



Julio 2025

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

La actividad diaria, el estilo de vida y los hábitos saludables son fundamentales en la salud general, y también en el cerebro de manera particular. Por consiguiente, independientemente de la edad, hay que intentar prevenir la pérdida de memoria y mejorar las habilidades cognitivas.

¿Cómo podemos cuidar nuestro cerebro?

Realicemos actividades que nos mantengan cognitivamente activos como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

Evitemos el sobrepeso y realicemos algún tipo de actividad física de forma regular, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.

Tengamos moderación en el uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales. Su uso excesivo reduce la capacidad de nuestra concentración, atención y aprendizaje.

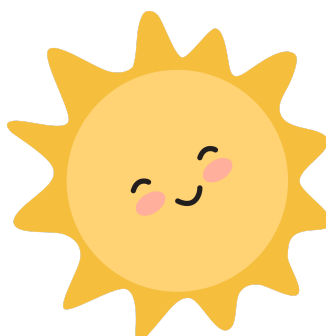
Controlemos nuestra tensión arterial. Sigamos una dieta equilibrada evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados.

Evitemos los tóxicos como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.

Un sueño de calidad es fundamental para la salud de nuestro cerebro. Tratemos de dormir unas 8 horas diarias.

Potenciemos nuestras relaciones sociales y afectivas evitando estar incomunicados y el aislamiento social.

CEREBRO SALUDABLE



22 de julio: día mundial de la salud cerebral.

Dibuja una sonrisa en tu vida, tu cerebro lo agradecerá.