

SALUD CEREBRAL EN TIEMPO PRESENTE

Qué cuidamos cuando cuidamos el cerebro

La salud cerebral está presente en las capacidades con las que comprendemos, sentimos, percibimos, nos movemos, decidimos y participamos en la vida cotidiana. Cuidarla significa proteger las condiciones que hacen posibles esas capacidades a lo largo de la vida.

Salud cerebral · Atención · Vida cotidiana · 6 de agosto de 2026 · gastonimhoff.com



Cuidar la salud cerebral es cuidar las capacidades que nos permiten seguir participando de nuestra propia vida.

¿De qué hablamos cuando hablamos de un cerebro sano?

La pregunta parece sencilla, pero no solemos formularla. Muchas de las funciones del cerebro pasan inadvertidas precisamente porque sostienen nuestra vida con naturalidad.

Comprender una conversación, cruzar una calle, aprender una tarea, reconocer una emoción, tomar una decisión o conservar autonomía requieren que distintas capacidades trabajen de manera integrada. Las usamos todos los días, aunque

rara vez pensemos en ellas como expresión de salud.

La neurología suele volverlas visibles cuando algo cambia. Una palabra deja de aparecer, una mano pierde precisión, el equilibrio se vuelve inseguro o una persona ya no logra orientarse en un lugar conocido. La enfermedad no crea la importancia de esas funciones: revela cuánto sostenían antes de empezar a faltar.

Como neurólogo, estoy acostumbrado a examinar esas alteraciones, localizar su origen y decidir cuándo corresponde tratar, rehabilitar o acompañar. Esa experiencia clínica deja una enseñanza que también pertenece a la vida sin síntomas: la salud cerebral está presente mucho antes de que una consulta, un diagnóstico o una resonancia nos obliguen a nombrarla.

Una salud que usamos antes de nombrarla

La salud cerebral es un estado de funcionamiento en dominios cognitivos, sensoriales, socioemocionales, conductuales y motores que permite desarrollar el potencial a lo largo de la vida.

En términos cotidianos, es la base que nos permite comprender, percibir, movernos, decidir, relacionarnos y participar.

Seguir una conversación exige distinguir una voz entre otros sonidos, comprender el lenguaje, retener durante unos segundos lo que se acaba de decir, interpretar un gesto y regular la propia respuesta. Caminar por una calle concurrida integra visión, audición, orientación espacial, equilibrio, atención, memoria y control del movimiento. El cerebro no ejecuta esas funciones como piezas separadas: las coordina para responder a una realidad que cambia.

Por eso la memoria importa, pero no resume la salud cerebral. Tampoco la resume la inteligencia entendida como rapidez, acumulación de conocimientos o rendimiento. No es un sinónimo simple de salud mental, aunque ambas dimensiones se relacionan profundamente. La salud cerebral incluye también el lenguaje, la atención, la percepción, la audición, la visión, el equilibrio, la coordinación y el movimiento. La distinción sirve para comprender mejor el conjunto, no para dividir artificialmente a la persona.

La importancia de estas funciones no reside solamente en conservar determinadas capacidades. Reside en aquello que esas capacidades permiten hacer con la propia vida. El lenguaje permite expresar una necesidad y compartir una historia. El movimiento y el equilibrio amplían la libertad de desplazarse. La atención ayuda a organizar una tarea y responder a lo inesperado. La percepción conecta

con el entorno; la regulación emocional interviene en los vínculos y en las decisiones.

Por eso, cuando una función cerebral cambia, la consecuencia rara vez queda encerrada en una prueba neurológica. Una pérdida auditiva puede reducir las conversaciones; una dificultad de equilibrio puede limitar las salidas de casa; una alteración del lenguaje puede modificar vínculos, decisiones y autonomía. No cambia solo una función: puede empezar a estrecharse el espacio de vida que esa función hacía posible.

Esto no significa que el valor de una persona dependa de conservar intactas sus capacidades. Una enfermedad puede afectar la memoria, el movimiento o la independencia sin disminuir la dignidad de quien la vive. Tampoco cuidar la salud cerebral significa perseguir una versión más rápida, productiva o eficiente de nosotros mismos. Significa proteger, en el mayor grado posible, las condiciones que permiten llevar adelante una vida propia y ofrecer tratamiento, rehabilitación, adaptaciones y apoyos cuando alguna capacidad cambia.

