

---

# CULTIVAR LA MEMORIA ES TAREA NO SÓLO DE ANCIANOS

---

Leonor Luna Torres\*

## RESUMEN

El artículo busca despertar en el lector su interés por estimular la memoria desde etapas tempranas de la vida valiéndose de estrategias tales como ejercitar y darle claves al cerebro, ejercicios de agilidad mental y cálculo matemático, evocar hechos y reminiscencias como una manera práctica de estimular la memoria; así como también desvirtuar afirmaciones que atribuyen el hecho de perder la memoria como una situación inherente a la etapa de la vejez, cuando lo cierto, es que si en esa etapa de la vida la memoria es estimulada, el anciano logra mantener una memoria feliz que le da la posibilidad de interactuar con su medio y ser una persona funcional.

Es también la oportunidad de hablar no solo de memoria retrógrada y anterógrada o remota y reciente que sin que hayan perdido validez, en la actualidad aparecen otras clasificaciones como la propuesta por el doctor MURRAY, investigador de la Universidad de Pensilvania, quien la clasifica en: Semántica, Implícita, Remota, Trabajadora y Episódica, argumenta la clasificación, el orden de duración de cada una de éstas. Resulta de gran interés esta clasificación porque en el trabajo con ancianos con frecuencia se confronta el esquema propuesto por el Dr. MURRAY.

Finalmente se presenta una cordial invitación al lector para que analice los factores endógenos y exógenos que afectan el caudal de los recuerdos y busque incidir en aquellos que son susceptibles de ser modificados y de esta manera se alcance el cometido de este artículo. "Tener Memoria".

**Palabras Claves:** Capacidad/Capacity, Evocar/ To evake, Estimular/ To stimulate.

**E**n la actualidad, los avances en biotecnología han permitido a investigadores y científicos, comprender con mayor precisión el proceso de envejecimiento, lo que a su vez ha conducido a encontrar en la biología celular estudios muy precisos frente

al comportamiento del ADN en este evento. Así mismo, sugieren que la gradual e inevi-

---

\* Enfermera, profesora Asistente Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Colombia, Grupo Académico de Ancianos.

table disminución en la producción de hormonas especialmente la del crecimiento, también llamado GHRH (producida por la glándula pituitaria), cuyo declive en la producción se inicia a una edad temprana, permite establecer que cuando la persona llega a la séptima década de su vida esta hormona alcanza sólo un 10% en el organismo, por otra parte la dehydroepiandrosterona DHEA (hormona segregada por las glándulas suprarrenales), cuya producción abarca solo desde los 7 años hasta los 25, momento en el cual su producción decrece situación, que a la postre contribuye a generar un deterioro virtual, progresivo y permanente.

Recientemente el médico endocrino de origen francés Dr. Etienne-Emile Baulieu, afirmó que alcanzar una terapia de remplazo hormonal, lograría frenar o evitar la pérdida de la memoria y minimizar otros males que atacan a los ancianos tales como: procesos reumáticos, esclerosis y la osteoporosis; tesis que también planteará el investigador Brown-Sequard, cuyos experimentos dieron origen a la opoterapia tratamiento, que consiste en proporcionar a la persona la sustancia que su organismo ya no elabora en las cantidades suficientes.

Es bien sabido que el cerebro posee 100.000 millones de neuronas, la mayoría de ellas con 100.000 o más conexiones a través de las cuales se pueden enviar señales a otras pero, sin que se dividan; en cambio envejecen y mueren a un ritmo de 100.000 por día. El cerebro no produce nuevas neuronas, estas pueden formar nuevas conexiones, solo se requiere que cerebro sea estimulado y retado para producir respuestas.

Uno de los retos que se plantea la humanidad, es frenar o retardar el deterioro físico y mental que experimenta la raza humana en su proceso de envejecimiento, lo cual exige comprender los fenómenos complejos que operan en las células; en tanto se tenga la llamada "píldora de la eterna juventud"; mientras ese descubrimiento se materializa

corresponde a cada ser humano, establecer replanteamientos en el estilo de vida encaminados a: ingerir una dieta baja en grasas, rica en fibra y residuos, generosa en líquidos; reducir al máximo el consumo de licor, eliminar el tabaco o cigarrillo, practicar ejercicio físico diario, garantizar condiciones ambientales y de vivienda óptimas y evitar al máximo situaciones que generen tensiones, entre otras medidas.

