

Problemas de memoria después de una lesión cerebral

Profesora Barbara A. Wilson, OBE



Este folleto ha sido escrito principalmente para las familias y cuidadores de personas que tienen problemas de memoria después de una lesión cerebral. Explica qué es la memoria y cómo puede verse afectada, junto con algunas estrategias generales que pueden ayudar.

Publicado por



Headway – the brain injury association
Bradbury House, 190 Bagnall Road
Old Basford, Nottingham NG6 8SF

Autores: Profesora Barbara A. Wilson, OBE, Neuropsicóloga Clínica Honoraria, The Oliver Zangwill Centre, Ely, UK y Profesora Honoraria de Psicología en las Universidades de Hong Kong y Sydney.

Editor: Tamsin Ahmad, Director de Publicaciones e Investigación, Headway – the brain injury association. Previamente editado por Richard Morris y Esme Worthington.

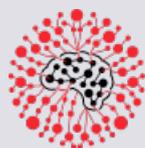
Equipo de traducción: Daniela Cabezas, Hector Ureta & Christian Salas (editores). Unidad de Neuropsicología Clínica, Centro de Neurociencia Humana y Neuropsicología, Facultad de Psicología, Universidad Diego Portales.

<https://neuropsicologia.udp.cl/>

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o retransmitida por ningún medio ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o de ninguna otra forma, sin permiso previo por escrito del dueño de los derechos de autor.

© Headway – the brain injury association
4ta edición. Revisada 2006, 2013, 2014, 2016 & 2018.

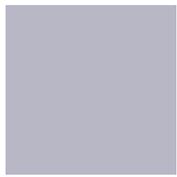
ISBN: 1-873889-22-4



Contenido

¿Qué es la memoria?	2
■ Duración del almacenamiento	2
■ Tipos de información a recordar	3
■ Etapas involucradas en el recuerdo	5
■ Tipos de recuerdo	5
■ ¿Los recuerdos provienen de antes o después de la lesión cerebral?	7
Amnesia	8
Lesión cerebral y deterioro de la memoria	10
¿Qué podemos hacer para ayudar a personas con problemas de memoria?	11
■ Capturar la información	11
■ Almacenar la información	12
■ Recuperar la información	13
¿Qué problemas abordar?	15
Estrategias	17
■ Organizar el ambiente	17
■ Ayudas externas	17
■ Mnemotécnia	18
■ Entrenamiento y práctica repetitiva	19
■ Juegos de memoria y ejercicios	20
■ Aspectos emocionales del deterioro de la memoria	21
■ Fomentando un amplio uso de ayudas y estrategias	21
Conclusión	22
Glosario	23
Lecturas adicionales	26
Áreas internas del cerebro y su función	28
La corteza cerebral	29

¿Qué es la memoria?



La gente suele pensar en la memoria como una habilidad única. Sin embargo, no es una habilidad en sí misma, sino más bien una serie de habilidades trabajando en conjunto. Por lo tanto, podemos clasificar la memoria de varias maneras:

- La cantidad de tiempo que se almacena la información
- El tipo de información a recordar
- Las etapas involucradas en el proceso de recordar
- Los tipos de recuerdo requerido
- Si los recuerdos datan de antes o después de la lesión cerebral

Cada una de estas formas de clasificar la memoria se analiza a continuación.

1. Duración del almacenamiento

Hay tres sistemas principales de almacenamiento de memoria, cada uno de los cuales retiene información durante diferentes períodos de tiempo.

MEMORIA SENSORIAL. Este sistema almacena información por menos de un cuarto de segundo. Utilizamos este sistema para dar sentido a las imágenes en movimiento (memoria sensorial visual) y al lenguaje hablado (memoria sensorial auditiva). Las personas con un deterioro de este sistema tienden a no pensar que presentan dificultades de memoria, exhibiendo más bien problemas de percepción o lenguaje.

MEMORIA INMEDIATA O DE TRABAJO. Este segundo sistema almacena información durante unos segundos. Usamos este sistema de memoria cuando necesitamos "*retener*" información por un corto período de tiempo, por ejemplo, cuando usamos un nuevo

número de teléfono y necesitamos recordarlo mientras lo marcamos. Si la el otro teléfono está ocupado o alguien nos interrumpe, la información se pierde y debemos volver a buscarla. La mayoría de las personas con lesión cerebral no tienen problemas con este sistema.

MEMORIA A LARGO PLAZO. Este sistema cubre cualquier período de tiempo más largo que unos pocos segundos, desde aproximadamente 10 segundos a décadas. Aunque existen diferencias en la memoria de eventos que sucedieron hace unos minutos y eventos que sucedieron hace años, esta diferencia es menos clara que la que podemos encontramos entre memoria sensorial y memoria inmediata. De esta forma, la memoria a largo plazo puede significar cosas diferentes para diferentes personas. Es por esto que recomendamos utilizar los siguientes términos para distinguir entre tipos de memoria a largo plazo:

- **Memoria Diferida:** refiere al almacenamiento de conocimiento sobre eventos / información que se ha presentado en los últimos minutos
- **Memoria Reciente:** refiere al almacenamiento de conocimiento acumulado en los últimos días o semanas
- **Memoria Remota:** refiere al almacenamiento de conocimiento acumulado durante varios años

2. Tipos de información a recordar:

Otra forma en que podemos estructurar la memoria es en términos de los tipos de información que recordamos en la vida cotidiana. Por ejemplo, hay diferencias en la forma en que recordamos el conocimiento general, el significado de las palabras o las reglas sociales, y la forma en que recordamos lo que cenamos la noche anterior, o la última vez que pagamos la electricidad.

■ Problemas de memoria después de una lesión cerebral

Y ambos sistemas de memoria se comportan de manera diferente al sistema que usamos cuando aprendemos una habilidad como andar en bicicleta o tocar el piano.

