*Los recuerdos a la memoria*

*¿La memoria a dónde?*

T.M.I Examen final

Miguel Aragón Moreno

Área III

14/05/20

ÍNDICE

1. Introducción ………………………………………………………………………………………..4

2.Marco teórico ……………………………………………………………………………………….6

3.Discusión…………..………………………………………………………………………………..18

4. Conclusiones……………………………………………………………………………………….19

5. Bibliografía …………………………………………………………………………………………20

Resumen

La memoria es una de la estructuras más complejas y fascinantes que tenemos lo humanos ya que contribuye en gran parte a lo que somos y hacemos día a día; además de eso, tan clave es la memoria que en constante medida colabora a formarnos como personas únicas e irrepetibles. Es por eso que en el presente trabajo de investigación se analizará a fondo la memoria y algunas de sus enfermedades más representativas, así como también sus posibles prevenciones y tratamientos.

Abstract

Memory is one of the most complex and fascinating structures that humans have, since it contributes greatly to what we are and do every day; In addition to that, memory contributes to forming us as unique and unrepeatable people. That is why in this research work memory and some of its most representative diseases will be thoroughly analyzed, as well as its possible preventions and treatments.

**Introducción**

En este trabajo de investigación se definirá qué es la memoria y cuáles son las enfermedades relacionadas con la pérdida de memoria que pueden presentarse con la edad.

Los alcances de la investigación se limitan a informar a las personas sobre la diversidad de enfermedades y condiciones que muchas personas tienen en nuestra sociedad hoy en día. Se plantean algunas soluciones para ayudar a las personas que sufren de estos problemas y además algunos consejos y sugerencias preventivas para poder hacer que los efectos que este tipo de situaciones se vean minimicen. Sin embargo, a pesar de que la intención como tal es concientizar a las personas de la situación no se expone lo que se debería hacer en nuestra sociedad para que pudiéramos ayudar a las personas que sufren de esta condición.

No obstante, un motivo secundario de esta investigación es provocar interés en las personas por el tema y planteen soluciones parecidas a la que se expondrán a continuación, para que haya una participación activa de las personas en la solución de este tema se requiere que estén informadas dispuestas a ayudar.

La **pregunta de investigación** es: ¿A qué se deben los problemas de memoria en diferentes etapas de la vida y como repercuten en la vida diaria?”

**Objetivo general:**

Identificar cuáles son los posibles daños a la memoria que se pueden dar como consecuencia de la edad.

**Objetivos específicos:**

* Definir qué es la memoria.
* Dar a conocer algunas de las enfermedades mentales relacionadas con los problemas de pérdida de memoria.
* Identificar las diversas causas y factores que provocan este tipo de problemas.

**Justificación**

El presente trabajo se enfoca principalmente en las personas de la tercera edad, debido a que son el grupo demográfico con mayor riesgo de presentar un problema de memoria quienes más les cuesta enfrentarlo en su día a día~~.~~

Esta pregunta y este tema se escogió debido a que, a pesar de ser una realidad y un fuerte problema para muchas personas muy pocas personas que se interesan por ello.

No todos conocemos suficiente del tema como para hacer algo al respecto y eso es justo para lo que va a servir esta investigación, difundir este conocimiento y exponer soluciones para minimizar las problemáticas asociadas con los déficits de memoria. En mi experiencia personal, mi abuela paterna de 84 por ejemplo, ya está teniendo dificultades recordando cierta información tanto de largo como corto plazo.

**Marco Teórico**

La memoria

La mente juega un papel muy importante en nuestra vida, dependemos de ella desde que nacemos hasta que morimos~~.~~

La memoria humana es la función del cerebro que permite adquirir, almacenar y recuperar información de conocimientos previamente adquiridos, habilidades y experiencias pasadas. La memoria es una “facultad psíquica por medio de la cual se retiene y recuerda el pasado” (Real Academia Española, año / s.a.). Por lo que, en otras palabras, la memoria es la recopilación de vivencias, información, habilidades y conocimientos.