Las consideraciones anteriores, conducen a hacer replanteamientos en el estilo de vida del ser humano tales como: Cultivar la memoria, lo que significa que desde las primeras etapas de la vida, se debe estimular a partir de procesos sensoroperceptuales y cognoscitivos de tal manera, que se llegue a la ancianidad con una lucidez mental, riqueza de pensamiento y fluidez verbal.

Estudios han demostrado que las personas menos activas, con niveles de educación bajos y con dificultad para controlar su propia vida, tienden a experimentar mayor pérdida de la memoria; una momentánea pérdida de esta, posiblemente no sea el signo de un serio trastorno mental.

Al finalizar los 30 años empieza el decline, pero dado que es gradual, sólo se hace evidente en muchos casos cuando el individuo supera la quinta década de vida, en razón a los cambios químicos que experimenta el cerebro, sin que esto signifique que una pérdida seria de la memoria no es inevitable, tal como lo revelan recientes investigaciones adelantadas por el Dr. Warner Schaie de la Universidad de Pensilvania, quien investigó la pérdida de la memoria vs. envejecimiento, basado en el seguimiento de las habilidades mentales de 5000 hombres y mujeres durante 25 años, encontrando déficit de memoria asociado a estilo de vida y a la estimulación de esta recibe a lo largo de la vida.

En 1991, científicos estadounidenses emplearon por primera vez la alta tecnología para captar imágenes del cerebro mientras

este trabajaba en tareas de recordación, encontrando como resultado interesante el hallazgo que la memoria no está limitada a una o dos áreas del cerebro, tales como el hipocampo o la corteza temporal, sino que es mucho más compleja. El hipocampo, juega un papel importante ya que es allí donde la nueva información es convertida en memoria, no obstante esta puede ser almacenada en otra parte.

El investigador Signoret (1985) propuso la existencia de 5 procesos responsables del almacenamiento de la información así como también de readquirir el recuerdo en etapa posterior. El primero mantiene la información de forma momentánea antes de que sea procesada, el segundo condifica las trazas y las une a otra, el tercero consolida la información dentro de un archivo permanente, el cuarto recaptura la información almacenada y el último revisa las trazas y las selecciona según situaciones presentes.

Frecuentemente la gente piensa que existen 2 tipos de memoria, la reciente y la remota. En el viejo, el recuerdo para hechos antiguos como para hechos recientes disminuye, aunque decrece más para hechos recientes.

Recordar algo significa registrarlo, almacenarlo y recuperarlo; la información puede perderse en el primer momento como producto de la desatención; ello hace pensar que es necesario replantear aquella idea un poco errónea de que la memoria es una grabadora, según lo afirma el Dr. Joseph Mendels, director del Instituto de la Memoria de Filadelfia...



El esquema representa los tres momentos secuenciales del proceso de la memoria, desde la adquisición hasta la evocación.

En la actualidad aparece, una nueva teoría, la del neurólogo Murray Grossman de la Universidad de Pensilvania, quien señala que hay cinco clases de memoria, cada una de ellas se almacena en un área diferente del cerebro y disminuye con el paso de los años.

En este momento se presenta al lector la clasificación de la memoria establecida por el Dr. Murray quien se apoya en el orden de duración de cada una de estas así:

**Semántica:** refiere significado de símbolos y palabras y es almacenada en el llamado giro angular; y se caracteriza por ser muy perdurable.

**Implícita:** Está relacionada con el aprendizaje de habilidades que dependen del recuerdo automático, se mantiene en el cerebelo, llega a deteriorarse cuando hay un serio deterioro mental.

**Remota:** Formada por millones de datos recolectados con el paso de los años y va mermando con la edad, su ubicación es alrededor de la corteza cerebral.

**Trabajadora:** Da la habilidad de mantener en la mente varias cosas simultáneamente, se localiza en la corteza prefrontal, esta capacidad empieza a ser efectuada entre los 40 y 50 años sin que exista una explicación contundente.

**Episódica:** Creada en el hipocampo por el recuerdo de experiencias recientes, se reduce con el tiempo acarreado serios problemas.

El gráfico que aparece a continuación muestra la relación que guarda la memoria con la edad, lo que permite establecer que la memoria semántica es la más privilegiada, en tanto que la episódica parece ser la más lábil con el paso del tiempo; no obstante, conviene recordar que existen factores modificables que pueden estimularla, es el caso de la práctica de rutinas cotidianas como la lectura, el canto, evocar un poema, relacionar hechos históricos, el cálculo matemático mental, entre otros; permiten alcanzar una vejez con lucidez mental, con una memoria



intacta que hace al anciano susceptible de tomar decisiones acertadas, emitir juicios con razón, actuar consecuente y coherente a la situación que esté vivenciando.

### Tener memoria significa

Alcanzar una capacidad para evocar recuerdos, hechos, situaciones, momentos, que permitan al individuo mantener el control sobre sí mismo y sobre su entorno valiéndose en oportunidades del aprendizaje alcanzado.

Por muchos años, los científicos se centraron en el estudio de la mente y dejaron los sentimientos de lado, sin embargo hoy en día el psicólogo Daniel Goleman de la Universidad de Harvard, ha puesto de manifiesto que la verdadera inteligencia no depende tanto del cociente intelectual denominando IQ (memoria, capacidad lógica, abstracción espacial). El Dr. Goleman admite que existe un cociente emocional (EQ), que se refiere

a la forma como la mente procesa y maneja los sentimientos.

Presentada esta afirmación, es pertinente tener en cuenta consideraciones tales como: si se enfrenta a un bloqueo o fuga de la memoria es recomendable relajarse o pensar en otra cosa; pues insistir en algunos momentos hará más difícil recordar, una buena opción es dar claves al cerebro para facilitar la búsqueda que se quiere.

Así mismo es importante seguir recomendaciones tales como:

### Ejercitar el cerebro

Tarea que puede ser llevada a cabo mediante la práctica de llenar crucigramas o crucitemas, sopas de letras, juegos didácticos, jugar cartas, pues no solo se busca con estas actividades una función recreativa y de esparcimiento, sino una acción educativa, que estimule el cerebro en sus funciones cognitivas.

Otra recomendación en este sentido, consiste en que al visitar una exposición, una casa modelo, una tienda, o un almacén especializado, elegir un número de objetos y una vez abandone el lugar tratar de recordar

características de estos objetos en términos de tamaño, color, forma, ubicación, material de fabricación, buscando recordar el mayor número de características.

### GEROGRAMA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	■																	
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		

### HORIZONTALES

1. El anciano se torna prevenido y...
2. Todo lo que le sucede es malo.
3. Su frágil presencia la denota.
5. Este movimiento le hace regar el alimento.
6. Enfermedad nerviosa que lo ha acompañado por mucho tiempo (inv.).
7. Constituye una fuente de saber para los más jóvenes.
9. Al anciano le cuesta creer.
10. Es conveniente reducirla en los alimentos del anciano.

11. Se la produce el temor por su suerte. Bebida de gran aceptación entre los viejos.
12. Lo mismo que presbiacusia o disminución auditiva (inv.).
13. Frecuente respuesta el viejo a una invitación.
14. Regocijo al evocar logros anteriores (inv.).
15. Debe tomarlo el anciano diariamente.
16. La sufre el viejo con su baja temperatura. Se tornan renuentes.

**VERTICALES**

1. A él acude el anciano por el abandono (inv.).
3. Allí quisieran permanecer algunos ancianos todo el día.
4. Casi siempre es un buen remedio contra el pesimismo.
5. Con el actúa el anciano que se siente inseguro e incapaz.
8. Así se le llama cuando pierde su dentadura.
11. Proceso de decadencia de las funciones orgánicas y psíquicas.
13. Es lo único que espera el anciano abandonado.
15. Lo sufre el anciano en las largas noches (inv.). A esa hora le encanta al viejo "chocolatear" (inv.).
17. Se denomina por elevaciones constantes en la tensión arterial.
18. Eduquemos a los niños para que en la vejez, así no nos encontremos.

**SOPA 1**  
**"LA VEJEZ SE PROYECTA..."**

A	P	R	O	T	E	S	I	S	L	I	N	E	S	Q
I	I	O	T	Q	U	E	I	L	I	T	I	S	P	U
S	I	F	O	S	I	S	G	F	D	S	A	C	O	E
U	U	C	H	H	J	K	L	Z	X	C	B	O	I	R
C	Y	A	I	M	R	E	T	O	P	I	H	L	U	A
A	T	N	P	U	Y	T	S	I	S	O	C	I	R	T
O	R	A	O	G	F	D	C	U	X	B	W	O	Y	I
P	E	P	R	F	R	H	C	N	C	A	S	S	T	N
I	R	R	E	V	E	R	S	I	B	L	E	I	R	I
H	W	A	X	A	D	G	H	V	J	L	I	S	E	Z
W	N	O	I	S	E	R	P	E	D	G	R	V	W	A
X	Q	S	A	J	H	G	A	R	Z	C	A	B	Q	C
A	I	R	U	D	I	B	A	S	E	T	C	H	M	I
L	E	N	T	I	F	I	C	A	C	I	O	N	N	O
J	R	D	F	G	H	J	K	L	L	X	C	V	B	N

**LISTA DE PALABRAS**

Lentificación	Universal	Memoria	Depresión
Irreversible	Hipoacusia	Ansiedad	Soledad
Hiporexia	Síofos	Hipertensión	Incontinente
Escoliosis	Tricosis	Estreñimiento	Desnutrición
Senil	Prótesis	Hiperqueratosis	Desdentado
Queilitis	Queratinización	Candidiasis	Estomatitis
Hipotermia	Aislamiento	Equilibrio	Ternura
Cana	Deshidratación	Experiencia	Sabiduría
Hipoclorhidria	Caries		

**SOPA 2**  
**“EL ANCIANO SE EDUCA PARA PERMANECER”**

N	H	I	P	O	C	L	O	R	H	I	D	R	I	A	S
O	T	N	E	I	M	A	L	S	I	A	Q	W	E	I	E
I	D	E	S	D	E	N	T	A	D	O	F	G	S	E	J
C	E	T	R	A	T	Y	U	E	I	O	P	O	X	S	D
A	X	N	D	D	F	G	L	H	J	K	T	L	R	T	S
T	P	E	Z	E	X	O	C	V	B	A	E	N	E	R	I
A	E	N	F	I	S	G	E	H	R	K	R	L	Z	E	S
R	R	I	X	S	C	N	Q	E	C	V	N	B	I	Ñ	A
D	I	T	A	N	S	D	U	F	G	H	U	J	M	I	I
I	E	N	E	A	R	Q	I	T	T	Y	R	Y	Y	M	D
H	N	O	Z	X	R	C	L	V	R	B	A	N	H	I	I
S	C	C	S	E	D	F	I	G	H	I	J	K	N	E	D
E	I	N	P	Q	W	E	B	R	T	Y	C	U	G	N	N
D	A	I	U	I	O	P	R	A	S	D	F	I	O	T	A
F	H	M	E	M	O	R	I	A	G	H	J	K	O	O	C
L	Z	X	E	S	T	O	M	A	T	I	T	I	S	N	C

“Aprender es descubrir lo que ya sabes; actuar es demostrar que lo sabes”.

Anónimo

**Dele claves al cerebro**

La mayoría de fallas en la memoria, se originan por la falta de atención y concentración, lo que lleva a un actuar automáta que hace que la información no sea debidamente procesada por el cerebro. Llevar a la práctica esta recomendación es repetir en voz alta donde deja las gafas, las llaves de la oficina o de la casa. Otra situación frecuente es asistir a una conferencia, charla o presentación, no tomar apuntes o tomar el mínimo de notas y una vez concluya la actividad y ojalá cuando haya abandonado el escenario tratar de reconstruir mediante lenguaje escrito el contenido asimilado.

**Escribir ayuda a fijar la memoria**

El hecho de registrar mediante escritura un contenido ayuda no solo a tener una información organizada y al alcance cuando se requiera, sino que además permite ir almacenando su contenido. Elaborar lista de chequeo, de compras, de compromisos, de elementos que debe llevar para un viaje, etc., exige notas claras, comprensibles y bien organizadas para que pueda utilizarlas semanas o meses después.

