



Cuidar el cerebro es una acción cotidiana

Señor Director:

En un país como Chile, donde la población envejece con rapidez y aumentan los casos de Trastorno Neurocognitivo Mayor (ex demencia), cuidar el cerebro no es solo un desafío de salud pública, sino también una prioridad de Estado.

Entre las enfermedades neurológicas más prevalentes en mayores destaca la Enfermedad de Alzheimer, patología progresiva que afecta memoria, comunicación y orientación. Aunque no tiene cura, la evidencia demuestra que es posible retrasar su aparición y disminuir su impacto con factores protectores.

El ejercicio cognitivo es uno de los más importantes. Incluye actividades que estimulan la mente como lectura, resolución de problemas, aprendizaje, escritura, uso de tecnologías e interacción social. El cerebro es como un músculo: la estimulación constante refuerza conexiones neuronales y construye la llamada reserva cognitiva, que amortigua el deterioro. No basta con sopas de letras o sudoku; se requiere un entrenamiento dirigido con estrategias que prioricen la funcionalidad.

Estudios confirman que quienes poseen mayor educación, vida social activa y hábitos de aprendizaje continuos presentan menor riesgo de Alzheimer u otros trastornos neurocognitivos. Pero no basta con recomendarlo de forma individual, es clave generar condiciones estructurales. Se necesitan espacios comunitarios donde mayores sigan aprendiendo, compartan saberes o usen tecnologías.

Cuidar el cerebro es una acción cotidiana y preventiva que comienza en la infancia, pues los hábitos de cada etapa repercuten en la vejez.

*Jorge Valdés Soto
Académico de la Escuela de
Fonoaudiología, UNAB*