

Coronavirus: seis formas de "reiniciar tu cerebro" después de un año en plena pandemia

Tras un año de pandemia de coronavirus, seis consejos para reactivar el cerebro después del aislamiento social obligatorio Crédito: BBC Mundo

La ansiedad, la tristeza y la soledad fácilmente pueden generar una espiral de negatividad de la que es difícil salirse, y esto se debe a que el estrés crónico cambia el cerebro. Te ofrecemos 6 maneras de "reiniciarlo".



No cabe duda de que el **2020** fue un **año difícil para todos** y trágico para muchos, pero la [distribución de vacunas](#) contra el **coronavirus** que ya comenzó en algunos países nos brinda la esperanza del regreso a la normalidad para alcanzar un mejor escenario en 2021.

Sin embargo, pasar meses llenos de ansiedad, tristeza y soledad pueden generar fácilmente una espiral de negatividad de la que es difícil escapar. Esto se debe a que **el estrés crónico cambia el cerebro**. Y a veces, cuando estamos deprimidos, perdemos interés en hacer cosas que nos podrían hacer sentir mejor.

Para disfrutar plenamente de nuestras vidas en este nuevo año debemos romper con todos los hábitos destructivos y recuperar energía. En algunos casos, esto puede significar inicialmente obligarte a hacer las cosas que poco a poco nos harán sentir mejor.

Como en todo cuadro médico, si sufrís síntomas más graves, es importante consultar con un profesional para un tratamiento personalizado.

SEIS FORMAS, QUE SEGÚN LA CIENCIA, GENERAN UN CAMBIO POSITIVO EN EL CEREBRO:

1. Ser amable y servicial

La **bondad**, el **altruismo** y la **empatía** pueden impactar el cerebro. De acuerdo con un estudio, hacer una donación de caridad activa el sistema de recompensas del cerebro de manera similar a recibir dinero. Esto también sucede al ayudar a otros que hayan sido tratados de manera injusta.

El **voluntariado** también puede dar sentido a la vida, promoviendo la felicidad, la salud y el bienestar. Los adultos mayores que cumplen servicios como voluntarios con regularidad muestran también una mayor satisfacción con sus vidas, y menos depresión y ansiedad.

Para resumirlo: hacer felices a los demás es una excelente manera de hacerte feliz a ti mismo.

2. Hacer ejercicio

El **ejercicio** suele asociarse con una mejor **salud física y mental**, ya que está vinculado con una mejora en la condición cardiovascular y reduce la depresión. Durante la infancia, el ejercicio también se relaciona con un mejor desempeño escolar y en los adultos jóvenes promueve la cognición y ayuda a tener un mejor desempeño laboral.

En los adultos mayores, mantiene el rendimiento cognitivo y proporciona resistencia contra los trastornos neurodegenerativos, como la demencia. Diversos estudios han demostrado que las personas con más aptitud física tienen un mayor volumen cerebral.



El ejercicio diario garantiza una mejor salud física y mental

Las personas que hacen ejercicio también viven más. Una de las mejores cosas que se puede hacer para "reiniciar" tu cerebro es salir y tomar aire fresco durante un paseo, ya sea para salir a correr, andar en bicicleta o una enérgica caminata.

Para poder sostenerlo en tu rutina diaria, se recomienda elegir una actividad que realmente disfrutes para que continúes haciéndola.

3. Comer bien

Las dietas ricas en azúcares, grasas saturadas y calorías pueden afectar la función neuronal. La nutrición puede influir sustancialmente en el desarrollo y la salud de la estructura y función del cerebro.

Se debe proporcionar la base adecuada para que el órgano crea y mantenga conexiones, lo cual es esencial para mejorar la cognición y el rendimiento académico. Se ha demostrado que la falta de nutrientes puede conducir, a largo plazo, a daños estructurales y funcionales en el cerebro, mientras que **una buena dieta está relacionada con un mayor volumen cerebral**.



Las dietas ricas en azúcares, grasas saturadas y calorías pueden afectar la función neuronal

Un estudio efectuado por UK-Biobank en el que participaron 20.000 personas asegura que una mayor ingesta de cereales está vinculada a largo plazo con los efectos beneficiosos de tener un mayor volumen de materia gris (un componente clave del sistema nervioso central), que está relacionado con una mejor cognición.

Sin embargo, las dietas ricas en azúcares, pueden reducir la capacidad que tiene el cerebro de establecer nuevas conexiones neuronales, lo cual afecta negativamente la cognición. Por lo tanto, sea cual sea tu edad, mantener una dieta equilibrada, que incluya frutas, verduras y cereales será beneficioso.

4. Mantenerse socialmente conectado

Aquellos que permanecieron en contacto con otros durante el confinamiento sufrieron menos efectos negativos en la cognición emocional. Tanto la soledad como el aislamiento social existen en todas las edades, géneros y culturas y aumentó aún más con la pandemia Covid-19.

