



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. Al entender los nuevos límites que su memoria tiene y las formas de superarlos, las personas afectadas por este tipo de lesiones pueden continuar realizando lo que tienen que hacer a diario.

La memoria y la lesión cerebral traumática

- Los problemas de la memoria son muy frecuentes en las personas que han tenido una lesión cerebral traumática entre moderada y grave.
- La lesión puede afectar a partes del cerebro que intervienen en el aprendizaje y en los recuerdos.
- La lesión cerebral traumática afecta a la memoria de corto plazo más que a la de largo plazo.
- A las personas con lesión cerebral traumática les puede resultar difícil "recordar que deben acordarse de algo". Es decir, les cuesta trabajo recordar cosas que sucederán en el futuro, por ejemplo, que deben cumplir una cita o tienen que llamar a alguien cuando se lo prometieron.
- Las personas que sufrieron una lesión cerebral traumática entre moderada y grave quizá no recuerden el incidente relacionado con la lesión.
- Con ayuda de ciertas estrategias, estas personas pueden aprender a sortear los problemas de la memoria y hacer las cosas que tienen que hacer a diario.

¿Qué tipo de memoria se ve afectada por la lesión cerebral traumática?

La memoria no es de un solo tipo. Hay varios tipos de memoria y la lesión cerebral traumática afecta a unos más que a otros.

La memoria de largo y corto plazo

Los problemas de la memoria relacionados con la lesión cerebral traumática no son como los casos de amnesia que se ven en televisión. Usted no se olvida de todo su pasado y recuerda lo que sucede a partir la lesión. De hecho, es más probable que recuerde cosas del pasado, incluso gran parte de las cosas que aprendió en la escuela. Esto se conoce como *memoria de largo plazo*. Sin embargo, después de una lesión cerebral traumática, tal vez le cueste trabajo aprender y recordar información nueva, hechos recientes o lo que pasa día a día. Esto se conoce como *memoria de corto plazo*. Los siguientes son algunos de los problemas de la memoria de corto plazo que se presentan con frecuencia en las personas afectadas por lesiones cerebrales traumáticas:

- Olvidar los detalles importantes de una conversación, por ejemplo, olvidarse de darle a otra persona un mensaje telefónico.
- Olvidar dónde dejó objetos, como las llaves, el celular o la agenda.
- No estar seguro de lo que hizo o dijo por la mañana, el día anterior o la semana anterior. Por esta razón, puede decir o preguntar lo mismo muchas veces.
- No saber qué hora o qué día es.

El Sistema Modelo de Lesión Cerebral Traumática (Traumatic Brain Injury Model System) cuenta con el patrocinio del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR) de la Administración para la Vida Comunitaria del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (Visite <http://www.msktc.org/tbi/model-system-centers> si desea más información).

- No poder recordar una ruta que tomó el mismo día o la misma semana.
- Olvidarse de todo lo que leyó en un libro o vio en una película (o de una parte).

La memoria prospectiva

La lesión cerebral traumática también puede afectar a la *memoria prospectiva*, es decir, la capacidad de "recordar que debe acordarse de algo", que le permite recordar sus planes e intenciones durante un tiempo suficientemente largo para llevarlos a cabo. 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 entre moderada y grave:

- Olvidarse de cumplir citas o presentarse a ellas a la hora incorrecta.
- Decirle a alguien que va a llamarlo o a visitarlo a una hora determinada y olvidarse de hacerlo.
- Olvidarse de lo que debía o quería hacer en casa, en el trabajo, en la escuela o en la comunidad.
- Olvidarse de ocasiones importantes, como cumpleaños, días festivos y acontecimientos importantes de la familia.
- Olvidarse de tomar los medicamentos a la hora correcta.
- Olvidarse de recoger los niños a una hora determinada.

Aunque la lesión cerebral traumática afecta a los recuerdos nuevos más que a los antiguos, las personas afectadas pueden tener dificultades para recuperar la información correcta cuando la necesitan. Por ejemplo, es posible que usted reconozca a su tía y sepa quién es, pero le cueste trabajo recordar su nombre. Tal vez pueda decir la definición de todas las palabras de un examen de vocabulario, pero le cueste trabajo recordar la palabra exacta cuando habla.

El recuerdo de la lesión

Puede que la persona que ha tenido una lesión cerebral traumática no recuerde la lesión misma. En este caso, el cerebro no ha almacenado la lesión en forma de un recuerdo o de una serie de recuerdos.

