

GIMNASIA MENTAL

(Estimulación Cognitiva para la calidad de vida)

Introducción

- El siglo XXI es el siglo del cerebro, de la mente. No deja de ser curioso que el órgano que nos permite hacer cuanto hacemos, tener cuanto tenemos y ser quienes somos, sea la última frontera de nuestro conocimiento. Descubrir, conocer y comprender nuestro cerebro es aun hoy un reto. Uno de los últimos descubrimientos que se ha hecho sobre el cerebro es lo que se ha denominado “Plasticidad Neuronal”, o sea conexiones. Ya que el cerebro humano es un órgano construido y desarrollado para interpretar, comprender y reaccionar ante las demandas y exigencias que su entorno le realice, desarrollando las habilidades y capacidades necesarias para ello.

La investigación actual desarrollada por diferentes equipos de neurólogos y neuropsicólogos ha demostrado que la estimulación cognitiva, ayuda a fomentar la creación de nuevas sinapsis y circuitos neuronales. Esto permite al cerebro humano reponerse de lesiones sufridas hasta reducir o ralentizar los síntomas y efectos producidos por enfermedades como Alzheimer, Parkinson, deterioro cognitivo, y otros no degenerativos como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

¿Qué es la estimulación cognitiva?

- La estimulación cognitiva es el proceso a través del cual se trabaja, entrena o como su propio nombre indica estimula la actividad mental del individuo a través de sus distintas áreas con el fin del mantener o mejorar el funcionamiento cognitivo.

El concepto fundamental es que el cerebro está expuesto a cambios constantes a lo largo de la vida en función de las variables ambientales, la interacción con el medio y el propio proceso genético del sujeto. De esta forma las necesidades de las personas en muchas ocasiones serán muy diferentes, por lo que las actividades y programas desarrollados tendrán que estar contruidos y adaptados para las necesidades y requerimientos individuales de cada persona. A modo de ejemplo los cambios puedan venir de la forma más sencilla por el propio paso de los años (envejecimiento cerebral normal) o por una enfermedad neurodegenerativa como puede ser una demencia.

¿En qué consiste la estimulación cognitiva?

- La estimulación cognitiva consiste en estimular, provocar actividad en el cerebro humano con el fin de que dicha actividad ayude a desarrollar, construir, regenerar las conexiones sinápticas de nuestras neuronas. Este proceso fortalece las redes y circuitos neuronales del cortex cerebral desarrollando las funciones cognitivas de una forma más eficiente y productiva.

Las actividades que se entrenan y se potencian a través de la estimulación cognitiva, son las siguientes:

- Memoria: La capacidad de guardar información o experiencias y recuperarlas cuando se necesite.
- Lenguaje: En el ser humano se define como la capacidad para expresar los pensamientos y sentimientos, ya sea a través del habla, la escritura u otros signos convencionales pudiendo utilizar todos los sentidos para comunicar.
- Funciones ejecutivas: son aquellas habilidades cognitivas autodirigidas internamente al servicio de un objetivo. Estas son:
 - atención
 - planificación
 - flexibilidad mental
 - solución de problemas
 - toma de decisiones
 - autocontrol
 - inhibición
- Praxias: son aquellos movimientos organizados de mayor o menor dificultad que se realizan para alcanzar un objetivo
- Funciones visoespaciales: consisten en la capacidad para representar, analizar y manipular objetos mentalmente.
- Capacidades visoconstructivas: son el conjunto de capacidades que tienen las personas para coordinar su sistema sensorial, es decir, los sentidos. Principalmente la vista y el oído.



A través de la gimnasia mental se consigue optimizar la capacidad de procesamiento y de trabajo del cerebro con el objetivo de mejorar el funcionamiento cognitivo, la autopercepción y por tanto la calidad de vida.

¿A quién va destinado?

