





AF3643

► Manual para el cuidado de la memoria en los ancianos

El sano hábito de los recuerdos

Contra 28

► "Regular los olvidos es tarea de la voluntad, así como romper la rutina y la inercia requiere de un esfuerzo consciente, renovador", sostiene el sociólogo Oscar Domínguez en sus estudios sobre la memoria en la tercera edad.

Según estimaciones del Instituto Nacional de Estadísticas, para el año 2010 un 34,7 por ciento de la población chilena será anciana, es decir, un tercio del país estará sujeto a uno de los problemas típicos de la tercera edad: el olvido.

De allí la importancia de las investigaciones que se realizan sobre este mal, como es el caso del sociólogo Oscar Domínguez y su libro "Recordar es vivir", donde plantea que "por primera vez en Chile se presenta el problema del envejecimiento de la memoria como un fenómeno normal de la vejez y diferente de la temida demencia tipo Alzheimer".

"El olvido no es una condena inevitable para la tercera edad, sino que más bien tiene que ver al desinterés para asociar los estímulos del momento con los conocimientos y recuerdos del pasado".

Oscar Domínguez
sociólogo

está afectada por una demencia, aunque haya perdido la memoria de los recuerdos recientes del diario acontecer".

CONTRA LA INERCIA

En un mundo vertiginoso como el de hoy, abundante de estímulos sensoriales, el ser capaz de retener cada detalle del día es difícil incluso para



quienes están en sus plenas facultades psicológicas.

Con mayor razón para los adultos mayores, quienes a juicio de Domínguez "presumen que nada pueden hacer para mantener la memoria, controlarla o mejorarla".

Sin embargo, aclara que el olvido no es una suerte de condena inevitable para los mayores de edad, uno que más bien "tiene que ver con la inercia y el desinterés para asociar los estímulos del momento, del presente, con los conocimientos y recuerdos del pasado".

Domínguez menciona incluso "el

olvido como reposo de la memoria, capaz de aljar las preocupaciones y ansiedades, despejar la mente y sensibilizarla para la búsqueda de otros estímulos".

Advierte, en todo caso, que este beneficio se convierte en una patología cuando "el desinterés por recordar se hace un hábito. Así aparece el olvido como un descuido para recordar lo que ocurre en la rutina cotidiana".

Como barreras que traban un buen funcionamiento de la memoria, Domínguez destaca una alimentación deficiente, falta de oxigenación adecuada, abuso

del alcohol, consumo exagerado de remedios, el aislamiento, la sensación de soledad y el abandono.

Por el contrario, recomienda como buena terapia el interés y la necesidad de recordar.

El especialista insiste en que "el desafío para la persona que envejece es mantenerse activa, esforzarse diariamente por mantener su ubicación en el tiempo con el apoyo de calendarios atrayentes, reconociendo los lugares habituales y registrando los compromisos".

Importancia de volver al pasado

A modo de consejos prácticos, Domínguez propone en su libro una serie de ejercicios para activar el buen funcionamiento de la memoria.

La idea, dice, es que el adulto mayor pase "del deseo de recordar a la voluntad de recuperar sus recuerdos".

Con ese propósito, Domínguez recomienda "encontrar las motivaciones, activar los centros de interés y actualidad que correspondan al gusto de las personas y sentir la satisfacción que produce el ser capaz de recordar".

De lo anterior surge la importancia del juego como reactivo lógico de la memoria, donde el abanico de posibilidades va desde asociar fotografías de personas con sus nombres y determinados acontecimientos, hasta recuperar el pasado preguntándose por el primer romance, compañeros de escuela, los cambios de empleo e incluso las supersticiones. En suma, aprovechar la etimología de la palabra recordar, del latín re-cordis: volver a pasar por el corazón.

MARCEL SOCIAS

El sano hábito de los recuerdos [artículo] Marcel Socías.

Libros y documentos

AUTORÍA

Socías, Marcel

FECHA DE PUBLICACIÓN

1998

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

El sano hábito de los recuerdos [artículo] Marcel Socías.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile