

## El cerebro también envejece: 9 consejos de Cigna para contribuir a mantenerlo joven y saludable

**La sobrecarga mental provocada por la tensión experimentada todos estos meses ponen de manifiesto la importancia de cuidar, ahora más que nunca, la salud cerebral. Algunos consejos para el día a día: potenciar las relaciones sociales, aprender a desconectar, trabajar la concentración o consumir alimentos que ejerzan un papel protector frente al envejecimiento de este órgano**

Después de varios meses viviendo una situación sin precedentes marcada por la incertidumbre, muchas personas están experimentando una cierta sobrecarga mental. Aunque estos episodios no están considerados como un factor de riesgo a nivel neurológico, a largo plazo sí podrían llegar a tener un impacto negativo. De hecho, existen [algunos estudios](#) que demuestran que los pensamientos negativos y el estrés crónico están íntimamente relacionados con el declive cognitivo. Estos datos ponen de manifiesto que, ahora más que nunca, es fundamental cuidar la salud cerebral a través de acciones o actividades que ayuden a ejercitar la mente y así ganar mayor calidad de vida a largo plazo.

Acciones tan simples como potenciar las relaciones sociales y afectivas, practicar juegos mentales, realizar ejercicios de memorización, continuar adquiriendo nuevos conocimientos, desconectar de vez en cuando, trabajar la concentración o apostar por alimentos que ejerzan un papel protector para la salud cerebral pueden contribuir de manera significativa a retrasar, e incluso prevenir, el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento.

Cualquier edad es buena para ejercitar el cerebro. Sin embargo, prestar atención a este aspecto resulta especialmente importante durante la edad adulta. A partir de los 25 años se comienza a perder volumen cerebral de forma natural, lo que provoca una decadencia progresiva de funciones como la agilidad mental, la memoria episódica o la capacidad para razonar. Por eso, es importante adoptar un estilo de vida que contribuya al fortalecimiento de la reserva cognitiva, especialmente a partir de los 50 años. Tal y como indica la [Fundación Pasqual MargalI](#), cuanto más alta sea esta reserva cognitiva, mayor será la capacidad que tendrá el cerebro para compensar los efectos del envejecimiento o de determinadas alteraciones cerebrales.

“De la misma manera que ocurre con la musculatura y el aparato esquelético, el cerebro también necesita ejercitarse y mantenerse activo, especialmente a partir de cierta edad. Al fin y al cabo, el cerebro es un órgano que, si se entrena y se cuida de manera adecuada, estará más ágil y en mejor forma. Para ello, es clave llevar un estilo de vida saludable y poner en práctica ciertas actividades que ayuden a desarrollar nuestra agilidad mental, mejorar nuestra concentración y potenciar nuestra capacidad de atención”, indica la Dra. María Sánchez, e-Health Medical Manager en [Cigna](#) España.

Con motivo del Día Mundial del Cerebro, la aseguradora de salud [Cigna](#) ofrece los siguientes consejos para contribuir a mantener la salud del cerebro:

- Potenciar las relaciones sociales y afectivas. Las relaciones sociales son muy beneficiosas para la salud cerebral, ya que son una forma de enriquecimiento intelectual e implican retos cognitivos mediante la conversación con otras personas, teniendo que atender a qué dice el interlocutor y a recordar información relevante.

- Desconectar de vez en cuando. De este modo, activaremos la denominada 'red neuronal por defecto', una parte del cerebro que resulta fundamental para mantener la memoria al cien por cien. Para aquellos a los que les resulte complicado relajarse, se recomienda apostar por la práctica regular de meditación, ejercicios de relajación o yoga.

- Ejercitar la agilidad a través de juegos mentales. Es una buena manera de potenciar el pensamiento lógico, suponen un refuerzo extra para la estimulación cerebral, y además, divierten y entretienen. Todo esto favorece el desarrollo de nuevas interconexiones neuronales y ejerce un papel protector frente al deterioro cognitivo. Son muchas las actividades que se pueden poner en práctica: ajedrez, crucigramas, sudokus, juegos de preguntas y respuestas, sopas de letras, juegos de cartas, etc.

- Realizar ejercicios de memorización. Poniendo en práctica ese tipo de actividades, se puede ejercitar el cerebro y potenciar la capacidad de retención de información. Algo tan simple como aprenderse una canción, un número de teléfono, la lista de la compra o una poesía es un buen punto de partida.

- Adquirir nuevos conocimientos. El aprendizaje se considera como un aspecto clave de la plasticidad neuronal, entendida ésta como la capacidad que tiene el cerebro para formar nuevas conexiones nerviosas y mantener la mente ágil. Apuntarse a un taller de arte, aprender a cocinar o a bailar, o iniciar un curso de idiomas son algunas de las actividades que pueden llevarse a cabo. En este sentido, también resulta muy útil cambiar de hábitos o realizarlos de forma diferente (utilizar la mano izquierda para ciertas tareas, cambiar el recorrido para ir al trabajo, ir a otro supermercado...).

- Trabajar la concentración. Para potenciar todavía más la memorización y el aprendizaje, se recomienda trabajar también la concentración. Hay muchas maneras de fomentarla. Una de ellas es la denominada técnica Pomodoro, que combina periodos cortos de concentración con descansos intermitentes. Otra práctica muy útil es el mindfulness, que ayuda a lograr un estado de atención centrado en un pensamiento o sentimiento.

- Cuidar el descanso. Tal y como indica la [Sociedad Española de Neurología](#), disfrutar de un descanso nocturno de calidad protege la salud cerebral, ya que durante el sueño se restauran funciones relacionadas con el aprendizaje, la memoria o el estado de ánimo. Según estos expertos, los trastornos del sueño dañan las estructuras del cerebro, causan déficits cognitivos y aumentan la

incidencia de trastornos relacionados con el riesgo vascular.

- Realizar una actividad física de forma regular. Seguir un estilo de vida activo que incluya la práctica regular de ejercicio aumenta la frecuencia cardíaca, lo que permite bombear más oxígeno al cerebro y facilita la liberación corporal de miles de hormonas, creando un entorno propicio para la proliferación de células cerebrales.

- Apostar por alimentos que ejerzan un papel protector frente al envejecimiento cerebral. La alimentación es uno de los pocos factores de riesgo que es posible controlar para mejorar la salud cerebral. Aunque, en general, lo recomendable para fortalecer el cerebro es apostar por una dieta equilibrada, rica en vegetales, vitaminas, minerales y antioxidantes, hay diversos alimentos especialmente indicados para cuidar de este órgano: pescado azul, cítricos, verduras, cacao puro, canela, aguacates o nueces. Así mismo, también es importante evitar el exceso de sal, azúcar y grasas trans.

Además, será especialmente importante evitar el consumo de alcohol y tabaco, ya de por sí enormemente perjudiciales para la salud, dado que interfieren directamente en la función neuronal, y suponen uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cerebrovasculares.

Por último, es fundamental mantener la presión arterial<sup>4</sup> en unos niveles adecuados, sobre todo en aquellos grupos de mayor edad. Una presión arterial sistólica de 130 mm Hg o más alta es un factor de riesgo importante que aumenta las posibilidades de sufrir un accidente cerebrovascular. También es importante seguir un estilo de vida saludable que contribuya a prevenir la aparición de enfermedades como hipercolesterolemia, diabetes u obesidad.

---