

# *Siete pasos para mantener un cerebro sano toda la vida*

---



Con solo siete pasos se puede prevenir ataques al corazón, accidentes cerebrovasculares y evitar el deterioro cognitivo, revela un nuevo estudio.

Un estilo de vida saludable beneficia al cerebro tanto como al resto del cuerpo y puede disminuir el riesgo de deterioro cognitivo (una pérdida de la capacidad de pensar bien) a medida que se envejece, según nuevas recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) y la Asociación Americana de Ictus.

Tanto el corazón como el cerebro necesitan un flujo sanguíneo adecuado, pero en muchas personas, los vasos sanguíneos lentamente se estrechan o se bloquean a lo largo de su vida, un proceso de enfermedad conocido como aterosclerosis, la causa de muchos ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Muchos factores de riesgo para la aterosclerosis pueden modificarse siguiendo una dieta saludable, obteniendo suficiente actividad física, evitando el consumo de productos de tabaco y otras estrategias.

“Los mismos factores de riesgo que causan aterosclerosis son también los principales contribuyentes al deterioro cognitivo en la vida tardía y la enfermedad de Alzheimer. Al seguir siete sencillos pasos —‘Life’s Simple 7’—, no sólo podemos prevenir el ataque al corazón y el accidente cerebrovascular, sino que

también podemos ser capaces de prevenir el deterioro cognitivo”, afirma el neurólogo vascular Philip Gorelick, presidente del grupo de recomendaciones y director médico ejecutivo de ‘Mercy Health Hauenstein Neurosciences’, en Grand Rapids (Michigan, Estados Unidos).

‘Life's Simple 7’ esboza un conjunto de factores de salud desarrollados por la Asociación Americana del Corazón para definir y promover el bienestar cardiovascular. Los estudios demuestran que estos siete factores pueden también ayudar a fomentar la salud ideal del cerebro en adultos.

#### **El programa ‘Life's Simple 7’ insta a los individuos a:**

1. Controlar la presión arterial
2. Controlar el colesterol
3. Mantener el azúcar en la sangre normal
4. Ser físicamente activo
5. Ingerir una dieta saludable
6. Perder peso extra
7. No empezar a fumar o dejar de fumar

Tener un cerebro sano se define como alguien que puede prestar atención, recibir y reconocer información de nuestros sentidos; aprender y recordar; comunicar; resolver problemas y tomar decisiones; mantener la movilidad y regular las emociones. El deterioro cognitivo puede afectar a cualquiera o todas esas funciones.

La recomendación, que se publica en la revista de la Asociación Americana del Corazón ‘Stroke’, destaca la importancia de tomar medidas para mantener el cerebro sano tan pronto como sea posible, porque la aterosclerosis —el estrechamiento de las arterias que causa muchos ataques al corazón—, puede comenzar en la infancia.

“Hay estudios en curso para aprender cómo las estrategias saludables para el corazón pueden afectar a la salud del cerebro, incluso a una temprana edad”, dice Gorelick, quien tras reconocer que se necesita más investigación, califica la perspectiva de “prometedora”.

(Tomado de Hispantv)

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/141525-siete-pasos-para-mantener-un-cerebro-sano-toda-la-vida>



**Radio Habana Cuba**