



## Despistes con riesgo

Texto de  
**Eva Millet**  
Ilustración de  
**Anna Llenas**

**Los despistes son esas distracciones, errores y fallos cotidianos con consecuencias en general anecdóticas. Pero también pueden ser causa de situaciones muy serias, como accidentes de tráfico y olvidos con resultados trágicos. Prevenirllos es posible.**

Ser despistado es un defecto confesable, incluso para los que olvidan constantemente las citas, pierden las llaves o, tras mucho buscar, encuentran las gafas en el lugar más insólito de la casa. Aunque molestos, los despistes son en general anecdóticos; parte de la vida cotidiana de muchos. Sin embargo, también pueden tener terribles consecuencias. Ya es habitual que, en especial con la llegada del calor, aparezcan en la prensa sucesos con final trágico sobre padres que se olvidan a sus hijos en el coche. En Sevilla, el pasado verano un niño de dos

años murió deshidratado tras ser olvidado por su padre en su vehículo durante tres horas a pleno sol. En Olot, otro tremendo despiste provocó la muerte de un bebé colocado por error en un maletero.

### INFORMACIÓN NO CODIFICADA

Los descuidos con mal final son en especial muy frecuentes en piscinas y playas. Son muchos los casos de niños que se ahogan por un desliz de la atención. Muchos accidentes domésticos (de sartenes que se incendian a explosiones de gas) también tienen como origen una distracción.

Esta es sin duda la cara más oscura del despiste, un fallo de la memoria que la Real Academia describe concisamente como "distracción, olvido, error". Pero el neuropsicólogo Daniel Schacter, de la Universidad de Harvard, va más allá. Para él, el despiste es "un lapsus de atención que implica no ser

capaz de recordar una información que nunca fue codificada por el cerebro de forma adecuada (si llegó, alguna vez, a ser codificada)". Añade que el despiste también puede ser esa información que está disponible en la memoria "pero que se puede pasar por alto en el momento en el que la necesitamos".

Schacter lleva veinte años investigando los aspectos psicológicos y biológicos de la memoria y la amnesia. Considera que la memoria es tanto una acción de pasado como de futuro y ha jerarquizado el olvido en siete pecados distintos. En el libro *Los siete pecados de la memoria* (ed. Ariel) incluye el despiste como uno de ellos. Según el neuropsicólogo, tener una buenísima memoria no implica no despistarse. Hay gente con una impresionante capacidad de almacenar datos que no puede recordar dónde ha puesto las llaves. Schacter

identifica la distracción como un momento de desconexión entre la atención y la memoria.

### POR ESTRÉS Y POR RUTINA

Un momento que se debe a un tercer factor, como puede ser el estrés, la acumulación de tareas o tener un asunto tan importante en la cabeza que, sencillamente, no hay espacio para nada más (un perfil, este último, en el que encaja muy bien la figura del *sabio despistado*). "Los despistes—escribe Schacter—pueden producirse por preocupaciones con otros temas, que hacen que la energía mental sea absorbida por otros canales y se reduzca la efectividad en realizar tareas mundanas, pero necesarias para nuestro día a día." Así, estos pecados de omisión de la memoria son especialmente pesados para gente muy ocupada.

La rutina es otra de las causas. Los lapsus que pueden derivar en despistes son típicos de actividades rutinarias, que no requieren una codificación mental muy elaborada. Conducir, por ejemplo. Una acción que cuando se aprende implica una altísima atención... que decrece a medida que la práctica aumenta. Se llega a operar *en automático*, una actitud que puede implicar equivocaciones en la ruta y también, accidentes. Este *piloto automático* no es el único lapsus peligroso en un coche. Según la Dirección General de Tráfico, distracciones como hablar por el móvil, fumar o manipular en marcha aparatos del vehículo son algunas de las principales causas del 38% de los accidentes de tráfico. Estudios oficiales sobre el 2007 en Cataluña detectan que las distracciones estuvieron presentes en el 20% de los accidentes con víctimas graves y mortales.

Con la llegada de la edad adulta, esta imposibilidad de prestar atención es el síntoma del TDAH que más persiste de los tres. Un síntoma que repercute en especial en la vida laboral; los adultos con TDAH olvidan con frecuencia reuniones de trabajo, plazos de entrega, etcétera. Esta capacidad para distraerse, sin embargo, puede ser también una valiosa *pista* para diagnosticar un trastorno que afecta al 4% de la población.○

## Trucos en apoyo de la memoria

Todavía no hay píldoras para estimular este campo de la memoria, pero para combatir los despistes no hace falta recurrir a la farmacología. Hay apoyos muy eficaces y sin contraindicaciones, empezando por tener un cerebro descansado y alerta.

**1. RECORDATORIOS VISUALES**  
Notas, listas, imágenes y un cordel en el dedo, entre otros, son herramientas caseras útiles para no despistarse. Pero estas ayudas externas han de cumplir, según el profesor Schacter, dos criterios: ser informativas y actuar en el momento en el que se precisa llevar a cabo la acción. Por ello el cordel en el dedo o el reloj en la otra muñeca no son tan efectivos, ya que aunque cumplen el primer criterio (son visibles, avisan de que hay algo pendiente para hacer), no especifican el qué: es fácil olvidarse de qué significaban.

**2. LOS POST-IT** Esas notas adhesivas amarillas son grandes aliadas contra los despistes. De hecho, Russel Barkley, uno de los máximos estudiosos del TDAH, dice que los niños con este trastorno deberían ser niños *post-it*. Llamativas e informativas, cumplen los dos requisitos de Schacter: se ven y dan una información escrita. Todavía más si se colocan en el punto de ejecución (la nota que pone *LLAVES* en la puerta, por ejemplo).

**3. LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS**  
En el mercado existen aparatos que avisan de cosas fáciles de olvidar: desde planchas con alarmas a dispositivos que recuerdan que hay que regar esa planta. En la cocina, un ambiente en el que los despistes pueden ser fatales, hay robots con alarmas y fogones con sistemas de apagado automático. Móviles o agendas electrónicas también son herramientas que ayudan a recordar. Siempre y cuando, por supuesto, no se olvide programarlas.