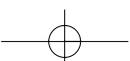


Eúphoros

La memoria y su degradación

Antonio Amigo Molina



Eúphoros

RESUMEN

Breve reseña histórica de la Enseñanza con sus momentos de gloria y detracción de la memoria.- Algunas definiciones.- Distintas clases de memoria, fases de la misma y normas para ayudarla.- Degradación de la memoria.- Teorías sobre la adaptación psicológica al envejecimiento.- Psicología de la senectud.- Enfermedades de la memoria y sus trastornos en la vejez.- Test cognitivo de Crichton.- Consideraciones generales.

ABSTRACT

This article analyze the history inside the Memory Education, with his glory and defame moments. We explain some difinitions about the different kinds of Memory, his phases, and rules to help it. We study the definitions of Memory demotion and his theories about the adaptations of the psychology against the aging, Old age psychology, Memory sickness, Crichton Test, etc...

I. RESEÑA HISTÓRICA

Creo conveniente, para situarnos dentro del asunto a tratar, la consideración de la Enseñanza en sus dos grandes etapas:

- Enseñanza Tradicional.
- Escuela Nueva.

La primera viene caracterizada por ciertos signos inequívocos:

- Actividad verbal del profesor. Es la época del "magister dixit" (lo ha dicho el profesor y basta). Se ha de obedecer ciegamente y la duda no debe existir.
- Pasividad del alumno. Se le pide, en el aula, quietud, silencio, obediencia ciega, atención máxima sin espíritu de crítica.
- Contenidos fijos con la "enciclopedia" como libro por excelencia, y exposición de la lección en períodos fijos de cuarenta y cinco a sesenta minutos.
- Defensa del memorismo, con excesivo abuso de la memoria. Se trata de una característica especial.

La Escuela Nueva o Línea Moderna nació en los últimos años del siglo XIX, siendo Ferriere uno de los principales representantes del movimiento educativo.

Eúphoros

En Calais, 1.921, con la fundación de la Liga Internacional de la Educación Nueva, se llegó a establecer hasta treinta principios que debían reunir las escuelas nuevas, surgidas en 1.889 en la New School de Abbotsholme (Inglaterra) con Cecil Reddie.

Como notas destacadas de la Línea Moderna están:

- Actividad del alumno con ausencia de castigos corporales, fomento del espíritu crítico y desarrollo de las aptitudes del discente.
- Contenidos cambiantes y una cultura dinámica.
- Sesiones de trabajo a través de métodos variados y por períodos también variables de cinco, quince, treinta y ochenta minutos.
- Clases determinadas por la actividad grupal, trabajo colectivo y relación entre los grupos.
- Es digno de mencionar, en determinados momentos, una crítica exacerbada de la memoria y un cierto abandono de la misma.

Durante algunas épocas recientes, desde la Ley General de Educación de 1.970, se extendió la idea de que la memoria era no sólo inútil, sino incluso nociva. Quizá se deba esta tendencia exagerada a nuestras inclinaciones pendulares, es decir, tratar de situarnos en el extremo opuesto al que estábamos.

Aparecieron, para uso de los escolares, unos libros exclusivamente de fichas que comprendían ejercicios de contenidos del texto, cuyas soluciones realizaban los alumnos con manifiesta comodidad, copiando las contestaciones del libro. De esta forma, se alcanzaba la ley del mínimo esfuerzo, así como el destierro de la memoria.

Ante la inoperancia del sistema, hubo de procederse a la modificación de los libros de fichas, cuando no a su eliminación, fomentando el trabajo y la memoria del niño.

Dentro del campo de la enseñanza, tanto el mayor o menor uso de la memoria, los ejercicios, el trabajo a realizar, etc. deben ir encaminados al logro de un buen aprendizaje.

II. CONCEPTO DE MEMORIA

Tras estas consideraciones generales, debemos tratar de forma directa el concepto de memoria, de la que se pueden dar distintas definiciones:

- “Función por la que reproducimos hechos psíquicos pasados, siendo realmente pasados y localizables en el tiempo”.
- “Función biológica básica de cualquier actividad mental. Siguiendo a la Real Academia, es la “potencia del alma, por medio de la cual se retiene y recuerda el pasado”.

A veces se puede confundir la imaginación reproductora con la memoria, para distinguirlas, tengamos en cuenta que la primera es intemporal, mientras que la segunda se refiere siempre al pasado. No es lo mismo imaginar un viaje no realizado que recordar el último viaje que hicimos.

Eúphoros

Aunque es cierto que hay personas que tienen más memoria que otras, podemos afirmar que no es patrimonio exclusivo de algunas. Todas disfrutan de ella en mayor o menor grado, salvo casos excepcionales de enfermedades que lo impidan. No es menos conocido que la memoria se puede desarrollar para conseguir mejores resultados.

III. CLASES DE MEMORIA

Podemos considerar distintas clases de memoria:

1. Memoria espontánea y memoria voluntaria.

- A. Nos encontramos ante la memoria espontánea cuando los recuerdos aparecen sin esfuerzo. Por ejemplo: vemos a una persona desconocida e inmediatamente nos recuerda a otra conocida por asociación de rasgos, estatura, forma de hablar, etc.
- B. La memoria voluntaria es aquella en la que necesitamos un esfuerzo de nuestra voluntad para recordar algo. Por ejemplo, para evocar los ríos más importantes de Europa, que aprendimos hace tiempo, es necesario un esfuerzo de nuestra parte para lograrlo.

