



Nacional Femenina
Semanal

Tirada: **234.200**
Difusión: **136.572**
(O.J.D)
Audiencia: **478.002**
(E.G.M)
07/06/2010

Sección: -
Espacio (Cm_2): **283**
Ocupación (%): **51%**
Valor (€): **5.777,80**
Valor Pág. (€): **11.300,00**
Página: **42**



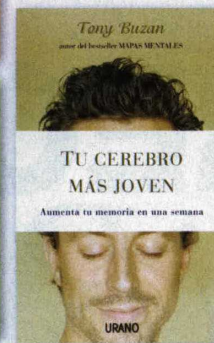
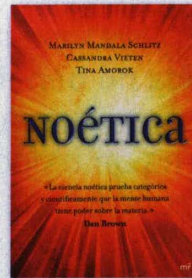
Imagen: **No**

DOSSIER memoria

QUÉ ES LA MEMORIA

Dónde se origina y dónde se encuentra

Lo que nos permite saber quiénes somos. Así de importante es la memoria, ese proceso mediante el cual nuestro cerebro almacena información sobre el mundo que nos rodea. Por eso, siempre es específica, personal, única, como nosotros. **"Es el resultado de un largo proceso evolutivo de la especie humana**, durante el cual nuestras neuronas han creado circuitos y sinapsis-relaciones funcionales- capaces de generar recuerdos", explica el doctor Joan Izquierdo, del Servicio de Neurología de Capió Hospital General de Catalunya. ¿Puede ubicarse físicamente la memoria? Podemos decir que esas conexiones neuronales tienen lugar en diferentes áreas cerebrales según el tipo de información procesada. **"No se encuentra en un único sitio de nuestro cerebro**. Existen diferentes estructuras en localizaciones distantes pero que funcionan como una unidad; se conoce como el sistema límbico. Por eso, las informaciones se pueden almacenar en diferentes regiones cerebrales, dando lugar a la memoria inmediata o reciente o a la que se ocupa de las situaciones antiguas", agrega. Y tenemos imágenes: en 2009, científicos del Instituto y Hospital Neurológico de Montreal y de las universidades McGill y de California consiguieron captar el momento en que se producía el mecanismo -la traslación de una proteína- que desencadena la memoria a largo plazo.



Para leer y ejercitar la mente:
'Noética', de varios autores, Martínez Roca, 18 €. 'Brain Trainer. Muy Interesante' (una revista llena de ejercicios divertidos), 2,5 €. 'Cómo entrenar la memoria', de Jo Iddon y Huw Williams, Mens Sana, 17 €. 'Tu cerebro más joven', de Tony Buzan (muy útil), Urano, 16 €.

Ayuda práctica: Rehabilita Memoria (rehabilitamemoria.es; info@rehabilitamemoria.es), en Madrid.
Un servicio de terapia neuropsicológica con varios talleres (memoria, concentración, alzhéimer, afasia, párkinson).