Recordar datos de conocimiento general, como el significado de las palabras o las reglas sociales, se conoce como **MEMORIA SEMÁNTICA**. Una de las características de la memoria semántica es que no recordamos exactamente cómo o dónde adquirimos dicha información. Por ejemplo, por qué los elefantes tienen trompas o que el desayuno es la primera comida del día. Más bien, acumulamos gradualmente esta información con el tiempo y posteriormente podemos recuperarla cuando sea necesario. A veces, las personas con lesiones cerebrales que tienen problemas con la memoria semántica pueden perder el conocimiento de qué es un elefante o cuál es su apariencia. Sin embargo, esto no es común en la mayoría de las personas con problemas de memoria.

Más común entre personas que han adquirido una lesión cerebral es la incapacidad de recordar experiencias personales. Esta memoria se conoce como **MEMORIA EPISÓDICA** e incluye cosas como recordar lo que sucedió en nuestra vida personal hace unos minutos o unas horas, transmitir un mensaje según lo solicitado o recordar el nombre de una persona a quien se ha conocido recientemente. Este sistema se ve afectado con mayor frecuencia en personas con problemas de memoria después de una lesión cerebral.

Aprender una nueva habilidad, como andar en bicicleta o tocar el piano implica un tipo de memoria conocida como **MEMORIA PROCEDURAL**. Las personas mejoran con la práctica, pero no necesitan recordar cómo aprendieron realmente la habilidad. Ni siquiera necesitan recordar haber hecho la tarea de aprender la habilidad antes. Por lo tanto, las personas con problemas de memoria pueden aprender nuevas habilidades o secuencias de pasos sin ningún recuerdo consciente de haber realizado la tarea antes.

3. Etapas involucradas en el recuerdo

La capacidad de recordar algo implica tres etapas: **CODIFICACIÓN**, **ALMACENAMIENTO** y **RECUPERACIÓN**. Codificar significa llevar la información a la memoria. Almacenamiento significa mantener la información en la memoria. Recuperación significa extraer la información cuando se necesita.

Por ejemplo, suponga que desea saber el nombre de su nuevo vecino. Primero tendría que escuchar o ver el nombre y registrarlo; esta es la etapa de codificación. Luego tendría que mantener el nombre almacenado; esta es la etapa de almacenamiento. Esto podría hacerlo repitiéndose el nombre a sí mismo, o pensando el nombre de vez en cuando, o pensando en algo que se asocia al nombre, por ejemplo, "*Rosa*" podría recordarle a una flor. Luego, la próxima vez que se encuentre con su vecina, debe recuperar el nombre para saludarla adecuadamente -esta es la etapa de recuperación.

Después de una lesión cerebral, las cosas pueden salir mal en cualquiera de estas etapas. Las sugerencias sobre cómo ayudar a mejorar la codificación, el almacenamiento y la recuperación se pueden encontrar más adelante en este folleto.

4. Tipos de recuerdo

Dos de los principales tipos de recuerdo son la **RECUPERACIÓN** y el **RECONOCIMIENTO**. La recuperación implica encontrar activamente la información a ser recordada. Por ejemplo, si le piden que le diga a su madre la próxima vez que la vea: "*Rosa llamó y quiere venir el sábado por la noche*". Si recuerda el mensaje con precisión, habrá recuperado el mensaje en sí. Si escribió el mensaje y luego recordó darle el mensaje a su madre, habrá recordado la necesidad de transmitir el mensaje.

■ Problemas de memoria después de una lesión cerebral

Algunas veces no necesitamos recuperar la información, sino reconocerla cuando la vemos o escuchamos. La mayoría de nosotros en algún momento hemos dicho algo como: *"No recuerdo la palabra / nombre / ciudad, pero la reconocería si la oyera"*.

La mayoría de las personas con problemas de memoria tienen más dificultades recordando la información que reconociéndola, aunque usualmente ambos sistemas se ven afectados.

Otra forma de clasificar el tipo de recuerdo es comparar la **MEMORIA RETROSPECTIVA** de la **PROSPECTIVA**. La memoria retrospectiva significa recordar cosas que has visto, escuchado o hecho en el pasado, mientras que la memoria prospectiva significa recordar hacer cosas en el futuro, como tomar tu medicamento, alimentar al perro o pagar la factura de la luz. La mayoría de las personas con problemas de memoria tienen problemas con la memoria retrospectiva y prospectiva.

La memoria **EXPLÍCITA** e **IMPLÍCITA** son otros términos para referirse a tipos de recuerdo. La memoria explícita refiere a recolectar conscientemente la información que se desea. Por ejemplo, si te pidieran que dijeras dónde fuiste para tus vacaciones de verano el año pasado, y pudieras decírmelo, estarías usando la memoria explícita. Si, por otro lado, te pidiera que explicaras cómo andar en bicicleta, o cuándo y dónde aprendiste a andar en bicicleta, probablemente te resulte difícil explicarlo o recordar exactamente cuándo y dónde aprendiste. Sin embargo, podrías fácilmente demostrar cómo se hace sin muchos problemas, lo que significa que tienes una memoria implícita sobre cómo andar en bicicleta.

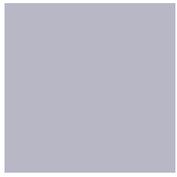
5. ¿Los recuerdos pertenecen a antes o después de la lesión?

Una de las preguntas frecuentes de los familiares de personas con problemas de memoria es: "*¿por qué puede recordar lo que sucedió hace 10 años pero no lo que sucedió esta mañana?*". La respuesta corta es que los viejos recuerdos se almacenan de manera diferente en el cerebro en comparación a los recuerdos nuevos.

