

¿Cuánta atención le ponemos a nuestro cerebro?

Por Meganoticias
03 dic. 2024 - 22:12 hrs.

Respecto a la **salud cerebral** habitualmente consultamos a un especialista cuando algo molesta y afecta la funcionalidad diaria, pero este órgano no duele y cuando se inunda de estrés o envejece surgen las alteraciones cognitivas.

La **salud mental** es un tema que ha tomado especial relevancia luego de la pandemia por Covid-19. Nos volvimos a encontrar y abrazar, pero el escenario era distinto, especialmente en la forma de enfrentarnos emocionalmente a otros, a los desafíos y a nosotros mismos.

El impacto a nivel de la psiquis, en algunos casos, se aprecia en cómo la persona se desenvuelve en lo cotidiano, ya que el cerebro se afecta silenciosamente, con inflamación, muerte celular, lo que lleva a dificultad para poner atención, concentrarse, resolver problemas, entre otros.

La ciencia dice que no somos conscientes y no alcanzamos a captar toda la información que nos rodea. Por ejemplo, cuando nos estresamos mucho, la amígdala, pequeño órgano del cerebro, se conecta directamente con la corteza frontal para iniciar la huida o la seguidilla de malas decisiones.

Al respecto, **Luciano Sposato**, reconocido neurólogo argentino señala que, al enfrentarnos de manera persistente a situaciones de estrés, reales o no, nuestro cerebro genera una serie de mecanismos de defensa que nos llevan a comportarnos de forma errática en nuestro entorno, por ejemplo, aumentando el nivel de ira en situaciones que antes no serían suficiente.

A veces no se acostumbra a consultar cuando se tiene dificultades, por ejemplo, para memorizar. Puede ser que se dé por sentado que esa masa de 1.5 kg aproximadamente, que cargamos dentro del cráneo solo se afecta en la vejez. No obstante, el daño puede estar ocurriendo ahora, y puede provocarse a diario por el estilo de vida que llevamos, la exigencia a la que nos sometemos voluntaria o involuntariamente.

Otro aspecto relevante, es que hay escasa preocupación por los hábitos de los jóvenes y las evidentes consecuencias en el futuro, como, por ejemplo, el consumo de bebidas energizantes, la soledad, el sedentarismo, los alimentos ricos en sal y azúcares, las drogas y el alcohol, por mencionar los más relevantes.

Las estadísticas internacionales relacionadas a las alteraciones en salud cognitiva no son alentadoras para el 2050. La OMS refiere que, en 2050, 1 de cada 6 personas tendrá más de 65 años y también que se triplicará la cantidad de personas que viven con demencia en el mundo, alcanzando 139 millones. ¿Cómo podemos tener un cerebro sano? Con una dieta equilibrada, mantenerse activo física e intelectualmente o participando en labores sociales. Estas son algunas de las claves para tener una mente sana y vivir más.

Por Carolina Santander Catrín, académica de Terapia Ocupacional, Universidad Andrés Bello Sede Viña del Mar.