



SÉ QUE EMPIEZA por la letra 't'. Sé que el objeto al que da nombre sirve para cortar, tengo la imagen en la cabeza. ¡Por Dios bendito! ¿Cómo es posible que no me salga la palabra? Me esfuerzo hasta el dolor de cabeza; parece que la tengo, está al caer... Y no soy capaz de pronunciarla. ¿Es un principio de alzhéimer? ¿Debo ir al neurólogo? ¿Estoy padeciendo un microictus?

Si has cumplido los 50 años es muy posible que hayas vivido algo similar: quieres decir una palabra y no eres capaz; estás incluso a punto de decirla, pero no hay manera. No te asustes. Si al cabo de un rato o al día siguiente recuerdas el término que se te resistía, has padecido letológica, la incapacidad de encontrar la palabra correcta.

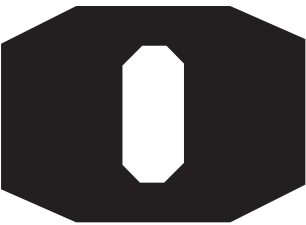
Proviene de los vocablos griegos *lethe* ('olvido') y *logos* ('palabra'). Pero también se llama, de una manera más informal, 'síndrome de la punta de la lengua', TOT (*tip of the tongue*) en inglés. «Implica dificultad para recordar palabras conocidas, caracterizada por la sensación de que su recuerdo puede ser inminente», se explica en el artículo *El fenómeno de la punta de la lengua en el proceso de envejecimiento*, en el cual se vierten las conclusiones de un estudio realizado por la Universidad de Santiago de Compostela en el que participaron 140 voluntarios con edades comprendidas entre los 19 y los 82 años. El objetivo de esta investigación era analizar la influencia de la edad en este fallo transitorio que enlaza la memoria y la fonología.

Y sí, influye la edad, pero es un fenómeno que (en menor medida) también padecen los jóvenes y es, además, universal, como demuestra el hecho de que muchos idiomas contienen expresiones para designarlo. Nos falla la palabra, pero recordamos —con una precisión que nos resulta irritante— algunas de sus características, como el número de sílabas, la letra inicial, palabras que suenan de una manera parecida o términos que tienen cierta relación con la palabra en fuga. Es así porque el fenómeno 'punta de la lengua' no es exclusivamente un fallo de la memoria —el recuerdo está activo—, sino que es algo relacionado con las conexiones cerebrales que enlazan memoria y fonología.

Se produce como una grieta entre saber algo y ser capaz de decirlo. «Se debe a un fallo en la activación fonológica de la palabra una vez accionada la representación semántica correspondiente», explican los autores del artículo de la Universidad de Santiago de Compostela. Detallan en él lo que sucede en nuestro cerebro. «La producción de una palabra exige tres sistemas de nodos jerárquicamente relacionados: un sistema semántico situado en el nivel superior representa los conceptos y proposiciones subyacentes a la palabra; un sistema fonológico situado en el siguiente nivel representa las unidades fonológicas; y un tercer nivel representa los movimientos bucofonatorios». Cuando nos visita el síndrome de la punta de la lengua, los nodos semánticos están activados (tenemos la palabra en la cabeza), pero no se conecta con la información fonológica porque las señales no llegan a su meta, son débiles.

Las palabras en las que más fallamos son los nombres propios de persona. Es decir, el habitual «¿cómo es posible que no me acuerde de cómo se llama fulanita?» tiene explicación científica. Los nombres propios son «expresiones referenciales puras, su red semántica es más restringida que la de los nombres comunes y los verbos», afirman los autores de

El fenómeno de la punta de la lengua en el proceso de envejecimiento.



TRO término: anomia. Es el «trastorno del lenguaje que impide llamar a las cosas por su nombre», según la definición

de la Real Academia Española. Es una de las quejas cognitivas más habituales en personas mayores.

¿Es preocupante? «Habría que preocuparse si es muy recurrente o si interfiere en las actividades cotidianas de nuestra vida», matiza el doctor Ángel Martín Montes, neurólogo del Hospital Universitario La Paz, de Madrid.

Para evitar las incómodas intrusionas del síndrome de la punta de la lengua, conviene practicar algunos entrenamientos. Por ejemplo, «realizar actividades que fortalezcan nuestra atención y nos estimulen cognitivamente —señala el neurólogo—. Aunque no tiene mucho sentido que si nunca has jugado al ajedrez te empeñes en hacerlo ahora; la idea es hacer cosas que tengan que ver con nuestros gustos».

¿Cómo es de determinante la edad en estos fallos? Afectan varios factores: las distracciones, la falta de descanso (sobre todo dormir mal), la depresión, el estrés... y también los años. «Con la edad hay deterioro en funciones complejas como la atención. Lo importante es que no repercuta en nuestras actividades cotidianas. Si eso sucede y es un fenómeno progresivo sería pertinente hacer una valoración neuropsicológica», sugiere el neurólogo de La Paz.

Otra situación frecuente en la madurez: estoy en la cocina y no recuerdo a qué he venido. Al igual que ocurre con el olvido de palabras, no es preocupante si se trata de lapsus transitorios que no trastornan la vida cotidiana. Estos olvidos se deben al 'efecto umbral' y se producen cuando cambias de escenario;

Cumplido los 50 años, es mu...

LAS PALABRAS EN LAS QUE MÁS FALLAMOS SON LOS NOMBRES PROPIOS DE PERSONA, YA QUE SON "EXPRESIONES REFERENCIALES PURAS, SU RED SEMÁNTICA ES MÁS RESTRINGIDA QUE LA DE LOS NOMBRES COMUNES Y LOS VERBOS"