

Día Mundial del Cerebro: riesgos y consejos para su cuidado

El Ciudadano · 22 de julio de 2024

Especialistas alertan sobre los daños graves que pueden afectar al cerebro, lo que podría llevar a discapacidades permanentes



Cada 22 de julio se conmemora el **Día Mundial del Cerebro**, un evento promovido por la **Federación Mundial de Neurología**. Este día busca sensibilizar sobre el **funcionamiento** y la importancia de este órgano, así como sobre **los riesgos y enfermedades que pueden afectarlo**.

También puedes leer: [Cuando el amor era visto como enfermedad y cómo se recomendaba curarlo](#)

El cerebro está compuesto en un **73% de agua**, consume aproximadamente **el 20% de la energía y oxígeno del cuerpo**.

Javier Andrés Galnares, especialista del **Instituto Nacional de Neurología Manuel Velasco Suárez**, alertó sobre los daños graves que pueden afectar al cerebro, lo que podría llevar a **discapacidades permanentes**. Entre los factores de riesgo se encuentran **el consumo de tabaco y alcohol**. El tabaco aumenta la **presión arterial** y puede provocar **infartos cerebrales, demencia vascular y esclerosis múltiple**, elevando así el **riesgo de muerte**.

El alcohol también representa un riesgo significativo, ya que su consumo prolongado puede causar la **muerte neuronal**. Esto, a su vez, puede generar **problemas de coordinación y memoria**. Los efectos del daño cerebral dependen del **lóbulo afectado**: el lóbulo temporal puede afectar la memoria, el frontal el habla y el lenguaje, el parietal la sensibilidad, y el occipital la capacidad visual.

Además, Galnares menciona enfermedades comunes que afectan al cerebro, como la **migraña**, el **Alzheimer** y el **Parkinson**. Estas condiciones impactan de manera considerable la calidad de vida. La migraña se caracteriza por dolores de cabeza severos, mientras que el Alzheimer y el Parkinson deterioran la memoria y la movilidad, respectivamente.

Para preservar la salud cerebral, los especialistas sugieren **adoptar prácticas saludables como dormir lo necesario según la edad, realizar ejercicio físico regular y mantener una dieta equilibrada**. Un buen descanso permite al cerebro recuperarse, **el ejercicio mejora la circulación y el suministro de oxígeno**, y una dieta rica en **nutrientes esenciales** es crucial para su funcionamiento óptimo.

También puedes leer: Nueva tirolesa en Mazatlán genera controversia ambiental y social

Foto: Redes

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

📧 <https://bit.ly/3tgVlSo>

💬 <https://t.me/ciudadanomx>

📰 elciudadano.com



Fuente: El Ciudadano