

Conocer y ayudar a la memoria

Hablemos
del **Alzheimer**

El blog de la
Fundación Pasqual Maragall

Índice



Introducción

p.4

¿Cómo es el proceso de memorizar y recordar?

p.5

Primera fase: el registro

Segunda fase: periodo de almacenaje

Tercera fase: evocación de la información

La memoria y el olvido: ¿por qué olvidamos?

p.8

Memoria y olvido: teorías del olvido

Lapsus cotidianos: ¿fallo de memoria o de atención?

Consejos para ayudar a nuestra memoria

p.14

La complejidad de la memoria

¿Cuándo los problemas de memoria son preocupantes?

Consejos para la memoria dirigidos a favorecer su rendimiento

Consejos para la memoria para compensarla cuando no es óptima

La información contenida en esta guía es meramente informativa y no sustituye, en ningún caso, el consejo médico o profesional especializado e individualizado. Cualquier duda particular sobre las actuaciones más idóneas a emprender en cada caso debe ser consultada con el equipo profesional sanitario de referencia.

Introducción



La memoria es una capacidad cognitiva compleja: está involucrada en infinitas acciones diarias, desde escribir o calcular hasta bailar o jugar. Memoria y olvido están muy relacionados, pero, ¿cuándo el olvido es un problema cognitivo grave o cuándo es un simple lapsus cotidiano? ¿cómo podemos fomentar y preservar el rendimiento de nuestra memoria durante más tiempo? En esta guía se ofrecen respuesta a estas y otras preguntas frecuentes relacionadas con la memoria.

¿Cómo es el proceso de memorizar y recordar?

Aquello que recordamos de nuestra vida cotidiana y de nuestro pasado es el resultado de un conjunto de decisiones de nuestro cerebro, conscientes o inconscientes, para establecer unos mecanismos, más o menos efectivos, y así filtrar la gran cantidad de información que recibe.



Primera fase: el registro

Se trata del breve momento de entrada de la información a través de los canales sensoriales. Cuantos más detalles sean captados y más asociaciones se puedan hacer, más rica y accesible será esta información, si se almacena correctamente.

Segunda fase: periodo de almacenaje

Es el mantenimiento a largo plazo de la información para poder acceder a ella cuando sea necesario. Aquellas cosas que nos llaman la atención pasan primero a la memoria a corto plazo y, las que sean almacenadas, pasan a la memoria a largo plazo. Para

que este paso sea posible, la información se debe **procesar**, es decir, traducir a una representación mental con significado. Por ejemplo, cuál es el sonido, qué aspecto tiene o qué significa.

Cuando la información se conecta con memorias y conocimientos existentes, el [cerebro](#) crea asociaciones y añade sentido a la información. Si la información es procesada activamente, resultará más sencillo recuperarla posteriormente. Es decir, cuantas más asociaciones se establezcan entre la nueva información y las cosas que ya sabemos, mejor será el [recuerdo](#). En este punto, las implicaciones emocionales juegan también un papel importante en la fijación de los recuerdos.

Finalmente, se produce la **consolidación** de la información de la memoria a largo plazo, produciendo recuerdos perdurables en el tiempo.

Tercera fase: evocación de la información

Se refiere al hecho de recuperar o acceder a la información que en algún momento ha sido registrada y almacenada. Existen distintas formas de evocación:

1. Libre

Es el recuerdo directo o espontáneo de la información. Por ejemplo, recordar el número de teléfono de alguien, aquello que necesitamos comprar sin haber hecho ninguna lista, recordar de forma espontánea, dar un encargo a alguien o, simplemente, recitar el abecedario.

2. Por reconocimiento

Esta teoría sugiere que algunas memorias compiten e interfieren. En este caso, el hecho de disponer de diferentes opciones nos ayuda a escoger la correcta. Por ejemplo, cuando estamos comprando y sabemos que nos falta alguna cosa, pero no recordamos cuál; al pasear por los distintos pasillos del supermercado y observar los estantes, quizás recordaremos de qué se trata cuando la veamos. O el hecho de no recordar el nombre de un personaje y, cuando nos dicen distintos nombres, al escucharlo sabemos cuál es el correcto.

