ADICCIONES Y ENVEJECIMIENTO CEREBRAL

Posted on agosto 2, 2025 by Juan Alberto Yaria



Category: Default Humanístico

Default humanístico

- Por Juan Alberto Yaría
- 08.06.2025

"El cerebro es un órgano práctico y moldeable y que cambia en la interacción Con el mundo. El estilo de vida sin tóxicos como prevención del envejecimiento es fundamental" (Francisco Mora Teruel de la Universidad Complutense de Madrid y Profesor de Neurociencia (ver Diccionario de Neurociencia).
Jorge fue una figura pública hace unos años. Concurre a mi consultorio en Gradiva para realizar un tratamiento por sus conductas adictivas que tiene desde hace 30 años.
La cocaína, la marihuana y el alcohol formaban parte de su dieta diaria como una comida más hasta aumentar con el tiempo en intensidad los tóxicos de una manera voraz. Me preocupa el estado general de abandono y su lenguaje lento. **De repente me dice que no recuerda lo que le dije hace cinco minutos; llora y me confiesa problemas de memoria ya que se olvida de lo más reciente, no comprende lo que otra persona le dice, no puede leer porque su atención es débil.**
Es un deterioro neurocognitivo evidente junto a una vida en donde el abandono de si y de sus amistades y familiares (incluido sus hijos) es una nota que resalta. El consumo de drogas y alcohol que siempre va unido a unido a una vida sedentaria hicieron **un trabajo degenerativo de su sistema nervioso**; todo esto ligado a una depresión que es corolario de todo consumo de tóxicos.
A más droga más depresión y para paliar la depresión más droga hasta llegar al suicidio. Incluso muchos pacientes le piden a la droga como si fuera una persona que los **"mate de una vez"**.
Busco en you-tube y comparo a esa persona que acude a buscar ayuda y el que estuvo frente a mí y el de hoy parece una **"sombra"** del que fue. Lo envío a los talleres neurocognitivos de nuestra Institución, le recomiendo internación, abstinencia absoluta de consumo, psicoterapia, terapia familiar y regulación de su dieta que estaba basado fundamentalmente en carbohidratos y comidas grasas que son las que precisamente más deterioran el sistema nervioso e inclusión en todos los programas de la comunidad terapéutica.

LA NEUROCOGNICION Y EL ESTILO DE VIDA
Me reúno con la responsable de los talleres neurocognitivos de la Institución y hacemos una evaluación y observamos graves deterioros de la memoria, la comprensión, la atención y la memoria de trabajo en los que se iniciaron en la adolescencia en el consumo de tabaco, alcohol, marihuana, cocaína y por supuesto el destructivo "crac".
Las diferencias son significativas y vemos con los que comenzaron más tarde. Esto tiene dos claras explicaciones:
A). El cerebro termina de madurar a los 25 años y el consumo desde la pubertad incide sobre las

zonas menos evolucionadas ya que las zonas más evolucionadas recién aparecen al final (alrededor, como dijimos de los 25 años); por lo tanto todo el sector impulsivo y más inmaduro empieza dominar la vida de una persona deteniendo el desarrollo emocional y el desarrollo de su identidad y autonomía (va convirtiéndose en un esclavo de las sustancias). Así nos encontramos con un cerebro, permítanme usar una terminología inmobiliaria, hipotecado o sea comenzó la esclavitud a los tóxicos.

B). Reserva cognitiva: cuando existe un consumo en edades adultas nos encontramos con personas que han crecido en medios enriquecidos: familias estructuradas, actividad mental y física realizadas en etapas anteriores a la vejez, estudios, etc. y todo esto crea lo que podríamos llamar una "almacén" que puede ser utilizada en etapas posteriores lentificando la vejez a pesar del uso de drogas. Existe un tríptico en neurociencia actual que retrasarían el envejecimiento o impidiendo la aparición de demencias: actividad intelectual, actividad física y actividad social.

C). Se van formando redes neuronales reforzadas a nivel sináptico (aumento de las conexiones entre neuronas) suficientes como para que el deterioro posterior durante la vejez repercuta menos en el declinar fisiológico de la actividad neurocognitiva.

D). En función del estilo de vida de las personas las neuronas pueden reducir su tamaño (hipotrofia) y una reducción de los árboles dendríticos y sus sinapsis o contactos entre ellas y así va surgiendo progresivamente el deterior cerebral.

E). Estudios de Francisco Mora Teruel de la Universidad Complutense de Madrid y Profesor de Neurociencia (ver Diccionario de Neurociencia) muestran que en la adultez joven pueden crecer de 20 a 30 mil neuronas todos los días con un adecuado estilo de vida; esto va disminuyendo a medida que pasa el tiempo y especialmente con un stress excesivo que provoca un aumento de los niveles de glucorticoides que son hormonas secretadas por la glándula suprarrenal. El stress es oxidativo y creador de radicales libres responsables del envejecimiento.

