

# SALUD CEREBRAL

## CÓMO TENER UN CEREBRO SALUDABLE DURANTE TODA SU VIDA

Nuestro cerebro controla todo de nosotros: nuestros estados de ánimo y emociones, nuestros movimientos pensamientos y palabras. Algunos hábitos como comer alimentos chatarra, no hacer ejercicio, fumar y tomar alcohol, pueden dañar nuestro cerebro. Los hábitos no saludables pueden llevar a una pérdida temprana de memoria y de habilidades del pensamiento, y algunas veces demencia: una enfermedad que afecta la memoria, la personalidad y el razonamiento.

**Podemos hacer cambios justo ahora - sin importar qué edad tengamos - eso mejorará nuestros cerebros y la calidad de nuestras vidas.**

## ASÍ ES CÓMO PUEDE EMPEZAR:

*Las sugerencias están basadas en las investigaciones actuales.*



## COMA ADECUADAMENTE

- La mejor dieta para un cerebro saludable incluye muchos vegetales, frutas, granos enteros, grasas saludables (aguacates, nueces y semillas) y legumbres (frijoles (porotos), guisantes y lentejas) y **NO INCLUYE** huevos carne ni lácteos. Esta es una **dieta vegana**.
- Si siente que no puede ser vegano, la siguiente mejor elección para la salud cerebral es ser **vegetariano**, es decir no consumir carne ni pescado. Si no puede ser vegetariano, coma tantos alimentos saludables sin carne como pueda.
- Tenga cuidado con las dietas de moda. Pueden ofrecerle ayuda para perder peso en un corto plazo, pero pueden no ser buenas para su cuerpo en el largo plazo.

**Evite comida chatarra, como restaurantes de comida rápida y la mayoría de la comida procesada** (hecha por el hombre, hecha en fábrica). Estos alimentos a menudo contienen mucha azúcar, sal y grasa.

**Directrices para la prevención de la enfermedad de Alzheimer. “Los vegetales, las legumbres (frijoles, guisantes, lentejas), frutas y granos enteros deben reemplazar las carnes y productos lácteos como artículos imprescindibles en la dieta”.**

Journal of Neurobiology of Aging (Publicación científica, Neurobiología del Envejecimiento, 2014)

**? TÉ VERDE:** ¿Sabía que el té verde es tanto un **neuroprotector (protege al cerebro)** como **neuro-restaurador (sana al cerebro)**?

Eso significa que si toma té verde y tiene un accidente que lastime a su cerebro, el té le ayudará a proteger su cerebro de una lesión. Incluso si usted comienza a tomar el té *después* de la lesión, le ayudará.

**ALIMENTOS PROVENIENTES DE PLANTAS VS. ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL:** ¿Sabía que los **alimentos que provienen de plantas tienen 64 veces más antioxidantes** que los que provienen de animales? Los antioxidantes ayudan a proteger las células de su cuerpo de daños, incluyendo las neuronas.

**APP “DAILY DOZEN” DEL DR. GREGER:** Esta app gratuita le ayuda a **mantener un registro** de los alimentos saludables que usted come y le ayuda a entender qué le está faltando.

## EJERCICIO

Ejercicio cardiovascular - **cualquier ejercicio que eleve su pulso cardiaco** - es bueno para todo su cuerpo, incluyendo su cerebro. Otros ejercicios, como el yoga, son buenos para su cuerpo y para relajarse. Para realmente beneficiar su cerebro, haga ejercicio cardiovascular, el cual incrementará el flujo sanguíneo a su cerebro. Algunos ejemplos de este tipo de ejercicio son: **caminar rápidamente, trotar, bailar y andar en bicicleta**. Muy poco ejercicio de hecho es dañino para el cerebro.

Se ha demostrado que el ejercicio cardiovascular:

- ⊗ Lucha contra la depresión
- ⊗ Ayuda a manejar el estrés
- ⊗ Controla los niveles de azúcar en la sangre
- ⊗ Ayuda a luchar contra resfriados y enfermedades
- ⊗ Incrementa la concentración
- ⊗ Baja la presión
- ⊗ Mantiene un peso saludable
- ⊗ Mejora la memoria



El ejercicio y mejores decisiones alimenticias pueden ayudarle a mantener un peso saludable. Los estudios han mostrado que tener un cuerpo más pesado, hace que tengamos un cerebro más pequeño **¡Así que mantenga su peso bajo y su cerebro saludable!**

## SEA SOCIABLE

Salga y **pase tiempo con sus amigos y familiares** Si no puede visitarlos o ellos están lejos, hable por teléfono o use una aplicación para computadora, donde puedan verse el uno al otro. Tener interacciones sociales positivas es muy saludable para su cerebro. No ser sociable puede crear cambios negativos en el cerebro.

