



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

31° El cerebro está de moda

Lic. Olga E. Vega

Escuela Ciencias del Envejecimiento - Universidad Maimónides

Muy a menudo escucho en personas que rondan los 60 o 70 años, expresiones que me preocupan y que muestran el desagrado que sienten por la simple razón de ir cumpliendo años y de ser mayores. Por lo general, se trata de personas que por desconocimiento piensan que a medida que crecemos en la vida vamos perdiendo muchas de nuestras capacidades.

Creen que todo es... involución.

Y, claro, con el paso del tiempo, conforme vamos envejeciendo, nuestras neuronas se van deteriorando y si no reciben estímulos se atrofian y mueren.

Pero no todo está perdido!!! Hoy sabemos que en nuestro cerebro podemos encontrar lo que se conoce como “**reserva cognitiva**” y que ayuda a que podamos compensar las pérdidas que estamos sufriendo.

Gracias a la **reserva cognitiva** y a la **plasticidad neuronal**, podemos frenar o ralentizar el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento o a enfermedades neurodegenerativas. La **neuroplasticidad** es lo que permite a las neuronas regenerarse tanto anatómica como funcionalmente y formar nuevas conexiones sinápticas.

La reserva cognitiva protege nuestro cerebro

Se puede definir a la reserva cognitiva como la capacidad de nuestro cerebro para afrontar diferentes daños o deterioro sufridos por enfermedades o simplemente por el envejecimiento natural, siendo capaz de conservar algunas funciones.

El concepto de reserva cognitiva surgió con el objetivo de intentar explicar por qué algunas personas con los mismos daños neuronales y la misma edad no presentaban la misma sintomatología o los mismos daños cognitivos.

Debemos saber que **cada uno de nosotros tiene el poder de estimular el cerebro para aumentar la reserva cognitiva y enriquecerla con el paso del tiempo**. Nuestro cerebro es plástico y por ello la **actividad intelectual** produce múltiples beneficios independientemente de la edad o incluso si el cerebro está dañado.

¿Qué factores influyen en la reserva cognitiva?

Son varios los factores que se han relacionado con la obtención de una buena reserva cognitiva, entre las más importantes se encuentran:

- La educación, y el interés por la cultura.
- Realizar trabajos que demanden esfuerzo intelectual.
- Contar con una red amplia de relaciones sociales.
- El **ejercicio físico** moderado diario.
- Leer de forma habitual.
- Practicar actividades intelectuales complejas como tocar un instrumento musical.

Estos son los factores principalmente descritos en la bibliografía científica, aunque se han considerado otros factores como la dieta, aprender cosas nuevas, desarrollar nuestra creatividad, intentar realizar una misma tarea de una forma diferente.

En fin, lo que debemos hacer es **sorprender a nuestro cerebro y someterlo a que realice actividades nuevas y diferentes.**

Para el ser humano nunca es tarde para aprender y aunque la infancia es el momento en el que nuestro cerebro es capaz de absorber mayor cantidad de información, lo cierto es que somos capaces de seguir aumentando nuestras capacidades.

Sepamos que el **volumen de nuestra reserva cognitiva no es constante y gran parte del valor de sus dimensiones lo condicionaremos a una edad temprana, para seguir moldeándola con el paso de los años.**

