

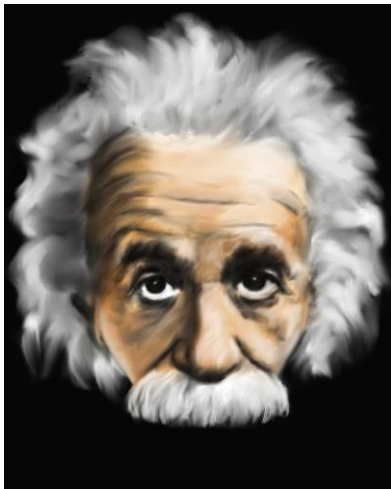
## La mente en la vejez

**Dr. Walter Rosich**

Profesor de gerontología  
Universidad de Puerto Rico  
Recinto de Ciencias Medicas

El examen *pos mortem* del cerebro de Albert Einstein demostró que no tenía mas neuronas que cualquiera de nuestros legisladores. Sin embargo, las conexiones entre estas células eran enormes. He aquí un principio neurológico de gran importancia: según el uso de las facultades mentales, aumentan las conexiones entre las neuronas envueltas y esto, a su vez, mejora el funcionamiento cerebral. Queda a nuestra voluntad el establecer un círculo virtuoso por medio del cual el uso intenso del cerebro mejora su estructura permitiéndonos abordar tareas mentales cada vez más complejas.

Lo contrario también ocurre, es decir, el desuso de nuestras facultades mentales “deshace” las conexiones establecidas entre las neuronas induciendo un círculo vicioso entre inactividad y deterioro mental. Arriesgándome al desacuerdo de mis colegas les digo que, en ausencia de enfermedad, las mayores pérdidas de facultades mentales en la vejez ocurren por desuso del cerebro e inactividad social.



Es por esta razón que me complace mucho el saber de proyectos de promoción de la salud en la vejez que impulsan la actividad social útil de nuestros ancianos pues, se preserva el uso de sus facultades mentales al mismo tiempo que se valoran las destrezas y conocimientos acumulados durante toda una vida. He tenido el placer de conocer la gran utilidad de los llamados “abuelas y abuelos” que voluntariamente asisten a los acompañantes de los niños reclusos en el Hospital Pediátrico de Centro Médico de P.R. De igual importancia resulta el programa del Departamento de la Familia conocido como Programa de Ciudadanos Retirados en Servicio Voluntario. No son estas invitaciones al sacrificio si no a la honesta colaboración en busca de beneficio mutuo.

¿Qué piensa hacer con todos esos recuerdos, experiencias y conocimientos que ha juntado a lo largo de su vida?