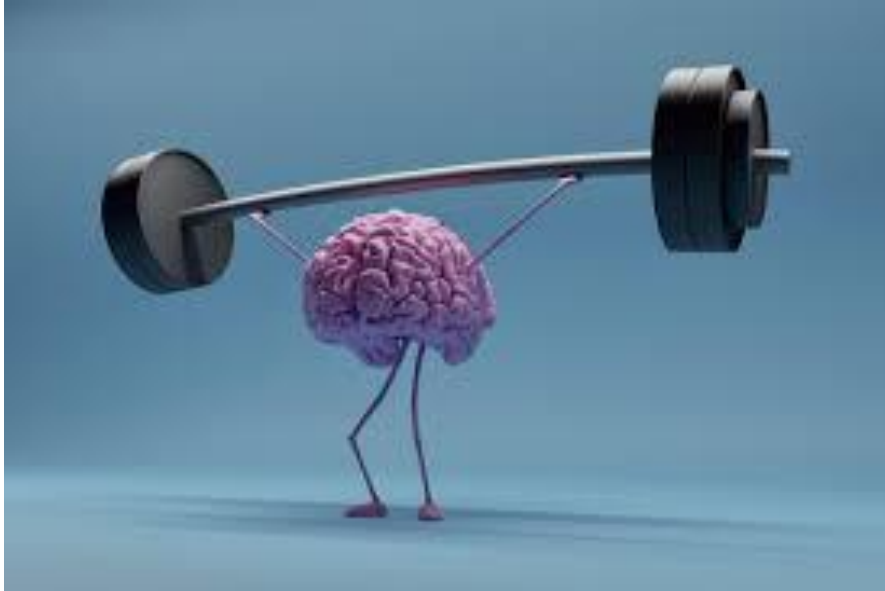


## Ejercicios para entrenar el cerebro y ganar mayor calidad de vida a largo plazo

*En un mundo que impone un ritmo de vida cada vez más acelerado, al que en el último año se le sumó una pandemia que empeoró todas las variables con más exigencias y presiones, al igual que se hace con el cuerpo, la mente debe entrenarse para conservar un completo estado de buena salud*



Así como entrenar el cuerpo es importante, es clave que se haga lo mismo con la mente  
(Getty)

Así como entrenar el cuerpo es importante, es clave que se haga lo mismo con la mente (Getty) Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), actualmente cientos de millones de personas en todo el mundo sufren de trastornos neurológicos. Alrededor de 6 millones de personas mueren cada año por accidentes cerebrovasculares, más de 50 millones tienen epilepsia y 50 millones padecen demencia, siendo el Alzheimer la forma más común de demencia: se calcula que representa entre un 60% y un 70% de los casos.

**Cada 22 de julio se celebra el Día Mundial del Cerebro**, para darle importancia a la salud cerebral y concientizar a la sociedad al respecto.

Muchos de los problemas de salud asociados a estas enfermedades son silenciosos y es por ello que se deben promover los cuidados preventivos del cerebro en la población, generando conciencia sobre enfermedades que a veces pasan desapercibidas.

“Estos datos ponen de manifiesto que, ahora más que nunca, es fundamental cuidar nuestra salud cerebral a través de acciones o actividades que ayuden a ejercitar la mente y así ganar mayor calidad de vida a largo plazo”. Para la doctora Valeria El Haj, directora médica nacional de Ospedyc, “se considera que una persona tiene un cerebro sano cuando es capaz de prestar atención, recibir y reconocer la información que le llega del exterior a través de los cinco sentidos, tener la capacidad para aprender cosas nuevas y recordar eventos pasados”.

También son rasgos característicos de un cerebro en buen estado **poder comunicarse, resolver problemas y tomar decisiones, así como tener motricidad y ser capaz de controlar y regular las emociones.**

La memoria es la capacidad de registrar, retener y recordar información, eventos, vivencias personales, tareas pendientes, recados ya realizados, libros leídos y caras de personas conocidas, entre otras cosas.

