



30 Abril, 2023

La meningitis bacteriana aumenta un 10%

cenner
Centro de NeuroRehabilitación
Terapia Ocupacional · Neurorehabilitación · Fisioterapia · Nutrición

948 126 698 ☎
608 199 903 ☎

info@cenner.es ✉
www.cenner.es 🌐

Instagram 📷 Facebook 📘

EUROPA PRESS

Durante los años de pandemia, debido a las medidas de protección contra el Covid-19, la incidencia de la meningitis disminuyó drásticamente, pero han vuelto a repuntar los casos. En la última temporada epidémica se ha producido un incremento del 10 por ciento en los casos de meningitis bacteriana, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). “Confiamos en que la vacunación sistemática de los niños, y más con la reciente incorporación de la vacuna frente al meningococo B en

el calendario vacunal infantil de todas las comunidades autónomas, mitigará esta tendencia creciente”, ha indicado la secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología, Marta Guillán. Con motivo del Día Mundial de la Meningitis que se celebró el 24 de abril, la SEN ha recordado que se trata de una enfermedad caracterizada por la inflamación de las membranas (meninges). Según datos de la SEN, cada año se declaran unos 1.000 casos de meningitis en España, de los cuales, un 10% son muy graves.



ENFERMEDADES

Los casos de meningitis bacteriana suben un 10% en el último año

■ Durante los años de pandemia, debido a las medidas de protección contra el COVID-19, la incidencia de la meningitis disminuyó drásticamente, pero han vuelto a repuntar los casos. En la última temporada epidémica se ha producido un incremento del 10 por ciento en los casos de meningitis bacteriana,

según la Sociedad Española de Neurología (SEN). «Confiamos en que la vacunación sistemática de los niños, y más con la reciente incorporación de la vacuna frente al meningococo B en el calendario vacunal infantil de todas las comunidades autónomas, mitigará esta tendencia creciente», indicó la secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e intensivista de la SEN, Marta Guillán.



▶ 30 Abril, 2023

Olvidos frecuentes: ¿qué es la niebla mental?

Más allá del covid-19, se relaciona con otro tipo de patologías. Los expertos aseguran que las mujeres de entre 30 y 50 años son las que más consultan por este tipo de síntomas

CINTHYA MARTÍNEZ
 REDACCIÓN / LA VOZ

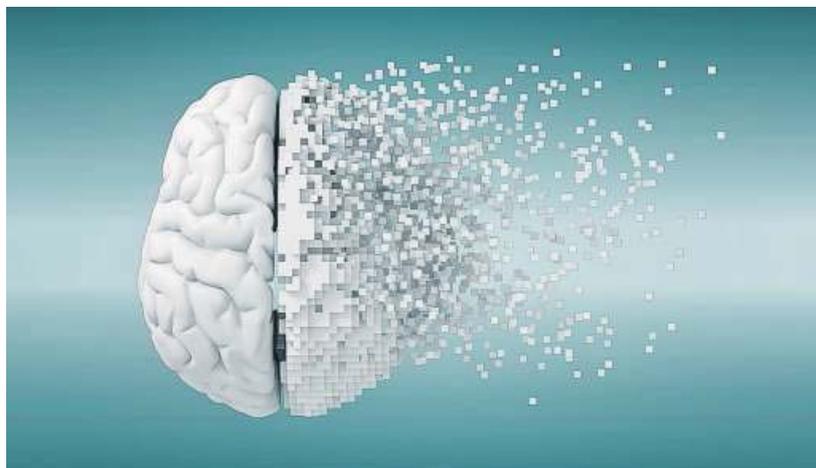
Ir en busca de algo y, al llegar al sitio, no recordar qué queríamos. Coger el móvil para enviar un mensaje y, al desbloquearlo, no acordarnos de qué era lo que íbamos a hacer exactamente. Intentar prestar atención a alguien o algo y no ser capaces. Son situaciones normales que nos ocurren a todos, pero, si forman parte de su vida diaria, puede que esté experimentando un fenómeno común: la niebla mental. Personas que no tienen la mente clara, a las que les cuesta memorizar o que tienen dificultad para tomar decisiones. Suele acompañarse de cansancio general o fatiga, e incluso irritabilidad. Aunque el término se ha puesto más de relieve estos últimos meses por ser una de las secuelas que puede provocar el coronavirus, lo cierto es que se relaciona con muchas otras patologías.

Por qué se produce

Como es una patología por la que hemos pasado muchos, partimos de la niebla mental como síntoma asociado al covid-19 para poder hablar de sus causas. ¿Puede llegar un virus al cerebro? «El propio mecanismo de infección que tiene el virus es capaz de llegar al sistema nervioso central. Puede llegar por una vía directa o indirecta», explica Juana Andreo, investigadora del Centro de Investigación Biomédica en Red en Enfermedades Neurodegenerativas (Ciberned) y del Instituto de Investigación Biomédica de Málaga (Ibima).

Aunque el hecho de que el virus llegue de forma directa al cerebro es un fenómeno raro, según la investigadora, lo cierto es que puede darse. «Una de las posibles formas es a través de los nervios de las neuronas que se encuentran en la periferia. Pongo un ejemplo: resulta que la nariz es uno de los lugares de entrada de infección del virus, y este es capaz de adentrarse por ese nervio olfatorio y llegar al cerebro». Esa sería una vía directa. Otra, según explica la experta, sería «sumergirse en nuestras células de forma camuflada. El cerebro lo que reconoce realmente son nuestras células, aunque estas lleven dentro el virus. Por lo tanto, las deja entrar, pero también al virus. Es como una especie de caballo de Troya».