2. Memoria de reconocimiento y memoria de recuerdo.

- A. La memoria de reconocimiento se da cuando ante ciertos objetos percibidos por segunda vez, recibimos la sensación de algo “ya visto u oído”. Es el caso de localizar entre varios retratos el de una persona determinada.
- B. Memoria de recuerdo es cuando se evoca algo sin ningún excitante externo. Por ejemplo, recordar qué río pasa por Londres.

3. Memoria sensitiva y memoria racional.

- A. Hablamos de memoria sensitiva cuando evocamos conocimientos que llegaron a nosotros por los sentidos. Así reproducimos sonidos, movimientos, etc. Por ejemplo, si aprendo mecánicamente la tabla de multiplicar por tres y luego la repito.
- B. La memoria racional es capaz de reproducir ideas, razonamientos, etc. Si en la tabla de multiplicar del tres, recuerdo que cada número es igual al anterior más tres unidades, estoy ante la memoria lógica o racional.

Existen distintos tipos de memoria relacionada con los sentidos. Podemos hablar, pues, de:

- a) Memoria auditiva, cuando se graban mejor las cosas que se oyen. Las personas con memoria auditiva tienen que leer o repetir en voz alta lo que desean aprender, grabar y repetir.
- b) Memoria visual. Si se aprende y recuerda con más facilidad lo que se ha visto. En esta memoria, son de gran utilidad las imágenes visuales. Está muy desarrollada en los adolescentes, quienes deberán utilizarla al máximo, haciendo uso de grabados, esquemas, ilustraciones, etc.
- c) Memoria táctil. A través de ella, son recordadas mejor las cosas que se tocan y palpan. Se da, especialmente, en edades tempranas.

Eúphoros

d) Memoria cinética o de movimiento (recordemos los desplazamientos de cabeza que hacen los niños pequeños al leer).

e) Aunque podemos citar la memoria gustativa, como la del catador de vinos, y la memoria olfativa, propia de ciertas profesiones (preparador de perfumes), sin embargo, no tienen la importancia que las tratadas al principio.

Además de lo anteriormente expuesto, existen dos clases de memoria dignas de consideración:

1. Memoria inmediata o a corto plazo (MI o MCP).
2. Memoria a largo plazo (MLP).

La memoria a corto plazo se refiere a la retención y posterior recuerdo, durante un aprendizaje en un tiempo que no pasa de algunos segundos.

En la segunda, la retención y la posibilidad del recuerdo pueden prolongarse durante horas, días, años o decenios.

La memoria inmediata tiene, pues, menor capacidad de almacenamiento que la de largo plazo.

La huella que deja en la memoria inmediata un aprendizaje rápido, como puede ser la definición que se escucha de pasada durante una conferencia, es muy débil y desaparece inmediatamente, a menos que se repita una y otra vez hasta su transmisión a la memoria a largo plazo. Savant dice que lo mejor para ampliar la memoria es lo que llama las "tres erres: repetición, repetición y repetición".

La memoria a largo plazo se caracteriza por la perduración de sus huellas. Una vez que un conocimiento es registrado por la MLP permanece en ella para siempre.

Ciertos elementos son necesarios para lograr una buena memoria: la observación y la concentración, dependientes ambas del interés que se tenga sobre el asunto. Está demostrado que se retienen mejor las cosas cuando nos sentimos motivados por ciertos aspectos relativos a lo que se trata de recordar.

IV. FASES DE LA MEMORIZACIÓN

En el campo de la memoria hay que considerar ciertas fases del acto de recordar como son:

- A. La fijación del recuerdo.
 - B. La conservación del mismo.
 - C. La reproducción.
 - D. El reconocimiento.
- A. Para la fijación de los recuerdos tendremos en cuenta:
- A.1. La materia que intentamos fijar: Se fijan mejor aquellas cosas que llaman más la atención por su viveza, claridad y rareza. Por ejemplo, se recuerda más fácilmente un anuncio luminoso que otro normal, por la vivacidad del primero. Una perso-

Eúphoros

na con rasgos pronunciados se fija mejor que otra que los tiene regulares y correctos. Es bueno recordar ciertas normas en beneficio de los alumnos, así pues, el profesor presentará las materias a enseñar de manera que llamen la atención, destacando algún aspecto que ayude a grabar en la mente lo que se desea.

A.2. El sujeto que aprende. Aquí se tendrá en cuenta el grado de inteligencia de las personas para conocer la capacidad de aprender de cada una. También tiene una especial importancia el grado de interés y atención que pongamos en aquello que queremos fijar. Todo lo que interesa se fija con rapidez.

El profesor, pues, deberá saber qué clase de memoria tiene el alumno: visual, auditiva, etc. para establecer el sistema más acorde con una mejor fijación o retención: lecturas, grabaciones, etc. Las cuestiones se deben presentar a los discípulos de manera atractiva e interesante.

El ritmo y la rima ayudan a la fijación. Recordemos que las poesías y las canciones se aprenden con más facilidad y tardan en olvidarse. Esta es la causa del porqué antiguamente se escribían en verso las reglas gramaticales, los accidentes geográficos, listas de reyes, etc. Sin embargo, este procedimiento se ha ido desvirtuando por dar lugar a un aprendizaje mecánico, elemental y no basado en la comprensión; pero no puede negarse que tenía su fundamento psicológico.

B. La conservación de los recuerdos.

Normalmente, una buena fijación tiene como consecuencia una fiel conservación del recuerdo, pero esto no quiere decir que una fijación rápida sea la más durable, pues suele ocurrir con frecuencia lo contrario: Las cosas que más nos han costado fijar tardan más tiempo en olvidarse.

Los recuerdos asentados en nuestra mente se borran con el tiempo, pierden detalles y se transforman o distorsionan.

El hecho de borrarse los recuerdos se llama olvido. Simplificando, podemos decir que el olvido es la extinción del recuerdo. Para algunos tratadistas, se olvidan las cosas porque las huellas neuronales, que dejaron los recuerdos, van borrándose poco a poco.

Los recuerdos se desvanecen por desuso, ésta parece ser la teoría más extendida.

De todas formas, es corriente afirmar que el olvido es un hecho normal y necesario, porque si conservásemos en la memoria todas las experiencias vividas, sería muy difícil organizar nuestros recuerdos. Tenemos que olvidar cosas que no nos interesan para poder aprender otras necesarias.

Hay psicólogos que piensan en una motivación activa del olvido. Los intereses, los deseos, los temores tienen una cierta influencia en el olvido.

Se olvidan con más frecuencia las cosas desagradables que sus contrarias. Existe una tendencia a suprimir los recuerdos generadores de angustia. Por ejemplo, lo mejor de los viajes queda en el recuerdo, porque en éste no permanece el cansancio de los días de turismo, ni el peso de las maletas, ni la cama dura, ni la fastidiosa madrugada. Sin embargo, se conservan los bellos paisajes, los monumentos, las buenas comidas, las amistades, etc.

Eúphoros

El hecho de que se olvide más aquello que no gustó explica, en cierto modo, el dicho acuñado por Jorge Manrique en las *Coplas a la muerte de su padre*, de que “cualquier tiempo pasado fue mejor que el presente”.

No soy partidario, en absoluto, de esta afirmación, salvo que en cualquier tiempo pasado fui más joven, y, cuando hemos almacenado los años, caemos en la cuenta de que se ha ido la juventud, uno de los bienes más valiosos que hay en la vida, pero que sólo pueden costear los jóvenes.

La teoría del desuso no siempre puede aceptarse como explicación total del olvido. Ocurre que los ancianos recuerdan con claridad acontecimientos de su juventud, olvidando, sin embargo, lo que han hecho un momento antes.

Ebbinghaus, a través de numerosos experimentos, estableció que “el olvido crece proporcionalmente a la raíz cuadrada del tiempo transcurrido”.

Ribot y Guillaume: “se olvida más cuanto menos organizados están los recuerdos”; es difícil olvidar aquello que ha sido encuadrado en sólidas estructuras.

Dugas: “el olvido actúa por grupos de imágenes; en cada uno de los grupos la disolución se realiza de los detalles a lo esencial, de lo accesorio a lo fundamental”.

C. Reproducción de los recuerdos.

La reproducción es una forma de recuerdo más perfecta que el reconocimiento, aunque más difícil. Resulta más sencillo recordar que se ha oído una copla que cantarla. La reproducción es algo aprendido hace tiempo, es la forma más corriente de medir la memoria, como ocurre en los exámenes. Se puede decir que solamente recordamos lo que somos capaces de reproducir.

Ciertas leyes de afinidad asociativa nos ayudan, a veces, a recordar:

1. Ley de semejanza. Se tiende a evocar aquello que guarda algún parecido con algo que se nos presenta: la vista de una fotografía suscita la imagen de la persona fotografiada.
2. Ley del contraste. Cuando ante la visión de algo recordamos lo contrario: una persona muy gruesa puede hacernos recordar otra muy delgada.
3. Ley de contigüidad. Todo estado psíquico tiende a evocar, entre los anteriormente experimentados, todos aquellos que estuvieron en nuestra conciencia. Es el caso de que la vista del colegio, donde estuvimos, nos traiga la imagen de nuestros compañeros de infancia.

D. El reconocimiento.

Debemos distinguir el mero reconocimiento de la reproducción.

El reconocimiento indica una cierta impresión de familiaridad. El sujeto, cuando percibe algo, tiene la impresión de haberlo visto antes, pero muchas veces no puede precisar ni dónde ni cuándo.

Eúphoros

V. NORMAS PARA AYUDAR A LA MEMORIA

Es conveniente tener en cuenta ciertos preceptos o normas para formar, desarrollar y afianzar la memoria:

1. La educación de la memoria debe empezarse desde muy temprana edad, puesto que esta facultad va perdiendo vigor a medida que se avanza en años. Por esta causa, se debe hacer que los niños ejerciten pronto la memoria con conocimientos dignos de ser conservados, y que hayan sido, anteriormente, bien comprendidos por la inteligencia.
2. Al trabajo de la memoria debe preceder el de la atención, pues cuanto más se atiende a un objeto, más clara y precisa será la idea y más profundo el recuerdo que se tenga de ella.

Se ha llamado a la atención el buril¹ de la memoria. Resulta difícil definir la atención, la cual no es algo permanente, no se “posee”, como la inteligencia o la memoria; es algo direccional regido por la voluntad. La palabra atención procede del latín *ad tendere*². Cabría comparar la atención con el foco de un teatro que, cuando se dirige a un actor, deja en una sugerente semipenumbra el resto del escenario.