La memoria, al permear todas las actividades que se realizan a diario, recuperando información pasada y procesando la nueva, puede llegar a verse afectada por distintos factores. La memoria no es una función perfecta, sin embargo, permite recordar con exactitud bastante información.

La memoria no se localiza en un solo punto del cerebro. Su funcionamiento se distribuye en ~~si~~ por todo el cerebro, con características y funciones específicas. Dependiendo de las áreas del cerebro involucradas, será el tipo de memoria con sus características únicas de retención.

Tipos de memoria

De acuerdo con su *variable* de clasificación: temporalidad, contenido, procesamientoexisten tres tipos de memoria que más relacionan con la problemática de la perdida de la memoria:

* La memoria sensorial es aquella que registra las sensaciones que se perciben a través de los sentidos, por lo que también reconoce las características físicas de los estímulos percibidos. La memoria sensorial es la que tiene la duración más breve, ya que se basa en los sentidos. La memoria sensorial a su vez está formada por otros dos subtipos de memoria: la memoria icónica y la memoria ecoica. La memoria icónica registra los estímulos visuales y la memoria ecoica almacena los estímulos auditivos.
* La memoria de corta duración al igual que la memoria sensorial se divide en dos subtipos; la memoria a corto plazo y la memoria operativa. La memoria a corto plazo es la que permite retener información por un corto periodo de tiempo y luego de unos instantes esta pasa a ser de larga duración o se olvida. El tiempo que se pueda recordar la información depende del número de elementos que la información contenga. Por otro lado, la memoria operativa permite retener información y manipularla durante el tiempo en el que se realice una actividad o “tarea”. Este sub-tipo de memoria está muy relacionado con la memoria a largo plazo, ya que gracias a ella se retiene los conocimientos para futuras tareas. Al igual que en la memoria sensorial, la memoria operativa está dividida en tres subtipos; ejecutivo central que es la que organiza, razona y resuelve las tareas, bucle fonológico que procesa la información verbal y agenda viso-espacial que procesa la información visual.
* La memoria a largo plazo es donde almacenan todos los conocimientos, información, datos, habilidades y recuerdos de toda la vida de una persona, ya que es la que contiene todas las experiencias pasadas de las cuales se obtienen los recuerdos. La memoria a largo plazo se divide en dos subtipos que son la memoria declarativa y la memoria procedimental. La memoria declarativa que es la que hace referencia a los hechos que puedes recordar de manera consciente e intencional y se divide a su vez en dos nuevos subtipos la memoria episódica que es la que almacena las experiencias propias y la memoria semántica que es la que almacena el conocimiento general que se tiene del mundo. La memoria procedimental es la que almacena la información relacionada con las habilidades y destrezas que al consolidarse en la memoria procedimental se vuelven habilidades inconscientes.

 Pulp Fiction, Quentin Tarantino, 1994

Fases de la Memoria

Se distinguen tres fases en el funcionamiento de la memoria, (Autor, año):

**1. Registro:** Es la recepción, procesamiento y combinación de la información que recibimos, donde pasa a almacenarse a uno de los diferentes tipos de memoria.

**2. Almacenamiento** es la creación de un registro permanente de la información que recibimos ya depositada en uno de los tipos de memoria.

**3. Recuperación** es cuando utilizamos la información almacenada en el registro en respuesta a un estímulo (recordar) para realizar una tarea, acción, etc.

Otra parte muy importante de la memoria son los recuerdos que son imágenes del pasado que se tienen guardadas en la memoria y que se forman al pasar por algunos tipos de memoria, empezando por la memoria sensorial, siguiendo a la icónica y la ecoica y posteriormente se almacena en la memoria a corto plazo, donde se tiene que estar repitiendo para no olvidarse, en caso de tener que realizar una tarea entrará a la memoria operativa y de ahí al ejecutivo central, al bucle fonológico y a la agenda viso-espacial. Al seguir repitiendo la información en la memoria a corto plazo pasará a la memoria a largo plazo, donde se almacenará de manera permanente en forma de recuerdo.

La capacidad de almacenamiento de información que tiene el cerebro es realmente difícil de calcular. Todo el tiempo, todos los días, el cerebro procesa y almacena desde detalles muy pequeños y vagos hasta grandes cantidades de información muy específicas.