No obstante, es posible olvidar información anterior a la lesión cerebral. Para la mayoría de las personas con lesiones cerebrales, esta brecha en la memoria de eventos previos a la lesión puede variar desde minutos a meses. La pérdida de memoria de eventos previos a la lesión se conoce como **AMNESIA RETRÓGRADA**. Es probable que los recuerdos almacenados mucho antes del período de amnesia retrógrada se conserven bien.

Los problemas con la memoria para información aprendida después de la lesión se conoce como **AMNESIA ANTERÓGRADA**. Para la mayoría de las personas es probable que estos problemas sean una molestia y usualmente constituyen una discapacidad mayor en comparación a perder la memoria de eventos previos a la lesión.

Amnesia



Amnesia significa literalmente "*falta o ausencia de memoria*". En la práctica, sin embargo, nadie olvida absolutamente todo, por lo que la amnesia se refiere a una falla de alguna parte del sistema de memoria. A veces el término "amnesia" se usa para referirse a cualquier tipo de trastorno de la memoria, y a veces se usa para referirse a un problema de memoria "puro", cuando el deterioro de la memoria es el único problema que aqueja a un individuo.

En el sentido más estricto, una persona que sufre de amnesia debería mostrar los siguientes síntomas:

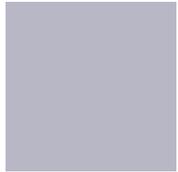
- Una gran dificultad para aprender y recordar información de distinto tipo
- Dificultad para recordar información adquirida antes de que comenzara la amnesia
- Un span atencional de memoria inmediato normal (la persona puede repetir un número de teléfono o una breve lista de palabras inmediatamente luego que la escucha, si no hubo distracción o ha pasado un espacio de tiempo considerable)
- Todas las demás habilidades intelectuales (ej. atención, lenguaje, percepción, razonamiento, juicio, etc.) serían normales o casi normales.

En general, las personas que sufren total y exclusivamente un problema de memoria son poco comunes. Es mucho más frecuente encontrar personas que tienen un problema de memoria asociado a otras dificultades, como déficits de razonamiento o atención, o problema de memoria secundarios a una enlentecimiento general del pensamiento o de la capacidad intelectual.

Ya sea que el problema sea "*puro*" o no, las personas que sufren de Amnesia pueden:

- mostrar una memoria inmediata normal o casi normal (ej. pueden repetir un número de teléfono inmediatamente)
- tener dificultad para recordar cosas después de un periodo de tiempo o distracción.
- tener problemas para aprender nueva información.
- recordar mejor cosas que sucedieron tiempo antes de la lesión en comparación a información de situaciones que sucedieron poco antes de esta.
- usualmente recordar cómo hacer cosas en las que antes eran buenos o habían practicado mucho (ej. tocar el piano, nadar, conducir un automóvil)
- ser ayudados por claves de memoria, como dar la primera letra del nombre de alguien (ej. el nombre empieza con "*r*"...Rosa)

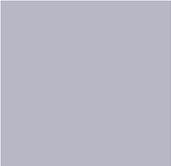
Lesión cerebral y déficits de memoria



La memoria se ve afectada fácilmente por una lesión cerebral porque hay varias estructuras cerebrales involucradas en la memoria que pueden ser dañadas por una lesión cerebral, comprometiendo una o más de las etapas involucradas: codificar información, almacenarla adecuadamente y recuperarla cuando sea necesario.

A veces se dice que la razón por la cual las personas con problemas de memoria no recuerdan es porque se están protegiendo de algún choque emocional o trauma, y que su problema de memoria se puede curar con hipnosis o psicoterapia. Si bien es cierto que algunas personas pueden presentar amnesia por razones "psicológicas" (y existen muchas películas, obras de teatro y libros de ficción que usan dicho argumento), tales problemas son poco frecuentes en la vida real. La mayoría de las personas con problemas de memoria tienen esta dificultad por una razón física y no puramente psicológica: no es que **no** recuerden, sino que **no pueden** recordar.

¿Qué podemos hacer para ayudar a las personas con problemas de memoria?



Las personas con lesiones cerebrales a menudo logran cierto grado de recuperación después de mucho tiempo, lo que sugiere que los problemas de memoria pueden evolucionar. Sin embargo, debe quedar claro que no existen soluciones mágicas para recuperar la memoria o recuperar recuerdos dañados. Hasta la fecha, no existe ningún medicamento, tratamiento o ejercicio que restablezca, o incluso mejore significativamente la memoria. Sin embargo, aún podemos hacer cosas para ayudar a las personas a sobrellevar su pérdida de memoria y funcionar mejor en la vida cotidiana.

Incorporar la información

Si queremos recordar de manera eficiente necesitamos primero incorporar la información correctamente. Algunas personas con lesiones cerebrales tienen problemas para hacer esto. Puede ser que tengan problemas de lenguaje o de percepción, por lo que distorsionan la información que reciben. Otra razón de esta dificultad es que se le ofrece a la persona demasiada información de una vez. A veces la información que se brinda puede ser demasiado complicada. Para ayudar a evitar tales situaciones, hay reglas que se pueden seguir:

- **Simplifique** la información que esperamos que la persona con lesión cerebral recuerde. Esto es especialmente importante en relación a información escrita.
- **Reduzca** la cantidad de información a recordar (ej. pídale a la persona que recuerde una cosa en lugar de tres).
- Asegúrese de que la persona con lesión cerebral haya **entendido** la información, pidiéndole que la repita o que la vuelva a relatar con sus propias palabras.

■ Problemas de memoria después de una lesión cerebral

- Trate de hacer que la persona **asocie** la información con algo que él /ella ya sabe, es decir. Por ejemplo, el nombre de un terapeuta podría recordarse mejor si está asociado con un pariente o una estrella de cine del mismo nombre.
- Cuando ayude a una persona con lesión cerebral a aprender o recordar algo nuevo, use la regla de **"poco y frecuente"**. En general, es mejor trabajar durante unos minutos varias veces al día que durante una hora una vez al día.
- Si es posible, anime a la persona con lesión cerebral a **organizar** la información que debe recordarse. Sabemos, por ejemplo, que si se les pide a las personas que recuerden una lista de compras, recuerdan más cuando agrupan los artículos en categorías (verduras, productos lácteos, materiales de limpieza, etc) en comparación a enumerar los artículos al azar.

