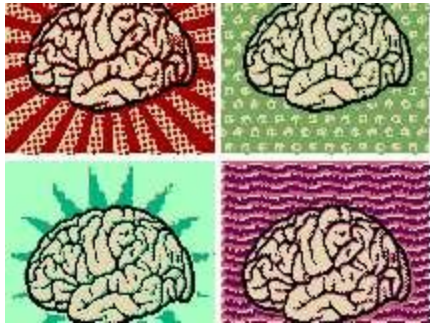


La neuróbica, un programa de “fitness” cerebral, enseña a las personas a mantener la capacidad cognitiva ágil y sana sin importar la edad



(Thinkstock)

Por Ileana Delgado Castro /idelgado@elnuevodia.com

Hasta hace cerca de un año, las fallas de memoria que tenía Enrique Duprey Porrata eran tan serias que su familia creyó que estaba “pichando para Alzheimer”. Así lo afirma el hombre, de 69 años, quien acepta que a veces “ni sabía en qué día vivía”.

“No estaba pendiente de nada. Me quedaba durmiendo hasta mediodía para no despertar a una realidad que no me gustaba”, admite Duprey.

Hoy, sin embargo, su historia es distinta gracias a una rutina de ejercicios diarios que promueve la agilidad cerebral. “Llevo el reloj en la mano derecha y la pulsera en la mano izquierda; hago ejercicios mentales todos los días, crucigramas, trato de memorizar lecturas y acordarme de fechas. No saco F si no me acuerdo, pero si lo logro yo mismo me doy la A”, cuenta en tono relajado, mientras asegura que, tras un año de ejecutar esta práctica recomendada por el Dr. Jaime Claudio, es otra persona. “Todo el mundo en mi familia ha notado el cambio. Yo mismo me siento diferente, estoy más contento y satisfecho conmigo mismo, además de sentirme más útil”, dice Duprey. “Es como el ejercicio físico, mientras más se hace, más perduran sus efectos”, agrega convencido.

Y es que, como han comprobado investigaciones médicas, el cerebro comienza a fallar cuando la gente deja de entrenarlo y ejercitarlo, señala el investigador y médico de familia Jaime Claudio, del Altamira Family Medicine and Research Institute (AFMRI).

“No hay nada más tóxico para un cerebro que envejece que ver pasar la vida pasivamente. Estoy convencido de que existe una relación muy fuerte entre la pérdida de capacidad física (que surge cuando no te ejercitas y pierdes masa muscular) y la pérdida de la capacidad mental y cognitiva”, sostiene Claudio, quien enfatiza en la importancia de ejercitar la mente continuamente para prevenir el riesgo de desarrollar Alzheimer, demencia y la pérdida de la capacidad intelectual.

De hecho, Claudio sostiene que hay intervenciones que nos pueden ayudar a mantener un cerebro saludable, aunque acepta que todavía no es una ciencia confirmada. El médico se refiere a un programa de “fitness” cerebral conocido como neuróbica que

enseña a las personas a entrenar el cerebro para que se mantenga ágil y sano. Y lo mejor de todo, agrega el médico, es que no conlleva riesgos o efectos secundarios.

Gimnasia cerebral

“Con el pasar de los años hacemos muchas cosas de forma automática. Pero eso nos lleva a que el cerebro se ponga un poco vago o lento para aprender nuevas rutinas. Pero toda la literatura médica publicada recientemente refuerza el concepto de la plasticidad o capacidad del cerebro de crecer y cambiar ante nuevos estímulos”, explica Claudio, mientras sostiene que la neuróbica o gimnasia cerebral fomenta que se saque al cerebro de su zona de comodidad y lo fuerza a que aprenda algo nuevo.

El término neuróbica fue popularizado por el neurobiólogo Lawrence Katz hace más de una década para describir ejercicios mentales diseñados para mantener al cerebro alerta.

Se basa en el argumento de que, igual que el cuerpo necesita ejercicios para desarrollarse en forma plena y equilibrada, la mente también necesita de entrenamiento y estimulación.

Y propone que el cerebro se debe tratar como un grupo de músculos que responden positivamente al ejercicio regular, así como a la dieta apropiada y a las horas de sueño recomendadas. En ese sentido, además de optimizar la agilidad intelectual, la neuróbica estimula la memoria, la capacidad de razonar, la creatividad y la coordinación motora.

“Por eso lo llamo entrenamiento cerebromuscular, que es entrenamiento físico que involucra movimientos coordinados y sincronizados que exigen aprendizaje al cerebro. Eso también va de la mano con ejercicios mentales, como marcar un número de teléfono o cepillarse los dientes con la mano no dominante”, explica Claudio, mientras resalta que la idea es hacer actividades diferentes para “retar al cerebro”.

De hecho, se presume que la estimulación sensorial, así como las acciones y pensamientos inusuales, producen más sustancias químicas del sistema neurológico del cuerpo que estimulan el crecimiento de nuevas neuronas en el cerebro. Otros neurobiólogos también sugieren que la neuróbica puede retardar el envejecimiento del cerebro.

Son muy buenas noticias para los adultos que se quieren mantener saludables y con sus funciones mentales en buen estado. Pero también es especialmente relevante para aquellas personas con factores de riesgo. Es lo que ha comprobado el doctor Claudio, uno de los investigadores en Puerto Rico que participa en el estudio SPRINT, auspiciado por los Institutos Nacionales de Salud (INS), en el que uno de los objetivos es comprobar los beneficios de mantener la presión sistólica por debajo de 120 “en particular en lo que concierne a las funciones cerebrales cognitivas”.

“Nos ha impresionado encontrar que, en el estudio, uno de cada cuatro paciente tiene pérdidas cognitivas leves. Pero todo el mundo está interesado en trabajar activamente para disminuir su riesgo de Alzheimer. El entusiasmo de los pacientes es sorprendente

porque están percibiendo en par de semanas que su memoria, retentiva y su capacidad de aprender mejoran”, afirma Claudio.

El médico también hace una relación con lo que él llama alimentación neural. Se refiere a la importancia de llevar una alimentación adecuada para mejorar, mantener o preservar la función de las neuronas. Por ejemplo, recomienda el consumo de pescados ricos en Omega 3, ácido fólico y las vitaminas en frutas y vegetales, antioxidantes y la disminución del consumo de carbohidratos simples.

El rol de los sentidos

La vista y el oído, normalmente, son dos de los sentidos que más se utilizan en el diario vivir, dice la psicóloga clínica geriátrica Josefina Meléndez, de la Clínica Psicogeriátrica de Memoria.

Sin embargo, enfatiza en la importancia de utilizar todos los sentidos, vista, olfato, tacto, gusto y audición, que es lo que se promueve en un programa de ejercicios neuróbicos.

“El objetivo de la neuróbica es estimular los cinco sentidos con ejercicios para prestar más atención a las acciones que llevamos a cabo a diario, lo cual mejora nuestro poder de atención y memoria”, explica Meléndez, aunque afirma que no necesariamente se trata de añadir nuevas actividades a la rutina, sino de hacerlas de forma diferente a como las lleva a cabo diariamente.

“Por ejemplo, si la persona hace alguna caminata diaria, le digo que comience a observar detenidamente su ambiente; que recuerde los olores, los colores de las hojas y los árboles. La idea es prestar atención utilizando todos sus sentidos”, recomienda la psicóloga, mientras resalta que esto ofrece al cerebro experiencias que están fuera de la rutina.

Precisamente, por eso es que se recomienda que si eres diestro, comiences a escribir con la mano izquierda o que aprendas a leer al revés. “Son hábitos que ayudan a estimular la producción de nutrientes en el cerebro, desarrollando sus células y haciéndolo más saludable. Por eso, cuando un paciente me dice que hace crucigramas todos los días, le digo que tiene que cambiar y hacer algo diferente”, agrega Meléndez, mientras indica que un ejercicio neuróbico excelente es aprender un idioma nuevo.

“Creemos que el ejercicio mental tiene la misma importancia que el ejercicio físico. Pero de la misma forma que el cuerpo se acostumbra a un ejercicio específico, el cerebro funcional igual y si no hay algo que lo rete, se pierden más rápido las neuronas”, sostiene Meléndez, mientras destaca que no importa la edad que se tenga, el cerebro tiene la capacidad de hacer conexiones nuevas cuando lo sacas de lo que ya sabe.

Entrenador personal y juegos cerebrales

Según el médico de familia Jaime Claudio, uno de los mejores programas en español para aprender sobre neuróbica es la iniciativa del doctor Slomo Breznitz, un neuropsicólogo israelita que ha desarrollado un programa científico personalizado.

Se conoce como Entrenador Personal Cognifit y, según información publicada en su página en internet, combina los últimos descubrimientos sobre el cerebro humano con tecnología de inteligencia artificial y técnicas de comunicación. Todo con el fin de evaluar, entrenar y mejorar las capacidades cognitivas esenciales para la salud mental de cada individuo.

- Más información en: www.cognifitpersonalcoach.com/es

Lumosity es otro programa, diseñado científicamente, de entrenamiento cerebral a base de juegos y ejercicios para entrenar el cerebro.

Según indican en su página, está basado en el concepto de la "neuroplasticidad", que es la capacidad que tiene el cerebro de aprender y adaptarse al recibir un estímulo apropiado. Agregan que los juegos y ejercicios están diseñados para entrenar y mejorar la memoria, atención, velocidad de procesamiento y control cognitivo.

- Más información en: <http://i.lumosity.com>

Más información

Altamira Family Medicine and Research Institute
787-792-9026

Clínica Psicogeriátrica de Memoria
939-645-8154

Algunos beneficios

- Optimiza la agilidad intelectual y la memoria
- Aumenta la capacidad de razonar
- Estimula la creatividad
- Promueve la coordinación motora
- Ayuda al crecimiento de nuevas neuronas en el cerebro
- Retarda el envejecimiento del cerebro

Algunos ejercicios

- Usa el reloj de pulsera en el brazo contrario al que usas siempre.
- Camina de adelante hacia atrás por su casa.
- Vístete con los ojos cerrados.
- Estimula el paladar probando comidas y sabores diferentes.
- Lee o mira fotos al revés, concentrándote en detalles en los cuales nunca habías reparado.
- Pon el reloj ante un espejo para ver la hora al revés.
- Cambia el 'mouse' de la computadora para el otro lado de la mesa.
- Escribe o cepíllate los dientes usando la mano izquierda, o la derecha, en caso de ser zurdo.
- Utiliza una ruta diferente a la habitual para ir al trabajo.
- Introduce pequeños cambios en tus hábitos, transformándolos en desafíos para tu cerebro.

- Hojea alguna revista y busca una foto que te llame la atención. Luego piensa en 25 adjetivos que creas que describen la imagen o tema fotografiado.
- Cuando vayas a un restaurante, intenta identificar los ingredientes que componen el plato elegido, y concéntrate en los sabores más sutiles.
- Al entrar en un salón muy concurrido, intenta calcular cuántos están en el lado derecho y cuántos en el izquierdo. Fíjate en los detalles de la decoración y enuméralos con los ojos cerrados.
- Selecciona una frase de un libro e intenta formar una frase diferente formando las mismas palabras.
- Prueba a jugar algún juego o actividad que nunca antes haya practicado.
- Compra un rompecabezas e intenta encajar las piezas correctas lo más rápido que puedas cronometrando el tiempo. Repite el ejercicio para ver tus progresos en velocidad.
- Trata de memorizar la lista del supermercado.
- Consulta el diccionario y aprende una nueva palabra por día e intenta usarlas en tus conversaciones diarias.
- Escucha las noticias de la radio y de la televisión en cuanto te despiertes y más tarde haces una lista con las más importantes.
- Al leer una palabra piensa en otras cinco que comienzan con la misma letra.

Fuente: Entrenador Personal Cognifit