



■ ¿Cómo mantener sano su cerebro? 9 hábitos saludables para cuidarlo

El cerebro es la herramienta más avanzada y sofisticada que tenemos. Es importante ejercitarlo para mantener una buena salud mental, especialmente a medida que envejecemos.

El cerebro es el órgano principal del sistema nervioso central y nos permite realizar todas las actividades cotidianas, además de almacenar todos los recuerdos. Mantenerlo en buen estado es de suma importancia para prevenir enfermedades asociadas con el avance de la edad. La adopción de hábitos como la actividad física frecuente, una alimentación saludable y mantenerse activo social y mentalmente, entre otros, puede frenar el deterioro natural del cerebro.

El **cerebro** es el órgano principal del sistema nervioso central y constituye una de las máquinas más perfectas de la naturaleza. Compuesto de una red de neuronas y células gliales, el **cerebro** permite realizar todas las actividades cotidianas además de almacenar los recuerdos, por lo que es de suma importancia mantenerlo saludable para prevenir o retrasar algunas enfermedades asociadas con el paso de los años, como por ejemplo el Alzheimer.

Afortunadamente es posible adoptar una serie de hábitos que contribuyen a mantener al **cerebro** en buen estado. A continuación, se resumen algunas recomendaciones fáciles de seguir y de implementar en su día a día.



1. Manténgase activo físicamente

Practicar ejercicios cardiovasculares regularmente, eleva su frecuencia cardíaca y aumenta el flujo de sangre al **cerebro** y al cuerpo. Varios estudios han encontrado una asociación favorable entre la actividad física y la reducción del riesgo de deterioro intelectual.

2. No fume

La evidencia muestra que fumar aumenta el riesgo de deterioro intelectual. Dejar de fumar puede reducir ese riesgo a niveles comparables al de las personas que no fuman.

3. Evite riesgos cardiovasculares

La evidencia muestra que los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares, como la obesidad, la hipertensión arterial y la diabetes, tienen un impacto negativo en su capacidad intelectual. Cuide su corazón y su **cerebro**.

4. Proteja su cabeza

Las lesiones en el cráneo (traumas-golpes) pueden aumentar el riesgo de deterioro intelectual y de demencia. Use el cinturón de seguridad al conducir, use un casco cuando ande en bicicleta y tome medidas para evitar caídas.

5. Mantenga una alimentación saludable

Consuma una dieta sana y equilibrada, baja en grasas y rica en vegetales y frutas para reducir el riesgo de deterioro intelectual. Dietas con un enfoque en disminuir la presión arterial pueden contribuir también a la reducción del riesgo.



6. Mantenga una buena higiene de sueño

No dormir lo suficiente debido a condiciones como insomnio o apnea del sueño puede causar problemas con la memoria y el pensamiento.

7. Cuide su salud mental

Algunos estudios vinculan un historial de depresión con un mayor riesgo de deterioro intelectual, por lo que debe buscar tratamiento médico si tiene síntomas de depresión, ansiedad u otros cuadros de salud mental. Además, trate de controlar el estrés.

8. Manténgase activo socialmente

Mantenerse activo socialmente puede ayudar a la salud del **cerebro**. Busque actividades sociales que sean significativas para usted. Encuentre maneras de ser parte de su comunidad, comparta actividades con amigos y familiares.

9. Mantenga activa su mente

Desafíe y mantenga activa su mente. Realice actividades manuales, construya un rompecabezas. Realice actividades artísticas. Juegue juegos como cartas, que le hacen pensar estratégicamente. Desafiar su mente puede tener beneficios a corto y largo plazo para su **cerebro**.

La educación formal en cualquier etapa de la vida ayudará a reducir el riesgo de deterioro intelectual y de demencia. Por ejemplo, tome una clase en una universidad, centro comunitario o por internet.

Además de adoptar las recomendaciones que acá le presentamos, es importante que mantenga contacto con su médico y le informe todos los cambios que usted pudiera presentar en su percepción y habilidades cognitivas. Detectar las enfermedades a tiempo puede contribuir a disminuir el impacto y frenar su avance.



*El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.

■ Referencias

Alzheimer's Association. *The Lancet Commission: One Third of Dementia May Be Preventable*. 20 de julio de 2017. https://alz.org/aaic/releases_2017/AAIC17-Thurs-briefing-Lancet-Global-health-policy.asp (último acceso: 20 de julio de 2018).



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl