

Editor: ANDREA VARELA LOPEZ

LA CAPACIDAD DE GUARDAR Y RECORDAR INFORMACIÓN TIENE SUS MISTERIOS

¡Silencio!, memoria trabajando

Lo alegre y lo triste marcan

¿POR QUÉ se me estará olvidando todo? ¿Serán los años o que me estoy embobando? Que falle la memoria no es sólo asunto de viejitos. Cosas elementales como las lecciones y la alimentación juegan su papel en ese mundo. Hay muchos misterios en ese campo pero está comprobado que se nos graba más fácil el repertorio de datos que viene de gancho con lo emotivo.

mil millones de neuronas (un sólo cerebro tiene más enlaces que la Tierra completa). Un ciclo que se cumple en instantes, a diez y hasta a cien metros por segundo. Como quien dice, ¡corra!

LO QUE SE SABE

¿Dónde dejé mis llaves anoche? No me aparece el recibo de la cuenta que pagué. Casi me mata Roberto, porque se me pasó por alto que habíamos quedado de encontrarnos en el teatro.

Se sabe que en la memoria tercia la herencia, el estímulo ambiental, el estilo de vida, el entrenamiento y la aplicación de las habilidades. Por asuntos de oficio se desarrollan áreas específicas: el deportista (motor), el escritor (del lenguaje), el catador de vinos (del gusto).

La hay reciente o remota (más fácil de olvidar la primera), reflexiva o cualitativa, motora, auditiva, visual, olfativa, sensitiva; cada una localizada en un área diferente del cerebro e independientemente: nuna a trabajan solas.

Nadie tiene buena o mala memoria, pero sí fortalezas en uno o varios campos, no en todos. El caso de Einstein tenía muy desarrollada la observación, pero no se grababa medio teléfono.

La información que más se repite y más se maneja se vuelve más exaberrante y difícil de borrar (montar en bicicleta, manejar carro). Es limitada la capacidad de guardar datos en nuestro disco duro, aunque éste se los ingiera para cancelar lo que no le interesa ni le sirve -los cuartos de San Alejo lo incomodan.



be 22 años salíame entre el jía tengo Y el 2000 fue la palomar, entre recucleros y obaidos, creencias populares y heabidades científicas.

No hay fásforo, ligado de hecalao o perna que refuerce la memoria, aunque sí se identifican sus

ancias que estimulan la capacidad de atención - el chocolate, el café, el té, el metilfenidato, algunos fármacos antidepresivos.

No se mejora el aprendizaje con métodos hipnóticos, mientras el cerebro "duerme"; así éste deje "cierres áreas sensitivas encendidas" (para reaccionar ante un ruido nocturno o un mosquito imperceptible o una vejeja llena).

A partir de los 50 años se empiezan a perder neuronas. El envejecimiento no lleva a daños de la memoria pero hace más lenta la capacidad de guardar información.

Las investigaciones actuales apuntan a lograr una mezcla de cerebro y máquina. A una tecnología que se inspira en los circuitos neuronales para desarrollar un computador que aprenda a partir de la experiencia. Pero, en la otra orilla, a la búsqueda de fórmulas de mayor aprovechamiento de información en el cerebro, gracias a la utilización de microchips.

Mientras tanto... Son las tres de la mañana. Suena el teléfono de su casa. En milésimas de segundo rondan mil ideas por su cabeza: "¿qué hora es, no es normal ese timbre tan temprano, qué pasará?", Pedro no ha llegado, qué habrá ocurrido algo; y la tía Tuta

•El componente emocional, negativo o positivo, es lo que más refuerza el ingreso de información al cerebro. Lo inolvidable tiene como ingrediente importante la emotividad: lo que produce placer, alegría, el juego. Pero también puede reforzar el olvido, lo triste, lo doloroso. Se recuerda una cena romántica; y la mente deja de lado pompones de la explosión de una bomba.

•Las principales causas de pérdida de la memoria son las demencias (no locuras) o disminución de la capacidad cognitiva, los infartos vasculares o hisquemias repetitivas. Se presentan también deficiencias por déficit de ácido fólico y vitamina B12, bajas en la producción de la tiroidea, infecciones en la sangre, abuso del alcohol y consumo de sustancias tóxicas, cocaína, basuco y plomo.