Sin embargo, es cierto que debido a la edad nuestro cuerpo deja de cumplir correctamente con ciertas de sus funciones como por ejemplo la mente y que problemas de memoria y de habilidades motrices se dan con más frecuencia y principalmente en ancianos y personas de la tercera edad.

Pérdida de la memoria

Se define como el olvido de las cosas, ya sea por fallas en el procesamiento, fallas de codificación, problemas de almacenamiento, fallas de recuperación de información o el olvido motivado, (Autor, año).

Algunos de los síntomas más graves asociados con la falta de memoria son (Autor, año):

* Pérdida de objetos.
* Repetir las preguntas al estar en una conversación y decir lo mismo varias veces.
* No recordar la realización de alguna actividad.
* Desorientarse o perderse en lugares conocidos.
* Confundirse de año, o de día de la semana.
* Tener dificultades para recordar citas o eventos.
* Problemas para seguir instrucciones o tomar decisiones.
* Dificultad para realizar las actividades cotidianas
* Dificultad para prestar atención y fluctuaciones en el nivel de consciencia, síntomas que sugieren confusión mental
* Depresión
* No cuidar de sí mismo—comer mal, no bañarse o ponerse en peligro.

Cuidados y recomendaciones

Algunas recomendaciones (Autor, año), para los pacientes con problemas de memoria son:

●Acudir a un doctor

●Estar activo, pasar más tiempo con la familia y amigos y aprender nuevas habilidades

●Controlar la presión arterial alta

●Vigilar los niveles del colesterol

●Cuidar la diabetes

●Dejar de fumar

Algunos cuidados (Autor, año), para los problemas de pérdida de la memoria son:

●Aprender nuevas actividades

●Convivir con amigos y familiares

●Utilizar como calendarios grandes, listas con cosas por hacer y notas que les ayuden a recordar

●Poner artículos esenciales en el mismo lugar, todos los días

●Descansar

●Hacer ejercicio y comer bien

●No beber alcohol

●Pedir ayuda en caso de depresión o ansiedad

Edades óptimas de la memoria

Edades óptimas de retención de datos

La gran ventaja de aprender de niño es la poca conciencia que se tiene en cualquier ámbito, los niños se divierten, esa es su principal manera de conocer el mundo, jugando aprenden. La mayoría de los adultos, a no ser que entiendan cómo funciona el aprendizaje, sufren y se frustran. La gran diferencia de que un niño y un adulto aprendan lo mismo es el que el adulto agrega cosas al proceso de aprendizaje que en cambio el niño no.

1. Los niños solo se ponen una tarea y la realizan, no están teniendo en cuenta, cuanto tiempo tardan, si es una buena inversión, el niño solo lo hace por curiosidad.

2. El adulto se acostumbra y después no quiere salir de su zona de confort, entiende que hay posibilidades de fracaso y a ser juzgado por el otro o por sí mismo. Sin embargo, para los niños es algo interesante el descubrir su entorno y cosas que jamás habían experimentado.

3. Por último, el temor a que no salga bien y el no lograrlo.

Nuestra mente tiene la capacidad de crear neuronas y conexiones neuronales a lo largo de nuestra vida. Pero si no ejercitas tu mente tu cerebro se va a encoger, haciendo más lento el proceso de aprendizaje.

Los niños pequeños aprenden más rápido que un adolescente o que un adulto, ya que sus redes neuronales están desarrollándose y tienen mayor predisposición a conocer cosas nuevas y aprender. Durante la infancia, nuestra habilidad cognitiva nos permite aprender rápidamente. Existe una tendencia favorable inclinada a la corrección de errores en niños, ya que los adultos suelen no ser tan abiertos a la crítica, o al menos no tanto como los infantes.

Tipos de pérdida de la memoria

1.La pérdida de memoria transitoria. Es en la cual en un momento eres capaz de recordar y en otros no, puede que sea incapaz de recordar un nombre, pero puede suceder que la información vuelva a la memoria.

2.La pérdida de memoria permanente. No es posible la recuperación de información, incapacidad de recordar, aunque otra persona lo cuente.

