

# Fugas de cerebro

Un análisis a tiempo de la función intelectual permite ganar de 15 a 20 años de calidad de vida y prevenir el envejecimiento



**FERMÍN APEZTEGUIA**

fapezteguia@elcorreo.com

**Llamar a un hijo por otro nombre y tener problemas para dar con la palabra que se quiere utilizar son alertas del deterioro cerebral**

**BILBAO.** El deterioro del cerebro comienza a los 40 años. Al principio es como un goteo, casi imperceptible, pero antes de cumplir los 50, el desgaste de las capacidades cognitivas «ya es global». Los primeros síntomas aparecen con las primeras canas, cuando cada vez comienzan a ser más frecuentes los despertares en que se tiene la sensación de estar literalmente roto, que duelen hasta los pensamientos. Cuando cuesta cada vez más encontrar la palabra exacta, se llama a la esposa por el nombre de la hija y se hacen frecuentes los bloqueos mentales, buscando respuesta a preguntas del tipo 'qué es lo que iba a hacer yo'. Llegados a este punto, es el momento de someter las neuronas a una inspección técnica. Los chequeos del cerebro son cada vez más frecuentes y

permiten afrontar con mayor seguridad las últimas etapas de la vida. Más de un tercio de la población sufre un deterioro intelectual fuerte y no lo sabe. Su cabeza está prematuramente gastada por los malos hábitos de vida que les han acompañado durante décadas. Algunas de esas costumbres están tan arraigadas en la sociedad actual que tienden a darse por buenas, cuando en realidad resultan altamente dañinas para el buen funcionamiento del sistema nervioso central, según explica el neuropsiquiatra Javier Aizpuri, del Instituto Médico Burmuin, especializado en las neurociencias.

**Cerebros machacados**

La capacidad intelectual no sólo se ve dañada por el consumo incontrolado de sustancias tóxicas como cannabis y cocaína. Un sueño inadecuado, la falta de ejercicio y una alimentación insana contribuyen a la pérdida paulatina de conexiones neuronales y, en consecuencia, a un envejecimiento cerebral prematuro. «Los pacientes no acuden a nosotros a que les miremos el cerebro. Eso no ocurre porque el cerebro no duele», explica el especialista vas-

co. «Vienen preocupados cuando son conscientes de que las pérdidas de memoria son ya importantes o cuando el deterioro de sus capacidades cognitivas se traduce en problemas matrimoniales, depresión, ansiedad o estrés».

La sociedad actual «machaca» su cerebro. Lo somete desde muy joven a todo tipo de agresiones, sin ser «minimamente consciente» de que es el órgano del que dependerá su éxito profesional, el bienestar de su familia y también, en buena medida, la salud de su vejez. Siete de cada diez adolescentes se pegan al botellón y el 30% de ellos no sólo mantiene una mala dieta, sino que, además -lo dicen las estadísticas-, consume cannabis y alcohol de manera habitual y combinada. «Destrozan su inteligencia. El sistema nervioso central está compuesto básicamente por células -las neuronas- y si se pierden no hay más. Es posible recuperar conexiones y mejorar en parte la actividad intelectual, pero la célula muerta, muerta está», se lamenta el especialista.

Las neuronas, según el neuropsiquiatra, necesitan para su buen funcionamiento «respirar, nutrirse, reposar y no intoxicarse». El movimiento favorece la oxigenación de las células. «Cuanto más camines y mejor respire, mejor se oxigena el cerebro». La alimentación debe ajustarse a las necesidades de cada uno, pero por regla general, a los parámetros de la dieta mediterránea. «Hay que desayunar mucho y cenar poco. Necesitamos hidratos de carbono,



**«Siete de cada diez adolescentes practican el botellón. ¿Qué futuro nos espera?»**

## El deterioro cognitivo



**Director de banco, 40 años**

Ejecutivo de alto nivel, con una función cerebral que funciona al 75%, que es un resultado muy bueno. La actividad intelectual, el habla receptiva, su capacidad para expresarse, comprensión... funcionan correctamente. Rendimiento perfecto. Hay personas que llegan al 90%, pero tienen un nivel intelectual muy alto, de 155 o 160. Es el profesional que te recibiría en un banco para venderte un crédito hipotecario.



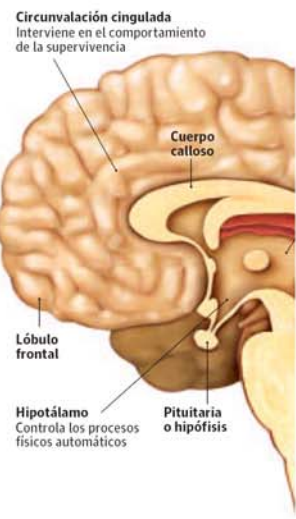
**Abogada, 41 años. Víctima del estrés**

Tiene casi todas sus facultades en buen estado, salvo la memoria lógica, que ha bajado a un nivel 50. También le falla el habla receptiva. Está agotada, incapaz de llevar ningún caso. Incapaz de tomar decisiones ni de expresarse con corrección. Tratamiento: dieta rica en nutrientes y un estilo de vida más reposado, con buen cumplimiento de horas de sueño y reposo.



**Varón de 26 años. Consumidor de cannabis**

Paciente que en 2007 había perdido una parte muy importante de sus funciones debido al consumo de cannabis. Dos años de tratamiento «y de limpieza a fondo» le permitieron recuperar la comprensión y un poco de la memoria lógica y la capacidad de expresarse. Ha perdido orientación, percepción visual y memoria inmediata. Deterioro importantísimo.



Printed and distributed by NewspaperDirect  
www.newspaperdirect.com © Copyright 2013. All rights reserved. All content copyright and protected by applicable law.



### Se pueden regenerar dos gramos al día

proteínas de calidad y fosfolípidos, es decir grasas del tipo Omega 3».

La tercera regla de oro para el buen cuidado del cerebro es el reposo. «Todos los seres vivos necesitan descansar, hasta las lechugas y los caracoles. La mente consume nada menos que el 40% de la energía que ingerimos. Es necesario que el sistema metabólico se recicle cada día para volver a empezar. Si te quedas todas las noches hasta las dos o las tres de la mañana viendo la tele, no lo dudes: estás dañando seriamente tu cerebro», advierte el experto. Lo mismo que si se consumen sustancias tóxicas.

El momento de analizar el estado del cerebro es entre los 40 y los 55 años. A esa edad aún es posible estimularlo mediante la introducción de cambios en la dieta y el es-

**Toda nuestra vida, felicidad, emociones e incluso nuestro futuro dependen, según el psiquiatra Javier Aizpiri, de tener un buen sistema neuronal. El cerebro, explica, debe cuidarse con las mismas herramientas que se cuida la naturaleza. «Todo en ella se reduce a lo mismo, a podar, abonar y poner al sol. Podar es eliminar todo lo tóxico, abonar significa dar nutrientes y poner al sol es tanto como dar tiempo al ser vivo para que el sistema de limpieza y de nutrición haga su trabajo, de manera que pueda desarrollarse y producir. Según Aizpiri, el cerebro puede regenerarse a razón de dos gramos al día. «En dos años podríamos obtener un resultado muy bueno», sostiene el psiquiatra.**

tilo de vida, rehabilitación psicológica y medicación, en caso de que sea «estrictamente necesaria». «Esa es una etapa de la vida crucial. Tienes hijos menores, has de responder en tu trabajo al nivel que exige tu empleo y con toda seguridad tomarás decisiones que influirán decisivamente en tu futuro».

Los expertos aseguran que un cambio de hábitos en la década de los 40 bien permite ganar 15 ó 20 años de calidad de vida. «Las funciones cerebrales no se localizan en un único punto, sino que se reparten por muchos sitios. Puedes tener deteriorada una zona, pero podemos estimular otra que te ayude a recomponer la información necesaria», detalla el psiquiatra. «Una campana no es sólo un instrumento. Es un sonido, una textura, una forma. Si se te avería un archivo, quizás tengas aún tres o cuatro que nos sirvan para reconstruir tu idea de campana».

#### Longevos de mente lúcida

El reto, según los especialistas, no es ya luchar contra la pérdida de memoria que provocan enfermedades como el alzhéimer, sino evitar el mayor daño posible en la capacidad de tomar decisiones, una función que se localiza en la parte frontal del cerebro. «No podemos permitirnos el lujo de ir perdiendo el cerebro por el camino, porque vamos a una sociedad cada vez más envejecida. Los grandes dirigentes del mundo son personas como Nelson Mandela, que han llegado a una edad longeva con su capacidad intelectual plena», reflexiona Aizpiri.

Una evaluación neurocognitiva, que es algo que no cubre la Sanidad pública, viene a costar entre 360 y 400 euros, además del precio del tratamiento, en caso de que se necesite. «Cuesta menos que un diente y bastante menos que lo que la gente se gasta en estética. Sus beneficios, en cambio, no resultan compara-

#### ALTERACIÓN COGNITIVA

► **Trastorno de la memoria asociado a la edad o al estrés.** Suele alterarse la velocidad del proceso mental y la memoria para retener nombres. Despistes. La persona es válida. No se considera deterioro.

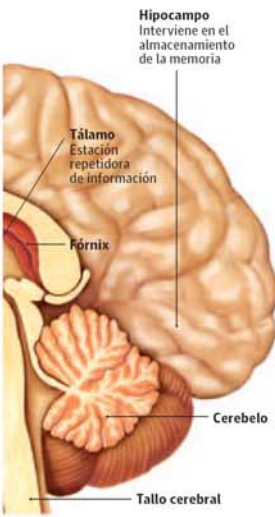
► **Deterioro leve.** En la memoria, especialmente en los hechos recientes. Abundan los olvidos, no se recuerdan nombres. Las funciones cognitivas globales se preservan.

► **Demencia.** Puede ser irreversible, como las debidas a la enfermedad de alzhéimer y su variantes, y el párkinson. Otras pueden ser reversibles, como las ligadas a demencia por depresión y las de causas extracerebrales.

► **Diagnóstico.** Historial clínico, analítica completa, test genéticos para evaluar la predisposición al envejecimiento cerebral y el alzhéimer y pruebas de neuroimagen.

► **Consejos prácticos.** Controle los factores de riesgo cardiovascular: obesidad, hipertensión, colesterol, diabetes. Evite el consumo de tóxicos (tabaco, alcohol, otras drogas). Haga una dieta sana, rica en frutas, verduras y antioxidantes. Cambie su estilo de vida, haga más ejercicio y entrene su habilidad cognitiva.

bles», defiende el neuropsiquiatra. El examen incluye el chequeo del estado de la memoria, el cálculo, el lenguaje, la orientación y la actividad intelectual, entre otras funciones. «Somos un país que gastamos un potosi en un coche para luego dejarlo en el garaje, pero nos cuesta invertir en salud. A los 70 años -advierte-, no habrá marcha atrás. La suerte estará echada».



**Varón de 47 años. Cocaína, alcohol y cannabis**

Un caso típico de la sociedad actual. Consumidor fuerte de cocaína, alcohol y cannabis, que a partir de los 40 comienza a derrumbarse. Mala dieta. Acude al especialista por problemas de domésticos y de carácter. Presenta la memoria inmediata dañada, igual que un paciente de alzhéimer. Mantiene la percepción visual, lo que le permite conducir.



**Varón de 56 años, prejubilado, víctima de plaguicidas**

Jubilado con antelación, llenaba su tiempo con el cuidado de árboles frutales. Echaba veneno contra las plagas sin mascarilla, lo que poco a poco fue dañándole el cerebro. La familia se percató de que algo pasaba porque se despistaba en exceso, decía muchas incongruencias, giraba el volante al revés al aparcar... De golpe y porrazo, su cerebro «quedó hecho puré». La retirada de los plaguicidas, una dieta adecuada y un programa de rehabilitación le han permitido recuperar bastantes funciones.



**Varón de 53 años, daños por abuso de medicaciones**

Hay mucha medicación que es neurotóxica, daña el cerebro. El abuso de las diazepam, un fármaco común contra el insomnio daña las capacidades cerebrales. Especialmente la memoria lógica y la capacidad de tomar decisiones, como es el caso.

GRÁFICO ISABEL TOLEDO