La idea general de que la memoria no es una entidad unitaria surge en diferentes contextos disciplinarios (neuroconductuales, neuropsicológicos y cognitivos), confirmando así la necesidad de dividir la memoria en distintos sistemas que interactúan entre sí y que tienen una función en común, que es el hacer posible la utilización del conocimiento adquirido y retenido.

La capacidad que tiene el cerebro de

**Dentro de los cambios generales que experimentan los individuos en el proceso de envejecimiento, uno de los que mayor efecto tiene es el que se produce en el ámbito de las funciones cognitivas.**

**“La mente necesita ejercicio para mantenerse alerta y activa. La plasticidad neuronal es la capacidad que tiene el cerebro de modificar sus redes de conexión ante la aparición de nuevos estímulos en el ambiente.** Todas las experiencias y aprendizajes se plasman en nuestro cerebro en forma de redes sinápticas complejas y cuanto más novedosos sean los estímulos a los que nos exponemos, más rico y complejo será nuestro entramado cerebral”, explicó la doctora Carolina Feldberg, neuropsicóloga e Investigadora adjunta del Conicet en Ineba.

La neuroplasticidad sostiene lo que se conoce como “reserva cognitiva”, uno de los factores que contribuye a que el cerebro sea más resistente, tanto ante los cambios producto del paso del tiempo, como también frente a la aparición de enfermedades neurológicas. “Es algo que se construye a lo largo de toda la vida y es el resultado de nuestro estilo de vida, el nivel de escolaridad, la complejidad de la actividad laboral y las actividades que realizamos en nuestro tiempo libre”, agregó la especialista.

**Así como entrenar el cuerpo es importante, es clave que se haga lo mismo con la mente.** Existe una amplia gama de propuestas para ejercitarla pero Feldberg resumió que en líneas generales, es fundamental que la actividad que se elija cumpla con estos requisitos:

- Que sea algo novedoso y desafiante. Cuanto más alejada esté la actividad de las tareas que realizamos habitualmente en el trabajo o en el tiempo libre, mejor. Pero algo que es muy importante es que tiene que ser algo que nos guste. Solo sostenemos en el tiempo aquellas actividades que nos gustan.

- Que tenga una meta u objetivo. Es recomendable no establecer la vara demasiado alta y asegurarnos de controlar su progreso hacia lo que queremos lograr.

- Que sea sostenible en el tiempo (por eso debe gustarnos) y nos demande entre 30 y 60 minutos diarios cada dos días.

- Que sea, si es posible, una actividad social. **El entrenamiento cognitivo puede ser más eficiente si se realiza con otras personas, no sólo porque sea más divertido, sino porque también puede aumentar nuestro nivel de esfuerzo y ayudarnos a superar barreras como el**

*Según datos de la Organización Mundial de la Salud, actualmente cientos de millones de personas en todo el mundo sufren*

En otro orden, El Haj compartió algunos consejos clave a tener en cuenta para prevenir los trastornos mencionados y el deterioro cognitivo:

- **Controlar la presión arterial:** la presión arterial debe mantenerse por debajo de 120/80 mm. Uno de los pilares fundamentales para prevenir la hipertensión es moderar el consumo de sal y alcohol, hacer ejercicio de manera regular, reducir el estrés y dejar de fumar. También es importante beber la cantidad adecuada de agua.

- **Mantener estable los niveles de colesterol:** Para lograrlo, se recomienda reducir el consumo de alimentos de origen animal, prescindir de la comida “chatarra”, apostar por los frutos secos, los granos enteros, las frutas y los vegetales, así como también por el pescado y el aceite de oliva.

- **Mantener estable la glucemia:** la dieta y el ejercicio son dos factores fundamentales para mantener estable la glucosa en sangre. Una dieta equilibrada, con aumento de la fibra ingerida, buena hidratación, consumo adecuado de proteínas, contribuirán en este sentido.

- **Ser físicamente activo:** mantener una actividad física acorde a la edad y al estado físico no sólo contribuye al bienestar de todo el organismo, sino que también ayuda al cerebro a “ejercitarse” en capacidad para resolver conflictos, planificar, realizar tareas simultáneas, interactuar perceptivamente con el medioambiente, manteniendo al mismo en mejor forma.

