

Suele decirse que la memoria es la víctima o responsable de los olvidos, ya que cuando hay un olvido del tipo que sea, la expresión "¡esta memoria mía!" está a la vuelta de la esquina. Sin embargo, no recapacitamos que esta culpabilidad debería recaer en las prisas. Por ejemplo: si estamos en la consulta del médico y al salir olvidamos el paraguas, ello se debe a la prisa al irnos, pensando si estará abierta la farmacia, ya que es la hora de cierre. ("Vísteme despacio que estoy de prisa", frase que se atribuye al rey Fernando VII dirigida a su ayuda de cámara. También se le cuelga esta frase al rey Carlos III, con una variante en el texto: "Quien mucho se apresura, queda en el camino", y que recordaba con frecuencia, para no proceder con precipitación).

Es curioso comprobar cómo las personas confiesan con toda tranquilidad que tienen "muy mala memoria" y, sin embargo, jamás reconocerán, al menos públicamente, y salvo contadas excepciones, que tienen "muy poca inteligencia". ¿Por qué ocurre esto? Posiblemente porque la mayoría de las personas entienden que tener "mala memoria" es algo socialmente admitido (incluso bien visto, como es el caso del "sabio olvidadizo y despistado"), mientras que poseer una "mala o baja inteligencia" es algo socialmente muy negativo. En el fondo, lo que ocurre en estas dos actitudes tan diferentes es la falsa creencia de que la memoria es algo secundario a la valía intelectual de una persona, algo que sirve para muy poco, como mucho para aprendernos listas de cosas; la inteligencia, por el contrario, es considerada como la clave de nuestro intelecto. Opino que creer inteligente al que sabe muchas cosas de memoria es algo así como considerar sabio al que tiene en su casa una gran biblioteca.

Lo cierto es que nadie puede recordarlo todo, y esto ocurre en las mejores familias, y a todas las edades, pero lo que sucede es que las personas mayores, entre las cuales me encuentro, temen y relacionan los olvidos y la falta de memoria con ser víctimas de esa dolorosa enfermedad llamada Alzheimer. (Dolorosa, no por el dolor, sino por los estragos

El olvido y la memoria

Antonio Ortiz López

morales y físicos que ocasionan para el enfermo y sus familiares.) Seamos cautos al mencionar esta enfermedad y que sean los médicos quienes la diagnostiquen.

La fundación Alzheimer España ofrece una nueva página web que facilita informaciones sobre investigaciones sobre nuevos tratamientos, nuevas formas de diagnóstico, hallazgos científicos, así como temas socio-sanitarios como la Ley de la Dependencia, el testamento vital, etc: <http://fundacionalzheimerresp.org>.

Es verdad, y justo es reconocerlo, que la memoria cambia a medida que envejecemos, pero no siempre es así, pues puede mejorar con entrenamiento y práctica. La vejez es como una cuenta bancaria, uno extrae de lo que había depositado en ella. Como estoy en el gremio de los abueletes, quisiera hacer algunos comentarios habituales de las personas mayores, a sabiendas de que algunas de ellas también de más jóvenes nos han ocurrido:

– He ido a... (una estancia de la casa) y no recuerdo para qué. Me viene a la memoria que esto le sucedía frecuentemente a mi suegra. Cuando entraba en alguna dependencia de la casa decía: ¿Y a qué he venido yo aquí? Yo, irónicamente, le contestaba: Pregúnteselo usted a la Paula, para ver si ella lo sabe ("la Paula" era su vecina, que vivía enfrente).

– No recuerdo qué quería preguntarle al médico.

– No recuerdo si he tomado la medicación.

– He tenido que pagar una factura con recargo porque me olvidé de pagarla a tiempo.

– Me he olvidado la cámara de fotos (en un viaje).

– He salido a comprar leche, y he comprado de todo menos leche.

– He olvidado el cumpleaños de un ser querido.

– No recuerdo el nombre de mi

medicación cuando alguien me pregunta qué estoy tomando.

Y así podríamos estar engordando la lista de olvidos hasta la Navidad del año que viene, pero no quiero ser exagerado. Lo cierto es que si dices con frecuencia cosas como "¡Ya no me acuerdo!" o "¡Cada vez tengo menos memoria!", es posible que hayas cedido a la creencia de que envejecimiento y pérdida de memoria van de la mano, quizás porque hay muchas personas que piensan que "loro viejo no aprende a hablar". Si embargo todos podemos seguir aprendiendo y recordando hasta el final, a menos que existan daños en el cerebro.

