

## EDITORIAL

### ¿Qué son las Neurociencias?

Por Dr. Matías Bonanni, Médico especialista en Psiquiatría.



La neurociencia es el **estudio del cerebro en todas sus formas** y busca explicar cómo este logra que seamos **seres únicos**. Estudia desde su estructura subcelular, sus células, su anatomía, su funcionamiento y su genética, hasta el resultado final de la interacción de todo el órgano, expresado en la conducta, las emociones y la capacidad adaptativa.

El **cerebro** es el **centro de operaciones** de nuestro organismo, es el que determina quienes somos. El resto de los órganos del cuerpo existen para que el cerebro viva, y obedecen sus órdenes en forma directa. Paralelamente, es un órgano compuesto por gran cantidad de células, entre las que siempre se ha destacado la neurona por sus características y capacidades funcionales únicas.

Los seres humanos poseemos 100 billones de neuronas con 100 a 500 trillones de conexiones, que además tienen la capacidad de modificarse en forma continua, y en algunas áreas las neuronas hasta pueden duplicarse. A este fenómeno se lo llama **neuroplasticidad**, y esta capacidad de modificar su estructura hace que el cerebro sea un órgano dinámico en constante cambio.

El cerebro tiene gran cantidad de funciones: pensar, sentir, interactuar, moverse, motivarse, decidir, procesar información, crear, etc. Pero todas estas capacidades se han desarrollado evolutivamente para cumplir dos funciones finales, la **adaptación** efectiva y la **transmisión de nuestra información genética** con el objetivo final que nuestra especie sobreviva.

Es por todo esto que el estudio del cerebro es tan amplio y complejo que requiere la interacción de diferentes disciplinas. No es factible abarcar todas las posibilidades desde una única visión. Por eso, la neurociencia busca articular todas estas perspectivas y conformar un cuerpo de conocimiento aplicable a las distintas áreas, no solo para la comprensión de su fisiología, sino también para su aplicación clínica en el tratamiento de diferentes enfermedades y discapacidades.

En los próximos años se avanzará enormemente en el estudio del cerebro. **Hoy las neurociencias están de moda porque parte de estas investigaciones han llegado a la población general que se**

**ha interesado por saber cómo funciona su cerebro.** Es alentador que la gente pueda informarse sobre el cuidado de este órgano que lo es TODO.

## DESTACADOS

### UNA NUEVA ERA EN PSIQUIATRIA



La Estimulación Magnética Transcraneana, conocida como TMS (Transcranial Magnetic Stimulation) es una técnica no invasiva que a través de la utilización de ondas electromagnéticas, logra modificar la frecuencia de descarga de grupos específicos de neuronas.

Esta novedosa técnica neurofisiológica fue aprobada por la Food and Drug Administration (FDA) para el tratamiento de la depresión, dando lugar al principio de una nueva era en psiquiatría con un futuro prometedor para el desarrollo de tratamientos y métodos diagnósticos específicos y no farmacológicos.

#### **BENEFICIOS:**

Es un tratamiento **NO FARMACOLÓGICO**

Técnica indolora y no invasiva

No requiere anestesia ni produce dolor

El paciente no necesita cuidados especiales luego del procedimiento

**INAC es el primer centro nacional** en disponer de la Transcraneal Magnetic Stimulation dedicada específicamente al tratamiento de la depresión.

## GYM CEREBRAL

### El envejecimiento normal y la estimulación cognitiva

Por Alejandra Pizzini, Psicóloga



El envejecimiento es un proceso continuo que se da naturalmente y que implica cambios. Algunos son visibles como la disminución de la agudeza visual, la disminución de la agudeza auditiva, las canas, las arrugas....

Otros, no lo son tanto y sin empezar en un momento determinado, van sufriendo un **declive natural**. Es el caso de las funciones cognitivas, que también sufren modificaciones con el tiempo: memoria, atención, concentración, capacidad para organizarse y planificar una tarea, velocidad de procesamiento.

