

# 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”.