Pasar tiempo con otros ha demostrado:

- Ayudar a retardar la demencia
- Ayuda a luchar contra resfriados y enfermedades
- Hacer que la depresión se retire
- Ayuda al cerebro a crear nuevas conexiones
- Bajar el estrés

**Consiga aparatos auditivos si los necesita. ¡Estos le permitirán mantenerse en contacto social y mantener el cerebro saludable!**



## APRENDA

Todos necesitamos **mantenernos aprendiendo a través de nuestras vidas**, no sólo mientras estamos en la escuela. El aprendizaje de cosas NUEVAS nos ayuda a crear conexiones fuertes en nuestro cerebro. El aprendizaje continuo (algo nuevo para usted) ayuda a prevenir la demencia. Además de aprender en la escuela, aprenda para su trabajo o aprenda un nuevo pasatiempo. No es necesario que domine cada cosa. El punto es que use su cerebro de maneras diferentes para desafiarse a sí mismo. Intente aprender de diferentes maneras: A través de la lectura, haciéndolo, mirando y escuchando. **¡Aprender puede ser por mera diversión!**

## CUIDE SU SALUD MENTAL

**Si está ansioso, deprimido o tiene otro problema de salud mental, hable con un doctor o terapeuta para obtener ayuda.** Comience a realizar cambios saludables e infórmelos a alguien de confianza. Muchas de las sugerencias en estas páginas le pueden ayudar. Por ejemplo, el ejercicio ha demostrado ser tan bueno como los medicamentos para la depresión después de 12 semanas. Después de 10 meses, de hecho el ejercicio fue mejor. Comer saludablemente y reunirse con amigos también mejora su salud mental. Está bien comenzar con poco.

**Otras maneras de mejorar su salud mental:**

- Adoptar una mascota o servir como voluntario en un refugio para animales
- Meditar
- Hacer ejercicios de respiración profunda

Deje ir el estrés y las preocupaciones. En vez de preocuparse, tome los pasos que harán que mejore su situación. O si no hay nada que hacer, acéptelo y relájese. La mayoría de las veces cuando nos preocupamos, aquello por lo que estamos preocupados nunca sucede. **Reconozca sus propios Pensamientos Negativos Automáticos (ANT, por sus siglas en inglés, "Automatic Negative Thoughts")** y remplace esos ANTs con pensamientos alegres y positivos o haga algo de actividad como ir a caminar. Para más ayuda con los ANTs, consulte al Dr. Daniel Amen, [amenclinics.com](http://amenclinics.com).

**Sea agradecido** - nuestros cerebros envían químicos positivos cuando somos agradecidos. Estos químicos son buenos para nuestro cerebro y para el resto de nuestro cuerpo. Escribir un diario, o **escribir por qué está agradecido cada día** está demostrado que produce cambios positivos en nuestras vidas. No importa lo que suceda en nuestras vidas, podemos encontrar alguna cosa o a alguien con quien estar feliz o por quien estar agradecido.

## SER RESILIENTE

La resiliencia es nuestra capacidad de recuperarnos rápidamente de las dificultades. El mantenerse en estado negativo ocasiona estrés perjudicial en nuestros cuerpos. Intente abordar lo que está mal, luego regrese a su estado normal más feliz. No está solo. La vida de todos incluye tiempos difíciles. **Moverse hacia una dirección positiva nos ayuda a limitar los efectos malos del estrés en nuestros cuerpos.** Maneras de ser resiliente:

Comprométase a encontrar significado en una lucha • Crea que puede crear un resultado positivo • Esté dispuesto a crecer • ESCOJA reír y ser agradecido (Bonano)

**Para hacerse más resiliente, pregúntese**

1. "¿Qué podría estar bien acerca de esta situación?"
2. ¿De qué puedo estar agradecido en mi vida o en mí mismo ahora mismo?

MJ Ryan

## ENCUENTRE PROPÓSITO Y ALEGRÍA

**Tener un sentido de propósito es muy bueno para el cerebro.** Tener un propósito ayuda a mantener a raya la enfermedad de Alzheimer (un tipo de demencia) evitando que se muestre en su vida, incluso si usted ya tiene cambios en su cerebro.

Puede que ya tenga algo en su vida que le de un sentimiento de propósito. Puede ser algo simple como cuidar de un niño, una mascota, reunirse con amigos o tejer mantas para las personas necesitadas.

Si no tiene ese sentimiento de propósito, busque maneras para crearlo a través de un trabajo, un pasatiempo o de relaciones personales. El gozo es importante porque sin él, las cosas con propósito a menudo ya no se sienten como tales. **Puede parecer como que debe surgir naturalmente, pero está bien diversificar y encontrar activamente su gozo.**



## EVITE LESIONES CEREBRALES

Como puede esperar, todos los tipos de lesiones cerebrales (derrames cerebrales, caídas, sacudidas violentas, accidentes automovilísticos y tumores) pueden cambiar su cerebro.

Después de una lesión cerebral, la gente es más susceptible a tener otra, debido a cambios en las capacidades físicas y en la toma de decisiones. **Evite deportes bruscos y situaciones de riesgo.**

Piense primero, con cualquier actividad, acerca de cómo evitar otra lesión. **Siempre** porte un casco cuando se necesite y **siempre** use el cinturón de seguridad. Muchas sugerencias en estas páginas, como comer correctamente y hacer ejercicio, pueden ayudarle a evitar un derrame cerebral.

