

Conversations Around Brain Health: Reframing Expectations for Healthcare Providers, Patients, and Caregivers



Hay muchas medidas que puede tomar para mantener la salud de su cuerpo a medida que envejece, pero ¿alguna vez se tomó el tiempo para pensar en su cerebro y si está saludable? ¿Habló con su proveedor de atención médica sobre la salud del cerebro? Probablemente no lo haya hecho, pero debería. Una encuesta reciente reveló que el 82% de las personas en los EE. UU. dice que ellas o alguien cercano han luchado con al menos una afección relacionada con la salud del cerebro, como la depresión o la demencia. Tal vez esté pensando: “Soy demasiado joven para preocuparme por mi memoria”, pero aproximadamente el 10% de las personas de 45 años o más en los EE. UU. tiene deterioro cognitivo subjetivo, que es la confusión o la pérdida de memoria comunicadas por el propio paciente que puede ser un factor de riesgo o incluso un signo temprano de la enfermedad de Alzheimer o la demencia relacionada.

Por desgracia, no muchas personas que sufren deterioro cognitivo subjetivo hablan de ello. De hecho, menos del 50% de los adultos informaron haber hablado sobre la confusión o la pérdida de memoria con un proveedor de atención médica. Por supuesto, incluso la idea de deterioro cognitivo o demencia puede ser aterradora. A nadie le gusta pensar en un futuro en el que pierda la memoria, sea incapaz de reconocer a sus seres queridos y no pueda cuidarse a sí mismo. No obstante, hay buenas noticias. Nunca es demasiado pronto para mejorar la salud del cerebro, y hay medidas que puede tomar ahora para reducir el riesgo de sufrir deterioro cognitivo y demencia.

Hay investigaciones que demuestran que existen varios factores de riesgo modificables que son al menos parcialmente responsables de alrededor del 40% de todos los casos de enfermedad de Alzheimer y demencia. Estos factores de riesgo incluyen el bajo nivel educativo, la baja estimulación cognitiva, la pérdida auditiva, la pérdida de la visión, el traumatismo cerebral (incluida la conmoción cerebral), la hipertensión, la falta de actividad física, la diabetes, los factores de riesgo cardiovascular, el consumo elevado de alcohol, la obesidad, el tabaquismo, la depresión, el aislamiento social, los contaminantes atmosféricos, el sueño insuficiente y la alimentación. ¿Qué puede hacer para asumir el control de la salud de su cerebro?

Por ejemplo, si tiene pérdida de audición, use audífonos. La pérdida auditiva se asocia con el deterioro cognitivo en personas que no usan audífonos. También es importante participar en actividades sociales. El contacto social se reconoce como un factor protector ante el deterioro cognitivo y la enfermedad de Alzheimer. La Alzheimer’s Association también recomienda 10 cosas que puede hacer en su vida cotidiana.

- Desafíe su cerebro haciendo algo nuevo. Aprenda una nueva habilidad o intente hacer algo artístico.
- Continúe con su educación. Tome clases en una biblioteca local o en línea para estimular su cerebro.
- Haga ejercicio regularmente. Encuentre maneras de incorporar más actividad a su día.
- Proteja su cabeza. Use casco para andar en bicicleta y cinturón de seguridad cuando esté en un automóvil.
- Deje de fumar.
- Controle su presión arterial. Hable con su proveedor sobre la alimentación, el ejercicio y los medicamentos necesarios para mantener la presión arterial bajo control.
- Controle la diabetes. Al igual que con la presión arterial, hable con su proveedor sobre la alimentación, el ejercicio y los medicamentos.
- Coma alimentos más saludables. Incluya más verduras y carnes más magras en su dieta, y evite los alimentos procesados.
- Mantenga un peso saludable. Varios de los cambios en el estilo de vida mencionados, como la actividad física y la alimentación, pueden ayudarle a controlar el peso.

Conversations Around Brain Health: Reframing Expectations for Healthcare Providers, Patients, and Caregivers



- Duerma mejor. Manténgase lejos de las pantallas antes de acostarse y, en la medida de lo posible, reduzca al mínimo la alteración del sueño. Si cree que tiene algún trastorno relacionado con el sueño, como apnea del sueño, hable con su proveedor.

Quizás le resulte incómodo iniciar una conversación sobre la salud del cerebro con su proveedor de atención médica, independientemente de que tenga inquietudes específicas sobre su memoria o no, y eso es normal. Algunas personas consideran que es responsabilidad del proveedor comenzar la conversación. Otros sienten vergüenza debido al estigma que aún existe en torno a las dificultades cognitivas y la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, la salud del cerebro es demasiado importante como para esperar a que su proveedor plantee el tema. ¿Por qué? Porque, lamentablemente, muchos proveedores también se sienten incómodos al hablar sobre la salud del cerebro y las inquietudes cognitivas.

Entonces, comience una conversación con su proveedor sobre la salud del cerebro y cualquier inquietud cognitiva específica que pueda tener hoy mismo. Tal vez quiera preguntar sobre los cambios en el estilo de vida que puede hacer para reducir el riesgo de deterioro cognitivo y enfermedad de Alzheimer, o sobre los síntomas relacionados con el envejecimiento normal en comparación con los signos tempranos de la enfermedad de Alzheimer. Son temas difíciles de plantear, pero son de vital importancia. Si usted o alguien que conoce está listo para hablar con un proveedor de atención médica sobre la salud del cerebro y el deterioro cognitivo, eche un vistazo a los recursos proporcionados en esta pizarra virtual. Descubra qué preguntas debe hacer, cómo iniciar la conversación, cómo participar en el proceso de toma de decisiones e incluso dónde buscar grupos de apoyo. No espere. Hablar sobre la salud del cerebro en este momento podría ayudarle a usted o a alguien que ama a vivir la vida al máximo.

Bibliografía

Alzheimer's Association. 10 healthy habits for your brain. Disponible en https://www.alz.org/help-support/brain_health/10-healthy-habits-for-your-brain. Consultado el 8 de octubre de 2024.

Borson S, Small GW, O'Brien Q, Morrello A, Boustani M. Understanding barriers to and facilitators of clinician-patient conversations about brain health and cognitive concerns in primary care: a systematic review and practical considerations for the clinician. *BMC Primary Care*. 2023;24:233.

Dana Foundation. Survey finds brain health is a top priority for Americans. Disponible en <https://dana.org/article/survey-finds-brain-health-is-a-top-priority-for-americans/>. Consultado el 8 de octubre de 2024.

Livingston G, Huntley J, Liu KY, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the *Lancet* standing Commission. *Lancet*. 2024;404:572-628.

Ranson JM, Rittman T, Hayat S, et al. Modifiable risk factors for dementia and dementia risk profiling. A user manual for Brain Health Services – part 2 of 6. *Alzheimers Res Ther*. 2021;13:169.

Sabbagh MN, Perez A, Holland TM, et al. Primary prevention recommendations to reduce the risk of cognitive decline. *Alzheimers Dement*. 2022;18:1569-1579.

Wooten KG, McGuire LC, Olivari BS, Jackson EMJ, Croft JB. Racial and ethnic difference in subjective cognitive decline – United States, 2015-2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2023;72(10):249-255.