

Neurociencias

Órgano de Divulgación del Laboratorio de Neurociencias - LUZ, Mayo 2007, Año 1-Nº 4

¿Cómo se llega a una vejez activa?

Orlando Segá - Médico Geriatra

Para desarrollar realmente una vejez activa hay que partir de la idea de que la vida no es una serie de acontecimientos que nos suceden sino una dinámica constante de hacer cosas, de estar en algo. Ese “estar en algo” va cambiando pero siempre nos ocupa. Y mientras más pasión ponemos en el hacer, más se inclina la balanza hacia la vida.

Los “achaques”, que pueden llegar a ser un estorbo permanente para “el hacer”, deben asumirse e incluirse en la estrategia de vida. El concepto de salud siempre debe ser el de salud integral donde el bienestar espiritual y emocional constituye la piedra angular de ese concepto.

Si una persona logra una salud integral fundamentada en bienestar espiritual y emocional alcanzará en la vejez una estabilidad y una capacidad de disfrute producto precisamente de haber vivido muchos años. Es la acumulación de experiencias de vida, es un capital acumulado con muchas “horas de vuelo”. No se puede llegar allí

si no se ha vivido lo suficiente.

Por eso es muy cierto aquello que dice la canción: “póngale vida a sus años” en vez de ponerle años a la vida. Pero eso no se construye cuando uno llega a viejo. Se construye ahora, se capitaliza ahora.

Muchos estudios han demostrado que los ancianos que siguen haciendo y “siendo” como adultos mayores lo que ya tenían bien desarrollado en la adultez. Es decir, que ese refrán de “Genio y figura hasta la sepultura” es un principio que nos revelará cómo será nuestra vejez. Nuestros “años dorados” serán del color que los pintemos desde ahora.

Ejercicio y neuronas nuevas

Gladys E. Maestre MD, PhD

Si el adulto mayor no mantiene una vida activa, puede perder salud y autonomía. Hacer ejercicios no es solo cosa de jóvenes o gimnasios. Recientes investigaciones científicas revelan que el ejercicio físico promueve la generación de nuevas neuronas, añadiendo una razón más para mantenerse activo.

Todos sabemos que hacer ejercicio es bueno para el corazón y que los beneficios de mantenerse físicamente activo, incluyen una buena movilidad, el fortalecimiento de músculos y articulaciones, el mantenimiento del peso y la sensación de bienestar. Pero lo que se descubrió recientemente, es que la actividad física constante es capaz de aumentar la producción de nuevas células cerebrales, sobre todo en el hipocampo –área clave para la memoria-.

Las personas que realizan ejercicio rutinariamente, en general, tienen mejor memoria que aquellos que llevan una vida sedentaria. Los investigadores sugieren que las endorfinas liberadas durante el ejercicio, sustancias implicadas en la sensación de bienestar y placer, inducen que las células

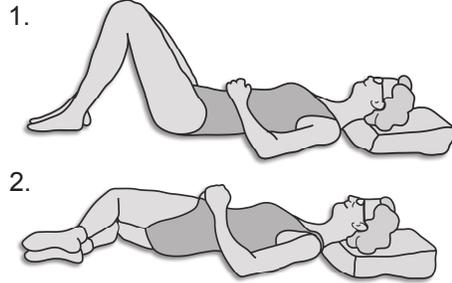
nerviosas progenitoras, produzcan neuronas en el hipocampo. Cuando no hay suficientes neuronas en esta área, el aprender cosas nuevas se hace cada vez más difícil.

El ejercicio físico es capaz de proteger el cerebro del temido efecto del beta amiloide, la proteína que se deposita excesivamente en el cerebro de los pacientes con Alzheimer. Así mismo es capaz de estimular la secreción de factores de crecimiento que promueven la regeneración en los casos de traumatismo craneoencefálico y accidentes cerebro vasculares. Se ha reportado también que el iniciar una rutina de ejercicios tempranamente en la vida disminuye el riesgo de la enfermedad de Parkinson y hasta puede prevenirla en algunos casos hereditarios.

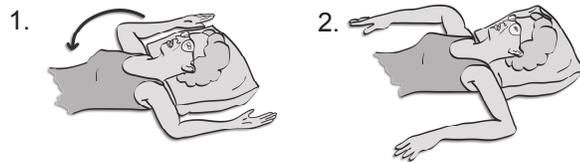
Ejercicios para adultos mayores

Adaptados de: Publicación N°. NIH 01-4931s

Ejercicios de estiramiento:



Rotación doble de cadera: Manteniendo los hombros pegados al piso, las rodillas juntas gire suavemente la cadera a un lado y luego hacia el otro. Repítalo de 3 a 5 veces de cada lado.

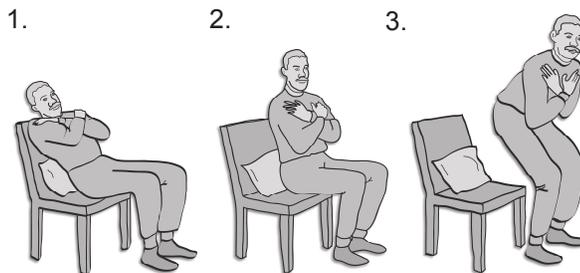


Rotación de hombro: Coloque una almohada debajo de su cabeza y coloque los brazos por fuera de esta, al lado de su cabeza, con la palmas hacia arriba y pegadas al piso. Manteniendo el codo en ángulo recto, dirija sus manos hacia el techo y luego hacia sus caderas. Mantenga la posición mientras cuenta hasta 10. Luego diríjelas de nuevo al techo y hacia su cabeza. Repítalo de 3 a 5 veces.

Ejercicios de fortalecimiento:



Flexión plantar: Párese derecho agarrándose de una mesa o silla. Lentamente párese en la punta de los pies, respire profundamente y baje lentamente. Haga el ejercicio de 8 a 15 veces.



Descripción del ejercicio: Coloque una almohada en la silla, y reclínese sobre ella con las manos cruzadas en el pecho. Lentamente levántese sin la ayuda de sus manos. Lentamente vuélvase a sentar. Sus hombros y espalda deben estar derechos todo el tiempo. Repita de 8 a 15 veces.

Ejercicios de equilibrio:

Flexión de cadera: Sosténgase de una silla o mesa, y eleve la rodilla flexionada sin pierna sin doblar la cadera ni la cintura. Respirar profundo. Hacerlo con la otra pierna.



Extensión de la cadera: Sujétese de una mesa o silla. Extienda su pierna hacia atrás sin doblar la pierna y sin echar su cuerpo demasiado hacia adelante. Repítalo de 8 a 15 veces con cada pierna.

Ejercicios de resistencia:



Cualquier actividad que aumente de manera sostenida el ritmo cardiaco y la respiración como caminar, bailar o nadar debe iniciarse de manera gradual e ir aumentando poco a poco el tiempo y la intensidad del mismo. Cualquier ejercicio debe ser aprobado por su médico tratante.

Necesitamos más investigación y más promoción de la vejez activa.

Si esta información le ha sido útil, compártala con su comunidad reproduciendo el Boletín.



Programa de Educación Permanente en Neurociencias

Con el apoyo de Fogarty International Center Grants 1D43 TW06221 y R21ESO13108



Para mayor información:
Laboratorio de Neurociencias-LUZ, Tel: 0261 7597504
Fax: 261 7524530, www.neurociencias.org.ve
laboratorio@neurociencias.org.ve - www.fundaconciencia.org