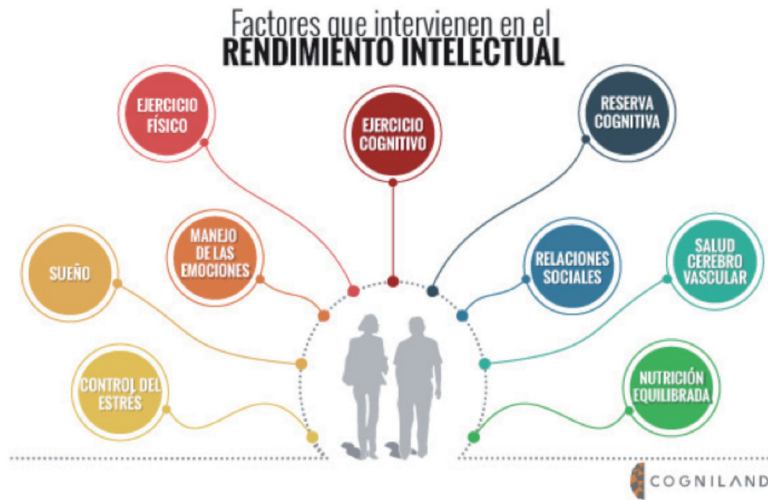


¿Qué pasa en tu cerebro a partir de los 40 años?

por COGNILAND



En el transcurso de nuestras vidas las personas pasamos una cantidad considerable de tiempo en el trabajo, lo que puede condicionar nuestra salud y nuestro envejecimiento.

De hecho, según la última Encuesta Nacional Salud publicada por el INE 2012, a partir de los 35 años tanto la prevalencia de la diabetes, como de la tensión arterial, colesterol, sobrepeso y obesidad, se multiplican en algunos casos hasta por 18 veces, siendo los índices todavía mayores en varones.

La comunidad científica coincide en afirmar que un estilo de vida cerebro- saludable puede retrasar, e incluso prevenir, el deterioro cognitivo y otras enfermedades relacionadas como el Alzheimer, pudiendo mantener nuestro cerebro joven y con un rendimiento intelectual óptimo a lo largo de los años.

La tendencia continua al aumento de las exigencias mentales en el ambiente de trabajo, debido a la mayor competitividad entre las empresas y a los rápidos cambios de las condiciones laborales afecta a nuestras capacidades cognitivas. Estas elevadas exigencias intelectuales en el trabajo aportan un factor de estrés que, si se cronifica, pueden poner en peligro nuestro funcionamiento cognitivo y nuestra salud psicofísica.

Por ello, es probable que bajo condiciones exigentes, como la dificultad de las tareas a realizar o las cargas mentales laborales elevadas, éstas puedan afectar al funcionamiento cognitivo de una manera perjudicial tanto en el presente como a medida que envejecamos.

Concretamente, se establecen 9 hábitos claves en el cuidado integral del cerebro. Estos son: la nutrición, el ejercicio físico, la prevención de enfermedades vasculares (diabetes, hipertensión o la obesidad), el descanso de calidad, las actividades de ocio estimulantes y novedosas y las relaciones sociales como modo de desarrollar reserva cognitiva que favorezca el mantenimiento de nuestras capacidades cognitivas, el manejo del estrés y las emociones negativas, y controlar hábitos como el tabaco o el alcohol.

Somos especialistas en el cuidado integral del cerebro y el sistema cognitivo. Consúltanos.

+ info: cogniland.com