

# ¿Cómo cuidas tu cerebro?



Cartilla informativa sobre cómo los hábitos de vida  
influyen en el desarrollo de tu cerebro





**UNIREMINGTON®**  
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA  
RES. 2661 MEN JUNIO 21 DE 1996



**Gisafaco**  
Grupo de investigación en  
salud familiar y comunitaria.  
Uniremington



**Gisam**  
Grupo de Investigación  
en Neurociencias y  
Envejecimiento.  
Uniremington



El conocimiento  
es de todos

Minciencias

El Grupo de Investigación en Neurociencias y Envejecimiento GISAM, el Grupo de Investigación en Salud Familiar y Comunitaria de la Corporación Universitaria Remington y el Grupo de Neurociencias de la Universidad de Antioquia nos complace entregar esta cartilla a las familias, a los cuidadores de pacientes afectados y al público general interesado en aprender sobre el cerebro y cómo cuidar su funcionamiento, capacidad de pensar, sentir, moverse; así como prevenir enfermedades neurodegenerativas o el envejecimiento insano a través de buenas prácticas de alimentación y actividad física.

Agradecemos a la Corporación Universitaria Remington y la Universidad de Antioquia por brindar el ambiente académico y científico inspirador, gracias a los estudiantes del programa de enfermería de la Corporación Universitaria Remington que acompañaron este proceso de construcción, gracias al Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación por su apoyo financiero.

Conceptualización: Johanna Andrea Gutiérrez. Docente Corporación Universitaria Remington. Programa de Enfermería. Gloria Patricia Cardona Gómez. Coordinadora área de Neurobiología Celular y Molecular. Grupo de Neurociencias, Universidad de Antioquia.

Investigación: María Camila Hernández Holguín. Estudiante Corporación Universitaria Remington. Programa de Enfermería. Dayaneth Mileth Maturana Rivera. Estudiante Corporación Universitaria Remington. Programa de Enfermería. Sebastián Morales Lopera. Estudiante Corporación Universitaria Remington. Programa de Enfermería.

Asesoría Académica: Aníbal Vicente Arteaga Noriega. Docente Corporación Universitaria Remington. Programa de Enfermería. Claudia Patricia Franco. Docente Corporación Universitaria Remington. Programa de Nutrición y Dietética. Johanna Andrea Gutiérrez. Docente Corporación Universitaria Remington. Programa de Enfermería.

Diseño y diagramación: María Alejandra Ruiz. Comunicaciones. Grupo de Neurociencias, Universidad de Antioquia. Insumos gráficos: [freepik.es/](http://freepik.es/)

Minciencias código del proyecto: 1115-777-57084

Medellín-Colombia, 2021

## ¿Cómo cuidas tu cerebro?

En tu cabeza, hay un órgano el cual es eje central del funcionamiento de tu organismo, que controla todo tu cuerpo, tus movimientos y pensamientos, se realimenta de todo lo que haces y no haces cada día. **Es el cerebro y éste también se enferma.**

Existen circunstancias que aumenta el riesgo de enfermarlo, como: la contaminación, prácticas bruscas, pocas relaciones psico-afectivas diarias (inestabilidad emocional, estrés constante, agresión, ambiente hostil, soledad...), el alcoholismo, tabaquismo y la falta de aprendizaje. Además, la **obesidad y desórdenes metabólicos (diabetes, colesterol alto)** a causa de una vida muy sedentaria por falta de actividad física y poco cuidado en el tipo y horario de la alimentación; esto último es el tema de esta cartilla.

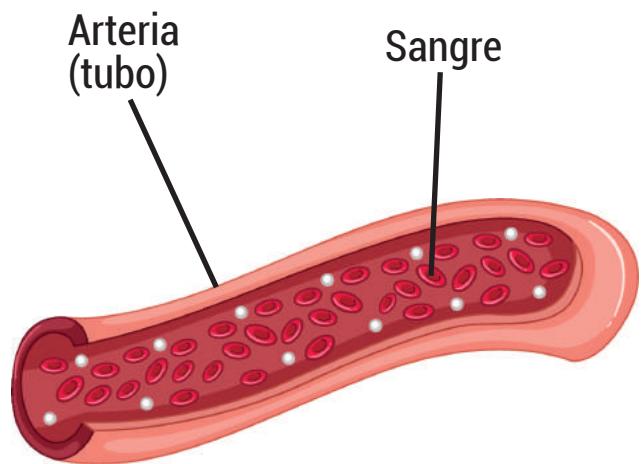
Si comes fritos, comida chatarra, harinas, dulces en exceso; todos los días, vas acumulando grasa que va llenando tu cuerpo y cada uno de tus órganos, incluido tu cerebro. Al estar tan lleno de grasa, por su acumulación, no puede funcionar correctamente. La sangre tiene que circular para llevar oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo y hace cada vez más esfuerzo al tratar de fluir por vasos más estrechos; puedes sufrir un infarto cerebral o del corazón. Entonces algo falla en ti y vas al médico por respuestas. Te dicen que sufres de hiperglicemia, diabetes, obesidad, hipertensión, etc... **es tu organismo que trata de regularse y seguir funcionando. ¡Está tratando de respirar y nutrirse!**

**¿Será muy tarde para hacer algo?** Es una bomba de tiempo para que surjan enfermedades crónicas como las neurodegenerativas e incluso la muerte prematura por complicaciones. El cerebro puede desarrollar demencias que inician con fallas en la capacidad para hablar, en el estado de ánimo (depresiones, tristezas), dificultad para recordar información, y al final, la incapacidad progresiva para realizar nuestras necesidades más básicas, dificultad para reconocer nuestros seres queridos e incluso a no reconocernos al espejo. Todo esto con el consecuente impacto psicosocial y económico en tu familia.

**¿Quieres cambiar o mantener tu historia?** A continuación, te presentamos esta cartilla hecha para que, desde la cotidianidad, puedas identificar las situaciones de riesgo y comprender cuáles son las mejores opciones para **prevenir enfermedades, tener un envejecimiento sano y una mente lúcida, con un estilo de vida saludable.**

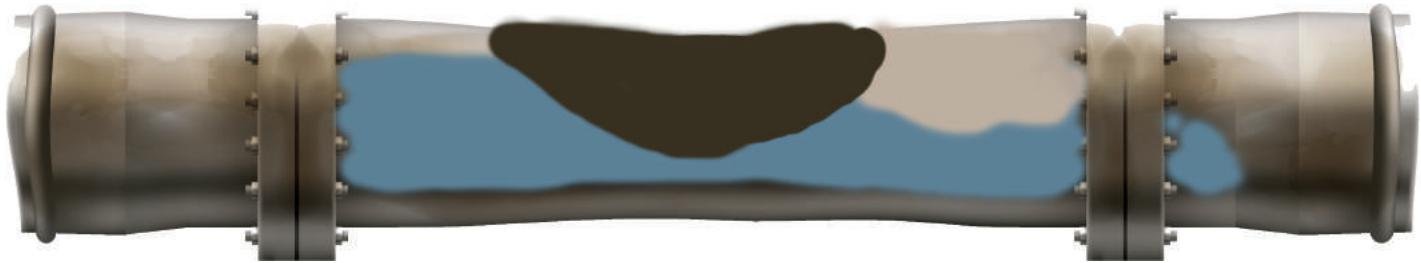


Un accidente cerebrovascular sucede cuando el flujo de sangre se detiene, y el cerebro deja de recibir los nutrientes necesarios, que son transportados por la sangre.



Para entender mejor,  
**Imaginemos...**

...Que las arterias son una tubería que transporta el agua (sangre).



Puede tener una obstrucción que le impida al agua circular libremente, y ésta empieza a acumularse.

Este es un tipo de accidente cerebrovascular isquémico.