3. De forma facilitada

Esta forma de recuerdo o evocación es especialmente efectiva cuando la información se registró de una manera organizada. Volvamos al ejemplo de la compra en el supermercado: si realizamos mentalmente la lista de la compra y nos esforzamos en organizarla por categorías, tendremos más posibilidades de éxito para recordar después, repasando las categorías; por ejemplo: lácteos (yogures, mantequilla y leche); carne (costillas y salchichas); limpieza (lejía y bayetas), etc.

4. Inducida

Tiene lugar, cuando sin pretenderlo, se representan de repente unos recuerdos a partir de un estímulo determinado. Por ejemplo, cuando el olor de una [comida](#) determinada nos “transporta” a momentos de la infancia o una [canción](#) nos trae recuerdos concretos. En este caso tiene mucho que ver la implicación emocional del registro y el almacenaje de la información.

El proceso de memorización requiere un **esfuerzo**, que puede ser de menor o mayor intensidad, en función del contenido que se quiere recordar, de la asociación más o menos sencilla con las informaciones que ya disponemos, etc. En algunas ocasiones, solo el hecho de algo nos atraiga y nos fijemos en los detalles hará que, aunque no nos lo propongamos, podamos recordarlo posteriormente. Es lo que se denomina **memoria incidental**. En cualquier caso, nunca debemos dar por hecho que recordaremos algo si no hemos hecho un intento deliberado para recordarlo. Si realmente queremos recordar alguna cosa, aquello que se conoce como **memoria intencional**, será necesario “trabajar” aquella información.

La memoria y el olvido: ¿por qué olvidamos?

La relación entre **memoria y olvido** es incuestionable. **No podemos hablar de la memoria sin hablar del olvido**. Olvidar no es malo. De hecho, **es necesario y beneficioso**. Imaginemos que pudiéramos recordar cada minuto y cada detalle de nuestra existencia. Seguramente sería insoportable y no resultaría efectivo cuando en algún momento quisiéramos recuperar una información concreta. No obstante, a veces, la razón del aparente olvido es en realidad un despiste o un lapsus de atención.

A continuación, profundizamos en la relación entre **memoria y olvido** y **sobre la influencia de la [atención](#) en los lapsus y despistes cotidianos**.



No hay nada extraño en olvidar de manera ocasional fechas señaladas o cometer errores puntuales en actividades rutinarias.

Memoria y olvido: teorías del olvido

Sabemos que el olvido es necesario, pero, en realidad, lo que nos preocupa es olvidar cosas que consideramos importantes y que nos resultan útiles para nuestra vida cotidiana. A medida que [envejecemos](#), el funcionamiento de nuestro cerebro va variando y no tenemos exactamente las mismas capacidades que de jóvenes. Pero esto no significa que algo vaya mal.

No hay nada extraño en olvidar de manera ocasional fechas señaladas o cometer errores puntuales en actividades rutinarias. Nos pasa a todos. No debemos preocuparnos si somos plenamente conscientes de ello y no supone un problema para el desarrollo normal de nuestras [actividades cotidianas](#).

Pero, ¿por qué se producen estos olvidos? Hay **diferentes teorías del olvido** y aproximaciones científicas que lo explican. Estas son las principales:

- **El fracaso al evocar**
- **La interferencia**
- **El fracaso en el registro o la codificación**
- **El olvido motivado**

1. El fracaso al evocar

Probablemente, todo el mundo haya tenido alguna vez la sensación de que algún dato se ha evaporado de su memoria o, **la certeza de saber algo, pero no ser capaz de recuperarlo**. Esto sucede como consecuencia de un fallo a la hora de evocar o recuperar la información.