No obstante, la vía indirecta es la que se ha visto que produce un mayor daño en el cerebro y que puede ser factor de riesgo para otras enfermedades. Se produce a través de nuestro sistema inmunitario. «Es nuestro sistema de defensa, y, cuando ve que un



microorganismo está infectando a nuestro cuerpo, se activa y se monta una respuesta inflamatoria agresiva, porque se producen diferentes moléculas que al final van a eliminar el microorganismo o el patógeno que ha entrado. Estas moléculas que se producen se denominan citoquinas y cuando son producidas en un tejido actúan como señal de llamada: «Hay un patógeno, tenemos que montar una respuesta inmune inflamatoria», explica Andreo.

En un principio, esa defensa es beneficiosa, porque nos va a ayudar a eliminar ese patógeno, pero, si se mantiene en el tiempo, se crea un estado de inflamación generalizada que puede ser muy peligroso para distintos órganos. «Si perdura en el tiempo, se van a dañar las estructuras, los tejidos, los órganos y se van a alterar sus funciones», precisa la investigadora. Asegura que «se piensa que el sistema inmune del cerebro de los pacientes está activado de forma continua y, por culpa de esto, se van a dañar estructuras del sistema nervioso y desequilibrar diferentes parámetros». Así, varios estudios demuestran que los pacientes con deterioro cognitivo leve —también se puede llamar así a la niebla mental— persistente después de pasar el coronavirus tienen altos niveles de marcadores inflamatorios en la sangre y el líquido cefalorraquídeo.

Más allá del covid-19

«Estos síntomas están presentes en más patologías, no solo es específico del covid-19», advierte Andreo. El doctor David Ezpeleta, portavoz de la Sociedad Española de Neurología (SEN), avanza: «Se asocia al estrés y la ansiedad,

En individuos que padecen enfermedades asociadas al envejecimiento es prevalente ese estado de inflamación crónica que también se cree que sufren las personas con niebla mental fruto del covid-19. De hecho, se sabe que los enfermos de alzhéimer también padecen esa neuroinflamación».

sobre todo, a la crónica. También se ve en personas con depresión o en aquellas que sufren algún síndrome de dolor crónico como la fibromialgia o la migraña, y con hipotiroidismo». Sin embargo, la niebla mental no solo es un signo de otro tipo de patologías que puede haber detrás. «Las personas que duermen mal o que tienen insomnio también pueden consultar por este motivo», apunta el neurólogo. Y añade: «Es un cuadro bastante variopinto».

Por esta razón, el diagnóstico no siempre es fácil. «Cuando un paciente consulta por niebla mental, hay que hacerle una anamnesis, una historia clínica detallada, e intentar buscar todos los facto-

res comentados antes: ansiedad, depresión, trastornos del sueño, estrés crónico y malos hábitos horarios. Por ejemplo, un ritmo de trabajo alto que hace que el individuo se salte comidas y tenga una alimentación irregular con bajo ejercicio. Incluso se puede ver por el consumo de algunos fármacos, por lo que hay que revisar aquellos que toma el paciente para ver si alguno puede estar detrás y provocar este efecto secundario». Además, Ezpeleta recalca que cuando un paciente de estas características llega a consulta es excepcional que «nos encontremos con una enfermedad neurológica, por así decirlo, importante, detrás».

Cómo se puede tratar

Aunque muchas veces es temporal, investigaciones empiezan a demostrar que algunas personas pueden sufrir niebla mental durante meses, limitando su vida. «Normalmente, si se toman las medidas adecuadas, como es evitar los factores predisponentes, los pacientes podrían mejorar», asegura el doctor.

Entre sus recomendaciones está regular la relación entre el tiempo libre y el trabajo, así como estrategias que consigan que una persona «tenga su oasis personal de tranquilidad a lo largo del día, donde se pueda relajar, hacer deporte, meditación e incluso leer de manera pausada un libro en papel, olvidándonos de todo lo digital». Ezpeleta explica que la hiperactividad a la que estamos sometidos por este tipo de dispositivos «también puede ser causa de niebla cerebral. No una principal, pero sí facilitadora».

Asimismo, este tipo de estrategias no solo son beneficiosas a

la hora de tratar esta niebla, también como prevención para que esta no nos afecte o, por lo menos, que lo haga con menos intensidad. «No sabemos cómo evitarla, pero sí que, cuando se lleva a cabo una vida saludable y se ejercita el cerebro, siempre es positivo. Se piensa que sí que se puede prevenir, por eso debemos mantenernos activos desde que nacemos hasta que envejecemos: hacer deporte, leer, dibujar, estudiar o aprender tareas nuevas. Todo eso hace que aumentemos nuestra reserva cognitiva», comenta Andreo. Las neuronas van a formar una red sólida con un mayor número de conexiones. «Si tú tienes una reserva amplia, cuando se vayan degenerando neuronas por diferentes trastornos, los síntomas se pueden retrasar. Ejercitar el cerebro puede tener un gran impacto, sin duda, en la prevención de muchos trastornos, además de la niebla cerebral», amplía.

¿Existen cerebros más propensos que otros?

«No son cosas que estén cien por cien estudiadas, pero epidemiológicamente se sabe que consultan más ellas que ellos. Mujeres jóvenes, entre 30 y 50 años, es lo que más vemos en consulta. Con frecuencia hay cuadros de ansiedad, depresión, trastornos del sueño o fatiga crónica detrás», subraya Ezpeleta.

¿Está relacionada con el alzhéimer?

«Todos tenemos en algún momento esta sensación de niebla mental que es inespecífica y universal, pero, si se prolonga en el tiempo y nos acarrea consecuencias en nuestra vida diaria, se debe consultar. Si no se hace, el cuadro puede empeorar», asegura el neurólogo. El doctor dice que sufrirla «no conlleva que en el futuro se pueda sufrir demencia, si bien se puede tener más dificultad para la comprensión lectora o una peor memoria autobiográfica».

Por su parte, Andreo, cuyo campo de investigación es el alzhéimer, señala: «Se ha visto que comparten muchos aspectos. La neuroinflamación de la que se hablaba antes es un aspecto clave en el alzhéimer y también se puede dar en enfermedades neurodegenerativas, o en otras, como la diabetes».