- La estimulación cognitiva se desarrolló para prevenir el deterioro cognitivo y realizar un mantenimiento de estas habilidades aunque está especialmente indicado en aquellas personas, que como consecuencia de una demencia o una lesión craneoencefálica, ven mermadas sus capacidades cognitivas. Esta estimulación también será positiva para todas aquellas personas que de forma preventiva realizan este tipo de actividad, ya que aparte de mejorar su estado cognitivo, va a mejorar también su autopercepción, autoestima y funcionalidad en su vida diaria.



Primeros signos de alerta

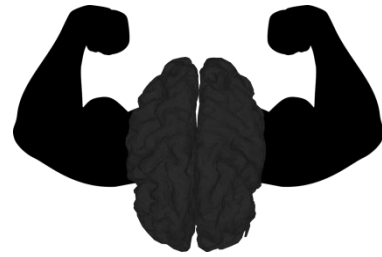
Físicos	Psicológicos	Sociales	Conductuales
Alteraciones vasculares	Autoevaluación negativa	Aislamiento	Alteración de la conducta alimentaria
Alteraciones orgánicas	Apatía, ansiedad	Deterioro social y familiar	Conducta violenta
Agotamiento	Irritabilidad	Distanciamiento social	Absentismo laboral
Cefaleas	Hostilidad		
Problemas de sueño	Susplicacia		
	Depresión		

- A parte de todo lo expuesto arriba, los signos más básicos para que nos puedan permitir sospechar:
 - o Falta de capacidad de nombrar objetos.
 - o Dificultad para describir
 - o Desorientación espacial
 - o Pérdidas de memoria, repitiendo mucho un mismo recuerdo sin ser consciente de que ya lo ha hecho

¿Cada cuanto tiempo han de producirse las sesiones?

- Si usted observa en un familiar uno o más de estos síntomas de forma reiterativa debe de acudir a un neuropsicólogo con el fin de realizar la evaluación pertinente y/o derivar en función de los resultados a otros profesionales si corresponde y planificar el programa de entrenamiento en estimulación

cognitiva apoyándose en las funciones preservadas para estimular el deterioro de las funciones afectadas.



No obstante, también para una persona con disfunción cognitiva, dedicar entre 40-60 minutos al día al entrenamiento mental sería claramente muy saludable. Al igual que el ejercicio físico es importante hacerlo progresivo igual sucedería con la capacidad cognitiva.

Algunos ejemplos de actividad

Hay muchos ejercicios para realizar en internet y también ejercicios de cuadernos en lápiz y papel. No obstante, a continuación se aportan algunas ideas para ejercitar su mente en la vida diaria:

1. No vaya a los sitios siempre por el mismo recorrido, valore realmente el tiempo que tiene y explore nuevos caminos (estaría entrenando entre otras cosas su capacidad espacial).
2. Párese en un escaparate que tenga un buen surtido de algo (ropa, tecnología, repostería... algo que le guste) durante 10 segundos intente memorizar todo lo que ve y después cierre los ojos y dígame todo lo que recuerde (estaría trabajando atención y memoria de trabajo).
3. Planifique las diferentes acciones que va a realizar en un día concreto, hágalo de antemano y admita también la capacidad de cambio e improvisación si fuese necesario, adaptándose a las circunstancias (estará trabajando habilidades ejecutivas).
4. Cunte coches de un color o de una marca determinada, durante un tiempo (estaría trabajando atención selectiva y atención sostenida).
5. Cuando cocine no mire la receta, hágalo de memoria (estaría trabajando planificación y memoria).
6. Intente recordar lo que hizo ese mismo día pero de la semana anterior, de la otra o incluso del mes pasado. O incluso llevar un diario
7. Intente recordar con detalles algún acontecimiento importante de su vida (estaríamos trabajando memoria autobiográfica)
8. Mantenga una ocupación activa e integración social. La relación con los iguales mejora su autopercepción y optimiza todas sus capacidades.



Cambie sus hábitos cada cierto tiempo, no se amolde, experimente, explore, descubra y aprenda. Y recuerde que la vida es el mejor campo de entrenamiento.