Una teoría del olvido que explica por qué sucede esto es la **teoría del decaimiento**. Según esta, cada vez que se aprende algo se crea un nuevo trazo mnésico (de memoria) que, **si no se evoca ni es recreado durante mucho tiempo, decae, se debilita y puede llegar a desaparecer**, con la consecuente pérdida de información. Esto puede pasar, por ejemplo, cuando queremos hacer alguna operación matemática que nos resultaba fácil cuando éramos pequeños (una raíz cuadrada, una regla de tres, etc.) o recitar los afluentes de un río.

Cuando hace mucho tiempo que no se recupera o no se practica una información, puede ser muy difícil, e incluso imposible, evocarla de una manera efectiva. Eso sí, **si queremos reaprender esta información, como ya la adquirimos previamente, normalmente nos resultará más fácil que la primera vez.**

De todos modos, esta teoría tiene sus limitaciones, ya que también se ha demostrado que algunas informaciones que no se han recordado ni evocado durante mucho tiempo, pueden mantenerse estables a largo plazo.

A veces, el fracaso a la hora de evocar la información de la memoria se puede deber a **problemas o situaciones momentáneas**. Por ejemplo, **si estamos muy nerviosos, estresados o preocupados** por alguna cosa, el acceso a la información se puede bloquear. Probablemente en otro momento más tranquilo y calmado la información se pueda recuperar con más facilidad.

2. La interferencia

Esta teoría sugiere que **algunas memorias compiten e interfieren entre sí**. Cuando algunas informaciones son muy parecidas, es fácil que haya interferencias entre ellas y que se produzcan confusiones.

Esto pasa cuando una información antigua que tenemos almacenada nos dificulta recordar datos más recientes, como cuando se aprende un idioma nuevo o se evocan palabras de otra lengua que se domina. En este caso se trata de una **interferencia proactiva**.

Asimismo, se produce interferencia cuando el registro de una información nueva interfiere en la capacidad para recordar una información que ya habíamos aprendido. Por ejemplo, cuando nos hemos familiarizado con el manejo de un nuevo modelo de teléfono móvil y un día necesitamos usar el antiguo, nos cuesta recordar cómo se utilizaba. Este es un ejemplo de interferencia retroactiva.

3. El fracaso en el registro o la codificación

A veces creemos que hemos olvidado una información que, en realidad, nunca llegó a formar parte de la memoria a largo plazo. Es lo que ocurre cuando, en el momento de registrarla, no hemos prestado suficiente atención, bien porque algo nos ha distraído o porque la información que nos daban no nos interesaba o nos motivaba lo suficiente. Para que una información pueda registrarse adecuadamente, conviene asegurar que los sentidos y la atención estén bien activos.

4. El olvido motivado

Otras veces y, aunque sea de una manera inconsciente, **participamos activamente en el olvido de algunos hechos, sobre todo los de naturaleza traumática o perturbadora**. De este modo, intentamos evitar o **minimizar el [impacto emocional negativo](#)** que puedan tener.

En el campo de la **psicoterapia**, a veces se trabaja para recuperar estas formas de supresión o represión de memorias para poder tratar los síntomas psicológicos asociados a situaciones traumáticas o especialmente desagradables que se han vivido.

Todos nos despistamos en más de una ocasión y somos víctimas de nuestras propias distracciones. No obstante, **esto no quiere decir necesariamente que nos falle la memoria o estemos sufriendo un [problema cognitivo](#)**. Normalmente son **lapsus cotidianos**.

Lapsus cotidianos: ¿fallo de memoria o de atención?

Seguramente nos resultarán familiares situaciones como ir a una habitación de la casa con la intención de hacer algo y, de repente, darnos cuenta de estar haciendo otra cosa sin haber hecho lo que se pretendía, o estar recogiendo la mesa y poner la servilleta en el lavaplatos o un plato sucio en la nevera.

