

El renombrado neurólogo estadounidense, autor de más de veinte libros sobre el cerebro, dice que el deterioro de la memoria no es inevitable a medida que envejecemos.

Por Muriel Alarcón

El último tiempo ocurría reiteradamente: pacientes llegaban a su consulta quejándose por sus “problemas de memoria”. Cuando el neurólogo y neuropsiquiatra estadounidense, Richard Restak, les preguntaba: “¿A qué le llama problemas de memoria?”, ellos le respondían: “Entré a mi pieza el otro día y no me podía acordar a qué había ido”.

“Pero era gente perfectamente normal —asegura Restak— solo que estaba muy ocupada y que estaba pensando en muchas cosas a la vez. Luego empezó a pasarme lo mismo en eventos sociales, comidas. Conocidos me decían: ‘Aprovechando que eres neurólogo, sabes que he tenido problemas con mi memoria, ¿por qué podría estar fallando?’ Y me di cuenta que todo el mundo está preocupado por su memoria. Así que decidí escribir un libro que pudiera responder estas preguntas”.

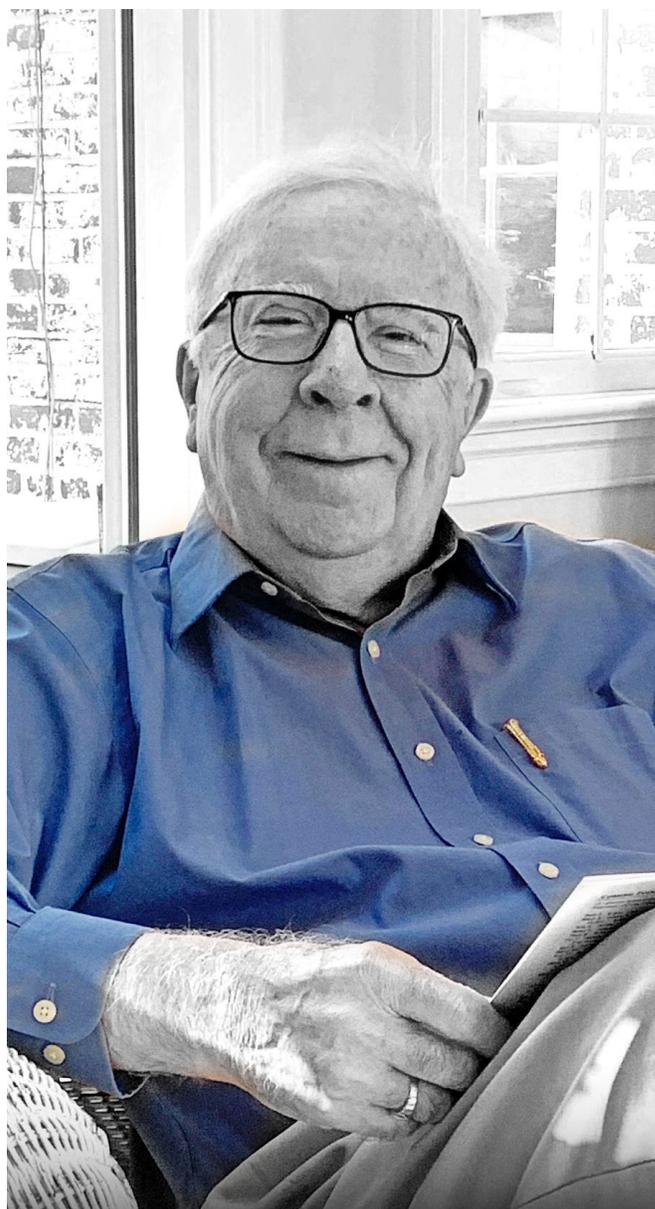
A los 80 años, Restak se ve lleno de vitalidad. Habla desde su consulta privada en Washington DC, donde suma cinco décadas recibiendo pacientes. Profesor en la Escuela de Medicina de la Universidad George Washington, Restak ha sido conferencista para públicos tan variados como la NASA, el Capitolio y el Pentágono; y ha sido ensayista para medios como el NYT, Washington Post y The Huffington Post. Expresidente de la Asociación Americana de Neuropsiquiatría y Premio de Periodismo Científico Claude Bernard, Restak es también un prolífico escritor científico. Ha publicado 24 libros sobre el cerebro, tres de ellos bestseller del NYT. El más reciente, lo acaba de lanzar y se llama «La guía completa de la memoria: la ciencia de fortalecer tu mente». En él, sugiere que una mala memoria no necesariamente implica demencia, pero una memoria que funciona bien prácticamente elimina un diagnóstico de demencia.

