

78  
18  
0

## EL PORQUÉ DE LA CIENCIA ¿Cómo funciona la memoria humana?

► ¿Tienes dudas sobre la ciencia cotidiana que nos rodea?

► Envía tu pregunta o tus vídeos y fotos sobre experimentos caseros

18.02.2010 | actualización 13h11



Por  
AMÉRICA VALENZUELA

**PREGUNTA:** Me gustaría saber cómo funciona la memoria humana. ¿Es infinita? ¿Se tienen que borrar unos recuerdos para que quepan otros, como en un disco duro? ¿Qué determina que unos recuerdos se queden fijados y otros se borren? Gracias.  
ÁNGEL CHAMORRO.

"La memoria no es infinita", explica a RTVE.es Juan José García Meilán, psicólogo especialista en memoria de la Universidad de Salamanca y el Instituto de Neurociencias de Castilla y León. "Pero tampoco es como un disco duro que tiene una capacidad determinada".

Los recuerdos son una red de tejido neuronal. A medida que almacenamos recuerdos se hace más y más tupida. Y esta red está 'viva'. Cambia de forma porque las neuronas que la componen se van asociando entre ellas de una forma u otra según llegan nuevos recuerdos que almacenar.

**Cuanto más recuerdos acumulamos, más cosas olvidamos** o al menos más nos cuesta recordar. "Las conexiones nuevas (las más recientes) son las más accesibles y, por lo tanto, recordamos con más facilidad aquello que codifican, simplemente porque se activan más rápido. Sin embargo, las antiguas se van quedando en el fondo del armario", señala el García Meilán.

“ Las conexiones nuevas son las más accesibles, se activan más rapidas ”

Según el tipo de recuerdos se fijan en una zona u otra del cerebro. Tal y como explica García Meilán, "el sabor del café se almacena en la zona somatosensorial.

Las emociones que sientes porque, por ejemplo, el sabor es el mismo que el del café que te hacía tu abuela, se almacenan en la amígdala. La palabra café, en la zona temporal. Y si la situación es anecdótica, porque por ejemplo, el café te lo has tomado con Meg Ryan, pues lo almacenas con los recuerdos 'episódicos'.

### Memoria de elefante o de pez

Hay personas con muy buena memoria. Se debe a una combinación de varios factores: "Algunos tienen una mayor capacidad natural, es decir, tienen unos niveles óptimos de las moléculas que se usan para hacer sinapsis (uniones entre neuronas) y a la vez una buena estrategia de codificación de recuerdos", explica.

Tres son los **pasos para memorizar algo bien: atender, codificar e integrar bien el recuerdo**, es decir, en el sitio adecuado. "Cuando olvidamos por ejemplo, dónde hemos dejado el coche es porque no hemos prestado atención, no nos hemos parado a pensar dónde está el coche", explica.

Para tener una buena memoria, además, de una buena estrategia, hay que tener el cerebro en forma.

"Hay que hacer ejercicio físico aeróbico, para oxigenar bien el cerebro, y ejercicio mental, es decir, jugar al tute o al dominó para mantener los niveles de ejecución adecuada", asegura el experto con buena memoria.