

Hábitos para un cerebro sano

Si bien cada 22 de julio se celebra el Día Mundial del Cerebro, cualquier día del año es un buen momento para concienciar y promocionar la salud cerebral

Por Cesiach López Maldonado

El paso del tiempo, la genética y ciertas enfermedades pueden afectar el buen funcionamiento del cerebro. Pero, también existen ciertos hábitos que pueden ser dañinos para su funcionamiento. Para tratar de minimizar los riesgos, es importante que tomes el control desde temprano en tu vida, para poder tener un cerebro saludable.

“La salud cerebral se describe como la habilidad de pensar, de razonar y procesar la información que nos rodea, y cómo nosotros actuamos de acuerdo con esa información. Además, tiene que ver, sobre todo, con la memoria a largo plazo y reciente. Con el tiempo, tanto en hombres como en mujeres, se ve un deterioro y una degeneración que se describe como algo “normal”, por la edad”, explicó el doctor Caleb Feliciano, neurocirujano y profesor del Departamento de Neurocirugía y también del Programa de Neurocirugía Endovascular del Recinto de Ciencias (RCM) de la Universidad de Puerto Rico (UPR).

El factor tiempo puede tener efecto en la salud cerebral, porque el ser humano alcanza un pico de función adecuada de nuestro cerebro en la juventud temprana y, con el tiempo, comienza a deteriorarse.

“Siempre hay unos fallos en la memoria, en la habilidad de razonar, en la velocidad con la que responden a los estímulos, y algo de eso es normal”, aseguró el doctor Feliciano.

Sin embargo, cuando estas situaciones comienzan a afectar las actividades diarias, “ya entra en algo patológico, o sea algo que no es normal, y esos son signos o síntomas de un cerebro que no está saludable”, señaló.

Los problemas cerebrales pueden ser multifactoriales: genéticos, ambientales y también pueden ser consecuencia de nuestro estilo de vida. De estos factores, solo se puede modificar el estilo de vida, ya que el ambiente no se puede controlar todo el tiempo, y la genética no se puede cambiar.

“Lo que más nos preocupa es dilatar algún tipo de periodo significativo en la cognición o en el funcionamiento cerebral. Los hábitos que podemos adaptar en nuestra vida para evitar hasta cierto grado este deterioro son cosas que todos conocen, lo que pasa es que están ahí y no las hacemos”, indicó el también profesor del RCM, quien recomienda que desde jóvenes adapten estos cambios en el estilo de vida.



SI QUIERES CONSERVAR LA SALUD DE TU CEREBRO TRABAJA EN ESTOS 10 HÁBITOS

1 Haz ejercicio regularmente. No solo se recomienda para la mejor salud del físico sino también del cerebro, porque ayuda a los pulmones y al corazón y, como mejora el flujo de sangre al cerebro, mejora su metabolismo, baja la presión sanguínea y el azúcar en la sangre. Todo eso, a largo plazo, mejora la salud del cerebro y ayuda a que tenga un mejor funcionamiento. Según la American Heart Association se recomienda ejercitarse de 30 a 60 minutos más de tres veces a la semana.

2 Ejercita la mente. Se ha visto que funciona el realizar actividades artísticas como pintar, escultura, practicar un instrumento, aprender un nuevo lenguaje o nuevas habilidades, seguir estudiando, leer y hacer crucigrama. Estos son tipos de ejercicios que, desde joven, puedes hacer para fortalecer la mente y se ha visto que esto retarda el padecimiento de Alzheimer y otras demencias, o aminora los síntomas.

3 Evita fumar y limita el consumo de alcohol. Fumar daña la circulación de todo tu cuerpo, te hace más propenso a cáncer, así que no debes fumar si quieres gozar de buena salud. Para quienes consumen alcohol, se recomienda su uso moderado. Según la American Heart Association, las damas no deben ingerir más de un trago al día, y los hombres dos.

4 Protege la cabeza de traumas. Es importante, sobre todo cuando estamos en actividades de deportes, que evitemos los golpes en la cabeza. Una caída puede traer cambios por contusión que nos pueden afectar a largo plazo, sobre todo si es algo repetitivo. Eso puede ir en contra de una buena salud cerebral a largo plazo.

5 Controla la presión, el azúcar y el peso. Controlar la presión sanguínea y el azúcar es vital porque pueden afectar la función del cerebro y la salud en general. Asimismo, mantenerse en un peso saludable, limita las afecciones de salud que podamos padecer en un futuro o ayuda a controlar aquellas que se padecen.

6 Descansa lo suficiente. Se recomienda dormir entre 7 a 8 horas y tener buena higiene del sueño. Para lograrlo, se debe evitar tomar alcohol o café antes de dormir, evitar el uso de teléfono y las pantallas por las noches porque esa iluminación altera el ritmo de sueño y le hace pensar al cerebro que estamos de día y altera el ciclo normal del sueño.

7 Aliméntate bien. Nutrirse bien ayuda a tener mejor control de las enfermedades y a tener mejor higiene del sueño. Se recomienda la dieta mediterránea o parecida, que incluya vegetales, frutas, granos, carnes magras y mucho pescado. Los suplementos vitamínicos, sobre todo los del complejo B, son recomendables para nuestro cerebro, aunque no sustituyen una dieta balanceada.

8 Evita el estrés. Aunque parece imposible, es importante que trates de evitar los estresores y te propongas llevar una vida balanceada. Se trata de ser un poco más consciente de lo que haces y cómo manejas las situaciones. Es necesario que te tomes un tiempo para despejarte y socializar.

9 Comparte las cargas. Es importante balancear las responsabilidades del hogar. No todo puede recaer en la mujer. Hay que buscar ese balance para que también puedan encontrar la oportunidad de socializar, de estar conscientes de su salud, de hacer ejercicio, de cómo se alimentan y duermen. Compartir las tareas del hogar, dialogar y delegar puede ayudarte a cuidarte más.

10 Fortalece las relaciones interpersonales. El aislamiento se debe evitar. Hay evidencia de que las personas aisladas tienen una peor salud cerebral, una peor salud mental. Eso implica que debes buscar de la familia, de los amigos, de la comunidad, buscar trabajo voluntario, envolverte porque eso también ayuda a poner en función su cerebro.

La autora es periodista colaboradora de Puerto Rico Saludable.