Teniendo en cuenta esta evolución natural, en el envejecimiento normal hablamos de declive y no de déficit. El declive se da por el paso del tiempo y el déficit, cuando el rendimiento cognitivo de una persona se aleja de la media correspondiente a su edad.

Es muy importante tener presente que cada una de las funciones cognitivas pueden afectarse en forma independiente, algunas pueden estar más afectadas y otras menos, y es fundamental en este proceso, la reserva cognitiva que cada persona tenga.

#### **Reserva cognitiva, divino tesoro**

Cuando hablamos de reserva cognitiva, hablamos de experiencia, del nivel de escolaridad, del nivel de información adquirido, de los hábitos lectores, como así también de la alimentación y del estado físico.

Con el correr de los años, se va ganando experiencia, información, conocimiento de palabras, y al mismo tiempo se van lentificando los procesos o haciendo más difícil el hecho de recordar un nombre, una película, un lugar....

Los conocimientos y la experiencia van en aumento, y la capacidad y velocidad para resolver declinan. Pero aunque la posibilidad de atender se vea afectada en tareas complejas, si la persona se toma más tiempo podrá resolver esa tarea sin dificultad.

Respecto a la memoria, notamos que si bien no hay pérdida de información, aparecen dificultades para evocar libremente, mejorando con claves o reconocimiento.

El rendimiento ejecutivo, proceso superior que tarda más tiempo en evolucionar y madurar, también se ve afectado, y se manifiesta con perseveraciones o conductas repetidas y dificultades para planificar y resolver tareas que incluyan el pensamiento abstracto.

Del mismo modo, el lenguaje sufre sus modificaciones. Si bien el vocabulario se va enriqueciendo con el tiempo, se empieza a complicar la utilización activa, ya que implica un procesamiento mayor. Por ejemplo: el razonamiento verbal, la denominación de objetos y la fluidez verbal se ven afectados por el paso del tiempo.

En el envejecimiento normal, aunque se observan cambios, estos no impactan funcionalmente. Las personas pueden seguir con su vida en forma autónoma y no se ven afectadas las actividades de la vida diaria.

La **estimulación cognitiva** en este punto es una **oportunidad**.

## CONDUCTAS

### ¿Por qué tardamos tanto tiempo en consultar a un especialista?

La velocidad de la vida cotidiana, el mito sobre la figura del psiquiatra, el acostumbramiento a situaciones... Muchas son las excusas que nos ponemos para no encargarnos de nuestra salud emocional. La Lic. Raquel Reis analiza, desde su experiencia en el **Servicio de Conducta, Orientación y Guía de INAC**, el porqué de este comportamiento.



### Una cuestión de actitud

En los tiempos actuales, donde la preocupación es la “calidad de vida”, muchas veces no nos damos cuenta que esto debe ir acompañado de una **vida mental - emocional sana y equilibrada**, y tendemos a pasar por alto algunas alertas.

Así como tenemos un cuerpo físico, que muchas veces nos revela su mal funcionamiento a través de distintas dolencias, también tenemos un “cuerpo-aparato psíquico” que nos da señales. La diferencia está en que estas últimas no tienen en general una manifestación localizada e inmediata. No producen una herida, un sangrado o no requieren una cirugía, pero si van dando lugar a un gradual “**acostumbramiento-adormecimiento**”, a una “manera de estar, de vivir, de relacionarnos”.

Sumamos a esto, la fantasía popular de que si voy al “psiquiatra” es porque “estoy loco, que van a pensar de mí si digo que voy al psiquiatra, me van a mirar como raro”. Nos olvidamos que **el ser humano es un “todo”**, donde la interrelación entre **cuerpo-mente** es constante, fluida, y que **las irregularidades de un área tienen efecto en el otro**, y viceversa.

Nos resulta difícil entender que los “órganos” del aparato psíquico son las **emociones**. Por lo tanto, las situaciones de tristeza, los nervios, las pérdidas, la soledad, la incompreensión, los miedos, las modalidades vinculares conflictivas, la irritabilidad, el padecimiento de enfermedades físicas, las frustraciones, la infelicidad, las desilusiones, pueden llegar a “enfermarnos”.