•El sueño es fundamental, para las funciones cerebrales. El mal dormir deteriora la productividad de neurotransmisores.

•Por exceso de información, preocupación, tensión, se dispersa la atención y los datos no se graban adecuadamente.

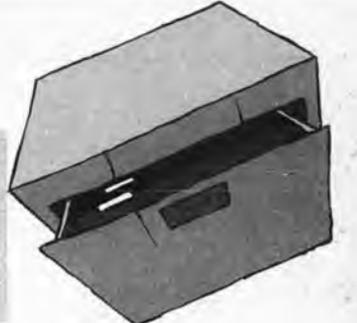
•Mientras menos fatigado esté, más capacidad de guardar datos tiene. Tómese sus vacaciones anuales... y las diarias: momentos para hacer una pausa en la actividad, soñar, tomarse un tinto, conversar con alguien.

•Para mejorar el panorama de la memoria evite el exceso de información, haga deporte y ejercicio, vuelva más lúdico el trabajo, trate de manejar cada situación en su momento, de ubicarse en tareas que le gustan, de distinguir y desarrollar mejor las propias habilidades.

Educación bizarra

•Los sistemas educativos que hemos tenido han sido absolutamente obsoletos, bizarros y primitivos, porque es muy diferente meter información -en que año se hizo tal cosa, cuántos ladillines tiene la Catedral, quiénes fueron los primeros presidentes- a estimular la capacidad de aprender y juntar datos para generar nuevos conocimientos y mayores posibilidades de aprendizaje. Estamos tras el logro de unos objetivos que son notas, plata, éxito, carro. Educamos hijos que no están sino por lograr eso, y no por aprender."

Luis Alfredo Villa López, neurólogo.



que estaba tan enfermo... sólo tendré algo que ver con el ruido que escuche hace 30 minutos en el vecindario; ahora me tocaré el mentón en pleno sábado..." Un simple sonido dejó abierta la cadena de ventanitas de su cerebro: ¡Silencio!, memoria trabajando.

Fuentes de consulta Luis Alfredo Villa López, Neurólogo. Revista Investigación y Ciencia, Internet - Yahoo - Archivo de EL COLOMBIANO.

Por MARGARITAIN RESTREPO SANTA MARÍA Medellín

Cámbiese el anillo de dedo o el reloj de mano. Pegue papellitos en carro, escritorio o nevera. Ponga un objeto donde le este bora cuando pase. Hágase un nudo bien sugestivo en el índice. Encargue a un compañero que lo llame por el nombre de madrugada. Todos esos trucos le ayudarán a no olvidar la cita, el encargo, el disco, el informe, la reunión. Le servirán de multa a la memoria o esa capacidad que se apoya en la atención -de grabar, codificar, guardar y recuperar información que llega a través de los sentidos. A esa realidad humana sólo leica en misterios, nos introduce el neurólogo Luis Alfredo Villa López.

MITOLOGÍA DEL RECORDADO

Como un péndulo... Nuestra ca-

La de elefante es famosa

- La memoria no es sólo competencia de los humanos.
- Un león es capaz de conectar, asociar, entender que un charro de agua significa "manada de animales cerca"; de llegar a conocer horarios y patrón de comportamiento de otros animales, y utilizar este conocimiento para cuadrar los esquemas de su alimentación.
- Los delfines tienen buena memoria y buena capacidad de aprendizaje.
- Los simios pueden aprender y "hablar" un lenguaje de sordomudos. Demuestran capacidad de desarrollo de memoria, pero no de lenguaje.
- Se habla de memoria de elefante no porque ésta sea excepcional, como tal, sino por la gran longevidad de ese animal, lo que le permite guardar y acumular información de muchos años.
- El águila capta, graba, discrimina la información visual. Tiene la habilidad de distinguir desde lejos a un ratón o a un conejo quieto, de una piedra.
- El perro tiene su fortaleza en la memoria auditiva.

