

Hábitos que ayudan a cuidar el cerebro

¿Cuidar el cerebro es posible? Obviamente que sí, y hoy en el Día Mundial del Cerebro te contamos cómo puedes hacerlo con el objeto de evitar riesgos y enfermedades.

Cuidar este órgano encargado de la mayor parte de las funciones sensoriales, motoras, cognitivas y emocionales, se mantendrá saludable. Además, impactará favorablemente en la calidad de vida y bienestar de la persona.

Importancia de cuidar el cerebro

Cuando hablamos de cuidar el cerebro hacemos referencia al entrenamiento y estimulación de este órgano, el cual nos permite ser curiosos, flexibles, creativos, ingeniosos, etc.

En definitiva, cuidar de él es esencial para el bienestar tanto físico como mental y emocional.

Para ello es imprescindible tener acceso a una educación de calidad y, además, mantenerlo nutrido a través de la estimulación, la lectura, la alimentación saludable y hasta la actividad física.

¿Qué hacer?

- Se compasivo contigo mismo.
- Sal a caminar o realiza una actividad física que sea de tu agrado como bailar, nadar o montar bicicleta, por ejemplo.
- Descansa bien, e intenta hasta dormir siestas si es posible.
- No sufras innecesariamente.
- Evita las relaciones tóxicas y el estrés.
- Modera la ingesta de alcohol y golosinas.
- Visita el médico con frecuencia y realiza los chequeos oportunos.
- Vigila tu presión arterial, tus niveles de colesterol y azúcar en la sangre.
- Toma sol en las mañanas y recárgate de vitamina D.

- Practica la gratitud.
- Rodéate de personas positivas y potencia las relaciones sociales y afectivas.
- Aprende a decir no.
- Expresa lo que sientes y aprende a validar tus emociones.
- Pon en practica la amabilidad, sobre todo hacia ti mismo.
- Realiza una dieta saludable y evita el sobrepeso.
- Lee, juega y practica actividades que estimulen la memoria.

Con información de [2001](#)