## EVITE SUSTANCIAS TÓXICAS

Sustancias tóxicas pueden dañar el cerebro. Sustancias tóxicas incluyen pesticidas en la comida, hormonas inyectadas en la carne, y algunos químicos usados en productos de belleza como champús y cremas.

- 🌀 Compre frutas y vegetales orgánicos cuando pueda. Esté consciente de lo que pone en su cuerpo.
- 🌀 Una app como *Think Dirty* puede ayudarle a darse cuenta si sus productos de limpieza del hogar o de belleza son seguros.
- 🌀 Evite fumar, usar cigarrillos electrónicos, drogas ilegales y consumir alcohol. **Todos** ellos son tóxicos para su cuerpo y cerebro.
- 🌀 **Quizá necesite apoyo para hacer estos cambios.** Usted podría beneficiarse de un grupo de apoyo local. Si usted fuma o usa drogas recreativas (incluyendo opioides), haga un plan para dejar de fumar, fije una fecha y dígame a su familia o amigos, para que puedan ayudarlo a mantenerse en el camino.

**Dejar de fumar:** <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/> y <http://www.tnquitline.org/index.php>

**Alcohólicos Anónimos:** <https://aa.org> y

<https://www.tn.gov/behavioral-health/substance-abuse-services.html>

**Narcóticos Anónimos:** <https://na.org> y <https://natennessee.org/>

- 🌀 Incluso las personas tóxicas (incluyendo familiares) y las relaciones tóxicas pueden dañar su recuperación y causar síntomas y daños adicionales.
- 🌀 Para trastornos de salud mental y de uso de sustancias, llame a la línea de ayuda nacional de SAMHSA 1800-662-HELP (4357) o TELEX: 1-800-487-4889 o busque <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

## DUERMA LO SUFICIENTE

¿Sabía que su cerebro se limpia a sí mismo de toxinas y placas mientras duerme? Si no se limpia, desarrollará dificultades para concentrarse, problemas de memoria o demencia. **Duerma lo suficiente para su edad.**

[https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/how\\_much\\_sleep.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html)

Sometase a tratamiento para la apnea del sueño (ronquidos fuertes y periodos cortos sin respirar)

- Duerma de 7 a 8 horas por noche (si es un adulto)
- Reduzca el uso de dispositivos electrónicos durante la noche
- Reduzca la cafeína, especialmente durante la noche
- Deshágase de los Pensamientos Negativos Automáticos (consulte la sección de Salud Mental)
- Reduzca/maneje su estrés
- Apéguese a un horario regular
- Tome té manzanilla



# REALIZANDO CAMBIOS

Puede resultar difícil cambiar los hábitos viejos y poco saludables por hábitos nuevos y más saludables. Pero las mejoras en su salud valdrán la pena. La mejor forma de cambiar los hábitos de otra persona –como un hijo, cónyuge o amigo– es  **cambiando uno mismo primero**. Hay varias maneras en que puede comenzar.



- ▶ Haga **un cambio pequeño** a la vez. Quizá usted deje de tomar gaseosas este mes y abandone la carne roja al siguiente mes. Siga haciendo cambios.
- ▶ Limpie **un área** a la vez. Este mes hágase vegano o vegetariano, y el siguiente mes trabaja en añadir ejercicio cardiovascular a su rutina.
- ▶ Cambie **todo** a la vez. Enfóquese en las elección de alimentos, añada ejercicio, cambie sus productos de limpieza, comience un diario de gratitud, etc.

Encuentre una manera que le funcione mejor para mantenerse avanzando como establecer metas para cada mes. Si puede, pida a un familiar o amigo que haga los cambios saludables con usted.

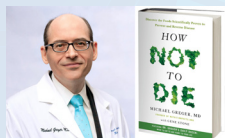
## OBTENGA AÚN MÁS BENEFICIOS

### COMBINE dos o más cambios saludables para obtener más beneficios.

- Comience un nuevo pasatiempos que también ayude a otros
- Haga ejercicio con un amigo o con su mascota
- Tenga comidas de “lunes sin carne” con su pareja
- Deje de fumar junto con un compañero del trabajo
- Vaya caminando a una tienda de productos saludables
- Vaya a un mercado de agricultores y planee una comida o picnic saludable
- Apague la televisión más temprano en la noche para hacer una lista corta de gratitud antes de dormir
- Limite su consumo de cafeína o cambie la última taza de café por una de té verde descafeinado y rete a un amigo(a) a que haga lo mismo



## RECURSOS ADICIONALES



Libro: **Cómo no morir**  
por Dr. Michael Greger

App “Daily Dozen” del Dr. Greger  
[Nutritionfacts.org](https://nutritionfacts.org)



Libro: **Rescate de la memoria**  
por Dr. Daniel Amen

<https://forksoverknives.com>

Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales:  
<https://www.nami.org/home>

Hay muchos buenos libros y sitios web con información y recetas para cocina vegana o vegetariana.



<https://www.tndisability.org/brain>

@BrainLinksTN

