



PAUTAS PARA UN CEREBRO SANO

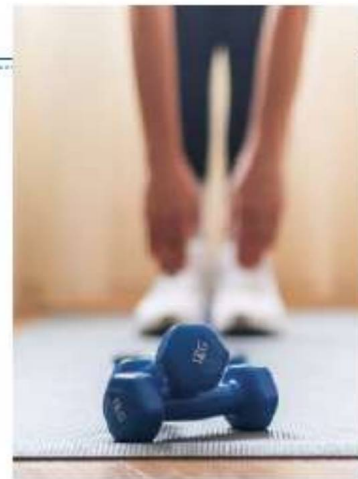
La doctora Lucía Vidorreta, neurólogo del Hospital Quirónsalud San José, enumera los hábitos para preservar la función cognitiva.

Revisiones periódicas

"La ciencia nos demuestra que el cerebro se cuida con hábitos, no con modas, que pequeños cambios sostenidos en el tiempo tienen gran impacto y nunca es tarde para cuidar tu cerebro, pues cambia durante toda la vida", revela la especialista.

■ **¿Qué hacer?** Mantén revisiones preventivas con Neurología para que vayan observando tu estado cognitivo. No te

dejes llevar por soluciones mágicas ni por pastillas para la memoria sin tener indicación médica.



Hacer ejercicio

Hay estudios que demuestran que el ejercicio es uno de los factores neuroprotectores más potentes conocidos.

■ **¿Qué hacer?** "La actividad física regular mejora el flujo sanguíneo cerebral, estimula la neurogénesis y reduce el riesgo de deterioro cognitivo y demencia. De hecho, caminar a buen ritmo ya aporta beneficios".

Comer dieta mediterránea

La alimentación es importante en el estado del cerebro, pero no todo depende de ella: no puede hacer milagros.

■ **¿Qué hacer?** "No existen alimentos mágicos, pero sí patrones saludables: una dieta variada, con abundantes frutas, verduras y pescados, evitando ultraprocesados y dulces en exceso", resalta la neuróloga. Son las pautas de la dieta mediterránea que, en los últimos años se está

viendo desplazada por otras menos saludables. Con respecto a los suplementos, "solo son útiles si hay déficits demostrados".



Tener vida social

Mantener interacciones sociales de calidad también protege al cerebro, ya que así se activan múltiples redes cerebrales y se reduce el estrés, que puede actuar como un neurotóxico.

■ **¿Qué hacer?** Huye de la soledad no deseada, pues "se asocia a mayor riesgo de deterioro cognitivo", tal como se ha evidenciado en diferentes estudios que la han estudiado.

Mantener el cerebro activo

Aprender cosas nuevas hace que el cerebro gane en salud. De hecho, la novedad estimula más la

plasticidad cerebral que repetir tareas conocidas, como quedó acreditado en un estudio.

■ **¿Qué hacer?** "El cerebro se fortalece con el aprendizaje desafiante: idiomas, música, nuevas habilidades o cambios de rutina", destaca la doctora Lucía Vidorreta. Lánzate a todo aquello que te obligue a esforzarte y a transitar nuevas oportunidades.



Los **HÁBITOS DIARIOS** sostenidos en el tiempo son los que cuidan de verdad tu cerebro



Dormir bien

Un sueño de calidad es esencial para gozar de una buena salud cerebral, ya que durante el sueño se consolidan recuerdos, se eliminan desechos metabólicos y se regula la función emocional. "Dormir poco y mal se asocia a peor memoria y mayor riesgo neurológico", apunta la experta.

■ **¿Qué hacer?** Seguir horarios regulares, mantener una buena temperatura en el dormitorio, no usar el móvil una hora antes de dormir y no tomar excitantes.