



Instituto
Universitario
Investigación
Envejecimiento



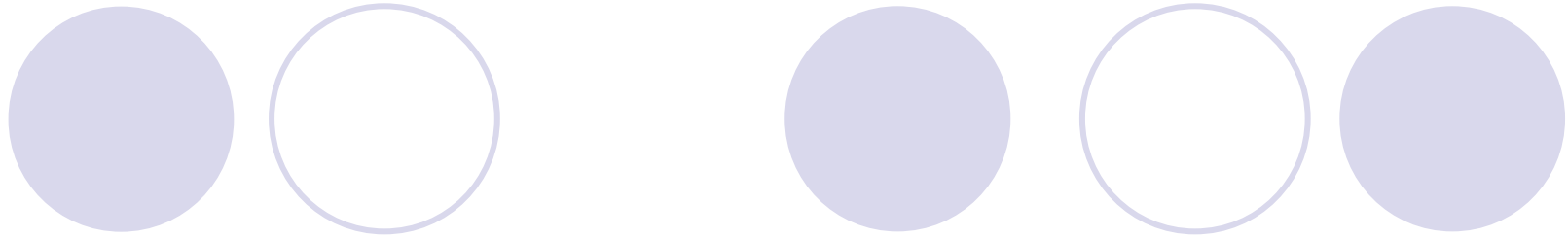
“PREVENCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO CEREBRAL”

Dra. MARÍA CABALLERO BLEDA

**INSTITUTO UNIVERSITARIO DE
INVESTIGACIÓN EN ENVEJECIMIENTO**

DPTO. ANATOMÍA HUMANA Y PSICOBIOLOGÍA

UNIVERSIDAD DE MURCIA

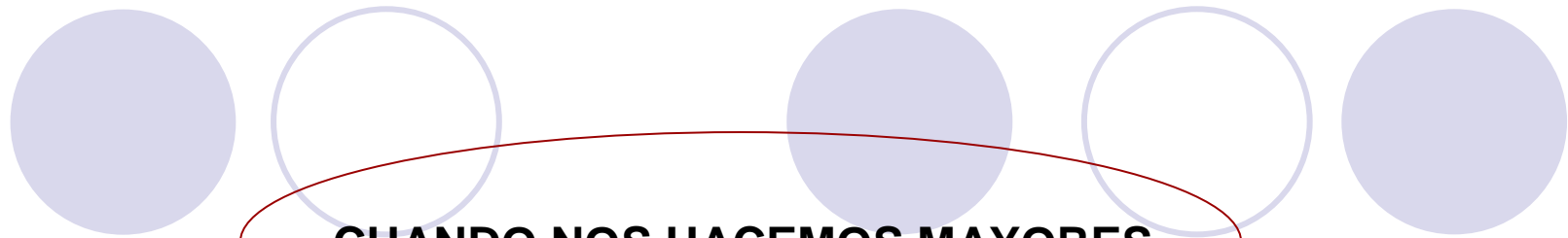


- **Preocupación por el envejecimiento global de la población.**
- **Interés particular** por los problemas derivados del **envejecimiento cerebral.**
- En el envejecimiento del cerebro está la **clave** para: **conservación de la *identidad* y *autonomía*** de las personas.



ENVEJECIMIENTO CEREBRAL

- **Normal:** cambios graduales biológicos y psicológicos asociados a la edad, que son **inevitables**, y que ocurren como consecuencia del paso del tiempo.
- **Patológico:** cambios que se producen como consecuencia de enfermedades, malos hábitos,... , en algunos casos pueden prevenirse o ser reversibles.



CUANDO NOS HACEMOS MAYORES

EDAD + HERENCIA + AMBIENTE

CIERTA DISFUNCIÓN CEREBRAL

MEMORIA

APRENDIZAJE

PROCESOS AFECTIVOS

MÚLTIPLES EVIDENCIAS DEMUESTRAN

NUESTRO ESTILO DE VIDA

Puede PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO CEREBRAL

“ENVEJECIMIENTO SALUDABLE”



Para conocer cómo prevenir el envejecimiento cerebral

¿CÓMO ES NUESTRO CEREBRO?

