

FACTORES PROTECTORES DEL CEREBRO

Cada vez hay más estudios científicos que avalan la eficacia de ciertos hábitos como factores de prevención en el cerebro que envejece.

Las evidencias coinciden en que para lograr el mayor bienestar del organismo y de cerebro se sugiere:

- **Realizar ejercicio físico regularmente.** Se ha demostrado que evitar el sedentarismo realizando ejercicio moderado conlleva a la mejoría del rendimiento del cerebro. **Se aconseja una frecuencia no menor a 3 veces por semanas y con una duración de 45 minutos a 1 hora, de intensidad media (entrenamiento “cardio”).**
- **Cuidar sus hábitos de consumo:** evite drogas, alcohol y tabaco.
- **Trate de evitar el estrés y la ansiedad prolongada.**
- **Mantenga una vida ocio recreativa activa.**
- **Evite la pasividad en actividades y la rutina.**
- **Relaciónese con amigos.**
- **Sostenga una dieta equilibrada.** Se recomienda que la misma contenga frutas, verduras y beber alrededor de dos litros de agua diarios.
- **Realice ejercicios que activen el cerebro:** pasatiempos, lectura, etc.