Existen estudios que aseguran que algunos pacientes con covid-19 presentan pérdidas neuronales en las mismas regiones del cerebro donde se producen daños en el caso de sufrir alzhéimer. No obstante, se debe estudiar más en profundidad.

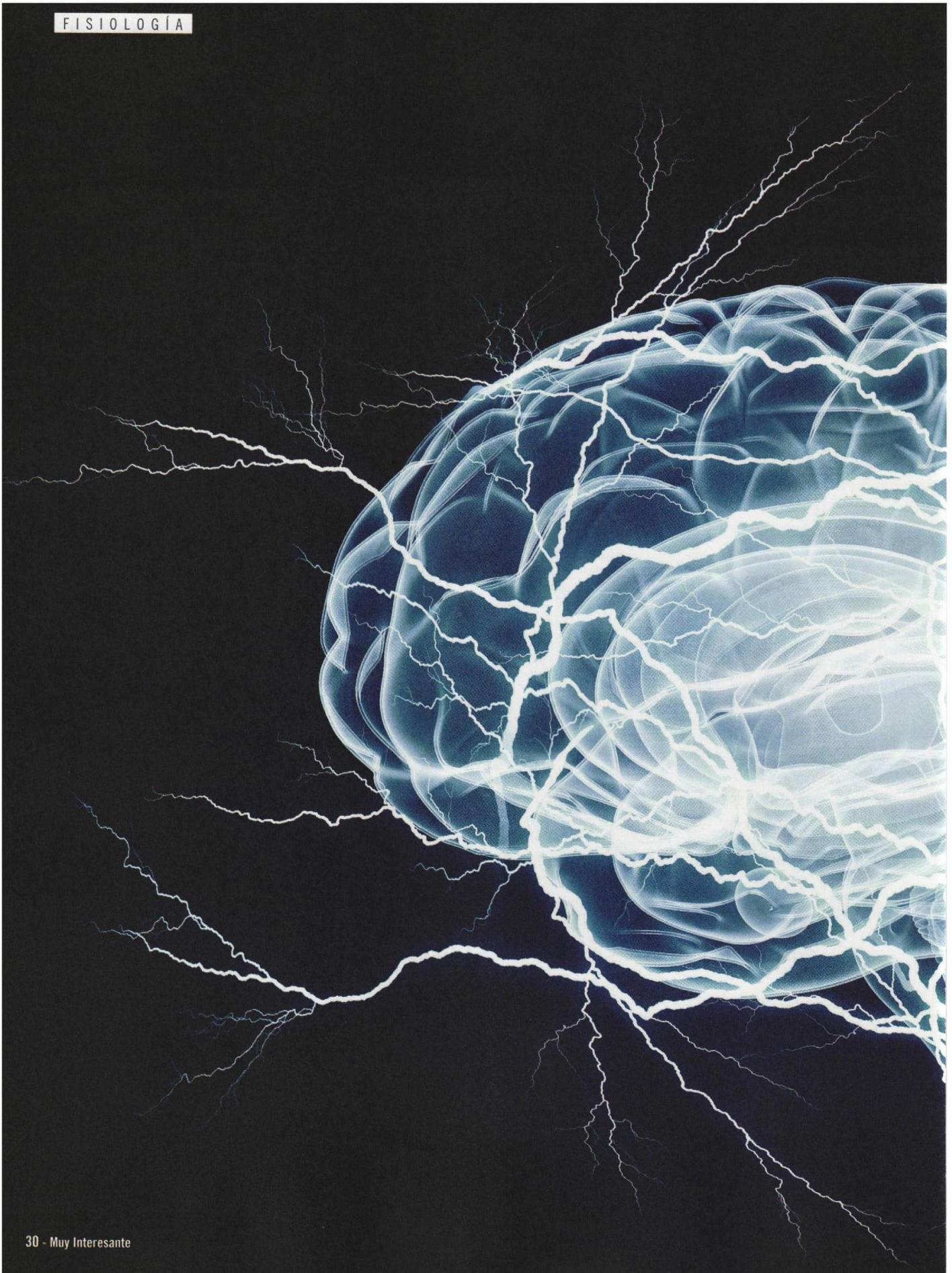
¿CON QUÉ SE RELACIONA LA NIEBLA MENTAL?

1. Ansiedad
2. Estrés
3. Depresión
4. Síndromes de dolores crónicos como la fibromialgia o la migraña
5. Hipotiroidismo
6. Trastornos del sueño
7. Malos hábitos
8. Como efecto secundario de algunos fármacos