F). El envejecimiento de suyo es un proceso fisiológico y se da ya cuando el organismo no dispone de energía suficiente para contrarrestarlo de manera eficiente y así se van generando radicales libres que afectan lentamente e insidiosamente la producción de energía necesaria para mantener la función celular de manera óptima en la vida de una persona llevando así al deterioro de todas las funciones biológicas :cambia nuestra piel, pelo, músculos, huesos, cara , nuestro cerebro y también nuestra conducta , percepciones y experiencias.

G). Muchas enfermedades que acontecen durante el envejecimiento dependen del estilo de vida que desarrolle el individuo; cada uno de nosotros tiene la responsabilidad de envejecer sano. No depende solo de la genética el envejecimiento sino de un estilo de vida y este estilo de vida ayuda a la formación de reservas cognitivas para que luego se utilicen para enlentecer el declinar fisiológico de la actividad mental.

H). Mora llega a decir que "nada se puede aprender más que aquello que se ama"; nada se aprende sin emoción; enseñar con emoción (libro "Neuroeducación: solo se puede aprender aquello que se ama").

I). Estilos de vida que retrasan el envejecimiento: hacer ejercicio mental, actividad física continua,

dieta rica en frutas, verduras, pescado, vitaminas, etc. viajar, vida sin tóxicos (alcohol, cigarrillos, drogas, pantallas y celular permanente), no entrar en una dinámica de stress sin control, dormir bien, darle emocionalidad a nuestra vida, vivir con un propósito, una misión, una vocación, un proyecto, agradecer, luchar contra la soberbia, ejercitar la humildad para aprender.

ABANDONOS INFANTILES Y DESARROLLO CEREBRAL

Este delito se agrava cuando la persona abandonada es menor o discapacitada. Hay abandono de domicilio, del hijo, la hija. del hogar conyugal, entrega del menor, omisión de prestación de alimentos. Traumas o abusos tempranos. El trauma infantil parece ser un **"segundo renacer"**, pero ya sin esperanza porque no nos sentimos amados.

La falta de figuras de apego parece ser un elemento central y este stress afecta el cerebro (cuando no hay respuestas a necesidades de seguridad, alimentos, falta de figuras de apego). La cantidad de cortisol (hormona del stress) y otros neurotransmisores implicados en el estado fisiológico de lucha, lo hacen de tal manera que el cerebro sufre cambios químicos de forma que tendrá consecuencias en su construcción y función.

El **Hipocampo** (estructura cerebral que tiene que ver con las emociones y el recuerdo de estas) en estos niños es más pequeño ya que han experimentado situaciones reiteradas de abandono, negligencia o maltrato lo que dificulta las relaciones de aprendizaje. Nos encontramos con un gran vacío, dificultades de aprendizaje, dificultades de socialización, estados de angustia, pensamientos intrusivos sobre la soledad permanentemente interior, sentimientos de soledad y necesidad de aprobación constante junto con una tendencia a relaciones superficiales en donde se suelen buscar excusas para salir de la relación, no querer intentarlo por miedo a que los dejen.

Mostrarse como personas independientes a modo de defensa para no ser dañados. Sabotear relaciones sanas a modo de defensa para no ser dañados. Miedo aterrador a estar solo. Personas que aguantan relaciones toxicas que enlazan una relación que no es sana una atrás de otra. Debemos buscar aquello que nos hirió. Se sabotean relaciones sanas, búsqueda de relaciones tóxicas. Siempre piensan que van a ser abandonados.

BUSQUEDA DE REDES DE APOYO

Estudios de la Universidad de la Coruña donde se demostró la importancia del apoyo emocional durante la infancia como base para el correcto desarrollo y se dé el déficit cognitivo acumulativo en niños adoptados como resultado de unas condiciones de estrés traumatizante a una edad muy temprana de 0 a 3 años siendo esto una edad critica en el desarrollo del sistema nervioso. ¿Como sanar las heridas del abandono?: A- Reconocer la herida y los traumas. B- Expresar las emociones y poder liberarlas e incluso buscar redes de apoyo. C)- Trabajar la autoestima. D)- Trabajar la confianza en uno mismo y en los demás: buscar otras relaciones que nos ayuden a sanar. E)- Apoyarse en recursos: ayuda profesional Como reflexión final podemos decir que cuanto más se conoce lo que daña el cerebro (como las drogas, por ejemplo) más se lo propagandea con campañas de marketing y de naturalización del consumo.

Juan Alberto Yaría

* Director general de Gradiva - Rehabilitación en adicciones

There are no comments yet.