LITORALPRESS

Fecha: 29-04-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **10 cosas que puede hacer por su cerebro**

Pág. : 12
Cm2: 294,4

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

10 cosas que puede hacer por su cerebro

NEURÓLOGOS Y NEUROCIENTÍFICOS ESTADOUNIDENSES COMPARTEN SUS MEJORES CONSEJOS PARA PROTEGER EL CEREBRO DEL DETERIORO. AQUÍ LAS CLAVES MÁS IMPORTANTES.

POR Mohana Ravindranath, The New York Times.
ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea

Pequeños ajustes en su rutina diaria pueden ser de gran ayuda para proteger el centro de control de su cuerpo y evitar el deterioro cognitivo en el futuro. De hecho, los científicos creen que hasta el 45 por ciento de los casos de demencia podrían retrasarse o prevenirse con la ayuda de algunos cambios de comportamiento sencillos y a veces sorprendentes.

Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para empezar, pero cada segundo cuenta cuando se trata de aumentar las defensas del cerebro, sobre todo porque generalmente es imposible revertir el daño cerebral una vez que se ha producido, dice Eva Feldman, profesora de Neurología del Instituto de Neurociencia de la Universidad de Míchigan.

Les pedimos a ocho neurólogos y neurocientíficos que compartieran sus mejores consejos.

1 USAR CASCO

Proteger físicamente su cabeza es la medida más importante que puede tomar para resguardar su cerebro, dijeron todos los expertos. Los traumatismos craneales recurrentes por lesiones traumáticas y conmociones cerebrales pueden provocar encefalopatía traumática crónica (ETC), que puede empeorar la cognición en general y, en algunos casos, causar demencia.

Usar casco en actividades como el ciclismo y el esquí puede reducir significativamente el riesgo de lesiones, dice Feldman. Los motociclistas también deben ponerse casco siempre, aunque las leyes no lo exijan.

2 TAPONES PARA LO OÍDOS

Las personas mayores con pérdida de audición tienen más riesgo de desarrollar demencia. Los científicos creen que puede deberse a que la parte del cerebro que procesa la audición está cerca de la parte responsable de la memoria, o podría ser el resultado de una atrofia; las personas que tienen pérdida de audición tienden a alejarse de las actividades sociales que podrían mantener sus mentes ocupadas.

Para proteger la capacidad del cerebro de procesar las señales sensoriales, utilice tapones u orejeras antirruido cuando esté cerca de sonidos fuertes, señala Elizabeth Bevins, neuróloga de UC San Diego Health. Además, las personas mayores de 50 años, y cualquiera que se exponga con frecuencia a ruidos intensos, deben someterse a una prueba de audición cada uno o tres años, advierte.

Cuando llegue el momento de usar aparatos auditivos, no lo dude. Aunque solo esté perdiendo audición en un oído, el cambio puede afectar significativamente su capacidad de interactuar con el mundo, explica Shlee Song, neuróloga del Cedars-Sinai de Los Angeles.

Y no se los ponga solo cuando salga, añade Bevins. Úselos también cuando esté a solas, ya que "es importante que el cerebro reciba estimulación auditiva incluso del ruido ambiental".

3 REVISIONES OCULARES

No solo se trata de mantener la audición; los científicos también creen que la pérdida de visión está relacionada con el deterioro cognitivo. Un estudio realizado en 2023 descubrió que aproximadamente un tercio de los adultos mayores de 71 años que tenían un deterioro de la visión de moderado a grave padecían también demencia. Programar revisiones oculares periódicas (cada pocos años en la adultez, según su edad y su estado general de salud) y usar gafas o someterse a cirugía correctiva, cuando sea necesario, podría ayudar a minimizar ese riesgo.

"Tenemos un dicho sobre la salud cerebral" que es especialmente cierto para los jubilados, explica Song: "O lo usas o lo pierdes". El cerebro es mejor para establecer conexiones y procesar la información de los sentidos que utiliza activamente, señala.

4 CAMINAR Y CAMBIAR LA SILLA POR UN BANCO

Los neurólogos saben que el ejercicio beneficia al cerebro al aumentar el flujo sanguíneo y llevarle oxígeno. Incluso una pequeña dosis de ejercicio diario —como caminar 800 metros— puede brindar esas recompensas, revela Cyrus Raji, profesor asociado de Radiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington.