- **Consumir una dieta saludable:** siempre insistiremos en marcar que la alimentación influye en numerosos aspectos de la salud. La clave para llevar una dieta sana es que sea variada e incluya alimentos de los distintos grupos de la pirámide nutricional. También debe ser equilibrada- comer cantidades moderadas y seguir un horario regular de comidas- e incluir al menos cinco comidas diarias.

- **Mantener el peso:** el exceso de peso o la obesidad es una acumulación anormal o excesiva de grasa y otros elementos que puede ser perjudicial para la salud , incluyendo el cerebro.

- **Evitar el tabaco:** el humo del tabaco no sólo daña los pulmones y el corazón, también afecta al cerebro. Las personas fumadoras de larga data sufren un adelgazamiento progresivo de la corteza cerebral, lo cual provoca envejecimiento y disminución de la inteligencia.

- **Control periódico en el sistema de salud:** los controles médicos preventivos, la consulta precoz ante síntomas que sugieran deterioro cognitivo, siempre serán fundamentales .

- **Seguir aprendiendo y desafiar al cerebro:** continuar la educación puede ayudar a reducir el riesgo de declive cerebral y demencia. Asimismo, también es importante hacer actividades que nos obliguen a pensar, ya sea armar un rompecabezas, crear construir algo para la casa o jugar a algún juego de mesa.

- **Mantenerse sociable:** se ha mostrado que las personas que tienen una vida social activa también tienen cerebros más activos y sanos. En un contexto de aislamiento se recomienda mantener el contacto con nuestros afectos a través de videollamadas, redes sociales y otras tecnologías de la comunicación.

**Infobae**

**Jueves 25 de Noviembre de 2021**

<https://www.infobae.com/salud/2021/07/22/ejercicios-para-entrenar-el-cerebro-y-ganar-mayor-calidad-de-vida-a-largo-plazo/>

**SEGUIR LEYENDO**

[Por qué el cerebro necesita del ejercicio físico para estar saludable](#)

[¿Somos lo que comemos? El impacto de la dieta en el cerebro](#)

**TEMAS RELACIONADOS**

[Día Mundial del Cerebro salud mental](#)

## DE QUÉ MANERA LAS TAREAS DEL HOGAR AYUDAN A EVITAR EL DETERIORO COGNITIVO

*Una investigación halló que los adultos mayores que realizan las actividades de la casa tienen mejor memoria y capacidad de atención que aquellos que las eluden. Qué pasa a edades más tempranas.*

Investigadores encontraron que una combinación de tareas domésticas ligeras y pesadas estaba "asociada con una función cognitiva más alta" (Getty Images) sabe que mantenerse activo, sociable y conectado con la realidad es de gran ayuda si de mejorar la función cognitiva y tener un envejecimiento con calidad de vida se trata.

Ahora, un reciente estudio a cargo de expertos de Singapur demostró que los adultos mayores que realizan regularmente las tareas del hogar tienen mejor memoria y capacidad de atención que aquellos que eluden sus deberes domésticos.

Los investigadores descubrieron además que las tareas domésticas están relacionadas con una fuerza superior en las piernas en personas mayores de 65 años y, por lo tanto, reducen el riesgo de que una persona sufra una caída.

Para el trabajo, examinaron datos de casi 500 personas de entre 21 y 90 años a quienes realizaron una variedad de análisis, como la velocidad al caminar, la velocidad de sentarse a pararse desde una silla, evaluaciones cognitivas y pruebas de memoria. Y se les preguntó sobre la intensidad y frecuencia de las tareas del hogar, así como sobre otros tipos de actividad física, según publicó el periódico *The Telegraph*.

Entre las conclusiones, los expertos hallaron que "sólo alrededor de un tercio de los menores de 65 años y poco menos de la mitad de los del grupo de mayor edad alcanzaron los niveles recomendados de actividad física solo con actividades recreativas".

Pero alrededor de dos tercios -el 61% de los adultos de 64 años o menos y el 66% de los adultos mayores- cumplieron los objetivos exclusivamente a través de las tareas domésticas.

