

RESERVA **COGNITIVA** en Esclerosis Múltiple



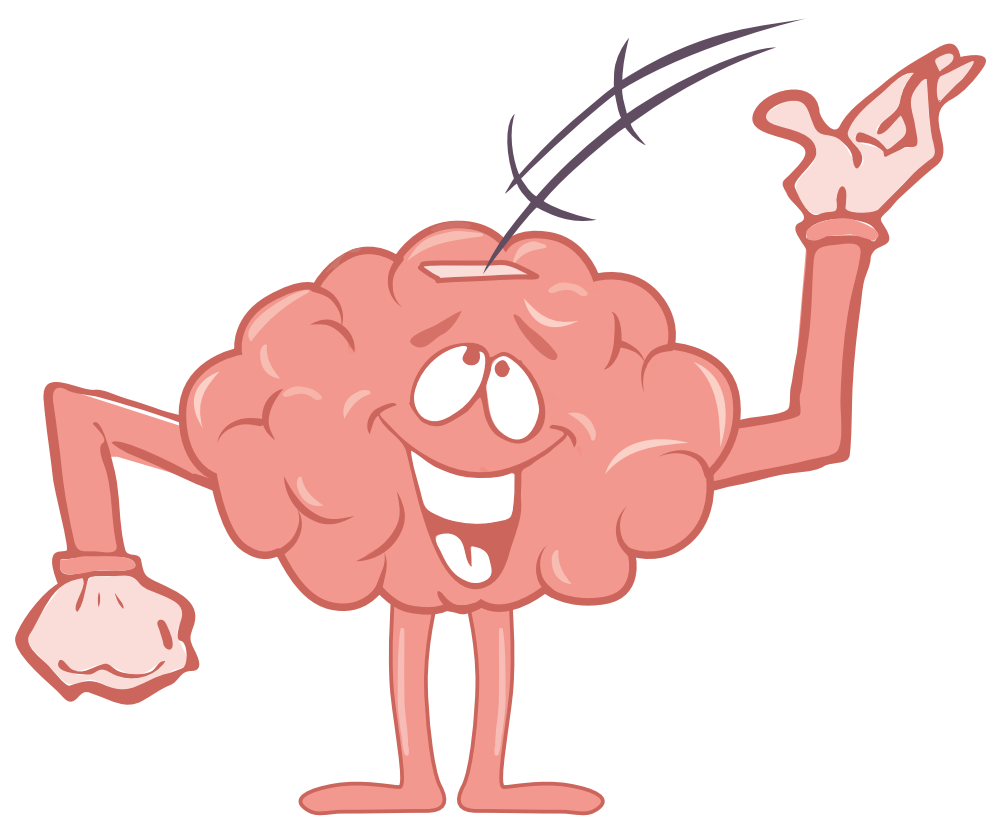
¿QUÉ ES?

La reserva cognitiva es la capacidad que tiene nuestro cerebro para compensar posibles daños. Es como una "hucha cerebral", cuanto más llena, más protegidos estaremos para poder usarla cuando sea necesaria.

¿INFLUYE EN LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE?

La evidencia científica muestra que, ante dos personas con EM con el mismo daño cerebral, la que tiene una mayor reserva cognitiva perderá menos funciones cognitivas.

La reserva cognitiva actúa como un factor que puede retrasar el deterioro cognitivo en personas con EM.



¿CÓMO MEJORO MI RESERVA COGNITIVA?

