

Decálogo para la salud cerebral de Fundación Casaverde en la Semana Mundial del Cerebro

- **La Sociedad Española de Neurología estima que hasta el 16% de la población española puede padecer algún trastorno neurológico**

11/03/2024.- Del 11 al 17 de marzo se conmemora la **Semana Mundial del Cerebro** para concienciar a la población mundial sobre la importancia de mantener un cerebro sano, apoyar la investigación y fomentar hábitos saludables por el alto impacto que tiene en nuestra vida cotidiana. La semana del cerebro fue fundada en 1996 por Dana Alliance for Brain Initiatives. En la actualidad, se celebra en el entorno internacional cada año durante la segunda semana de marzo, con diferentes actos para la divulgación de las **Neurociencias**.

La doctora Mabel Morales, neuróloga de la Fundación Casaverde, destaca que el cerebro es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, que hay que cuidar especialmente, ya que de él depende nuestra salud en general y es necesario que se detecten a tiempo los primeros síntomas de las enfermedades neurológicas.

Para ello, y a modo de **Decálogo del Cerebro Sano**, pone de relieve estos aspectos de interés para la población:

- 1.- Realizar gimnasia mental con la lectura y los juegos, mantener la curiosidad por aprender a lo largo de la vida.**
- 2.- Llevar a cabo una dieta mediterránea sana y equilibrada.**
- 3.- Manejar adecuadamente el estrés y tener una actitud positiva.**
- 4.- Evitar el consumo de tóxicos como el alcohol, el tabaco y otras drogas.**
- 5.- Hacer un uso consciente y limitado de las pantallas y nuevas tecnologías. Su abuso puede afectar a la calidad del sueño o a la concentración.**
- 6.- Fomentar el diálogo interpersonal en el ámbito familiar y social.**
- 7.- Descansar y dormir lo suficiente.**
- 8.- Practicar ejercicio físico periódicamente.**
- 9.- Relajarse y dejar descansar al cerebro.**

10.- Controlar los factores de riesgo vascular: la tensión arterial, la diabetes o el colesterol. Se ha de tener en cuenta que la hipertensión es el principal factor de riesgo de enfermedades cerebrovasculares como el ictus.

La SEN recomienda “mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas con el objetivo no sólo de cuidar este órgano, sino para tener una mayor probabilidad de envejecer sin secuelas neurológicas. Y es que, malos hábitos saludables en edades medias de la vida pueden tener su repercusión décadas después, generando problemas cerebrovasculares o incrementando el riesgo de demencia”.

La Fundación Casaverde lleva a cabo, entre otros proyectos de investigación y sensibilización social, el de realizar talleres y jornadas escolares bajo el lema “Desafía tu cerebro”, que consisten en charlas educativas para la prevención del daño cerebral. Tienen como objetivo concienciar a los alumnos sobre la importancia de cuidar nuestro cerebro a través de hábitos saludables y prevención de accidentes. Para ello se desarrollan actividades divertidas, amenas y participativas en las que los asistentes tienen que resolver enigmas y trabajar en equipo.

<https://www.grupocasaverde.com/fundacion/>