

Los 10 puntos que ayudan a proteger el cerebro del adulto

Julie K. Hersh

¿Qué determina la aparición de una enfermedad mental? ¿Qué influye más, la predisposición genética o el entorno? Como muchas otras, la enfermedad mental también plantea la típica pregunta: “¿Qué fue primero: la gallina o el huevo?”. Y, cuando se da la ocasión, yo siempre respondo: ambos, el entorno y la predisposición genética. Sin embargo, la mayoría de las veces, es la manera como reaccionamos la que determina la enfermedad mental y esto influye más que el propio entorno. Todos hemos visto el caso en que una persona es devastada por un fracaso o por una decepción, mientras que, ante esa misma situación, otra persona se siente motivada a alcanzar el éxito. Como decía Charles Darwin: “No es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente. La que sobrevive es la más adaptable al cambio.”

Esta lista de los 10 puntos que ayudan a proteger el cerebro del adulto ha experimentado varios cambios; muestra que una lista así puede cambiar, según las diferentes fases de la vida. Los cinco primeros puntos, a los que pudiéramos llamar “técnicas para el buen estado de preservación del cerebro”, consisten en actividades que hacemos todos los días para conservar la salud. El resto son técnicas para el manejo del estrés. Y he visto que los puntos generadores de estrés han ido modificándose a lo largo de los años, según los cambios que han ido ocurriendo en mi vida. La clave está en que usted haga su propia lista. Nadie tiene una lista perfecta y, por supuesto ¡yo tampoco! Trate usted de recordar que mañana es siempre un nuevo día y que hay una nueva oportunidad para crear hábitos saludables. He aquí los puntos que me han funcionado a mí:

- **Sueño:** Procure dormir el tiempo adecuado para usted. Muchas personas que sufren depresión reportan problemas de sueño. La combinación de depresión, insomnio y ansiedad es peligrosa porque, si no se atiende, puede llegar a ser un síntoma precursor de la conducta

suicida. Personalmente, yo necesito unas 7 horas de sueño. Y he visto que, si duermo 5 o menos horas por noche, es un indicativo de que el estrés está interfiriendo con mi sueño. El dejar de tomar bebidas con cafeína y evitar la lectura en medios electrónicos antes de irse a la cama ayuda a dormir mejor. Si esto no me funciona, consulto a mi médico para que me recete algún medicamento que me garantice la cantidad de sueño apropiada para mí.

- **Ejercicio.** Debido a lesiones sufridas en otras épocas, que coincidieron con mis tres episodios depresivos, fui incapaz de correr en esas temporadas. Ahora, he encontrado un ejercicio alternativo para poder hacerlo, en caso de volverme a lesionar. Se ha visto que, de acuerdo con las investigaciones hechas por el Dr. Madhukar Trivedi de UT Southwestern, unos 150 minutos de caminata rápida pueden reducir –y en algunos casos eliminar– la depresión.

- **Medicación.** Tome la medicación prescrita por su médico. Es importante saber que no todas las personas necesitan medicamentos para controlar la depresión. Sin embargo, todas las personas necesitan saber cómo afectan el alcohol y las drogas al funcionamiento del cerebro. El alcohol es un depresivo que tiene efectos sobre la dopamina, una hormona que se produce en el cerebro. La dopamina controla nuestra capacidad de experimentar placer. Al beber, el alcohol incrementa la dopamina y es por eso que nos sentimos bien después de tomar unas cuantas copas. Una vez que dejamos de beber, los niveles de dopamina bajan bruscamente, dejando a la persona con un déficit en su nivel de dopamina. Si usted tiene tendencia a ser depresivo, el alcohol o las drogas aumentan el efecto de la depresión.

Yo tomo diariamente un antidepresivo, que tiene efectos similares a los de la dopamina. Muchas personas dejan de tomar sus medicinas tan pronto como sienten que su cerebro se ha estabilizado; no obstante, al poco tiempo se dan cuenta de que la depresión ha regresado. Esto me pasó en 2005. Recaí y aprendí una dura lección: que una dosis pequeña de prevención asegura la salud. La medicación, combinada con otras medidas enumeradas en esta lista, crea un buen amortiguador preventivo sobre el nivel potencialmente mortal de la depresión.

