

# Editorial

## LEER, ESCRIBIR Y ACTIVIDADES QUE ESTIMULAN EL CEREBRO A LO LARGO DE LA VIDA AYUDAN A PRESERVAR LA MEMORIA EN LA VEJEZ

Una investigación reciente, que se publicó el miércoles 3 de Julio de 2013, en la edición online de la revista "Neurology", sugiere que la lectura de libros, la escritura y la participación en actividades que estimulan el cerebro a cualquier edad puede preservar la memoria. "Nuestro estudio sugiere que el ejercicio del cerebro mediante la participación en actividades de este tipo a través de la vida de una persona, desde la infancia hasta la vejez, es importante para la salud del cerebro en la vejez", resume el autor del estudio, Robert S. Wilson, del Centro Médico de la Universidad Rush, en Chicago, Illinois (Estados Unidos). Para el estudio, 294 personas fueron sometidas a pruebas que medían la memoria y el pensamiento cada año a una edad promedio de 89 años, además de responder a un cuestionario acerca de si leían libros, escribían o realizaban otras actividades mentalmente estimulantes en la niñez, la adolescencia, la edad media y en su edad actual. Después de su muerte, sus cerebros fueron examinados en la autopsia para la comprobar los signos físicos de la demencia, como lesiones, placas y ovillos cerebrales. La investigación encontró que las personas que participaron en actividades mentalmente estimulantes de forma temprana y tarde en la vida tenían una menor tasa de deterioro de la memoria en comparación con aquellos que no participaron en estas actividades a través de su vida, después de ajustar por los diferentes niveles de placas y ovillos en el cerebro. La actividad mental representó casi el 15 por ciento de la diferencia en el declive más allá de lo que se explica por la existencia de placas y ovillos neurofibrilares en el cerebro. "No hay que subestimar los efectos de las actividades cotidianas, como la lectura y la escritura, en nuestros hijos, nosotros mismos y nuestros padres o abuelos", dijo Wilson. El estudio encontró que la tasa de disminución de la memoria se redujo en un 32 por ciento en personas con actividad mental frecuente en la edad avanzada, en comparación con las personas con una actividad mental media, mientras que la tasa de disminución de aquellos con actividad no frecuente fue un 48 por ciento más rápida que la de aquellos con actividad media.

Me he permitido escoger este editorial para nuestra revista, ya que dentro del tráfago de la vida moderna no nos damos el tiempo para asuntos tan convencionales, y quizás catalogados como del pasado, como conversar, intercambiar ideas, y si estamos tranquilos y solos, leer, y renovar nuestra biblioteca personal. Es habitual, y me ha pasado muchas veces, de que estoy en la sala de estar de los colegas, Neurocafé en Valparaíso, y estamos sentados tres o cuatro colegas, tomando café, pero cada uno en su mundo. Uno informando exámenes por internet, otro examinando su celular en búsqueda de algo, otro conversando animadamente por celular con su amiga, y uno, para no ser menos, tratando de entablar un diálogo con alguien, que no está intelectualmente presente en ése momento. No es que esté en contra de éstos grandes avances de las comunicaciones, pero muchas veces escucho a esos mismos colegas opinando de la deshumanización de la medicina, y de las actitudes de las nuevas generaciones, que evidentemente traen otros esquemas de comportamiento, pero no nos fijamos que, los de más edad ya nos hemos puesto a tono, y hemos deshumanizado nuestro quehacer diario. Es importante tomar en cuenta lo que demuestra éste estudio neurológico porque tiene que ver con nuestra calidad de vida mental para el futuro.



**Dr. Leonidas Quintana M.**

Editor Jefe  
Revista Chilena de Neurocirugía