3. Se recuerda más fácilmente lo que ha impresionado nuestro sentimiento, por tanto, el profesor procurará que sus lecciones despierten interés y emoción en el niño. La explicación a la que va unida una impresión agradable se graba pronto en la memoria, y se evoca siempre con placer.
4. El niño no debe aprender de memoria lo que no entiende. El docente, pues, hará que sus explicaciones sean perfectamente comprendidas y empleará muchos ejemplos a favor de una mayor comprensión. Se debe evitar una memoria puramente mecánica.
5. Las palabras o sílabas que ocupan el centro de una serie se aprenden mucho peor que las primeras o las últimas, por tanto cuestan más trabajo retener. Así pues, en una relación de datos, se deben colocar en el centro los más fáciles, los que nos sean más conocidos, con objeto de salvar esa dificultad de retención central. Respecto a lo anteriormente expuesto, recuerdo la anécdota de aquel estudiante al que en un examen oral le preguntó el profesor la lección tercera, a lo que contestó que las primeras lecciones eran las que mejor se aprendían y más se estudiaban; por tanto, era una simpleza preguntarlas. El maestro se inclinó, entonces, por la lección veintiocho, a lo que el alumno respondió con el mismo argumento: que como el programa tenía treinta temas, el veintiocho estaba entre los últimos; siendo que los primeros y los últimos siempre se estudiaban y aprendían, no tenía objeto preguntarlos. Entonces, el profesor le dijo que expusiera el tema quince, a lo que el alumno contestó: “ese no me lo sé”. El profesor se limitó a decir: “Que lástima, con lo bien que llevaba usted el examen”.
6. Aún pecando de repetitivo, resulta conveniente recordar las siguientes reglas para la

¹ Objeto punzante, de acero, que se utiliza para grabar metales.

² Tender hacia.

educación de la memoria:

- Exponer las ideas ordenadamente.
- Que las explicaciones sean claras, interesantes y amenas.
- No se debe obligar al educando a realizar un trabajo superior a sus fuerzas.

7. Una buena ayuda para mejorar la retención consiste en dedicar parte del tiempo de estudio no a la lectura, sino al repaso mental de lo que se ha leído, o sea, a su reproducción ordenada sin recurrir al libro nada más que cuando falla la memoria.

Referente a los repasos, deben dosificarse a través del tiempo, para una mejor retención a largo plazo. No es conveniente el clásico embotellamiento de la noche anterior al examen.

Para retener en la memoria el noventa o el cien por ciento a lo largo del tiempo, debemos realizar un programa de repasos sucesivos, que podría ser el siguiente:

- Primer repaso: a los diez o quince minutos después de estudiar un tema.
- Segundo repaso: al día siguiente (veinticuatro horas después, aproximadamente).
- Tercer repaso: A la semana siguiente (entre cinco y ocho días).
- Cuarto repaso: Al mes siguiente (veinte o veinticinco días después del tercero).
- Quinto repaso, sexto, etc: Pueden espaciarse en la proporción del doble del tiempo que el anterior. Así, el quinto repaso se haría a los dos meses del cuarto; y el sexto, a los cuatro meses del quinto. Estos últimos repasos no serán necesarios, si no hay examen final de curso.
- Se realizará un repaso dos o tres días antes de un examen o control.
- También se puede repasar cada medio programa, por ejemplo, si un texto tiene treinta temas, al llegar al quince se volverá a empezar por el primero y se continuará con el dieciséis, llevando, por consiguiente, dos temas al mismo tiempo. Así se continuará el tiempo necesario.

Es bueno recordar que el aprendizaje se produce a saltos: después de un periodo en el que se asimila con facilidad, hay fases en las cuales no se progresa. Esto es debido a que la mente está realizando una integración, una estructura superior cuyo dominio permite avanzar de nuevo. Dicha circunstancia es conveniente que la conozcan los estudiantes para que no se desanimen.

VI. DEGRADACIÓN DE LA MEMORIA

Pérdida de la memoria

Con frecuencia, los ancianos pierden la memoria a corto plazo, y muchas veces se hace difícil separar la "pérdida benigna de la memoria" de la demencia precoz. La pérdida de la memoria representa un síntoma del envejecimiento normal, no obstante, se da el caso, como dijo el psicólogo de Harvard, Skinner, de ancianos sanos en los que se da fatiga mental y lapsos de memoria.

Se han propuesto por los geriatras distintas teorías sobre la adaptación psicológica del envejecimiento:

Eúphoros

- La teoría de la desconexión. Dice que el envejecimiento con salud implica una ruptura de los vínculos laborales, sociales y hasta familiares; ocurre que la persona desconectada siente satisfacción con otra clase de actividades, especialmente con los recuerdos.
- La teoría de la actividad. Defiende que para envejecer con salud, el anciano ha de mantener la mayor actividad posible, tanto en el plano profesional, social, familiar y de intereses. Eric Pleiffer decía: "creo que la persona que envejece correctamente es aquella que decide, en un momento dado, continuar formándose, tanto desde el punto de vista físico como intelectual, emocional y social".
- Teoría de la continuidad. La podríamos definir como puente entre los defensores de la desconexión y la actividad. Según esta teoría, para poderse adaptar psicológicamente al envejecimiento, es conveniente mantener las preferencias personales que se han tenido siempre, para responder a los problemas de la tercera edad. Lo principal es que el anciano viva la vida que más le satisfaga desde el punto de vista personal y social.

