



opinión



Del cuidado que contiene al cuidado que potencia

Vanesa Pytel

Neuróloga, PhD. directora de la Unidad de Neuromodulación Cerebral No Invasiva y del proyecto Cerebro Sano. Centro Médico-Quirúrgico Olympia. Quirónsalud

Durante demasiado tiempo hemos confundido cuidar con contener. Cuidar a la persona mayor era, y para muchos sigue siendo, acompañarlo en su declive, hacerlo seguro, mitigar lo inevitable. Pero la neurociencia de la última década ha demolido esa premisa. El deterioro cognitivo no es destino: es, en gran parte, resultado de cómo gestionamos un activo. Y ese activo es el cerebro. El dato es contundente: la Comisión Lancet de 2024 estima que el 45 % de los casos de demencia podrían prevenirse actuando sobre 14 factores de riesgo modificables a lo largo de la vida. Casi la mitad. En España conviven hoy 900.000 personas con demencia; serán dos millones en 25 años. El 86 % del coste lo asumen las familias. El sistema, tal y como está, no aguanta. La buena noticia es que tenemos las herramientas. Sabemos que el cerebro mantiene su plasticidad hasta el último día y que el hipocampo sigue generando nuevas neuronas incluso en edades avanzadas. Sabemos que personas que aprenden idiomas o instrumentos a los 80 años muestran cambios estructurales medibles en su cerebro. Sabemos cómo cuidarlo: actividad física,

nutrición cerebro-saludable, sueño de calidad, vínculo social, estimulación cognitiva, control de factores médicos. Y sabemos potenciarlo con tecnologías que hoy están maduras: inteligencia artificial, biomarcadores continuos, neuromodulación cerebral no invasiva.

Lo que nos falta es cambiar el modelo. Pasar de un sistema que asiste cuando ya no se puede más, a uno que activa el cerebro de cada residente, de cada mayor en su domicilio, de cada persona que cruza la puerta de un centro de día. Pasar de cuidar para contener a cuidar para potenciar. El cerebro es el nuevo activo estratégico para una plenitud duradera. Cuidarlo no es un gasto: es la inversión sanitaria con mejor retorno que tenemos sobre la mesa. Cada euro destinado a prevención y potenciación es un euro que el sistema no tendrá que gastar después. ●

El deterioro cognitivo no es destino: es, en gran parte, resultado de cómo gestionamos un activo. Y ese activo es el cerebro