



Día Mundial del Cerebro

Hoy y siempre «cuida tu cerebro»

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.

- **Alimentación:** es relevante la ingesta diaria de al menos tres frutas y la mitad del plato de verduras. Debe darse un lugar preponderante al pescado, los frutos secos y las legumbres. Utilizar aceite de canola o de oliva es muy beneficioso, así como moderar la ingesta de azúcar, sal y harinas. Debe evitarse el consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados y mantener una adecuada ingesta de agua. Cocinar en casa con alimentos frescos es un hábito recomendable.
- **Ejercicio físico:** desde caminar hasta la práctica de deportes más sofisticados trae beneficios múltiples en nuestro bienestar psíquico, lo que favorece la salud cerebral, osteoarticular, previene factores de riesgo cardiovascular, baja el riesgo de cáncer, obesidad y otras enfermedades. El ejercicio produce en el cerebro la liberación de mediadores químicos altamente favorables para su funcionamiento pleno.
- **Sueño:** El dormir al menos 8 horas sin interrupciones adecuadamente en una de las claves de la salud cerebral y detectar precozmente las enfermedades que puedan afectar la calidad del sueño es una de las claves para mejorarlo. Limitar el uso de aparatos electrónicos durante la noche posibilita la adecuada higiene de sueño.
- **Actividad social:** es relevante mantenerse activo socialmente, en círculos que van desde la familia hasta organizaciones sociales, deportivas o de cualquier índole. La soledad enferma, especialmente a nuestro cerebro.
- **Actividad intelectual:** mantenerse activo intelectualmente implica no solo leer libros, sino asumir nuevos desafíos a nivel intelectual, ampliando nuestros horizontes de conocimiento hacia áreas menos cultivadas a lo largo de nuestra vida (por ejemplo, aprender un nuevo idioma). Estas actividades mantienen a las neuronas activas y conectadas.
- **Controlar factores de riesgo vascular:** la hipertensión arterial, el colesterol alto, la diabetes, el tabaquismo, el alcohol, la obesidad y el sedentarismo son enemigos de nuestro cerebro, por diversos mecanismos. Podemos influir sobre ellos y controlarlos mediante hábitos modificables a través de nuestra propia conducta.