“En otras palabras, puedes ganar mucho al aumentar tus habilidades de memoria y nada que perder”, dice Restak de su publicación, que surgió de esas preguntas recurrentes en su entorno. ¿Cómo superar los problemas cotidianos de la memoria? Restak sugiere un “set de herramientas diarias”, que incluye ejercicios mentales (comparte los propios “probados y verdaderos”, como caminatas diarias memorizadas por su vecindario), hábitos de sueño y de dieta.

Su libro, agrega, es para todo público: para quienes tienen una memoria “nor-

Richard Restak:

“A través de nuestra memoria construimos quiénes somos”



mal” o “aceptable” (de la que se refiere no con una definición, sino que invitando a sus lectores a verse representados en ejemplos: “¿Es usted de los que se le olvida dónde estacionó el auto en el supermercado o de los que no se acuerda cómo llegó ahí?”) y que confunden lapsus de memoria con dificultades de memoria cuando, en realidad, dice, sus problemas son de atención.

“El enfoque y la atención son la base de la memoria. (Cuando se está enfocado y atento) el tema permanece en su conciencia durante un período de tiempo más largo. Y también está respaldado por el uso de entradas sensoriales. Entonces, cuando hablo con Muriel, escucho su voz y luego repito su nombre y todas estas cosas conducen a que yo internamente cohesiono el concepto de ti”, explica.

Y añade: “Todos tenemos variaciones, al igual que hay variaciones en la capacidad que tienen algunas personas para jugar un juego. Hay quienes son tan buenos que se convierten en tenistas profesionales, mientras que otros solo juegan bien. Así que hay una habilidad natural que no se puede negar. Pero lo que yo digo es que cuanto más se practique, más se recordará. Y la gran clave es enfocarse y concentrarse al menos brevemente. Si no haces nada más que concentrarte en cómo se escribe algo, ese tipo de cosas, en sí mismas, aumentarán la probabilidad de recordar. Como cuando te encuentras con personas que repiten tu nombre. Es muy distinto decirte ‘Muriel, es un placer conocerte’, en lugar de simplemente decir ‘es un placer conocerte’. Diciendo el nombre de la otra persona, estás permitiendo que se incruste en tu memoria”.

“Los niños ya no memorizan poesía”

Cuando un paciente llega a verlo, el doctor Restak le hace memorizar cinco palabras y cinco minutos más tarde, se las hace decir. Y luego vuelve a hacerlo. Es la manera que tiene de identificar si quien tiene al frente posee o no lo que él denomina “un sistema” de memoria; algo así como un método internalizado para aprender.

Si no, Restak presenta el suyo, que consiste en visualizar las palabras que se quieren memorizar o mejor dicho, asociarles imágenes a ellas. Lo describe en su

libro y dice que se basa en la ciencia de la nemotecnia: el uso de un patrón de números, letras, imágenes o asociaciones para ayudarse a recordar algo. Se remonta a la Edad Media e incluso antes.

