

Sin duda, nosotros personas comunes y corrientes podemos calmar nuestras “*voces internas*” con algunas actividades hechas a conciencia.

así cualquier forma de trabajo o de esfuerzo concentrado puede aquietar la actividad ruidosa que pudiera tener en algunas actividades nuestro cerebro.

Entregarse a lo se ama es aun más poderoso porque trae consigo una sensación de placer de gozo, de logro y de bienestar.

El mantener nuestras capacidades en lograr ese sentido con pasión en nuestras actividades de vida es parte de lograr la salud del cuerpo y nuestro cerebro. Por otro lado, la pasión SANA.

## IMPORTANCIA DE UNA SALUD INTEGRAL

Nuestra salud corporal afecta el cerebro. El cerebro necesita oxígeno y glucosa, y su aporte depende del flujo sanguíneo cerebral y, a la postre, del corazón y de las arteria y las venas. Necesitamos un corazón sano para tener un cerebro lo más sano posible. Necesitamos suficiente hemoglobina para poder transportar el oxígeno por la sangre al cerebro-si tenemos anemia, necesitamos descubrir su causa y tratarla-.

Necesitamos que nuestros pulmones funcionen adecuadamente y --*carguen de oxígeno nuestra hemoglobina (Hb)*--el fumar NO es recomendable para nuestro organismo, y el cerebro es el que más sufre; si nuestra capacidad pulmonar está limitada por la causa que sea, debemos descubrirla y tratarla-. Para el aporte de la glucosa suficiente no solo es necesaria una nutrición adecuada, sino también un estómago e intestinos que funcionen convenientemente y que estén cubiertos por la flora intestinal correcta.

Necesitamos que funcione bien nuestro hígado para filtrar y metabolizar posibles tóxicos que, si no, se elevarían en la sangre, en los tejidos y todo el cuerpo y afectarían a nuestro cerebro. También necesitamos el buen funcionamiento del páncreas para que nuestro nivel sanguíneo de glucosa sea el adecuado.

## LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

Pocas personas conocen que una de las primeras características de la enfermedad de Alzheimer es la disminución de la capacidad del cerebro de utilizar la glucosa de manera eficiente. Esta disfunción en todo el organismo es la clave fundamental de la diabetes, es por ello, que algunos neurocientíficos se refieren a la enfermedad de Alzheimer como “diabetes tipo 3”.

Las investigaciones de los institutos Nacionales de salud (NIH en USA), han demostrado que la diabetes es un factor de alto riesgo para el desarrollo de trastornos cognitivos en gran medida por las alteraciones en los vasos sanguíneos de pequeño calibre lo que conoce como -la microcirculación-, lo cual constituye el sello distintivo de descontrol metabólico en personas con diabetes. Independiente de las alteraciones de la glucosa alta (hiperglucemia), sobre la parte interna del vaso sanguíneo -el endotelio-.

Así mismo, se conoce que la diabetes altera la plasticidad cerebral, lo cual se observa con la declinación de la capacidad cognoscitiva, conforme aumenta los años de evolución de la diabetes y la edad del paciente.

Conocer esta información es importante, ya que al ser consciente de que la diabetes afecta a la cognición se debe elaborar un programa para capacitar a los pacientes para que traten de prevenir, o al menos, compensar sus efectos.

Para ello, se requiere mantener el mejor control posible de la diabetes, realizar ejercicio físico, entrenar nuestro cerebro poniéndole nuevos retos, mantener buenas relaciones sociales ya que estas promueven la plasticidad cerebral.

La diabetes mellitus (DM) es el ejemplo más importante por ser la enfermedad más prevalente en México y una de las que causan mayor daño a diversos órganos en sistemas al organismo humano en el mundo. Pero podríamos considerar que cualquier enfermedad cronicodegenerativas DM, hipertensión arterial, migrado grasa, obesidad, grasas elevadas en sangre etc, cualquiera afectara la salud cerebral y, en consecuencia, a desarrollar un deterioro, de la memoria: ¿dónde deje mis llaves? ¿qué me dijiste hace rato?, ¿ese

artista de la película que actúa en la otra, que no me acuerdo ese,... ese?.

La mayoría de nosotros tampoco somos consientes de que las células de nuestro cuerpo están constantemente alterándose y volviéndose cancerígenas. Sin embargo, por suerte, nuestro sistema inmunológico se encarga de monitorizar esas transformaciones —como si de una vigilancia policial constante se tratara, y a su vez de desactivarlas antes de que se reproduzcan, se agrupen y causen cáncer— y es precisamente nuestro cerebro el encargado de realizar esa crítica labor del sistema inmunitario.

Por otro lado, el sistema endocrino, una especie de satélites del sistema nervioso, glándulas en distintas partes del cuerpo cuya función esta regulada por el cerebro y que producen sustancias que afectan importantemente al cerebro y a otros órganos.

Por tanto, si queremos un cerebro sano y vigilante de nuestra salud en general, debemos hacernos chequeos regularmente, y cuando nos revisen solicitar que nos examines el sistema nervioso los reflejos, la sensibilidad, la cognición, la marcha, el pensamiento abstracto, el calculo, el juicio, la percepción y la memoria, no lleva más de 3-a-5 minutos, seguir las recomendaciones médicas y cuidarnos.

## **SALUD INTEGRAL, CEREBRO SANO SANA**

### **Epílogo**

Un libro crece de muchas formas; nuestra esperanza es que este evolucione, se desarrolle y en distintos nichos evolutivos, salto a salto, crezca a la siguiente fase lo mismo que nuestro cerebro. Hemos visto a lo largo de los distintos temas que el modo en que vivimos día a día afecta, para bien o para mal y, por ende, al funcionamiento de las funciones cerebrales y de manera colateral a nuestro organismo.