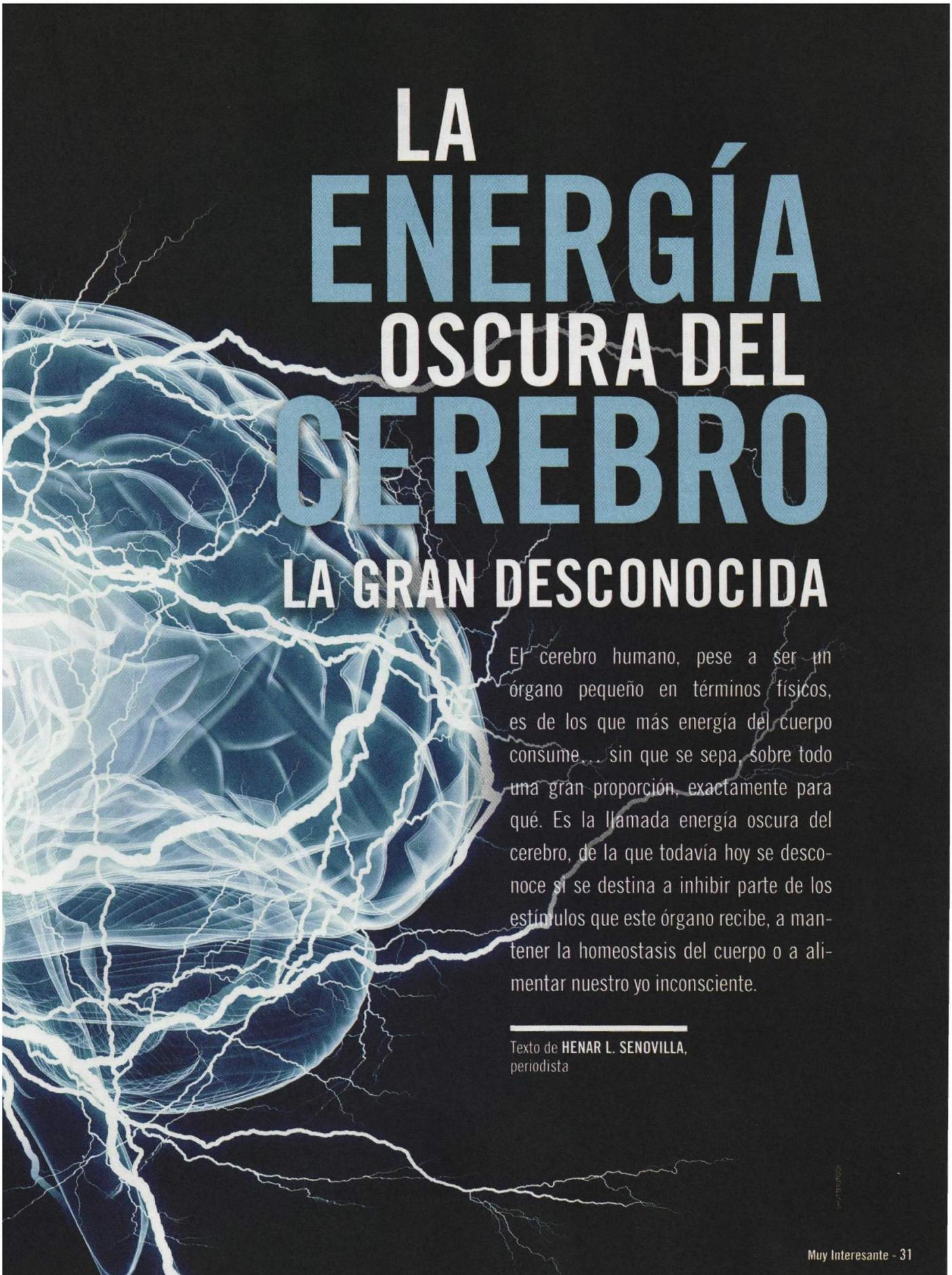
1 Mayo, 2023

FISIOLOGÍA





1 Mayo, 2023



LA ENERGÍA OSCURA DEL CEREBRO

LA GRAN DESCONOCIDA

El cerebro humano, pese a ser un órgano pequeño en términos físicos, es de los que más energía del cuerpo consume... sin que se sepa, sobre todo una gran proporción, exactamente para qué. Es la llamada energía oscura del cerebro, de la que todavía hoy se desconoce si se destina a inhibir parte de los estímulos que este órgano recibe, a mantener la homeostasis del cuerpo o a alimentar nuestro yo inconsciente.

Texto de **HENAR L. SENOVILLA**,
periodista



1 Mayo, 2023

U

n cerebro humano normal supone, aproximadamente, el 2 % del peso total del cuerpo. Sin embargo, consume alrededor de un 20 % de la energía del organismo. Y, de ese porcentaje, de apenas entre un 1 y un 2 % se sabe a ciencia cierta para qué, a qué se destina. ¿Por qué? ¿A qué se debe esa desproporción entre la magnitud física de este órgano y

su consumo energético? Y, sobre todo, ¿cómo es posible que no sepamos, en pleno siglo XXI, en qué se invierte el 18 o 19 % de la energía que el cerebro utiliza, la llamada «energía oscura»? Diversas teorías científicas tratan de arrojar luz sobre estas cuestiones.

En primer término, psicobiológicamente, lo que sí se sabe es que la energía oscura del cerebro se debe a uno de los dos tipos de conexiones neuronales que existen: las sinapsis eléctricas. «Básicamente, el cerebro funciona por conexiones entre las neuronas, que se denominan sinapsis. Existen dos tipos de sinapsis: las químicas y las eléctricas. Las químicas, más abundantes y frecuentes, suponen la conexión entre dos neuronas que están separadas, mediante un neurotransmisor. Sobre ellas se ha investigado mucho y se conoce mucho.

Sin embargo, sobre las sinapsis eléctricas, que son comunicaciones directas entre dos neuronas entre las que no hay separación, que transmiten iones de una a otra por contigüidad, lo desconocemos casi todo. Y es a esas sinapsis eléctricas o conexiones entre neuronas contiguas a lo que llamamos energía oscura del cerebro», explica José Antonio Portellano Pérez, neuropsicólogo y profesor del departamento de Psicobiología de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense.

A diferencia de las sinapsis o conexiones químicas, las sinapsis eléctricas son mucho más rápidas, es decir, el traspaso de información entre neuronas se realiza a más velocidad. Pero, a día de hoy, más allá de esto, poco se sabe: «Todavía no hay forma científica de identificarlas. Sabemos que existen, pero no cómo poder estudiarlas, ya que aún no se ha desarrollado un método para poder hacerlo», continúa Portellano.

«La energía oscura del cerebro es una hipótesis que algunos investigadores defienden ya que, por lo que se conoce del cerebro hasta ahora, solo se ha podido justificar un pequeño porcentaje del total de la energía que consume», añade Ana Pérez Menéndez, de la Sociedad Española de Neurología. «Como todavía hoy se desconoce para qué utiliza el cerebro el resto de energía que no se ha podido justificar por el momento, han surgido diversas teorías para tratar de explicarlo, y una de ellas es esta de la energía oscura del cerebro».