Con una hoja de papel, que tiene frente a él, Restak dibuja rápido uno a uno los espacios que lo rodean y les pone un número encima. Entonces los repasa: uno, su escritorio. Dos, la sala de espera de su consulta. Tres, el pasillo del piso en el que se sitúa su consulta. Así dice: "Todos estos diversos puntos me permiten tener una ubicación —los señala en el papel—. Así que, si quiero recordar algo, lo pondré en cada lugar. Por ejemplo, quiero recordar una leche, un pan y un tomate. Me imaginaré un enorme galón de leche en mi escritorio. Y luego en la sala de espera, visualizaré que no puedo abrir la puerta porque allí hay una hogaza de pan gigante. Eso está ocupando toda la sala de espera, pero finalmente lograré salir, y allí en el pasillo habrá un tomate enorme en movimiento. Voy a recordar esas tres cosas imaginándolas. A eso se le llama un 'sistema'. Puedes tener un sistema en el que normalmente tienes 10 cosas, y ahí es donde vas a situar los elementos que quieras recordar".

Restak cuenta que días atrás conoció a dos personas. Uno era médico de profesión. Su apellido era King. Y él, para recordar su nombre, en vez de imaginárselo sosteniendo un estetoscopio, se lo imaginó con una corona y un cetro en la mano. La otra persona era de apellido Goodwell. Dado que en inglés "good" es bueno y "well" es pozo, él se lo imaginó muy bien arreglado, corriendo y sacando agua de un pozo. El neurólogo apunta que "uno busca todas estas diversas formas para memorizar".

Según Restak la memoria que mayormente se olvida es la "memoria episódica", que viene de "episodio". "Si juegas a las damas o al ajedrez, no te olvidas de la noche a la mañana de jugarlos y no pierdes la habilidad de repente. Tal vez te vuelves menos hábil, lo haces peor, pero no olvidas el juego. Ante la memoria episódica, alguien puede decirte: '¿recuerdas cuando fuimos a tal lugar y tal cosa'. Pero tú simplemente olvidas el suceso particular que ocurrió en aquel momento determinado, no lo recuerdas en absoluto, hasta que el otro menciona un par de cosas, se burla de tu memoria, y tú entonces lo recuerdas".

—Usted ha visto pacientes durante 50 años. ¿Es posible saber si hoy tenemos mejor o peor memoria que en el pasado?

—No sé cómo podría medirse, excepto por lo que comentaba: la gente cada vez más acude a los médicos quejándose de su memoria. Pero si uno tomara como ejemplo los colegios, los niños ya no memorizan poesía. ¿Cuándo fue la última vez que hablaste con un niño que se había memorizado un poema? Es muy inusual, al menos, en Estados Unidos. Como resultado, las personas ya no tienen esta habilidad. Mi abuelo podía recitar todo tipo de poemas largos. Algunos que tomaban

hasta 10 minutos en recitarse. Y podía recordar incluso los aprendidos en su infancia. Era porque los había memorizado. Eso hoy no está pasando.

—¿Cómo ha influido la tecnología en los problemas de memoria?

—A eso le llamamos "pérdida de memoria inducida tecnológicamente". Hoy todos tienen todo tipo de información en su celular, que normalmente podrían memorizar y tener "guardada" en la parte de atrás de la cabeza. Antes uno no tenía este catálogo de información en su celular, y tenías que recordar esas cosas. Tenías que escribirlas en una libretita y el mismo hecho de escribirlas ahí, te haría recordarlas también.

—La capacidad para almacenar información dada por la tecnología, ¿nos ha quitado la capacidad de memorizar?

—El problema no es tanto que nos quite la capacidad de memorizar, sino que debilite nuestros poderes de memorización. En cierto modo, la memoria es realmente como un músculo; hay que usarlo o tiende a atrofiarse. Esta es una metáfora, por supuesto.

—¿Por qué algunos recuerdos se firman más en la memoria?

—Cualquier cosa que sea emocionalmente evocadora, que provoque emoción, ya sea positiva o negativa, probablemente será recordada más porque en el cerebro, el hipocampo, donde la memoria inicial se forma, está al lado de la amígdala, "el centro emocional". Entonces, si algo no es particularmente emotivo, será más difícil de recordarlo. Así que una de las formas de hacer el recuerdo más emotivo es exagerarlo y por eso pongo el ejemplo de un enorme galón de leche que ocupa todo mi escritorio. Eso capta la atención. Lo que haces es tratar de hacer algo vívido, dramático y emocionalmente cargado. En el trastorno de estrés postraumático, la razón por la que las personas no pueden olvidar, es porque sus recuerdos están muy arraigados emocionalmente. La única forma de lograr que los olviden es tratando de disminuir ese vínculo con la emoción.

