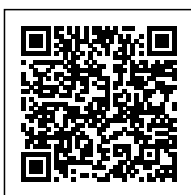


# DROGAS Y ENVEJECIMIENTO CEREBRAL (II)

*Posted on agosto 2, 2025 by Juan Alberto Yaria*



Category: [Default Humanístico](#)



## Default humanístico

- Por Juan Alberto Yaría
- 15.06.2025

Oscar no duerme y la cocaína lo ayuda o más bien lo destruye en la búsqueda del **"tesoro escondido"** de las monedas digitales; los estimulantes lo ayudan a no dormir mientras observa ansioso cotizaciones de otros países asiáticos con otros usos horarios, por ejemplo. Su vida es un "infierno" en donde no hay días ni noches. Al final alquila un departamento por varios días para estar solo hasta que un familiar lo rescata y entra en un tratamiento. Ya había perdido todo autocontrol en sus centros cerebrales (ni dormía) y es ahí donde el daño cerebral se une a la compulsión mortífera que tan bien explico Freud en **"Mas allá del Principio del Placer"** en donde ya la muerte está ahí. Miguel de 40 largos, egresado universitario prueba primero marihuana y luego queda capturado por la cocaína de una manera voraz; ya no tenía red de apoyo familiar y su vida era un **"vagar"** de un centro terapéutico a otro centro tras sobredosis y terapias intensivas.

Había perdido toda esperanza. Lo llamo a la confianza en un tratamiento para que sea el último y logre estructurar un proyecto de vida (tema recurrente para nosotros) pero la depresión y la creencia de que no tenía salida era muy fuerte. La compulsión repetitiva sin ningún control inhibitorio cerebral lo sumía en la sensación de que no había **"salida"**. Me decía hace un tiempo "consumir o morir". Logramos grandes resultados y hoy camina con la vida de otra manera.

### DAÑOS NEUROCOGNITIVOS

Jóvenes o adultos nos consultan con distintos fallos en la memoria, la atención, el control inhibitorio de sus conductas, la dificultad y los errores en la toma de decisiones luego de un tiempo de consumo de drogas y alcohol. Empresarios que en su tarea diaria para mejorar su rendimiento usan estimulantes y de repente son sancionados por sus malas decisiones que llevan al riesgo empresarial o que en su familia tienen desbordes emocionales frecuentes. Jóvenes que en su escolaridad primaria son brillantes y que en la escolaridad secundaria embebidos en alcohol y drogas no logran superar problemas académicos simples.

El consumo deja huellas y no solo la **"resaca"** depresiva es un síntoma sino las funciones cerebrales más finas del ser humano. El cerebro parece ser la caja de resonancia última y también paradójicamente primera de los efectos del consumo de drogas.

Uno de los elementos centrales es el llamado **"síndrome disejecutivo"** y con este nombre de síndrome queremos mencionar a las alteraciones de la función ejecutiva del cerebro que son distintos procesos relacionados con las distorsiones de organizaciones claves de la llamada neuro-

cognición. en donde vemos distorsiones en los procesos asociados al: 1) *Control consciente, comportamiento y afectividad como la memoria de trabajo (olvidos permanentes) que complican al sistema cognitivo y que no nos permite retener y manipular información temporalmente mientras realizamos tareas y dificultan, por ende, la comprensión de tareas complejas. No podemos retener información durante breves periodos de tiempo, no alcanzamos a manipular y procesar la información retenida, realizar cálculos mentales o seguir instrucciones; de esta manera nos cuesta realizar una representación coherente. Entonces no podemos aprender y adquirir nuevas habilidades alterando todo esto la toma de decisiones.*

2) *El control atencional que nos impide enfocar y dirigir la atención hacia estímulos relevantes ignorando o suprimiendo la información irrelevante. Es un "saltimbanqui" que salta de un lado a otro con un déficit atencional que le impide aprender y que repite conductas impulsivas por la falla del proceso atencional y por lo tanto no puede seleccionar la información relevante y descartar la que no sirve a los efectos de la tarea a emprender; no tiene atención selectiva ni sostenida durante periodos prolongados de tiempo; ergo no podemos aprender porque la atención es el eje de todas las funciones y nuestras conductas, entonces, tienden a ser erráticas así como nuestro rendimiento cognitivo en general.*

