



EL CEREBRO TAMBIÉN NECESITA QUE LE CUIDEMOS

Muchas veces no le prestamos la atención que merece, pero el cerebro también necesita mantenerse activo y esa actividad se la tenemos que dar con una serie de pautas que nos explican los expertos. Llevar una vida saludable en alimentación y ejercicio es necesario para mantener también en forma al cerebro.

» por C.S.V.

El cerebro es el órgano más complejo de nuestro organismo, pero normalmente no tenemos en cuenta que requiere de nuestros cuidados. Muchas de las cosas que podemos hacer para mantener e incrementar nuestra función cerebral o cognitiva son tareas que podemos realizar diariamente. "Para ello, lo primero es llevar un estilo de vida saludable, tomando una dieta equilibrada, haciendo ejercicio y controlando los factores de riesgo vascular como la hipertensión, la diabetes, los niveles elevados de colesterol y evitando el tabaco. Además, nuestro cerebro genera nuevas conexiones entre neuronas cuando lo ejercitamos. Por así decirlo, es como un músculo que necesita ejercitarse y si no se utiliza se atrofia", explica Mario Riverol, del

Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra.

Por eso, "ejercitar el cerebro es una parte fundamental de la vida de una persona, y es algo en lo que también podemos disfrutar", asegura Carmen Terrón, especialista en deterioro cognitivo, enfermedad de Alzheimer y otras demencias del Instituto de Neurociencias Avanzadas Madrid (INEAMAD), del Hospital Nuestra Señora del Rosario. Debe formar parte de un estilo de vida saludable de la misma forma que lo hace el ejercicio físico. Tampoco hay que olvidar que las actividades sociales, las aficiones, las actividades de ocio... forman una parte principal de ese estilo de vida.

Empezar de jóvenes

Y ese ejercicio cerebral hay que empezar a hacerlo desde las primeras etapas de la vida. Terrón recuerda que la baja escolaridad y los empleos de menor capacitación están relacionados con un incremento en la prevalencia y la incidencia de demencia. "Se cree que al mantener el cerebro activo estamos construyendo reservas para el cerebro y sus conexiones", explica.

Nuestro
cerebro genera
nuevas conexiones
entre neuronas
cuando lo
ejercitamos

Existe un concepto denominado reserva cognitiva que postula que las personas que tienen una mayor reserva cognitiva (mayor educación, mejores hábitos nutricionales o menores niveles de estrés, por ejemplo) pueden presentar una mayor capacidad para afrontar agresiones hacia su cerebro o pueden tardar más tiempo en alcanzar el umbral de detección de la demencia. Por lo tanto, las personas con más reserva cognitiva sería menos probable que presentaran síntomas cognitivos asociados a demencia en comparación con individuos con las mismas alteraciones cerebrales y menor reserva cognitiva.

Aquellas actividades que ejercitan el cerebro pueden colaborar a esa reserva cognitiva, de tal manera que puede ayudar a compensar el daño causado por la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Como el cerebro es capaz de compensar y continuar con un funcionamiento correcto, se puede retrasar el inicio de la demencia.

Estimulación

En esta misma línea, se sitúa Mario Riverol, que dice que algunos trabajos ayudan a mantener activo y estimulado el cerebro. Por eso, para muchas personas, la edad de la jubilación puede ser un momento adecuado para hacer actividades que estimulen el cerebro. No obstante, nunca es tarde para comenzar a cuidar nuestro cerebro.



Pero tanto Terrón como Riverol coinciden en señalar que no existen unos ejercicios estándar para mantener ágil el cerebro; las diferentes actividades se deben adecuar a cada persona. “Estas deben ser entretenidas y, preferiblemente, que formen parte de nuestra vida, de nuestra cotidianidad. Casi cualquier tipo de actividad mental puede ser beneficiosa, pero preferiblemente debe implicar un nuevo aprendizaje y razonamiento complejo, variado e interesante. Es recomendable que no conlleve mucho tiempo, pero que seamos constantes en él. Cada día ocupar un tiempo en una tarea de actividad mental, pero sin romper nuestras rutinas. Por ejemplo, después de desayunar y antes de salir a hacer recados, pero no después de comer; la situación no es tan favorable para estar concentrado y disfrutar”.

Envejecer

También hay que tener en cuenta que un estilo de vida sano nos ayuda a mantener bien nuestro cerebro. Mario Riverol asegura que un estilo de vida saludable y enriquecedor a nivel intelectual ayuda a que el cerebro envejezca bien. “Aquellas personas con mayor formación académica tienen un menor riesgo de desarrollar demencia, y específicamente enfermedad de Alzheimer. Se supone que un ambiente cognitivamente enriquecedor produce un aumento de las conexiones entre las neuronas, lo que hace el cerebro de estas personas sea más resistente al alzhéimer”, señala.

Carmen Terrón comenta que durante las últimas décadas muchos estudios han buscado factores de riesgo de demencia, situaciones en las que una persona se encuentra en riesgo de padecerla y así ayudarnos a evitarlas. Todavía queda mucho por saber, pero la combinación de unos hábitos dietéticos saludables y la realización de ejercicio físico regular pueden reducir el riesgo de desarrollar alzhéimer. Estos cambios de estilo de vida presentan beneficios adicionales, especialmente sobre el peso, la salud cardiovascular y el riesgo de diabetes, esencialmente sin riesgo de perjuicio alguno. “Estos estudios nos han ayudado a los profesionales sanitarios a conocer la manera de



PRINCIPALES SIGNOS DE ALARMA

La Asociación Americana de Alzheimer ha propuesto los siguientes signos de alarma ante los que se debería acudir al médico:

- Cambios de memoria que afectan a la vida cotidiana.
- Dificultad para planificar o resolver problemas.
- Dificultad para desempeñar tareas habituales en la casa, en el trabajo o el tiempo libre.
- Desorientación en el tiempo y lugar.
- Dificultad para comprender imágenes visuales y relacionar objetos en el entorno.
- Problemas nuevos en el lenguaje oral y escrito.
- Colocar objetos fuera de su lugar habitual y ser incapaces de recuperarlos.
- Disminución o falta de juicio para tomar decisiones.
- Pérdida de iniciativa a la hora de tomar parte en el trabajo o en las actividades sociales.



