LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL ABRE UNA NUEVA OPORTUNIDAD PARA POTENCIAR LAS CAPACIDADES DEL CEREBRO HUMANO

- **La Dra. Vanesa Pytel, neuróloga de Olympia Quirónsalud, explica cómo la inteligencia artificial está transformando nuestra forma de pensar y destaca la importancia de entrenar la memoria, la atención y el pensamiento crítico.**



La inteligencia artificial ya es capaz de redactar informes, analizar grandes cantidades de información, resumir documentos y resolver tareas que hasta hace pocos años requerían horas de trabajo. Su incorporación a la vida cotidiana está transformando la forma en la que estudiamos, trabajamos y tomamos decisiones. Sin embargo, mientras crece la preocupación por los empleos que podrían desaparecer, surge otra pregunta menos habitual: ¿qué ocurre con nuestro cerebro cuando empezamos a delegar en las máquinas una parte cada vez mayor del esfuerzo de pensar?

Para la Dra. Vanesa Pytel, neuróloga de Olympia Quirónsalud y especialista en neurología cognitiva y potenciación cerebral, el verdadero desafío no consiste en competir con la inteligencia artificial, sino en aprender a utilizarla sin renunciar a las capacidades que nos hacen humanos. "La IA puede sustituirnos en tareas, pero no puede sustituirnos en el criterio. El objetivo no es ganarle a la máquina, sino combinar su potencia con las mejores capacidades del cerebro humano. Y eso exige entrenar el cerebro", explica la especialista.

Según datos de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) publicados en 2025, uno de cada cuatro empleos en el mundo está potencialmente expuesto a la inteligencia artificial generativa. Sin embargo, el organismo señala que el escenario más probable no es la desaparición generalizada de puestos de trabajo, sino la transformación de las tareas que realizan los profesionales.

La neuróloga considera que habilidades como el pensamiento crítico, la capacidad de análisis, la creatividad, la toma de decisiones y la comunicación interpersonal adquirirán una importancia creciente.

¿Puede la inteligencia artificial hacer que pensemos menos?

La facilidad con la que las herramientas de inteligencia artificial ofrecen respuestas plantea un cambio importante en nuestra relación con el conocimiento. Hoy podemos obtener en segundos información que antes requería buscar, contrastar, analizar y sintetizar.

Esta comodidad tiene numerosas ventajas, pero también puede convertirse en un problema cuando dejamos de participar activamente en el proceso de razonamiento.

"Usar la inteligencia artificial para pensar más lejos es inteligente. Utilizarla para no pensar es renunciar a nuestra mayor ventaja", advierte la Dra. Pytel.

La especialista explica que el cerebro necesita mantenerse activo para conservar y desarrollar determinadas habilidades cognitivas. Cuando una persona se enfrenta a un problema, compara alternativas, retiene información y toma decisiones, pone en funcionamiento diferentes redes neuronales relacionadas con la atención, la memoria y las funciones ejecutivas.

Estas últimas, vinculadas especialmente a la corteza prefrontal, permiten planificar, organizar tareas, controlar impulsos, adaptarse a situaciones nuevas y evaluar las consecuencias de nuestras decisiones.

"El problema no es que una herramienta nos ayude a resolver una tarea. El riesgo aparece cuando dejamos de preguntarnos si la respuesta tiene sentido, si es correcta o si estamos tomando la mejor decisión. La inteligencia artificial puede darnos información, pero seguimos necesitando criterio para interpretarla", señala la neuróloga.

Algunas investigaciones preliminares han comenzado a estudiar esta cuestión. Un trabajo del MIT Media Lab difundido en 2025 analizó la actividad cerebral de participantes que escribían textos con y sin ayuda de inteligencia artificial y observó diferencias en determinados indicadores de actividad y participación cognitiva.

No obstante, estos resultados deben interpretarse con prudencia. Todavía no permiten concluir que utilizar inteligencia artificial provoque por sí mismo un deterioro de la memoria o de las capacidades intelectuales a largo plazo.

El pensamiento crítico, una de las habilidades más importantes

La inteligencia artificial destaca por su velocidad para procesar datos, identificar patrones y generar respuestas. Sin embargo, la utilidad de esas respuestas depende en buena medida de la capacidad de la persona para formular las preguntas adecuadas, valorar la información recibida y detectar posibles errores.

Para la Dra. Pytel, esta es una de las grandes diferencias entre disponer de información y saber utilizarla.

"La IA responde, pero no sabe qué merece la pena preguntar. Una mala pregunta, hecha a una herramienta brillante, puede producir una respuesta brillante a la pregunta equivocada", explica.

En su opinión, la capacidad de cuestionar una respuesta, contrastar diferentes fuentes y valorar sus consecuencias será fundamental tanto en el ámbito profesional como en la vida cotidiana.

La medicina constituye un ejemplo de cómo ambas capacidades pueden complementarse. Las herramientas de inteligencia artificial pueden ayudar a analizar imágenes médicas, detectar patrones y facilitar el procesamiento de información clínica, pero la interpretación de los resultados y las decisiones asistenciales requieren supervisión y responsabilidad profesional.

"La tecnología puede ayudarnos a identificar dónde debemos prestar atención, pero el médico tiene que interpretar los hallazgos, valorar al paciente en su conjunto y explicarle qué significan. La combinación de tecnología y criterio clínico puede aportar mucho más que cualquiera de los dos por separado", señala.

El cerebro también se entrena: cuatro hábitos para mantenerlo activo

Frente a la preocupación por el impacto de las nuevas tecnologías, la Dra. Vanesa Pytel recuerda que el cerebro conserva durante toda la vida una importante capacidad de adaptación, conocida como neuroplasticidad.

Esta propiedad permite que las conexiones neuronales se modifiquen en respuesta al aprendizaje, la experiencia y determinados estímulos.

"El cerebro no es una estructura fija. Puede adaptarse, aprender y mejorar determinadas capacidades cuando recibe los estímulos adecuados. Por eso es tan importante no dejar de ejercitarlo", destaca la especialista.

La neuróloga propone prestar especial atención a cuatro aspectos relacionados con el mantenimiento de la salud cognitiva:

1. Entrenar la memoria, la atención y el razonamiento. Aprender nuevas habilidades, resolver problemas, leer de forma activa, analizar información y realizar actividades que exijan concentración ayudan a mantener el cerebro estimulado. Los programas de entrenamiento cognitivo estructurado pueden resultar útiles para objetivos específicos, aunque sus beneficios dependen del tipo de ejercicio y de cada persona.

2. Practicar ejercicio físico con regularidad. La actividad física favorece la salud cardiovascular y cerebral. La evidencia científica relaciona el ejercicio habitual con mejoras en diferentes funciones cognitivas, especialmente cuando se mantiene de forma continuada.

3. Cuidar el sueño y controlar el estrés. Dormir adecuadamente resulta fundamental para consolidar recuerdos, mantener la atención y favorecer una correcta regulación emocional. La falta de sueño puede afectar a la concentración, la memoria de trabajo y la capacidad para tomar decisiones.

4. Buscar una estimulación cognitiva adaptada a cada persona. En determinados contextos clínicos pueden valorarse intervenciones específicas, incluidos programas de rehabilitación cognitiva y técnicas de neuromodulación no invasiva. Estas últimas requieren una indicación individualizada y no sustituyen los hábitos saludables ni deben considerarse una solución general para mejorar el rendimiento cerebral.

"No se trata de hacer ejercicios de memoria de vez en cuando, sino de incorporar hábitos que obliguen al cerebro a mantenerse activo. El ejercicio físico, el descanso, el aprendizaje y la estimulación intelectual son fundamentales para cuidar nuestra salud cognitiva", explica la Dra. Pytel.
La importancia de las relaciones humanas en la era digital

La especialista de Olympia Quirónsalud destaca otro aspecto que considera esencial: la interacción con otras personas.

Conversar, debatir, escuchar, trabajar en equipo y mantener relaciones sociales significativas implica poner en funcionamiento capacidades cognitivas y emocionales que van más allá del procesamiento de información.

El aislamiento social, además, se encuentra entre los factores de riesgo modificables asociados al deterioro cognitivo identificados por la Comisión Lancet sobre demencia en 2024.

Según la especialista cuanta más inteligencia artificial haya en nuestro día a día, más valor tendrá saber mirar a otra persona, escucharla, convencerla y trabajar con ella. “El cerebro humano es también un órgano social", afirma la neuróloga.

En este sentido, considera importante que la incorporación de herramientas digitales no reduzca las oportunidades de interacción, aprendizaje compartido y colaboración.

Aprender a utilizar la IA sin renunciar a pensar

La inteligencia artificial seguirá evolucionando y asumirá previsiblemente un número creciente de tareas. Para la Dra. Pytel, intentar competir con su velocidad de procesamiento carece de sentido. La verdadera oportunidad consiste en aprovechar sus capacidades para liberar tiempo y dedicar más esfuerzo a actividades que requieren reflexión, creatividad y juicio crítico.

Esto implica aprender a utilizar estas herramientas como apoyo, no como sustituto automático de nuestras decisiones.

La especialista recomienda mantener una actitud activa ante la información generada por inteligencia artificial: formular preguntas propias, revisar las respuestas, contrastar los datos relevantes y evitar aceptar conclusiones sin comprender cómo se ha llegado a ellas.

"La pregunta no es si la inteligencia artificial cambiará nuestro trabajo; ya lo está haciendo. La pregunta es si llegaremos con un cerebro preparado para aprovecharla", señala.

Y concluye: "El futuro no será de la inteligencia artificial ni de los humanos por separado, sino de los cerebros entrenados que sepan trabajar con ella".