Todos nos despistamos en más de una ocasión y somos víctimas de nuestras propias distracciones. No obstante, **esto no quiere decir necesariamente que [nos falle la memoria](#) o estemos sufriendo un problema cognitivo**. Normalmente son **lapsus cotidianos**.

Los lapsus suelen suceder cuando tenemos las tareas muy aprendidas y que, en un grado muy alto, las tenemos **automatizadas**. Pueden suceder también, cuando estamos preocupados, distraídos o tenemos pensamientos que nos abstraen, como por ejemplo pensar en alguna cosa que debemos hacer el día siguiente.

En realidad, **los lapsus responden a una disminución de la atención** en el momento de llevar a cabo determinadas acciones, y no a un problema de memoria.

En algunos casos se producen intrusiones de otras acciones habituales que comparten algunas características con la acción inicial. O bien son **consecuencia de la costumbre**, aunque nuestra voluntad era hacerlo de forma distinta. Es más habitual que surjan este tipo de intrusiones cuando:

- **Queremos modificar una rutina.** Por ejemplo, hemos tomado la decisión de aumentar nuestra actividad física y bajar del autobús una parada antes para hacer el último tramo hasta casa andando. En muchas ocasiones, cuando nos damos cuenta, hemos perdido la oportunidad de hacerlo porque ya estamos llegando a la parada de siempre.
- **La situación ha cambiado y exige modificar la rutina habitual.** Por ejemplo, el sistema de seguridad del ordenador nos obliga a cambiar la contraseña de acceso y, de vez en cuando, intentamos entrar con la antigua, sin entender por qué no lo conseguimos.
- **La situación comparte características con otra muy familiar.** Por ejemplo, vamos [conduciendo](#) y, cuando llegamos frente a la entrada de un parking público, por un instante, intentamos abrir la barrera con el mando del parking de casa.

Otros tipos de lapsus:

- **Alteración de una secuencia.** Se refiere al hecho de “perdernos” en una secuencia más o menos automatizada. Por ejemplo, estamos [cocinando](#) y suena el teléfono. Contestamos. Cuando volvemos a la cocina, no estamos seguros de si ya habíamos añadido la sal o no.
- **Mezclar secuencias.** Cuando nos confundimos con dos tareas que, de un modo u otro, hacemos simultáneamente. Por ejemplo, tenemos prisa en salir de casa, pero antes tenemos que guardar un [medicamento](#) en la nevera y poner las gafas de sol en el bolso. Puede pasar que, con las prisas, pongamos el medicamento en el bolso y las gafas en la nevera.
- **Invertir secuencias.** Volvemos a confundirnos, pero en este caso en el orden de realización de una secuencia. Por ejemplo, nos duchamos por la mañana y seguidamente nos lavamos los dientes, entonces nos damos cuenta de que todavía no hemos desayunado.

Existe una diferencia entre los fallos de memoria en tareas cotidianas debidos a lapsus de atención y las dificultades derivadas de problemas de memoria.

¿Cómo evitar los lapsus o despistes?

Parece lógico pensar que, para minimizar la incidencia de estos lapsus, tenemos que **prestar más atención** a aquello que hacemos. Sin embargo, si tenemos en cuenta que una de las grandes **ventajas de las secuencias de acción rutinaria es, precisamente, la liberación de la mente de la necesidad o del esfuerzo expreso de atención, entonces no parece la mejor recomendación.**

De todos modos, si somos propensos a cometer estos lapsus, podríamos valernos de algunas estrategias, como las que proponemos a continuación.