El cerebro, además, tiene una historia. Su salud se desarrolla desde los primeros años y continúa modificándose en relación con la salud física, la educación, el sueño, el movimiento, los sentidos, los vínculos, las experiencias y el acceso a cuidados. Algunas protecciones y algunos riesgos pueden acumularse durante mucho tiempo. Por eso su cuidado no pertenece a una edad determinada ni empieza el día de un diagnóstico: acompaña todas las etapas de la vida.

Cuidar el cerebro es cuidar una vida propia

Una vez que comprendemos qué está en juego, el cuidado deja de ser una lista de consejos. No existe una actividad única, un suplemento ni una técnica capaz de proteger por sí sola la salud cerebral. Se trata de sostener un conjunto de condiciones que permiten al cerebro funcionar, relacionarse con el entorno y responder cuando algo cambia.

El cerebro depende del organismo completo. Necesita circulación sanguínea, oxígeno, energía y descanso; por eso la salud vascular y metabólica, el movimiento y el sueño también forman parte de su cuidado. No son recomendaciones aisladas. El movimiento, por ejemplo, favorece la salud general y, al mismo tiempo, conserva fuerza, equilibrio, autonomía, participación y oportunidades de encuentro. El descanso protege la atención, la memoria, la regulación emocional y la capacidad de decidir durante el día.

Los sentidos, las experiencias y los vínculos conectan al cerebro con el mundo y mantienen sus funciones en uso. Oír y ver permiten orientarse, conversar, reconocer riesgos y participar. Aprender, enseñar, leer, resolver un problema, cocinar o tocar un instrumento ponen en relación atención, memoria, lenguaje, percepción, emoción y movimiento. Los vínculos añaden algo que ninguna práctica individual puede sustituir por completo: intercambio, historia compartida, apoyo y la posibilidad de que otro advierta un cambio que uno mismo todavía no reconoce.

Cuidar la salud cerebral también implica prevenir traumatismos, consultar ante cambios nuevos o persistentes y tratar a tiempo aquello que puede tratarse. En ocasiones el cuidado será preventivo; en otras, consistirá en atender una enfermedad, rehabilitar una función, adaptar el entorno o encontrar apoyos que permitan conservar autonomía y participación. La presencia de enfermedad no vuelve inútil el cuidado: cambia su forma y sus objetivos.

Cuidar la salud cerebral no garantiza que una enfermedad no aparezca. La genética, la edad, el azar y otros factores siguen influyendo. Pero sí puede reducir el riesgo de algunas enfermedades, fortalecer condiciones protectoras y ampliar las posibilidades de reconocer un cambio e intervenir a tiempo.

También evita transformar el cuidado en una nueva exigencia individual. Dormir, moverse, aprender, relacionarse y acceder a atención no ocurren en el vacío. El margen personal importa, pero no está distribuido de la misma manera. Una vivienda, una familia, una escuela, un trabajo, una comunidad y un sistema sanitario pueden facilitar esas acciones o convertirlas en un esfuerzo difícil de sostener. La salud cerebral es personal, pero no exclusivamente privada.

Volvamos entonces a la pregunta inicial. Tener un cerebro sano no significa contar con un cerebro perfecto, invulnerable ni capaz de rendir siempre al máximo. Significa que sus funciones encuentran, en el mayor grado posible, condiciones para desarrollarse, adaptarse y sostener una vida propia.

Lo cuidamos porque de su funcionamiento dependen formas concretas de libertad: comprender lo que ocurre, expresar una necesidad, reconocer a otros, tomar decisiones, desplazarse, aprender, adaptarse y seguir participando.

El cuidado no elimina la incertidumbre. Pero sí amplía el margen de acción: permite proteger lo que funciona, reconocer a tiempo aquello que cambia y encontrar tratamiento, rehabilitación o apoyos cuando se necesitan.

El sentido del cuidado no está en vivir anticipando una enfermedad futura, sino en proteger las capacidades con las que llevamos adelante nuestra vida.

Cuidar la salud cerebral es cuidar las capacidades que nos permiten seguir participando de nuestra propia vida.

Referencias principales

1. World Health Organization. Optimizing brain health across the life course: WHO position paper. Geneva: World Health Organization; 2022.
2. Livingston G, Huntley J, Liu KY, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. The Lancet. 2024;404(10452):572-628. doi:10.1016/S0140-6736(24)01296-0.
3. World Health Organization. Integrated operational framework for mental health, brain health and substance use. Geneva: World Health Organization; 2024.
4. World Health Organization. From loneliness to social connection: charting a path to healthier societies. Report of the WHO Commission on Social Connection. Geneva: World Health Organization; 2025.

Gastón Imhoff Jullier

Médico neurólogo
gastonimhoff.com · drgastonimhoff@gmail.com