

DIA MUNDIAL DEL CEREBRO

22 JULIO

Cerebro

Controla todas las funciones del cuerpo, desde el movimiento y la coordinación hasta el pensamiento, el comportamiento y las emociones.

Las enfermedades cerebrales son la primera causa de discapacidad a nivel mundial, aporta la principal carga global de enfermedad y es la segunda causa de mortalidad.

Se estima que un 15% de las causas de enfermedades a nivel mundial están vinculadas con enfermedades neurológicas y trastornos mentales.

Las principales enfermedades que afectan al cerebro son:

- **Alzheimer y Demencia:** enfermedades neurodegenerativas que afectan la memoria y otras funciones cognitivas.
- **Accidente cerebrovascular (ACV):** ocurre cuando se interrumpe el flujo sanguíneo al cerebro, causando daño cerebral.
- **Epilepsia:** trastorno caracterizado por convulsiones recurrentes.
- **Esclerosis Múltiple:** enfermedad autoinmune que afecta el sistema nervioso central.
- **Parkinson:** trastorno neurodegenerativo que afecta al movimiento

Mantener sano el cerebro implica, no sólo prevenir la aparición de estas enfermedades, sino, generar bienestar, calidad de vida y prepararnos para un envejecimiento saludable.

Síntomas

Algunos de los síntomas que pueden presentarse son:

- **Cognitivos:** pérdida de memoria, dificultades de concentración, confusión.
- **Motoras:** temblores, rigidez, problemas de coordinación.
- **Sensitivas:** cambios en la visión, audición y sensibilidad.
- **Conductuales:** cambios en la personalidad, depresión y ansiedad.

Curiosidades

1. Sueño:

- Durante el sueño, el cerebro elimina toxinas que se acumulan durante el día.
- El sueño REM es crucial para la consolidación de la memoria y la regulación del estado de ánimo.

2. Creatividad y Emociones:

- El lóbulo frontal está asociado con la creatividad, la planificación y la toma de decisiones.
- El sistema límbico, que incluye la amígdala y el hipocampo, juega un papel fundamental en la regulación de las emociones.

3. Capacidad Multitarea:

- Aunque el cerebro puede gestionar múltiples tareas, el rendimiento disminuye cuando intentamos realizar varias actividades complejas al mismo tiempo.