



www.neuromedia.ca

Ejercer la memoria para un cerebro en mejor salud

Nosotros hacemos regularmente bromas a causa de nuestros olvidos, o distracciones.

Atrás de eso se esconden nuestros temores, que esos pequeños olvidos sean las primicias de la enfermedad de Alzheimer*. La mayoría de veces, no hay razón para inquietarse. Es normal que las funciones mnésicas cambien con la edad y que olvidemos las cosas, a las que no ponemos atención en una sociedad donde debemos realizar bastantes tareas al mismo tiempo, en el trabajo como en el hogar. Falta saber que podemos impedir la deterioración de la memoria o mejorar su eficacia.

Contrariamente a la creencia popular, las células del cerebro no mueren con la edad sin ser remplazadas. Hay nuevas células que se desarrollan cuando las neurotrofinas (moléculas que estimulan el crecimiento) nutren a las dendritas y a las sinapsis* situadas en el hipocampo*, zona del cerebro muy importante para la memoria. Ese fenómeno se intensifica cuando los diferentes sentidos (vista, oído, gusto, olfato, y el tacto) son intensamente estimulados.

El cerebro es débilmente estimulado cuando se repiten las mismas tareas de manera constante; como en el caso de las tareas rutinarias. Los estudios científicos muestran que la aptitud a resolver un problema, así como la perfección en las tareas haciendo llamado a la memoria, se mejoran cuando el cerebro se confronta a situaciones nuevas y difíciles. Nosotros regularmente usamos esencialmente nuestra vista y nuestro oído. La utilización de otros

sentidos como el –tacto, gusto, y olfato, serán más fáciles y naturales cuando ciertas conexiones sean nuevamente establecidas entre las neuronas.

A partir de esta constatación, Katz y Rublin¹ realizaron una serie de ejercicios para la mejora de la memoria. Ellos aconsejan por ejemplo de abrir la puerta con la llave teniendo los ojos cerrados, entrar a tuestas, y colgar el saco en el closet, utilizando el sentido del tacto; o cepillarse los dientes con la mano menos diestra, todo eso con el objetivo de crear nuevas conexiones en el cerebro.

La actividad intelectual, tales como el aprendizaje de una nueva lengua o un nuevo instrumento de música, el ajedrez, juego de cartas, o contribuyen al mantenimiento de la salud mental².

Desde la antigüedad sabemos que un espíritu sano vive en un cuerpo sano (*mens sana in corpore sano*). Una actividad física notable y una buena administración del estrés, las cuales son condiciones de una buena salud cerebral, nos llevan hacia la edad de oro de la vejez.

El ejercicio mejora la circulación sanguínea y por consecuencia la cantidad de oxígeno en el cerebro, estimula las dendritas, y las sinapsis de las neuronas.

Una alimentación sana fortalece al cuerpo y al cerebro, la cantidad necesaria de nutrientes es igualmente importante.

Podemos remediar el estrés de la vida cotidiana con ejercicios de relajación, de meditación, de yoga... todas las habilidades que contribuyen a proteger nuestro cerebro de las pérdidas de la memoria.

¹Katz, L.C. and M. Rubin (1999). Keep your brain alive - 83 neurobic exercises to help prevent memory loss and increase mental fitness [Manten tu mente sana, - 83 ejercicios de prevención de pérdida de memoria e incremento de salud mental], Worman Publishing Company: New York.

²Verghese J. et al. (2003). Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly.

[Actividades de ocio y el riesgo de demencia en los mayores] New England. New England Journal of Medicine, 38: 2508-2516.

Hidalgard Brack, Ph.D.

Doctor en psicología

Septiembre 2005

Traducción del francés: Juan Carlos Solano