

## PLASTICIDAD CEREBRAL

Que el cerebro cambia con la edad es una realidad. El cerebro pierde masa y volumen con la edad, como cualquier otro órgano, pero no todo es negativo, algo se pierde; inteligencia fluida (reflejos) y algo se gana; inteligencia cristalizada (sabiduría). Las habilidades cognitivas basadas en la experiencia mejoran con la edad. Ningún otro órgano está más capacitado que el cerebro para adaptarse a los cambios, la capacidad de aprendizaje nunca se pierde. Así, las funciones cognitivas son como los latidos del corazón, no se extinguen por completo hasta que llega el momento de la muerte.

Se sabe por qué se ha estudiado, que la práctica de actividad física mejora el funcionamiento del cerebro a cualquier edad. Como dice el reconocido médico cardiólogo Valentín Fuster: "El corazón te da cantidad de vida, el cerebro calidad de vida". De ahí la importancia de cuidar a ambos para disfrutar de una larga y provechosa vida. Así, hay que tener en cuenta que para prevenir el deterioro cognitivo es importante realizar con regularidad, tanto actividades intelectuales como físicas. Mantener la fuerza muscular es también recomendable, porque los músculos actúan como órganos endocrinos que segregan sustancias con efectos en todo el organismo.

La plasticidad cerebral es la capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones neuronales con el objetivo de adaptarse a las necesidades de cada momento. La flexibilidad del cerebro se desarrolla en situaciones de cambio, por ejemplo, cuando aprendemos algo nuevo o cuando se sufren lesiones cerebrales, como traumatismos craneoencefálicos, ictus o demencias. Las neuronas, las células del cerebro, tienen una gran capacidad para regenerarse y establecer nuevas conexiones para suplir las funciones de las neuronas muertas a causa de una lesión o daño cerebral, por eso es tan importante ponerse en manos de profesionales para iniciar un tratamiento rehabilitador o de estimulación lo antes posible después de sufrir un daño cerebral, con el fin de recuperar todo lo posible o como mínimo, mantener un nivel de funcionamiento cerebral aceptable.

Las actividades intelectuales más beneficiosas son aquellas que requieren un esfuerzo de aprendizaje. Pongamos por ejemplo, conducir un vehículo es una tarea compleja que requiere un esfuerzo cognitivo, atención mantenida, reflejos, memoria, orientación espacial, etc. Cuando empezamos a aprender a conducir, al ser una tarea nueva que nunca hemos hecho, las neuronas se mueven. Cuando ya hemos aprendido a manejar el vehículo y la labor de conducir se convierte en habitual y repetitiva, las neuronas se relajan. Esto nos ocurre con otras muchas tareas de la vida cotidiana que las acabamos haciendo sin pensar, sin tener que prestar atención o haciendo un mínimo esfuerzo. Por eso, es necesario estimular nuestras neuronas a menudo con tareas nuevas, para mantenerlas en forma y no se acaben muriendo de agonía y aburrimiento. Seguir unas rutinas marcadas nos proporciona seguridad y tranquilidad,

pero debemos tomar conciencia de que salir de nuestra zona de confort de vez en cuando es necesario y beneficioso para nosotros, en todos los sentidos.

Todo vale, por ejemplo, cuando salimos a caminar introducir nuevas rutas de paseo, probar nuevas recetas de cocina, intentar utilizar la mano izquierda si somos diestros o al revés, apuntarnos a algún curso o alguna actividad que nos obligue a conocer y relacionarnos con gente nueva, cantar, bailar, tocar un instrumento, aprender un idioma, etc. Se trata de proponer nuevos retos a nuestro cerebro para que las neuronas se pongan en movimiento.

En el caso de sufrir una demencia, es importante establecer y mantener unas rutinas de vida diaria para que el afectado se sienta seguro y sepa qué toca en cada momento, pero esto no significa que estos enfermos y sus cuidadores tengan que vivir una vida triste y aburrida, no, porque con imaginación, flexibilidad y actitud positiva, cualquier actividad que tengamos que realizar, la haremos más a gusto y mucho mejor. El sentido del humor es imprescindible para hacer más amenas las diferentes tareas y además colaboramos con el cerebro en la producción natural de las hormonas de la felicidad (endorfinas, serotonina, oxitocina y dopamina). Respecto a los cambios, deben ir introduciéndose siempre despacio y con tacto.

Por lo general, cualquier actividad que nos obligue a movernos físicamente también nos servirá para movernos cerebralmente, teniendo en cuenta siempre nuestras preferencias personales para disfrutar y pasarlo bien al mismo tiempo que aprendemos cosas nuevas.



**Marta Surroca**