Frutas y hortalizas pueden reducir riesgo de alzheimer

EFE. El consumo habitual de frutas y hortalizas disminuye la aparición de la enfermedad de Alzheimer, según un estudio dirigido por la profesora Marianne Engelhart, del Centro Médico Erasmus de Rotterdam (Holanda).

Una alimentación rica en frutas y hortalizas, así como en vitamina E y C, reduce la aparición de esa enfermedad, de acuerdo con el informe publicado y elaborado tras seis años de investigación de los hábitos alimenticios de 5.400 personas mayores de 55 años.

La vitamina E reduce un 17 por ciento los riesgos de demencia en general, y un 19 por ciento los de padecer la enfermedad de Alzheimer, mientras que en el caso de la vitamina C, los porcentajes son del 9 y el 18 por ciento, respectivamente, informa la agencia de noticias belga.

El estudio ha sido transmitido a la comunidad científica internacional para que se tenga en cuenta en la lucha contra la enfermedad, cuya incidencia

se prevé que aumente en los próximos años debido al envejecimiento de la población, declararon fuentes del centro médico.

En Estados Unidos y en Europa se está investigando una nueva vacuna, la AN-1792, destinada a evitar la aparición del



Alzheimer, que se ha suministrado a un centenar de personas tras investigar sus efectos sobre ratones. En la primera fase de la investigación no se han registrado efectos secundarios, pero se espera a conocer con exactitud las propiedades preventivas de la vacuna antes de comercializarla.

Concursos millonarios hará Univisión

EFE. La cadena de televisión hispana Univisión se ha unido a la moda de los próximos concursos con el estreno del próximo sábado del concurso 'Un millón'.

El programa, que será en castellano, quiere repetir en esta cadena el éxito que tiene en ABC el concurso '¿Quién quiere ser millonario?'.

'Univisión quiere hacer historia en la temporada 2000-2001 como la primera cadena hispana que produce un programa concurso que de a los hispanos una oportunidad de ganar un millón de dólares, ipfonó la cadena en un comunicado dándole la a prensa.

•¿Quién quiere ser millonario? utiliza una fórmula de programa concurso que se hizo popular en Inglaterra y que concede un millón de dólares al concursante capaz de contestar a las preguntas que se le hacen.

El esquema ha contado con un gran éxito en Estados Unidos, reviviendo un género televisivo que había caído en desgracia desde hace varias décadas, cuando se descubrió que el concurso 'Twenty one', una de los de mayor audiencia del momento, estaba amañado.

En varios países de América Latina, es recibida la señal de Univisión, gracias a los servicios de empresas de televisión por cable, en cuyos espacios se puede observar la más variada programación, como concursos, telenovelas y completos informativos, con periodistas destacados como Jorge Ramos. De acuerdo con Univisión, la cadena de televisión llega a un 92 por ciento de los hogares hispanos en todo Estados Unidos.

Grado

Lina María Arboleda Cortés

El pasado 27 de julio la Escuela de Ingeniería de Antioquia otorgó el título de Ingeniera Administradora a Lina María Arboleda Cortés, hija de Hernán Arboleda M. y Gloria Cortés R.

Lina María fue agasajada con una reunión en su residencia y con un viaje a varias islas del Caribe.

Nacimiento

Tomás Gómez Escobar

El primero de agosto nació en la Clínica del Prado el niño Tomás Gómez Escobar, hijo de Alejandro Gómez Vera y Paula Escobar Sierra. Son sus abuelos paternos Ciro Gómez Lopera y Martha Vera Estrada y los abuelos maternos Ricardo Escobar Botero y Luis Sierra Fernández. Próximamente será bautizado con el nombre de Tomás.

Fallecimiento

Abelardo Duque Monsalve

El 27 de julio se realizaron las exequias de Abelardo Duque Monsalve, quien contaba con 74 años y había nacido en Pácora. Fue administrador del Parque de Bolívar en el departamento de Caldas. Estuvo casado con Mercedes Tabares Ruiz y entre sus hijos está el sacerdote Orlando Duque Tabares.

Sólo Ofertas Sus ventas serán un éxito