Las conexiones entre las neuronas se denominan sinapsis. Estas pueden ser químicas y eléctricas.



1 Mayo, 2023

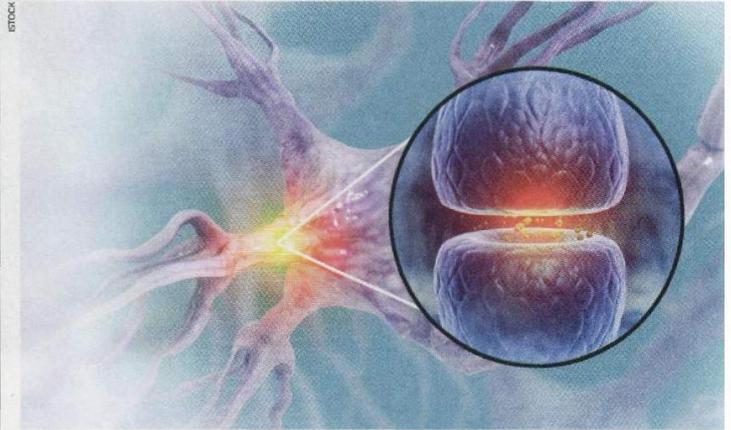
Es a las sinapsis eléctricas o conexiones entre neuronas contiguas a lo que se llama energía oscura del cerebro

INHIBICIÓN DE ESTÍMULOS. El neurólogo Marcus E. Raichle publicó en la revista científica *Science*, en 2006, un artículo llamado *La energía oscura del cerebro*, en el que mantenía que esa necesidad tan elevada de energía por parte del cerebro se debe a que este órgano la requiere para inhibir la inmensa mayoría de información que recibe y para poder seleccionar, exclusivamente, de esa enorme cantidad de impactos que percibe, los elementos precisos para poder establecer una respuesta coherente y adecuada al contexto y a la situación.

De esta manera, según esta tesis, toda la información que percibimos por los sentidos —lo que vemos, lo que oímos, lo que olemos—, en realidad, se está percibiendo *de facto* por el cerebro; los órganos correspondientes a los sentidos —los ojos, los oídos, la nariz— son simplemente una vía de entrada, dispositivos biológicos por los que accede la información, siendo realmente el cerebro el verdadero captador de los estímulos.

Una vez recibida toda esa información, Raichle afirma que el cerebro la desecha en gran parte para quedarse, exclusivamente, con lo que necesita para estructurar respuestas coherentes al entorno y al momento. Esa vasta energía invertida en la labor de inhibir la información que no se precisa en un momento dado es lo que Marcus denominó la «energía oscura» del cerebro.

HOMEOSTASIS. Una segunda corriente científica que trata de arrojar luz sobre la energía oscura del cerebro mantiene que la misma es empleada por este órgano para regular la homeostasis del cuerpo. Es decir, que el cerebro la emplea para mantener el equilibrio interno de las funciones orgánicas que preservan la salud. «La razón de que el cerebro tenga un consumo tan significativo de energía en relación al resto de los órganos de nuestro cuerpo se debe a la labor que realiza, ya que es como nuestro ordenador central. Todo nuestro sistema

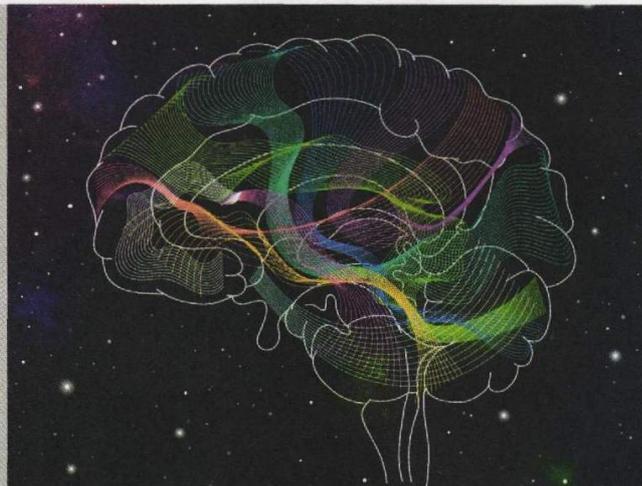


En la imagen, representación del envío de señales eléctricas y químicas o sinapsis de una neurona. Las sinapsis eléctricas se realizan a mucha mayor velocidad que las químicas.

vital, tanto físico como mental, depende y está conectado a él mediante una complicada mezcla de procesos químicos y eléctricos. Esto implica que permanentemente está en funcionamiento, realizando millones de sinapsis o conexiones entre neuronas, independientemente de si estamos dormidos o despiertos, o de si estamos realizando alguna actividad física o intelectual, intensa o no. Porque entre las funciones del cerebro también están las de regular la temperatura corporal, la circulación sanguínea, la respiración o la digestión. Para realizar todos esos procesos químicos y eléctricos se requiere de una gran cantidad de energía», continúa Menéndez, de la Sociedad Española de Neurología. «El cerebro consume tanta energía porque es el órgano

Conectividad cerebral

Si en duda, conocer la energía oscura del cerebro es un reto, por lo que desde diversas disciplinas científicas y médicas tratan de encontrar distintos sistemas para lograrlo. «Un sistema que actualmente se está utilizando cada vez más para identificar la energía oscura del cerebro y conocer mejor las conexiones cerebrales es el conectoma, que trata de analizar todas las conexiones que tiene el cerebro para elaborar mapas de conectividad entre las sinapsis y así poder conocerlas mejor», explica José Antonio Portellano, neuropsicólogo.

