

 Universidad de Santander Presidencia del Rector de la Universidad Resolución No. 0191-201701-000-0000001 UDESA Vigilada Mineducación	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 014/A/2017

MANTÉN TU CEREBRO SANO EVITANDO ESTOS 8 HÁBITOS

Es sabido que formar un hábito toma por los menos 30 días, pero mucho más tiempo toma dejar un mal hábito. A veces no somos conscientes de que algo que hacemos a diario (o dejamos de hacer) afecta activamente a nuestra salud cerebral y que además causa efectos a largo plazo. Aquí te mostramos 8 cosas que puedes hacer para asegurarte que tu cerebro siga saludable.

1. NO OMITAS EL DESAYUNO

Mucha gente se levanta para ir a trabajar con el tiempo justo y se abstiene de comer el desayuno en orden de no llegar tarde a sus tareas y dormir un rato más. El problema es que si



pasamos mucho tiempo de ayuno entre las comidas hacemos que nuestro cuerpo se estrese. El nivel de azúcar en nuestra sangre se va a pico, haciendo que el cerebro quede desabastecido de los nutrientes necesarios.

SUGERENCIA: Hazte el hábito de sentarte a comer. Puedes combinarlo, si deseas, con escuchar o leer las noticias. Si te encuentras corto de tiempo para prepararte el desayuno, toma un yogur o una fruta para llevar.

2. MANTENTE SIEMPRE ESTIMULADO



El cerebro es un músculo y al igual que el resto de los músculos de nuestro cuerpo, necesita del ejercicio diario. En los tiempos modernos solemos tercerizar las actividades cerebrales a

las máquinas o pagamos a alguien más por los servicios. Además utilizamos Google para responder preguntas en lugar de pensarlas por nosotros mismos.

SUGERENCIA: Pasa más tiempo leyendo, pensando, explorando, haz test mentales y concéntrate en una tarea a la vez para permitir mayores períodos de reflexión.

	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 014/A/2017

3. NO COMAS DEMASIADO

Sabemos que es muy sencillo acceder a los servicios de delivery por internet o teléfono, en los que llega la comida sin mayor esfuerzo a los hogares y que este modo de alimentarse es parte de un ritual de esparcimiento.



Además, comemos de aburridos, salimos a restaurantes a cenar, o picamos snaks cuando miramos tv.

Distintos estudios han encontrado que la ingesta de menor cantidad de calorías retrasa el proceso de envejecimiento y protege nuestro cerebro de degenerarse prematuramente.

SUGERENCIA: Intenta contar cuantas calorías consumes o acostúmbrate a comer en horarios y lugares específicos, para reducir el consumo de calorías innecesarias.

 Universidad de Santander Presidencia del Rector de la Universidad del Santander Resolución No. 0219-2017 del Rectorado UDESA Vigilada Mineducación	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 014/A/2017

4. CONSUME MENOS AZÚCAR



El azúcar está escondido en muchos alimentos sin nuestro conocimiento, y este exceso es dañino para nuestro cerebro, ya que los niveles elevados de azúcar recuden la habilidad del cerebro de producir una importante sustancia química llamada "Factor neurotróficoderivado del cerebro". El FNDC nos ayuda a adquirir nuevas memorias, aprender y controlar la habilidad de saber cuándo parar de comer. Sin esta importante proteína seremos más susceptibles a padecer de depresión y demencia.

SUGERENCIA: Lee las etiquetas de las comidas para chequear los ingredientes y saber si contienen azúcar escondida en ellos y elige productos sin azúcar.

5. DEJA DE FUMAR

Existen cientos de razones por las que debes dejar de fumar, y se conocen muchos efectos negativos del cigarrillo para la salud de tus pulmones, pero nuevas investigaciones sugieren que nuestro cerebro también se encuentra en peligro. Fumar interrumpe el flujo de sangre y lleva



	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 014/A/2017

a índices mayores de padecer derrames cerebrales, aneurismas, y Alzheimer.

Además, los científicos descubrieron que fumar disminuye nuestras habilidades cognitivas, especialmente las relacionadas con la memoria.

SUGERENCIA: Deja de fumar o reduce la cantidad de cigarrillos, el riesgo mencionado disminuye drásticamente dentro de los 2 a 5 años de haber dejado el mal hábito.

6. DUERME LO SUFICIENTE



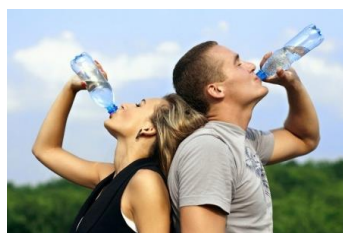
Dormir es la mejor manera de cargar energía. Cuando no duermes lo suficiente el lóbulo frontal no puede trabajar de manera apropiada, esto significa que tu pensamiento creativo sufrirá, te sentirás más indeciso y tendrás menor control sobre tus emociones. Otro de los procesos cognitivos que se verán afectados es el de estado de alerta, concentración y la resolución de problemas. La privación del sueño además puede llevar a la depresión, manía y paranoia.

	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 014/A/2017

SUGERENCIA: Asegúrate de dormir por lo menos 7 horas. Evita mirar tv en altas horas de la noche. Si tienes problemas para conciliar el sueño o dormir, consulta con un médico.

7. MANTENTE HIDRATADO

No tomar suficiente agua también afecta al cerebro. La deshidratación interfiere con nuestros niveles de energía, el humor y nuestra habilidad para pensar bien. Dado que nuestro cerebro se compone mayormente de agua, cuando nos encontramos deshidratados, el resto del cuerpo toma prestado del cerebro fluidos para poder realizar procesos esenciales, haciendo que las células del primero se marchiten y reduzcan. Además puede hacer que nos duela la cabeza.



SUGERENCIA: La clave es tomar líquido antes de que sientas sed. Lleva contigo una botella de agua y come frutas, que son fuentes naturales de hidratación.

8. NO CUBRAS TU CABEZA MIENTRAS DUERMES



Esta es una de las cosas más simples que solemos hacer. Si te cubres la cabeza al dormir, te expondrás a inhalar más dióxido de carbono lo que llevará

a un incremento de presión arterial en tu cerebro y por ende dolores de cabeza. Algunos estudios indican que este hábito, que creemos menor, puede producir un incremento en la aparición de la Demencia y Alzheimer.

SUGERENCIA: Dobra las sábanas para que no te cubran la cara durante el invierno y en verano, intenta dormir sin ellas.

	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 014/A/2017

WEB GRAFIA

8 hábitos perjudiciales que debes evitar a toda costa. . [En línea]. J. [Fecha de consulta: **Marzo 18 de 2017**]. Disponible desde: <http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=10933>

IMÁGENES TOMADAS DE:

<https://mejorconsalud.com/7-reglas-para-un-desayuno-saludable/>

<http://www.soyvisual.org/apps/leer-nivel-1>

<http://www.lea-noticias.com/2014/04/03/comer-demasiado-rapido-puede-ser-negativo-para-el-organismo/>

<http://comodejar.info/como-dejar-el-azucar-si-nos-hace-mal/>

<https://asovecen.interamerica.org/31-de-mayo-dia-mundial-de-no-fumar.>

<https://okdiario.com/bebes/2015/07/21/beneficios-dormir-bien-embarazo-6107.>

<https://www.buenasalud.net/2012/02/25/como-mantenerse-hidratado-durante-el-ejercicio.html.>