

CATALINA HOFFMANN



CUMPLIR AÑOS CON SALUD

LOS SECRETOS DEL
MÉTODO HOFFMANN



CUMPLIR AÑOS CON SALUD

Los secretos del método Hoffmann

CATALINA HOFFMANN

temas de hoy.

El papel utilizado para la impresión de este libro
es cien por cien libre de cloro
y está calificado como **papel ecológico**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Catalina Hoffmann, 2014

© M.ª Luisa Sánchez-Ocaña Fernández, 2014, por las ilustraciones

© Editorial Planeta, S. A., 2014

Ediciones Temas de Hoy es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.temasdehoy.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2014

ISBN: 978-84-9998-425-4

Depósito legal: B. 15.472-2014

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Artes Gráficas Huertas, S. A.

Índice

Presentación	15
--------------------	----

Parte I

NUESTRA CASA, EL CUERPO	21
--------------------------------------	-----------

Capítulo 1. VIVIR CON CABEZA. EL CEREBRO	25
Los cinco pilares de la salud cerebral	28
El deporte	28
La alimentación	29
La actividad mental	32
El bienestar emocional	35
La socialización	37
Dolencias y cuidados	38
El dolor de cabeza	39
<i>Consejos para prevenir los dolores de cabeza</i>	<i>40</i>
Las demencias	42
<i>Consejos para detectar la demencia</i>	<i>45</i>
<i>La importancia de detectarla pronto</i>	<i>47</i>
<i>Las demencias más habituales</i>	<i>49</i>
Decálogo para un cerebro joven	53

Capítulo 2. LA PERCEPCIÓN DEL MUNDO. LOS SENTIDOS ...	56
La vista	60
El oído	62
El gusto	64
El olfato	66
El tacto	68
Los beneficios terapéuticos del sol en los mayores	71
 Capítulo 3. EN UN PEDESTAL. ESPALDA Y CUELLO	75
Dolencias y cuidados	76
El dolor de espalda	77
<i>Consejos para prevenir y tratar los dolores</i>	
<i>de espalda</i>	78
<i>Los cuidadores de enfermos dependientes</i>	
<i>y los dolores de espalda</i>	80
La osteoporosis	81
<i>Consejos para prevenir y tratar la osteoporosis</i>	82
<i>El aplastamiento vertebral</i>	84
La hernia discal	85
<i>Consejos para prevenir y tratar la hernia discal</i>	86
La glándula tiroides y sus patologías	87
<i>El hipotiroidismo</i>	88
<i>El hipertiroidismo</i>	88
 Capítulo 4. EL APARATO LOCOMOTOR Y EL SECRETO	
DE LA VIDA ACTIVA	91
Dolencias y cuidados	96
La artritis y la artrosis	97
<i>Consejos para tratar la artrosis</i>	98
Dolencias de los pies	99
<i>Consejos para prevenir y tratar las dolencias</i>	
<i>de los pies</i>	100
El deterioro de las manos	103
<i>Pequeños trucos e inventos para la vida</i>	
<i>cotidiana</i>	104

La fractura de cadera	106
Las caídas	107
<i>Un hogar seguro</i>	109
 Capítulo 5. LATIR Y RESPIRAR. EL CORAZÓN	
Y LOS PULMONES	114
Dolencias y cuidados del corazón	116
Consejos para prevenir y tratar las dolencias de corazón	117
La tensión arterial	120
<i>La hipertensión</i>	120
<i>La hipotensión</i>	122
La aterosclerosis	123
Dolencias y cuidados de los pulmones	124
La gripe	126
El catarro	128
La bronquitis	129
La neumonía	130
La prevención de enfermedades respiratorias a través de la alimentación	131
 Capítulo 6. COMERSE EL MUNDO. EL APARATO DIGESTIVO	
Y LA ALIMENTACIÓN	133
Los cambios en el aparato digestivo	135
Dolencias y cuidados	137
La pérdida de apetito	138
El estreñimiento	139
El sobrepeso	140
Cómo tener una alimentación saludable	141
Las proteínas	143
Las grasas	144
El azúcar y la sal	144
Consejos de alimentación para diferentes patologías ..	145
Consejos para prevenir las enfermedades de transmisión alimentaria	150

Capítulo 7. LA VIDA SEXUAL Y LOS CAMBIOS HORMONALES	152
Alteraciones y cuidados	155
La reducción de la libido	156
La andropausia	157
La impotencia	160
La menopausia	161
<i>Los ejercicios de Kegel</i>	163
El sistema urinario	164

