

10 hábitos clave para ayudar al cerebro y evitar la demencia

El cerebro importa. Pequeños cambios en la rutina diaria pueden contribuir enormemente a proteger el centro de control del cuerpo. También a prevenir el [deterioro cognitivo](#) en el futuro. De hecho, **científicos creen que hasta un 45 % de los casos de demencia podrían retrasarse o evitarse con la ayuda de algunos cambios de comportamiento sencillos.**

“Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para empezar. Pero **el tiempo es esencial cuando se trata de fortalecer las defensas del cerebro.** Especialmente porque generalmente es imposible revertir el daño cerebral una vez que ha ocurrido», declara la Dra. Eva Feldman, profesora de neurología en el Instituto de Neurociencia de la Universidad de Michigan.

A continuación, ocho neurólogos y neurocientíficos comparten sus mejores consejos para cuidar el cerebro.

1. Usar un casco

Proteger físicamente la cabeza es la medida más importante para proteger el cerebro, según los expertos.

Los problemas recurrentes por traumatismos craneoencefálicos y conmociones cerebrales pueden provocar encefalopatía traumática crónica (ETC), que puede empeorar la cognición en general y, en algunos casos, causar demencia.

2. Tapones para los oídos

Las personas mayores con pérdida auditiva tienen un mayor riesgo de desarrollar demencia.

Los científicos creen que esto puede deberse a que la parte del cerebro que procesa la audición está cerca de la parte responsable de la memoria. O podría ser resultado de una atrofia.

Las personas con pérdida auditiva tienden a aislarse de las actividades sociales que podrían mantener su mente ocupada.

“Para proteger la capacidad del cerebro de procesar las señales

sensoriales hay que usar tapones para los oídos o protectores auditivos contra el ruido cuando se esté expuesto a sonidos fuertes”, indica la Dra. Elizabeth Bevins, neuróloga de UC San Diego Health.

Cuando llegue el momento de usar audífonos, no se tiene que dudar. “Incluso si solo se está perdiendo la audición en un oído, el cambio puede afectar significativamente la capacidad para interactuar con el mundo”, afirma Shlee Song, neuróloga del Cedars-Sinai de Los Ángeles.

Y no solo hay que ponérselos al salir, añade Bevins.



“Hay que usarlos también cuando se esté solo, ya que es importante para el cerebro recibir estimulación auditiva incluso del ruido ambiental”, señalan expertos.

3. Hacer un examen de la vista

No se trata solo de mantener la audición; **los científicos también creen que la pérdida de visión está relacionada con el deterioro cognitivo.**

Un estudio de 2023 reveló que aproximadamente un tercio de los adultos mayores de 71 años con discapacidad visual de moderada a grave también padecían demencia.

Programar exámenes oculares regulares (cada pocos años en la edad adulta, dependiendo de la edad y el estado de salud general) y usar anteojos 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”, afirma la Dra. Song: **“Si no se usa, se pierde”.**

4. Salir a caminar y cambiar la silla por el piso

Los neurólogos saben que **el ejercicio beneficia al cerebro al aumentar el flujo sanguíneo y transportarle oxígeno.**

“Incluso una pequeña dosis de ejercicio diario, como caminar 800 metros, puede brindar esos beneficios”, afirma el Dr. Cyrus

Raji, profesor asociado de radiología en la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington.

“Minimizar el tiempo que se pasa sentado o inactivo también puede ofrecer algunos de esos beneficios”, detalla el Dr. Kevin Bickart, profesor adjunto de neurología conductual y deportiva de la Universidad de California en Los Ángeles.

Ponerse de pie o caminar cada 20 minutos aproximadamente puede ayudar, al igual que usar un asiento que obligue a trabajar el torso. “Se debe minimizar el uso de asientos con apoyo completo”, sugiere el Dr. Bickart. “Usar banquetas, cajas, bancos o el suelo siempre que sea posible”.

5. Controlar el colesterol

El colesterol de lipoproteína de baja densidad (o “malo”) que puede provenir del **consumo de carnes rojas, productos lácteos enteros y bebidas azucaradas** puede endurecer las arterias, restringiendo el flujo sanguíneo al cerebro y aumentando el **riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y deterioro cognitivo**, explica el Dr. Fernando Testai, profesor de neurología vascular en la Facultad de Medicina de la Universidad de Illinois.