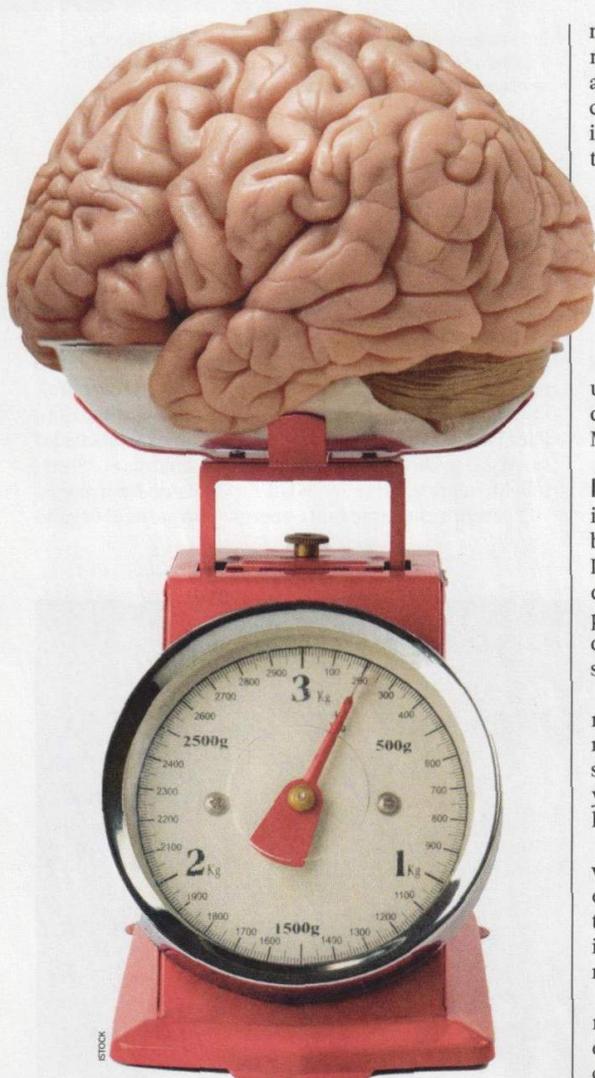




1 Mayo, 2023

La expansión del universo

El astrónomo estadounidense Edwin Hubble fue quien, en 1929, se percató de que cuanto más lejos está una galaxia de la Tierra, más rápido se aleja de nuestro planeta, en lugar de acercarse, y además ese alejamiento se produce a un ritmo constante. Casi 60 años después de la revelación de Hubble, los investigadores realizaron otro descubrimiento sorprendente: el aumento de las distancias cósmicas de las estrellas más lejanas. A finales de los 90, después de estudiar supernovas distantes, dos equipos de científicos descubrieron que la luz de las explosiones estelares era más tenue de lo esperado, lo que indicaba que el universo no solo se está expandiendo sino que también lo hace aceleradamente.



metabólicamente más importante», corrobora el neuropsicólogo José Antonio Portellano. «Es incluso mayor a la energía que consume el hígado. Y no solamente consume energía para transmitir mensajes o procesar información, sino que regula, supervisa, dirige y controla al resto del organismo, más allá de los procesos cognitivos. Por eso tiene esa necesidad de absorber un altísimo porcentaje de energía».

En este sentido, el consumo energético de un cerebro de cualquier ser vivo suele ir en relación al peso del mismo y al número de neuronas y de sinapsis que se producen: «El consumo de un cerebro humano está en consonancia para un órgano que pesa entre 1300 y 1400 gramos (en adultos), que contiene unos 100 000 millones de neuronas y que realiza más de 150 000 000 000 000 de sinapsis», detalla Ana Pérez Menéndez, de la Sociedad Española de Neurología.

INCONSCIENTE. Por otra parte, una tercera corriente de investigación mantiene que la energía oscura del cerebro está asociada al funcionamiento del inconsciente. La inconsciencia es un ámbito de la actividad psíquica que no alcanza el nivel de la conciencia, es decir, es la parte de nuestra mente en la que encontramos el origen de la inmensa mayoría de nuestros sentimientos, pensamientos, impulsos o recuerdos.

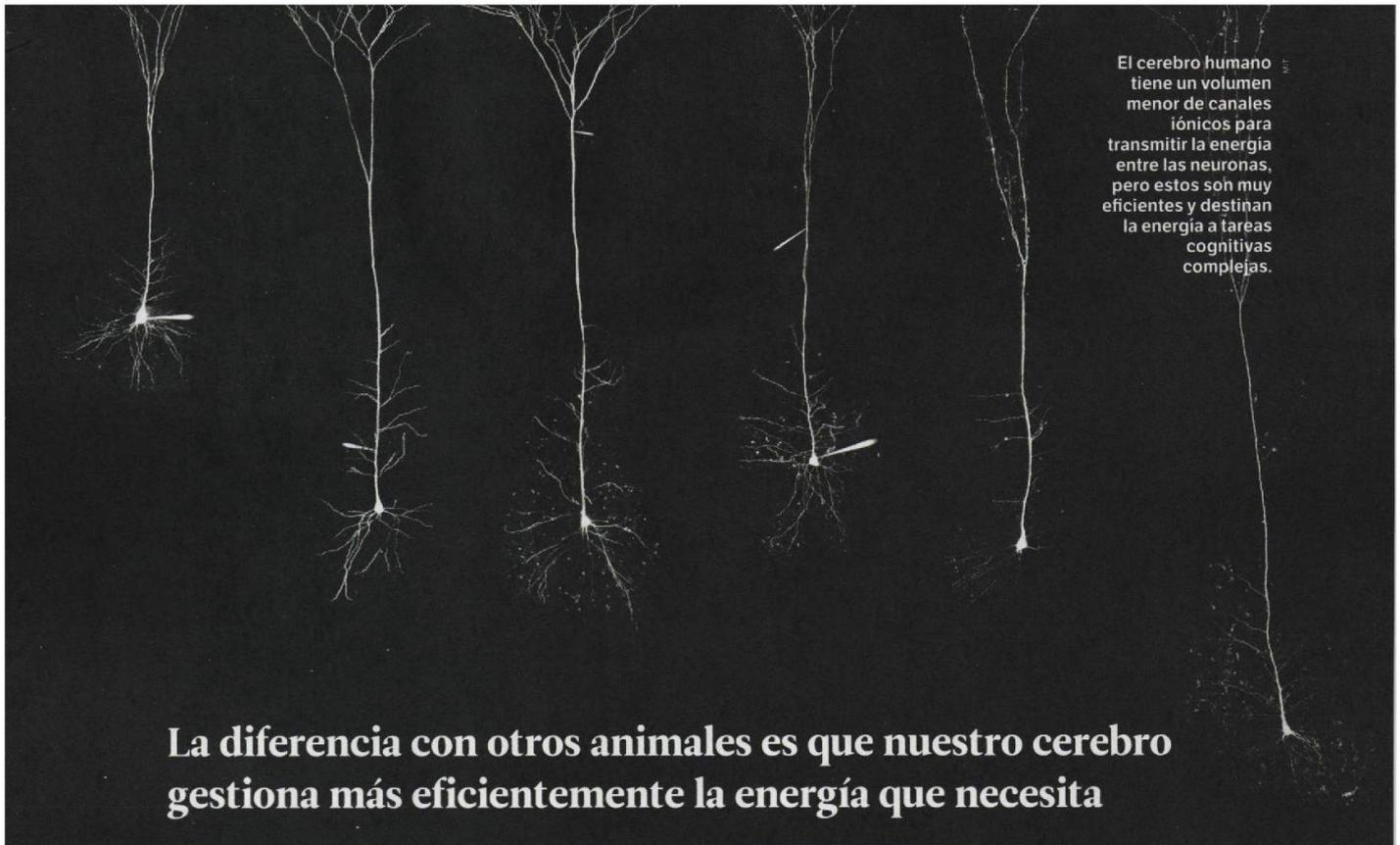
En el inconsciente se dan muchos más procesos neuronales que en el marco de la conciencia y, por tanto, no faltan científicos que defienden que es a esta parte sumergida de nuestra mente a la que el cerebro destina y dedica ese 18 - 19 % de energía que la ciencia aún no ha podido demostrar a dónde va o en qué se gasta.

En esta línea, Daniel Gilbert, profesor de la Universidad de Psicología de Harvard y psicólogo social, evidenció que la mente divaga durante el 46 % del tiempo, lo que vendría a reforzar esta hipótesis de que invertimos la energía oscura del cerebro en gestionar nuestro yo interior de forma inconsciente.

En cualquier caso, lo que sí está científicamente demostrado es que el cerebro nunca deja de emplear energía, ni cuando está activado de manera que somos conscientes de ello, ni cuando estamos descansando,



1 Mayo, 2023



El cerebro humano tiene un volumen menor de canales iónicos para transmitir la energía entre las neuronas, pero estos son muy eficientes y destinan la energía a tareas cognitivas complejas.

La diferencia con otros animales es que nuestro cerebro gestiona más eficientemente la energía que necesita

creyendo que estamos en reposo o que no estamos pensando en nada. Nuestro yo consciente puede que no, pero la parte inconsciente del cerebro continúa a pleno rendimiento. El ejemplo más extremo que demuestra esta actividad constante del cerebro es el estado conocido como «coma permanente», cuando el cuerpo está clínicamente muerto, pero el cerebro permanece activo.

EFICIENCIA ENERGÉTICA. El uso de la energía que realiza el cerebro humano, además, sería clave en la diferencia entre nuestro cerebro y el del resto de animales. Según el artículo publicado en *Nature*, *Allometric rules for mammalian cortical layer 5 neuron biophysics*, los humanos somos más avanzados cognitivamente a nivel neurológico porque nuestro cerebro gestiona de forma más eficiente la energía que necesita.

Un equipo de investigadores del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) ha descubierto que, en comparación con otros mamíferos, el cerebro humano tiene un número mucho menor de canales iónicos para transmitir la energía entre neuronas, canales que funcionan mejor y que permiten destinarla a las tareas cognitivas complejas sin que se pierda en tareas menores y sin que se produzcan mermas de la misma por la multiplicidad de canales innecesarios.

Los investigadores sospechan que es posible que la reducción de la densidad de estos canales en el cerebro humano se haya podido producir por una compensación evolutiva, es decir, que se han minimizado en nuestro sistema biológico para optimizar otros rasgos.

«Comparativamente con el resto de los mamíferos», señala por su parte el neuropsicólogo José Antonio Portellano, «el cerebro humano es el que más energía

consume. En las especies más cercanas a los humanos, como los simios, los chimpancés, los gorilas, los bonobos... su consumo es mucho más bajo porque, aun siendo el cerebro importante, no llega a los niveles de complejidad del humano. El cerebro humano es más evolucionado, presume de un cociente de encefalización mayor», explica Portellano. «Incluso en animales con un cerebro grande, como elefantes o ballenas, la proporción de consumo energético es mayor en la especie humana».

ENERGÍA OSCURA EN EL COSMOS. La expresión «energía oscura del cerebro» hace una analogía con la también llamada «energía oscura del universo». En cosmología física, la energía oscura es una forma de energía que estaría presente en todo el espacio, produciendo una fuerza o presión que tendería a acelerar la expansión del universo, es decir, una suerte de fuerza gravitacional repulsiva que funcionaría, literalmente, a la inversa de la gravedad.

De esta manera, la energía oscura vendría a explicar cómo es posible que el universo se esté expandiendo de forma acelerada cuando la gravedad provoca que la materia se atraiga, no que se expanda. Según la cosmología, la energía oscura aportaría casi el 69 % de la masa o energía total del universo.

