

REFLEXIONES SOBRE EL TRABAJO COGNITIVO

ANTE EL AUMENTO DE LA DEMENCIA SE HA DEMOSTRADO QUE **HAY ACTIVIDADES QUE ESTIMULAN AL CEREBRO**, PERO DICHO VALOR SE VA ACUMULANDO DURANTE TODA LA VIDA. EL NEURÓLOGO DAVID KNOPMAN DE CLÍNICA MAYO ABORDA EL TEMA Y DA ALGUNAS RECOMENDACIONES.

HACER ACTIVIDADES QUE ESTIMULAN AL CEREBRO PUEDE REDUCIR EL RIESGO DE DESARROLLAR DEMENCIA, PERO EL ASUNTO ES MÁS COMPLEJO QUE EMPEZAR CON ROMPECABEZAS O JUEGOS DE COMPUTACIÓN A LOS 65 AÑOS. LOS ESTUDIOS PLANTEAN QUE EL VALOR DE LAS ACTIVIDADES COGNITIVAMENTE ESTIMULANTES VA ACUMULÁNDOSE DURANTE TODA LA VIDA. ESO SIGNIFICA QUE ADQUIRIR UNA BUENA EDUCACIÓN, TRABAJAR EN EMPLEOS ESTIMULANTES PARA LA MENTE, TENER PASATIEMPOS O ALGÚN HOBBY Y PARTICIPAR EN ACTIVIDADES SOCIALES MENTALMENTE ATRAYENTES SIRVEN PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESARROLLAR DEMENCIA, SUBRAYA EL DOCTOR DAVID KNOPMAN, DEL DEPARTAMENTO DE NEUROLOGÍA DE CLINICA MAYO.

EL NEURÓLOGO EXPLICA QUE MUCHAS INVESTIGACIONES REVELAN QUE MIENTRAS MÁS AÑOS DE EDUCACIÓN TIENE UNA PERSONA, MENOR ES SU RIESGO DE DEMENCIA. PARECE QUE ESO SE DEBE A QUE QUIENES

DURANTE SU VIDA INVIERTEN TIEMPO EN APRENDER TIENDEN A DESARROLLAR REDES NEURONALES Y CONEXIONES MÁS FUERTES ENTRE LAS CÉLULAS NERVIOSAS DEL CEREBRO. ESAS REDES ESTÁN MEJOR EQUIPADAS PARA AFRONTAR EL DAÑO CELULAR QUE PUEDE OCURRIR A CONSECUENCIA DE TRASTORNOS CEREBRALES CAPACES DE DERIVAR EN DEMENCIA.

LOS ESTUDIOS FUERON SOBRE “DECLINACIÓN COGNITIVA SUBJETIVA”, CUANDO LA PERSONA NOTA INICIALMENTE QUE TIENE PROBLEMAS.