Autores como Sinnott (1.989) hablan de una memoria que, en principio, puede resultarnos extraña, cuando no imposible: la memoria prospectiva o memoria para las acciones futuras. En realidad, esta memoria trata de recordar una acción que se debe evocar en el futuro, siendo una motivación más para compensar el indiscutible declive de la memoria, por ejemplo, debemos recordar que antes de salir de casa hemos de recoger las llaves del coche y de la oficina; que tenemos que asistir a una cita a determinada hora; anotar en nuestra agenda lo que se decida en la entrevista, para actuar en consecuencia; llamar a casa para informar que no se llegará a tiempo de la cena. Estos ejemplos son los componentes de una memoria prospectiva, y demuestran su importancia en la vida diaria.

Psicología de la senectud

Los individuos envejecen psicológicamente como consecuencia de la acción del tiempo vivido.

Para conocer la personalidad del anciano, es necesario considerar su voluntad, afectividad, inteligencia, pulsiones, etc. así como su patología somática acumulada durante toda su vida.

El hombre en la vejez, como a cualquier otra edad, sufre crisis personales ante las que reacciona de distintas formas, generalmente en sentido de regresión; citaremos algunas como:

- Temor a la soledad, pero no aceptan los consejos que se dan para evitarla.
- Fragilidad emocional. Los ancianos se entristecen con frecuencia y presentan una incontinencia emocional inadecuada.
- Quejas constantes en torno a su salud o pérdida de autonomía, disfrutando al contar sus males detalladamente.
- Conducta de toxicofilia, si el anciano se hace dependiente de laxantes, hipnóticos, ansiolíticos, incluso el alcohol.
- Disminución del amor hacia los demás, junto a falta de interés por las comidas, deseo de estar sentado o en la cama, con manifiesta tendencia a la pereza.

Eúphoros

Son también notas características la tendencia a guardar cosas, unida a reacciones de agresividad e intolerancia.

En una agrupación de ancianos son numerosos los psicotipos que podemos detectar, unos adaptados y otros no.

Entre los primeros se encuentran los maduros, bien relacionados con los demás y bien integrados en el medio en que viven. Los rígidos son más dados a deberes u obligaciones que a los placeres. Los caseros, caracterizados por su pasividad y la alegría de no tener responsabilidades.

Referente a los inadaptados, se destacan los irritables, cascarrabias, gruñones, frustrados y de carácter amargo. Son desconfiados e insatisfechos de su anterior ocupación. Suelen carecer de su propia estima.

Hay también ciertos grupos mixtos, como los introvertidos, con toda su gama de variantes, bien o mal adaptados, según los casos. Están apegados a sus valores e ideas, suelen ser taciturnos, tímidos y retraídos.

Otros son los perturbados, no como enfermos mentales, sino en el sentido de tener perturbadas sus relaciones sociales, con una especial inestabilidad.

Para una buena prevención de enfermedades físicas y mentales, debe existir la atención geriátrica con cierto cuidado individual y colectivo de los ancianos. Se ha de procurar "sumar años sin sumar enfermedades".

Una excelente salud física y mental exige dieta adecuada, enemiga tanto de la obesidad como de la desnutrición. En la senectud se destaca por su bondad un buen aporte de folatos, pues su carencia provoca trastornos neurológicos y psíquicos, como se ha podido demostrar en las dietas carenciales de ácido fólico, tan abundantes en las hojas de verduras verdes (espinacas, espárragos, lechugas, etc.). Las vitaminas B y C previenen también las alteraciones mentales en los ancianos.

Instituciones tales como las "aulas de la tercera edad" o "interedades" son útiles para una buena higiene mental de la senectud. En determinados casos, se ha revelado que la jubilación obligatoria causa "traumas mentales" y ocasiona el inicio del deterioro de la salud psíquica.

Las instituciones de acogida como asilos y residencias de ancianos pueden causar problemas mentales, muy especialmente de carácter depresivo. Son recomendables las viviendas adecuadas con protección sanitaria, ya que un buen domicilio para pasar la vejez contribuye a la mejor salud mental de los ancianos.

El "turismo social para la tercera edad" es recomendable, siempre que no se olviden las limitaciones propias de los años de estos turistas, pues, sin querer desautorizar la buena labor realizada por el INSERSO, creo que no son aconsejables esos viajes relámpagos, en los que se pasan el día durmiendo en el autobús para culminar en unos bailes nocturnos, tan del agrado de los mayores, pero que dada la gran actividad desarrollada, pueden acabar con las energías del más pintado. Pienso que si estas excursiones se repiten con frecuencia, se acabará realizando el largo viaje que nadie desea.

Centrándonos en el olvido, característica propia de la vejez, los ancianos dicen que su mayor dificultad está en traer a su memoria algo que "saben que saben", que tienen archivado en su recuerdo, pero no pueden encontrarlo para poderlo expresar.

