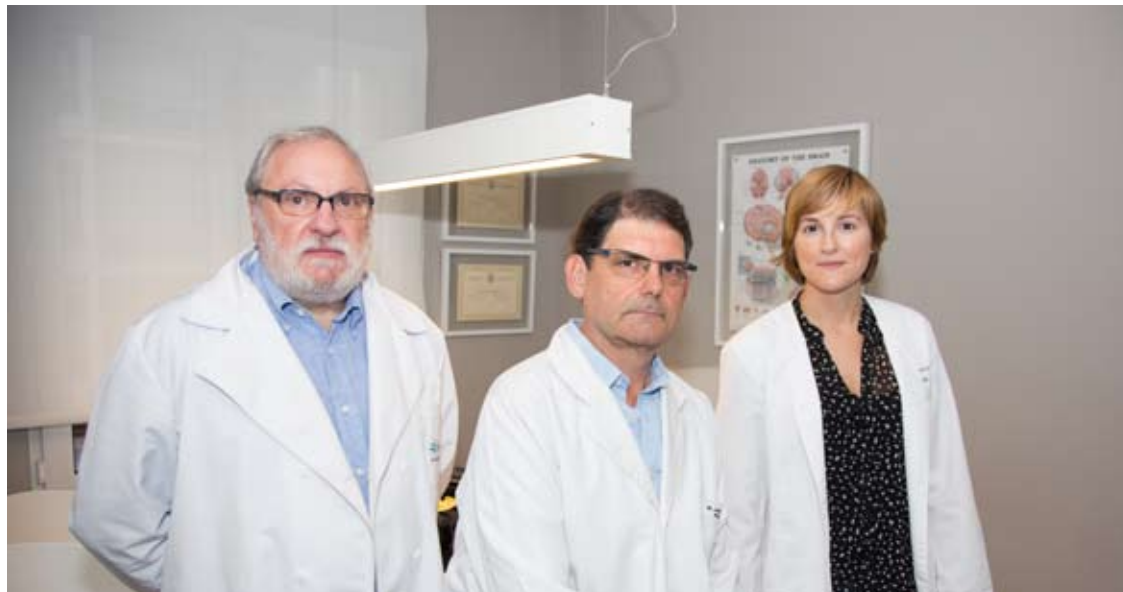


El cerebro es un músculo más al que se le puede dar forma

El entrenamiento del cerebro es ya una realidad gracias al Instituto Burmuin, centro pionero en Brain Training, un programa que permite ganar agilidad mental y previene el Alzheimer y otras demencias

Hasta hace bien poco la mayoría de la población no tenía ninguna conciencia de que el cerebro se puede parar o funcionar defectuosamente, y esto puede afectar a nuestra calidad de vida. Gracias a los avances científicos en las neurociencias, y debido a la aparición de la enfermedad de Alzheimer, el panorama está cambiando y ha hecho que se tome conciencia sobre el envejecimiento cerebral y el miedo a la demencia. La conciencia de la población sobre la salud corporal es cada vez más notoria, y la actividad física y los hábitos saludables de alimentación para una adecuada gestión de la salud física están claros. Ahora hace falta que las personas tomen la misma conciencia para gestionar su salud cerebral.



XXXXXXXXXXXXXXXX

¿Qué descubrimientos han sido más relevantes en las neurociencias?

La plasticidad neuronal. Las células cerebrales son flexibles y maleables de modo que nuevas neuronas forman nuevas conexiones entre sí a todas las edades, por lo tanto, la memoria puede mantenerse vigorosa e incluso fortalecerse a cualquier edad siempre y cuando se ejercite. La reserva cognitiva es la capacidad cognitiva que una persona ha logrado acumular en su vida mediante sus conocimientos culturales, estudios académicos, participación en actividades intelectuales, lúdicas y deportivas. Por supuesto, influyen mucho sus capacidades innatas y los factores genéticos. La reserva cognitiva intenta 'compensar' los daños neurodegenerativos usando procesos cognitivos preexistentes, de manera que ante el mismo daño, los sujetos con una reserva cognitiva mayor tendrán mejor rendimiento cerebral.

¿En qué consiste este programa de entrenamiento cerebral?

Antes que nada hay que realizar un chequeo de todas las funciones cerebrales: memoria, planificación, atención, velocidad de trabajo, ... Además, al ser un programa integral se valoran aspectos como nutrición, sueño, estrés, tóxicos, estilo de vida... Se trata de valorar la situación cerebral exacta de cada persona, y ver si su rendimiento cerebral es el adecuado para su edad y exi-

gencias profesionales y personales. Una vez chequeado el funcionamiento cerebral, se establece un programa personalizado e individual que incorpora todas las pautas del programa de entrenamiento. La estimulación/entrenamiento cognitivo, por una parte, contribuye a aumentar la reserva cognitiva, y por otra ayuda a mantenernos mentalmente en forma y actuando de manera preventiva contra la enfermedad de Alzheimer y otras demencias.

¿Por qué es importante realizar un chequeo del rendimiento cerebral?

Porque el cerebro es el que nos da la posibilidad de desarrollarnos personal y profesionalmente con éxito. Saber si nuestro cerebro funciona adecuadamente o está envejeciendo más aceleradamente o menos que nuestra edad biológica es fundamental. El desarrollo de las neurociencias permite realizar diagnósticos precisos del deterioro cerebral precoz.

¿A qué edad es recomendable realizar un chequeo del rendimiento cerebral?

A cualquier edad. Siempre que se detecte que hay un rendimiento menor que en otros momentos de la vida o siempre que se vea un rendimiento menor en comparación con otras personas de la misma edad. Los fallos de memoria, por ejemplo, pueden ser causa de un

envejecimiento natural, de una situación intensa de estrés, pero también de una posible demencia, y averiguarlo de manera prematura es importante. A partir de los 40 años suele ser la edad en que se empiezan a apreciar fallos de memoria.

¿Qué aspectos son fundamentales para obtener el máximo de rendimiento cerebral?

- **Una adecuada alimentación.** Sin el aporte nutricional adecuado nuestras neuronas se encuentran ralentizadas e incluso pueden llegar a dejar de funcionar.
- **Una adecuada actividad física.** El cerebro se ejercita con la realización de ejercicios cardiovasculares que generan un adecuado funcionamiento del corazón y los pulmones favoreciendo una mayor oxigenación cerebral, así como un adecuado riego cerebral. Recordemos que muchas enfermedades generadoras de demencias comienzan por obstrucciones o por roturas del 'cableado' cerebral.
- **Un adecuado equilibrio emocional.** El exceso de estrés genera reacciones en nuestro cuerpo que impiden una correcta respiración, insomnio, aceleraciones de nuestro corazón, exceso de producción de sustancias cerebrales que 'oxidan' nuestras neuronas, envejeciéndolas de forma prematura.

- **Dormir una media de 7/8 horas diarias.** Alcanzando el sueño REM, que favorece la regeneración neuronal. Este sueño solo se alcanza si no hay estímulos, (como la tele, la radio, el móvil, la luz, y solo es posible alcanzarlo en las primeras horas de la noche).
- **Una estimulación cerebral de nuestras capacidades.** Los trabajos rutinarios, monótonos, que no implican resolución de problemas, creatividad o aprendizaje son tóxicos para el cerebro, ya que solo potencian unos determinados recorridos neuronales, dejando en desuso otros y, por lo tanto, envejeciendo o entorpeciendo los que no se usan.

En nuestros centros ofrecemos planes individualizados y personalizados.

¿Qué objetivos persigue un programa de entrenamiento/estimulación cerebral (Brain Fitness)?


Con un programa de entrenamiento/estimulación cerebral es posible mejorar el desempeño profesional en general. Además, previene y retrasa el deterioro cognitivo de la edad, y aumenta la memoria y la atención sobre aspectos cotidianos del día a día, lo que supone una mayor autonomía.

¿Qué áreas comprende el programa de entrenamiento cerebral (Brain Fitness)?

En la mayoría de los casos el área



C/ Alameda Rekalde 46, 2º dcha.
48010 Bilbao
Tel: 94 444 26 79
www.institutoburmuin.com
RPS: 239/13



C/ Licenciado Poza nº: 8 1º
Tel: 94 443 16 00
www.neuro-psiquiatria.com

cerebral que vamos a trabajar es el de la corteza prefrontal. Porque esta región es la encargada de la planificación del comportamiento, de la expresión de la personalidad, de los procesos de toma de decisiones y de elegir el comportamiento social adecuado en cada momento. Para ello, coordina los pensamientos y acciones de acuerdo con nuestras propias metas. A este tipo de procesos le llamamos funciones ejecutivas.

Se trabajará la atención, la memoria de trabajo, la velocidad de pensamiento... Es decir, vamos a tratar de mejorar todas aquellas funciones que necesitamos para nuestro desempeño diario, en el trabajo, en el hogar...

Al centrarnos en estas áreas, tendrá un impacto importante en nuestra agilidad a la hora de pensar, lo que supone mayor rapidez y facilidad a la hora de solucionar posibles problemas que nos encontramos en el trabajo o en el hogar. Además, con el entrenamiento Brain Fitness, la seguridad será mayor, nos sentiremos menos embotados o agotados mentalmente, y mejoraremos nuestro cálculo mental. Sin olvidar que a mayor flexibilidad mental, apreciaremos una menor frustración o impotencia. Un impacto que favorecerá el manejo de nuestras emociones y motivaciones para llevar a cabo los objetivos planteados.