

LA PREVENCIÓN DE LA SENILIDAD

Alrededor de los sesenta (60) años, la rapidez mental que nos ha acompañado hasta entonces comienza a reducirse, como un claro síntoma de un proceso de cambios que se presentan con el tiempo en los tejidos neuronales de nuestro cerebro. No es que el cerebro deje de funcionar, ni de poder asimilar, aprender y entender nuevas cosas. El procesador perfecto que es nuestro cerebro sigue funcionando, pero no responde en algunas ocasiones con la nitidez y rapidez requeridas. El vocablo senilidad tiene que ver con los cambios que se presentan en el comportamiento del intelecto de las personas a partir de los 60 años. Estos cambios no se presentan por igual en todas las personas y generalmente no son objeto de preocupación a menos que se comiencen a presentar algunas de las siguientes situaciones, entre otras:

- 1-. Sin querer está repitiendo la misma historia.
- 2-. No puede acordarse del nombre de la persona que reconoce su cara.
- 3-. Olvida con mucha frecuencia donde guardo las cosas.
- 4-. Olvida palabras o la ortografía de las mismas.
- 5-. Olvida que es lo que iba a hacer ahora.
- 6-. Tiene pereza de leer las instrucciones de cualquier equipo.
- 7-. Sin razón, se siente deprimido.
- 8-. No tiene mucho cuidado sobre lo que viste.
- 9-. Tiene pereza de salir de la casa.
- 10-. Les echa la culpa a otros sobre la pérdida de sus cosas.

El cerebro funciona como un dispositivo perfecto con una entrada y una salida. La entrada la constituyen los estímulos recibidos desde afuera por los sentidos y de acuerdo con el desarrollo de los mismos, puede captar muchas más cosas de su entorno que las personas que por alguna razón, no cuentan con la plenitud de estas facultades. Entre mayor sea la cantidad de estímulos externos recibidos por nuestras actividades y la curiosidad, el cerebro mantendrá su actividad normal y nos mantendremos más jóvenes.

La salida la constituyen los resultados del procesamiento de los estímulos recibidos expresados en diferentes formas (un diario, un escrito, una pintura, una acción, una tarea, una actividad).

Para evitar o retardar la iniciación de la senilidad en su vida, los expertos recomiendan tener en cuenta los siguientes aspectos:

- 1-. Evite el consumo de grasas animales, la sal, y el azúcar. Consuma alimentos balanceados (frutas, granos y verduras). Evite en lo posible la arterioesclerosis.
- 2-. Hay que usar las caderas y los pies. Caminar como mínimo 10,000 pasos/día. Ejercitar o usar las manos (tejidos, escritura).
- 3-. Evitar el cigarrillo y el licor y dormir bien.
- 4-. Realizar controles anuales del estado de la salud, para controlar a tiempo las enfermedades ocasionadas por los malos hábitos (exceso de comidas, bebidas, falta de ejercicio, etc.).

- 5-.Cuidarse de las caídas y los golpes en la cabeza.
- 6-. Hay que tener interés por las cosas y situaciones que nos rodean y en especial, no perder la curiosidad y el interés por aprender cosas nuevas.
- 7-. Acostumbrarse a tener prácticas de pensar, resumir y expresar. Realice esfuerzos por comprender las cosas.
- 8-. No ser egoísta. Tener delicadeza y altruismo. Considerar a los demás.
- 9-. Manténgase bien presentado, aseado y juvenil en su aspecto.
- 10-. Sea positivo y optimista en todo.

Lo más importante para evitar la senilidad es la práctica de escribir un diario utilizando su propia escritura y sus manos.

NIBUNKENKYO

Centro de Cultura Japonesa

Tel: 5339016 www.nibunkenkyo.org