

Número 521

1 de noviembre de 2017

## **LOS IMPACTOS DEL DETERIORO COGNITIVO PUEDEN REDUCIRSE CON UN ESTILO DE VIDA SANO**

\*En México muchas veces la dieta tiene más grasas que vegetales

El deterioro cognitivo es propio del adulto mayor y está asociado a una condición médica que tiene que ver con el estilo de vida y se agrava en quienes padecen enfermedades metabólicas, abusan de las grasas de origen animal, no consumen frutas y verduras y no hacen ejercicio, advirtió el doctor Enrique Casillas Aceves.

Ese padecimiento provoca la disminución de memoria, atención y procesamiento de información, entre otras funciones, explicó el egresado de la Maestría en Medicina Social de la Unidad Xochimilco de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM).

En la Jornada Salud-enfermedad; costos y consecuencias, inscrita en el programa La Metro en el Metro: un paseo por el conocimiento 2017, apuntó que esta afectación está relacionada con la capacidad de planeación y razonamiento, así como de programar y ejecutar acciones, procesos conocidos como funciones cerebrales superiores, controladas por los hemisferios y lóbulos cerebrales que forman parte del córtex.

Durante la actividad de divulgación científica, tecnológica, humanística y artística, dirigida al transeúnte del Sistema de Transporte Colectivo (STC) Metro, mencionó que “el órgano encargado de las funciones de la cognición, el conocimiento y el lenguaje es el cerebro, por lo que sus alteraciones explican el deterioro cognitivo y sus repercusiones en memoria, atención, lenguaje y orientación, entre otros”.

El sistema nervioso central controla funciones en áreas motoras y sensoriales, responsables también de la visión, la audición, el gusto, el olfato y el tacto que se pueden ver afectados de manera considerable, por lo que las afectaciones al cerebro generan problemas en esos rubros.

Aunque esta condición aparece con el envejecimiento y depende de factores fisiológicos, ambientales y sociales, el especialista advirtió que puede agravarse por otros padecimientos médicos, tales como la diabetes y la hipertensión.

□

“Mucho del deterioro cognitivo está relacionado con la circulación sanguínea, encargada de mantener irrigado cada rincón del cerebro, cuando empieza a deteriorarse por un nivel de azúcar mal

controlado u otros factores puede haber afectaciones, pues el exceso de azúcar deteriora la capa interna de los vasos, la inflama y podrían formarse coágulos”.

El miembro activo de la Sociedad de Geriátría y Gerontología de México A.C. sugirió modificar los hábitos y el estilo de vida, ya que en México la dieta tiene más grasas que vegetales, por lo que exhortó a consumir alimentos saludables, situación que puede incidir en forma positiva en los pacientes.

“El adulto mayor diabético que se cuida, toma el control de su enfermedad, busca información y respuestas, se disciplina en lo que come y realiza actividad física, vivirá lo mismo que cualquier otro”.

El doctor Enrique Casillas Aceves indicó que el tabaquismo y el alcoholismo son otros de los factores que predisponen el deterioro cognitivo y acortan la esperanza de vida, al sumar males y patologías.

Aunque este padecimiento es progresivo e irreversible, si es atendido con oportunidad puede frenarse, evitando así problemas del sueño y de conducta, pérdida de memoria severa y de coordinación, entre otros efectos mayores; es necesario promover una gerontocultura y acciones encaminadas a favorecer el protagonismo y la auto-organización de los adultos mayores, con miras a reintegrarlos a la sociedad.

La UAM, Casa abierta al tiempo... y a la solidaridad.

#LaUAMporMéxico

#CasaAbiertaALaSolidaridad

