

Mensual  
Bienestar  
Destacar  
por PSA

EN BUENA SALUD

## SU CEREBRO—LA PARTE MÁS IMPORTANTE DE SU CUERPO

Cuando piensa en envejecer, qué es lo que más le preocupa? Según la Fundación para la Enfermedad del Alzheimer, más personas reportan preocupación sobre perder su memoria más que cualquier otra condición médica, incluyendo enfermedad del corazón y cáncer.

A medida que envejecemos, se hace más difícil recordar datos y detalles, y es muy probable que experimentemos cambios en nuestra memoria. Muchos se preocupan de que esos cambios sean los primeros signos de la enfermedad de Alzheimer o demencia. Esta es una preocupación realista, ya que según un reporte reciente de la Asociación de Alzheimer, 1 de cada 8 personas desarrollará demencia. Pero las buenas noticias es que para la mayoría de nosotros, nuestra memoria se mantendrá casi como está ahora.

### Cómo Funciona el Cerebro?

El cerebro es la parte más compleja del cuerpo humano. Almacena todo lo que sabemos, es donde nuestros sentidos se originan, y es lo que le dice a nuestros cuerpos que se muevan. El cerebro tiene tres partes principales: el Cerebro, el Cerebelo, y el Tronco Encefálico:

- **El Cerebro (la parte externa del cerebro)**
  - El cerebro nos permite aprender, leer, pensar, hablar, ver, escuchar, oler, saborear, y sentir. Controla nuestras emociones y dirige nuestros músculos para que trabajen y podamos caminar y correr. Está dividido en dos hemisferios o mitades - la mitad derecha controla el lado izquierdo del cuerpo, y la mitad izquierda controla el lado derecho del cuerpo.
- **Cerebelo (la parte posterior del cerebro)**
  - El cerebelo controla el balance, coordinación, y postura.
- **El Tronco Encefálico (la parte de abajo del cerebro)**
  - El tronco encefálico trabaja como un conector, enlazando el cerebro a la columna vertebral. El tronco encefálico es responsable de mantenernos vivos. Regula nuestra respiración, movimiento de los ojos, presión sanguínea, pulso, y la habilidad de tragar.

Como puede ver, no podemos vivir sin nuestros cerebros. Parte de la salud del cerebro es hereditaria, pero así como trabajamos para mantener a nuestros cuerpos en forma, podemos hacer lo mismo por nuestros cerebros.

### Cómo Cuidar de Nuestros Cerebros:

1. **Buena Nutrición**—Una dieta buena para el corazón también es una dieta saludable para el cerebro. Un nivel alto de colesterol bueno o saludable (HDL) ha sido conectado con un menor riesgo de demencia. Coma una dieta de arco iris de frutas, vegetales, y pescado. Utilice aceite de oliva, canola, o aguacate. Hable con su doctor acerca de tomar una multi vitamina.
2. **Haga Ejercicio Regularmente**—Un estudio financiado por el Instituto Nacional de Envejecimiento demostró que el ejercicio aeróbico moderado puede aumentar el tamaño del área del cerebro involucrada en la formación de la memoria.
3. **Duerma**—Aquellos que sufren de problemas de dormir usualmente también experimentan problemas de memoria. Si usted tiene problemas quedándose dormido o sufre de apnea del sueño (la respiración se detiene y vuelve a comenzar mientras está dormido) hable con su doctor.
4. **Trate la Depresión y Controle el Estrés**—Ambos causan cambios químicos en el cerebro. Cuando usted está demasiado estresado o triste, hace más difícil el concentrarse. Hable con su doctor y planifique poner su salud mental bajo control.
5. **Deje de Fumar y Limite el Consumo de Alcohol**—Los químicos en el humo de los cigarrillos dañan el tejido del cerebro. Tomar alcohol en moderación puede ser seguro y tal vez hasta beneficioso, sin embargo, más de 1 o 2 al día pueden dañar su cerebro.
6. **Evite Una Dieta Alta en Azúcar**—La presión sanguínea alta puede aumentar su riesgo de demencia, incluso sin diabetes. Evite comidas altamente endulzadas como sodas o caramelos.
7. **Reite a su Cerebro**—Completar crucigramas, sopa de letras, o jugar juegos de mesa, son excelentes. Baje juegos en su teléfono y escoja los que retan a su cerebro.
8. **Nunca Se Sienta Tímido o con Miedo de Hacerle Preguntas a Su Proveedor de Cuidados Médicos Sobre Preocupaciones que Tenga de su Memoria**—Mientras más pronto hable e identifique problemas potenciales con su doctor, más rápido serán tratados.
9. **Talk to You Doctor About the Medications You are Taking**—Algunas medicinas, como sedantes para la ansiedad, pueden afectar el pensamiento.
10. **Manténgase Socialmente Activo**—Los Amigos y la familia importan. Una buena conversación hace maravillas para el cerebro.