Existe evidencia científica sólida que afirma que el aislamiento social es perjudicial para la salud física, cognitiva y mental. Un estudio reciente puso en evidencia los efectos negativos en la cognición emocional del aislamiento ocasionado por la pandemia; el daño fue menor en aquellos que permanecieron en contacto con otros durante la cuarentena.



Aquellos que permanecieron en contacto con otros durante la cuarentena sufrieron menos efectos negativos en la cognición emocional

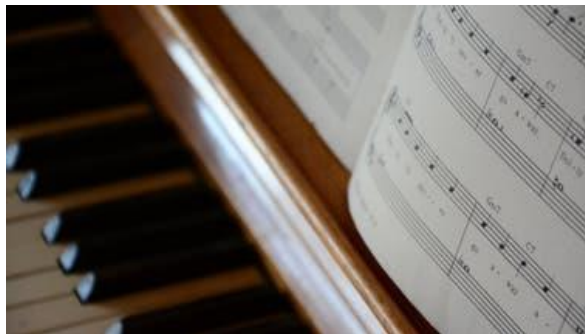
Desarrollar interacciones sociales y reducir el sentimiento de soledad también está asociado con un menor riesgo de mortalidad y de una variedad de enfermedades. En 2021, una de tus metas puede ser mantenerte al día con familiares y amigos, además de ampliar tus horizontes y tratar de establecer nuevas conexiones.

La soledad y el aislamiento social se reconocen cada vez más como problemas críticos de salud pública que requieren intervenciones eficaces. Y la interacción social está asociada con percepciones positivas y una mayor activación del sistema de recompensa del cerebro.

5. Aprender algo nuevo

El cerebro cambia durante períodos críticos de desarrollo, pero también es un proceso que dura toda la vida. Experiencias nuevas, como **aprender nuevas habilidades**, pueden modificar la función cerebral y la estructura cerebral subyacente.

Por poner un ejemplo, está demostrado que los malabares aumentan las estructuras de la materia blanca (tejido compuesto por fibras nerviosas) del cerebro asociadas con el rendimiento visomotor.



Aprender nuevas habilidades fomenta la función cognitiva del cerebro Fuente:

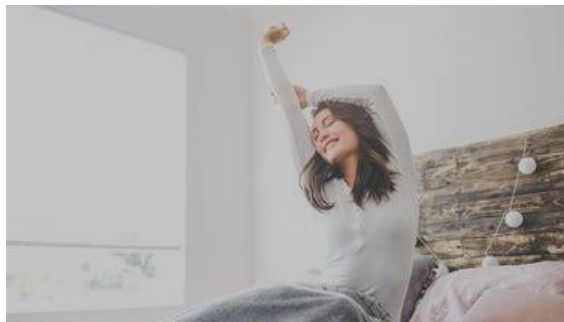
De la misma manera, los músicos registran un aumento de materia gris en las partes del cerebro que procesan la información auditiva. Aprender un nuevo idioma también puede cambiar la estructura del cerebro humano.

Una amplia revisión literaria sugirió que las actividades de ocio que estimulan la mente (ya sea ajedrez u otros juegos cognitivos) aumentan la reserva cerebral, lo que puede inculcar **resiliencia** y proteger el deterioro cognitivo en los adultos mayores.

6. Dormir bien

El sueño es un componente esencial de la vida humana, sin embargo, muchas personas no comprenden la relación entre una buena salud cerebral y el bien dormir. Mientras dormimos, el cerebro se reorganiza, se recarga y elimina los subproductos de desechos tóxicos, lo que ayuda a mantener el funcionamiento normal del cerebro.

El sueño es muy importante para transformar las experiencias en nuestra memoria a largo plazo, mantener la función cognitiva y emocional y reducir la fatiga mental. Un buen sueño te da más energía, bienestar y fomenta la creatividad.



Un buen sueño te da más energía, bienestar y fomenta la creatividad

Según varios estudios, privarse del sueño causa déficits en la memoria y de atención, así como cambios en el sistema de recompensa, que a menudo interrumpe el funcionamiento emocional.

El sueño también ejerce una fuerte influencia reguladora en el **sistema inmunológico**. Al sostener la cantidad y la calidad de sueño óptimas, está garantizado un mejor bienestar general para afrontar las situaciones diarias.

Por **Barbara Jacquelyn Sahakian, Jianfeng Feng y Christelle Langley**

por: [BBC Mundo](https://www.bbc.com/mundo)

5 de enero de 2021

<https://www.lanacion.com.ar/sociedad/covid-19-6-formas-de-reiniciar-tu-cerebro-tras-un-ano-dificil-de-covid-19-nid2559472>