"Aprender cosas nuevas nos da más cosas para recordar"

En su libro, Restak dice que aunque el Alzheimer no es ni de cerca todo lo común que mucha gente teme que es, todo persona mayor de cincuenta años vive con miedo de tenerlo y es la queja más común que llevan al médico. "Tales preocupaciones por la memoria a menudo son injustificadas y despiertan una ansiedad innecesaria. Esta ansiedad generalizada ha ayudado a crear una preocupación nacional por la memoria. Una de las razones de este pánico es la confusión en la mente de muchas personas acerca de cómo formamos los recuerdos", dice en su libro. "Los recuerdos varían de una persona a otra. Mis recuerdos son claramente diferentes de tus recuerdos basados en nuestras experiencias personales de vida", agrega.

Restak cuenta que habló de esto en uno de sus libros, que dedicó a su herma-

na, fallecida el año pasado.

"Ella y yo solíamos reunirnos todo el tiempo para compartir historias de nuestra infancia. Y me era sorprendente cómo a menudo recordábamos nuestro pasado de manera diferente. Y luego pensábamos en alguna forma de verificarlo, ya sea mirando documentos o imágenes o lo que sea, pero ahora lo he perdido. No tengo cómo chequear mis propios recuerdos", dice.

El neurólogo recuerda la vez que discutió con ella sobre un campeonato de boxeo al que su abuelo, fanático de la disciplina, había asistido. Según él, había sido en Chicago. Según ella, en Filadelfia. "Y fuimos a buscarlo a Google. Y ella tenía razón. Había sido en Filadelfia", cuenta.

"A través de nuestra memoria personal construimos quiénes somos. Lo que recuerdas en este momento es tu identidad consciente. Pero también hay momentos en que alguien se acerca y te recuerda algo que habías olvidado por completo al principio de tu vida. Digamos que eso agregaría otra dimensión a tu 'auto comprensión'", añade.

—¿Por qué la memoria es vital para nuestra salud?

—Porque está conectada con nuestra identidad. Si uno pierde poderes cognitivos hasta el punto de ser diagnosticado con una demencia como el Alzheimer, entonces hay una pérdida de identidad personal. Sin eso es casi imposible vivir una vida plena.

—¿Hay dispositivos, redes sociales o hábitos tecnológicos que usted evite para mantener un cerebro activo?

—Veo muy poca televisión. No estoy en ninguna de las redes sociales. Tengo la costumbre de combinar la lectura de un libro mientras lo escucho simultáneamente en una cinta de audio. Esto logra varias cosas; da la "entrada" del libro no solo a través de la visión, sino también del audio. Literalmente estoy leyendo y escuchando el libro al mismo tiempo. También es una forma de aprender a escribir. Puedo escuchar el libro durante algunas oraciones y luego mirar la página y luego ver cómo el autor lo ha organizado; cuándo divide un párrafo, cuándo usa un punto y coma, etc.

—¿Se puede aumentar la capacidad de almacenamiento de la propia memoria en nuestro cerebro como se hace con el email o con el celular?

—Es fácil de hacer. Cuanto más pruebas tu memoria y más ambiciosa seas para aprender cosas, más se adaptará el cerebro a eso.

—¿Cómo se conecta el aprendizaje de cosas nuevas con la memoria?

—Aprender cosas nuevas nos da simplemente más cosas para recordar y nos permite establecer conexiones entre asuntos aparentemente dispares.

—¿Cuál es su actitud frente a su propio envejecimiento?

—Valoro mucho los días de mi vida, particularmente ahora. Si tienes 70 años o más, cada día es un regalo. Hay que saber darle un buen uso a cada día.



La gente cada vez más acude a los médicos quejándose de su memoria".



El problema no es tanto que (la tecnología) nos quite la capacidad de memorizar, sino que debilite nuestros poderes de memorización".