

FACTORES QUE INCIDEN EN LA FORMACIÓN DE RESERVA COGNITIVA

El concepto de reserva cerebral o neuronal o cognitiva se desarrolló para dar una posible explicación al hecho de que parece no existir una relación directa entre el grado de los síntomas de la patología cerebral y la recuperación del paciente.

La hipótesis de la Reserva Cognitiva considera que tanto la inteligencia innata como las experiencias de la vida podrían generar una “**reserva**” que se traduce como habilidades cognitivas que permiten a algunas personas tolerar mejor que otras los cambios que se producen en el cerebro.

La educación Modula la acción entre los otros factores implicados en la Reserva Cognitiva y los determinantes genéticos.

a. Estilo de vida saludable

- Genera flexibilidad estratégica,
- capacidades ejecutivas más eficientes
- mejora el rendimiento en funciones como la atención y la memoria.

b. Actividades de ocio

- empleo con desafíos cognitivos
- Las actividades de ocio complejas y
- los empleos cognitivamente exigentes promueven la creación de redes cognitivas más eficaces.

c. Bilingüismo

- Permite a los sujetos mayores mejor capacidad de control cognitivo, en especial en el deterioro asociado a la edad.

d. El estudio de las artes como facilitador de funciones cognitivas.

- Contribuye a la capacidad de reserva cerebral.
- Cultura Mantiene al individuo en un estado de actividad cerebral sostenida induciendo conexiones cerebrales de diversa índole.

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

e. Actividad física

- Estimula los factores tróficos y
- el crecimiento neuronal,
- aumenta la eficacia nerviosa
- y la velocidad de procesamiento en la etapa adulta,
- mantiene y estimula el flujo sanguíneo cerebral
 - a. y aumenta la vascularización del cerebro,
- mejorando la capacidad aeróbica y la llegada de nutrientes.

DECÁLOGO DE LOS PILARES DE LA SALUD CEREBRAL

Vivimos más que nunca antes en la historia de la humanidad. Gracias a los avances de la salud pública y de la medicina, la expectativa de la vida humana ha crecido significativamente en las últimas décadas y todo hace prever que seguirá creciendo. A través de los años, conseguimos riqueza en conocimientos y experiencias. Sin embargo, también llega el creciente riesgo de enfermedades, sobre todo, de enfermedades crónico-degenerativas y neurodegenerativas, ambas afectando particularmente el cerebro. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades del cerebro afectan a una de cada cuatro o cinco personas en el mundo a lo largo de su vida y constituyen la mayor causa de discapacidad, tanto motora, sensitiva y cognitiva.

Afortunadamente, la pérdida de salud cerebral, de capacidad cognitiva y el riesgo de enfermedades del cerebro no son inevitables, algo podemos hacer tanto para prevenir como para tratarlas. Pero algo tenemos que poner de nuestra parte para mantener un cerebro sano y poder beneficiarnos de su capacidad de sanarnos.

Una cosa está clara: mantener un cerebro sano requiere más que simplemente bajar una aplicación de entrenamiento cognitivo o comer muchas verduras y alimentos ricos en antioxidantes. No hay píldora mágica. La investigación confirma que mantener sano nuestro cerebro requiere adaptar varios aspectos de nuestra vida. Ahora es ya evidente que podemos realmente cambiar nuestros cerebros. Mediante la modificación del entorno exterior,