Comer legumbres, cereales integrales, frutas y verduras puede ayudar a controlar los niveles de colesterol.

“Hacer ejercicio aeróbico con regularidad y tomar medicamentos como las estatinas también puede ayudar a mantener un peso saludable”, afirma Testai. **Aconseja revisar los niveles cada pocos años, o con mayor frecuencia si se tiene diabetes o un riesgo elevado de accidente cerebrovascular o enfermedad cardíaca.**

6. Usar hilo dental todos los días

La higiene bucal es esencial para prevenir infecciones y enfermedades periodontales. **“Las infecciones bucales pueden extenderse a los senos paranasales, lo que puede provocar un coágulo o problemas de drenaje en el cerebro”,** explica Song.

Diversas investigaciones también han encontrado una relación entre la enfermedad periodontal y la demencia.

Usar hilo dental, cepillarse los dientes regularmente y visitar al dentista al menos una vez al año (o dos veces al año) puede mantener los dientes y las encías saludables, explica, lo que puede ayudar a evitar una infección que podría provocar problemas futuros.

7. Unirse a un club de lectura

“Mantener una vida social activa mantiene a raya los efectos negativos del aislamiento en la salud, como la depresión o incluso la mortalidad precoz”, afirma la Dra. Jessica Choi, neuróloga del Cedars-Sinai.

La Dra. Choi asegura que sus pacientes que cuentan con un sólido sistema de apoyo social suelen gozar de mejor salud general que quienes no lo tienen.

“Carecer de este apoyo puede provocar episodios depresivos, que se relacionan con el deterioro cognitivo en pacientes mayores”, explica. Los clubes de lectura o los grupos de jardinería pueden ser la solución, pero **“incluso una cena mensual programada con un amigo cercano o familiares marca una gran diferencia para los pacientes”,** concluye la doctora Choi.

8. Usar tapabocas cuando hay smog

Cada vez hay [más investigaciones](#) que vinculan la exposición a la contaminación atmosférica con el deterioro cognitivo.

Los científicos creen que las partículas muy finas e inhalables en el aire podrían desencadenar cambios químicos al llegar al cerebro, detalla Deborah Cory-Slechta, neurocientífica del departamento de medicina ambiental del Centro Médico de la Universidad de Rochester.

No todas las partículas dañinas se pueden evitar —algunas son tan pequeñas que se filtran a través de los filtros de aire—, pero usar una mascarilla N95 o quirúrgica y usar filtros de aire en interiores en días con peor calidad del aire (incluso debido al humo de los incendios forestales) puede minimizar la exposición, explica.

9. Cuidar el cuello

El cuello irriga el cerebro, y **las lesiones cervicales pueden restringir ese flujo sanguíneo, privando al cerebro de oxígeno o incluso causando coágulos**. La Dra. Song comenta que atiende con frecuencia a pacientes con torceduras de cuello debido a accidentes automovilísticos, malos masajes o visitas al quiropráctico.

Para proteger el cuello de lesiones, “se debe evitar cualquier torsión o tirón repentino”, dice. “Yo evitaría las pistolas de masaje o los masajes de tejido profundo en el cuello. Es mejor centrarse en la parte superior de la espalda y los hombros”. Usar el cinturón de seguridad en el auto también es crucial. “Hay que acudir al médico de inmediato si se sospecha que se tiene una lesión en el cuello”, añade.

10. Dormir bien

“Encontrar formas de mejorar el tiempo que se pasa durmiendo y la calidad del sueño puede ser de gran ayuda para mantenerse lúcido y evitar la demencia”, afirma Feldman.

“Si se trabaja en turnos de noche y se duerme durante el día, sería bueno considerar el uso de persianas opacas para regular el ritmo circadiano del cuerpo”, agrega. **Si la ansiedad y la depresión lo mantienen a uno despierto, se puede intentar con meditar antes de acostarse.** Si no se está seguro de dónde radican los problemas de sueño, dice, puede ser bueno llevar un diario de sueño para identificar posibles problemas.

“Una mente descansada es crucial para la salud cerebral ya que el sueño ayuda a consolidar los recuerdos y a limpiar los desechos celulares del cerebro”, añade Feldman.

Con información de La Nación.Ar