Parte 2

NUESTRO HOGAR, NUESTRA ALMA	169
Capítulo 8. LA AUTOESTIMA	173
Capítulo 9. HACER FRENTE AL INSOMNIO	177
Insomnio y síndrome de piernas inquietas	182
La astenia primaveral	183
Otros trastornos del sueño	185
Capítulo 10. COMBATIR EL DOLOR Y LA ANSIEDAD	186
El dolor	187
La ansiedad	188
Los beneficios de la relajación	189
Ejercicios de respiración y relajación	190
<i>Ejercicios de iniciación</i>	190
<i>Ejercicios de respiración</i>	191
Los beneficios de la música	192
Los beneficios de la risoterapia	193
Capítulo 11. LA JUBILACIÓN	194
Una vida activa	198
Capítulo 12. EL AMOR Y LA COMPAÑÍA	201
La familia	202

La terapia con animales	206
La familia y el síndrome del cuidador	209
Las siete actitudes positivas del cuidador	210
Test sobre la carga del cuidador (Zarit y Zarit, 1982)	212
Comunicación no verbal y síndrome del cuidador en el alzhéimer	213
 Capítulo 13. LA FELICIDAD. CLAVES PARA LA VIDA COTIDIANA	 216
 Epílogo	 221
Apéndice	223
Tabla de ejercicios	249

Capítulo 1

Vivir con cabeza. El cerebro

El cerebro es algo maravilloso, poderoso y delicado a la vez; y, si queremos que esté en forma, tenemos que trabajarlo igual que cualquier otro músculo del cuerpo. O, mejor dicho, aún más. Porque esta es la torre de control desde la que hacemos funcionar el resto del cuerpo.

Conocer las áreas cerebrales y entender bien cómo funciona este órgano fascinante que es el cerebro humano puede ayudarnos mucho a aprender a cuidarlo como merece. Cada una de estas áreas, interconectadas entre sí, trabaja un aspecto distinto: tenemos el área motriz, el área de la corteza auditiva, la corteza visual que hace que podamos ver y transmitir toda la información...

Basta con imaginar todos esos cables telefónicos y fibra óptica que van por debajo de las calles, y pensar en cómo hacen posible que miles de millones de personas se conecten entre ellas a la vez. Con el cerebro ocurre algo parecido: hay miles de millones de mensajes que se transmiten en un mismo momento para comunicar toda la información que el cuerpo necesita para funcionar. Levantamos un pie, movemos un ojo, abrimos la boca, cerramos la mano, hablamos... ¡Y todo a la vez! Esto es lo que se llama la sinapsis neuronal y se produce gracias a las neuronas, las cuales transmiten toda la información a través de las llamadas dendritas.

Sin embargo, a causa del envejecimiento natural, por consumo de drogas o por un ictus o accidente cerebral, las neuronas pueden dejar de funcionar. Afortunadamente, cuando una neurona está inactiva, las dendritas buscan una compañera que esté activa para que tome el relevo y ejerza las funciones de la que desapareció. De ahí la importancia de la neuroplasticidad cerebral y la estimulación cognitiva, que es uno de los trabajos que más desarrollamos en el método Hoffmann.

Para poder llevar a cabo la estimulación de esos puntos débiles que todos tenemos y buscar las neuronas que pueden echarles una mano a las que están empezando a trabajar menos es conveniente examinar, a base de una serie de ejercicios, qué áreas cerebrales se tienen más desarrolladas y averiguar también qué áreas están funcionando un poquito peor. Por ello, se tenga la edad que se tenga y sea cual sea el estado de salud de la persona, lo primero es hacer una evaluación cognitiva.

Fue el caso de Verónica, una señora maravillosa que vino a uno de nuestros centros con 84 años para ver si podíamos hacer algo por ayudarla, y uno de los ejemplos de por qué —por más que lleve años dedicándome a esto— no deja de maravillarme lo mucho que el cerebro humano es capaz de sorprendernos. A veces nos da sustos tremendos y otras, muchas alegrías. En cualquier caso, si mantenemos la confianza en nosotros mismos y las ganas de salir adelante, son muchos los obstáculos que vamos a lograr vencer, como me enseñó Verónica con su espíritu de superación y perseverancia.

Cuando me contó su problema no salía de mi asombro: llevaba desde los 65 años estudiando en la universidad para mayores, donde había completado ya varias carreras, pero estaba preocupada porque, aunque le echaba las mismas horas que siempre al estudio, su rendimiento académico estaba bajando y ya no lograba sacar las mismas buenas notas.

Traté de explicarle que a su edad era normal que le costara más retener la información, pero ella tenía claro su objetivo. Quería saber qué hacer para trabajar la memoria porque estaba sacando peores notas y tenía lapsus de vez en cuando en los exámenes por los que se le

olvidaban cosas. Y le daba mucha rabia porque, me decía, estudiaba mucho.

A sus 84 años, Verónica era un *tsunami* de aire fresco: «Sé que estoy bien para mi edad, pero... ¿hay algo que yo pueda hacer para estar mejor? Y a mí no me digas que esto es culpa de la edad, porque yo todavía tengo mucho que aprender». ¡Menuda lección vital para todos! Así que me puse inmediatamente manos a la obra.

Empecé por hacerle la valoración cognitiva necesaria para detectar qué áreas necesitaba trabajar más y elaboramos un proyecto a medida de estimulación cognitiva muy exhaustivo. También trabajamos mucho la relajación y los nervios, que en su caso eran algo que le jugaba malas pasadas; le expliqué cómo hacer para no ponerse nerviosa cuando tenía un lapsus y combatir las frustraciones... Por último, como el método Hoffmann se basa en una valoración y estimulación de todas las partes del cuerpo, nos ocupamos de la alimentación y el ejercicio físico.

Lo que comemos influye mucho en nuestro estado físico y mental y, según nuestras carencias, conviene potenciar unos alimentos u otros. Y lo mismo pasa con el ejercicio. Verónica casi no trabajaba su forma física y era importante que caminara porque, como se ha podido comprobar, de ello no solo depende el bienestar del cuerpo, sino que también ayuda a que llegue más oxígeno al cerebro. «Estoy dispuesta a trabajar muy duro», me decía siempre. Y lo hizo. Vaya que si lo hizo.

Cuando una persona recurre a nosotros para mejorar su calidad de vida, mantenemos sesiones clínicas semanales para generar un plan de trabajo conjunto y que todos los profesionales remen en la misma dirección. Cada seis meses se elabora un informe médico que evalúa las terapias y documenta la evolución y, de esta manera, obtenemos una serie de datos objetivos numéricos que sirven para medir científicamente el éxito de las mismas.

Dicho informe lo reciben las familias y los especialistas que tratan a la persona (neurólogo, cardiólogo... quien lo precise) y, en el caso de Verónica, no dejaba lugar a dudas de cómo fue mejorando. Pero, informes aparte, lo más bonito que me pasó fue que, un año después

del tratamiento, vino a verme al centro para enseñarme el último examen que había hecho. ¡Había sacado un diez!

En esta década de desarrollo del método Hoffmann, si hay algo que la experiencia me ha probado es que, sea cual sea el caso, leve o grave, nunca hay que tirar la toalla ni dejarlo estar. Eso sí, como decía Verónica, ¡a trabajar duro!

Los cinco pilares de la salud cerebral

El cerebro sigue siendo, en muchos aspectos, un desconocido. Existen un sinnúmero de secretos que la medicina aún no ha discernido y que quedan por explorar. No obstante, gracias a los avances de la ciencia ya podemos utilizar a nuestro favor otros muchos aspectos. Hay mil cosas que se pueden hacer en nuestra vida diaria para ayudar al cuidado y la prevención de este órgano tan fascinante.

Para el cerebro no hay vacaciones ni retiro. Todo el mundo sabe lo importante y beneficioso que es caminar, correr, nadar... para mantener un buen estado físico, pero no podemos olvidarnos de la importancia que tiene ejercitar el cerebro, la memoria y la creatividad.

Tal y como ya hemos comentado, como punto de partida, el método Hoffmann analiza qué áreas están fuertes y cuáles empiezan a fallar para así detectar aquellas que debemos trabajar prioritariamente: la lectura, la escritura, el cálculo, la orientación espacial, el lenguaje... Pero no hace falta esperar a que algo falle para ponernos a cuidar el cerebro.

La prevención es la mejor de las medicinas y si queremos poner de nuestra parte para tener una mente en forma durante muchos años, estos son los cinco pilares básicos a tener en cuenta: el deporte, la alimentación, la actividad mental, el bienestar emocional y la socialización.

El deporte

La primera condición para un cerebro sano es hacer deporte para ayudarlo a estar bien oxigenado —sí, sí, el cerebro también necesita

respirar— y deportes cardiovasculares, como montar en bici, por ejemplo, le ayudan a hacerlo.

Por eso después de hacer deporte nos sentimos más lúcidos y enérgicos, porque hacer ejercicio aporta oxígeno a los tejidos cerebrales. Y para eso no vale con pasear, hace falta darle caña haciendo que el corazón trabaje de verdad y bombee con fuerza (siempre que nuestra condición física lo permita, claro) para que llegue mucha sangre al cerebro. Un rato en la bici estática o un paseo están bien pero, si podemos permitirnoslo, es conveniente hacerlo a buen ritmo, porque un ejercicio cardiovascular controlado hace trabajar más el corazón, estimula la circulación y por tanto bombea más oxígeno.

