



7 datos curiosos sobre la memoria

Unos más, otros menos, pero todos tenemos memoria. ¿Pero qué sabemos sobre ella? Estos son 7 datos curiosos que puede que no conozcas sobre la memoria, y algunos consejos sobre cómo puedes mejorarla.

Capacidad de almacenamiento

El cerebro es como el ordenador que usamos para interpretar la realidad que nos rodea, y lo que llamamos la mente es como el sistema operativo. Siguiendo este paralelismo, neurocientíficos han estimado que la capacidad de memoria del cerebro se encuentra entre los 10 y los 100 terabits.

Sin embargo, algunos dicen que nuestra capacidad de almacenamiento de memoria es ilimitada, mientras que otros como Paul Reber, profesor de psicología de la Universidad de Northwestern, aseguran que el máximo es de unos 2,5 petabits.

Causas de la pérdida de memoria

Hay muchas [causas que dañan a la memoria](#). Una de ellas podría encontrarse en una falta de vitamina D en la sangre, ya que esta deficiencia afecta a nuestra memoria y a nuestro funcionamiento cognitivo general. La mejor forma de evitar esto es salir al exterior, al menos media hora al día, para que nos dé el sol. También seremos menos susceptibles a enfermedades cardiovasculares y gozaremos de una mejor salud en general.

Tener los niveles de tiroides demasiado altos o demasiado bajos también puede afectar a nuestra memoria y concentración. Si tienes estos síntomas, coméntaselo a tu médico por si acaso. Si te acuerdas, claro.

Puertas que borran recuerdos

Según explicó el psicólogo Gabriel Radvansky para la revista *Live Science*, estudios han demostrado que “entrar o salir por una puerta actúa como una ‘frontera entre eventos’ en la mente, la cual separa episodios de actividad y los archiva”. Eso explicaría por qué es habitual encontrarnos en una habitación sin saber a qué habíamos ido. El mismo efecto también se produce si nos *imaginamos* atravesando una puerta.

Llevando la mente al límite

El récord de más objetos memorizados en menor tiempo es de 223 objetos en poco más de 12 minutos. El coeficiente intelectual más alto jamás registrado es el de William James Sidis, con una puntuación de entre 250 y 300.

Y es que la mente no tiene límites y así lo demuestran algunas de las figuras más importantes de la historia. Pues el matemático y astrónomo Galileo Galilei no solo hizo grandes avances en lo que a ciencia se refiere, sino que logró ser pionero en establecer [la noción de probabilidad](#) que hoy en día tanto utilizamos en juegos, apuestas, estadística, economía, filosofía, etc.

Memoria olfativa



Un perfume o incluso el olor del café pueden transportarnos instantáneamente al pasado o despertarnos fuertes emociones, ¿te has preguntado por qué? Pues resulta que esto se debe a que los olores se procesan a través del [bulbo olfatorio](#), que se encuentra justo al lado del hipocampo, la región del cerebro que almacena nuestros recuerdos, y de la amígdala, que se encarga de procesar las emociones y la memoria emocional. Están todos conectados.

Fotos que emborronan recuerdos

La ironía más grande del mundo es que sacar una foto para poder recordar un momento importante hace que nuestros recuerdos sobre el momento en sí empeoren. Según un estudio publicado en *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, al hacer fotos nuestro cerebro está más concentrado en el acto de hacer las fotos que en registrar el momento que estamos fotografiando.

Mejorar la memoria

Dormir bien, hacer ejercicio, tomar fotos mentales, decir la presentación en voz alta... hay muchas técnicas para mejorar nuestra memoria. Cada vez que nuestro cerebro forma un nuevo recuerdo se crean nuevas conexiones neuronales. Nuestro cerebro es como un músculo que podemos entrenar, y cuánto más pensemos y reflexionemos, más fuertes serán nuestras conexiones. Es por esto que es mejor memorizar la lista de la compra que tomar nota de ella, y por lo que

narrar recuerdos con el mayor detalle posible nos ayudará a recordar más los detalles la próxima vez.