A través de esta breve reflexión, la invitación es que no lleguemos a un estado-cuadro psicopatológico. “Psico(pathos: enfermedad)logía, sino que **tomemos conciencia** de que así como realizamos un chequeo físico, también **podamos realizar un “chequeo psíquico”** para entonces sí, lograr esa tan deseada “calidad de vida”.

## NEUROALIMENTACION

### Una mente bien nutrida es poderosa

Por Lic. Angélica Braun



Todo éxito o fracaso surge de la consecuencia una acción, y todas las acciones surgen a partir de la toma previa de decisiones. En este sentido, las probabilidades de tomar una buena decisión están directamente relacionadas con el conocimiento que uno tenga sobre la situación que analiza.

Por lo general, muchas experiencias de fracasos llevan a una persona a un estado emocional de apatía. En estos casos, la habilidad para tomar decisiones correctas es muy valiosa, porque

reuniendo el conocimiento, la información necesaria, la acción y los resultados, es posible potenciar el propósito o la intención que se guarda.

La mente es poderosa y es capaz de forzar una intención dejando a más de un supuesto “imposible” en el tintero. Aun así, para que la mente esté sana, es necesario nutrirla correctamente y alimentarse bien. Con el cuerpo pasa lo mismo. El cuerpo pide solamente carbohidratos refinados, azúcares, chocolate, pan, helados y galletitas para generar energía. Puede, sin embargo, que el exceso de carbohidratos genere una adicción que cause un estado de acidez en el cuerpo y que reduzca el metabolismo.

## Los alimentos y las emociones van de la mano

**Los carbohidratos** refinados en exceso tienen un efecto devastador en el estado de ánimo y las emociones. Causan sueño, cansancio, desgano, sobrepeso, obesidad y diabetes, depresión emocional, insomnio, falta de concentración, trastornos digestivos y visión borrosa. Consumen las reservas corporales de vitaminas y minerales. La glucosa en si no es tóxica, siempre que se consiga mantener estables los niveles en sangre. Por eso, es importante mantener una nutrición equilibrada, alejada de excesos que puedan condicionar nuestras emociones

**Los ácidos grasos omega** son también muy importantes para la salud mental. Su disminución puede conducir a la depresión, fallas en el aprendizaje, problemas de conducta y trastornos por falta de atención.

**Las proteínas** también son esenciales como neurotransmisores. La serotonina mejora el estado de ánimo. La adrenalina y dopamina hacen frente al estrés. La melatonina mantiene sincronizado el ánimo con el día y la noche. El estado emocional, y el alerta mental se podrían ver afectados por los neurotransmisores compuestos principalmente por proteínas. Sin ellas, es probable que las personas se sientan desmotivadas y cansadas.

**Las vitaminas del complejo B y vitamina C** son importantes en los procesos hormonales, en la memoria, concentración, depresión, irritabilidad e insomnio. Entre los minerales, **el calcio y el magnesio** son los tranquilizantes naturales del cerebro.

## Mente sana en cuerpo sano

No hay que olvidar que el cuerpo está vivo y que por esta razón tiene la capacidad de aprender y adaptarse tratando de sobrevivir en el medioambiente que le toca habitar. Se adapta a pesar de sentir hambre, sed, o dormir poco. El cuerpo no piensa, no decide, ni crea emociones. *Es la mente* la que guarda y procesa pensamientos, decisiones y emociones. No cometa el error de mandar un mensaje equivocado o tomar una decisión errónea nutriéndolo con escasos alimentos y de mala calidad. Sepa que con el conocimiento y una correcta alimentación, usted puede tomar buenas decisiones y actuar en consecuencia.

## ENTREVISTA

Lic. Isabel Villar Sánchez - Directora Ejecutiva Fundación INAC.



### ¿Cómo nace Fundación Inac?

Fundación INAC se constituyó legalmente con personería jurídica en el año 2009 y desde el 2011 viene realizando diferentes actividades dirigidas a pacientes, familiares, profesionales de la salud y la comunidad en general.