Diagnósticos

El adulto mayor con un posible trastorno de la memoria, debe ser sometido a un estudio clínico, con una evaluación neurológica que incluya el examen de las funciones cognitivas, así como una valoración neuropsicológica.

La evaluación clínica debe:

• Precisar si además del trastorno de la memoria, existen otras alteraciones cognitivas, lo que sugiere una afectación difusa de la corteza cerebral y conduce al primer criterio para el diagnóstico del síndrome demencial.

• Para completar el diagnóstico, es necesario delimitar si el trastorno de la memoria interfiere con las actividades sociales, laborales, vocacionales o de la vida cotidiana, es decir, si afecta la capacidad funcional. Para esto, pueden aplicarse escalas de evaluación funcional que permitan tener una idea más precisa.

Enfermedades relacionadas

1.Síndrome de Wernicke-Korsakoff: deficiencia de la vitamina B1, no puede generar nuevos recuerdos ni acordarse de los viejos, pérdida de memoria por todo, causa confusión y alucinaciones debido a que afecta al área del cerebro que retiene la información.Korsakoff también se ha asociado al consumo excesivo de alcohol.

2.Epilepsia o las convulsiones: debido al exceso de señales eléctricas del cerebro, la persona es sometida a episodios en donde el comportamiento es anormal, al acabar dichos episodios no recuerda nada, pueden estar desorientados. Las convulsiones pueden ser causadas por las drogas y hay 40 clasificaciones de epilepsia que tienen sus propios síntomas.

3.Alzheimer: Es una enfermedad progresiva que en la mayoría de sus casos se da en los adultos mayores, sus causas no están definidas. La calidad de vida del paciente y el comportamiento cambia completamente, ya que pueden olvidar o se les dificulta reconocer a sus familiares, les es difícil procesar nueva información, pueden mostrar actitudes agresivas y cambios de humor. No pueden contar, diferenciar colores, es difícil el leer y el hablar.

4.Enfermedad de Huntington: Trastorno genético donde un gen está dañado o destruido. Disminución en el funcionamiento del músculo y el comportamiento, seguido por un debilitamiento grave de las funciones cognitivas. Algunos síntomas son la postura anormal, la torpeza, la pérdida de la memoria y la dificultad para realizar ciertas tareas.

5.Fibromialgia: Trastorno muscular, se siente dolor al tocar algunas áreas, como las articulaciones y músculos. Sus síntomas son el cansancio, la pérdida de memoria a corto y largo plazo, dificultad para concentrarse y lenta ejecución de tareas.

6.Enfermedad de Wilson: Enfermedad genética no común debido a la acumulación de cobre. Efectos físicos, enfermedad del hígado. Pérdida de la memoria y la falta del criterio y la capacidad de la toma de las decisiones.

Enfermedades neuro-degenerativas que causan la pérdida de la memoria:

1.Esclerosis lateral amiotrófica: enfermedad de las neuronas en el cerebro, el tronco cerebral y la médula espinal que controlan el movimiento de los músculos voluntarios. Se debe a un defecto genético. La causa se desconoce en la mayoría de los casos. Debilitamiento muscular, espasmos e incapacidad para mover los brazos, las piernas y el cuerpo.

2.Enfermedad de Parkinson: Producida por la muerte de neuronas de la sustancia negra, que producen dopamina. Síntomas: Rigidez muscular. Lentitud de movimientos voluntarios y automáticos, anomalías posturales anomalías al andar: marcha lenta, arrastrando los pies. Episodios de bloqueo (los pies parecen que están pegados al suelo). Trastorno del equilibrio y de sueño.

Diagnósticos

El adulto mayor con un posible trastorno de la memoria, debe ser sometido a un estudio clínico, con una evaluación neurológica que incluya el examen de las funciones cognitivas, así como una valoración neuropsicológica.

La evaluación clínica debe:

• Precisar si además del trastorno de la memoria, existen otras alteraciones cognitivas, lo que sugiere una afectación difusa de la corteza cerebral y conduce al primer criterio para el diagnóstico del síndrome demencial.

• Para completar el diagnóstico, es necesario delimitar si el trastorno de la memoria interfiere con las actividades sociales, laborales, vocacionales o de la vida cotidiana, es decir, si afecta la capacidad funcional. Para esto, pueden aplicarse escalas de evaluación funcional que permitan tener una idea más precisa.

Enfermedades relacionadas

1. Síndrome de Wernicke-Korsakoff: deficiencia de la vitamina B1, no puede generar nuevos recuerdos ni acordarse de los viejos, pérdida de memoria por todo, causa confusión y alucinaciones debido a que afecta al área del cerebro que retiene la información. Korsakoff también se ha asociado al consumo excesivo de alcohol.

2. Epilepsia o las convulsiones: debido al exceso de señales eléctricas del cerebro, la persona es sometida a episodios en donde el comportamiento es anormal, al acabar dichos episodios no recuerda nada, pueden estar desorientados. Las convulsiones pueden ser causadas por las drogas y hay 40 clasificaciones de epilepsia que tienen sus propios síntomas.

3. Alzheimer: Es una enfermedad progresiva que en la mayoría de sus casos se da en los adultos mayores, sus causas no están definidas. La calidad de vida del paciente y el comportamiento cambia completamente, ya que pueden olvidar o se les dificulta reconocer a sus familiares, les es difícil procesar nueva información, pueden mostrar actitudes agresivas y cambios de humor. No pueden contar, diferenciar colores, es difícil el leer y el hablar.

4. Enfermedad de Huntington: Trastorno genético donde un gen está dañado o destruido. Disminución en el funcionamiento del músculo y el comportamiento, seguido por un debilitamiento grave de las funciones cognitivas. Algunos síntomas son la postura anormal, la torpeza, la pérdida de la memoria y la dificultad para realizar ciertas tareas.

5. Fibromialgia: Trastorno muscular, se siente dolor al tocar algunas áreas, como las articulaciones y músculos. Sus síntomas son el cansancio, la pérdida de memoria a corto y largo plazo, dificultad para concentrarse y lenta ejecución de tareas.

6. Enfermedad de Wilson: Enfermedad genética no común debido a la acumulación de cobre. Efectos físicos, enfermedad del hígado. Pérdida de la memoria y la falta del criterio y la capacidad de la toma de las decisiones.

Enfermedades neuro-degenerativas que causan la pérdida de la memoria:

1. Esclerosis lateral amiotrófica: enfermedad de las neuronas en el cerebro, el tronco cerebral y la médula espinal que controlan el movimiento de los músculos voluntarios. Se debe a un defecto genético. La causa se desconoce en la mayoría de los casos. Debilitamiento muscular, espasmos e incapacidad para mover los brazos, las piernas y el cuerpo.

2. Enfermedad de Parkinson: Producida por la muerte de neuronas de la sustancia negra, que producen dopamina. Síntomas: Rigidez muscular. Lentitud de movimientos voluntarios y automáticos, anomalías posturales anomalías al andar: marcha lenta, arrastrando los pies. Episodios de bloqueo (los pies parecen que están pegados al suelo). Trastorno del equilibrio y de sueño.

Pérdida de memoria por estrés, ansiedad u otros problemas emocionales

El estrés, la ansiedad y algunas emociones como la ira pueden provocar olvidos. Estos olvidos se producen porque centramos nuestra atención en estímulos amenazantes, y quitamos importancia a lo que nos rodea. Así, podemos recordar bien lo que nos producía esas emociones tan intensas, pero nada más de lo ocurrido durante ese tiempo. Es el caso del Trastorno de Estrés Postraumático y del TOC. En ambos trastornos, la persona se centra en un episodio angustioso o en una obsesión, se recuerda sólo lo que lo tenía angustiado (como yo acabando este milagro de TMI).

Pérdida de memoria por la edad y el envejecimiento normal

La población más susceptible a este tipo de problemas son las personas de la tercera edad. Con la edad, la capacidad de aprendizaje y la calidad de la memoria puede deteriorarse aun sin la presencia de ninguna patología. Sin embargo, cuando pasa de lo normal y los problemas son mayores puede ser deterioro cognitivo leve o, si es más grave, de una demencia.

