

Alzheimer

Previendo la demencia

Dr. Antonio Kobayashi Gutiérrez - Geriatra

No hay nada más humano que el cocinar los alimentos, ¿Qué ocurriría el día que no podamos hacer esto?, ¿Qué ocurriría el día que nuestro órgano máspreciado, el cerebro, no pudiera hacer adecuadamente su función? Cientos de personas ven día a día, al envejecer, la **pérdida de sus capacidades mentales** y, con ello, el mundo se va tornando en un lugar hostil, incomprensible y solitario.

Desde que nacemos, nuestra familia, nuestro barrio y la sociedad en general se encargan de ir conformando estructuras de *empalabramiento* que nos permiten navegar y desempeñar las funciones necesitamos. Dichas estructuras a un nivel biológico se construyen en **nuestro cerebro**, el órgano encargado de administrar nuestros recuerdos, de ejercer nuestra voluntad y nuestra capacidad de juicio, de enlazar en nuestra memoria de trabajo los pasos a seguir para realizar acciones ordenadas y con sentido. Ese pequeño órgano, que muchas veces pasa desapercibido, es el encargado de contener o sobrellevar nuestras emociones para no solamente reaccionar, sino responder a ellas. Es el encargado en última instancia de modular y ejecutar conductas que nos hacen funcionales y moralmente buenos.

Es por ello que siempre ha sido de mi asombro al preguntar a mis médicos residentes **cómo cuidan su cerebro**, el encontrarme con caras de sorpresa, o respuestas nulas o incluso inocentes. La verdad es que no lo cuidan, en general nos enseñan a cuidar los dientes, los ojos, la piel, el riñón, el corazón, pero rara vez nos enseñan a cuidar nuestro cerebro. De ahí que estas pequeñas **sugerencias** que espero sean de su utilidad en su día a día para cuidar el órgano que nos hace humanos.

La dieta. Los principales estudios de prevención de demencia han sido centrados en este tópico. La ganadora ha sido la dieta mediterránea consistente en un alto consumo de alimentos del mar como el pescado, de verduras de hoja verde como la espinaca o el brócoli y de aceite de oliva en forma de vinagreta o aderezo. El consumo de nueces también se ha relacionado con una prevención de la caída de nuestras capacidades mentales, recomendando por el momento 8 a 10 piezas por día.

El sueño. El cuidado del sueño es importante para la prevención de la demencia; es por ello que tener una adecuada higiene del mismo evitando el tomar siestas prolongadas, el utilizar aparatos electrónicos previo al sueño o el no respetar horarios de para entrar y salir de la cama, pueden volverlo poco profundo y no reparador. Es un mito el que se requieran 8 horas de sueño diario; lo que sí es cierto es el hecho de que debemos de cui

darlo evitando el llevarnos preocupaciones a la cama o consumiendo bebidas estimulantes con cafeína previo al dormir. Algunas personas tienen la costumbre de realizar actividades en cama, lo cual disminuirá la calidad del sueño con el paso del tiempo, es por ello que, al entrar a la cama, lo debemos hacer sólo cuando vayamos a dormir.

La actividad física. 150 minutos de actividad física moderada se recomiendan por semana para lograr disminuir nuestro riesgo de demencia. En este rubro entra desde el arreglar el jardín hasta correr, todo movimiento del cuerpo por un tiempo sostenido mayor a 15 minutos podemos considerarlo como actividad física. La lógica es simple, busquemos el activar nuestro cuerpo.

El estudio. Las personas que están constantemente aprendiendo sobre temas nuevos, tienden a disminuir su riesgo de padecer demencia. Somos curiosos por naturaleza, podemos usar esto a nuestra conveniencia investigando sobre temas que nos sean desconocidos.

La música. Aquellas personas que tocan algún instrumento o que cantan tienden a tener menor incidencia de demencia, por eso no nos limitemos a disfrutar música.

La meditación y la oración. El hacerlo con un verdadero sentido de curiosidad y concentración ayuda a nuestro cerebro a desarrollar una mayor tolerancia al dolor, una menor reactividad al estrés y, en última instancia, un crecimiento personal que nos permite tener un sentido de trascendencia. Esto se ha relacionado con un mayor volumen cerebral y con menores tasas de depresión y demencia.

Amistades. Las personas que cultivan amistades y actividades sociales tienden a tener menor tasa de demencia; lo importante es evitar el sentirnos solos y recordar participar en diferentes grupos que muestren apoyo y comprensión a nuestro día a día.

Consumo moderado de alcohol. El consumo de una copa de alcohol por semana se ha vinculado a un riesgo menor de generar la pérdida de la memoria: lo importante no es sólo su consumo, sino el ritual alrededor del mismo, el hacerlo con amigos, disfrutando una buena charla nos permitirá sentirnos parte de un grupo y con ello evitar la temida soledad.

Control de enfermedades crónicas. La presencia de Diabetes mellitus, hipertensión arterial y obesidad pueden acelerar la presentación de demencia. El problema principal en este rubro es que la comunidad médica ha fallado en hacer entender a la población en general la importancia del adecuado control de estas patologías; atrás han quedado los tiempos donde los efectos adversos de los fármacos eran insufribles. Hoy existe una gran cantidad de opciones que dependen principalmente de su toma por parte del paciente para generar un adecuado control.

Evitar el tabaquismo. El evitarlo se ha relacionado con una disminución del riesgo de padecer demencia; no importa el momento ni el tiempo de consumo: el beneficio de suspenderlo siempre aporta mayor ganancia.

Estos son las principales sugerencias que los estudios a lo largo de todo el mundo han validado para la prevención de demencia. No esperemos a que la enfermedad haga su presencia para iniciar su prevención, en el día de hoy podemos con pequeños actos iniciar a cuidar nuestro cerebro que tanto hace por nosotros al permitirnos experimentar una realidad que es maravillosa.