En general, encontraron que una combinación de tareas domésticas ligeras y pesadas estaba "asociada con una función cognitiva más alta" entre los adultos mayores, pero no entre los adultos más jóvenes.

Para el médico geriatra y presidente electo de la Asociación Internacional de Gerontología y Geriatría, José Ricardo Jauregui (MN 74384), **“mantenerse activo física y mentalmente ayuda a la salud cognitiva de las personas”**.

“Un trabajo hecho en Holanda y Bélgica con más de 25.000 personas ya había demostrado que las actividades diarias, principalmente las no profesionales, mejorarían lo que denominamos reserva cognitiva”, apuntó el especialista ante la consulta de **Infobae**. Y tras agregar que las actividades profesionales no habían podido ser determinadas”, señaló: “Esto significa que hacer tareas más sencillas, que involucren destrezas junto a organización de tareas, parece ayudar a mantener una buena salud cerebral”.

En opinión del jefe de Internados en la Clínica Reina Fabiola de la Universidad Católica de Córdoba y expresidente de Sociedad de Medicina Interna de Córdoba, Ignacio Gutiérrez Magaldi (MP 32214 / ME 15051) **“tanto los ejercicios de bajo impacto como las tareas domésticas ligeras y pesadas estimulan lo que se llama el cerebro saludable”**. “A través de mediadores químicos inducen uno denominado CA2, que actúa a nivel del hipocampo y el sistema límbico y eso promueve la neuroplasticidad”, explicó el especialista, para quien “estimular la neuroplasticidad a través de la realización de actividades nuevas y actividades dinámicas mejora el rendimiento cognitivo (la memoria, la percepción, el lenguaje, la capacidad de reflexión) e incluso también se promueve que las personas socialicen ya que la socialización también estimula la neuroplasticidad”.

“Todo esto surge del advenimiento de la medicina del estilo de vida, que tiene un gran auge actualmente”, insistió Gutiérrez Magaldi, e instó a “hacer hincapié en sostener una alimentación saludable, hacer ejercicio, lograr un sueño saludable, y socializar”.

Acerca de si estos beneficios podrían extrapolarse a la gente de menor edad, el especialista consideró que **“todo lo que sirva para aumentar la neuroplasticidad bienvenido sea a todas las edades”**. Y en ese sentido, recomendó “aprender actividades nuevas, idiomas nuevos, hacer actividades que no se realizan usualmente, etc.”.

**“Y por otro lado, estar constantemente en movimiento hace a una mejor calidad de vida”, sostuvo.**

Finalmente, Gutiérrez Magaldi hizo referencia a las llamadas cinco zonas azules registradas por National Geographic, en referencia a Cerdeña, en Italia; la isla de Okinawa, en Japón; la Península de Nicoya, en Costa Rica; la Isla de Icaria, en Grecia y Loma Linda, en California. “En estos lugares se estudió que **hay una serie de hábitos por los que las personas mejoran su estilo de vida y su sobrevida, y hacen referencia a estar en movimiento, moverse en grupos, creer en algo, tener una buena alimentación**, etc -sintetizó-. Sin dudas estos beneficios se pueden extrapolar a la gente de todas las edades y sería de gran ayuda para su salud”.

En el presente estudio, se consideraron tareas domésticas ligeras lavar los platos, quitar el polvo, hacer la cama, lavar la ropa, tender la ropa, planchar, ordenar y cocinar las comidas. En tanto las tareas domésticas pesadas incluyen limpiar ventanas, cambiar la ropa de cama, golpear el tapete, pasar la aspiradora, lavar o fregar el piso y las tareas que involucran serrar, reparar o pintar.

“Nuestro estudio sugiere que una combinación de tareas domésticas ligeras y pesadas se asocia con una función cognitiva más alta, específicamente en los dominios de la atención y la

[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

memoria, entre los adultos mayores que viven en la comunidad”, escribieron los investigadores en su artículo, publicado en [BMJ Open](#).

Infobae

21 de noviembre de 2021

<https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2021/11/24/de-que-manera-las-tareas-del-hogar-ayudan-a-evitar-el-deterioro-cognitivo/>