

BOLETÍN INFORMATIVO PARA SOCIOS Y AMIGOS DE IGUALA3

Número 154, 20 de julio de 2026

ASOCIACIÓN DE DAÑO CEREBRAL IGUALA3

Dirección postal:

Paseo Río Guadiela, 25
45007 - Toledo

Teléfonos:

Administración Carmen,
825 852 238/ 624 824 406

Neuropsicología,
Daniel, 613 046 007

Psicología,
Cristina, 604 993 816

Trabajo Social,
David, 644 367 921

Terapia Ocupacional,
Patricia, 626 875 135

Fisioterapia,
Mai, 613 002 082
Ángela, 699 764 450
Nieves, 624 825 019
Ana, 614 479 761

Logopedia,
Sonia, 623 030 726

Correo electrónico y
Web:
igual3@igual3.org
www.igual3.org

RESERVA COGNITIVA Y ENVEJECIMIENTO

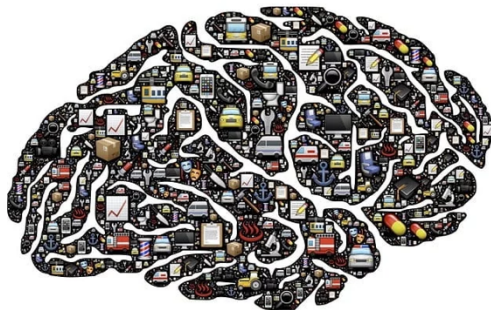
A medida que envejecemos, es normal que algunas capacidades cognitivas cambien. Puede costarnos más recordar nombres, mantener la atención durante mucho tiempo o aprender información nueva con la misma rapidez que antes. Sin embargo, no todas las personas envejecen igual. Mientras algunas mantienen una gran agilidad mental durante muchos años, otras presentan más dificultades. Parte de esta diferencia está relacionada con un concepto llamado reserva cognitiva.

La reserva cognitiva es la capacidad del cerebro para adaptarse y compensar los cambios o daños que puedan producirse con el paso del tiempo o tras una lesión neurológica. Podría decirse que funciona como una especie de “reserva” de recursos cerebrales que ayuda a mantener el funcionamiento mental incluso cuando existen alteraciones en el cerebro.

Esta capacidad se construye a lo largo de toda la vida. Factores como la educación, la lectura, el aprendizaje continuo, el trabajo intelectual, las relaciones sociales o la realización de actividades estimulantes ayudan a fortalecer esa reserva cognitiva. También influyen hábitos saludables como el ejercicio físico, el descanso adecuado o mantener una alimentación equilibrada.

Diversos estudios han observado que las personas con una mayor reserva cognitiva suelen tolerar mejor el envejecimiento cerebral y pueden retrasar la aparición de síntomas relacionados con algunas enfermedades neurodegenerativas. Esto no significa que el daño desaparezca, sino que el cerebro desarrolla estrategias alternativas para seguir funcionando de la mejor manera posible.

En personas con daño cerebral adquirido, trabajar la reserva cognitiva puede ser especialmente importante. Después de un ictus, un traumatismo craneoencefálico u otra lesión neurológica, el cerebro necesita reorganizarse y crear nuevas conexiones. Mantener la actividad cognitiva y social favorece este proceso y puede ayudar a conservar capacidades, mejorar la autonomía y aumentar la participación en la vida diaria.



La estimulación cognitiva no tiene por qué ser complicada. Leer, escribir, conversar, aprender nuevas habilidades, escuchar música, hacer pasatiempos,

cocinar siguiendo recetas o participar en actividades grupales son ejemplos de ejercicios que ayudan a mantener activo el cerebro. Lo importante es que las actividades resulten significativas y motivadoras para cada persona.



También es importante desmontar una idea muy extendida: nunca es demasiado tarde para estimular el cerebro. Aunque el envejecimiento forme parte natural de la vida, el cerebro continúa teniendo capacidad de adaptación y aprendizaje durante muchos años.

Cuidar la mente es tan importante como cuidar el cuerpo. Mantenerse activo, curioso y conectado con los demás puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida y el bienestar emocional.

SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

Puedes acceder a todos los vídeos y fichas en este enlace: [TERAPIA EN CASA CON IGUALA3](#)



INSTAGRAM



FACEBOOK



TWITTER



YOUTUBE



Este boletín se ha enviado a 563 direcciones. La Asociación de Familiares, Amigos y Personas con Daño Cerebral de Castilla La Mancha, IGUALA3, te lo ha enviado porque has facilitado tus datos de contacto, pero si no quieres recibir los siguientes boletines, simplemente escríbenos a igual3@igual3.org comunicando tu decisión. Gracias



Castilla-La Mancha