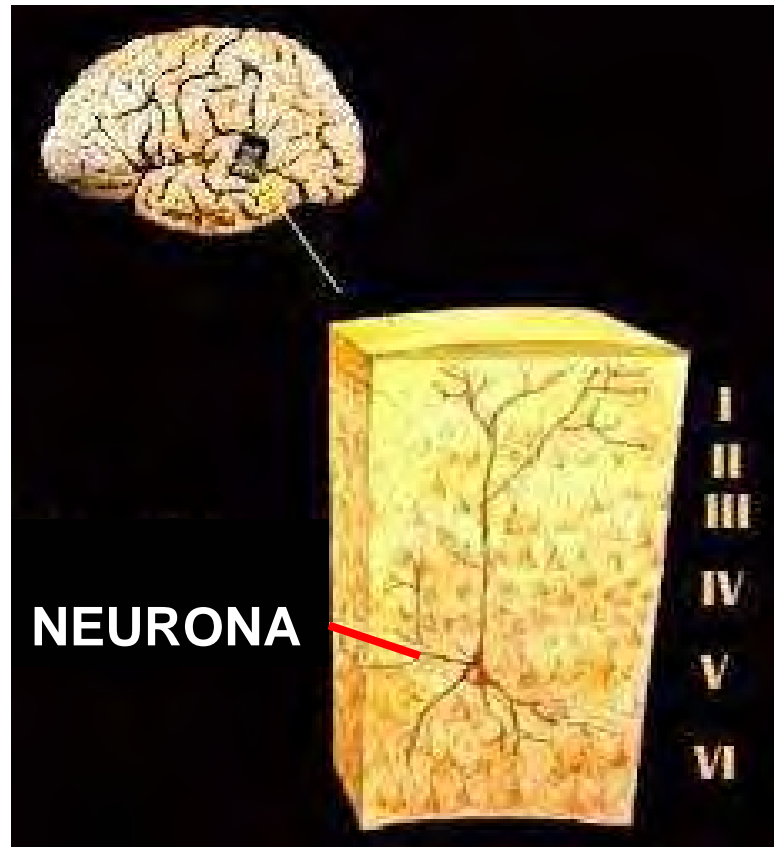
¿CÓMO FUNCIONA?

CEREBRO HUMANO ADULTO

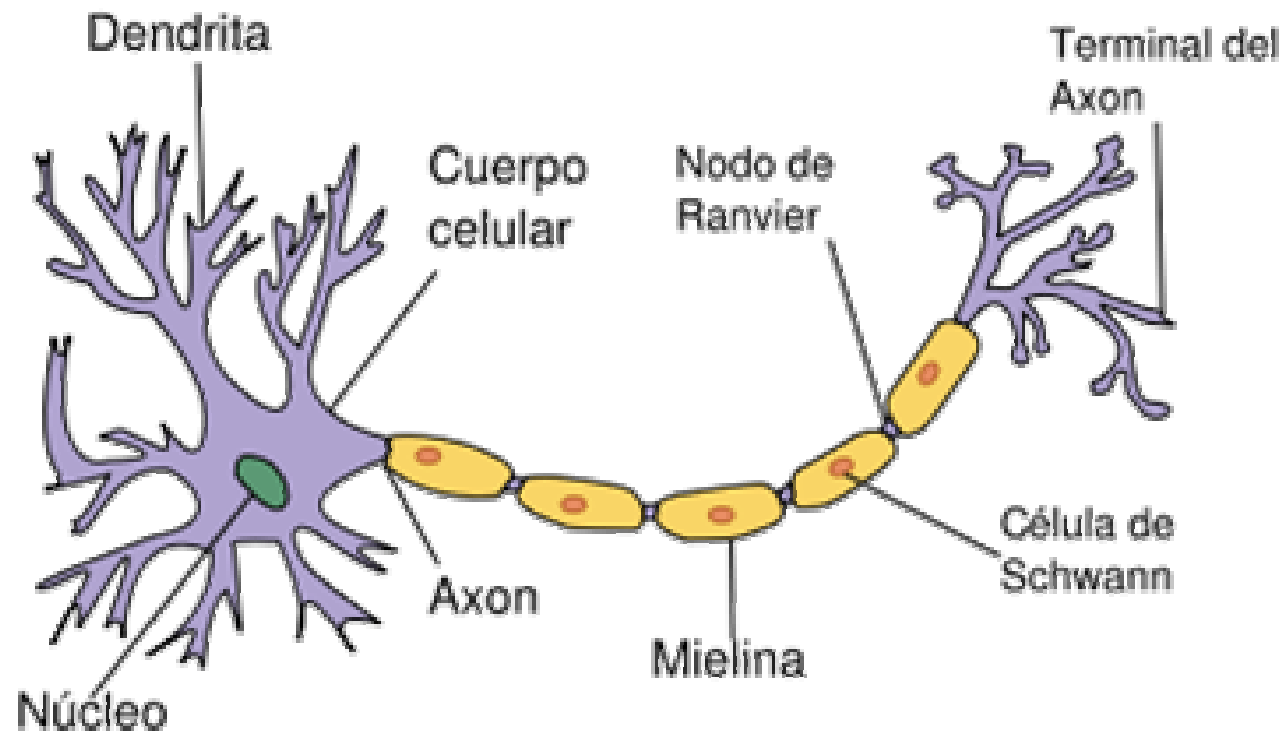


**Muchas regiones con
distintas funciones**

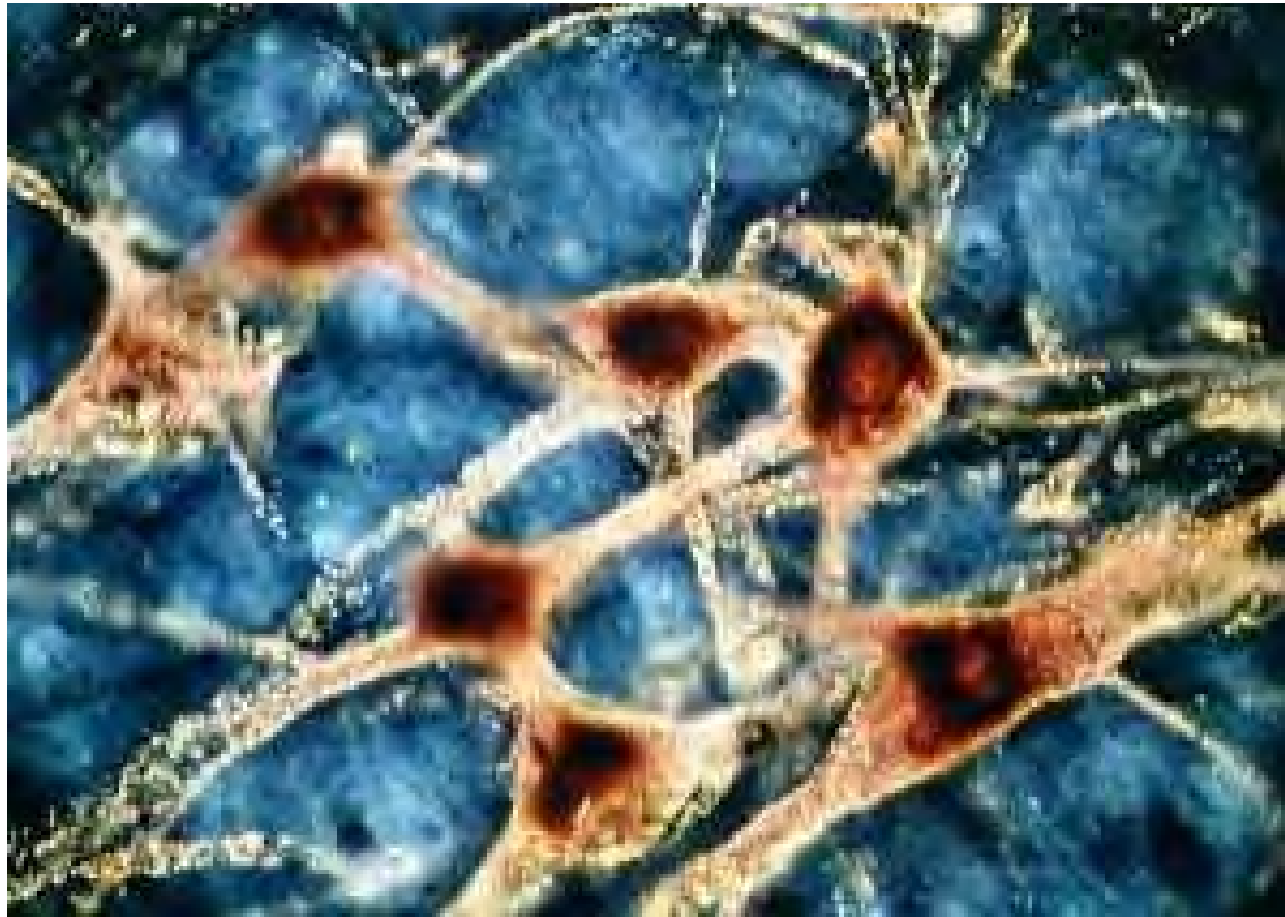
NEURONA

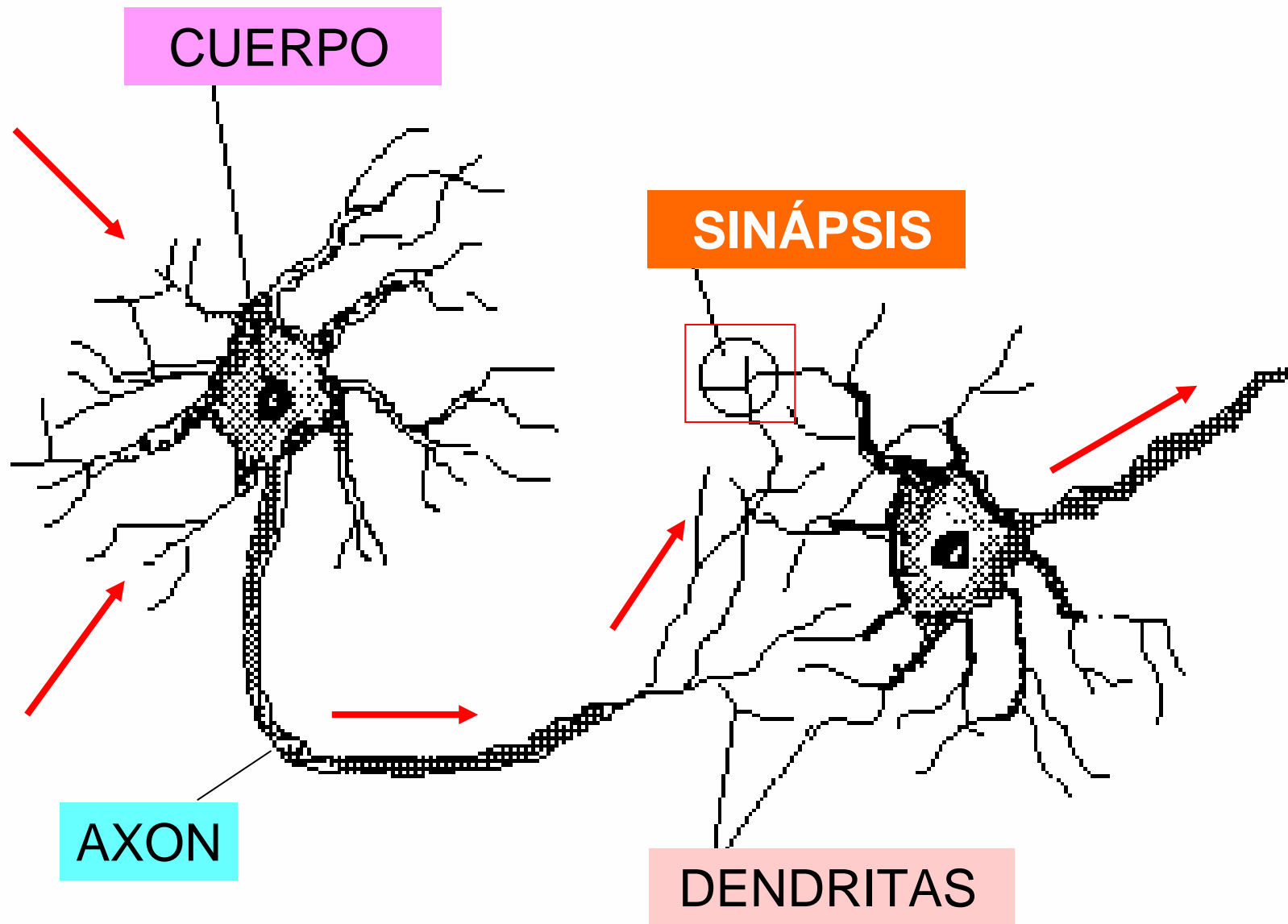


NEURONA

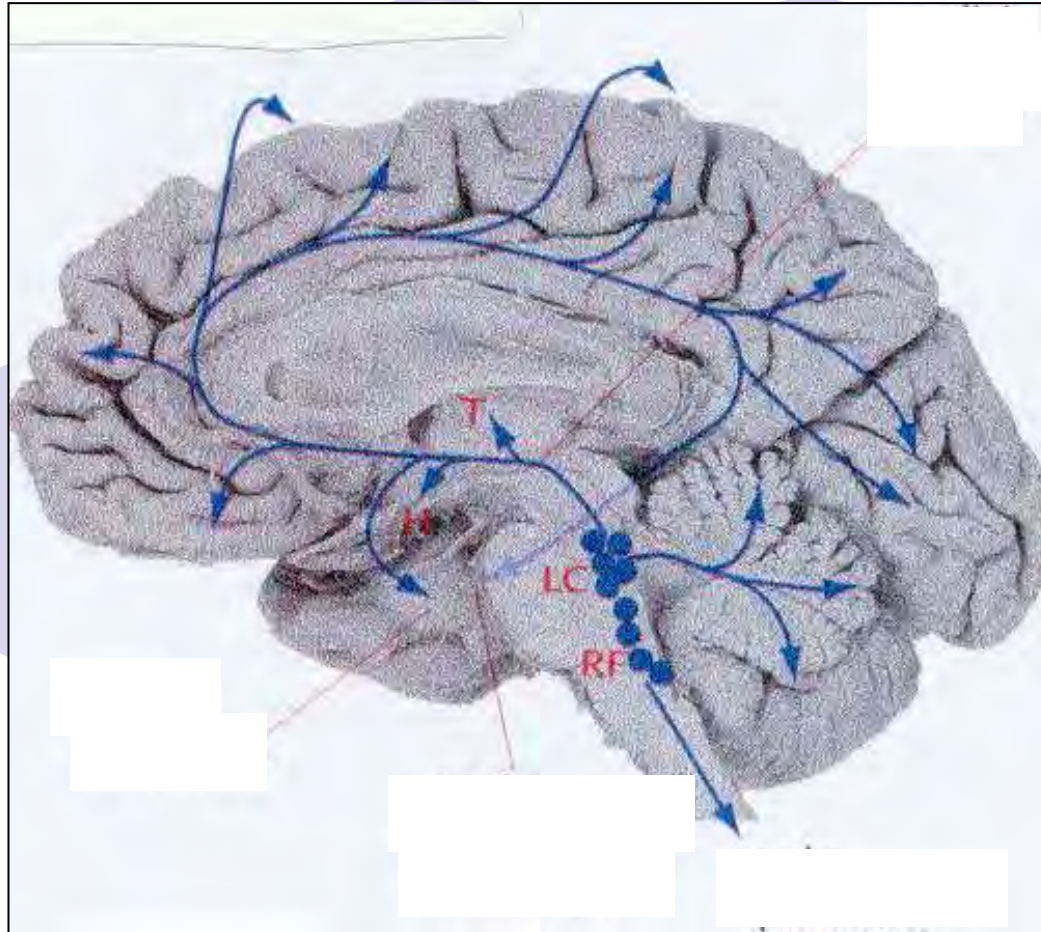


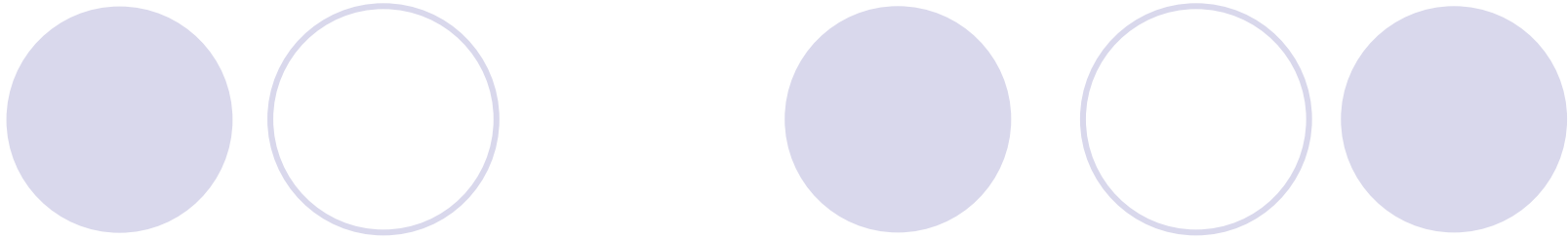
NEURONAS





Las diferentes áreas del cerebro están comunicadas entre sí





PARA QUE ESTAS CONEXIONES FUNCIONEN BIEN



MENSAJEROS



NEUROTRANSMISORES

CAMBIOS EN EL CEREBRO DURANTE EL ENVEJECIMIENTO

ESTRUCTURA: forma



NEURONA

FUNCIÓN



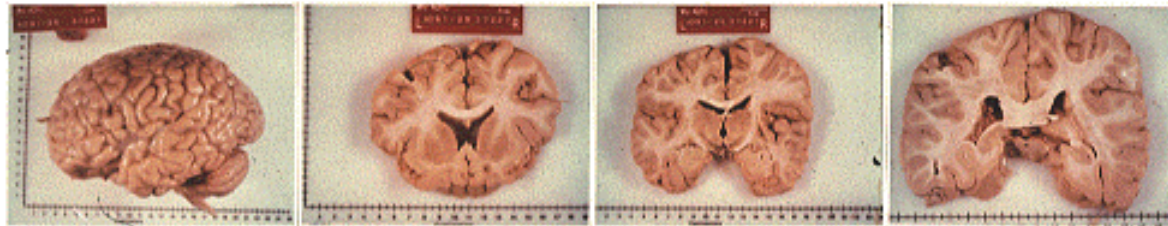
***COMUNICACIÓN
ENTRE NEURONAS***

CAMBIOS EN ESTRUCTURA: Atrofia Cerebral

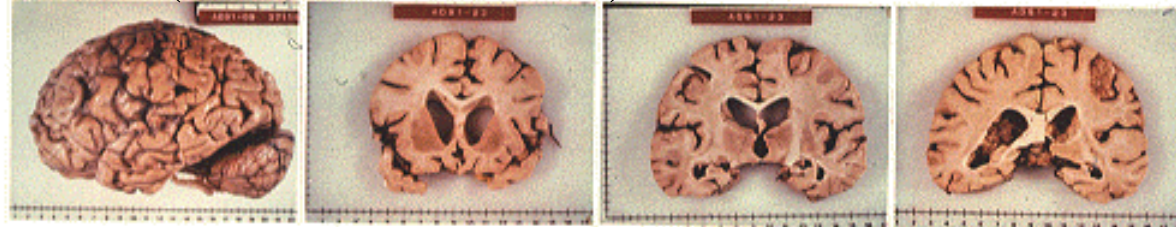


Cerebro adulto joven

Grado 1 (control, envejecimiento normal)



Grado 2 (demencia moderada)



Grado 3 (demencia severa)



CAMBIOS FUNCIONALES

- **No comunicación entre neuronas.**
- **La comunicación es más lenta.**
- **Los mensajeros no funcionan bien.**

¿Qué provoca la atrofia cerebral y la pérdida de comunicación entre neuronas?

CAMBIOS EN EL INTERIOR DE LAS NEURONAS

ESTRÉS OXIDATIVO

Radicales libres

- Daño ADN
- Daño Proteínas
- Daño Lípidos

MUERTE NEURONAL

PÉRDIDA DE COMUNICACIÓN NEURONAL

ENVEJECIMIENTO CEREBRAL



MECANISMOS DE DEFENSA EN EL CEREBRO

MUERTE NEURONAL



NEUROGÉNESIS

PÉRDIDA DE SINÁPSIS



PLASTICIDAD NEURONAL

ESTRÉS OXIDATIVO

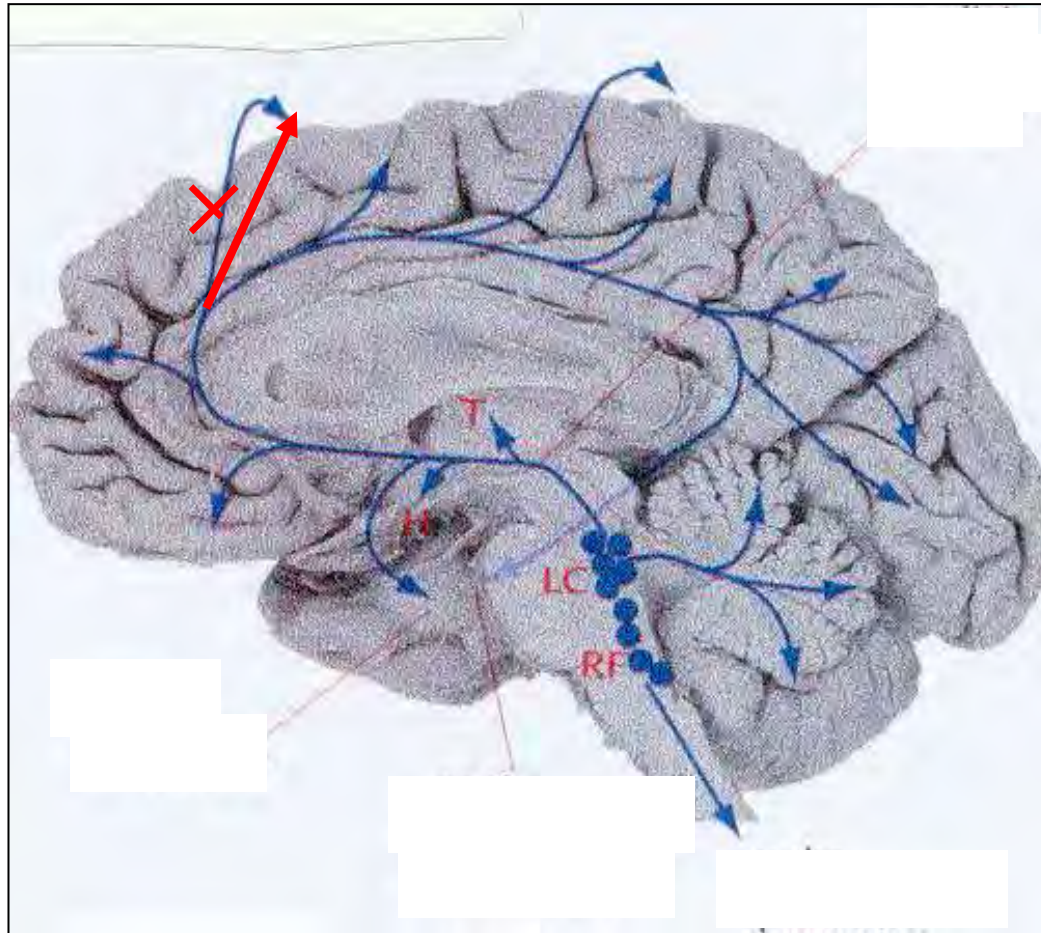


ANTIOXIDANTES



Producción de nuevas Neuronas en el Cerebro Adulto

PLASTICIDAD NEURONAL





FUENTES DE ESTRÉS OXIDATIVO

- ADITIVOS QUÍMICOS

- CONSERVAS

- EMBUTIDOS

- GRASAS ANIMALES

- ACEITES Y MANTEQUILLAS CALENTADOS

- ALIMENTOS QUEMADOS

- AZUCARES REFINADOS

- ALCOHOL (en exceso)

- PESTICIDAS EN FRUTAS Y VERDURAS

- CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

- TABACO

- PINTURAS

- DETERGENTES Y PRODUCTOS DE LIMPIEZA

- RADIACIONES SOLARES

- CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS

FUENTES DE ANTIOXIDANTES





PARA PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO CEREBRAL

Conservar NEUROGÉNESIS

↑ PLASTICIDAD NEURONAL

↓ ESTRÉS OXIDATIVO

PREVENCIÓN Desde la Juventud

Conservar NEUROGÉNESIS

↑ PLASTICIDAD NEURONAL

↓ ESTRÉS OXIDATIVO

DIETA SALUDABLE

EJERCICIO REGULAR

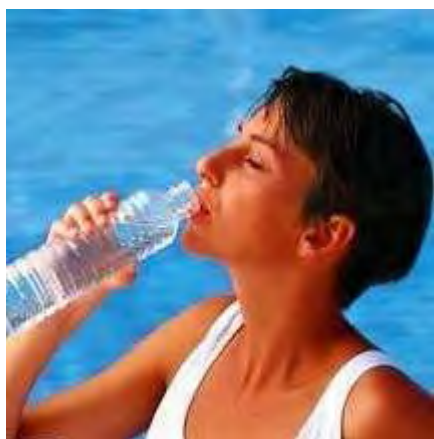
ACTIVIDADES QUE REQUIEREN APRENDIZAJE

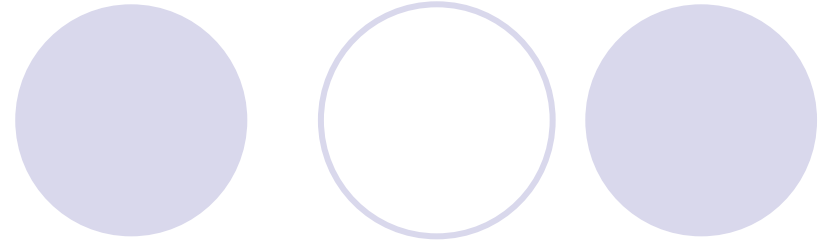
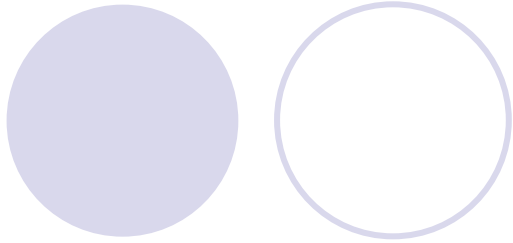
MANTENER VIDA SOCIAL

EVITAR HÁBITOS POCO SALUDABLES

PODEMOS PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO CEREBRAL

DIETA SALUDABLE





PODEMOS PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO CEREBRAL

EJERCICIO REGULAR



Adaptado a nuestra condición física



PODEMOS PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO CEREBRAL

ACTIVIDADES QUE REQUIEREN APRENDIZAJE y ESTIMULACION INTELECTUAL

- Leer
- Aprender idioma
- Aprender a manejar el ordenador
- Hacer cursos: pintura, cerámica
- Bailar
- Acudir a exposiciones, conferencias
- Hacer crucigramas u otros pasatiempos
- Jugar al ajedrez
- Buscar vías alternativas para ir al trabajo
- Cambiar de supermercado
- Hacer listado de cosas que tenemos que hacer e intentar recordarlo sin mirar la lista



PODEMOS PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO CEREBRAL

HACIENDO VIDA SOCIAL

Salir a comer con amigos

Mantener relaciones familiares

Viajes

Excursiones

Voluntariado

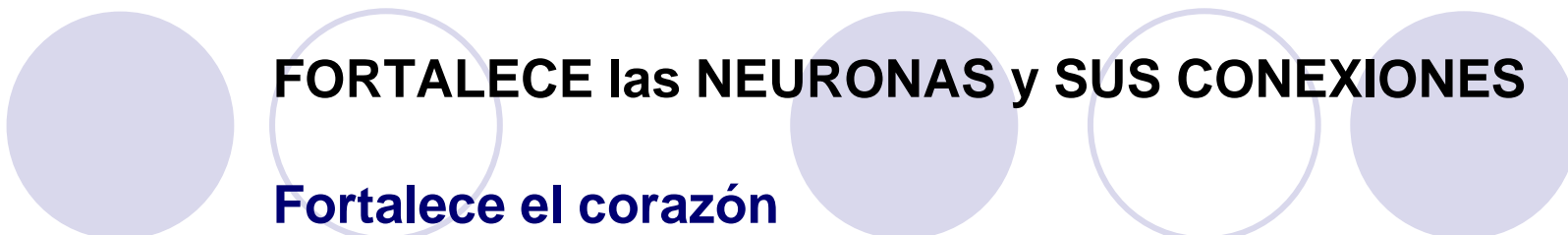
Baile



PODEMOS PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO CEREBRAL

EVITANDO HÁBITOS POCO SALUDABLES

- **Tabaco**
- **Alcohol en exceso**
- **Drogas**
- **Sustancias tóxicas** (contaminación, pesticidas, etc)



FORTALECE las NEURONAS y SUS CONEXIONES

Fortalece el corazón

Previene enfermedades cardiovasculares

Previene lesiones cerebrovasculares

Previene la diabetes

Previene el colesterol

Previene la obesidad

Previene la hipertensión

Previene las infecciones

Reduce el estrés

Previene la depresión y la ansiedad

Aumenta la autoestima

TODO ELLO

Dieta

Ejercicio

Aprendizaje

Vida social

Evitar hábitos

No saludables

PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO EN DEMENCIAS

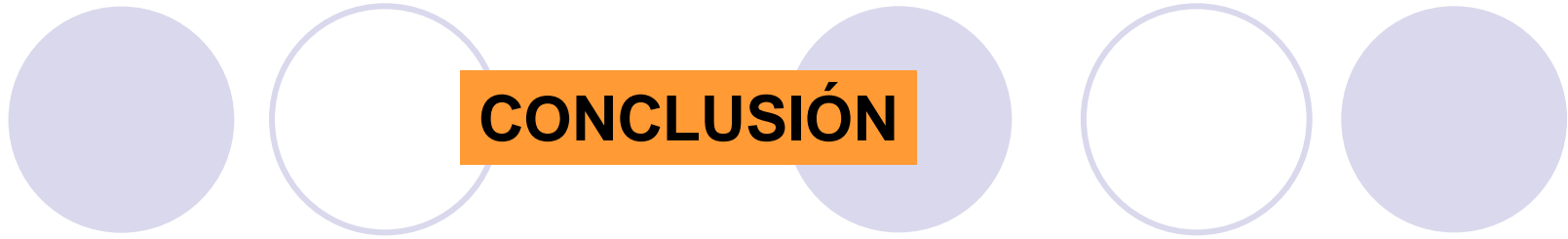
después de la Edad y la Herencia



DESTERRAR VIEJOS TÓPICOS

LOS MAYORES YA NO PUEDEN APRENDER

EL MAYOR PIERDE INTERÉS Y PREFIERE LA PASIVIDAD



CONCLUSIÓN

PARA UN ENVEJECIMIENTO CEREBRAL SALUDABLE

MANTENER LA MENTE Y EL CUERPO ACTIVOS

APRENDER ALGO NUEVO CADA DÍA

ACENTUAR LO POSITIVO Y NO HACER ÉNFASIS EN LO NEGATIVO

MUY IMPORTANTE



PASARLO BIEN



***ASEGURARSE DE
LANZAR CADA DÍA
UNA BUENA CARCAJADA***