La alimentación

El segundo pilar para conseguir un cerebro sano es la alimentación, pues la forma de cuidar la vertiente puramente fisiológica de este órgano, concretamente el tejido cerebral, es darle los nutrientes que necesita. Para ello, además del ejercicio físico que proporciona el oxígeno necesario, también es fundamental una alimentación saludable.

Comiendo bien aportamos al cerebro nutrientes indispensables, como los antioxidantes, que son de los que mejor le vienen. Por ello, hay algunos alimentos especialmente beneficiosos para el cerebro que conviene tener en cuenta para mantenerlo sano muchos años.

Lamentablemente, lo normal en los centros de la tercera edad es que se receten en serie dietas hipocalóricas y bajas en sal. Pero hay que investigar qué dieta le va bien a cada persona concreta en función de sus necesidades.

El método Hoffmann se esfuerza mucho por adaptar la alimentación en función de la patología de cada uno. Para ello hemos trabajado mano a mano con nutricionistas cuyo fin es adaptar la dieta al proceso de envejecimiento, pero no como si este fuera unívoco. Hemos ido más allá para detectar los alimentos concretos que vienen mejor a cada patología.

Hay alimentos, por ejemplo, muy beneficiosos para el párkinson porque tienen mucha dopamina. Para una persona con alzhéimer, en

cambio, las necesidades son otras. Como es normal que vagabundeen, caminando constantemente de un lado para otro, gastan mucha energía y por tanto les vienen bien más proteínas para fortalecer los músculos y más hidratos de carbono. Es resumen, es muy diferente el tipo de alimento que necesita una persona con ictus, alzhéimer o artrosis, por tanto, no debe existir una única dieta para el envejecimiento.

Aun así, es posible establecer una serie de recomendaciones generales para quienes quieran cuidar el cerebro a través de la alimentación. Entre los alimentos principales que ayudan al tejido cerebral está el ácido fólico. Igual que cuando a una mujer embarazada le recomiendan un aporte de este folato de la vitamina B9, también para los mayores es fantástico. ¿Y dónde encontramos ese ácido fólico? Por ejemplo, en los tomates, en las espinacas, en las lentejas, en el brócoli. Todos estos alimentos los debemos tomar habitualmente, pues con ellos estaremos beneficiando a nuestro cerebro.

Igualmente, la vitamina C, presente en la naranja, es buenísima para la memoria. Además, como tiene antioxidantes, nos viene bien para muchísimas cosas, entre ellas, la capacidad de concentración.

Las espinacas y las nueces también son estupendas para nuestra memoria. Ayudan a que mejore la circulación sanguínea, a que el cerebro esté muy bien irrigado y a que el funcionamiento del mismo se mantenga o mejore muchísimo.

Y otro alimento —tal vez menos asociado al bienestar pero muy bueno en pequeñas dosis— es la pasta, porque tiene triptófanos, una sustancia que ayuda a los neurotransmisores del cerebro.

ALIMENTOS BENEFICIOSOS PARA EL CEREBRO	
Alimento	Función
Aceite de oliva	Nos protege de la formación de colesterol «malo». Se recomienda un consumo de tres cucharadas soperas al día.
Aguacates	Destacan por su contenido en vitamina E, la cual previene la formación de coágulos que podrían causar un derrame cerebral, protege el cerebro frente al estrés oxidativo y ayuda a prevenir la pérdida de memoria.

Almendras	Contienen fenilalanina, una sustancia que ayuda al cerebro a producir dopamina, adrenalina y noradrenalina. También ayudan en la depresión.
Anacardos	Ricos en magnesio, que actúa directamente en los vasos sanguíneos relajando su musculatura lisa y ayudando a que aporten más oxígeno al cerebro.
Arándanos rojos	Son el alimento con mayor contenido en antioxidantes, cuyas sustancias bioactivas actúan contra los radicales libres. Ayudan a preservar el correcto funcionamiento del cerebro y a incrementar la potencia de las señales enviadas por las neuronas.
Brécol	La vitamina K que contiene ayuda a mejorar la función cerebral y las funciones cognitivas.
Cacahuetes	Ricos en colina, un importante nutriente especialmente recomendado para potenciar nuestra memoria y el desarrollo cerebral en general.
Cereales integrales	Son grandes estimulantes del cerebro, pues contienen una gran cantidad de ácido fólico y vitamina B6, importantísimos para el correcto desarrollo del mismo.
Chocolate	El chocolate negro es un potente antioxidante que ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con el avance de la edad en los seres humanos; el chocolate con leche mejora el tiempo de reacción y la capacidad de control y ayuda a incrementar la memoria tanto visual como verbal.
Espinacas	Frenan los estragos que va produciendo la edad sobre el cerebro a la vez que mejoran la capacidad de aprendizaje y las tareas motoras del organismo.
Moras	Ricas en antocianina o antocianidina, un nutriente muy beneficioso para la salud mental. Previenen la oxidación del cerebro y combaten la aparición de enfermedades degenerativas del mismo.
Naranjas	Contienen ácido ascórbico o vitamina C y ácido fólico, esencial para las reacciones químicas del cerebro.

Nueces	Destacan por su contenido en selenio, que promueve las defensas del cuerpo, y también en ácidos omega-3, omega-6 y vitaminas B6 y E. Conviene comer de una a dos nueces diarias.
Pipas de calabaza	Mejoran la memoria y agilizan las tareas mentales en general, gracias a su gran contenido en zinc, entre otros nutrientes.
Pipas de girasol	El triptófano que contienen se convierte en serotonina. Adicionalmente aportan vitamina B1 que ayuda a incrementar la memoria y la función cognitiva.
Té verde	Rico en catequinas, las cuales ayudan a luchar contra la fatiga cerebral, mejoran la memoria y ayudan a relajarnos. Ayuda también a luchar contra los desórdenes cerebrales y aumenta la producción de dopamina.
Tomates	El licopeno que contienen es un antioxidante que ayuda a mantener joven y saludable el cerebro a la vez que contribuye a prevenir enfermedades degenerativas del mismo.
Uvas (sobre todo la negra)	Destacan por su gran poder antioxidante.

La actividad mental

El tercer pilar que necesita el cerebro para mantenerse sano es la actividad mental. Para ello tiene que hacer su propia gimnasia. Hay que estimularlo constantemente porque, según vamos cumpliendo años, se confunde el deterioro cognitivo con lo que no es otra cosa que falta de actividad. Mucha gente cree que hay un deterioro cerebral y que está empezando a perder facultades por el envejecimiento, cuando en realidad lo que le provoca ese decaimiento no son los años, sino haber dejado de utilizarlo como antes.

Muchos trabajos permiten estar desarrollando permanentemente las diferentes áreas cerebrales —como en el caso de una maestra de escuela, que lo mismo está haciendo cálculo con los niños que contando cuentos o cantando canciones—; por ello, a menudo el proble-

ma viene cuando al jubilarnos dejamos de trabajar la mente con la misma intensidad.

Si dejamos de poner a prueba el cerebro, lo desentrenamos. Por eso, en el método Hoffmann hacemos una valoración cognitiva para ver cómo está cada una de las áreas cerebrales, independientemente de que la persona esté fenomenal o tenga alguna patología. Lo primero es ver si alguna de las áreas empieza a fallar o funcionar un poco peor que otras, para detectar los puntos fuertes y débiles de cada persona, ya que cada uno tenemos los nuestros, y adaptar así los ejercicios para que estimulen a cada cual el área que más lo necesite.

Hay gente que opta por estar haciendo sudokus o crucigramas todo el día para mantener el cerebro activo, lo cual está muy bien; sin embargo, es muy importante cambiar de tipo de ejercicio mental: trabajar diariamente la memoria, la imaginación, el cálculo, el lenguaje... ya que variando el tipo de actividad ayudamos al cerebro a mantenerse en un estado óptimo.

Aprender cosas nuevas, como idiomas o música, es una excelente manera de entrenar el cerebro e incluso de prevenir la demencia, pero dejar volar la imaginación, tratar de orientarse en un mapa, contarles un cuento a los nietos, recordar un poema o un libro de recetas, reconstruir el árbol genealógico de la familia, escribir un blog en Internet, jugar al ajedrez, tocar un instrumento..., también son formas estupendas de hacer trabajar el cerebro. ¡Echémosle imaginación!

Hacer sopas de letras o crucigramas son actividades idóneas para trabajar la atención y la concentración; y jugar a las cartas —por ejemplo, al bridge, el tute o la escoba—, además de capacitar el intelecto, es muy entretenido. A fin de cuentas, ¿quién dijo que la estimulación cerebral no pudiera ser divertida?

Asimismo, algunos juegos de entretenimiento que se pueden hacer con los niños resultan muy beneficiosos. Jugar al veo-veo con los nietos, por ejemplo, es muy estimulante, sobre todo a medida que ellos van haciéndose mayores y retando nuestra capacidad de observación.

Una variante de este juego que solemos realizar en el método Hoffmann, y que se puede hacer incluso estando uno solo, consiste en elegir una letra o una sílaba y buscar palabras que empiecen por ellas.

Por ejemplo, se selecciona la letra *g*, con la que al principio se nos suelen ocurrir muchas opciones: gafas, garaje, guante... y, poco a poco, le añadimos dificultad al proponer que sean palabras de una temática concreta —por ejemplo, países, nombres de personas, nombres de plantas, de objetos, nombres de comida, de alimentos, etc.—. Así va complicándose cada vez más y acaba resultando un entrenamiento fantástico. Es como si jugáramos al «Un, dos, tres» con Mayra Gómez Kemp.

Otro ejercicio de estimulación cognitiva muy sencillito, que recomiendo mucho, es hacer una sopa de letras pero con números, en la que, por ejemplo, se marquen con un triángulo todos los números impares. El porqué de esta actividad se encuentra en que haciendo un triángulo ya estamos trabajando las formas geométricas y al seleccionar números impares tenemos que trabajar el cálculo. Aunque muchas veces la gente nos dice: «Si es que eso es para niños pequeños y lo puede hacer cualquiera», la realidad es que cuando se sientan delante del ejercicio les cuesta un poco. De hecho, es un ejercicio muy bueno, orientado al desarrollo del cálculo, la atención y la memoria, y conviene practicarlo.

El dibujo también es una actividad muy estimulante, sobre todo si se trata de figuras geométricas, y a través del mismo trabajamos lo que llamamos las *praxias*, las habilidades motoras adquiridas. La descripción de fotografías, en cambio, es una de las actividades que ayudan a trabajar las llamadas *gnosias*, que son las funciones cognitivas que se ponen en funcionamiento para percibir, reconocer la forma y las características físicas —visuales, auditivas, olfativas, gustativas, táctiles— de las personas y de los objetos del entorno.

Respecto a la memoria —una de las capacidades que más nos va preocupando perder con la edad, junto con la capacidad de concentración—, es necesario trabajar tanto la memoria a corto como a largo plazo. A corto plazo puede ejercitarse con actividades como hacer la lista de la compra, crear un libro de recetas, memorizar los cumpleaños de la familia, leer la prensa y luego comentar las principales noticias del día... Y a largo plazo, creando un árbol genealógico de la familia, un listado de refranes o de palabras que oíamos en la in-

fancia y están ya en desuso, describiendo el viaje más especial que hayamos vivido...

Otro tipo de ejercicios caseros que ayudan a ejercitar el cerebro pueden ser:

- Utilizar la mano contraria a la habitual para comer, escribir, abrir la pasta de dientes, limpiarse los dientes, afeitarse, etc.
- Leer en voz alta, ya que al hacerlo se activan circuitos distintos de los que usamos para leer en silencio.
- Cambiar las rutinas: hacer cosas diferentes, elegir otras rutas para ir a los sitios, conocer gente distinta, usar las escaleras en lugar del ascensor... Hay que experimentar lo inesperado.
- Aprender algo nuevo: actividades, cursos, cualquier cosa puede servir.
- Reubicar las cosas de casa, pues si cambiamos varias cosas el cerebro tiene que pensar.
- Desarrollar los sentidos. Por ejemplo, metamos varias monedas y otros objetos pequeños en una caja, cerremos los ojos, saquemos uno por uno e intentemos acertar cuál es.

El bienestar emocional

El cuarto de los pilares para la salud cerebral, el bienestar emocional, no puede pasar desapercibido porque es absolutamente esencial. Los sentimientos habitan también en nuestro cerebro y si estamos tristes o agobiados nuestra mente no funciona bien y si además el malestar se prolonga mucho tiempo, puede llegar a afectarla gravemente. Pero ¿cómo podemos cuidar la salud emocional del cerebro?

Habitualmente suele asociarse el estrés únicamente al ámbito laboral, pero es un error. El estrés no se produce solo por tener mucho trabajo. Puede venir provocado por situaciones de muy diversa índole. Y, por supuesto, puede empeorar tras la jubilación o cuando los hijos se hacen mayores y se van de casa.

Pueden provocarlo tanto el miedo a la soledad como empezar a necesitar ayuda para hacer determinadas cosas y no querer recono-

cérselo a los hijos; o no ver a los nietos todo lo que se desea; o tener que cocinar los fines de semana para mucha gente... Situaciones como estas generan mucho estrés.