Reducir al mínimo el tiempo que pasa sentado o inactivo también puede aportar algunos de esos beneficios, añade Kevin Bickart, profesor adjunto de Neurología Conductual y Deportiva de la Universidad de California en Los Angeles. Ponerse de pie o caminar cada 20 minutos aproximadamente puede ayudar; también lo puede hacer el uso de un asiento que le obligue a utilizar los músculos de su tronco. "Reduzca al mínimo los asientos que tienen respaldo completo", sugiere Bickart. "Utilice taburetes, cajas, bancos o el suelo cuando sea posible".

5 CONTROLAR EL COLESTEROL

El colesterol de lipoproteínas de baja densidad (o "malo"), que en ocasiones procede del consumo de carnes rojas, lácteos enteros y bebidas azucaradas, puede endurecer sus arterias, restringiendo el flujo sanguíneo al cerebro y aumentando el riesgo de un derrame cerebral y deterioro cognitivo, advierte Fernando Testai, profesor de Neurología Vascular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Illinois.

Comer legumbres, cereales integrales y frutas y verduras puede ayudarle a controlar los niveles de colesterol. También puede ser de ayuda mantener un peso saludable, el ejercicio aeróbico regular y medicamentos como las estatinas, recomienda Testai. Revise sus niveles cada pocos años, o con más frecuencia si tiene diabetes o un riesgo elevado de derrame cerebral o enfermedad cardiaca, resume.

6 USAR HILO DENTAL TODOS LOS DÍAS

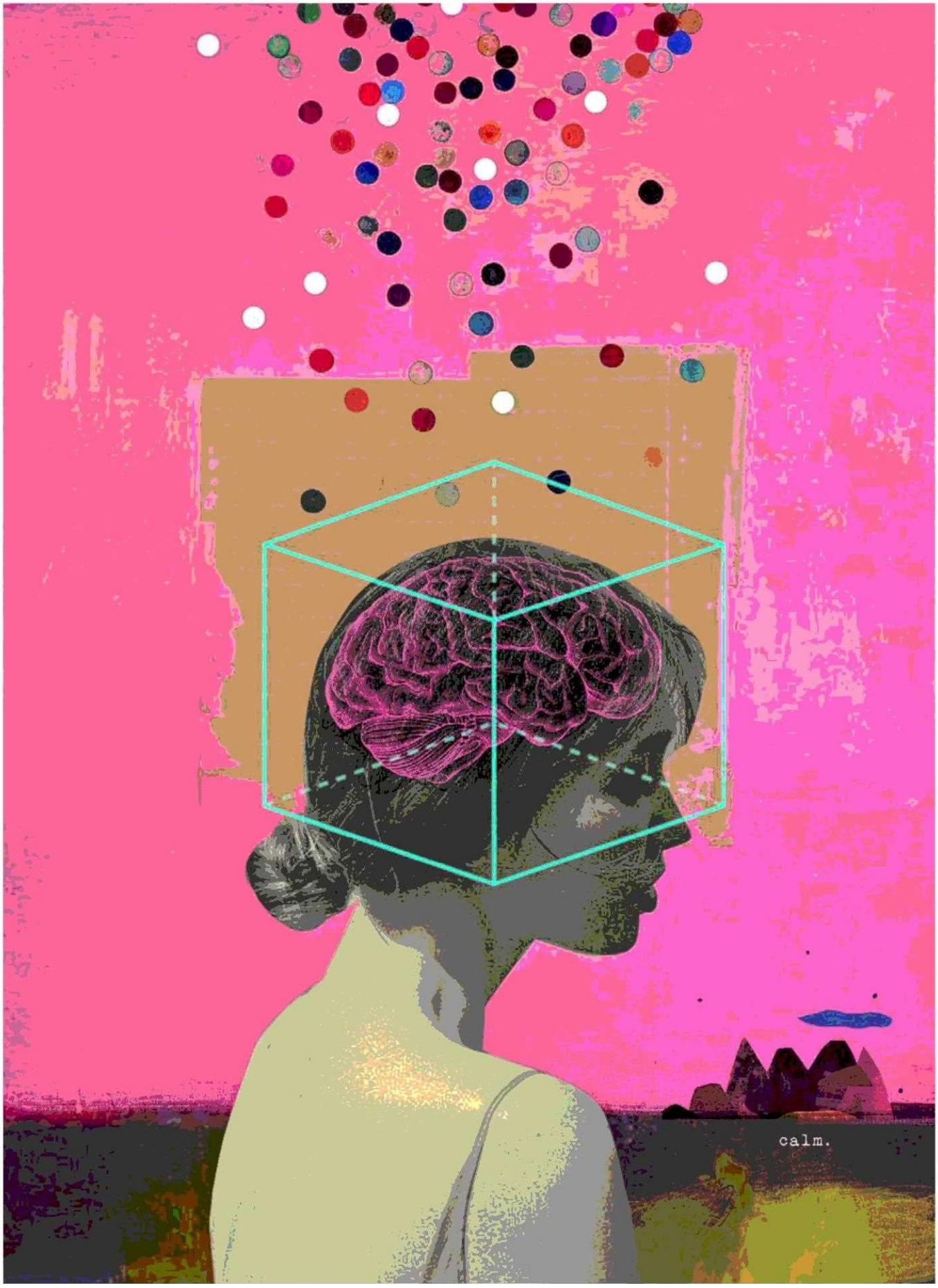
La higiene bucal es esencial para prevenir infecciones y enfermedades de las encías. Las infecciones bucales pueden propagarse a los senos paranasales, lo que puede desencadenar un coágulo o problemas de drenaje en el cerebro, cuenta Song. Las investigaciones también han descubierto una relación entre enfermedades de las encías y la demencia.

