

Ex mariscal de campo habla de las estrategias naturales que utiliza para recuperarse de su lesión

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Jay Cutler, ex mariscal de campo, que durante 12 temporadas jugó para los Bears, Broncos y Dolphins en la NFL, está sufriendo las consecuencias de las repetidas conmociones que sufrió cuando jugaba y nos comparte las estrategias naturales a las que recurrió con la esperanza de recuperarse
- › Cuando supo que tenía un alto riesgo de enfermedad cerebral, Cutler decidió ser proactivo y hacer todo lo que esté en sus manos para proteger su salud cerebral, como limitar el azúcar en su alimentación y consumir cantidades "elevadas" de grasas omega-3
- › Cutler también utiliza dinucleótido de nicotinamida y adenina (NAD) por vía intravenosa para reforzar su salud cerebral, el NAD es una molécula de señalización vital que suele agotarse en casos de neurodegeneración y conmociones cerebrales
- › Y aunque muchas personas no buscan atención médica después de caerse o golpearse la cabeza, es importante estar atento a los síntomas de conmoción cerebral, que pueden durar de días a meses

En los Estados Unidos, se estima que cada año hay entre 1.6 millones a 3.8 millones de casos de lesiones cerebrales traumáticas leves (MTBI), como conmociones cerebrales, relacionadas con los deportes y ocurren cuando un golpe, choque o sacudida en la cabeza o el cuerpo hace que el cerebro se mueva hacia adelante y hacia atrás de forma

rápida. El golpe o sacudida puede estirar y dañar las células cerebrales al mismo tiempo que causa cambios químicos en el cerebro.

La Liga Nacional de Fútbol Americano está muy familiarizada con las conmociones cerebrales, ya que se estima que durante cada juego de la NFL ocurren en un promedio de 0.41. Pero las personas que no realizan deportes competitivos, no están exentas de las conmociones cerebrales, ya que pueden ocurrir durante cualquier caída, accidente automovilístico u otro tipo de lesión.

Cada vez hay más información disponible sobre los peligros de las conmociones cerebrales, sobre todo cuando son repetidas, ya que hay un creciente número de investigaciones sobre sus causas y efectos, incluso un estudio demuestra que la mayoría de las conmociones cerebrales y las exposiciones repetitivas a impactos en la cabeza entre los jugadores de fútbol americano universitario no ocurren durante los juegos, sino durante el entrenamiento de pretemporada y prácticas de fútbol.

Y debido a que las conmociones cerebrales tienen complicaciones neurológicas graves a largo plazo, se ha pedido crear estrategias para informar sobre este tema con el fin de prevenir este tipo de problemas. Jay Cutler, ex mariscal de campo, que durante 12 temporadas jugó para los Bears, Broncos y Dolphins en la NFL, está sufriendo las consecuencias de las repetidas conmociones que sufrió cuando jugaba y nos comparte las estrategias naturales a las que recurrió con la esperanza de recuperarse.

Las conmociones cerebrales repetidas pueden causar enfermedades cerebrales

La encefalopatía traumática crónica (CTE) es una enfermedad cerebral progresiva, al principio se creía que solo afectaba a los boxeadores, pero ahora se sabe que ocurre en todos los tipos de deportes de contacto y ejercicios militares, cualquier actividad que provoque conmociones cerebrales repetidas puede causar esta enfermedad. Según Concussion Legacy Foundation:

“En la CTE, una proteína que se conoce como tau se despliega y se vuelve defectuosa, esto provoca que otras proteínas también se desplieguen y

produce una reacción en cadena en la que esta tau defectuosa se propaga poco a poco por todo el cerebro y mata las células cerebrales. Se ha detectado CTE en personas de hasta 17 años, pero por lo general, los síntomas no aparecen hasta años después de los impactos en la cabeza".

Los primeros síntomas, que pueden comenzar a partir de los 20 años del paciente, incluyen cambios de humor y comportamiento, y pueden progresar a:

Problemas para controlar los impulsos	Agresividad	Cambios de humor
Depresión	Paranoia	Ansiedad
Problemas para dormir	Pérdida de la memoria a corto plazo	Confusión
Deterioro de la capacidad para discernir	Demencia	

Pero la CTE no suele desarrollarse después de una o dos conmociones cerebrales, ya que la mayoría de las personas desarrollan la enfermedad después de recibir cientos o miles de golpes en la cabeza, que incluyen no solo conmociones cerebrales, sino también muchos impactos menores que no causan conmociones cerebrales en sí, pero que suelen ser el factor más importante. Cutler encaja con la descripción de las personas con mayor riesgo de CTE y declaró: "en algún momento desarrollaré CTE:

Porque ya he dañado suficientes cosas, partes del cerebro, el corazón y todo en mi vida, si llego a los 80 o más, me doy por bien servido, pero por ahora diría que, en definitiva, mi memoria no es la misma que hace cinco años.

Es posible que la cantidad de conmociones cerebrales que he sufrido alcance los dos dígitos, así que como dije, tarde o temprano, aparecerá. Solo estoy tratando de retrasarlo tanto como sea posible".

Reducir el consumo de azúcar y consumir omega-3 podría reforzar la salud cerebral

Cuando supo que tenía un alto riesgo de enfermedad cerebral, Cutler decidió ser proactivo y hacer todo lo que esté en sus manos para proteger su salud cerebral. “Trato de consumir menos azúcar y grandes cantidades de aceite de pescado, que se relaciona con la salud cerebral”, dijo Cutler. De hecho, consumir **azúcar** todos los días deteriora la memoria espacial e inhibe la neurogénesis en el hipocampo, un área del cerebro que participa en los procesos de aprendizaje y memoria.

Los estudios en animales también demuestran que una alimentación rica en azúcar tiende a alterar las neuronas inhibitoras en la corteza prefrontal, un área que se relaciona con la toma de decisiones y el control de impulsos. Además de alterar el control de los impulsos y la dificultad para demorar la gratificación, también podría incrementar el riesgo de problemas de salud mental.

Por lo tanto, reducir el consumo de azúcar es una gran estrategia por parte de Cutler. Incluso si está sano, no tiene diabetes tipo 2 o intolerancia a la glucosa, además de causar niveles elevados de azúcar en la sangre, el consumo de azúcar también tiene un efecto negativo en la cognición, ya que es posible que provoque cambios estructurales en las áreas del cerebro que se relacionan con el aprendizaje.

También se recomienda consumir **grasas omega-3**, ya que son vitales para su cerebro. La revista *Neurology* publicó un estudio que encontró, que "a diferencia de las mujeres con un menor nivel, las mujeres de edad avanzada con niveles elevados de grasas omega-3 tuvieron una mejor salud cerebral con la edad, lo que podría significar que mantendrán una mejor función cerebral durante uno o dos años más".

Además, los adultos de edad avanzada con problemas de memoria que consumieron ácido docosahexaenoico (DHA), solo o combinado con ácido eicosatetraenoico (EPA), mejoraron su memoria, el EPA y el DHA son dos tipos de ácidos grasos omega-3. Los niveles bajos de DHA se relacionan con la pérdida de memoria y la enfermedad de Alzheimer, y algunos estudios sugieren que las enfermedades degenerativas del cerebro podrían ser reversibles con suficiente DHA.

Y en términos de trauma cerebral, el DHA en particular, podría ayudar al cerebro a resistir el **estrés oxidativo** mientras preserva la homeostasis y la función de la membrana después de una lesión. Investigadores de la Universidad de California en Los Ángeles sugirieron que el DHA en los alimentos podría "contrarrestar aspectos amplios y fundamentales de la patología de **TBI [lesión cerebral traumática]** que pueden traducirse en una capacidad cognitiva conservada". Además, las grasas omega-3 podrían ser beneficiosas para las conmociones cerebrales al:

- Reducir los marcadores biológicos de lesión cerebral y apoptosis celular
- Proteger contra la plasticidad reducida de las neuronas y el aprendizaje deficiente cuando se utiliza antes de una conmoción cerebral
- Mantener la estabilidad genómica y la homeostasis celular

Y aunque Cutler mencionó el aceite de pescado, las fuentes ideales de EPA y DHA incluyen pescados grasos de agua fría, como el salmón salvaje de Alaska, las sardinas, el arenque y las anchoas. Pero si no come estos pescados de forma regular, considere tomar un suplemento de aceite de kril, en la siguiente infografía, podrá obtener más información sobre por qué el aceite de kril es mejor que el aceite de pescado.

Dinucleótido de nicotinamida y adenina (NAD) para lesiones cerebrales

Cutler también utiliza dinucleótido de nicotinamida y adenina (NAD) para ayudar a preservar la salud cerebral, otra excelente opción, ya que el NAD es una molécula de señalización vital, que se cree influye en la longevidad. Esto se debe en parte, a su función como sustrato esencial para las sirtuinas, que son enzimas que se relacionan con un envejecimiento saludable, así como su función en la reparación del ADN.

El NAD modula la producción de energía y muchas enzimas y al hacerlo, controla cientos de procesos en su cuerpo, que incluyen la supervivencia de las células y el metabolismo energético. Pero hay muchos factores que influyen en los niveles de NAD, tales como la alimentación, los niveles de ejercicio y la edad, lo que provoca cambios en el metabolismo y un mayor riesgo de enfermedad.

Los niveles bajos de NAD son muy comunes en casos de neurodegeneración y conmociones cerebrales. En un estudio con ratones, administrar ribósido de nicotinamida (NR), un **precursor de NAD**, ayudó a proteger contra la lesión cerebral central. Cutler dijo:

"Estoy haciendo una terapia con dinucleótidos de nicotinamida y adenina (NAD), por ahora lo hago por vía intravenosa. El NAD está en las mitocondrias, la energía que impulsa todas las células del cuerpo

y con la edad, los niveles de NAD merman. Así que estoy haciendo la terapia NAD, que beneficia todo el cuerpo, en un nivel básico. Y en efecto, me di cuenta que me beneficiaba. Ahora, trato de hacer todo lo que pueda ayudarme".

Hay un estudio en curso en jugadores de fútbol americano universitario para determinar si la suplementación con NR (750 miligramos al día durante 12 semanas) afecta los niveles de NAD en el cerebro. Si los resultados son favorables, podría sentar las bases para que el NR se utilice como una herramienta preventiva para las conmociones cerebrales y las TBI relacionadas con el deporte.

Los deportistas no son los únicos que sufren conmociones cerebrales

Incluso si no es un atleta profesional, las consecuencias de una conmoción cerebral pueden ser graves. Y aunque muchas personas no buscan atención médica después de caerse o golpearse la cabeza, es importante estar atento a los síntomas de **conmoción cerebral**, que pueden durar de días a meses:

No poder recordar eventos antes o después de un golpe o caída

Estar mareado o aturdido

Olvidar una instrucción, sentirse confundido con respecto a una tarea o

Movimientos torpes

posición, o no estar seguro del juego,
puntaje u oponente

Responder preguntas de forma lenta

Pérdida del conocimiento (aunque sea
breve)

Mostrar cambios de humor,
comportamiento o personalidad

Dolor o "presión" en la cabeza

Náuseas o vómitos

Problemas de equilibrio, mareos, visión
doble o borrosa

Molestia por la luz o el ruido

Sentirse lento, confundido o aturdido

Confusión, problemas de concentración
o memoria

Sentirse mal o "no sentirse del todo bien"

Debido a que sufrir alguna lesión en la cabeza después de una conmoción cerebral puede causar lesiones graves, debe evitar las actividades que puedan dañar aún más su cerebro. Por ejemplo, los niños y adolescentes no deberían volver a practicar ningún deporte hasta que la conmoción cerebral haya sanado por completo. Después de sufrir una conmoción cerebral, asegúrese de dormir bien y evitar actividades físicas o mentales extenuantes. Es posible que durante el trabajo o la escuela tenga que tomar descansos con mayor frecuencia.