O puede que se rompa la tubería y el agua se escape por ese espacio.

Este es un tipo de accidente cerebrovascular hemorrágico.

Si una tubería no funciona en tu hogar, te quedas sin agua.

En el cerebro, en cambio, **nos quedamos sin nutrientes y oxígeno** que la sangre transporta.  
Y esto puede ser mortal.

Luego de que esto sucede en el cerebro la persona tiene las siguientes manifestaciones:



Y también quedan secuelas a corto, mediano y/o largo plazo luego de ocurrido el accidente cerebrovascular:



Problemas con el control de emociones



Dificultad para caminar



Problemas en atención y aprendizaje



Dificultad para realizar actividades cotidianas



¿Pero, y por qué da eso?

Una de las principales razones es la alimentación inadecuada

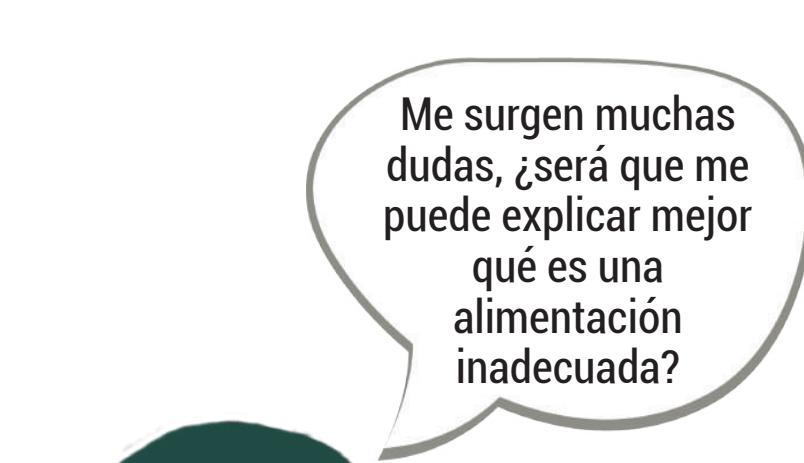


26

Y supongo que significa comer todo el tiempo comida grasosa, frita, con salsa, comida de la calle...

A mi esposo, le encanta el dulce y todo lo quiere con azúcar: el café, los jugos.

También come mucho pizzas, hamburguesas y comida chatarra...



Hola, soy Marcela, la nutricionista. Aclararé sus dudas y les daré algunas recomendaciones importantes sobre la alimentación



Una **alimentación inadecuada** es aquella que nos pone en riesgo de enfermarnos bien sea por un aporte deficiente de algunos nutrientes y sustancias importantes como fibra, vitaminas y minerales; por un bajo consumo de frutas y verduras; o con un **aporte elevado de grasas totales, grasas saturadas, colesterol, azúcares**, presentes en comidas rápidas y refrescos como la gaseosa..



Una **alimentación adecuada** es aquella que incluye **todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas** de manera que ésta nos aporte todos los nutrientes que nuestro cuerpo y cerebro necesita.

## Un buen desayuno...



...debe ir acompañado por alimentos protéicos como **el huevo**, harinas no procesadas como **la arepa**; y lácteos.

## Un buen almuerzo y cena...

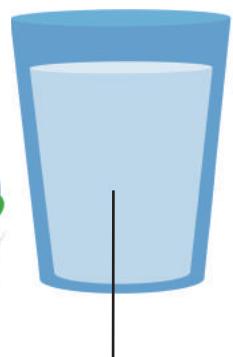
1/4 del plato es ocupado por cereales / legumbres / féculas (papa / arroz / pastas/ yuca). Escoge la que más te guste.



Tiene proteína como carne, huevo, pescado, pollo o frijoles en 1/4 del plato.

Incluye grasas saludables en pequeña cantidad, como aceites vegetales (oliva, soya, girasol), nueces, maníes y aguacate

Tiene ensalada en la mitad del plato



Bebidas: preferiblemente agua, la fruta entera o jugo de fruta sin azúcar.