La persona puede permanecer confundida e incapaz de almacenar recuerdos durante un tiempo después del suceso que causó la lesión. La pérdida de recuerdos a partir del momento de la lesión se conoce como amnesia postraumática. Puede durar desde unos minutos hasta varias semanas o varios meses según la gravedad de la lesión cerebral.

Si usted no puede recordar cómo sufrió la lesión cerebral traumática, probablemente nunca lo hará. Esto se debe a que el cerebro no almacenó esos recuerdos. La mejor manera de enterarse acerca de la lesión es preguntarles a sus familiares, a sus amigos o al personal médico, que podría darle información objetiva.

¿Qué se puede hacer para mejorar la memoria?

Es posible que después de una lesión cerebral traumática entre moderada y grave le resulte difícil recordar cosas de un día para otro. Las investigaciones han hallado muy pocas formas de restablecer la capacidad natural del cerebro de aprender y recordar. Podría ser provechoso probar uno o dos medicamentos (consulte con el médico) pero los programas para "entrenar el cerebro" y ejercitar la memoria realmente no dan resultado.

El empleo de *estrategias compensatorias* es la mejor manera de hacer frente a los problemas de la memoria y de hacer lo que tiene que hacer. En este método se utilizan dispositivos de memoria que todos usamos para compensar el almacenamiento limitado de la memoria en el cerebro (por ejemplo, una lista de compras, una libreta de direcciones, una libreta de apuntes o la alarma del celular).

Algunas personas creen que estos métodos debilitan la memoria pero no es cierto. Al escribir información o ingresarla en un teléfono o en la computadora, usted podría fortalecer la huella de la memoria en el cerebro y la información siempre estará a su disposición si la necesita.

Estas son algunas estrategias compensatorias que le permiten obviar los problemas de la memoria:

- Elimine las distracciones antes de comenzar a hacer algo que quiere 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 citas, listas de cosas pendientes y números telefónicos.
- 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 (billetera, llaves, celular, etc.).
- Tenga un pastillero para organizar y tomar sus medicamentos correctamente.
- Lleve listas para anotar lo que ha hecho o los diferentes pasos que se requieren en una actividad. Por ejemplo, haga una lista de las cuentas que debe pagar cada mes y de las fechas en que debe pagarlas.

Los problemas de la memoria después de una lesión cerebral traumática pueden causarle dificultades para recordar algunas de estas estrategias. Al comienzo, pídale a un familiar o amigo que se las recuerde. Con el tiempo, las estrategias se convertirán en hábito y usted podrá utilizarlas sin ayuda.

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. Los servicios de rehabilitación vocacional con que cuenta cada estado pueden preparar o asesorar a los trabajadores que necesitan apoyo relacionado con la memoria, y podrían proporcionar ayuda adicional a los estudiantes universitarios.

Autores

La hoja informativa "La memoria y la lesión cerebral traumática" (*Memory and Traumatic Brain Injury*) fue preparada por Tessa Hart, Ph.D., y Angelle Sander, Ph.D., en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center. Partes de la información se adaptaron de materiales educativos creados por Angelle Sander, Laura Van Veldhoven y Tessa Hart para el Centro de Investigación y Capacitación en Rehabilitación para Crear Estrategias que Fomenten la Integración y la Participación Comunitaria de Personas con Lesión Cerebral Traumática (Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación [NIDILRR], gracias a la subvención 90DP0028).

Fuente: La información de salud de esta hoja se basa en resultados de investigaciones y en el consenso profesional y ha sido revisada y aprobada por un equipo editorial de expertos de los Sistemas Modelo de Lesión Cerebral Traumática (*Traumatic Brain Injury Model System*).

Descargo de responsabilidad: La presente información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un profesional médico. Consulte a su profesional de la salud sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas. El contenido de esta hoja informativa se preparó gracias a las subvenciones 90DP0012, 90DP0037 [PI: Hart], 90RT5007 [PI: Sander], 90DP0028 [PI: Sherer], and 90DP0060 [PI: Arciniegas] del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR). Este contenido no representa necesariamente las pautas del Departamento de Salud y Servicios Humanos y usted no debe suponer que cuenta con la aprobación del gobierno federal.

© 2016 Model Systems Knowledge Translation Center (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.