Combatirlo es extremadamente importante cuando se ha sufrido algún accidente cerebral. A menudo he trabajado con personas mayores que han sufrido un ictus que, por ejemplo, les ha afectado el habla. En estos pacientes, concretamente, hay que prestar mucha atención a la frustración que genera la falta de comunicación, porque es un elemento que, lógicamente, les pone muy nerviosos. Es decir, más allá del daño creado por la lesión cerebral en sí —en este caso una afasia que limita la capacidad de expresarse verbalmente—, hay que pensar en las consecuencias emocionales que esta limitación puede tener en el estado de ánimo de la persona.

El aprendizaje de técnicas de relajación, de respiración y de control del estrés es muy conveniente en estos casos. La relajación, por ejemplo, promueve la calma mental, con lo que conseguimos una mayor concentración, pensar de manera más eficaz y afrontar mejor las situaciones de estrés. Además, la disminución de ansiedad que produce ayuda en el tratamiento de alteraciones con un importante componente de este problema, como los dolores de cabeza, el insomnio, el asma y alteraciones como la angustia o, incluso, las fobias.

Aprender a respirar correctamente también puede ser de mucha ayuda, ya que así conseguimos oxigenar el cerebro y luchamos contra los efectos del estrés, que bloquea las áreas cerebrales y hace que no pensemos con claridad. Nos pasa a todos y cuanto más mayores vamos siendo más nos afecta; por eso resulta muy interesante aprender técnicas de relajación, de respiración y de control del estrés, algunas de las cuales veremos más detenidamente en el capítulo 10.

Otras terapias relacionadas con la música o la risa, la buena compañía, el sentirse queridos, el sentimiento de pertenencia a un grupo con el que se comparten cosas o mantener una vida activa que permita aportar y transmitir la sabiduría acumulada a lo largo de la vida, también son aspectos que contribuyen enormemente a un estado de bienestar emocional y a afrontar la vida con espíritu positivo, lo que genera distintas sustancias en nuestro cerebro, conocidas como dro-

gas de la felicidad (dopamina, oxitocina, endorfinas, etc.), que aumentan también el flujo de sangre al cerebro y por extensión su salud.

La socialización

El último de los cinco pilares para el cuidado del cerebro, tan importante como los demás, es la socialización. No olvidemos el rol fundamental que representa para el bienestar de las personas relacionarse con gente. No necesariamente tiene que ser de la misma edad, pero sí compañía con la que uno esté a gusto, personas que nos aporten cosas positivas y con las que uno pueda tanto divertirse como desahogarse. En realidad, este factor juega un papel muy importante en el bienestar del cerebro y retrasa el deterioro cognitivo.

Normalmente, uno de los principales problemas que tiene el envejecimiento es la soledad. Mucha gente se acaba aislando, pues no quiere que su familia se dé cuenta de que ya no es la de siempre; se deja de salir como antes, de compartir con amigos las cosas que nos pasan... Y eso no es bueno, ni por supuesto necesario.

Así que nada de pasarse la vida sentados en un banco viéndolas venir o apoltronados delante de la televisión doce horas al día sin hablar con nadie. Eso sí que es dañino para la actividad cerebral. Es mejor estar haciendo cualquier otra cosa, ya sea pasear o echar una partida de cartas, con un grupo de amigos. Compartir actividades con gente es mucho más saludable.

Conocer gente distinta y aprender a su lado cosas nuevas en grupos de cocina, clubs de teatro, de ajedrez o de lecturas; asistir a las universidades de mayores o los centros culturales; realizar algún voluntariado... Hay mil oportunidades para encontrar gente nueva y seguir aprendiendo cosas que mantienen activo el cerebro y, además, sirven de motivación en el día a día.

A veces la socialización se ve limitada por alguna patología. Pasa, por ejemplo, cuando uno ya no puede salir de casa por problemas de movilidad o cuando el habla queda limitada (afasia) a causa de algún ictus o degeneración cognitiva. En este último caso —más frecuente de lo que parece—, surgen problemas de comunicación que pueden

derivar además en problemas de convivencia. En ocasiones, incluso se llegan a deteriorar seriamente las relaciones familiares, ya que la incapacidad de comunicarse normalmente genera frustración en ambas partes.

No olvidemos que en estos casos lo pasa mal tanto quien comprende pero no se puede expresar como quien no alcanza a entender lo que le quiere decir esta persona. Por ello es muy importante en estas situaciones que tanto quien padece esa limitación como los familiares o el entorno se pongan en manos de terapeutas ocupacionales y de logopedas que les den herramientas para que ambas partes se puedan comunicar.

Hay muchas estrategias terapéuticas que pueden ayudar a hacerse entender a las personas que tienen problemas con el habla en la vida cotidiana y, si la familia se implica y las aprende, eso ayudará también a reducir la angustia acumulada. Además, si se consigue reducir la angustia y la frustración, el cerebro funcionará mejor y podrá destinar más energías a intentar recuperarse.

