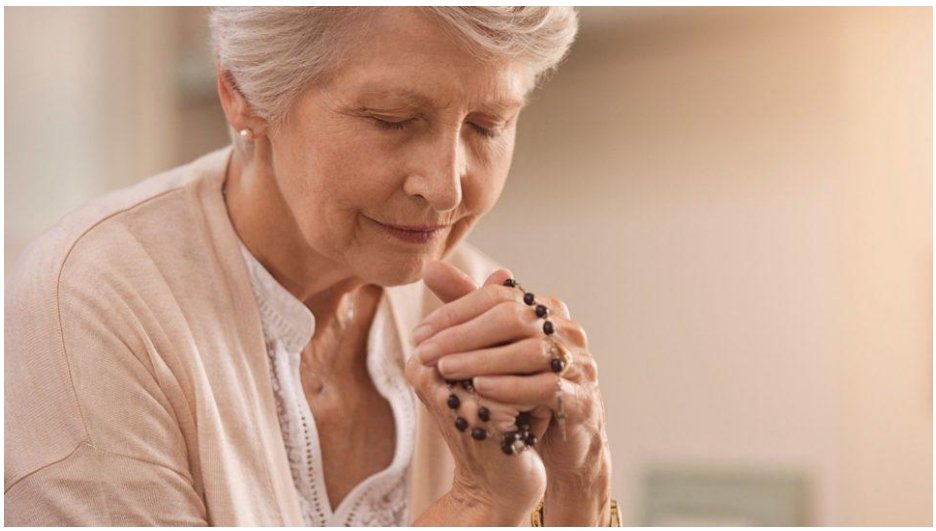
https://www.semprefamilia.com.br/saude/melhora-cognitiva-na-terceira-idade-pode-ser-fruto-de-uma-espiritualidade-bem-vivida/

LA MEJORA COGNITIVA EN LA VEJEZ PUEDE SER EL RESULTADO DE UNA ESPIRITUALIDAD BIEN VIVIDA



Por

Sissy Zambão, especial para Semper Família

09/02/2022

La espiritualidad es capaz de modificar la calidad de la salud de cualquier persona, especialmente en la vejez. | Foto: Bigstock

Aunque algunas personas todavía creen erróneamente que la ciencia y la religión no se mezclan, estudios recientes demuestran lo contrario. Tanto la religiosidad (la relación del ser humano con un ser trascendente) como la espiritualidad (la inmersión en uno mismo) están vinculadas a la mejora de la salud, con avances en el tratamiento de algunas patologías y prevención de otras, incluso en la tercera edad.

¡Sigue a Semper Família en Instagram!

Según el psicólogo y gerontólogo Guilherme Falcão, la espiritualidad es capaz de modificar la calidad de salud de cualquier persona, independientemente de su edad. Esto se debe a que el ser humano es biopsicosocial y espiritual.

Falcão, quien es miembro de la Sociedad Brasileña de Geriatría y Gerontología , explica que el neurólogo y psiquiatra Victor Frankl, creador de la logoterapia y del análisis existencial, en la década de 1930, ya creía que el hombre no estaba restringido a los instintos animales y al inconsciente, yendo más allá la relación de causa y efecto. “A través de la libertad, la responsabilidad, los valores y la experiencia de vida, el ser humano trasciende lo biopsicosocial, alcanzando la espiritualidad que es capaz de conducir todos los ámbitos de la vida del individuo, incluida la salud”, destaca el gerontólogo.

Tanto es así que, a partir de la década de 1980, la Organización Mundial de la Salud comenzó a incluir la espiritualidad en el concepto de salud, que antes se entendía únicamente como bienestar biopsicosocial.

A partir de sus experiencias, el psicólogo cree que la práctica religiosa, vivida de forma saludable, trae beneficios en todos los ámbitos de la salud, incluido el mental cognitivo. Y los estudios prueban lo mismo.

Es solo que los impactos causados por el control del estrés y una mayor sensación de bienestar, fruto de la vivencia de la espiritualidad, contribuyen para una mejoría en el deterioro cognitivo de los ancianos, incluido el Alzheimer, en etapa leve, afirma la neuróloga Sônia Brucki. "La práctica, por ejemplo, de la meditación –presente en varias expresiones religiosas– fortalece las conexiones cerebrales responsables de la cognición y la atención en sí mismas, capaces de reducir el estrés y la depresión", dice ella, quien es coordinadora de la comisión de educación médica del Brasileño . Academia de Neurología .

Es común que en la vejez se produzca una ligera disminución de la capacidad de aprendizaje de la persona, requiriendo un poco más de tiempo para que esto ocurra que en la juventud. Además, las tareas que requieren una velocidad de milisegundos también sufren un descenso, así como una mayor dificultad para manejar mucha información al mismo tiempo. Sin embargo, con una visión más positiva de la vida y una personalidad más abierta a experiencias variadas, muchas veces motivadas por la práctica espiritual, hay una superación significativa de estas situaciones por parte de las personas en la vejez.

De esta forma, Guilherme Falcão cree que, además de las cuestiones fisiológicas, el equipo médico, al realizar la anamnesis del paciente, profundizando también en la cuestión existencial, puede incorporar la espiritualidad en el tratamiento de salud del paciente, adaptándolo de los casos leves a los más graves. . Y, para incorporar la espiritualidad en los tratamientos de salud, especialmente para los ancianos, incluso en estado grave, Sônia sugiere que la concienciación y la educación sobre los beneficios de estas prácticas se difundan principalmente en diálogos con profesionales de la salud, incluida la formación de grupos de meditación. .

¡Pero esto no es suficiente!

Aunque algunos estudios muestran que la práctica meditativa y el bienestar espiritual, logrados a través de la espiritualidad, pueden reducir el riesgo de deterioro de la función cognitiva en el envejecimiento, Sônia advierte que solo estas prácticas no son suficientes.

Las personas, según ella, deberían asociar la práctica espiritual con un cambio de estilo de vida, ligado al cuidado general de la salud. "Dejar de fumar, evitar el sedentarismo y la obesidad, tratar la depresión, mantener la actividad física e intelectual y una buena red de actividades sociales, evitar el aislamiento son factores que, en conjunto, también contribuyen a reducir el deterioro cognitivo en la vejez", concluye el neurólogo. .

Leia mais em: https://www.semprefamilia.com.br/saude/melhora-cognitiva-na-terceira-idade-pode-ser-fruto-de-uma-espiritualidade-bem-vivida/

Copyright © 2023, Gazeta do Povo. Todos os direitos reservados.