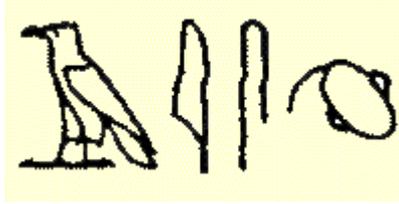


## 10 COSAS ACERCA DEL CEREBRO QUE SE DEBEN CONOCER

Semana del cerebro 19-24 de marzo de 2012



1. **La enfermedad de Alzheimer, la demencia más frecuente** se previene tomando diariamente una copa de vino tinto, aprendiendo algo nuevo cada semana y haciendo caminatas 3-4 veces por semana.
2. **Las personas mayores de 50 años** tienen deficiencias de memoria (**olvidos**) y de aprendizaje que son normales y no son una demencia.
3. **El estrés es una reacción positiva** pero cuando se prolonga mucho favorece que surjan enfermedades cardiovasculares, insomnio entre otras.
4. **Las formas más efectivas para combatir el estrés dañino** es mediante el ejercicio, la alegría, la meditación
5. **La enfermedad cerebro-vascular (ECV)**, entre las primeras causas de muerte, puede prevenirse controlando la: hipertensión, obesidad, diabetes, aterosclerosis.
6. **El alcoholismo conduce a** atrofia cerebral y cerebelosa por lo que los pacientes tienen trastornos psiquiátricos y de la marcha.
7. **Comer vegetales, frutas y granos** proporciona materia prima para neurotransmisores y vitaminas que proporcionan alegría y tranquilidad mental.
8. **Una pierna amputada duele como un DOLOR FANTASMA**, debido a que el cerebro de la persona ha formado circuitos plásticos de memoria cuya actividad provoca sensación de dolor. Otro tanto sucede igual con heridas de la mano u otros sitios que a veces cura la lesión y permanece el dolor.
9. **Aunque no hay cura definitiva para el DOLOR FANTASMA**, se pueden activar los centros cerebrales donde está representado el sitio corporal dañado mediante diversos procedimientos, Uno de ellos es la técnica del espejo.
10. **El sexo y el chocolate** estimulan la inteligencia, el estudio, la memoria, calman la ansiedad y eliminan la depresión.

**Nota:** Para mejor información puede dirigirse al laboratorio de Fisiología del sistema nervioso del ICBP Victoria de Girón para hacer una consulta o ampliar sus conocimientos. También puede escribir a: Laboratorio de Fisiología de Sistema Nervioso, Departamento Fisiología ICBP V. Girón UCMH Ave 31 y 146 Cubanacán, Playa: Correo electrónico: [susana@giron.sld.cu](mailto:susana@giron.sld.cu)