Eúphoros

Enfermedades de la memoria

Son numerosas y reciben el nombre genérico de amnesias, pero, según la función a la que afectan, son distintas y se conocen con diferentes apelativos:

- A. Amnesia de fijación. Se llama disnesia y consiste en la incapacidad de fijar en nuestra mente los recuerdos. Se da con frecuencia en los débiles mentales y ancianos.
- B. Amnesia de recuerdo. Es la incapacidad para hacer aparecer en la mente recuerdos de nuestra vida, o sea, cosas aprendidas. Las amnesias de recuerdo pueden ser totales o parciales:
 - a. Amnesia total es la imposibilidad de revivir ningún recuerdo de nuestra vida anterior. El afectado por esta amnesia tiene que aprenderlo todo de nuevo. Son poco frecuentes los casos de amnesia total.
 - b. La amnesia parcial se da cuando se pierden los recuerdos de un determinado período de tiempo (amnesia periódica), o bien de una clase o categoría de los mismos (amnesia sistemática). Las parciales periódicas suelen tener su origen en un golpe violento, conmoción cerebral, etc. Las más conocidas de las amnesias sistemáticas u olvido de una categoría de recuerdos son:
 - La afasia: Olvido de los movimientos del habla, sin que exista parálisis en los músculos de la fonación. Parece que se debe a la lesión de un centro cerebral situado en la tercera circunvolución frontal, llamado Centro de Broca.
 - La alexia: Olvido de la lectura.
 - La agrafia: Olvido de los movimientos de la escritura.
 - La apraxia: Olvido de los movimientos habituales (vestirse, comer, etc.).

Otro trastorno en la función de recordar es la hipermnesia que es una exaltación de la memoria. Recuerdos que se consideraban perdidos surgen en la memoria con toda claridad. Es frecuente en los momentos que preceden a la muerte.

- C. En la función de reconocimiento de los recuerdos también se dan dos clases de trastornos:
 - a. La paramnesia o falsa memoria. Consiste en la sensación de que ya se conoce algo que se presenta por primera vez en nuestra mente.
 - b. La agnosia o ceguera psíquica que es la impresión de que todo es nuevo. Se trata de un trastorno frecuente en los ancianos que encuentran desconocidos a sus propios hijos y familiares.

Trastornos de la memoria en la vejez

Amnesia anterograda.

Suele darse en caso de lesiones vasculares por infarto, encefalitis, etc. El enfermo es incapaz de recordar qué es lo que ha hecho unos momentos antes, pero se acuerda de acontecimientos

Eúphoros

antiguos, como lo ocurrido en su infancia. En las demencias crónicas es posible que el trastorno empiece por una amnesia anterograda, para evolucionar después hacia una demencia global.

Amnesia global.

Incluye una pérdida no sólo de la retención y fijación, sino de la memoria antigua o retrógrada que, como se ha dicho, suele estar, por lo menos, parcialmente conservada en los casos de amnesia anterograda.

Amnesias transitorias paroxísticas.

Son la pérdida brusca de memoria que puede mantenerse durante unas horas y, raras veces, algunos días. Pasado ese tiempo, el paciente, generalmente después de dormir, recupera de nuevo y de forma espontánea su estado normal y no recuerda (mantiene en blanco) todo el episodio durante el cual se comporta, a veces, con relativa normalidad; en otras ocasiones, el enfermo se da cuenta de su amnesia y se angustia, repitiendo preguntas sobre sí mismo.

Demencias.

Katzman y otros autores definen la demencia como pérdida de memoria, desorientación y cambios en la personalidad.

La enfermedad de Alzheimer es quizá la más grave que puede darse. Se trata de una enfermedad mental propia de la vejez que implica el deterioro de las neuronas. En esta enfermedad, que se ha convertido en sinónimo de demencia de la vejez, las neuronas se marchitan y desaparecen. Una neurona tiene forma de árbol, pero en el enfermo de Alzheimer parece como si a este árbol lo estuviera matando una infección. En primer lugar, pierde las ramas (dendritas); luego se hincha; después el tronco (el axón y el cuerpo de las células) se marchita y se reduce a un tocón, algo así como el muñón de un miembro cortado. Donde existía una neurona normal, aparecen unos filamentos ondulados llamados marañas neurofibrilares, unos cuerpos gruesos de proteínas denominadas placas seniles.

Al principio, la destrucción afecta a la parte del cerebro conocida como hipocampo. Después, la enfermedad avanza y ataca franjas mayores y cada vez más y más neuronas sanas son sustituidas por esas estructuras patológicas. El cerebro puede llegar a estar tan marcado de fragmentos anormales que son pocas las neuronas sanas que quedan.

No se han determinado con claridad las causas de la descomposición neuronal que genera la enfermedad de Alzheimer. Existen numerosas teorías sobre el caso.

Algunos investigadores sugieren que en la enfermedad puede estar implicado un virus de acción lenta.

Se habla también de la influencia de metales tóxicos, tales como el aluminio, plomo y mercurio.

Otra de las investigaciones señala la posibilidad del déficit de acetilcolina neurotransmisora, aduciendo que, si el "alzheimer" ataca las neuronas productoras de acetilcolina, un buen remedio podría ser la estimulación de la producción cerebral de este neurotransmisor.

Eúphoros

La genética es una de las líneas investigadas. Parece ser que la tendencia a desarrollar pronto el “alzheimer” es hereditaria: si las personas desarrollan la enfermedad en la madurez, los familiares cercanos tienen muchas posibilidades de contraerla.

Esta enfermedad suele manifestarse por una progresiva pérdida de memoria inmediata. Se acompaña de un empobrecimiento del lenguaje, vocabulario cada vez más escaso y dificultad para encontrar el nombre de las cosas.