Olvidos y pérdidas de objetos

En muchas ocasiones olvidos y pérdidas de objetos se deben a la desorganización. Por ejemplo: no hay por qué "romperse la cabeza" en buscar unas determinadas llaves, si siempre las pusieramos en el mismo sitio; o no merece la pena aprenderse varios números de teléfono, "estrujándonos el cerebro", cuando tenemos una agenda a mano en donde mirar. Y así muchos otros ejemplos.

El estado de ánimo puede influir en la memoria. Si estás pasando por una depresión, o sufres de ansiedad, o estrés, es posible que no te des cuenta de que tu dolencia puede influir negativamente en la memoria. Igualmente, algunos medicamentos, con o sin receta médica, pueden afectar a la memoria porque nos hacen sentir adormilados o confusos. En algunos casos provocan una disminución de la atención o la concentración. Ahora bien, que nadie se asuste, porque un problema de memoria debido a la medicación rara vez es permanente. De hecho, puede desaparecer por sí solo durante el tratamiento, una vez que el cuerpo se acostumbra. Nadie

puede saber quién va a tener un problema de memoria a raíz de la medicación, y puede ocurrirle a cualquiera. No obstante, existen algunos factores que hacen que algunas personas sean más propensas a tener problemas de memoria debido a la medicación: falta de peso, edad avanzada, cambio repentino en la salud, tomar otros medicamentos, tomar más (o menos) de los que debería, tomar alcohol mientras se está medicando, algunos enfermos del hígado, enfermedades del riñón.

Entre los fármacos con mayor riesgo para la memoria figuran: somníferos o ansiolíticos con receta, relajantes musculares, algunos fármacos para la alergia o el resfriado, algunos analgésicos. Mi consejo es que si crees que tu problema de memoria se debe a la medicación, hables con el médico o el farmacéutico, pero nunca dejes de tomar las medicinas o reduzcas las dosis por iniciativa propia.

También una mala nutrición puede influir en la memoria, pero todos sabemos que una dieta equilibrada contribuye a la salud general. Puede resultar más sencillo preparar comidas pequeñas para tomar varias veces al día, que las grandes comidas tradicionales. Resulta importante mantener el peso adecuado para la altura y la edad.

Me hizo mucha gracia cuando leí algo relacionado con este tema de los olvidos y la memoria. Es de un escritor del pasado siglo y me vais a perdonar que no recuerde su nombre, y eso que estamos hablando de la memoria: "Existen muchos sistemas para desarrollar la memoria, y ninguno para desarrollar el olvido; sin embargo, cualquier cosa que no recuerde, otro me la dice, y nadie me ayuda jamás a olvidar aquello que me fastidia". No obstante, sí recuerdo el autor de unos versos, pues dicho poeta "me cae" muy bien. Se trata de Antonio Machado:

Cuando recordar no pueda,
¿dónde mi recuerdo irá?

Una cosa es el recuerdo
y otra cosa es recordar.

Por último, lo que quería comentar es que... "¡Anda coño, pues se me ha olvidado lo que quería decir!". Esta memoria mía...

Cartas

El avaro y la herencia

I

Un rico avaro sufría una grave enfermedad, llegó su caducidad y remedio no tenía, renegaba y maldecía recontando su dinero, dice: "para qué lo quiero, si ya no puedo comer, pronto voy a fallecer,

lo pienso y me desespero".

II

Por interés dominado toda su vida ha vivido, cuánto su ser ha sufrido siempre su puño cerrado, los disgustos que ha pasado por codicia y ambición, negro tendrá el corazón,

para que los herederos riñan como lobos fieros al hacer la partición.

III

Pues nada más enterrarte se juntarán en reuniones y vendrán las discusiones por sacar la mejor parte, no se acuerdan de rezarte, ocupan el pensamiento en abrir el testamento

por casa, olivas y viñas y entonces vienen las riñas y todo es vil sufrimiento.

IV

El avaro está enterrado bajo dos metros de tierra y la familia está en guerra por los bienes que ha dejado,

pues éste es el resultado que nos dicta la experiencia, pues perdemos la paciencia, los nervios que se desatan, familias que no se tratan por la causa de la herencia.

Jesús Madrigal Olmedo