Más allá de los problemas de socialización relacionados con los trastornos del habla, trabajar los nexos de unión familiares relaja las frustraciones, favorece la convivencia y combate el estrés que, como ya dijimos anteriormente, bloquea el cerebro y resulta muy dañino.

En definitiva, sea en torno a la familia, los amigos de siempre o personas que conocemos en grupos o talleres nuevos, hay que aprovechar cada momento que se brinde para socializarse, para aumentar nuestro bienestar emocional, estimular nuestro cerebro con nuevas conversaciones, etc.

Dolencias y cuidados

A continuación vamos a revisar algunos de los trastornos que pueden afectar a las personas al envejecer relacionados con la cabeza. En primer lugar el dolor de cabeza, un dolor sin edad que sin embargo sigue siendo a la tercera edad una de las molestias por las que más se

consulta a los médicos y ante el cual podemos tomar algunas medidas de prevención.

También, cómo no, los trastornos que probablemente más preocupan al envejecer, como son las posibles demencias que se pueden desarrollar y las pistas para detectar las más habituales, de manera que podamos acudir rápidamente a los especialistas para ayudar a frenar el progreso de las mismas.

El dolor de cabeza

La cefalea o dolor de cabeza es una de las dolencias más frecuentes y molestas con las que nos podemos encontrar en nuestra vida diaria. Merece un apartado especial para entender bien de qué se trata y cómo podemos tanto prevenirla como remediarla. Recordemos la base del método Hoffmann: siempre hay algo que podemos hacer por mejorar nuestro día a día, por pequeño que sea, así que no hay por qué resignarse.

La migraña es considerada por la OMS como una de las veinte enfermedades más discapacitantes que afectan al ser humano, ya que, durante las crisis, los pacientes se sienten verdaderamente afectados, con imposibilidad de llevar a cabo cualquier tarea, bien sea laboral, social o familiar. A pesar de ello, entre un 20 y un 25 por ciento de los pacientes que sufren de migraña nunca ha consultado su dolencia con el médico y un porcentaje aún mayor (un 50 por ciento) abandona el seguimiento tras las primeras consultas. Sin embargo, resulta clave diagnosticar los casos de migraña adecuadamente, puesto que un remedio inadecuado podría llegar a cronificar el problema.

Las causas del dolor de cabeza son múltiples y de muy diversa índole. Puede venir provocado por cuestiones graves como un accidente cerebrovascular (cuando se detiene el flujo de sangre en parte del cerebro), tanto como derivarse del estrés emocional. Este es, de hecho, uno de los factores que precipitan la migraña más comúnmente.

¿Por qué las preocupaciones nos provocan dolores de cabeza? En momentos de estrés emocional, se liberan algunos agentes químicos que provocan los cambios vasculares que, a su vez, conducen a las ce-

faleas migrañosas. Entre los factores relacionados con el estrés se cuentan la ansiedad, la preocupación, el *shock*, la depresión, la excitación y la fatiga mental.

También la sinusitis, la fatiga ocular y la artrosis pueden provocar cefaleas. En el caso del dolor de cabeza de origen sinusal, se padece un dolor constante en el seno afectado, profundo y sordo, que se ve exacerbado por los movimientos de la cabeza o el esfuerzo. Los síntomas nasales son los más notorios, incluyendo el dolor sinusal que generalmente va acompañado por otros síntomas de enfermedad sinusoidal como secreción nasal, sensibilidad o sensación de plenitud en los oídos.

En el caso de los dolores de cabeza provocados por un sobreesfuerzo visual —como haber estado leyendo sin usar las gafas que deberíamos ponernos o pasar mucho rato con la vista fija en una pantalla—, el músculo del ojo se desequilibra y aparece el dolor. En la mayoría de estos casos, los esfuerzos pueden ser los desencadenantes de las molestias y, normalmente, al mejorar las condiciones de visión la dolencia desaparece; si no es así, es conveniente y necesario consultar al oculista.

Consejos para prevenir los dolores de cabeza

Hay varios aspectos fundamentales a tener en cuenta para evitar las cefaleas, aparte de las relacionadas con el estrés: la dieta y la postura y el cuidado cervical.

Aunque a menudo se pasa por alto como factor, la comida puede desencadenar ataques de cefalea en algunas personas. Por eso, si somos propensos a los dolores de cabeza, nos conviene evitar, en la medida de lo posible, la ingesta de alcohol —pues es uno de los factores desencadenantes más frecuentes en algunos tipos de cefaleas— y la lista de alimentos que se refleja a continuación.