Es frecuente cierta desorientación espacial, a veces intensa y precoz. Al principio, se manifiesta en que el enfermo pierde la noción del lugar donde se encuentra cuando sale solo, y tiene grandes dificultades para encontrar el camino de regreso a su domicilio. Sufre desorientaciones nocturnas en la propia casa al levantarse por la noche. El paciente manifiesta ciertos olvidos en sus labores domésticas, como descuidos con el fuego o el gas en la cocina y el consiguiente peligro. Los familiares notan cierto descuido personal y desorganizaciones en la casa, nunca detectadas.

Para evaluar el fallo mental se deben usar test prácticos y sencillos de fácil uso y aplicación, por ejemplo, el test cognitivo de Crichton que se expone a continuación.

Test cognitivo de Crichton

INFORMACIÓN	Puntuación
Nombre	1
Edad	1
Hora del día	1
Mañana o tarde	1
Día de la semana	1
Día del mes	1
Mes	1
Estación del año	1
Año	1
Nombre de la ciudad	1
Lugar presente (casa, hospital, etc.)	1
Reconocimiento de personas (enfermera, médico, etc.)	2

Eúphoros

MEMORIA	Puntuación
Fecha de la guerra civil española	1
Fecha de su matrimonio	1
Nombre del monarca	1
Lugar de nacimiento	1
Fecha de nacimiento	1
Trabajo o profesión anterior	1
Nombre del cónyuge	1
Nombre de hijos o familiares	1
Recordar en cinco minutos un nombre y señas	5
CONCENTRACIÓN	Puntuación
Contar meses al revés	4
Contar del 1 al 20	4
Contar del 20 al 1	4
Total (máximo 38 puntos)	

La puntuación máxima es de 38. Indican fallo mental valores inferiores a 15, tomándose como resultado final el valor más alto alcanzado en el curso de tres pruebas realizadas en tres días distintos. Lo normal es tener más de 30 puntos.

VII. CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE LA MEMORIA

La memoria es un atributo desigualmente desarrollado en los distintos sujetos.

Guilford admitía dos clases de pensamientos: el convergente y el divergente.

El primero es propio de los repetidores o memorísticos, o sea, de los que reproducen con más o menos exactitud lo aprendido. Estos individuos llevan una gran ventaja cuando se trata de participar en oposiciones tradicionales u otra clase de exámenes donde se exige, preferentemente, exponer unos temas con precisión.

Eúphoros

El pensamiento divergente es el que tienen los espíritus creativos, que no se ajustan a unas normas predeterminadas ni repetitivas. Son poseedores de una gran inteligencia creadora, y no les va muy bien el sistema de oposiciones u otros parecidos. Por lo general, estos sujetos son contestatarios y no aceptan de buen grado los modelos establecidos. Son mal comprendidos, a veces, por compañeros y profesores. Es algo parecido a lo que les pasa a los superdotados, que rebasan la normalidad y discrepan de la generalidad, de la sencillez. Tienen una gran aptitud para la resolución de ejercicios y test complicados y difíciles, de recuento y superposición de imágenes y de una cierta inventiva.

Procede recordar el caso expuesto por aquel profesor que mandó a sus alumnos dibujar un hombre corriendo. Uno de ellos le presentó el dibujo, pero las piernas eran líneas quebradas. Ante la sorpresa del maestro y preguntado porqué había pintado así las piernas, el niño contestó que como iba corriendo, el aire le daba en los pantalones y le hacía arrugas. Este niño tenía un espíritu observador y creativo, es decir, posiblemente, era de pensamiento divergente.

Podríamos considerar al genio, al creativo, como una fábrica, y al erudito, al instruido, como un almacén.

Es indudable que si nos pusieran a elegir, escogeríamos la fábrica, la producción, la riqueza. Pero la fábrica no está reñida con el almacén. Todos los productos fabricados han de ser almacenados para su posterior distribución. Este mismo razonamiento nos puede servir para el genio como creador, y para el erudito como poseedor y transmisor de los conocimientos adquiridos con la ayuda de la memoria.

A veces, somos beligerantes con la memoria porque se nos exige para fomentarla, para mantenerla un esfuerzo, una dedicación que no siempre estamos dispuestos a ofrecer en aras de una mayor solidez cultural.

Pensemos la gran ofensa que nos haría alguien que nos llamara incultos; apelaríamos con rapidez a nuestros estudios, a nuestras más o menos brillantes oposiciones, a nuestro trabajo, en suma; pero no nos prestaríamos a diferenciar la especialidad, de la cultura. Y es que, en efecto, podemos ser mejores o peores especialistas, pero también, al mismo tiempo, unos camuflados anal-fabetos en las demás materias.

Todos recordamos esa cultura general que se nos dio en el Bachillerato, lo suficientemente amplia para poder abordar y comprender cualquier tema. En aquellos tiempos, estudiamos Matemáticas, Física y Química, Lengua, Literatura, Idiomas, Filosofía, Geografía, Historia, Arte, etc. Todo esto, una vez terminados esos estudios, lo guardamos en un vistoso y colgante estuche: el Título de Bachiller. Y nos dedicamos a los estudios superiores que nos iban a proporcionar la muy necesaria especialidad en la que tendremos que aplicarnos, indiscutiblemente, con absoluta preferencia.