Pérdida de memoria derivada de problemas emocionales en personas mayores

Con los cambios que viven las personas mayores, al sentirse solos o no útiles, ya que dejan de trabajar es más común que sufran trastornos emocionales, como depresión. Ellos pueden aumentar sus olvidos y confundir sus síntomas con Alzheimer u otro problema de memoria. La depresión puede provocar problemas de memoria severos, tanto en mayores como en jóvenes, pero en ancianos es imprescindible realizar un diagnóstico diferencial adecuado para distinguirlo del Alzheimer.

Pérdida de memoria por deterioro cognitivo leve

El deterioro cognitivo leve es un trastorno con pérdida de memoria, puede realizar sus actividades diarias. Algunos [estudios](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272001000300007&script=sci_arttext) señalan que el Deterioro Cognitivo Leve puede ser indicador temprano de la demencia tipo Alzheimer, aunque no resulta ser así en todos los casos.

Pérdida de memoria debido a demencia

Es uno de los problemas más importantes que afectan a las personas mayores, no es una consecuencia normal del envejecimiento. Consiste en la aparición, de problemas cognitivos, tales como problemas de la memoria, del habla, del comportamiento, etc. Existen diferentes tipos de demencia, pero la demencia más común es la Enfermedad de Alzheimer.

Pérdida de memoria causada por Alzheimer

En esta enfermedad una proteína llamada “beta-amiloide” se acumula en las neuronas formando placas seniles, hasta que terminan por inutilizar a dichas neuronas. Esto deriva en un deterioro progresivo y grave de la memoria, problemas en la orientación (es fácil que no sepa en qué lugar o qué día están), en el cálculo y, en general, para realizar sus actividades del día a día. La gravedad de la enfermedad varía según el estado en el que se encuentre. En una fase leve, la persona con Alzheimer puede mostrar olvidos importantes, perderse en sitios conocidos, mostrarse desconectada de sus actividades y de las conversaciones, puede tener problemas para saber en qué fecha está, mostrar síntomas de depresión y hostilidad. En una fase moderada, los olvidos son más llamativos, pudiendo olvidar nombres o cosas que han sucedido pocos minutos atrás, tiene dificultades para hacer compras o cocinar, puede descuidar su higiene personal, tener problemas en el habla o mostrar agresividad, tiende a perderse y, en definitiva, se hace inviable el día a día sin ayuda externa. En una fase avanzada, puede presentar problemas para comer o para comprender cualquier cosa, no reconoce a parientes y amigos, llegando a mostrar comportamientos inadecuados en público. En esta fase, la persona se vuelve totalmente dependiente.

**Discusión**

La investigación cumplió con el propósito de dar a conocer un poco de cada una de las enfermedades mentales que se relacionan con la pérdida de la memoria. Adicionalmente, se desarrollan conceptos básicos como son el de memoria y los tipos de memoria, y se explica la importancia de saber sobre este tema. La cantidad de información que hay sobre el tema y lo poco que en realidad sabemos sobre él es impresionante;

Estoy convencido (o al menos eso espero) de que una vez que las personas sepan más del tema y de que se le dé más importancia a la situación la gente se involucra más e incluso se plantean nuevas posibles soluciones al problema con la intención de ayudar a las personas que padecen de este tipo de situaciones. El primer paso es dar la investigación al público, él segundo y último es que se cambie o mejore con la información.

Al tener estos conocimientos la sociedad se vuelva más empática, solidaria y sobre todo consciente de la situación que muchas personas de diferentes edades viven y que estén informados de que esta situación se puede llegar a presentar en cualquiera, lo que los motive a ejercitar su mente y su memoria para “prevenir” (en ciertas circunstancias) o disminuir los efectos de futuras y/o probables enfermedades mentales.