LITORALPRESS

Fecha: 29-04-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **10 cosas que puede hacer por su cerebro**

Pág. : 13
Cm2: 532,6

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida



LITORALPRESS

Fecha: 29-04-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **10 cosas que puede hacer por su cerebro**

Pág. : 14
Cm2: 294,2

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Usar hilo dental y cepillarse los dientes con regularidad y visitar al dentista al menos cada año (o dos veces al año) puede mantener sanos los dientes y las encías, recomienda, lo que puede ayudar a evitar una infección que podría provocar problemas en el futuro.

7 UNIRSE A UN CLUB DE LECTURA

Tener una vida social activa mantiene a raya los efectos negativos del aislamiento en la salud, como la depresión o incluso la mortalidad prematura, señala Jessica Choi, neuróloga del Cedars-Sinai. Choi dice que sus pacientes que tienen un sólido sistema de apoyo social suelen gozar de mejor salud general que los que no lo tienen. "No tener eso puede conducir a episodios depresivos", que están relacionados con el deterioro cognitivo de los pacientes mayores, explica. Los clubes de lectura o los grupos de jardinería pueden servir, pero "incluso una cena mensual programada con un amigo íntimo o familiares marca una gran diferencia para los pacientes", aconseja Choi.

8 USAR MASCARILLA EN LOS DÍAS CONTAMINADOS

Cada vez hay más investigaciones que relacionan la exposición a la contaminación atmosférica con el deterioro cognitivo; los científicos creen que partículas inhalables muy finas presentes en el aire podrían desencadenar cambios químicos cuando llegan al cerebro, explica Deborah Cory-Slechta, neurocientífica del departamento de Medicina Medioambiental del Centro Médico de la Universidad de Rochester. No todas las partículas nocivas pueden evitarse —algunas son tan pequeñas que se cuelan a través de los filtros de aire—, pero usar una mascarilla N95 o quirúrgica y filtros de aire interiores los días en que la calidad del aire es peor (incluso a causa del humo de los incendios forestales o el *smog*) puede minimizar su exposición, señala.

9 CUIDADO CON EL CUELLO

El cuello suministra sangre al cerebro, y las lesiones cervicales pueden restringir ese flujo sanguíneo, privando al cerebro de oxígeno o incluso provocando coágulos. Song cuenta que a menudo ve pacientes con torceduras de cuello por accidentes de coche, malos masajes o visitas al quiropráctico.

Para proteger el cuello de lesiones, "evite cualquier torsión brusca o los ajustes de tracción", dijo. "Yo evitaría los masajes de 'tejido profundo' cuando se trata del cuello. Limítese a la parte superior de la espalda y los hombros". Llevar puesto el cinturón de seguridad en el auto también es crucial. Actúe rápidamente yendo al médico si sospecha que tiene una lesión cervical, recomienda.

10 DORMIR BIEN

Encontrar formas de mejorar el tiempo que pasa durmiendo, y la calidad de ese sueño, puede ayudarle mucho a mantenerse alerta y a evitar la demencia, explica Feldman.

Si trabaja de noche y duermes durante el día, considere la posibilidad de utilizar cortinas que bloqueen la luz para ayudar a regular el ritmo circadiano de su cuerpo, aconseja. Si la ansiedad y la depresión le mantienen despierto, intente meditar antes de acostarse, añade. Si no está seguro de dónde residen sus problemas de sueño, lleve un diario de sueño para ayudarse a identificar posibles problemas.

"Una mente descansada" es crucial para la salud cerebral, "ya que el sueño ayuda a consolidar los recuerdos y a eliminar los restos celulares del cerebro", resume Feldman. ■