

La atención: ¿Puede uno hacer dos o más cosas a la vez?



Félix J. Fojo, MD
felixfojo@gmail.com
ffojo@homeorthopedics.com

Pasa una muchacha bonita por la calle y nosotros, que queremos disfrutar de su juvenil andar, le pedimos al amigo que nos habla que haga un momento de silencio. Escuchamos una bella melodía y sin darnos cuenta cerramos los ojos. Vamos a parquear el automóvil en un espacio estrecho y apagamos el radio o bajamos el sonido de la música. Son tres ejemplos, entre miles, de actos sin mucha lógica (se diría que la vista y el oído son dos sentidos independientes) que solemos ejecutar, pero ¿por qué?

Un intento de explicación nos lleva a una de las habilidades básicas, y muy compleja, de nuestro sistema central neuronal: la atención. Esta no es un proceso único sino un mecanismo propio del cerebro compuesto por múltiples elementos como la exploración, la orientación, la vigilancia, la concentración y varios más. Elementos que a su vez no se ejecutan en un solo lugar anatómico cerebral sino en muchos: tálamo, sistema reticular activador, ganglios estriados basales, sistema límbico, corteza prefrontal y parietal posterior, etc. Pero las complejidades de la atención no terminan ahí.

La bilateralización hemisférica juega, también, un papel pues el hemisferio derecho asume tareas más complejas, como el control bilateral y los sistemas de alerta y “arousal”, lo que no quiere decir que el hemisferio izquierdo no sea importante en esto.

¿Pero qué es entonces la atención? Podemos definirla (siguiendo a Posner, Petersen, Norman, Shulman, Mateer, etc.) como una capacidad cognitiva que nos

permite la selección y procesamiento de información relevante en un entorno de múltiples estímulos. El entorno al que nos referimos no es solo externo sino también interno: memorias, emociones, pensamientos, imágenes, actos motores, entre otros.

Para hacer más fácil el estudio de la atención los neurofisiólogos han establecido modelos: el modelo conceptualizado de Sohlberg y Mateer, el modelo de pensamiento rápido/pensamiento lento del premio Nobel de Medicina Daniel Kahneman y algunos otros. Uno de los elementos interesantes dentro de estos estudios es la diferenciación de dos actos que suelen verse como idénticos pero que no lo son: la atención y la concentración.

Ni que decir la importancia que tienen estos procesos tan complejos ahora en que los denominados “déficits de atención”, tanto en los niños como en los adultos, han cobrado una gran relevancia clínica.

La atención, ese acto casi mágico y muchas veces inconsciente, nos demuestra que la pregunta inicial de nuestro breve artículo está muy lejos de tener una respuesta definitiva y sencilla. **G**