La fundación nace a partir de dos objetivos bien definidos, por un lado la **investigación en neurociencias**, principalmente a través de la utilización de la estimulación magnética transcraneana, y por el otro la **difusión y prevención** de las enfermedades del cerebro.

Creemos que todos los avances que puedan realizarse en investigación proporcionan una mejor calidad de vida a los pacientes. Y asimismo, que la difusión y la prevención ayudan a tomar conciencia sobre la importancia de la salud mental, y sobre los padecimientos de las diferentes enfermedades.

### ¿Qué actividades están llevando a cabo en la actualidad?

Además de la investigación, efectuamos **charlas gratuitas** y talleres sobre diferentes temáticas del cerebro y brindamos **asesoramiento legal gratuito** para la obtención de cobertura del tratamiento de Estimulación Magnética Transcraneal.

También llevamos a cabo diferentes campañas para colaborar con la comunidad. En este estamos nos encontramos realizando la **Tercer Campaña Anual de Recolección de Medicamentos 2014**, a beneficio del Hospital Borda. Creemos que esta iniciativa es una buena oportunidad para que la gente tome conciencia sobre la importancia del botiquín familiar. Si nos tomamos cinco minutos para revisar nuestro botiquín, vamos a encontrar remedios vencidos que hay que descartar, y por otro lado medicamentos que no usamos y que están en buenas condiciones y con una fecha de vigencia correcta, que podrían ser utilizados por personas que los estén necesitando. Por eso, la pregunta simple ¿Sabés que hay en tu botiquín? tiene como respuesta una gran acción: cuidar a los más cercanos y ayudar a la comunidad.

Y este mes lanzamos una propuesta muy interesante para las mujeres: un **Taller de Autoimagen y Neurociencias** coordinado por Mora Furtado (autoimagen) y el Dr. Matías Bonanni (abordaje desde las neurociencias). El taller es arancelado y todo lo recaudado será destinado a la financiación de programas TMS de la Fundación. Es una buena oportunidad para obsequiar en el Mes de la Madre.

### ¿En qué consiste el programa institucional DIÁLOGOS CON LA COMUNIDAD?

Se trata de un programa de **charlas gratuitas** mensuales creado con la finalidad de difundir conocimientos sobre el CEREBRO. Tiene por objetivo brindar información y herramientas concretas a las personas que padecen algún tipo de enfermedad, como así también a sus familiares y amigos. Dentro de los temas que se abordan, hay algunos de mayor complejidad en cuanto a la salud, y otros están más vinculados a prácticas y conductas que afectan nuestra vida cotidiana, y muchas veces dejamos pasar por alto o simplemente no nos damos cuenta.

Estas charlas cuentan con una gran participación del público, son muy dinámicas y con propuestas novedosas en la exposición. Se genera un feedback muy enriquecedor entre el Dr. Matías Bonanni y los asistentes.

Para consultar el cronograma de charlas pueden visitar nuestra web <http://www.fundacioninac.org.ar>. Algunos de los temas que abordamos durante el 2014 fueron: TOC, depresión, estrés laboral, ansiedad, pánico y fobias. Las charlas continúan hasta diciembre.

### ¿Cómo se puede hacer para colaborar con la Fundación?

Es muy importante para nosotros contar con el aporte monetario de los donantes para poder llevar a cabo nuestras investigaciones, así como también la ayuda a la comunidad a través de la difusión de nuestro saber científico. Para esto, necesitamos la colaboración mensual o esporádica de donantes individuales y/o donantes corporativos.

Asimismo, las personas pueden colaborar con la Fundación participando en el programa de voluntariado. Actualmente contamos con un equipo de voluntarios, que generosamente dedican parte de su tiempo brindándonos ayuda y soporte en diferentes áreas.

### ¿El próximo desafío?

Durante el 2015 llevaremos a cabo **nuestra campaña sobre la depresión** con actividades a desarrollarse en diferentes espacios. Tenemos como meta sensibilizar a la población sobre la problemática de la estigmatización y los estereotipos sociales creados en torno a esta enfermedad.

