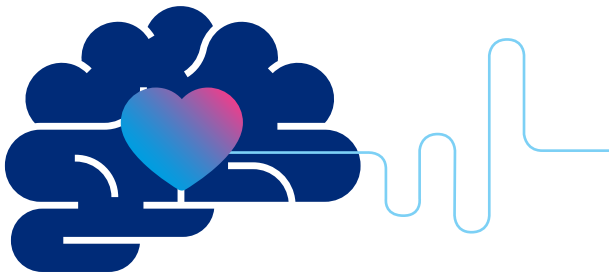
MercerMarsh Beneficios

¿Sabes cómo mantener tu cerebro sano?



Desde el momento en que nos despertamos hasta la hora de acostarnos, nuestro cerebro está en constante actividad, procesando, filtrando, almacenando y conectando información.

Este conjunto de funciones mentales, llamado cognición, es esencial para entender el mundo y reaccionar ante él e interactuar con las personas que nos rodean. La cognición implica una variedad de actividades, incluyendo:

- **Percepción:** cómo capturamos la información por los sentidos.
- **Atención:** la capacidad de centrarse en lo que realmente importa.
- **Memoria:** guardar y recuperar información.
- **Lenguaje:** comunicarse, comprender, expresar.
- **Razonamiento y aprendizaje:** pensar, resolver problemas y adquirir habilidades.

Todo esto sucede gracias a nuestro **cerebro**, el órgano más complejo del cuerpo humano que, como cualquier otro músculo, necesita una estimulación y cuidado constantes.

Con el paso de los años, es natural que se produzcan **cambios cognitivos**: lapsos de memoria, dificultad para concentrarse o menos agilidad mental. Pero el ritmo y la intensidad de este deterioro dependen de varios factores, como **el estilo de vida, la dieta, el sueño, la salud emocional y la actividad cerebral constante.**

Es posible prevenir e incluso retrasar estas pérdidas a cualquier edad:

- **¡Muévete!** La práctica de actividades físicas como caminar, nadar o incluso una simple sentadilla, mejora la oxigenación cerebral, fortalece la memoria y la toma de decisiones.
- **Mantén tu cerebro activo:** aprender un nuevo idioma, hacer crucigramas o sudoku, tocar un instrumento es una forma divertida de entrenar el enfoque, la memoria visual y la agilidad mental.
- **Incluye pasatiempos manuales:** la jardinería, la cocina y todo tipo de manualidades reducen el estrés, aumentan la concentración y mejoran el estado de ánimo.
- **Duerme bien:** durante el sueño el cerebro "organiza" lo que ha aprendido durante el día. El descanso es esencial para la cognición.
- **Aliméntate bien:** consulta a un nutricionista para obtener orientación acerca de las vitaminas y minerales que son esenciales para la salud del cerebro.
- **Inviertee en tu salud emocional:** la terapia, el autoconocimiento y los vínculos sociales saludables son parte de la protección cognitiva.
- **Controlar las enfermedades crónicas:** la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto pueden comprometer la salud del cerebro a largo plazo. Mantén tu tratamiento y seguimiento médico actualizado.

Cuanto antes empieces a cuidar tu cerebro, mejor. Mantener la cognición aguda garantiza **autonomía, bienestar y calidad de vida** para el día de hoy y el futuro.

Empieza ahora haciendo nuestro caza palabras.

R	A	Z	O	N	A	M	I	E	N	T	O
V	L	I	U	E	M	E	M	O	R	I	A
I	I	R	S	D	P	T	H	A	W	T	L
M	M	C	S	A	B	N	W	O	I	E	E
A	E	O	E	C	S	N	E	E	T	J	F
O	N	G	S	S	I	A	W	T	E	V	I
I	T	N	T	H	A	N	M	R	N	W	N
W	A	I	I	O	O	L	C	A	I	T	T
U	C	C	M	B	I	I	U	A	H	I	E
B	I	I	U	B	C	I	U	D	B	G	N
A	Ó	Ó	L	I	C	E	R	E	B	R	O
T	N	N	O	E	R	S	U	E	Ñ	O	S

Este material tiene fines informativos y no reemplaza la consulta médica. Si tienes alguna pregunta o inquietud adicional, busca un profesional de la salud calificado.