La ciencia y la Técnica se han desarrollado tanto en nuestros tiempos que se imponen, con innegable necesidad, las especialidades. Pero esto no quiere decir que hayamos de guardar en el saco del olvido aquél magnífico tesoro cultural que adquirimos una vez, y que tan poco empeño pusimos en mantener.

Las especialidades son de capital importancia, aunque tampoco debemos abusar excesivamente de ellas, olvidando otros conocimientos también necesarios para ampliar horizontes.

Eúphoros

Debemos procurar que no nos ocurra como al paciente que fue a visitar a un oculista y le dijo: “vengo porque siento ciertas molestias en el ojo derecho”. El médico le respondió instantáneamente: “Lo siento mucho, pero no puedo atenderle porque yo soy especialista de ojos izquierdos”.

García Morente decía que, a veces, nos convertimos, culturalmente hablando, en monstruos, en fenómenos, algo así como un hombre con una cabeza enorme y un tórax pequeñito o unos brazos larguísimos y unas piernas muy cortas.

En general, somos conscientes de esta culpable dejadez, pero nos justificamos de nuestra ignorancia con el conocido y trillado argumento de “yo es que soy de letras”, “yo es que soy de ciencias”, según los casos.

Alguien dijo que cultura es aquello que queda cuando se ha olvidado todo. No estoy de acuerdo con este dicho. Creo que cultura es un suficiente conocimiento de las distintas potencias del alma: memoria, inteligencia y voluntad.

A través de lo expuesto, se habrá podido deducir que soy un fervoroso defensor de la memoria. Sí, esto es indudable, pero ¡ojó! no del psitacismo o método de enseñanza basado exclusivamente en la memoria, ni tampoco del memorismo, es decir, no soy partidario, en modo alguno, de aprender las cosas de memoria sin comprenderlas, que es en lo que consiste, precisamente, el término memorismo.

En cierta ocasión, varios compañeros de un mismo trabajo preparaban unas oposiciones para promocionarse en su profesión. Uno de ellos, en los descansos reglamentarios, se daba unos paseos por el patio leyendo algún tema, y transcurridos unos minutos, pocos, acudía a los demás y les decía: “ya me sé la lección, pero ahora necesito que me la expliquéis, pues no entiendo nada”. O sea, que tenía una memoria mecánica y rutinaria, pero carecía de lo principal: comprensión. Hay que convenir que por muy buenos resultados que obtuviera –y los obtuvo- (esto indica hasta que punto las oposiciones no siempre son un signo de garantía) de poco le serviría esta clase de memoria en la vida.

Si ante los detractores de la memoria admitiéramos como único escudo protector de sus argumentos el memorismo, tendríamos que darles la razón, pero es que la memoria es otra cosa: es memorizar, razonar y comprender, o sea, es recordar razonada y comprensivamente.

En este deambular por la memoria, recuerdo aquellas palabras del tango que hablan de “una infancia sin juguetes y un pasado sin amor” Y yo me pregunto: ¿qué sería una vida sin recuerdos, una vida sin memoria? sobre todo para aquellas personas que, habiendo llegado a una cierta edad, les queda poco futuro y toda su vida, preferentemente, se basa en el pasado, pues, para mí, el presente es tan efímero que no existe (ahora estamos en el presente y dentro de un momento este presente ya es pasado).

Cuando por fortuna y por desgracia, se llega a la cima de los años (digo por fortuna porque siempre es una suerte el llegar a esta altura, y desgracia cuando se ha llegado ya) se observa la vida con una cierta paz, con un cierto reposo, con un cierto sosiego que nos transmiten una cierta tranquilidad de espíritu que nos lleva a recordar el pasado con placidez y cariño. Así pues, la memoria nos hace revivir las cosas placenteras de nuestra vida, que es tanto como decir volver a vivir el pasado, siquiera sea en el fugaz momento del presente.

Eúphoros

Se puede pensar que lo mismo que recordamos las cosas placenteras, también el recuerdo puede traernos las malas que toda vida encierra; pero también es cierto que siempre nos queda la libertad de suprimir o borrar aquello que no deseamos evocar.

Como nota final, formulo para todos un ferviente deseo: que no *perdamos nunca la memoria*.

BIBLIOGRAFÍA:

- ÁLVAREZ VILLAR (1972): ***Psicología genética y diferencial***. Aguilar S.A. de Ediciones.
- BALLESTEROS JIMÉNEZ, SOLEDAD Y OTROS UNAM (2002): ***Aprendizaje y Memoria en la vejez***. Editorial Universidad Nacional de Educación a Distancia. Madrid.
- BEBSKY, IANET (2001): ***Psicología del envejecimiento***. Editorial Paraninfo-Tomson Learning.
- CAMPILLO, JOAQUÍN (1968): ***Fundamentos de Psicología General y Evolutiva***. Editorial Hijos de Santiago Rodríguez. Burgos.
- COFER, CHARLES N. (1979): ***Estructura de la memoria humana***. Ediciones Omega. Barcelona.
- HAM, RICHARD J. Y SLOANE, PHILIP D. (1996): ***Atención Primaria en Geriatría. Casos clínicos***. Masby Doyma Libros- Times Mirror International Publishers. División Iberoamericana.
- PINILLOS, JOSÉ LUIS (1975): ***Principios de Psicología***. Alianza Editorial. Madrid.
- SALGADO, ALBERTO Y GUILLÉN, FRANCISCO (1996): ***Manual de Geriatría***. Editorial.