## Las meriendas...



Acompáñalas con frutas o jugos de frutas sin azúcar, pues éstas aportan vitaminas, fibras y minerales. Incluye nueces y/o semillas que aportan grasas saludables





La llevaré donde Oscar, entrenador físico para que nos explique mejor..

Además de una buena alimentación, la actividad física es igual de importante para mejorar el estado de salud...



¡Hola! la actividad física consiste en acciones creativas o de ocio, desplazamientos en bicicleta, a pie...

...tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en la vida diaria.



## ¡Es importante mantenernos activos!

Hay dos formas en que puedes hacer actividad física:

1. Cardiovascular: hacer movimientos que hacen que el corazón y pulmones hagan un esfuerzo adicional para enviar más oxígeno a nuestras células musculares. **Para empezar, estaría bien realizar caminatas varios días a la semana.**



2. Fortalecimiento muscular: aquellas que sirven para evitar que nuestros músculos se debiliten y por lo tanto perdamos fuerza. Pueden realizarse 2 veces a la semana, preferiblemente dirigidas por un entrenador, para evitar que te lesiones.





Esperamos que  
hayan aprendido  
mucho



Para tener un cerebro  
sano debemos tener  
un estilo de vida  
saludable:

alimentación sana,  
actividad física, buenas  
relaciones sociales,  
dormir bien, aprender  
cosas nuevas.



No esperemos a enfermarnos  
para cuidarnos. Empezaré a  
realizar actividad física y  
mejorar mi alimentación. ¡No  
quiero que mi cerebro se  
enferme!

Aplíquenlo en  
su día a día.  
Aún pueden  
empezar



Interesante toda la  
información. Estoy segura  
que de ahora en adelante mi  
esposo y yo nos cuidaremos  
mucho, no quiero pasar otro  
susto. Muchas gracias



**Y tú... ¿También empezarás  
hoy a cuidarte?**

# Bibliografía

---

Documento técnico. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. ICBF

Fuentes, Jessica. 2018. "Los Efectos de Los Nutrientes En La Función Cerebral." IPSUSS. <http://www.ipssus.cl/ipssus/columnas-de-opinion/jessica-fuentes/los-efectos-de-los-nutrientes-en-la-funcion-cerebral/2018-04-06/112440.html> (May 8, 2021).

Giraldo, Elias A. 2017. "Generalidades Sobre Los Accidentes Cerebrovasculares." Manual MSD versión para profesionales. <https://www.msdmanuals.com/es-co/professional/trastornosneurlogicos/accidente-cerebrovascular/generalidades-sobre-los-accidentes-cerebrovasculares> (September 27, 2020).

López Romero, Luis Alberto et al. 2019. "Consumo de Alimentos y Ataque Cerebrovascular Isquémico Agudo. Estudio Multicéntrico de Casos y Controles ." Rev. Fac. Med 67(2): 265–72. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v67n2.67014>. (May 8, 2021).

Marchiori, Georgina Noel, Ana Lía González, Nilda Raquel Perovic, and María Daniela Defagó. 2017. "Una Mirada Global Sobre La Influencia de Los Patrones Alimentarios En Las Enfermedades Cardiovasculares." Perspectivas en Nutrición Humana 19(1): 79–92. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-41082017000100079&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082017000100079&lng=en&nrm=iso&tlng=es) (May 8, 2021).

Organización Mundial de la Salud OMS. "Recomendaciones Mundiales Sobre La Actividad Física Para La Salud." [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/) (March 2, 2021).

Organización Mundial de la Salud OMS. 2020. "Actividad Física." <https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/physical-activity> (March 2, 2021).

Rojas, María Paula. "Ictus, Daños En El Sistema Circulatorio Cerebral." NeuroClass. <https://neuroclass.com/ictus-danos-en-el-sistema-circulatorio-cerebral/> (September 28, 2020).



