

*Cuando el Cerebro Envejece **

* André Aleman. Icono Editorial Ltda. 2016, Pág. 183 ISBN: 9789588461717

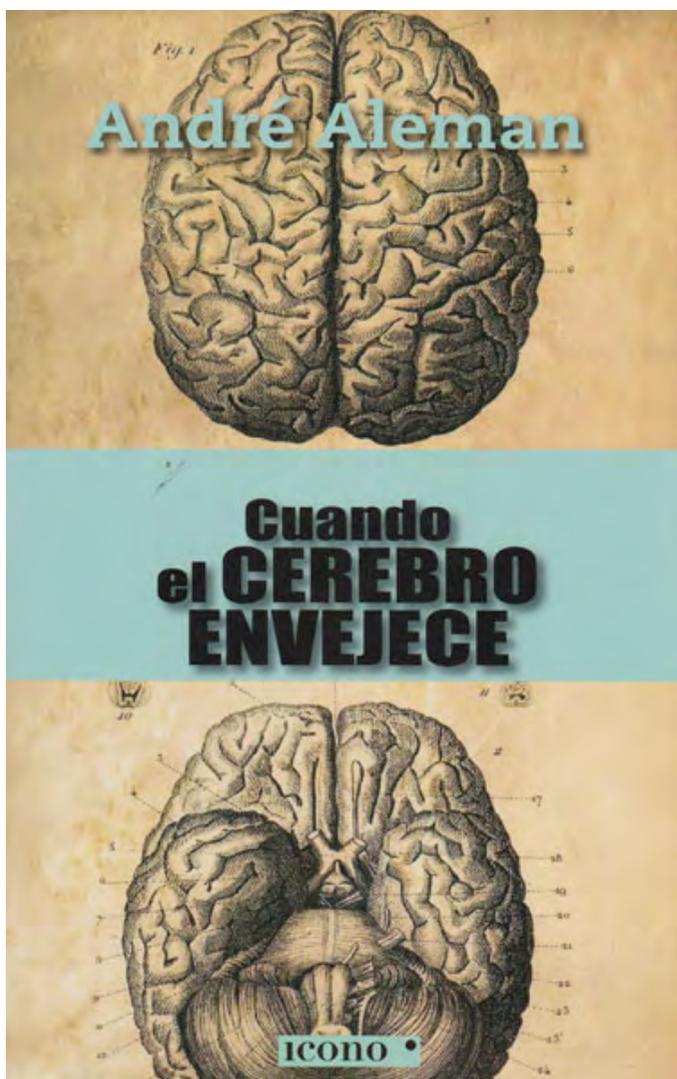
[1] Área de Psicología Cognitiva. Fundación Parkinson de Colombia. Cali, Colombia.

Agradecimientos:

Trabajo de dedicado a todo mis pacientes que cálidamente me han compartido sus experiencias de vida y sabiduría.

“Al margen de si tenemos una actitud positiva o no, al envejecer perderemos capacidades mentales: La memoria episódica, la memoria de trabajo, las funciones ejecutivas y la velocidad mental”.

Pág. 34



Después de estas palabras, algunos considerarían difícil creer que lo más importante del libro *Cuando el Cerebro Envejece*, es la imagen positiva sobre el envejecimiento. No obstante, para el lector de a pie como para el estudiante y los profesionales de las ciencias de la salud, será evidente, de principio a fin, que André Aleman emprende una lucha contra los prejuicios que la sociedad en general tiene sobre el adulto mayor, siempre visto como un sinónimo de deterioro físico y cognitivo, como un sinónimo de demencia. Prejuicios que como se encargará de mostrar el autor, distan, por fortuna para todos aquellos que superen la edad de 65 años, de lo que la ciencia, en especial la neurociencias y la neuropsicología del adulto mayor, tiene por enseñarnos, a saber: 1) que ser adulto mayor es en algunos casos un sinónimo de calma, sensatez, sabiduría y buena toma de decisiones en contextos inciertos, y 2) que con las recomendaciones adecuadas lo primero no será la cualidad excepcional de algunos casos, sino que será posible que gran parte de la población mayor pueda conservar su atención, sus memorias, su lenguaje, su empatía, su toma de decisiones, su mente.

Lo anterior no significa que las cosas no cambien para el adulto mayor, el cerebro cambia y con él la mente, un ejemplo de esto es la disminución en la velocidad de procesamiento de información, el tiempo que se tarda en recibir la información, procesarla y elegir una respuesta se hace cada vez mayor; en otras palabras la velocidad con la que se piensa disminuye. Aunque, nadie se queje en consulta de lo lento que está su mente, es uno de los primeros cambios que pueden afectar posteriormente

la atención, la memoria y las funciones ejecutivas (i.e. Planeación, elaboración de estrategias, supervisión del desempeño, control de impulsos y regulación de emociones etc.) (p. 29-34).

Como se menciona anteriormente, el cerebro cambia, su estructura y su funcionamiento, pero cambia no de manera general, sino de manera específica. Así, aunque es más evidente una disminución del volumen de masa cerebral después de los ochenta años, las estructuras cerebrales como la Corteza Frontal y el Hipocampo se ven más afectadas que otras. Cabe mencionar, que este cambio es respecto a la sustancia gris (Los cuerpos de las neuronas), puesto que la sustancia blanca (los axones, las rutas que conectan al cerebro de un hemisferio a otro, de la parte anterior a la posterior, el piso de abajo – estructuras subcorticales- con el piso de arriba – la corteza cerebral-) disminuye de una manera más homogénea por todo el cerebro.

De este modo, el cerebro tiene que vérselas para sacar el mayor provecho de lo que tiene a disposición. El Patrón PASA (*Posterior-Anterior Shift in Aging*) es sin duda la mejor alternativa del cerebro, tal como señala el autor al mencionar el trabajo de Roberto Cabeza – Neuropsicólogo- en 2008, el adulto mayor tiene una mayor actividad en la parte anterior del cerebro y menor en las cortezas posteriores, lo que significa que el cerebro recurre a funciones frontales para compensar las funciones que las otras cortezas ya no pueden llevar a cabo con la misma eficiencia; funciones relacionadas con la memoria, la concentración y la coordinación tanto del pensamiento como de la acción (p. 64-65). Así mismo, la asimetría interhemisférica, específicamente la diferencia de patrones de actividad frontal, disminuye. A diferencia del cerebro de los jóvenes que muestra mayor actividad un lóbulo frontal que en otro dependiendo de la tarea a la que se enfrentan, el cerebro del adulto mayor muestra una actividad más uniforme en ambos lóbulos frontales; incluso se ha visto, que los adultos mayores en los que no se observa esta compensación, sino un patrón de actividad frontal parecido al de los jóvenes

obtiene puntajes por debajo de lo esperado en pruebas de memoria (p. 67).

Ahora bien, pese a las compensaciones por parte del cerebro, los cambios no sólo afectan la velocidad del pensamiento (que por cierto, ya va disminuyendo desde el vigésimo cumpleaños), también afectan otras capacidades como mantener la atención en la información relevante y no distraerse con información irrelevante, planificar actividades, estimar tiempos y coordinar varias tareas a la vez, cambiar de una manera de pensar a otra rápidamente (falta de *Flexibilidad Cognitiva*), y mantener varios elementos activos en la memoria (Memoria de Trabajo) para resolver una tarea. Afortunadamente, no todo disminuye, el vocabulario y el conocimiento general parece aumentar hasta los 70 años (p. 34), ni todo empeora, puesto que la sabiduría, entendida como una visión más amplia de la vida y la capacidad de tomar decisiones equilibradas en situaciones inseguras (p.145), sólo llega con los años.

Acorde con lo anterior, se podría esperar que a mayor edad mayor sabiduría, pero no siempre es así, la edad no deja de ser el mayor riesgo para enfrentar distintos problemas cognitivos, desde el deterioro cognitivo leve (Disminución de la capacidades mentales –estadísticamente hablando una desviación estándar y media [1.5 S.D] por debajo de la media poblacional- que no afecta significativamente las actividades de la vida diaria) a algún tipo de Demencia (Tipo Alzheimer, Vascular, Frontotemporal, entre otras). Hoy se sabe, que los *cambios patológicos del cerebro* que producen una disminución de las capacidades cognitivas gradualmente (i.e. Enfermedad de Alzheimer) o de manera abrupta (i.e. Demencias Vasculares), y que comprometen la funcionalidad de los pacientes en las actividades de la vida diaria, es decir la *Demencia*, son padecidos por el 1% de las personas de 70 años, 7% de las 75 años y el 30% de las de 85 años (p.89). De ahí, que los mayores que tienen comprometidas sus capacidades mentales, probablemente tendrán una mayor dificultad o la ausencia de la capacidad para analizar determinados

problemas, elaborar distintas soluciones, evaluar los pros y los contras, evaluar los riesgos y hacer un seguimiento de la solución elegida y ajustarla. Sin embargo, se debe señalar que tener las funciones cognitivas intactas no es una garantía para ser sabio, así como tampoco la disminución leve de estas funciones es una restricción para tener sabiduría (p.139).

Por otra parte, es bueno saber, como indica el autor, que aunque en la actualidad no se cuenta con una cura para las Demencia, los medicamentos como el Donepezilo que aumenta la acetilcolina (un neurotransmisor importante en la memoria) en el cerebro, o la Memantina que actúa sobre varios neurotransmisores –Glutamato, Serotonina, Acetilcolina–, o el Modafinilo que aumenta los niveles de dopamina e histamina (p.113-114), con el apoyo de rutinas de ejercicios físicos intensivos, no sólo de estiramiento, puede detener algo del deterioro mental.

Así mismo, se ha visto que otra pastilla puede mejorar algunas funciones mentales como la memoria, nada más y nada menos, que el *placebo* (p.114). Pastillas sin algún principio activo, han demostrado que la expectativa de tener un mejor desempeño cognitivo puede influir positivamente en la manera como enfrentamos y resolvemos un problema. Esto llama intensamente la atención, pues tal como propone André Aleman en el libro, derrumbar los estereotipos negativos que la sociedad tiene sobre el envejecimiento puede ser un paso enorme hacia un *envejecimiento exitoso*.

Respecto a esta idea de tener un envejecimiento exitoso, los científicos proponen tres condiciones, a saber: “1) Ausencia de enfermedades crónica y limitaciones, 2) Buen nivel de funcionamiento mental y físico, y 3) Vinculación social mediante contactos sociales, familia y amigos” (p. 148), condiciones que después de los 65 años sólo una población mínima podrá cumplir. No obstante, la buena noticia es que siendo más flexibles con la primera condición, es posible que una enorme parte de la población logre un envejecimiento exitoso.

En todo caso, se debe recordar que si bien los genes determinan parte del curso del envejecimiento, otros factores como el entorno, lo que se come, el espacio

donde se vive, las actividades que se realiza y el tipo de relaciones que se tiene, pueden ser un factor de riesgo o uno de protección.

Antes de finalizar, es supremamente importante derrumbar uno de los mayores mitos sobre el adulto mayor, el mal humor de los viejos y su negativismo. Ya se vio, que gracias a una forma de pensamiento distinto, un pensamiento *postformal* que lidia con situaciones inseguras, con distintas soluciones y perspectivas donde no existe una solución rápida y lógica, el adulto mayor puede tener mayor sabiduría que el adulto joven o los mismos jóvenes. Pues bien, investigaciones realizadas a nivel nacional en estados unidos, muestran que los jóvenes y las personas de mediana edad se quejan más de sus pequeños dolores, que los mismos mayores que tienen muchos más problemas de salud (p.39). Así mismo, los adultos mayores se hacen más bondadosos, y aunque las emociones negativas pueden aumentar debido a las limitaciones físicas y la pérdida de personas queridas de su misma edad, son *más equilibrados emocionalmente*, quizá porque han vivido más experiencias difíciles y son maestros en la materia, quizá porque piensan menos en el futuro (p.40), o sólo quizás porque “las personas mayores están más orientadas a las recompensas que acompañan a las soluciones correctas, que a las consecuencias negativas de los errores, por lo que concentran más la atención en lograr soluciones constructivas que en evitar errores” (p.142) en lo que les queda por vivir, y así disfrutan más de su presente.

Para terminar, si a estas alturas lo único que le sigue preocupando es como mantener su cerebro sano y en óptimas condiciones, sólo recuerde: 1) que la actividad física deber ser mucho más que el mero estiramiento, esta deber ser intensa y constante; 2) que la actividad mental debe ser más que la realización de un conjunto de sopas de letras, se necesita un entrenamiento estructurado para estimular la mente, ya sea de cada función cognitiva (i.e. Atención, Memoria, Lenguaje, Habilidades Visuoespaciales, Funciones ejecutivas) por separado o el aprendizaje de estrategias de resolución de problemas, y si la única opción a mano es escoger entre

el periódico y un libro, escoja el libro; 3) coma bien, pero coma poco (Consulte a su nutricionista); 4) mantenga activa sus relaciones con amigos y familiares, 5) reduzca los niveles de estrés, practique *Mindfulness*, que además de estar de moda puede mejorar su bienestar emocional; 6) hay cosas que superan nuestra humanidad, así que desarrolle una espiritualidad sana, entréguese al arte, a la música, o encuentre una religión que lo haga sentir a gusto consigo mismo; 7) mantenga una actitud positiva frente al envejecimiento, como muestra el autor, *hacerse viejo tiene sus ventajas*.

Sin duda alguna, *Cuando el Cerebro Envejece* es un texto ideal para el neófito interesado en la comprensión del proceso de envejecimiento como para el experto que quiere acercar a sus estudiantes a este tópico, así como para los profesionales clínicos en neuropsicológica o neurología que encontrarán un conjunto de recomendaciones y ejemplos sencillos con los que podrán ayudar a sus pacientes a comprender que la demencia no es normal pese al enorme riesgo (probabilidad) que todo ser humano tiene como adulto mayor, que por el contrario *es normal ser viejo y no estar demente, puesto que lo anormal es la demencia, y que una pequeña disminución de la mente no es un obstáculo para la sabiduría que llega con los años.* 