• **Meditación.** Yo medito todos los días, durante 30 minutos. Para mí, la meditación es una combinación de meditación y oración; sin embargo, cada una tiene diferentes características. La oración pide, en cambio, la meditación escucha y acepta. Mientras mi vida como practicante de la oración ha sido esporádica y generalmente ha estado provocada por alguna crisis en mi vida, la meditación me ha permitido profundizar y dar consistencia a ambas prácticas. Con la meditación, a menudo surgen ideas y fuentes de bienestar que no me ha sido posible obtener en otras áreas de mi vida, tan llenas de actividades.

• **Nutrición.** Estoy convencida de que el Trastorno Afectivo Estacional (TAE), que se da principalmente en climas húmedos y fríos, está causado por una falta de luz solar y una deficiencia de vitamina D y sé que esto influyó en el desarrollo de mi depresión. Mis tres episodios depresivos empezaron en enero e hicieron crisis en primavera. Los tres transcurrieron en un clima gris, uno en South Bend, y los otros se desarrollaron en dos de los inviernos más crudos, con récord de haber sido los más lluviosos registrados en Dallas. Yo trato de obtener 15 minutos de luz solar directa todos los días; se pueden comprar también lámparas y visores para medioambientes grises. Los suplementos de vitaminas pueden ayudar, especialmente los de vitamina D, pero asegúrese con su médico de que realmente usted tiene deficiencia de esa vitamina. El exceso de vitaminas puede provocar otro tipo de problemas imprevistos.

• **Familiares y amigos, un barómetro de la salud.** Mi familia y mis amigos han sido la mejor ayuda para que yo acepte con honestidad cualquier cambio en mi salud mental. Si ellos ven que no duermo, me adjudico muchas actividades (más de las normales) o que me retraigo de las actividades sociales, me lo dicen. Recuerde: la depresión es una enfermedad mental. Tratar de resolver la depresión con un órgano dañado, en este caso el cerebro, es una tarea difícil.

• **Compromiso con nuestro cerebro.** Un cerebro feliz es un cerebro productivo. Es por ello que trato de tener un día al mes en el que pueda alimentarlo con algo que yo ame y que no esté relacionado con el trabajo. Amo el teatro, el arte y los museos y, en el pasado, hice a un lado esas cosas por considerarlas innecesarias. Hoy, sé que son

esenciales para mi bienestar y mi creatividad.

- **Un guía o mentor.** Cuando los problemas no son muy grandes y son de fácil solución, una persona que sea mayor que uno por 10 o más años puede actuar como “caja de resonancia”. A menudo, esa persona mayor tiene la perspectiva que su experiencia le da y nos puede ayudar a enfrentar algún problema.

Uno de mis más valiosos amigos es un hombre que actualmente tiene 85 años. Es una persona que, a mis 53 años, me sostiene en los momentos de crisis. Me ayuda a mantener la perspectiva y el sentido del humor.

- **Tenga un plan pro-activo** en caso de una crisis de salud y aprenda a reconocer los síntomas de la depresión. Mi plan incluye hablarle a mi médico cuando sé que voy a tener un acontecimiento importante en mi vida y, juntos, monitoreamos la situación. Mi médico y yo conocemos las señales de alerta de mi depresión (insomnio, falta de apetito, aislamiento); cuando las detectamos, actuamos de inmediato.

Si usted no conoce los síntomas de la depresión, consulte la lista de la Fundación Grant Halliburton en www.granthalliburton.org/knowthesigns.html. O bien, acuda a algún centro de ayuda de su localidad, de preferencia, especializado en depresión.

- **Recuerde que su valor no está determinado por sus logros**, sino por lo que usted mismo es como persona. Las personas triunfadoras tienden a considerar como un fracaso la falta de éxito y de actividad constante. Esto no es realista. Muchas veces, los peores momentos de nuestra vida se convierten en un punto de cambio positivo para una nueva ruta. “No hay mal que por bien no venga”. Desafortunadamente, con frecuencia sólo vemos esa nueva ruta en retrospectiva. En el período gris de la incertidumbre, trate de considerar que usted tiene valor por el solo hecho de ser una persona. Para mí, éste es quizá el punto más difícil de recordar; pero, cuando lo hago, me da gusto. Esta lección nos hace humildes y, en ese mismo instante, nos libera para continuar con nuestros propósitos.

La mayor parte de mi vida no he estado deprimida; sin embargo, uso

esta lista para mantener la depresión bajo control, así puedo maximizar los momentos positivos en mi existencia.