

# *Desafíos para un buen envejecer*

CARLA RIMASSA VÁSQUEZ

Investigadora del Instituto de Tecnología para la Innovación en Salud y Bienestar (ITISB) de la Facultad de Ingeniería, UNAB

El cerebro es un órgano complejo, dinámico o plástico y sorprendente. Los estudios asociados a la neuroplasticidad en el ser humano tienen larga data y refieren a la capacidad adaptativa estructural y funcional del sistema nervioso. Actualmente se sabe que la plasticidad cerebral está presente a lo largo de la vida de las personas. Este mecanismo alude a la posibilidad del cerebro de presentar cambios, entre ellos, ramificación, supersensibilidad de denervación, regeneración de fibras y células nerviosas, neurotransmisores, potenciación a largo plazo, pudiendo reorganizar y crear nuevas vías y conexiones en respuesta a estímulos intrínsecos o extrínsecos. En este sentido, la neuroplasticidad es un factor que favorece la resistencia al deterioro o daño, respuesta neurológica asociada a la ejecución sistemática de cierto tipo de actividades en el ciclo vital.

Derivado de lo anterior, en las últimas dos décadas se ha generalizado el concepto de reserva cognitiva, el cual refiere a la capacidad de resistencia al deterioro en personas mayores. Las publicaciones científicas reportan que las actividades que han mostrado ser factores protectores, entre las que se incluyen las de aprendizaje (cognitivamente desafiantes),

la física y la socialización.

Ahora bien, el término Reserva Cognitiva se ha usado de modo diferente, asociado a factor protector, almacenamiento cognitivo, capacidad de resistencia, plasticidad, mecanismo neuronal, resiliencia, flexibilidad e, incluso, caja negra cerebral.

¿Cuáles son los desafíos para un buen envejecer? En primer lugar, se debe reconocer que el envejecimiento no es una etapa, sino que un proceso que caracteriza a todos los seres vivos y abarca desde que nace hasta la muerte. Es decir, el ser humano a lo largo de su vida presenta cambios, entre los que se encuentran los biológicos y los cognitivos.

Si se desea promover mejor calidad de vida, se sugieren algunas actividades a realizar sistemáticamente, entre ellas: compartir socialmente con otras personas (vecinos, familiares, amigos u otros); practicar escritura manual (copias, relatos o cartas); realizar una actividad física (por ejemplo, bailar o caminar); mantener orden en los horarios de alimentación; aprender cada día algo nuevo (un refrán, una poesía, una receta u otro); leer diarios, revistas o libros y mantener hábitos que proporcionen un sueño reparador cada noche.