Pero también hay que tener en cuenta...

- Problemas de memoria para recordar citas, conversaciones, sucesos recientes, ubicación de objetos.
- Despistes en lugares no habituales. Dificultad para conducir en situaciones complicadas.
- Desconocimiento de fechas principales u olvido de fechas significativas (cumpleaños, aniversarios).
- Errores de cálculo aritmético y faltas de ortografía en la escritura, que previamente no habían sucedido.
- Dificultad para encontrar la palabra adecuada y reiteraciones. Dificultad en mantener una conversación con varios interlocutores.
- Cambios de carácter y humor sin causa aparente. Comportamiento pasivo, ausente, apático, irritable, desconfiado o inadecuado.
- Trastornos del sueño con cierta excitación nocturna y somnolencia diurna.
- Descenso del rendimiento y eficacia del sujeto en todos los aspectos, pero principalmente a nivel intelectual.
- Dificultad para solucionar correctamente problemas de difícil resolución, planear viajes, adecuar gastos; aprender a manejar nuevos instrumentos.
- Dificultad para realizar tareas que exijan pasos sucesivos y coordinados.
- Aparición de síntomas conductuales o psíquicos: ansiedad, depresión, delirios, trastornos de la sensibilidad, deambulaciones, irritabilidad, agresividad, etc.

disminuir el riesgo de presentar una demencia. Y eso está demostrado y está claro. Se puede disminuir el riesgo de presentar una demencia, pero no es una pastilla. Es un cambio en los hábitos de vida, son cambios a largo plazo. Hay que ser paciente, pero es muy rentable. Si al decir disminuir el riesgo entendemos prevenir, podemos prevenir la demencia, pero hay que empezar pronto a cuidarse. Cuanto antes, pero merece la pena”, declara.

Dietas

En cuanto a las dietas, Riverol añade que algunos estudios demuestran que una alimentación equilibrada o, incluso determinados tipos de dieta, como la Mediterránea, favorecen el cuidado del cerebro y, por lo tanto, disminuyen la probabilidad de tener deterioro cognitivo. En este sentido, “todo lo que tiene un efecto beneficioso para el corazón, es decir, estilos de vida cardiosaludables, también es adecuado para el cuidado del cerebro y para preservar nuestra capacidad cognitiva”.

Por eso, debemos estar atentos y vigilar el control de lo que denominamos factores de riesgo vascular (hipertensión arterial, diabetes, hipercolesterolemia). “Aunque un individuo no presente ninguno de estos problemas, debemos vigilar de manera periódica la tensión arterial, la glucemia y el colesterol con nuestro médico de Atención Primaria. Asimismo, el consumo de tabaco es otro factor de riesgo de demencia que podemos modificar, dado que eleva casi al doble la probabilidad de presentar la enfermedad de Alzheimer”, recuerda la neuróloga.

No nos podemos olvidar del ejercicio físico. La realización de ejercicio físico tiene un efecto beneficioso en el

cerebro. De hecho, hay estudios que demuestran que las personas que hacen ejercicio de forma regular tienen más volumen cerebral que aquellos que no.

Por eso, Carmen Terrón coincide con su colega y recuerda que hay evidencia a favor de que la actividad física aeróbica, que mejora la salud cardiovascular, es beneficiosa para la función cognitiva de los adultos mayores. Sus efectos se observan en la función motora, en la velocidad cognitiva, mejora la memoria demorada y la atención visual y auditiva.

La baja escolaridad y los empleos de menor capacitación están relacionados con un incremento en la prevalencia y la incidencia de demencia

Dormir bien

Según las guías elaboradas durante la Conferencia Internacional sobre Nutrición y Cerebro en Washington en 2013, también es recomendable mantener una rutina de sueño, durmiendo aproximadamente entre siete y ocho horas. Es importante evaluar y tratar los trastornos del sueño subyacentes, como el Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño. Se han relacionado los trastornos del sueño con deterioro cognitivo en adultos mayores. También se recomienda ocupar, por ejemplo, 30 minutos al día, cuatro o cinco veces a la semana, en ejercicios de estimulación o actividad cognitiva regular que promueva los nuevos aprendizajes. Diversos estudios sugieren que los individuos que mentalmente están más activos presentan un riesgo reducido de déficit cognitivo en la edad adulta.

Estar con los amigos y con la familia también es recomendable para mantener activo nuestro cerebro, ya que las relaciones sociales suponen un estímulo muy importante para el cerebro, puesto que implican la activación de distintas funciones cognitivas complejas.



Mario Riverol

Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra



Carmen Terrón

Instituto de Neurociencias Avanzadas Madrid (INEAMAD), del Hospital Nuestra Señora del Rosario

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- 1 Hacer sudokus, crucigramas, sopas de letras.
- 2 Jugar a las cartas u otros juegos de mesa.
- 3 Leer todos los días.
- 4 Acudir a conferencias, museos y coloquios.
- 5 Realizar y colaborar en tareas domésticas.
- 6 Mantener una vida social activa, cuidando de la familia y los amigos.
- 7 Participar en distintas actividades y talleres.
- 8 Dibujar.