**Recuperar información**

Si quiere recordar algo, sáquelo de la memoria varias veces antes de que lo necesite, esto garantizará recordar con más facilidad en el futuro. Una situación muy frecuente es el parquear el vehículo en un parqueadero poco habitual, repetir “el carro quedó en el 2o. nivel, sección B”.

## Haga memorable la información

Para ello hay sistemas prácticos, por ejemplo establecer fórmulas, siglas, códigos que permitan acceder con más facilidad al contenido de una información, por ejemplo crear la palabra para recordar la ubicación de válvulas mitral y tricúspide en el corazón izquierdo y derecho respectivamente, gravar un número de teléfono asociado a calles o numeraciones urbanas que lleven los mismos dígitos y que tenga significancia para quien lo establece.

## Grabar algún rasgo

Si se trata de recordar a una persona por su nombre, lo más práctico es grabar algún rasgo característico, o relacionarlo con algo para hacer una asociación visual. Un ejercicio práctico cuando se está en grupo, es que cada integrante diga su nombre y luego uno a uno repita su propio nombre y el de los demás.

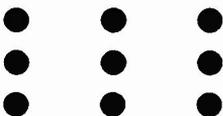
## Ejercicios de agilidad mental

Tales como problemas que planteen cálculo matemático, desarrollados en el menor tiempo posible buscando dar respuestas acertadas, o listar el mayor número de palabras que empiecen con la última sílaba de una palabra dada o que terminen en la misma sílaba, así: cuerpo (potrero, polvo, polilla, portón, pomarrosa, etc.); ganancia (fragancia, elegancia, arrogancia, elegancia, prestancia, etc.).

## ROMPECABEZAS DE NUEVE PUNTOS

### Instrucciones:

A continuación observe los 9 puntos que aparecen en el papel:



Operacionalización:

1. Una los nueve puntos usando SOLO cuatro líneas rectas continuas.
2. El lápiz debe permanecer en el papel, es decir no levante la mano durante el trazo.
3. ¿Cuántas figuras geométricas le han resultado?

## CALCULO MATEMATICO

El siguiente ejercicio matemático pretende incentivar la agilidad mental de los participantes.

### Instrucciones:

- En un tiempo record complete el cuadro que aparece al final de esta hoja utilizando números que van del 20-28.
- Sume horizontal, vertical y diagonalmente y *siempre debe* obtener como resultado final el **No. 72**.
- Ningún número puede estar repetido.

	24	

## Evocar hechos, acontecimientos y refranes

El traer a la memoria momentos que de alguna manera marcaron un recuerdo y poderlos evocar con detalles, brindará la posibilidad de que éstos permanezcan con el paso del tiempo; evocar el mayor número de refranes y una vez traídos a la memoria construir nuevos refranes que a su vez rimen y tengan coherencia, resulta un ejercicio divertido e interesante así por ejemplo: "Comamos y bebamos, con la sed que otro vive".

Es mi interés que el lector se entusiasme con el contenido presentado y logre un nivel de aplicabilidad que lo haga susceptible de los mejores resultados.

Al concluir este contenido, quiero destacar la importancia que tiene la lectura tanto en el mantenimiento como en la recuperación de la memoria, leer no solo aumenta el nivel de conocimiento de quien la practica, sino que además incorpora códigos de información funcionales y significativos en la cotidianidad del ser humano. *El hábito de la lectura*, exige motivación, disposición y aptitud por parte del lector, igualmente requiere condiciones físicas y ambientales que faciliten la comprensión y asimilación de los contenidos, algunos estudios demostraron que cierto tipo de música instrumental puede ayudar a llevar el ritmo de la lectura y a concentrarse mejor.

No sobra recordar, que siempre que se pretenda diseñar un ejercicio dirigido a ancianos, es necesario identificar muy bien las características socioculturales que lo identifican, no podemos desconocer que dentro de este grupo existen desde niveles educativos y socioculturales precarios, hasta los máximos grados de capacitación, por otro lado la intencionalidad de este contenido, busca un empleo preventivo o una óptica futurista que debe ser mira de niños, jóvenes y adultos con un potencial humano, socioafectivo, cognoscitivo y cultural susceptible de los más promisorios desarrollos.

