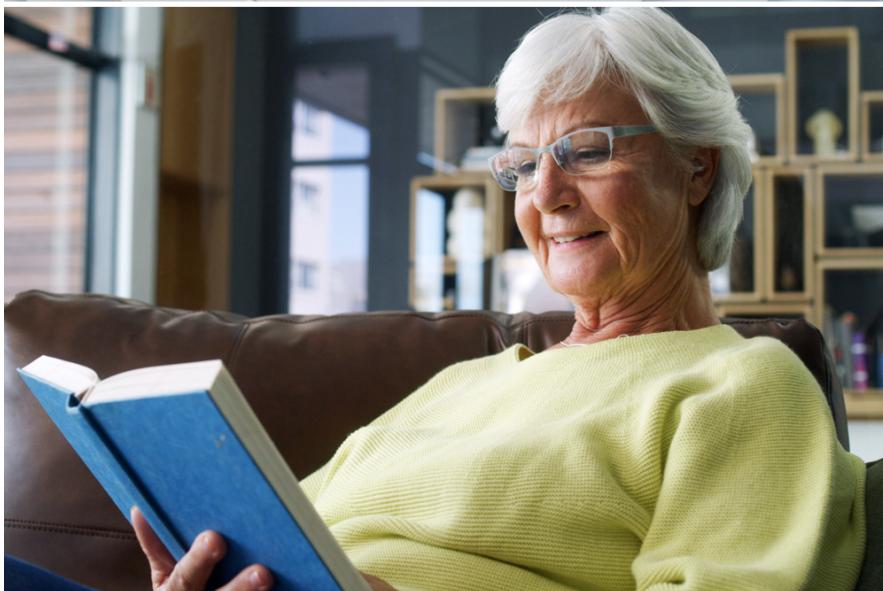




Mira el video

## Cómo mantener sano el cerebro



### Descripción general

El cerebro controla los pensamientos, las acciones y las emociones. Mantenerlo sano mejora su calidad de vida. Veamos algunas formas de hacerlo de manera natural.

### Ejercicio

En primer lugar, hay que poner énfasis en la actividad física. El ejercicio regular es crucial para la salud del cerebro. Intente hacer ejercicio todos los días, si es posible. Elija actividades que aumenten el ritmo cardíaco, como caminar, trotar, nadar o montar bicicleta.

### Alimentación

En segundo lugar, siga una dieta equilibrada. Consuma cereales integrales, proteínas magras, frutas y verduras. Limite el consumo de azúcar, de sal y de grasas "malas". Y evite la comida rápida.

### El sueño

Asegúrese también de dormir lo suficiente. La mayoría de los adultos necesitan dormir por lo menos siete horas todas las noches, pero muchos de nosotros no dormimos tanto. Los médicos creen que la falta de sueño puede dañar la salud del cerebro. Así que establezca un régimen de sueño regular. Propóngase conseguir un sueño reparador todas las noches.

### Evite el tabaco y el alcohol

Ahora hablemos de algunas cosas que ya sabe que son malas para usted: el tabaco y el alcohol. Ambos dañan el cerebro. Por eso, si fuma, deje de hacerlo. Y, si consume alcohol, limite la frecuencia y la cantidad que bebe.

### Estimule el cerebro

Para continuar, mantenga el cerebro activo. Comparta tiempo con otras personas. El contacto social estimula el cerebro. Dedique tiempo a las actividades que disfruta y anímese a aprender cosas nuevas. La lectura, los rompecabezas y los juegos pueden ayudarle a mantenerse alerta mentalmente.

### Conserve la salud de los vasos sanguíneos

Finalmente, preste cuidado a los problemas de salud como la hipertensión y el colesterol alto. El cerebro está repleto de vasos sanguíneos y es importante mantenerlos sanos. Para obtener más consejos, consulte con su médico.