

# La memoria y la lesión cerebral traumática entre moderada y grave

Febrero de 2025

<https://msktc.org/tbi/factsheets>

Hoja informativa sobre LCT

En esta hoja informativa se explican los problemas de la memoria que pueden afectar a las personas que han sufrido una lesión cerebral traumática entre moderada y grave. También se sugieren formas de afrontarlos en la vida cotidiana.

## La memoria después de una lesión cerebral traumática entre moderada y grave

La lesión cerebral traumática puede afectar las partes del cerebro que usted utiliza para aprender y recordar. Por esa razón, los problemas de la memoria después de una lesión de este tipo son muy frecuentes. Sin embargo, las personas afectadas pueden diseñar estrategias para controlarlos.



## ¿Qué tipos de memoria se ven afectados por la lesión cerebral traumática?

Hay muchos tipos de memoria. La lesión cerebral traumática afecta a unos más que a otros.

### Los recuerdos sobre la información nueva y la antigua

Después de la lesión cerebral traumática, la memoria relacionada con lo que pasó tiempo atrás podría ser mejor que la que tiene que ver con lo sucedido recientemente. Por ejemplo, probablemente usted pueda recordar momentos especiales que pasó con su familia antes de la lesión, pero le cueste trabajo recordar lo que comió en el desayuno. En parte, esto se debe a que el cerebro ya formó los recuerdos de antes de la lesión, mientras que la formación de recuerdos nuevos se ve alterada por la lesión. Esto puede suceder si tiene problemas de atención, porque prestar atención a lo que se quiere recordar es necesario para formar recuerdos.

Los siguientes son problemas comunes de los recuerdos recientes después de una lesión cerebral traumática:

- Olvidar los detalles importantes de una conversación.
- Olvidar dónde dejó cosas, como el celular o las llaves.
- Sentirse inseguro sobre lo que hizo o dijo esta mañana, ayer o la semana pasada. Esto puede impulsarle a hacer cosas demasiadas veces o a hacer las mismas preguntas más de una vez.
- Perder la noción del tiempo o no estar seguro de qué día es.
- Olvidarse de todo lo que leyó en un libro o vio en una película (o de una parte).

El Centro de Aplicación de Conocimientos de los Sistemas Modelo colabora con centros del Sistema Modelo de Lesión Cerebral Traumática para ofrecer a quienes han tenido una lesión de este tipo recursos gratuitos de rehabilitación fundamentados en la investigación (visite <https://msktc.org/tbi/model-system-centers> si desea más información). Este documento ha sido aprobado por expertos de los centros del TBIMS.

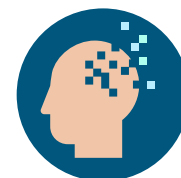


**TBIMS**  
Traumatic Brain Injury Model System  
Since 1987



Model Systems  
Knowledge Translation  
Center

Aunque la lesión cerebral traumática afecta los recuerdos nuevos más que los antiguos, las personas que la han sufrido pueden tener dificultades para recuperar la información correcta cuando la necesitan. Por ejemplo, usted podría reconocer a alguien pero no recordar su nombre cuando le ve, y luego acordarse más adelante.



### La memoria prospectiva

La *memoria prospectiva* consiste en acordarse de recordar planes, compromisos y cosas que tiene que hacer en un futuro. Es conservar en la mente la información para que esté lista cuando la necesite. Estos son algunos de los problemas de la memoria prospectiva que se presentan con frecuencia en las personas que han tenido una lesión cerebral traumática:

- Olvidarse de cumplir citas.
- Decirle a alguien que va a llamarlo o a visitarlo a una hora determinada y olvidarse de hacerlo.
- Olvidarse de algo que pensaba hacer, por ejemplo, entrar en una habitación y no recordar por qué lo hizo.
- Olvidarse de recoger a los niños o a otros integrantes de la familia a una hora determinada.
- Olvidarse de tomar los medicamentos a la hora correcta.

