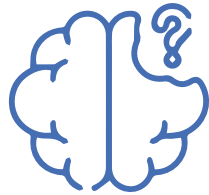


Guías sobre Salud
La Memoria y sus Olvidos

Unidad de Memoria Hospital del Salvador





La memoria es una función del cerebro que permite al organismo codificar, almacenar y recuperar la información del pasado.

El acto de olvidar es una acción involuntaria que consiste en dejar de recordar (o de almacenar en la memoria) la información adquirida.

A menudo el olvido se produce por el aprendizaje interferente, que es el aprendizaje que sustituye a un recuerdo no consolidado en la memoria, y lo “desaparece” de la conciencia.



Olvidos normales o benignos:

- » Dificultad para recordar datos poco importantes, nombres de personas que vemos con poca frecuencia, algún detalle de una conversación, etc.
- » Olvidar después de una distracción. Si estamos haciendo una cosa y paramos para hacer otra cosa o varias, es normal no recordar lo que estaba haciendo previamente.
- » En situaciones de estrés, habitualmente se incrementan las dificultades para retener nueva información.

Los seres humanos logramos compensar estos olvidos benignos utilizando estrategias de compensación.

¿Qué es compensar?

Usar agendas o recordatorios para minimizar los errores. La persona hace un esfuerzo activo para poder superar las dificultades de memoria que siente que está experimentando e intenta compensarlo mediante el uso de ayudas externas.

Una posible primera señal de alarma sería que la persona tenga problemas de memoria que no pueda compensar por sí misma, y que comience a depender de un otro para hacer las actividades cotidianas. En este caso los olvidos dejan de ser normales.

Olvidos preocupantes o patológicos

- » Los olvidos no son de detalles, la persona puede olvidar episodios enteros de cosas que ha hecho. Puede, por ejemplo, no recordar si estuvo o no en un lugar, si se tomó o no los medicamentos
- » Normalmente se olvidan de que se olvidan. Por lo tanto, no están muy preocupados de los problemas de memoria (y no intentan compensar). Habitualmente la familia está más preocupada que la persona misma.
- » Los problemas no se observan solo en la memoria. Puede que frecuentemente no recuerde la fecha o el año, que tenga problemas de lenguaje o que no logre resolver los problemas como antes lo hacía. Todo esto es un CAMBIO respecto de cómo fue la persona toda la vida.



La vejez no es sinónimo de demencia o de problemas de memoria

Envejecimiento normal

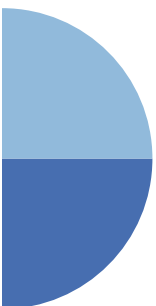
- » Enlentecimiento en el procesamiento de la información.
- » Dificultades para retener información nueva.
- » No hay dificultad para recordar datos o hechos recientes.
- » El lenguaje está totalmente conservado con una mejora de vocabulario.
- » No existe desorientación en tiempo y espacio.

Envejecimiento patológico

- » Bajo rendimiento en la memoria reciente.
- » Dificultades en el razonamiento abstracto.
- » Existe cierta dificultad para expresar y comprender ideas complejas.
- » Existe desorientación en tiempo y espacio ocasional.
- » Aparecen cambios emocionales y de comportamiento.



Número Unidad de Memoria | 225753560



Sigue a nuestras redes:

 @hsalvador.cl

 fb.me/hsalvador.cl

 www.hsalvador.cl