**Conclusión**

La memoria es la función del cerebro que permite adquirir, almacenar y recuperar información de conocimientos previamente adquiridos, habilidades y experiencias pasadas. La memoria es una herramienta fundamental para nuestro desarrollo como personas, ya que tiene un alcance de impacto en cada uno de nuestros aspectos inter e intrapersonal. Sin embargo, hay ciertas enfermedades que pueden atrofiar este mecanismo del que gozamos y dependemos tanto. Algunas pueden ser causadas por ciertos accidentes o heridas y otras por enfermedades y síndromes como el Alzheimer, la amnesia o la demencia senil. Con este trabajo se busca expandir la conciencia no solo del concepto como tal de la memoria sino también sus enfermedades y las repercusiones de las cuales el público general no siempre está enterado.

**Bibliografía**

Godoy, J. (2010, noviembre 23). LA MEMORIA II. Fases de la memoria y tipos de memoria. Recuperado 14 de mayo de 2020, de <http://kinesiologiaholistica.com/blog/2010/11/23/la-memoria-ii-fases-de-la-memoria-y-tipos-de-memoria/>

<http://www.mailxmail.com/cuales-son-tipos-memoria-que-tiene-ser-humano_h>

Cajal, A. (s. f.). ¿Qué es la Memoria Humana? Recuperado 14 de mayo de 2020, de https://www.lifeder.com/memoria/

Soria, D.T. (1988). *Psicología.* México, D.F. editorial esfinge. P.151-157

Pérdida de memoria. Recuperado de:[https://www.cognifit.com/es/pérdida-de-memoria](https://www.cognifit.com/es/perdida-de-memoria). Consultado 14 de mayo de 2020.

La saludi (s.a.) Los tipos de las enfermedades de la pérdida de la memoria. Recuperado de: https://lasaludi.info/tipos-de-enfermedades-perdida-de-la-memoria.html. Consultado 14 de mayo de 2020.

2018. Recuperado de: https://www.nia.nih.gov/health/do-memory-problems-always-mean-alzheimers-disease. Consultado el 14 de mayo de 2020.

¿Qué es la demencia?, por: la asociación de Alzheimer, recuperado de: https://www.alz.org/espanol/about/qu%C3%A9-es-la-demencia.asp#causes, consultado: el 14 de mayo, 2020.

Demencia senil (causas, síntomas, tratamientos y prevenciones), recuperado de: https://www.guiatucuerpo.com/demencia-senil/, consultado: 14 de mayo del 2020.

Demencia senil, recuperado de: http://www.cuidateplus.com/enfermedades/neurologicas/demencia-senil.html, consultado: sábado 14 de mayo de 2020

Demencia senil: causas, síntomas y tratamientos, recuperado de: https://www.bonomedico.es/blog/demencia-senil-causas-sintomas-tratamiento/, consultado: 14 de mayo de 2020

Tipos de demencia senil, recuperado de: https://www.dementiacarecentral.com/caregiverinfo/tipos-de-demencia/, consultado: 14 de mayo de 2020.

Espigares,V. Why kids learn faster than you Recuperado de: http://www.victorespigares.com/how-to-learn-like-a-child/?lang=es.Consultado 14 de mayo de 2020.

Morgado, I. (2019, enero 12). Cerebro humano: así funcionan el recuerdo y el olvido. Recuperado 14 de mayo de 2020, de http://www.mentesana.es/psicologia/cerebro/cerebro-humano-asi-funcionan-recuerdo-olvido\_937

Giménez, S. (s. f.). Música y memoria. Recuperado 14 de mayo de 2020, de http://intersecciones.psi.uba.ar/index.php?option=com\_content&view=article&id=264:musica-y-memoria&catid=11:alumnos&Itemid=1

Pearson. (2015, septiembre 16). Siete argumentos que conectan música y memoria. Recuperado 14 de mayo de 2020, de <https://redmusicamaestro.com/siete-argumentos-que-conectan-musica-y-memoria/>

CrashCourse. (2017, Julio 22). Memory: Crash Course Study Skills #3 [Video file]. Recuperado de <https://youtu.be/SZbdK9e9bxs>

CrashCourse. (2014, Mayo 12). Remembering and Forgetting: Crash Course Psychology #14 [Video file]. Recuperado dehttps://www.youtube.com/watch?v=HVWbrNls-Kw&feature=youtu.be