



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

## 2º La Memoria

Dra Cynthia Mariñansky

Universidad Maimónides



A medida que recorremos los años de nuestra vida, la posibilidad de olvidar las palabras, las cosas, los rostros, momentos, se hace más común y, por ende, tenemos sensaciones, difíciles de explicar.

Cuantas veces, en una conversación, surge un tema y en nuestra mente recreamos el espacio, el o los personajes, el día y detalles ínfimos...pero la tramposa memoria, nos hace un guiño y no nos brinda la información que le pedimos.

Sentimos nuestras neuronas, cual el motor de un Ford a bigote, forzadas a mil revoluciones por minuto y recalentadas, tratando de que ese pensamiento furtivo salga a la luz y podamos recordar.

No siempre lo logramos en forma inmediata, pero no abandonamos la búsqueda, ni debemos dejarnos estar. Seguimos exigiéndonos; los hechos, las imágenes, los espacios, las personas y hasta los perfumes, siguen girando, como en una calesita dentro nuestro, para recordar aquello que necesitamos o deseamos.

De repente y cuando menos lo esperamos...aparece aquello que buscábamos.

Respiramos profundo y una sensación placentera recorre nuestro cuerpo, un gran relax y una sonrisa de felicidad. Nos sentimos como David ante Goliat.



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

La memoria es la facultad o capacidad de registrar la información, fijarla, y restituirla. Involucra identidad, sin ella no hay historia, ni personal, ni social. Intervienen en su consolidación factores emocionales, sociales, culturales, educacionales y la historia personal.

La memoria siempre ha sido vital para nuestra supervivencia.

Los hombres primitivos nómadas necesitaban recordar donde estaban las fuentes más abundantes de caza, frutos secos y bayas, y donde podían refugiarse durante el invierno. Quizás, lo que era fundamental, debían reconocer los rostros para saber si la figura que se les aproximaba era la de un amigo o de un enemigo.

Una de las principales estructuras involucradas en la memoria es **el cerebro** que está constituido por **neuronas** y se divide por una línea invisible en dos hemisferios derecho e izquierdo. Este noble órgano, emplea solo un 3% del peso corporal, pero utiliza el 20 % de la ingestión de oxígeno. Las neuronas son muy sensibles a la disminución del aporte de oxígeno. Y si tienen menos energía van a sufrir un trastorno en su comunicación.

Para sacar el máximo rendimiento del cerebro y por lo tanto de nuestra memoria, debemos usar los dos hemisferios cerebrales en todo cuanto pensemos y hagamos.

El primer registro se establece en distintas áreas de la parte externa del mismo que se llama corteza, luego es estimulada una zona específica que es el **hipocampo**, pasando esta información nuevamente a la corteza quedando allí grabada. Este proceso es ordenado por el lóbulo frontal (la parte del cerebro que está a la altura de la frente).

**¿Dónde reside y se almacena el recuerdo?**

En la **sinapsis**, que es el sitio de contigüidad entre dos neuronas o una neurona y una célula efectora.

Entonces, no existen “centros de memoria” sino que **un recuerdo de una actividad A o de una sensación B puede estar guardado en la misma zona donde se inicie o se registre tal fenómeno**, en las neuronas correspondientes a esa región.

Por ejemplo, ante un objeto: un florero; el **aprendizaje** que se hace por vía óptica, ingresa a través de una red neuronal que representa al objeto.

Y la conservación de ese recuerdo se logra por medio del **refuerzo** (que consolida el recuerdo). Este proceso favorece la retención de lo que se va incorporando a través de una red neuronal que ayuda a recordar ese objeto a corto plazo.

Entonces, la memoria tiene distintas fases:

- Registro: Atención y percepción.
- Retención: organización, asociación visualización (a través de la repetición).
- Recuerdo: referencias y contexto.

A lo largo de la vida, los recuerdos a través de la reminiscencia, permiten ir reescribiendo la historia personal y sostener la propia identidad.



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

¿Cuáles son los beneficios del entrenamiento cognitivo?

- Estimula las actividades mentales adormecidas.
- Mejora la capacidad cognitiva para el desenvolvimiento cotidiano.
- Posibilita un marco preventivo general en cuanto a la salud mental y específicamente en la prevención del deterioro de las funciones de la memoria.

Ahora bien, cómo cuidar la memoria? Con sencillas premisas relacionadas con el estilo de vida como por ejemplo:

- Tener una vida ordenada.
- Realizar rutinas de ejercicios placenteros.
- Evitar los tóxicos como el cigarrillo y el alcohol.

¿Qué ejercicios sencillos podemos realizar?

- Leer el diario e intentar recordar lo leído.
- Agrupar los productos del supermercado por rubros (lácteos , etc )
- Escribir palabras que empiezan con una misma sílaba (ej se : sesenta)
- Hacer crucigramas
- Buscar lógicas
- Establecer secuencias
- Hacer cálculos matemáticos.
- Recordar por ejemplo cuantas personas con abrigo verde nos hemos cruzado.
- Si se leyó un libro tratar de resumirlo para tratar de contarlo.