

Mantenerse con actividad física e intelectual para preservar la salud cerebral

Posted on 22 de julio de 2022 by Diario Humano



En el marco del Día Mundial del Cerebro, recomiendan cuidar el sueño para evitar deterioro cognitivo o de memoria

[Diario Humano | La Paz, Baja California Sur \(BCS\)](#).- Adoptar estilos de vida saludable que fortalezcan el funcionamiento del organismo, así como desarrollar actividades que desafíen el intelecto y ejerciten la memoria, como hacer cuentas mentales, recordar números telefónicos y nombre de vialidades, leer libros, aprender otro idioma o capacitarse en un oficio, son algunas de las principales recomendaciones que pueden seguir las personas para preservar la salud cerebral.

En el marco del Día Mundial del Cerebro que se conmemora cada 22 de julio, el neurocirujano Jorge Hernández Flores, resaltó que la alimentación adecuada y el ejercicio moderado permiten al organismo adquirir nutrientes esenciales para su adecuado funcionamiento, así como generar hormonas cruciales para desarrollar procesos químicos que fortalecen la salud, pero también es importante mantener la ejercitación cerebral con actividades sociales o cognitivas, como puede ser inscribirse a un curso para desarrollar un talento o aprender una nueva habilidad.

Son acciones que permiten mantener activo tanto al cerebro como otras partes del cuerpo que inciden en una mejor expectativa y calidad de vida, dijo el especialista del Hospital General “Juan María de Salvatierra” al señalar que diversos estudios indican que una actividad cognitiva frecuente, es decir

mantenerse en constante aprendizaje o con actividad mental, ayuda a mantener la eficiencia neuronal.

Hay padecimientos como el Alzheimer o demencia, que son multifactoriales, en ocasiones con antecedentes genéticos que generan un deterioro cognitivo en las personas y que no son curables, pero que con la detección temprana puede iniciarse tratamientos para retrasar su evolución, dijo Hernández Flores al mencionar que los hábitos saludables contribuyen a inhibir o retrasar su incidencia.

Por eso es importante evitar el sedentarismo físico y mental, es decir mantenerse inactivo, ya que los órganos se atrofian y pierden funcionalidad. En el caso del cerebro, al igual que otras partes del cuerpo, es necesario preservar un uso continuo para que las personas se mantengan en condiciones de funcionalidad cognitiva, que es de gran relevancia para conservar la autonomía en la rutina cotidiana y para conservar una adecuada calidad de vida, finalizó.