### La memoria procedimental

La *memoria procedimental* es la memoria que almacenamos sobre cómo realizar una tarea o una determinada secuencia de movimientos, por ejemplo, cómo llenar y poner a funcionar la lavadora de ropa, cómo montar en bicicleta y cómo atarse los cordones de los zapatos. Por lo general, la lesión cerebral traumática no afecta este tipo de memoria. Además, si usted necesita aprender una técnica nueva después de la lesión, practicarla varias veces aumenta las probabilidades de que la recuerde.

### El recuerdo de la lesión cerebral traumática

Las personas que han sufrido una lesión cerebral traumática entre moderada y grave tal vez no recuerden nada acerca de ella (por ejemplo, qué la causó). La mejor manera de enterarse acerca de la lesión es preguntarles a sus familiares, a sus amigos o al personal médico.

### ¿Qué puede hacer para mejorar la memoria?

Un estilo de vida sano (por ejemplo, dormir lo suficiente, hacer ejercicio con regularidad, comer alimentos saludables y controlar el estrés) puede tener un efecto positivo en la capacidad de la memoria. Aunque practicar con juegos o con ejercicios mnemotécnicos puede ser divertido, las investigaciones han demostrado que las estrategias de compensación son la mejor manera de mejorar el funcionamiento de la memoria.

Las estrategias de compensación pueden servir para hallar nuevas formas de hacer cosas que le permitan sortear las dificultades que tiene para aprender y recordar debido a la lesión. Por ejemplo, usted puede usar el teléfono inteligente o una libreta para recordar la lista de víveres, las direcciones, las citas y las cosas que tiene que hacer. El empleo de estas estrategias es frecuente en el mundo de hoy.



Los problemas de la memoria después de una lesión cerebral traumática pueden causarle dificultades para aprender estas estrategias y para acordarse de usarlas. Las estrategias de compensación de la



memoria dan mejor resultado cuando se han diseñado para **satisfacer sus necesidades en su entorno cotidiano**. La rehabilitación cognitiva individual o en grupo puede servir para averiguar cuáles estrategias son más adecuadas en su caso y cómo usarlas. Podría ser útil pedirle a un familiar o amigo que le acuerde de emplear las estrategias cuando comience a usarlas. Con el tiempo, las estrategias se convertirán en hábito y usted podrá utilizarlas sin ayuda.

A algunas personas les preocupa que utilizar estrategias de compensación de la memoria perjudicará su capacidad para acordarse de cosas, pero no es así. De hecho, estas estrategias mejoran la funcionalidad cotidiana.

Los siguientes son consejos para utilizarlas de una manera óptima con el fin de sortear las dificultades de la memoria:

- Tómese el tiempo necesario y sea cuidadoso, coherente y organizado con sus estrategias.
- Elimine las distracciones antes de comenzar a hacer algo que quiera recordar.
- Pida a las demás personas que le hablen despacio o que repitan lo que dijeron para asegurarse de que lo entiende.
- Dese tiempo adicional para practicar, repetir o ensayar la información que tiene que recordar.
- Utilice organizadores, cuadernos, el calendario del celular o una aplicación informática para llevar un registro de la información importante, como plazos, reuniones y números telefónicos.
- Utilice dispositivos inteligentes, como el teléfono inteligente y altavoces inteligentes a modo de: 1) alarmas para hacer las cosas a tiempo; 2) recordatorios para hacer algo; y 3) programadores para concertar citas y estar pendiente de ellas.
- Mantenga en una “estación de memoria” (por ejemplo, una mesita cerca de la puerta o una parte especial de la encimera de la cocina) todos los objetos que debe llevar cuando sale (por ejemplo, la billetera, las llaves y el celular).
- Tenga un pastillero para organizar y tomar sus medicamentos a la hora correcta.
- Use listas para llevar un registro de las cosas que tiene que hacer. Marque cada cosa de la lista después de hacerla. Por ejemplo, haga una lista de las cuentas que debe pagar cada mes y de las fechas en que debe pagarlas. Luego, tache cada cuenta cuando la pague, para que sepa que ya lo hizo.



