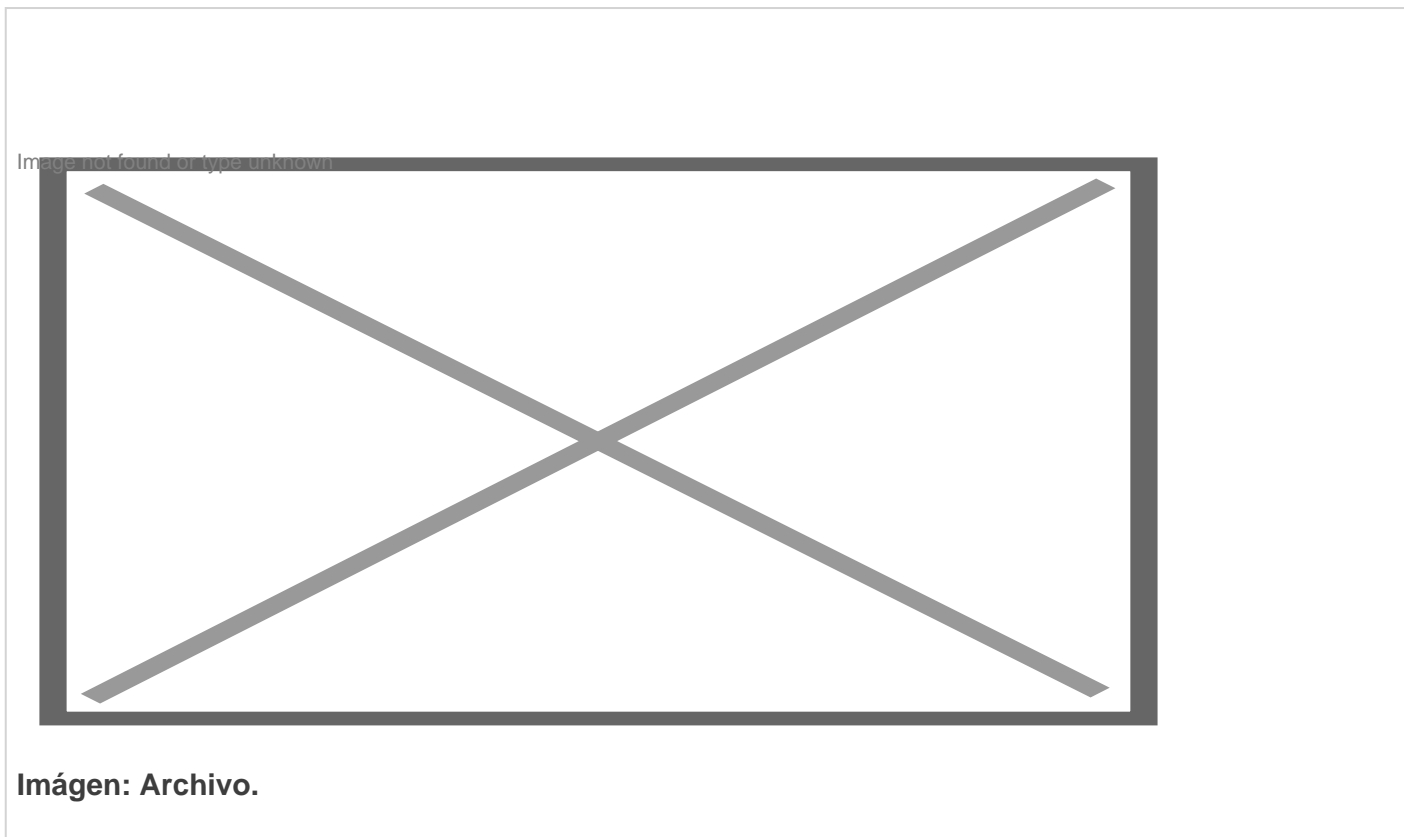


# *Semana Mundial del Cerebro: 10 sugerencias para enfrentar la COVID-19*

---



La Habana, 26 feb (RHC) En ocasión de celebrarse del 15 al 21 de marzo la Semana Mundial del Cerebro, la Sociedad de Neurociencias de Cuba hizo pública una convocatoria por la campaña, cuyo eje central temático girará en torno a 10 sugerencias para enfrentar al coronavirus SARS-CoV-2, causante de la COVID-19.

El objetivo es familiarizar a los cubanos interesados en los conocimientos de neurociencias que contribuyen a afrontar los trastornos de salud mental causados por esa pandemia y el encierro, anunció el doctor y profesor Nivaldo Hernández Mesa, presidente de la Sociedad de Neurociencias de Cuba (SONECUB).

También incluye el proyecto Cuestiones éticas en neurotecnología, del Comité Internacional de Bioética de la Unesco (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), indicó la fuente.

Los 10 consejos que aumentan la resistencia a enfermedades crónicas y COVID 19 están relacionados con la nutrición; restricción calórica con requerimientos nutricionales diariamente; ingesta suficiente de agua y la preparación del moco para la protección del sistema respiratorio.

El sol, la vitamina D se sintetiza en la piel por los rayos ultravioletas y protege de infecciones, así como también la respiración, la relajación y la meditación de atención plena, aumentan la inmunidad, refiere una nota enviada a la Agencia Cubana de Noticias por Cosme Moré Cuesta, jefe de Divulgación e Información de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana.

Otros consejos son dormir bien, pues la higiene del sueño aumenta la actividad inmunológica; realizar ejercicios físicos, que activan el sistema inmunológico; y la emoción de la alegría, para controlar la angustia.

Contemplan también entre las recomendaciones, la meditación formal que aumenta la actividad inmunológica y la resistencia al estrés, así como asumir una conexión positiva con el entorno.

De esta forma es posible mantener la mente despierta para descubrir los aspectos positivos de la cotidianidad, que se escapan de la atención del sujeto a causa del estrés provocado por la pandemia.

Durante la Semana Mundial del Cerebro las páginas web de SONECUB, de los capítulos de Alzheimer y Estrés/salud mental informarán sobre estos temas, mientras el capítulo de Neuroética difundirá online el proyecto de Neuroética y Neurotecnología de la Comisión Internacional de Bioética Unesco; en la difusión participarán la prensa, la radio y la televisión cubanas.

La Semana Mundial del Cerebro es una campaña global para generar entusiasmo y apoyo a la ciencia del cerebro, y es coordinada por la Fundación Dana, establecida en 1950 en la ciudad de Nueva York por Charles A. Dana, en asociación con su esposa, Eleanor Naylor Dana.

Originalmente ellos fomentaron el desarrollo de programas de investigación del cáncer, la educación superior y las artes y a finales del siglo XX, declarada como década del cerebro, la fundación Dana comenzó a promover la Semana del Cerebro cada mes de marzo. (Fuente: ACN).

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/249023-semana-mundial-del-cerebro-10-sugerencias-para-enfrentar-la-covid-19>



**Radio Habana Cuba**