### Nuestra bandera “la depresión”

Según la OMS, para el 2020 la depresión será la segunda enfermedad más discapacitante del mundo, y para el 2030 la primera. Conscientes de esta realidad tomamos como bandera la depresión para poder aportar al conocimiento y difusión de los síntomas de la misma, y poder informar sobre las herramientas con las que contamos para su prevención.



[www.fundacioninac.org.ar](http://www.fundacioninac.org.ar)

Junín 1014 1 B | CABA

Teléfono: 4824.1962

fundacioninac@inac.org.ar



## CALENDARIO DE ACTIVIDADES

En el Mes de la Madre: AUTOIMAGEN, NEUROCIENCIAS Y SOLIDARIDAD.  
Martes 28 y Miércoles 29, a las 19 hs.

TALLER: «Cuidado personal» Una experiencia saludable.  
Coordinado por Mora Furtado.

A total beneficio de FUNDACIÓN INAC. Reservá tu lugar: 4824.1962 |  
info@inac.org.ar | [fundacioninac@inac.org.ar](mailto:fundacioninac@inac.org.ar)



**TALLER DE AUTOIMAGEN**

Coordinado por Mora Furtado

Martes 28 y miércoles 29 de octubre | **19 hs**

Av. Quintana 161, CABA

Inscripción:  
**\$ 500**

Todo lo recaudado será destinado a la financiación de programas TMS de la Fundación para la Investigación en Neurociencias Aplicadas a la Clínica.

 **FUNDACIÓN INAC**

www.fundacioninac.org.ar  
fundacioninac@inac.org.ar  
info@inac.org.ar  
4824-1962  
Junín 1014 1°B, CABA

**TALLER DE AUTOIMAGEN:**  
«Cuidado personal» Una experiencia saludable.

IMAGEN PERSONAL  
MORFOLOGÍA FEMENINA  
¿LA VESTIMENTA NOS TRANSFORMA?  
MAQUILLAJE PARA MUJERES REALES  
CUIDADO DE LA PIEL  
LOS BÁSICOS DEL GUARDARROPAS  
LO NUEVO EN CORTES, PEINADOS Y CUIDADO DEL CABELLO  
TENDENCIAS NUEVA TEMPORADA  
COMO ESTAR IMPECABLE EN 15 MINUTOS  
ESTILOS: ENCONTRÁ EL TUYO

«¿QUÉ ES LA NEUROESTÉTICA?  
LA BELLEZA, SEGÚN LAS NEUROCIENCIAS»  
Dr Matias Bonanni, Presidente Fundación INAC

Agradecemos la participación de:  
Pino, Estilista Red de peluquerías Pino  
Libra Puro Diseño



SE REALIZARÁ UN SORTEO ENTRE LOS PARTICIPANTES  
DURANTE LA SEGUNDA JORNADA.

## Campaña anual de recolección de medicamentos Hasta el 30 de Noviembre 2014

Tomate 5 minutos y revisá tu botiquín  
Acercate a Fundación INAC y trae lo que ya no uses  
Contásele a tus amigos y familiares para que se sumen a esta iniciativa



## DIÁLOGOS CON LA COMUNIDAD CHARLAS GRATUITAS



### **Miércoles 05 de noviembre 19:00hs**

Siglo XXI: Una Nueva Era en Psiquiatría: TMS, tratamiento NO FARMACOLÓGICO.

### **Miércoles 3 de diciembre 19:00hs**

Ciclotimia, bipolaridad, depresión o trastorno de personalidad. ¿Qué tengo? ¿Qué soy? ¿Qué hago?

INAC | Instituto de Neurociencias Aplicadas a la Clínica

Junín 1014 1ºB, Capital Federal | Tel: 4824.1962

[www.inac.org.ar](http://www.inac.org.ar) | [info@inac.org.ar](mailto:info@inac.org.ar)

Director Médico: Dr. Matías Bonanni

STAFF NEWSLETTER:

Idea y Coordinación Periodística: Claudia Carrivale

[prensa@inac.org.ar](mailto:prensa@inac.org.ar)

Colaboración: Victoria Villahoz y Andrés Briganti

Seguinos en:

