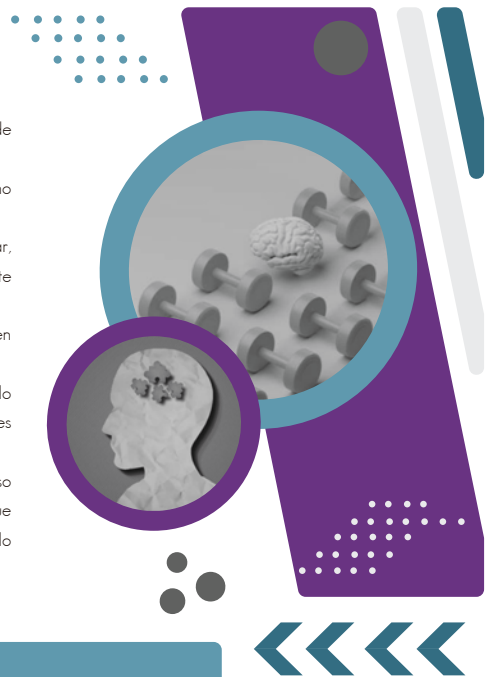


saludcerebral

- La salud cerebral se refiere al estado óptimo de salud y funcionamiento del cerebro, que es el órgano más importante del sistema nervioso central.
- La salud cerebral implica la capacidad del cerebro para realizar sus funciones adecuadamente, incluyendo la facultad de procesar información, regular las emociones, coordinar los movimientos, mantener la memoria y el aprendizaje, y controlar las funciones vitales del cuerpo.
- Si el cerebro goza de buena salud significa que es capaz de realizar una serie de procesos y funciones, como la atención, memoria, aprendizaje, percepción, razonamiento, toma de decisiones, emoción y su regulación de forma eficiente, con flexibilidad y capacidad de adaptación a cambios y desafíos.
- Cuando no hay buena salud cerebral pueden surgir diferentes problemas y trastornos que afectan su funcionamiento, como por ejemplo:
 - Problemas cognitivos con dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes, falta de claridad mental, lentitud para procesar

- información y problemas de lenguaje.
- Problemas emocionales como ansiedad, depresión, cambios de humor, irritabilidad y dificultad para regular las emociones.
- Aumento del riesgo de desarrollar enfermedades cerebrales como la demencia, esclerosis múltiple y otros trastornos cerebrales.
- Acrecentamiento del riesgo de tener un accidente cerebrovascular, que puede causar daño cerebral permanente y afectar gravemente las habilidades cognitivas y emocionales.
- Complicaciones en el sueño que pueden tener un efecto negativo en la salud general y el bienestar.
- Además, es importante destacar que la mala salud cerebral no solo afecta al individuo, sino que también impacta en las relaciones interpersonales y en la calidad de vida en general.
- La salud cerebral no es un estado estático, sino que es un proceso dinámico que puede mejorar o empeorar con el tiempo. Por lo que promocionar la salud cerebral requiere prevenir y cuidar el cerebro a lo largo de la vida.



La salud cerebral se refiere al estado óptimo de salud y funcionamiento del cerebro, que es el órgano más importante del sistema nervioso central.



- El cerebro controla la respiración, frecuencia cardíaca, digestión, temperatura, los cinco sentidos y el movimiento. El cerebro también permite pensar, comunicar, manejar las emociones y formar opiniones. También tiene muchas otras funciones cruciales.
- Cada parte del cerebro tiene una función diferente:
 - La parte frontal del cerebro es el centro de las emociones, inteligencia y razonamiento. Es la zona que determina gran parte de tu personalidad. Los recuerdos se almacenan principalmente en ambos lóbulos temporales.
 - El lado derecho de tu cerebro controla los músculos y la sensibilidad del lado izquierdo del cuerpo. El lado derecho también dirige la capacidad de resolución de problemas y las facultades espaciales, por ejemplo, la capacidad de apreciar la distancia y reconocer rostros. Controla muchas actividades artísticas y de imaginación.
 - El lado izquierdo controla los músculos y la sensibilidad del lado

funcionesdelcerebro

- derecho del cuerpo. También controla la mayoría de las habilidades verbales y del lenguaje.
- El tallo (o tronco) encefálico controla las funciones básicas del organismo, como la respiración, circulación de la sangre y deglución (tragar) de alimentos. También controla el movimiento y los sentidos de los músculos de los ojos, rostro, cabeza y cuello. Esto incluye tragar, sentir sabores y escuchar.
- La parte posterior del cerebro (lóbulos occipitales) controla el sentido de la vista.
- El cerebelo es la parte del cerebro ubicada justo debajo de la corteza visual. Controla la coordinación y ayuda con el equilibrio y el movimiento.

El cerebro controla la respiración, frecuencia cardíaca, digestión, temperatura, los cinco sentidos y el movimiento.



enfermedadesdelcerebro

- Tumor cerebral. Los tumores cerebrales se definen como masas de células en el interior del cerebro o cerca de este.
- Enfermedad de Alzheimer. Es uno de los múltiples tipos de demencia, y el primero en aparecer en esta lista. Esta es una de las enfermedades del cerebro que, lenta y progresivamente, destruye la memoria, las habilidades, el pensamiento y la capacidad de mantener la autonomía.
- Enfermedad de Parkinson. Es otro de los trastornos neurodegenerativos que afectan al sistema nervioso de forma crónica y progresiva. A día de hoy, se considera la enfermedad de este tipo más común después del Alzheimer.
- Epilepsia. También conocida como trastorno de convulsiones, es una de las enfermedades del cerebro más conocidas por la población general. Se caracteriza por la aparición de convulsiones repetidas durante un tiempo, las cuales pueden cursar con temblores más o menos violentos, movimientos de los ojos, desvanecimiento, confusión, babeo excesivo y pérdida de control de los esfínteres.
- Traumatismo craneoencefálico. Este cuadro clínico surge por un golpe en la región craneal o facial, implicando una afectación del encéfalo. El daño que sufre el tejido cerebral se debe a la contusión, directamente

- relacionada con el impacto, y a los posibles efectos secundarios de la misma que se pueden experimentar días después del golpe.
- Cisticercosis. Una de las enfermedades del cerebro causadas por un agente parasitario. La cisticercosis es una infección provocada por los quistes larvarios de la tenia porcina (Tenia solium). Afecta al cerebro (neurocisticercosis) puede provocar síntomas muy graves, pues cursa literalmente con quistes parasitarios en el interior del cerebro.
 - Encefalopatía hepática. Representando la variedad de cuadros patológicos que pueden afectar al cerebro, se trata de una condición que se origina en otro órgano, específicamente en el hígado. Cuando el hígado está demasiado dañado por cualquier causa y no es capaz de eliminar las toxinas de la sangre, como el amoníaco, estas pueden llegar al cerebro y alterar la función neuronal y nerviosa.
 - Depresión. Aunque no lo parezca, la depresión y otros estados mentales alterados pueden considerarse enfermedades del cerebro.
 - Encefalitis. Es la inflamación del cerebro. Diversos cuadros clínicos pueden causar esta enfermedad, algunos infecciosos y otros de tipo autoinmunitario.



Accidente cerebrovascular (ACV). También conocido como "derrame cerebral" por gran parte de la población, el accidente cerebrovascular ocurre cuando se obstruye una arteria que suministra sangre al cerebro (ACV isquémico) o cuando se rompe dicha arteria y encharca el tejido cerebral (ACV hemorrágico).

cuidadosdelcerebro

- El cerebro es un órgano que se encarga de regular y coordinar lo que hacemos, contiene nuestros pensamientos, emociones y es el responsable de nuestro comportamiento.
- Anatómicamente se puede dividir en: diencéfalo (que se encuentra en el centro del cerebro), cerebelo y tallo cerebral.
- Para el adecuado funcionamiento del cerebro se requiere:
 - Alimentación saludable. Comer diariamente frutas y verduras; evitar el exceso de azúcar, sal y grasas; tomar al menos dos litros de agua simple al día; evitar refrescos y comidas enlatadas o embutidos.
 - Ejercicio regular. Realizar 30 minutos diarios de aeróbicos o mínimo tres veces por semana.
 - Dormir adecuadamente. Tener un horario para dormir y despertar; evitar luces, ruidos y objetos electrónicos en la habitación.
 - Estimulación cognitiva. Leer, aprender idiomas, música, pintura, etc. El cerebro tiene la capacidad de seguir aprendiendo; mantenerlo

- activo le favorece.
- Evitar traumatismos craneales (golpes en la cabeza).
 - Mantener una red de apoyo familiar y social. El aislamiento es perjudicial para nuestra mente, en especial después de la pandemia de COVID-19. Mantengamos comunicación con nuestra familia y en especial con nuestros adultos y adultas mayores.
 - Realizar actividad mental para mantener en forma el cerebro. El aprendizaje y la resolución de problemas pueden ayudar a estimular la actividad cerebral y prevenir el deterioro cognitivo.
 - Manejar el estrés crónico, ya que es muy negativo para la salud, y es recomendable practicar la meditación y la relajación.
 - Evitar hábitos poco saludables como el consumo de alcohol y tabaco.

El cerebro es un órgano que se encarga de regular y coordinar lo que hacemos, contiene nuestros pensamientos, emociones y es el responsable de nuestro comportamiento.



enMéxico

- Simultáneamente se unen hospitales, agencias gubernamentales, asociaciones, instituciones científicas, universidades y escuelas de más de 100 países; en 1997, la campaña despegó en Europa y en 1998 la Semana del Cerebro se celebraba en diferentes lugares del mundo.
- Es un evento que se organiza alrededor del mundo cada año durante la segunda o tercera semana de marzo; durante la Semana del Cerebro se organizan actividades divertidas que ayudan a público de todas las edades a aprender y entender la función del cerebro y la importancia de estudiarlo. Su objetivo es difundir los avances y beneficios de la investigación sobre el cerebro, promoviendo su cuidado y el interés por las neurociencias, celebrándose en México durante el 2025 del 10 al 14 de marzo; teniendo como fin actual conocer el arreglo de conexiones, tanto en condiciones normales como patológicas para establecer estrategias que ayuden a tener una vida más funcional en las personas que han presentado una alteración en sus circuitos cerebrales. En los 28 años que lleva celebrándose esta Semana en el Mundo han participado 5,600 universidades y centros de investigación, como de difusión de la ciencia en 120 países; tan sólo en 2023 se realizó la Semana del Cerebro en más de 100 países; en nuestro país, este evento se realiza desde el 2005 por universidades en el área metropolitana y el interior de la República Mexicana.
- A nivel mundial, 1 de cada 2 personas padece algún tipo de trastorno neurológico; las enfermedades cerebrales son la primera causa de discapacidad y la segunda causa de mortalidad. En 2019, el 74% de las

- defunciones mundiales fueron causadas por enfermedades no transmisibles, siendo los accidentes cerebrovasculares la segunda causa de muerte. A nivel mundial hasta el 90% de los casos de ictus, el 40% de los casos de demencia y el 35% de los casos de epilepsia se pueden prevenir con hábitos de vida saludables. Las enfermedades cerebrovasculares son la primera causa de muerte, seguidas por las enfermedades isquémicas del corazón; juntos, representan el 46.7% de las muertes por enfermedad cerebrovascular; siendo la principal causa de muerte entre las mujeres. Una enfermedad cerebral puede afectar el funcionamiento y la realización de las actividades cotidianas; como puede ser la Esclerosis Múltiple, enfermedad del cerebro y la médula espinal que puede provocar discapacidad, puede presentar el entumecimiento o debilidad de las extremidades, sensaciones de descargas eléctricas, temblores, falta de coordinación, pérdida de visión, fatiga y mareos. En el mundo hay 2.8 millones de personas con Esclerosis Múltiple (1 de cada 3,000 personas vive con esa enfermedad).
- De acuerdo con el Sistema de Información de la Secretaría de Salud Federal en el año 2023 en el Estado de México murieron 3,878 personas por enfermedades cerebrovasculares, 352 por epilepsia, 152 por Enfermedad de Parkinson, 147 por demencia, 137 por Enfermedad de Alzheimer, 41 por esclerosis múltiple, 29 por trastornos mentales y 14 por encefalitis viral.



En 1996, se celebraron los primeros encuentros de la Semana del Cerebro en Estados Unidos por la Alianza Dana y la Alianza Dana Europea con la participación de 160 organizaciones.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica
y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,
Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y
realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