Otro tipo de ejercicios que busca estimular la memoria del anciano incluye:

Si se trata de trabajar la memoria reciente:

- Pregunte al anciano hechos significativos en las últimas 12-24 horas.
- Solicitar que enumere en orden, las actividades o tareas que él realizó durante el día inmediatamente anterior.

La memoria remota se estimula a partir de ejercicios tales como:

- El anciano debe recordar los presidentes de Colombia en el período 1982-1994.
- Evocar eventos de su vida, tales como: nacimiento de sus hijos, cumpleaños, bodas de sus hijos, su primera vivienda, trabajos anteriores.

Para fortalecer procesos como cálculo mental.

- Establezca un número de 2 o 3 dígitos y solicite al anciano que reste 5 del número que se tomó como referencia así por ejemplo: 100, 95... hasta llegar a cero; este ejercicio requiere operaciones cognitivas, distintas al registro, la retención y el recuerdo.
- Pronuncie frente al anciano dígitos para ser repetidos en el mismo orden en que se pronunciaron así:  
3 - 9 - 6  
4 - 7 - 2 - 1  
8 - 0 - 5 - 2 - 4
- Igual puede listar un número determinado de palabras que para el anciano tengan un significado preciso, a fin de que él las repita en igual orden:  
caja - libro - mesa - bus - zapato
- Formule ejercicios, sacados de la cotidianidad con el propósito de estimular respuestas acertadas así:  
Si compra una libra de arroz por valor de \$600 y cancela con un billete de \$10.000. ¿Cuánto dinero tendrá que devolverle el tendero al efectuar su compra?
- Propicie la clasificación de objetos en una categoría común. Ejemplo: En que se parece:  
-Una mandarina y una naranja  
-Un caballo y un buey  
-Cartagena y Buenaventura  
-Un bolso y un talego  
-Un saco y una ruana

No obstante, es conveniente recordar el perfil socioeconómico y cultural de un anciano en el momento de planear ejercicios que estimulen la memoria, en la praxis vemos que si el facilitador incide en situaciones que le sean familiares al anciano, esto contribuirá a hacer exitoso el ejercicio, el cual debe estar enmarcado por la creatividad, dinamismo e innovación y no perder de vista, que el

anciano debe estar involucrado directamente en la acción.

Para concluir este aporte, nada mejor que la reflexión que dice:

“Somos los dueños de nuestras actitudes y ellas generan nuestro presente y nuestro futuro”.

Napoleón Hill

## BIBLIOGRAFÍA

- ABRAMS, William B.; BERKOW, Robert. *El Manual Merck de Geriátría*, Edit Doyma, 1992.
- ARDILA, Alfredo; ROSELLI, Mónica. *La vejez neuropsicología del fenómeno del envejecimiento*. Prensa Creativa. Medellín, Colombia, 1987.
- BLAZER, Dan G. *Síndromes depresivos en geriatría*. Edit. Doyma Barcelona, 1984.
- DE LEÓN, Ovidio A. Citado por Gaviria.
- ELLIS, H. *Fundamento del aprendizaje y procesos cognoscitivos del hombre*. Ed. Trillas, México, 1980.
- GUYTON, A. C. *Tratado de fisiología*. Edit. Interamericana McGraw-Hill, 1994.
- LEHR, U. *Psicología de la senectud*. Edit. Herder Barcelona, España, 1980.
- SAVAGE, R. D. y otros. *Dinámica intelectual en la tercera edad*. Edit. Castillo, Madrid, 1980.
- STANLEY D., Frank. *Cómo recordar todo lo que leemos*. Planeta Colombiana, Edit. S.A., Santafé de Bogotá, D.C., Col., 1995.
- RING, H. A.; GEORGE, M.; COSTA, D. C., et al. *The use cerebral activation, procedures with single photon emission tomography*. Eur J. Nucl. Med., 1991, citado por Gaviria V. Moisés-Téllez V. Jorge en Neurosiquiatría. Imágenes del cerebro y la conducta humana. Fundación Cultural Javeriana de Artes Gráficas JAVEGRAF. Santafé de Bogotá, D.C., Colombia, 1995.