

La pérdida de memoria de los mayores es menor de lo que se creía

Un estudio de dos investigadoras de la universidades de Minnesota y del País Vasco indica que la memoria de los adultos mayores no es tan deficiente como se creía. Los mayores recuerdan menos detalles específicos que los jóvenes y, en general, tanto unos como otros conservan mejor las informaciones concretas de los hechos vividos que las abstractas. La principal diferencia entre adultos mayores y jóvenes es que estos últimos recuerdan más detalles episódicos, dicen las autoras.

UPV/EHU

2/6/2015 12:07 CEST



Una investigación realizada por Wilma Koutstaal (Universidad de Minnesota) y Alaitz Aizpurua (Universidad del País Vasco) concluye que la memoria de los adultos mayores no es tan deficiente como se creía hasta ahora. / UPV/EHU

Una investigación realizada por Wilma Koutstaal (Universidad de Minnesota) y Alaitz Aizpurua (Universidad del País Vasco) concluye que la memoria de los adultos mayores no es tan deficiente como se creía hasta ahora.

"Los mayores recuerdan menos detalles específicos que los jóvenes, y, en general, tanto unos como otros conservan mejor las informaciones concretas de los hechos vividos que las abstractas. La principal diferencia estriba en la capacidad de recordar los hechos más remotos: los jóvenes los

recuerdan mejor porque tienen que remontarse menos a", señalan las investigadoras .

Según Aizpurua, "no es del todo cierta la tan extendida creencia de que al llegar a la vejez la memoria se deteriora. Diversas investigaciones neuropsicológicas y otros estudios demuestran que la pérdida cognitiva comienza a los 20 años, pero que apenas la percibimos, porque contamos con la suficiente capacidad para hacer frente a las necesidades de la vida cotidiana. Dicha pérdida es más perceptible entre los 45 y los 49 años, y general a partir de los 75, aproximadamente".

Diversas investigaciones neuropsicológicas y otros estudios demuestran que la pérdida cognitiva comienza a los 20 años

Algunos tipos de memoria se deterioran más que otros

El deterioro no suele ser ni uniforme ni general: "Algunos tipos de memoria lo sufren más que otros. En la vejez, el deterioro aparece en la memoria episódica, pero no en la semántica. Dicho tipo de memoria (semántica) y la procedimental se mantienen (en algunos casos, incluso mejoran), y se reduce la memoria episódica, la que conserva los recuerdos detallados", señala Aizpurua.

La investigadora explica que "la memoria procedimental es la de las 'habilidades', la que necesitamos para hacer las cosas (como conducir, por ejemplo). Por lo general, se mantiene también durante la vejez. La memoria semántica, por su parte, está relacionada con el lenguaje, con el significado de los conceptos y con los hechos repetitivos. Cuando vamos a un restaurante, por ejemplo, recordamos la secuencia de actos que debemos seguir: esperar a que nos atienda el camarero y decirle cuántos comensales seremos; si tenemos mesa reservada y a nombre de quién o pedir los platos", agrega

Por último, la memoria episódica conserva los hechos (episodios) del pasado de nuestra vida personal, y es más concreta por lo que al tiempo y al

espacio se refiere: podemos recordar, por ejemplo, cuándo fuimos por última vez a un restaurante, junto a quién nos sentamos, qué comimos, etc.", detalla la autora.

La memoria autobiográfica –objeto de la investigación de Aizpurua y Koutstaal– se enmarca dentro de la episódica, y es fundamental para planificar o predecir nuestro futuro, así como para nuestro bienestar emocional. En el experimento realizado para la investigación, se pidió a los participantes que recordaran tres hechos de su vida personal: algo acaecido el último año (salvo el último mes), algo del último mes (salvo la última semana) y algo de la última semana (salvo el último día).

Las autoras de la investigación detectaron ciertas lagunas en las mediciones de la memoria autobiográfica que se hacían hasta ahora. "Se preguntaba a mayores y a jóvenes por hechos acaecidos en un momento determinado (el mismo para ambos), pero para los adultos mayores era mucho mayor el intervalo de tiempo transcurrido desde dicho suceso. Si a un adulto joven se le pregunta por un acontecimiento de su infancia, deberá retroceder 10-15 años; un adulto mayor, en cambio, 40 años, o más", subraya Aizpurua.

La principal diferencia entre adultos mayores y jóvenes es que estos últimos recuerdan más detalles episódicos, dicen las autoras

Hechos de su vida

Así pues, las investigadoras cambiaron el patrón de entrevista que se venía haciendo para este tipo de estudios, formularon las mismas preguntas a los adultos mayores y a los adultos jóvenes, y extrajeron la siguiente conclusión: "El individuo, tanto adulto como joven, tiene capacidad para recordar con detalle información relacionada con hechos de su vida".

La principal diferencia entre adultos mayores y jóvenes es que estos últimos recuerdan más detalles episódicos. "Nuestra investigación demuestra, sin embargo, que dicha diferencia se daba solamente en uno de los tres apartados citados, en el de los recuerdos del último año; es decir, en el de los

recuerdos más antiguos. No se detectaron diferencias apreciables en los recuerdos del último mes y de la última semana, y los adultos mayores fueron tan capaces como los adultos jóvenes de aportar detalles episódicos relacionados con los hechos", afirma Aizpurua.

Referencias bibliográfica

Aizpurua, A., Koutstall, W. '[A matter of focus: Detailed memory in the intentional autobiographical recall of older and younger adults](#)'.

Consciousness and Cognition, volumen 33, páginas 145-155 (2015).

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

MEMORIA |

PERSONAS MAYORES |

RECUERDOS |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)