

2025 JULIO

SALUD CEREBRAL



El cerebro es el centro de control de nuestro cuerpo, responsable de todo, desde procesar la información hasta regular nuestro estado de ánimo.

Mantener el cerebro sano es esencial para conservar la memoria, la concentración, el bienestar emocional y reducir el riesgo de deterioro cognitivo. Estos son algunos factores clave del estilo de vida que pueden afectar la salud cerebral y consejos prácticos para ayudarte a tomar decisiones que favorezcan el bienestar cognitivo.

- 1 La verdad no tan dulce sobre el azúcar.** Consumir demasiada azúcar puede ser perjudicial para la salud cerebral. Se ha demostrado que un consumo elevado de azúcar perjudica la memoria, aumenta la confusión mental y afecta negativamente el estado de ánimo. El exceso de azúcar causa inflamación, que con el tiempo daña las células cerebrales y puede conducir al deterioro cognitivo. Las investigaciones también demuestran que las dietas ricas en azúcar pueden aumentar el riesgo de padecer Alzheimer.
- 2 Los alimentos como medicina:** nutrición para una salud cerebral óptima. Ciertos alimentos pueden proporcionar los componentes básicos de los neurotransmisores, proteger las células cerebrales y mejorar la memoria y el estado de ánimo.
- 3 Movimiento para el desarrollo cerebral.** El ejercicio promueve el flujo sanguíneo al cerebro, lo que nutre las células y fomenta la neurogénesis (el crecimiento de nuevas células cerebrales). Se ha demostrado que la actividad física mejora la memoria, aumenta la concentración y favorece la salud cerebral en general. El ejercicio también ayuda a reducir el estrés, que de otro modo podría afectar negativamente la función cognitiva.
- 4 Consejos para dormir.** Por qué es importante dormir. Durante el sueño, el cerebro elimina toxinas, consolida recuerdos y restaura la función cognitiva. Dormir mal puede perjudicar la memoria, reducir la concentración y aumentar el riesgo de trastornos del estado de ánimo. La privación crónica del sueño también se ha relacionado con la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia.
- 5 Estrés en el cerebro.** El estrés crónico libera cortisol, que puede dañar las neuronas, especialmente en el hipocampo (la zona responsable de la memoria y el aprendizaje). El estrés prolongado puede afectar la toma de decisiones, la memoria y la regulación emocional.