Almacenar información

La mayoría de las personas olvidan la información nueva con bastante rapidez durante los primeros días y luego dicha tasa de olvido disminuye. Esto también es cierto para las personas con problemas de memoria, teniendo en cuenta, que tienden a almacenar relativamente poca información inicialmente. Sin embargo, una vez que hemos ayudado a incorporar la información, podemos ayudar a mantenerla, persuadiendo a la persona con problemas de memoria para que ensaye o practique dicha información a intervalos. La mejor manera de ayudar al almacenaje es evaluar a la persona inmediatamente después de ver o escuchar nueva información, luego volver a realizar la prueba después de un breve retraso y nuevamente después de un retraso un poco más largo. Este proceso es continuo, alargando los intervalos gradualmente. Dicha práctica y ensayo generalmente conduce a una mejor retención de la información.

Recuperando la información

A veces observamos que, aunque una persona haya aprendido algo, simplemente no puede "*encontrarlo*" cuando lo desea. Esto suele ser común en personas con problemas de memoria. Si se le proporciona a esa persona un "*gancho*" en forma de clave o aviso, es posible que acceda más fácilmente a la memoria correcta. Por ejemplo, proporcionar la primera letra de un nombre ("R" en Rosa) puede llevar a la persona a recordar el nombre completo.

Quizás todos hemos experimentado una situación en la que reconocemos una cara pero no podemos ubicar a la persona. Esto es particularmente probable que suceda si la persona se ve en un lugar diferente de aquel en el que ocurrieron reuniones anteriores. La recuperación es más fácil para la mayoría de nosotros si el entorno en el que intentamos recordar algo es el mismo en el que lo aprendimos por primera vez. Las personas con problemas de memoria pueden encontrar que recuerdan mejor si están en la misma habitación con las mismas personas que estaban allí cuando algo se aprendió o experimentó por primera vez.

Al tratar de enseñarle a una persona con problemas de memoria información nueva debemos apuntar a enseñarle a recordar información en diferentes contextos y situaciones sociales. Nuestro objetivo debe ser fomentar el aprendizaje en muchas y diversas situaciones cotidianas similares a las que se encontrará en la vida diaria. El aprendizaje no debe limitarse al aula o al consultorio del terapeuta.

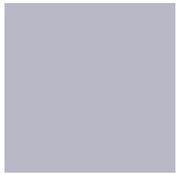
El estado de ánimo o mental en el que nos encontramos también puede influir en nuestra capacidad de recordar. Sabemos que las personas que aprenden cosas cuando están sobrias las recuerdan mejor cuando están sobrias. Esto puede no parecer sorprendente. Sin embargo, también es cierto

■ Problemas de memoria después de una lesión cerebral

que las cosas aprendidas cuando una persona está borracha pueden recordarse mejor cuando esa persona está borracha nuevamente. Del mismo modo, las cosas aprendidas cuando uno está feliz o triste se recuerdan mejor cuando la emoción original se experimenta nuevamente. En consecuencia, cuando ayudamos a una persona con problemas de memoria a recordar, debemos tratar de enseñarle en diferentes estados de ánimo.

Las claves y avisos también ayudan a recordar, por lo que a veces proporcionar la primera letra, sonido o parte de una palabra puede permitir que una persona con problemas de memoria encuentre la información que desea recordar. A veces es posible ayudar a las personas a encontrar sus propias claves o avisos al pasar sistemáticamente las letras del alfabeto ("*¿El nombre de la persona comienza con A, B, C?*"). Del mismo modo, si una persona extravió algo, a menudo es útil volver a la última vez que recuerda haber tenido el artículo, luego pídale que analice con mucho cuidado todas las acciones que siguieron. De esta forma, se puede recuperar la ubicación del artículo perdido.

¿Qué problemas abordar?



A veces es posible identificar problemas particulares experimentados por personas con lesiones cerebrales. Ellos y sus familiares con frecuencia informan las siguientes dificultades:

- Olvidar lo que se ha dicho
- Dificultad para aprender una nueva habilidad
- Repetir la misma pregunta una y otra vez
- Contar la misma historia o broma una y otra vez
- Encontrar un programa de televisión difícil de seguir
- Olvidar nombres de personas
- Mezclar información
- Olvidar un cambio en la rutina
- Olvidar dónde se han colocado las cosas

Los problemas que causan más ansiedad deben identificarse primero. Esto podría abordarse manteniendo un diario de memoria durante una o dos semanas. En este diario deben registrarse todas las fallas de memoria que se observen y determinar cuáles ocurren con mayor frecuencia o cuáles causan mayor preocupación.

Si su familiar está asistiendo a terapia luego de la lesión cerebral, puede hablar con uno o más de los terapeutas involucrados (ej. kinesiólogos, terapeutas ocupacionales, fonoaudiólogos y neuropsicólogos clínicos). Es posible que puedan ofrecer información valiosa que han obtenido como resultado de sus observaciones.

■ Problemas de memoria después de una lesión cerebral

Decidir qué problema (s) particular (es) abordar dependerá de cuestiones tales como:

- Planes futuros. Alguien que asista a un centro ambulatorio tendrá diferentes necesidades que alguien que desee regresar a la universidad
- Observaciones realizadas por familiares, personal profesional y amigos.
- Los deseos de la persona con problemas de memoria. Aquí es importante ser cuidadoso ya que a veces una persona con problemas de memoria puede ser poco realista sobre la gravedad de su dificultad o metas alcanzables. Es más, una persona puede hasta negar la existencia de un problema de memoria. Esto se conoce como anosognosia, o falta de conciencia de enfermedad.

Decidir sobre la cantidad de problemas a abordar dependerá de factores como: el grado de déficit intelectual, el nivel de conciencia de enfermedad y motivación y, por supuesto, el tiempo disponible para familiares y colaboradores.

Estrategias

Organizar el ambiente

Una de las formas más simples de ayudar a las personas con amnesia es organizar el entorno para que dependan menos de la memoria. Los ejemplos aquí incluyen etiquetar puertas para una persona que no puede recordar qué habitación es cuál, etiquetar camas en una sala o armarios en la cocina. Otros ejemplos incluyen dibujar líneas o flechas para indicar rutas alrededor de un edificio, o colocar cosas de forma estratégica para que no se pierdan u olviden (por ejemplo, atar una llave de la puerta al cinturón).

También es posible reformular preguntas o frases para evitar una respuesta predecible y repetitiva.

Ayudas externas

Todos nosotros hemos usado ayudas externas en un momento u otro. Estas incluyen diarios, cuadernos, listas, despertadores, relojes, diarios murales, calendarios y grabadoras. Algunas personas con problemas de memoria pueden resistirse a las ayudas externas, alegando que no desean volverse dependientes de ellas o que desean que su propia memoria haga el trabajo. Se debe desalentar esa resistencia porque es importante usar cualquier cosa que ayude a la memoria. Cabe señalar que las personas con buena memoria usan ayudas externas, y que no hay evidencia que sugiera que el uso de ayudas externas dificulta o enlentece la recuperación de la memoria. Es probable que lo contrario sea más cercano a la verdad.

■ Problemas de memoria después de una lesión cerebral

Aunque las ayudas externas de memoria son probablemente las estrategias más eficientes para personas con problemas de memoria, no siempre es fácil usarlas. El uso eficiente de las ayudas de memoria externa requiere recordar qué hacer, por lo que las personas que las necesitan con mayor frecuencia tienen la dificultad más importante para aprender. Sin embargo, se usan comúnmente notas, agendas y listas. A veces, con paciencia e ingenio, se puede enseñar el uso de nuevas ayudas externas a personas con dificultades de memoria.

Los celulares o teléfonos inteligentes tienen todo tipo de alarmas programables, calendarios y otras funciones de recordatorio. Muchos de estos son bastante intuitivos y fáciles de usar, por lo que un terapeuta o familiar podría ayudar a la persona a elegir la máquina y aplicaciones que se adapte mejor a ella.

Mnemotécnica

Las mnemotecnias son ayudas verbales y visuales para el aprendizaje. Son dichos, rimas o dibujos que nos ayudan a recordar las cosas más fácilmente. La mayoría de las personas ha usado la mnemotecnica en algún momento de sus vidas. Por ejemplo, muchas personas usan la rima *"Treinta días tiene noviembre con abril, junio y septiembre, veintiocho sólo hay uno y los demás treinta y uno"* cuando intentan recordar cuántos días hay en cada mes.

Las personas con problemas de memoria pueden utilizar la mnemotecnia para obtener nueva información. No es realista esperar que la mayoría de las personas con problemas de memoria recuerden usar la mnemotecnia por sí solos. Por esta razón, proporcionamos las siguientes pautas para familiares y ayudantes de personas con problemas de memoria:

- Use la mnemotecnia para enseñar información específica, como los nombres de las personas o una nueva dirección
- Utilice dos o tres estrategias para mejorar el aprendizaje de una sola información: por ejemplo, si desea enseñar a su familiar con lesión cerebral a recordar el camino a las tiendas locales, podría: (a) dibujar un mapa, (b) describir el camino verbalmente y (c) acompañar a la persona a lo largo de la ruta
- Se deben enseñar cosas nuevas paso a paso (ej. enseñar un nuevo nombre a la vez, no más de uno)
- Tenga en cuenta las preferencias y estilos individuales: no a todos les gusta la misma estrategia
- Sea realista sobre lo que debe aprender, es decir, concéntrese en material relevante que la persona con problemas de memoria quiera aprender.

Ensayo y práctica repetitiva

Simplemente repetir una y otra vez el material a aprender no es útil para la mayoría de las personas. Lo que haces con la información es lo que ayuda al aprendizaje. Una persona con lesión cerebral recibirá más ayuda si sigue las recomendaciones de la sección sobre estrategias generales en lugar de depender únicamente de la repetición.

Una estrategia útil, para ayudar a las personas con problemas de memoria a aprender de manera más eficiente, es un método conocido como **APRENDIZAJE SIN ERRORES**. Esta es una técnica de enseñanza mediante la cual los errores se evitan o reducen tanto como sea posible. La mayoría de nosotros podemos aprender de nuestros errores anteriores, por lo que un método de prueba y error está bien. Sin embargo, si alguien no puede recordar sus errores, no puede aprender de ellos. Además, el solo hecho de cometer un error puede fortalecer dicha respuesta incorrecta. Por ejemplo, si una persona con problemas de memoria está tratando de aprender un nuevo nombre y se equivoca la primera vez, puede repetir el error la próxima vez, a pesar de que se le diga la respuesta correcta. La respuesta incorrecta tiende a interferir y hace que el nuevo aprendizaje sea aún más difícil.

Para evitar que esto suceda, es una buena idea tratar de evitar que ocurran errores inicialmente, cuando se aprende una nueva habilidad o nueva información. Esto se puede hacer guiando a la persona con problemas de memoria a través de una tarea varias veces y luego disminuyendo gradualmente la cantidad de ayuda brindada, o proporcionando instrucciones escritas a seguir y luego disminuyendo gradualmente la cantidad (ej. omitiendo una palabra aquí y allá).

Juegos de memoria y ejercicios

No hay evidencia de que jugar juegos de memoria, o realizar ejercicios de memoria, mejore la memoria. No harán ningún daño siempre que se lleven a cabo con sentido común y se disfruten, pero no esperen que traigan mejoras en las habilidades de memoria. No obstante, estas actividades pueden ayudar a una persona con un problema de memoria leve a darse cuenta que tiene un problema.

Aspectos emocionales de los déficits de memoria

Los problemas de memoria rara vez ocurren de forma aislada. La depresión, ansiedad, irritabilidad y agresión también pueden ocurrir. El aislamiento social a menudo es reportado por personas con lesiones cerebrales y sus familias. Muchos programas de rehabilitación abordarán estos problemas emocionales y tratarán de ayudar también con los problemas de memoria. Proporcionar información a las personas con lesión cerebral y sus familias puede en ocasiones reducir la ansiedad. La terapia de relajación también puede ayudar. Participar en un grupo de memoria es beneficioso para algunos. El libro de Clare y Wilson (1997) señalado en "*Lecturas adicionales*" ofrece, entre otras cosas, consejos sobre cómo lidiar con las consecuencias emocionales de las dificultades de memoria.

Fomentar un uso más amplio de ayudas y estrategias

Aunque podemos proporcionar ayudas y estrategias para la persona con problemas de memoria, no podemos garantizar que las use. Además, la persona puede usar una estrategia en una situación y no en otras, o para un problema particular y no para otros. Por ejemplo, una agenda puede usarse en terapia ocupacional pero no en el hogar. En tal caso, debemos tratar de enseñarle a la persona a usar la agenda en una variedad de configuraciones diferentes. También podemos enseñar a otras personas cómo ayudar a la persona con problemas de memoria a usar ayudas o estrategias.

Kime ha escrito un libro práctico para ayudar con la selección y la enseñanza de las ayudas para la memoria (2006 - ver "*Lecturas adicionales*").

Conclusión

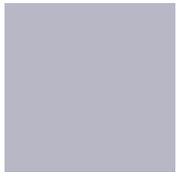


Los problemas de memoria pueden destruir el sentido de identidad y continuidad de una persona. La incapacidad para recordar eventos y emociones puede dejar a las personas sin un sentido del paso del tiempo o de su propia narrativa y progresión como persona. Esto se suma a las dificultades cotidianas de planificación y organización.

No hay respuestas fáciles para las dificultades de memoria y no es realista esperar que se recupere la función perdida. Sin embargo, esperamos que haya aprendido que existen pasos simples y prácticos que pueden hacer una gran diferencia.

No todas las estrategias en este folleto funcionarán para todos. Deben usarse de acuerdo con las preferencias individuales y pueden adaptarse de cualquier manera que las personas encuentren que les convenga. Idealmente, deben ser agradables y pueden ser una actividad compartida con familiares y amigos. Es mucho más probable que las personas se queden con algo y lo conviertan en parte de su rutina si les gusta hacerlo. Si el disfrute y el interés están ahí, entonces, con un poco de persistencia, se pueden superar muchos problemas prácticos.

Glosario



■ **Amnesia –Anterógrada**

Problemas con recordar información relativa a eventos después de la lesión cerebral.

■ **Amnesia –Retrograda**

Incapacidad para recordar eventos que ocurrieron durante un período antes de una lesión cerebral.

■ **Memoria Diferida**

Se refiere al almacén de conocimiento de eventos / información recibida en los últimos minutos.

■ **Codificación**

La primera etapa de recordar. Fijar algo en la memoria al escuchar o ver información y registrarla.

■ **Memoria episódica**

Memoria de experiencias y eventos específicos.

■ **Aprendizaje sin errores**

Técnica de enseñanza diseñada para limitar el número de errores cometidos al aprender nueva información.

■ **Memoria explícita**

Recuerdo consciente de la información que requerimos.

■ **Memoria inmediata**

Sistema de almacenamiento de memoria que retiene información durante unos segundos. También se conoce como **memoria de trabajo**.

■ Problemas de memoria después de una lesión cerebral

■ Memoria implícita

Recordar cómo hacer algo, incluso si no podemos explicarlo fácilmente, o recordar cuándo y dónde lo aprendimos.

■ Memoria a largo plazo

Sistema de almacenamiento de memoria que retiene información durante diferentes cantidades de tiempo, desde aproximadamente 10 segundos hasta décadas.

■ Mnemotecnia

Claves verbales y visuales para el aprendizaje, como refranes, rimas o dibujos, que nos ayudan a recordar las cosas más fácilmente.

■ Memoria de procedimiento

Recordar cómo realizar tareas y habilidades que hemos aprendido y practicado, como conducir.

■ Memoria prospectiva

Almacenar información sobre acciones que deben realizarse en el futuro.

■ Evocar

Encontrar activamente la información para ser recordado.

■ Memoria reciente

Refiere al almacén de conocimiento acumulado en los últimos días o semanas.

■ Reconocimiento

Reconocer información cuando la vemos o la escuchamos.

■ **Memoria remota**

Se refiere al almacén de conocimiento acumulado durante varios años.

■ **Recuperación**

Extraer información almacenada en la memoria cuando se necesita.

■ **Memoria retrospectiva**

Recordar cosas que hemos visto, escuchado o hecho.

■ **Memoria semántica**

Recordando conocimiento general, como el significado de las palabras, las costumbres sociales, etc.

■ **Memoria sensorial**

Sistema de almacenamiento de memoria que retiene información por menos de un cuarto de segundo. Este es el sistema que utilizamos para dar sentido a las imágenes en movimiento (**memoria sensorial visual**) y al lenguaje (**memoria sensorial auditiva**).

■ **Almacenamiento**

Mantener información en la memoria.

■ **Memoria de trabajo**

Ver **memoria inmediata**.

Lecturas adicionales



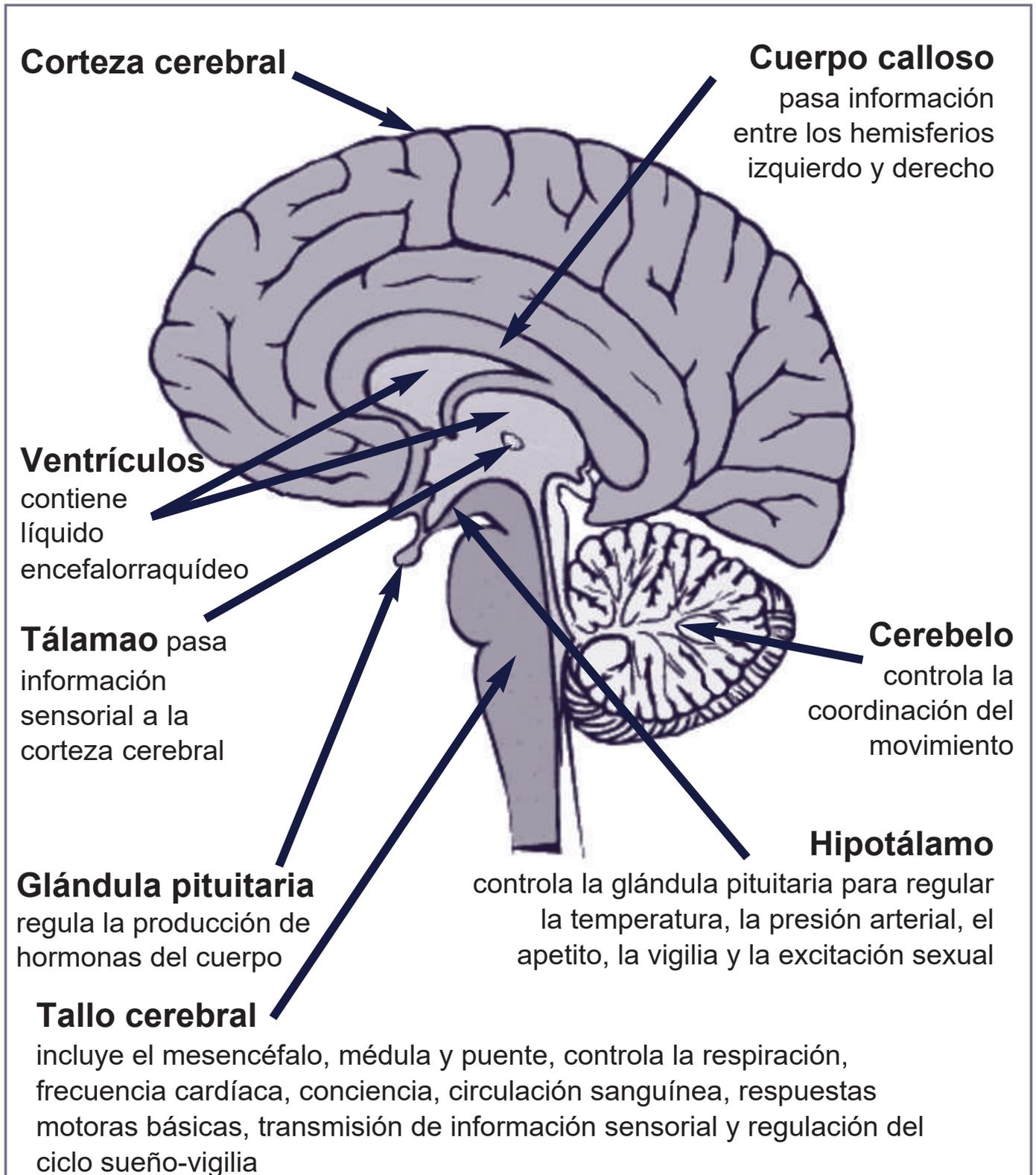
Los siguientes libros están disponibles en Headway y proveen una buena introducción a la lesión cerebral y sus efectos:

- Clare, L. & Wilson, B.A. (1997) *Coping with Memory Problems: A practical guide for people with memory impairments, their relatives, friends and carers.* London: Pearson Assessment.
- Daisley, A., Tams, R. and Kischka, U. (2008) *Head Injury: The Facts.* Oxford: Oxford University Press.
- Hedley, N (2011) *Living with an Acquired Brain Injury: The Practical Life Skills Workbook.* Milton Keynes: Speechmark Publishing Ltd.
- Johnson, J. (2013) *My Dad Makes the Best Boats.* Milton Keynes: Speechmark Publishing Ltd.
- Johnson, J. (2013) *My Mum Makes the Best Cakes.* Milton Keynes: Speechmark Publishing Ltd.
- Johnson, J. (2011) *"My Parent has a Brain Injury..." ...a Guide for Young People.* Self-published.
- Powell, T. (2013) *The Brain Injury Workbook: Exercises for Cognitive Rehabilitation.* Milton Keynes: Speechmark Publishing Ltd.
- Powell, T. (2004) *Head Injury: A Practical Guide.* Milton Keynes: Speechmark Publishing Ltd.
- Wilson, B.A (2009) *Memory rehabilitation: integrating theory and practice.* New York; Guildford Press.

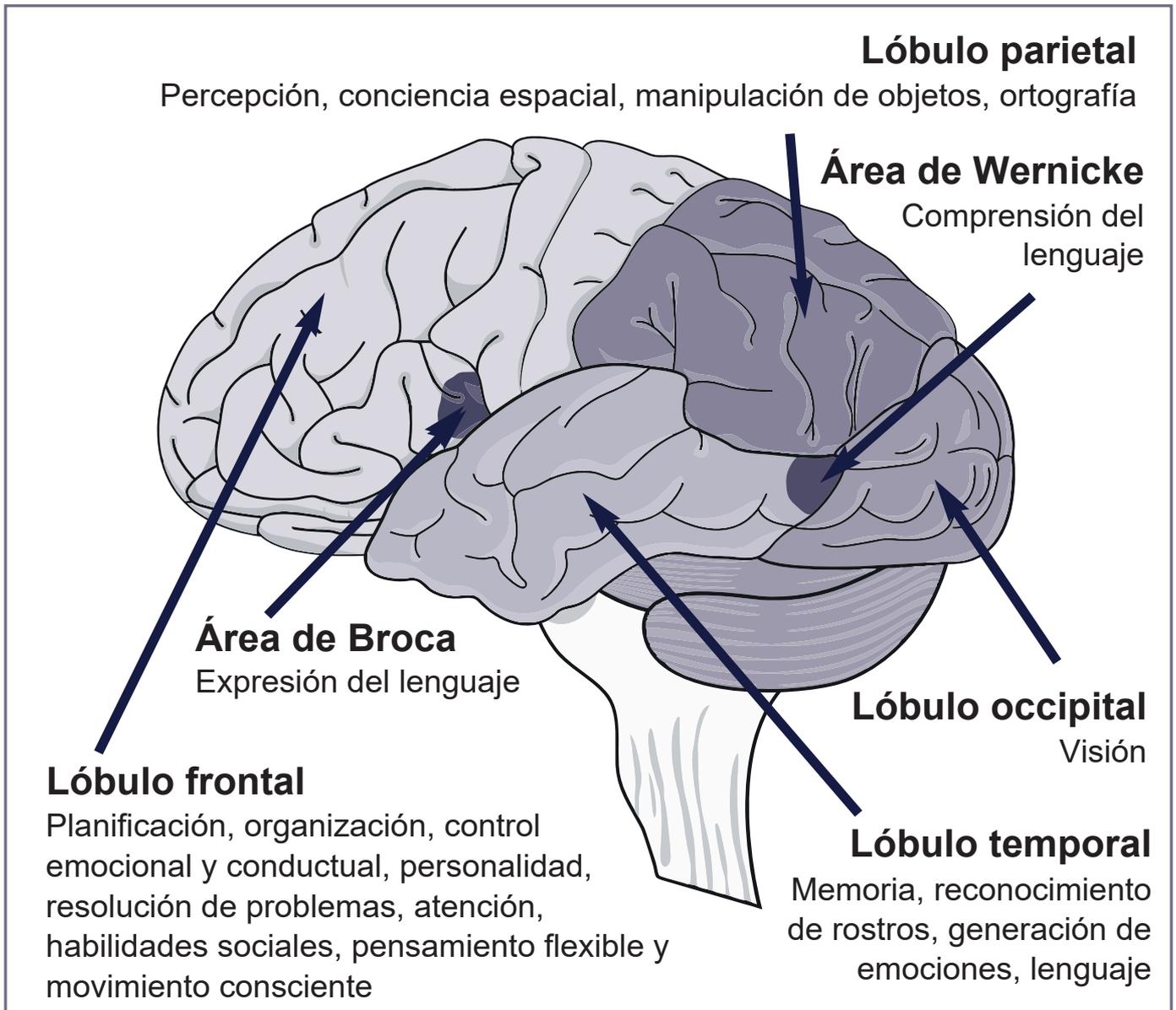
Para aquellos a quienes les gustaría libros de referencia técnica y académica, los siguientes proveen una buena introducción:

- Baddeley, A.D., Kopelman, M.D. & Wilson, B.A. (2004) *The Essential Handbook of Memory Disorders for Clinicians*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Baddeley, A.D. (2004) *Your memory: A user's guide*. London: Prion.
- Kime, S. (2006) *Compensating for Memory Deficits: A Systematic Approach*. Bethesda: AOTA Press.
- Parkin, A.J. (Ed.) (1999) *Case Studies in the Neuropsychology of Memory*. Hove: Psychology Press.
- Wilson, B.A. & Moffat, N. (Eds.) (1992) *Clinical Management of Memory Problems* (2nd edition). London: Chapman & Hall.
- Wilson, B.A. (1999) *Case Studies in Neuropsychological Rehabilitation*. New York: Oxford University Press.
- Wilson, B.A. (2009) *Memory Rehabilitation: Integrating Theory and Practice*. New York: The Guildford Press.

Áreas internas del cerebro y sus funciones



La corteza cerebral



Problemas de memoria

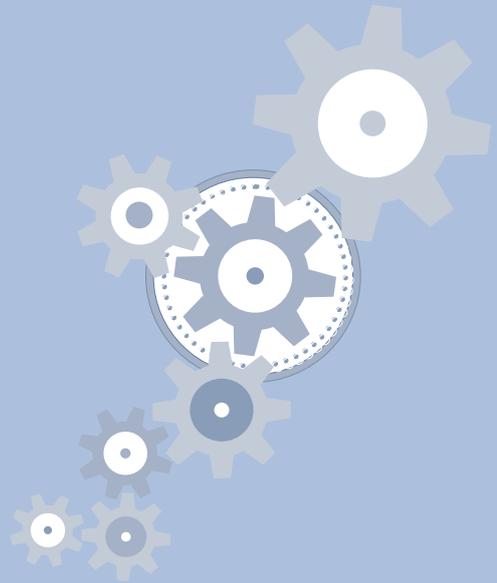
después de una lesión cerebral

Profesora Barbara A. Wilson, OBE

Este folleto ha sido escrito principalmente para las familias y cuidadores de personas que tienen problemas de memoria después de una lesión cerebral. Explica qué es la memoria y cómo puede verse afectada, junto con algunas estrategias generales que pueden ayudar.



the brain injury association



Web: <https://www.headway.org.uk>

<https://neuropsicologia.udp.cl>