## Otros sistemas de apoyo

Los problemas de la memoria hacen que sea particularmente difícil para las personas que han tenido una lesión cerebral traumática entre moderada y grave desempeñarse bien en los estudios o en un empleo que exija mucho aprendizaje y memoria. Los estudiantes universitarios pueden comunicarse con la oficina de Servicios de Apoyo para Discapacidades de la universidad para recibir ayuda con la toma de apuntes y para aprovechar otros servicios de apoyo para el aprendizaje y la memoria. Los servicios de rehabilitación vocacional con que cuenta cada estado podrían proporcionar ayuda adicional a los estudiantes universitarios, y preparar o asesorar a las personas que necesiten apoyo relacionado con la memoria para trabajar.



## Resumen

Los problemas de la memoria son frecuentes después de una lesión cerebral traumática entre moderada y grave. Al utilizar con regularidad estrategias fundamentadas en la investigación, las personas que han sufrido este tipo de lesión pueden aprender a sortear estos problemas y mejorar la funcionalidad cotidiana de la memoria.

## Recursos

- Problemas cognitivos después de una lesión cerebral traumática: [https://msktc.org/sites/default/files/2022-06/CognitiveProblemsTBI-508\\_0.pdf](https://msktc.org/sites/default/files/2022-06/CognitiveProblemsTBI-508_0.pdf)
- How Can I Locate Brain Injury Supports and Resources in My State? [¿Cómo encontrar recursos y apoyo para la lesión cerebral traumática en mi estado? (en inglés)] <https://www.biausa.org/brain-injury/about-brain-injury/nbiic/how-can-i-locate-brain-injury-supports-and-resources-in-my-state>

## Autores

La hoja informativa *La memoria y la lesión cerebral traumática entre moderada y grave* fue preparada inicialmente por Tessa Hart, PhD, y Angelle Sander, PhD en colaboración con el Centro de Aplicación de Conocimientos de los Sistemas Modelo (MSKTC, por sus siglas en inglés). Fue modificada en 2025 por Therese M. O'Neil-Pirozzi, ScD, Angelle Sander, PhD, y Robin Hanks, PhD, en colaboración con el MSKTC.

**Fuente:** El contenido se basa en la investigación o en el consenso profesional. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de los centros del Sistema Modelo de Lesión Cerebral Traumática (TBIMS), financiados por el Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación, así como por expertos de los Polytrauma Rehabilitation Centers (PRC), con financiación del Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos. También ha sido revisado por personas que han sufrido lesiones cerebrales traumáticas o por sus familiares.

**Descargo de responsabilidad:** Esta información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un profesional médico. Consulte con el profesional de la salud que le atiende sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas. El contenido de este documento se preparó originalmente gracias a las subvenciones 90DP0012, 90DP0037, 90RT5007, 90DP0028 y 90DP0060 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR) y se actualizó gracias a las subvenciones 90DPTB0027 y 90DPKT0009 del NIDILRR. El NIDILRR es uno de los centros de la Administración para la Vida en Comunidad (ACL) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). Sin embargo, este contenido no representa necesariamente las pautas del NIDILRR, la ACL ni el HHS y usted no debe suponer que cuenta con la aprobación del gobierno federal.

**Cita recomendada:** O'Neil-Pirozzi, T. M., Sander, A., & Hanks, R. (2025). *La memoria y la lesión cerebral traumática entre moderada y grave (Memory and moderate to severe traumatic brain injury)*. Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). <https://msktc.org/tbi/factsheets/memory-and-traumatic-brain-injury>

© 2025 Centro de Aplicación de Conocimientos de los Sistemas Modelo (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente si se mencionan las fuentes pertinentes. Debe obtenerse permiso para su inclusión en materiales por los que se cobre una cuota.