3) *Vamos perdiendo el control inhibitorio o sea empieza el déficit en la capacidad de controlar impulsos y comportamientos automáticos disminuyendo nuestra capacidad reflexiva y adaptativa siendo este proceso cognitivo clave en la regulación de emociones y acciones; dos elementos claves de lo humano se resienten: A- Inhibición de las respuestas. B- Regulación emocional (claras desregulaciones que llevan a la impulsividad o a respuestas violentas). **Las decisiones irracionales priman por sobre las decisiones racionales y el cambio ante los errores sucesivos se suceden perdiendo oportunidades permanentemente e incluso poniendo en riesgo a mucha gente.** Todo esto deriva en alteraciones cognitivas, conductuales, emocionales y de la personalidad y de la motivación.*

### **DERIVACIONES DE LAS DISFUNCIONES COGNITIVAS**

Se van formando patrones de comportamiento con las siguientes características: \* Hipoactividad global, con abulia, apatía, falta de espontaneidad o por el contrario Hiperactividad global asociada a distractibilidad, impulsividad, desinhibición. \* Pensamiento confabulatorio con anosognosia o sea incapacidad de hacer una introspección crítica de sí mismo y/ de la existencia de otro o de los otros; de esta manera no toma conciencia de sus déficits o limitaciones y por ende es incapaz de reconocer errores o problemas de comportamiento; y también anosodiaforia que se caracteriza por la falta de preocupación o indiferencia hacia la propia condición médica o discapacidad; es consciente de su condición, pero no se preocupa por ella.

### **FORMAS DE ESTIMULAR EL DESARROLLO COGNITIVO**

Insistimos permanente en la recuperación de las adicciones en un plan basado en un cambio del estilo de vida que durante años estuvo alterado:

1- Retomar sueño nocturno que durante años estuvo abandonado ya que el día podía durar varias semanas sin dormir con uso de drogas o por el contrario se dormía de día y se "vegetaba" de noche.

- 2- Actividad física continua y diaria y si es posible dirigida por un especialista en educación física.
- 3- Dieta equilibrada y sin alcohol ni carbohidratos.
- 4- Ejercicios cognitivos con personal especializados.
- 5- Medicación en el caso de ser necesario especialmente cuando existen trastornos psicóticos.
- 6- Aprovechar la adolescencia que es cuando se activan más áreas del cerebro que en los adultos generándose una mejoría de las conexiones sinápticas entre las neuronas (base del sistema nervioso) con 100 mil millones y sus interconexiones que alcanzan aproximadamente a 300 mil millones.
- 7- Periodos sensitivos: tiempo en el cual el cerebro está más dispuesto al cambio y acá es muy importante el ambiente afectivo, la motivación y el interés lo cual puede perdurar u orientar el aprendizaje durante toda la vida durante toda la vida.
- 8- Las terapias grupales y la terapia individual cuando se dan en un clima transferencia lleno de afecto es un estimulante esencial del sistema nervioso.
- 9- Vivir en una comunidad terapéutica que es de alguna manera una familia sustituta es otro factor favorecedor del desarrollo cognitivo y del aprendizaje de un estilo de vida.
- 10- Aspecto fundamental es la Reserva Cognitiva que es la capacidad del cerebro para adaptarse y compensar los daños y cambios que ocurren por el envejecimiento celular ocasionado por el uso de drogas. La hipótesis de la reserva cognitiva sostiene que una buena actividad física y mental realizada en las etapas anteriores a la vejez es de alguna manera acumulativa y esto genera una "reserva o almacén" contribuyendo al retraso de la aparición del deterioro cognitivo. Esto permite resistir los efectos de este envejecimiento y depende de varios factores importantes: **A. EDUCACION:** ésta siempre genera una mayor complejidad y conectividad de las redes neuronales. **B. ACTIVIDAD COGNITIVA:** leer, resolver problemas, aprender nuevas habilidades siendo todo esto una ayuda en la construcción de la reserva cognitiva. **C. LA MENCIONADA ACTIVIDAD FISICA:** reduce el stress, mejora la capacidad cardiovascular y la oxigenación del cerebro que antes fue inundada de tóxicos. **D. CONTACTOS SOCIALES Y EMOCIONALES:** en la comunidad terapéutica y en la actividad social externa todo esto contribuye a una mayor reserva cognitiva. Uno de los pilares del anti envejecimiento es la socialización y la conexión afectiva.

**Juan Alberto Yaría**

\* Director general de Gradiva - Rehabilitación en adicciones

**There are no comments yet.**