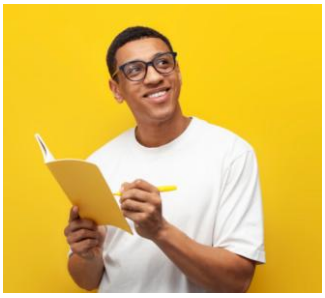
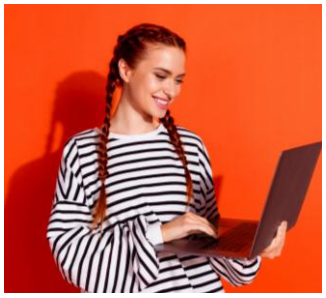
© GBS Population Health
2025 Noviembre Recursos

Cómo Fortalecer la Salud Cerebral

Tu cerebro es tu centro de control—alimenta tu creatividad, procesa emociones, regula decisiones y guarda cada recuerdo. Aunque solemos enfocarnos en la condición física, la salud cerebral es igual de esencial. Puedes apoyar el rendimiento de tu cerebro y protegerte contra el deterioro cognitivo con hábitos diarios y sencillos.

Mantén tus músculos mentales agudos, fuertes y en forma con estos consejos:

Feed Your Brain

Alimenta tu cerebro: Tu cerebro usa hasta el 20% de la energía diaria de tu cuerpo. Proporciónale alimentos densos en nutrientes:

- Arándanos (para la memoria)
- Hojas verdes (para claridad y longevidad)
- Pescado graso o linaza (omega-3 protectores del cerebro)
- Cúrcuma y té verde (para reducir la inflamación)

Mantente hidratado

La deshidratación puede afectar la concentración y la memoria.

Dormir es un superpoder

Durante el sueño, el cerebro elimina toxinas, consolida recuerdos y se recarga. Duerme de 7 a 9 horas de calidad cada noche. Intenta evitar pantallas antes de dormir, establece un horario constante y mantén tu habitación fresca y oscura..

Muévete para mejorar

La actividad física mejora el flujo sanguíneo al cerebro y favorece la creación de nuevas neuronas. Incluso 20–30 minutos de caminata rápida, baile o yoga pueden mejorar el estado de ánimo y la claridad mental.

Aprende algo nuevo

Estimula tus músculos cognitivos aprendiendo algo nuevo: pasatiempos, idiomas o habilidades creativas. Leer, resolver rompecabezas, usar aplicaciones de entrenamiento cerebral o probar una nueva receta ¡todo cuenta!

Gestiona el ruido mental

El estrés reduce con el tiempo el centro de la memoria en el cerebro. Contrarresta con prácticas de mindfulness, respiración consciente, escritura o tiempo en la naturaleza.

Mantente socialmente activo

La conexión fortalece las redes neuronales y reduce el riesgo de deterioro cognitivo. Escribe a un amigo, únete a un club de lectura o haz voluntariado en tu comunidad.

¿Sabías que...?

Tu cerebro se encoge con la edad.

A los 60 años, puede perder hasta un 0.5% de su volumen anualmente—pero aprender cosas nuevas y mantenerse activo puede ralentizar esta pérdida.

Los olvidos no son inevitables.

A menudo están ligados al estilo de vida—falta de sueño, estrés, deshidratación y mala alimentación—no solo al envejecimiento.

Las enfermedades cerebrales como el Alzheimer comienzan 10–20 años antes de mostrar síntomas.

Por eso la prevención en tus 30, 40 y 50 años es clave.

Una dieta estilo mediterráneo se asocia con un 53% menos de riesgo de Alzheimer.

El ejercicio aeróbico regular aumenta el tamaño del hipocampo, la región del cerebro encargada del aprendizaje y la memoria—aún en adultos mayores de 65 años.

Dormir elimina toxinas del cerebro, incluyendo la beta-amiloide, la proteína relacionada con el Alzheimer.