Estrategias naturales en caso de conmociones cerebrales

Si sufrió una conmoción cerebral o conoce a alguien que haya sufrido una, "The Concussion Repair Manual: A Practical Guide to Recovering From Traumatic Brain Injuries" del Dr. Dan Engle, certificado por la junta en psiquiatría y neurología, podría ser de gran ayuda. En caso de una lesión como una conmoción cerebral, algunas de sus principales estrategias para reparar la función neurológica son:

Terapia de flotación, que induce la privación sensorial, sin estímulos ambientales, su cerebro tiene más energía para recuperarse	Grasas omega-3
Vitamina D	Melatonina, sobre todo si tiene problemas para dormir
Fotobiomodulación	Terapia de campo electromagnético pulsado
Estimulación transcraneal de corriente continua	Neuroretroalimentación

El **tratamiento de oxigenación hiperbárica (HBOT)**, que implica exponerse a oxígeno a alta presión en diferentes concentraciones dentro de una cámara de presión, también ha demostrado ser prometedor para mejorar la lesión cerebral y otros problemas neurológicos. La lesión cerebral traumática es una de las 15 condiciones que cubren compañías de seguros estadounidenses con HBOT.

Si sus síntomas de conmoción cerebral son graves o persistentes, debe buscar asistencia médica y recordar que su cerebro puede tardar meses o incluso años en recuperarse después de una conmoción cerebral. Por esta razón, sería muy beneficioso implementar estrategias para **optimizar su salud cerebral** tanto a corto como a largo plazo.

Fuentes y Referencias

- Rehabil Res Pract. 2012; 2012: 469475
- U.S. CDC, What Is a Concussion?
- Neurosurgery. 2005 Jul;57(1):128-34; discussion 128-34
- U.S. CDC, TBI: Get the Facts, What are the leading causes of TBI?
- JAMA Neurol. 2021;78(3):346-350. doi:10.1001/jamaneurol.2020.5193
- New York Post July 8, 2021
- Brain Injury Research Institute, What Is CTE?

- Concussion Legacy Foundation, What Is CTE?
- Learning & Memory 2016; 23: 386-390
- bioRxiv March 4, 2019
- Learning & Memory 2015; 22: 2015-224
- Neurology November 12, 2013; 81(20); 1746-1752
- Neurology 10.1212/WNL.0b013e3182a9584c
- PLoS One. 2015; 10(3): e0120391
- Alzheimer's and Dementia 2010 Nov;6(6):456-64
- Nutritional Neuroscience 2008 Apr;11(2):75-83
- J Neurotrauma. 2011 Oct;28(10):2113-22. doi: 10.1089/neu.2011.1872. Epub 2011 Oct 4
- ThinkSmart! Concussion Management Program, Nutritional role in concussion management and recovery
- Nat Commun. 2018; 9: 1286
- Cell Metabolism, 28 Feb 2018, 27(3):529-547
- Nardella June 22, 2020
- The FASEB Journal August 21, 2017
- ClinicalTrials.gov, Use of 31P MRS to Assess Brain NAD+ in Healthy Current and Former Collegiate Athletes (TRMC-004)
- Twin Cities Business April 30, 2016
- U.S. CDC, Concussion Signs and Symptoms
- Cleveland Clinic August 15, 2017
- Tel Aviv University November 19, 2020
- Aging February 17, 2021
- CMS.gov June 19, 2006
- Medical News Today June 9, 2015