Un primer paso esencial es concienciarnos de cuáles son las situaciones o circunstancias en las que más a menudo tenemos este tipo de lapsus. En cuanto las tengamos identificadas, podemos:

- **Decidir si los lapsus pueden conducir a errores o negligencias importantes o no.** Si no es así, no debemos preocuparnos demasiado, incluso tomarlo con cierta dosis de [humor](#).
- **Hacer un esfuerzo deliberado por prestar atención cuando se trate de algo importante.** Por ejemplo, si sabemos que a menudo, cuando ya estamos en la calle, nos damos cuenta de que nos hemos dejado el monedero, procuremos dejarlo en un lugar concreto que reduzca la posibilidad de que esto suceda. Podemos, por ejemplo, adquirir el hábito de guardarlo en el bolso o en el bolsillo de la chaqueta o ponerlo junto a las llaves de casa.
- **Utilizar algo como señal para indicar que ya se ha realizado una acción** o para que nos sirva de indicador sobre el momento de la secuencia en la que nos encontramos. Si retomamos el ejemplo de la receta de cocina, una idea puede ser colocar los ingredientes que ya hemos usado en una zona determinada de la encimera. De este modo, si vemos la sal en ese espacio significa que ya la hemos añadido.

Tanto el olvido como los lapsus o despistes forman parte del funcionamiento cotidiano normal. Si los lapsus se convierten en demasiado frecuentes, junto a olvidos reiterados o, en definitiva, aparecen problemas de **memoria** que supongan un cambio relevante respecto a cómo hemos rendido siempre, o interfieran en el desarrollo de las tareas cotidianas, y no se atribuya la causa a un momento de estrés o circunstancias pasajeras, se aconseja pedir la opinión de un profesional por si fueran [señales de alerta](#).

Consejos para ayudar a nuestra memoria

Quien más, quien menos, se queja alguna vez de su memoria. Como hemos comentado anteriormente, la memoria es una capacidad cognitiva compleja y dependiente de la integridad de otras funciones cognitivas.

Además, es muy voluble a muchas circunstancias, desde enfermedades o efectos secundarios de [medicamentos](#), a situaciones más cotidianas, como el estrés, las preocupaciones, o [no haber dormido bien](#), entre otras cosas. En este capítulo daremos algunas pinceladas sobre la complejidad de esta capacidad y algunos **consejos para ayudar a nuestra**

memoria, para fomentar su buen rendimiento, o compensarlo cuando tal vez sea necesario.



La complejidad de la memoria

La memoria es una capacidad cognitiva que depende de un **complejo funcionamiento cerebral en red**, es decir, de la interacción entre distintos [circuitos neuronales](#) y de la **participación de distintas capacidades cognitivas**. Por eso, a menudo no es fácil distinguir si ciertas dificultades que podemos experimentar en nuestro día a día son consecuencia de un problema de memoria o de otra función cognitiva. Por ejemplo, a menudo tenemos lapsus o fallos de ejecución que, directamente atribuimos a un problema de memoria, cuando, en realidad, se deben a un problema de atención.

Por otro lado, la memoria **no es un constructo unitario**, sino que existen distintos tipos de memoria, siendo más conscientes de algunos que de otros. Algunas alteraciones cerebrales, como [el Alzheimer](#), afectan a los diferentes tipos de memoria en distinta intensidad y orden según la [progresión](#) de la enfermedad.

En general, cuando nos quejamos de nuestra memoria, solemos hacerlode un tipo concreto de memoria: **la memoria episódica**. **Es aquella que tiene que ver con los hechos de nuestra vida, como recordar**, de forma retrospectiva, lo ya sucedido: dónde hemos dejado las llaves, el contenido de una conversación, lo que cenamos ayer. O de forma prospectiva, lo que aún no ha sucedido: lo que tenemos que hacer mañana, felicitar el cumpleaños el próximo viernes a un ser querido, llevarme los documentos que necesitaré para una [gestión administrativa](#), etc.

¿Cuándo los problemas de memoria son preocupantes?

Una de las dudas que nos pueden asaltar frecuentemente es acerca de cuándo los problemas de memoria nos deberían preocupar, sean los propios o los de un ser querido. Y, particularmente, **esta duda puede ser acuciante a partir de cierta edad** o cuando uno siente una especial aprensión por el tema si, desgraciadamente, se han dado casos de enfermedad de [Alzheimer en la familia](#) y teme que esos fallos de memoria puedan ser un síntoma de que algo no va bien.

En primer lugar, es importante recordar algo que hemos hablado en algún otro artículo del blog de la Fundación Pasqual Maragall al respecto de la [genética y el Alzheimer](#). **Entender**

Es fundamental distinguir las señales de alerta del Alzheimer o de otra forma de demencia, de los olvidos y despistes que pueden explicarse por el propio envejecimiento o por otras causas.

que la genética no es determinante y que el Alzheimer no es hereditario en la inmensa mayoría de casos, puede ser de gran ayuda para rebajar la preocupación al respecto. La misma preocupación y autoobservación constante por un temor que no tiene por qué ocurrir es, en sí mismo, algo que influirá negativamente en el rendimiento de la memoria.

Es fundamental distinguir las señales de alerta del Alzheimer o de otra forma de [demencia](#), de los olvidos y despistes que pueden explicarse por el [propio envejecimiento](#) o por otras causas. En esencia, lo que llevaría a **recomendar una consulta médica es cuando los problemas de memoria suponen un cambio relevante respecto a cómo ha rendido siempre la persona**. Esos cambios tienen un impacto en el desarrollo eficiente de las actividades cotidianas y se observa un empeoramiento progresivo, no siendo transitorios o secundarios a una circunstancia puntual (una época de estrés, un [duelo](#), una enfermedad pasajera o una preocupación absorbente, por ejemplo).

Consejos para la memoria dirigidos a favorecer su rendimiento

Entre los mejores consejos para la memoria y, en general, para favorecer un óptimo rendimiento cognitivo a lo largo de la vida, está el de **cuidar de nuestra salud y nuestro bienestar a lo largo de la vida**. Son esos mismos consejos relacionados con la [prevención del Alzheimer](#), basados en el control de los factores de riesgo cardiovascular y la promoción de unos [hábitos de vida saludables](#).

Estar mentalmente activo y ponernos retos que estimulen nuevas conexiones neuronales, favorece la **reserva cognitiva**, que confiere una mayor resistencia del cerebro a la aparición de posibles [cambios neuropatológicos](#).

Son diversas las actividades que podemos llevar a cabo en nuestro día a día para [potenciar la reserva cognitiva](#). En general, todas aquellas [actividades](#) que nos supongan un **cierto esfuerzo mental, que nos exijan salir un poco de nuestra zona de confort** y que, además, sean variadas, contribuirán a ello. Algunos ejemplos son: [leer](#), aprender un nuevo idioma o a tocar un instrumento, a manejar un nuevo aparato tecnológico, participar en [juegos de mesa](#), etc.

Consejos para la memoria para compensarla cuando no es óptima

Sea porque la memoria nunca ha sido nuestro punto fuerte, o porque, por cualquier circunstancia, notemos que ya no es la que era, podemos seguir algunas recomendaciones para mejorar su rendimiento o para compensarlo en la medida que podamos.

Estrategias de optimización de la memoria

Algunos buenos **consejos para la memoria** están basados en el desarrollo de estrategias que ayudan a **una mejor organización de la información y a favorecer la atención**, puesto que una buena atención es imprescindible para un sólido registro de aquello que queremos recordar. Por eso, empezaremos por ella, y añadiremos algunas otras sugerencias, como muestra de algunos recursos mnemotécnicos (que no dejan de ser consejos para la memoria).

Poner atención

Poner atención es fundamental para el registro de nueva información. Por ello, evitar fuentes de distracción y **poner todos los sentidos en aquello que queremos recordar**, será parte del éxito de que lo consigamos. Retener las indicaciones que nos dan por teléfono para llegar a un lugar determinado mientras se está pendiente de la televisión divide nuestra atención y minimiza las posibilidades de éxito.

Organizar y estructurar la información que queremos retener

Por ejemplo, si queremos recordar 12 [productos](#) que queremos comprar, será mucho más eficiente para nuestra memoria **recordarlos por categorías** que individualmente. Imaginemos que lo que tenemos que comprar es: leche, arroz, pollo, lechuga, bistecs, yogures, tomates, macarrones, brócoli, harina, queso y sal. Si en lugar de listarlo mentalmente lo hacemos por categorías, resultará mucho más fácil: 4 de despensa (arroz, macarrones, harina y sal), 3 de lácteos (leche, yogures y queso), 3 vegetales (tomates, brócoli y lechuga), 2 cárnicos (pollo y bistecs).

Visualizar y asociar la información

A muchas personas les resulta útil asociar la información verbal con imágenes, empleando distintas estrategias. Por ejemplo, para recordar el nombre de personas, realizar [asociaciones](#) visuales, aunque puedan parecer extravagantes. Por ejemplo: para recordar que la persona que me acaban de presentar se llama Pedro, tal vez el hecho de que tenga una barba gris lo asocie con una piedra. Si busco esta comparativa y me centro un poco en la idea cuando me lo presentan, es probable que la próxima vez que lo vea, su barba me lleve a la “piedra” y esta palabra a “Pedro”.

Mantener un orden

Si destinamos un lugar determinado para dejar ciertas cosas y somos **constantes en su mantenimiento**, podemos minimizar las ocasiones [angustiosas](#) por no encontrarlas. Dejar las llaves, las gafas o el monedero siempre en el mismo sitio, nos ahorrará tener que hacer el esfuerzo frecuente de recordar dónde pueden estar.

Ayudas externas

Sea por circunstancias pasajeras, sea porque la memoria se ve afectada por alguna enfermedad, o sea porque preferimos liberarla de cierta carga para poderla ocupar con otras cosas, las ayudas externas son un recurso muy útil para ponérselo más fácil a nuestra memoria. Aquí van algunos ejemplos que, seguro, muchos nos serán familiares.

- **Notas adhesivas.** Los clásicos post-it o las notas sujetas por imanes en la nevera, son fantásticos aliados para recordar algunos datos.
- **Alarmas en el móvil.** Las tecnologías actuales son un estupendo recurso para recordarnos, mediante alarmas o recordatorios con notas, determinadas cosas a hacer, bien en el mismo momento en que las debemos llevar a cabo, o con la antelación que consideremos para prepararlas.
- **Calendarios, agendas y planificadores.** Los clásicos calendarios de pared o de sobremesa, o los planificadores semanales o mensuales, o las agendas de papel, siguen siendo para muchas personas un recurso muy útil en el que anotar los cumpleaños de [amigos y familiares](#), citas médicas, [celebraciones](#), etc.

Un último consejo para la memoria ocurre por **no autopenalizarnos por los olvidos o despistes**. Ello solo contribuirá a generar frustración y [ansiedad](#), factores muy poco favorecedores para optimizar el rendimiento de la memoria. Como se ha explicado al inicio de esta guía, el olvido también tiene su razón de ser y, al igual que la memoria, también es útil entenderlo.

Como hemos visto a lo largo de estas páginas, la memoria es un **proceso complejo de registro, almacenamiento y evocación**, donde se entrelaza el olvido. Pero, ¿cómo distinguir entre un simple olvido pasajero y un problema cognitivo mayor? Gracias a esta guía hemos podido **dar respuesta a estas incógnitas y aprender estrategias para prolongar y nutrir el rendimiento de nuestra memoria.**



En la Fundación Pasqual Maragall
investigamos la detección precoz
y la **prevención** de la enfermedad
de Alzheimer. Trabajamos también
para **mejorar la calidad de vida**
de las personas afectadas y quienes les cuidan.



Más información en **www.fpmaragall.org**