https://www.larazon.es/salud/bienestar/soy-medico-mas-viejo-mundo-esta-regla-numero-1-mantener-cerebro-agil\_20240109659d2383cf86730001d5d2e4.html

# "SOY EL MÉDICO MÁS VIEJO DEL MUNDO Y ESTA ES MI REGLA PARA MANTENER EL CEREBRO ÁGIL"

El neurólogo Howard Tucker, el médico en activo más longevo del planeta según el Guinness de los récords, revela qué hace de manera diaria para proteger su capacidad cognitiva

"Soy médico en Harvard y estas son las 6 reglas que sigo para mantener el cerebro joven y despierto"



Dr. Howard TuckerWhatNextMovie

## • L. CANO

Creada: 09.01.2024 12:34

Última actualización: 09.01.2024 12:34

"Llevo más de siete décadas ejerciendo como médico y neurólogo", escribe él mismo en un artículo en el medio especializado en salud y bienestar *Make It*. "A mis 101 años, la gente me pregunta a menudo **cómo mantengo mi cerebro ágil y activo**", relata.

A medida que envejecemos, expresa, experimentamos cambios naturales que afectan a nuestra capacidad de procesamiento mental. "Algunas **zonas del cerebro pueden encogerse**, la comunicación entre neuronas puede perder eficacia y el flujo sanguíneo puede disminuir", enumera.



anima a mantenerse activo en la tercera edad para preservar el cerebroWhatsNextMovie

Pero, como cualquier otro músculo del cuerpo, nuestra mente necesita ejercicio constante para prosperar. El longevo médico en activo confiesa que "unos buenos genes y un poco de suerte pueden darte ventaja". Sin embargo, indica que "hay un principio que yo sigo y que cualquiera puede poner en práctica: **mantener la mente ocupada** con actividades laborales, sociales y de ocio". "Yo utilizo tres rituales diarios para mejorar la salud de mi cerebro", explica. A continuación, los recogemos:

#### 1. Voy a trabajar

Las investigaciones, apunta el Dr. Tucker, muestran una correlación entre <u>la jubilación y un mayor deterioro</u> <u>cognitivo</u>, "razón por la cual aún no me he jubilado". El médico en ejercicio con más edad del mundo cuenta que Sara, su mujer desde hace 66 años, también sigue ejerciendo el psicoanálisis y la psiquiatría a sus 89 años.

"Mi trabajo me obliga a revisar una serie de temas médicos y a reflexionar sobre los problemas. Estar al día de los últimos avances en neurología mantiene mi cerebro ocupado", dice. Además afirma que el voluntariado, las aficiones y el aprendizaje de nuevas habilidades pueden **proporcionar una gran estimulación mental**. "A mis 60 años, por ejemplo, estudié Derecho por las noches, después de dedicarme a la medicina a tiempo completo. Aprobé el examen del Colegio de Abogados de Ohio a los 67 años".

#### 2. Mantengo relaciones sociales



La investigación anterior indica que las relaciones sólidas pueden ayudar mantener nuestra memoria y función cognitiva. "Por desgracia, a mi edad, muchos de mis amigos, familiares y colegas más cercanos han fallecido. Pero tengo la suerte de que mi trabajo me ha permitido entablar relaciones con colegas más jóvenes", destaca.

#### El Dr. Howard Tucker muestra su certificado Guiness de los récordsWhatsNextMovie

Asimismo, indica que "Sara y yo también tenemos como prioridad cenar con gente de nuestra comunidad". Una afición que mantienen viva, sin olvidarse del contacto con sus familiares. "Al menos dos veces por semana, cenamos con mi hija y su marido y con mi hijo y su mujer. También nos gusta probar nuevos restaurantes con amigos y colegas".

### 3. Leo para entretenerme

"Cuando no estoy leyendo sobre los últimos avances y tratamientos en neurología, me gusta leer biografías y novelas policíacas", revela. Según Tucker, "sumergirse en un buen libro, ya sea de ficción o no, **obliga al cerebro a procesar una gran cantidad de información nueva**. Creo que esto es clave para mantener la mente despierta", concluye.