«Sin especular sobre astrofísica, lo que sí podemos decir es que existe una cierta relación que consiste en que tanto la energía oscura del cerebro como la del universo se sabe que existen y, que tienen una función reguladora muy importante pero, de momento, no se pueden medir ni evaluar porque no existen ni métodos ni mecanismos», concluye José Antonio Portellano. □



16 Abril, 2023



Fallos de memoria para estar tranquilos. Olvidarse las llaves o el nombre de alguien es normal, lo preocupante es no recordar algo que se ha hecho

FERMÍN APEZTEGUIA



La memoria falla y, a partir de determinada edad, con mayor frecuencia. Pero tranquilo, que eso no tiene por qué ser indicativo de una demencia, ni mucho menos. Si usted es de los que no sabe dónde ha dejado las llaves, la calle en la que hoy ha aparcado el coche o ese lugar privilegiado donde guardó ese objeto que tanto quiere, no se preocupe. ¡Bienvenido a la edad de los despistes! Hacerse mayor también era esto.

A partir de los 50 años no puede pretenderse tener el mismo corazón ni los mismos pulmones que se tenían con 20. Con la cabeza pasa exactamente lo mismo.

Los años no perdonan. «Una cosa es un despiste y otra muy distinta un olvido que impacta en tu vida», matiza el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad, de la Sociedad Española de Neurología. «No es tan grave ignorar dónde se han dejado las llaves, que nos pasa a todos. Lo preocupante es ser incapaz de recordar si has venido en coche o en tren, o si celebraste ayer o no el aniversario de tu boda», detalla el especialista.

Los olvidos de los que uno es consciente pueden tener muchas causas y ninguna de ellas ser motivo de alarma, según explica el experto, jefe del servicio de Neurología del hospital vizcaíno de Cruces. Uno puede no recordar exactamente dónde quedó con un amigo porque en ese momento estaba despistado, porque lo es por naturaleza y simplemente se le ha olvidado.

A menudo, además, realizamos determinadas actividades sin ser plenamente conscientes de que las estamos haciendo. «Imagine a un empresario de esos que viajan de Bilbao a Madrid en el día y lo hace con muchísima frecuencia. Sale por la mañana a primera hora, deja el vehículo en el aeropuerto y, a su regreso, no sabe dónde lo ha dejado. Conozco mucha gente –y, de hecho, hay aplicaciones– que tiene que hacer fotos para recordar dónde ha aparcado».

Memorizar los pasos dados

¿Es para preocuparse? Rotundamente no. El estrés con que llegó al estacionamiento, mantenido durante una intensa jornada de negociaciones y reuniones, le impide recordar dónde dejó el vehículo. La mente se relaja, porque lo necesita, pierde el grado

El estrés puede llevarte a intentar ser consciente de algo y luego no recordarlo

jar esto en este cajón, donde nunca suelo guardarlo, y luego lo voy a recordar'. ¡Pues cuando se necesita, no hay manera! Y tampoco tiene por qué ser algo patológico. La mente en ese momento no está donde uno cree porque su cabeza, en realidad, está ocupada con algo que le preocupa muchísimo más.

La disnomia es otro fenómeno muy común que tampoco tiene por qué ser patológico. Con ese nombre se conoce a la dificultad de reconocer o recordar determinadas palabras pero, sobre todo, nombres. Es algo tan común y depende tanto del carácter de la persona que puede padecerse a cualquier edad, aunque entre los mayores de 50 resulta más común por los años. La forma más habitual de disnomia es llamar a un hijo por el nombre de otro.

«María, Ángel... ¡Javier!»

Cuando existían grandes familias numerosas había padres que eran auténticos especialistas de la disnomia y eran capaces de decir los nombres de cuatro de sus hijos cuando, en realidad, querían llamar al quinto. La disnomia es la responsable de que en un momento de bloqueo, un golpe de estrés impida al que habla recordar el nombre de la persona que tiene enfrente o de la que, quizás, tiene que presentar a un tercero. Si uno es un poco despistado, la situación ya se complica.

¿Por qué ocurre todo esto? «No hay una causa concreta. Hay personas más capacitadas que otras para recordar nombres, listas y de todo. No todos tenemos la misma capacidad para las relaciones sociales, la misma inteligencia emocional o dotes iguales para correr o engordar. Cada persona es un mundo», resume Rodríguez Antigüedad.

Los olvidos de los que somos conscientes no tienen por qué preocupar. Simplemente, ocurren y con la edad se multiplican. El problema comienza cuando uno pregunta lo mismo una y otra vez, se pierde en lugares conocidos, se desorienta, se ve incapaz de manejarse con el dinero, no reconoce a sus hijos... Ésa, sin duda, es otra historia.

Ejercite la memoria

Dieta sana y ejercicio

Consuma alimentos saludables. La dieta basada en el consumo prioritario de frutas, verduras, legumbres, cereales y pescado protege frente a las enfermedades crónicas y ayuda a mantener ágil el cerebro.

Planee y use sus trucos

Haga una lista de lo que tiene que hacer y ayude a su memoria con notas y calendarios. Muchas personas recuerdan mejor las cosas si las conectan mentalmente con una canción, un libro, un nombre o un programa de televisión.

No se quede quieto en casa

Mantenga sus intereses y pasatiempos, desarrolle alguno nuevo, como ser voluntario en una ONG, y visite a familiares y amigos.

Limite el alcohol

Cantidades excesivas en periodos cortos pueden causar en el cerebro daños irreversibles.

de agilidad mantenido durante tiempo y no se acuerda. Hay que volver a activarla, intentando memorizar los pasos dados.

El estrés mantenido puede llegar al extremo de que uno haga el ejercicio de intentar ser consciente de lo que hace para recordarlo con posterioridad si es necesario y no conseguirlo. «A todo el mundo le ha ocurrido alguna vez», tranquiliza el especialista de la SEN. Uno piensa 'voy a de-