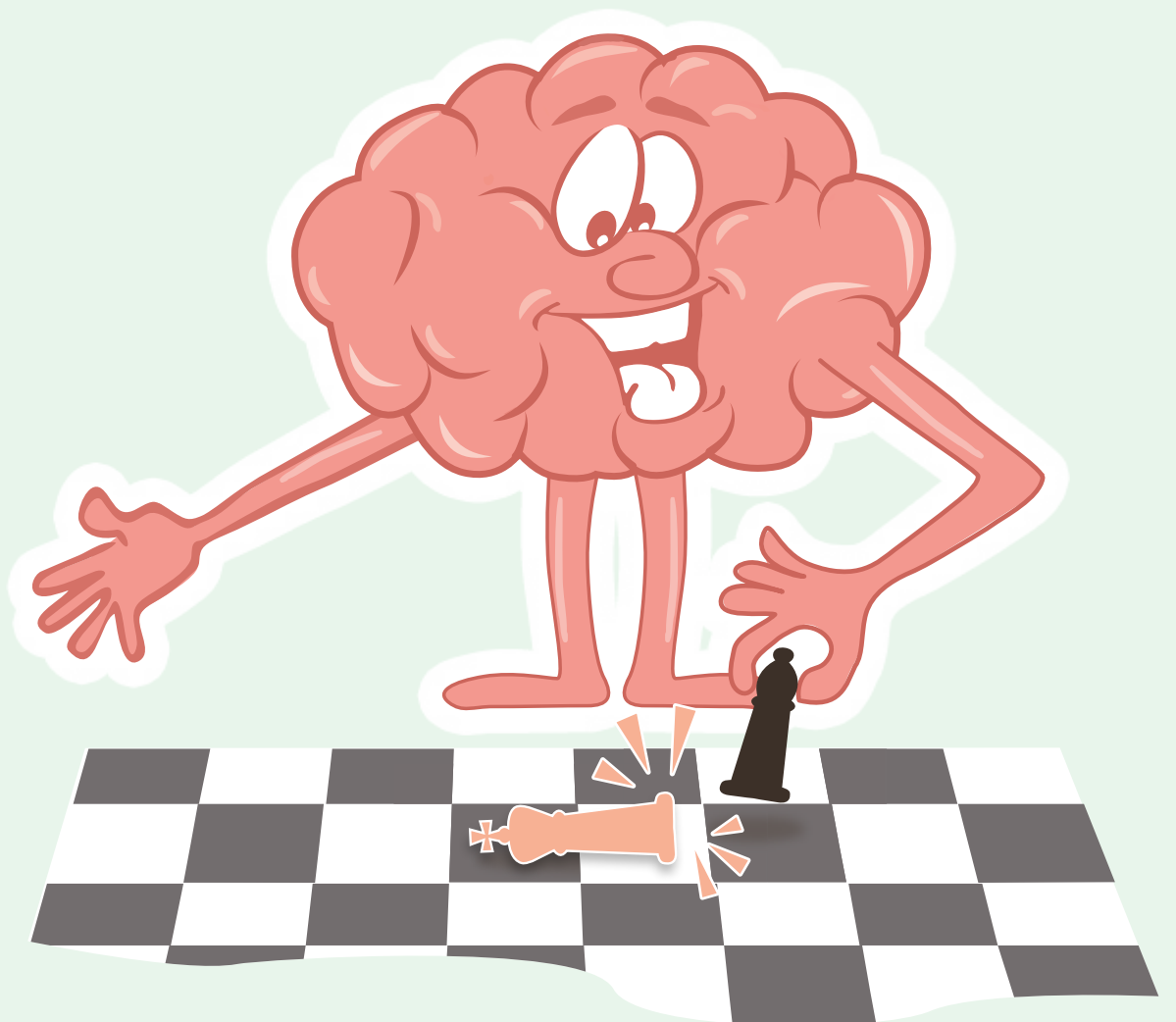


Actividades cognitivas:

- Aprender idiomas
- Adquirir conocimientos nuevos
- Ser creativo (pintar, escribir poesía, tocar un instrumento...)
- Leer

Ocio y vida social:

- Mantener relaciones sociales
- Desarrollar un hobby
- Mejorar tus habilidades (por ejemplo, si eres bueno jugando al ajedrez, intenta superarte y aprender técnicas nuevas)
- Cambiar las rutinas de tu día a día



Actividad física:

Realizar ejercicio físico aeróbico a una intensidad moderada e incorporarlo en tu rutina diaria, también es una excelente forma de mejorar tu reserva cognitiva.



¿QUÉ PERJUDICA LA RESERVA COGNITIVA?

Tabaco, Alcohol, Obesidad, Hipertensión, Colesterol, Diabetes



Aunque hay factores genéticos que pueden influir en la reserva cognitiva y que no podemos cambiar, ¡hay otros muchos aspectos en los que podemos ser activos para mejorarla!

¡MANTÉN ACTIVO TU CEREBRO Y PONTE EM FORMA!

Referencias

Stern Y. Cognitive Reserve. *Neuropsychologia*. agosto de 2009;47(10):2015-28.
 Giovannoni G, et al. Brain health: time matters in multiple sclerosis. *Mult Scler Relat Disord*. 1 de septiembre de 2016;9:S5-48.
 Sumowski JF, Leavitt VM. Cognitive reserve in multiple sclerosis. *Mult Scler Houndmills Basingstoke Engl*. agosto de 2013;19(9):1122-7.
 Sumowski JF, Rocca MA, Leavitt VM, Riccitelli G, Comi G, DeLuca J, et al. Brain reserve and cognitive reserve in multiple sclerosis. *Neurology*. 11 de junio de 2013;80(24):2186-93.
 Unai Di'az-Orueta et al. Reserva cognitiva: evidencias, limitaciones y líneas de investigación futura. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2010;45(3):150-155