

Día Mundial del Cerebro: cómo cuidarlo, cuáles son las enfermedades más comunes y cómo evitar que se enferme

22 julio, 2022



[Por: TeffyTello](#)

Laura Rodríguez de Viñas, reconocida médica neuróloga nos brinda valiosa información para cuidar la salud.

Este viernes 22 de julio es el Día Mundial del Cerebro con el fin de promover la necesidad de **crear conciencia sobre su potencial, riesgos y enfermedades**. Fue la Federación Mundial de Neurología (WFN por sus siglas en inglés) quien pidió proclamar este día.

Además, desde la Cumbre Global del Cerebro de 2016, médicos,

gobiernos, investigadores científicos y organizaciones globales insisten en colocar la salud cerebral entre las “prioridades” de las agendas de gobierno.

En este sentido, **Laura Rodríguez de Viñas**, médica neuróloga del Instituto Coordinador de Ablación e Implante de Mendoza (INCAIMEN), miembro de la Unidad de Vigilancia Tutelar para el tratamiento de Cannabis, docente de medicina en la Universidad Nacional de Cuyo y especialista en el Hospital Regional Antonio J. Scaravelli en comunicación con este medio, destacó primeramente que “para cuidar el cerebro es necesario **tener una vida social activa. El vivir en sociedad estimula las conexiones neuronales** y protege del Alzheimer”.

Por otro lado, Viñas agregó que hay hábitos que son esenciales como “hacer **actividad física** regularmente, manejar el estrés, **dormir bien** para que toda la actividad nocturna de nuestro cerebro contribuya a mejorar nuestro sistema inmunológico y mejorar el humor, qué es otro elemento importante a tener en cuenta. **No tomar drogas o medicación no indicada** por su médico. Seguir una **dieta saludable** con frutas, verdura, pescado, **pero sobre todo comer en paz**. No descuidar un control de enfermedades de base como hipertensión y diabetes. Y, por último, **evitar la obesidad**”.

Para finalizar, la doctora contó cuáles son las enfermedades más comunes del cerebro. “Deberíamos dividir las en las que son provocadas por factores como: hipertensión, diabetes, obesidad que son las que pueden predisponer a ACV, demencia, epilepsia, enfermedades degenerativas, o enfermedades como depresión, ansiedad, etc. Y, están las provocadas por los malos hábitos de la vida diaria. Por tal motivo, para evitar que el cerebro se enferme debemos cuidar y revisar los hábitos nombrados anteriormente”.