

Se me olvida todo... qué hago? (1era parte)

Ciro Gaona Yáñez. Médico Neurólogo.

Todos tenemos la dicha de tener un **cerebro**, cada cual con sus características particulares, pero siempre será una **joya**.

Es difícil pensar que una masa o “**algo tan material**”, que pesa **poco menos de kilo y medio**, que parece una **almohada** plegada o una **esponja** arrugada, constituida fundamentalmente por **proteínas y grasa**, con la consistencia del **yogurt firme** o la **pasta dental** (muy parecida al **majarete** o al “**tocinillo del cielo**”) sea capaz de influir tanto en **nuestra vida** y, muy especialmente, en la **vida de los demás**, a la vez que pueda tener tanta relación con lo que **cada uno de nosotros es**, con nuestra **propia identidad**..

Soy un convencido que somos cuerpo, **alma, espíritu....y también somos cerebro**.

A través del cerebro se une lo **celestial con lo terrenal**, lo **humano con lo divino**.

Es un **milagro** como fenómenos **bioeléctricos y neuroquímicos cerebrales** puedan relacionarse con tanta intensidad con el **amor, respeto, generosidad, paciencia, bondad, honestidad, amabilidad y genuino interés por los demás**.

Es un órgano que, además de permitir movimiento y sensibilidad al dolor o la temperatura, también tiene extraordinaria relación con lo que cada uno de nosotros es, nuestras **emociones, afectos, conducta y con funciones cognitivas muy avanzadas** como la **atención/concentración, orientación, juicio, razonamiento, organización y planificación, ejecución, iniciativa, comunicación, “iluminación”** y muchas otras, pero la más “taquillera y popular” hasta el día de hoy es la **memoria**.

Existen muchos tipos de **memoria**, ya que podemos almacenar y evocar o recordar **estímulos** visuales, auditivos, táctiles y hasta espirituales. Aquel estímulo que nosotros deseamos almacenar lo descomponemos y lo **guardamos en distintos escaparates o archivos** en nuestro cerebro, de manera tal que cuando vemos a esa persona unimos en ese instante su voz, ojos, cara, profesión, intereses y afecto que nos produce.

Las **emociones** son muy importantes en el mecanismo de la memoria, pudiendo guardar aquella información en la que tengamos un verdadero **interés** y olvidar con facilidad lo que no nos interesa. Es un mecanismo extraordinariamente complejo pero muy interesante.

Ciro .

Hay **estructuras cerebrales** muy importantes en este proceso: **Hipocampo** (recuerdos conscientes) y **amígdala** (recuerdos emocionales no conscientes). El **hipocampo** madura en el ser humano alrededor de los **4 años de edad**, de manera tal que a partir de esa edad podríamos tener nuestros **primeros recuerdos conscientes** (con algunas variaciones individuales). En cambio, la **amígdala** se encuentra **“lista para trabajar”** desde el mismo **nacimiento**.

Existe una memoria **“semántica”** que es toda la **información o conocimiento** que tengamos sobre un tópico en particular (todo lo que hemos aprendido sobre geografía, cocina o medicina, por ejemplo) y una memoria **“episódica”** que es la relacionada a todas las **anécdotas, cuentos, relatos, chismes y chistes**.

Igualmente, podemos hablar de la memoria de lo que podemos **decir o expresar** a través de nuestro lenguaje (**memoria declarativa**), en contraste con la memoria relacionada con lo que **hacemos o ejecutamos**, la relacionada con nuestros **hábitos ó rutinas** llamada **memoria no declarativa** (bailar, conducir un vehículo, jugar futbol o montar bicicleta, cocinar, aseo personal, vestirse, hacer el desayuno y llevar los niños al colegio, colar café o comprar el periódico todos los días, etc....).

Una de las **memorias más difíciles, “duras” y tardías de borrar** es esta memoria de **hábitos, rutinas, procesos y ejecución**, de manera tal que mientras tengamos tiempo **llenémonos**, cada día, de **hábitos y rutinas buenas**, el ser amable, optimista, hacer ejercicios físicos y de meditación/relajación, regalar una sonrisa o brindar apoyo a quien lo necesite.

Existe una interesante **memoria de trabajo** que es una memoria **para el corto plazo** y que nos permite **utilizar varios archivos y funciones en forma simultánea y consecutiva**. Esta memoria es comparable a la usada por los **adolescentes** en la actualidad cuando hacen sus tareas frente al computador/ordenador y tienen varios archivos abiertos por Internet, redactan nuevos documentos, “bajan” música y videos, chatean y además responden mensajes de textos, todo de manera **simultánea y efectiva**. Todos conocemos la **extraordinaria capacidad de las mujeres** para realizar tantas tareas mentales y físicas de manera simultánea con altísima eficiencia, desde los oficios del hogar y atender a los niños hasta cumplir de manera exitosa con sus obligaciones laborales.

Definitivamente, **las memorias** constituyen un mundo extraordinariamente complejo pero muy interesante y apasionante.

En relación al **tiempo**, es decir **cronológicamente**, existen tres tipos de memoria:

Memoria inmediata: solamente se basa en repetir o evocar lo que apenas terminamos de ver, oír o sentir. En ningún momento implica almacenar

Ciro •

en nuestro cerebro y sólo tiene que ver, en teoría, con prestar adecuada **atención y concentración**.

Memoria reciente: es la memoria de “**todos los días**” y “**todo el día**”, es lo almacenado día a día, lo ocurrido en la mañana de hoy, lo que desayuné, los recados y diligencias a realizar, recordar a qué vine al cuarto o a la cocina, lo estudiado en la tarde de hoy, dónde coloqué las llaves o lentes, si dejamos prendidas las hornillas de la cocina o estufa, etc... Es la memoria más **frágil** y la que más puede **fallar.... y enfermar..**

Memoria remota: constituida por todos aquellos recuerdos muy consolidados en el cerebro y que persisten por mucho tiempo, en especial lo relacionado a nuestra infancia y adolescencia, nuestros recuerdos biográficos, conocimientos teóricos y prácticos aprendidos a lo largo de nuestro pasado, por ejemplo. En teoría, son aquellos datos que tienen **más de 72 horas (3 días)** en nuestros **almacenes** cerebrales.

Si existe un órgano que esta bien “**vivo**” es nuestro cerebro. El se puede ir **transformando y cambiando constantemente** de acuerdo al adecuado uso del mismo, y a esta importante capacidad se le llama **neuroplasticidad**.

Tenemos **millones de neuronas** que se pueden **comunicar con otras millones de neuronas** a través de unos contactos llamados **sinapsis** y cuando **ejercitamos** ese precioso órgano vamos **creando más y más sinapsis** (“**sinaptogénesis**”).

De manera tal que **somos los verdaderos arquitectos de nuestros cerebros**, pudiendo cultivar cada día más la memoria y todas las demás **funciones cognitivas** anteriormente mencionadas, además de las **virtudes más nobles del ser humano como el amor, el respeto, la generosidad y el genuino interés por los demás**. Todo ello tiene que ver muchísimo con nuestro cerebro. No olvidemos que somos cuerpo, alma, espíritu y también cerebro. Si lo **descuidamos y no lo ejercitamos**, lamentablemente, se atrofiarán progresivamente estas sinapsis. Igualmente, tenemos que tener mucho cuidado de formar “**sinapsis negativas**” mediante el diario ejercicio del egoísmo, la ira, los temores y el pesimismo.

+++++

Ciro .