

Estilo de vida y cerebro

# NEUR TIPS

¿Quisiera organizar una conferencia o taller sobre  
Estilo de Vida y Cerebro en su institución?  
Contáctenos a [info@neuroeduca.cl](mailto:info@neuroeduca.cl)



Asociación Chilena de Neuroaprendizaje

[www.neuroeduca.cl](http://www.neuroeduca.cl)



## PROTECCIÓN FÍSICA PARA EL CEREBRO



### Agentes mecánicos y electromagnéticos

El tejido nervioso que forma el cerebro resulta muy sensible a los agentes el cerebro necesita cuidados físicos.



#### Evitar los golpes en la cabeza

Los traumatismos craneales, especialmente si son repetidos, pueden causar deterioro cerebral.

Los que han sufrido un golpe en la cabeza con pérdida de conciencia de una hora o más, tienen un mayor riesgo de padecer pérdida de memoria relacionada con la edad. Un interesante estudio ha mostrado que los nadadores y los corredores tienen mejor memoria que los jugadores de fútbol de la misma edad. Esta diferencia se atribuye a la mayor frecuencia con la que los jugadores de fútbol sufren contusiones en la cabeza. La práctica de deportes violentos que incluyen golpes en la cabeza, como el boxeo, se asocia con un deterioro de las funciones del cerebro.



#### Evitar pasar tiempo cerca de cables eléctricos

Un estudio realizado en Dinamarca ha mostrado que los trabajadores de compañías eléctricas expuestos a la acción de campos electromagnéticos de baja frecuencia (50 Hz), tienen mayor riesgo de padecer demencia senil y esclerosis lateral amiotrófica. Un estudio previo realizado en la Universidad de Carolina del Norte (Estados Unidos) había mostrado resultados similares. Resulta prudente pues, evitar pasar tiempo cerca de cables eléctricos, transformadores, motores y todos aquellos dispositivos que generen campos electromagnéticos de 50 Hz.



### **Cuidado con los teléfonos móviles**

La relación entre el uso de teléfonos móviles y la aparición de tumores cerebrales está sujeta a controversia. Aunque hay varios estudios que descartan un posible efecto cancerígeno de estos dispositivos, se recomienda prudencia para no abusar de ellos. La recomendación de no pasar demasiado tiempo hablando con el teléfono móvil se dirige especialmente a los niños, pues sus tejidos cerebrales son más sensibles a las radiaciones.

¿Quisiera organizar una conferencia o taller sobre  
Estilo de Vida y Cerebro en su institución?  
Contáctenos a [info@neuroeduca.cl](mailto:info@neuroeduca.cl)



# NEUR TIPS



achnap

Asociación Chilena de Neuroaprendizaje

Adaptado del libro "Como tener un cerebro sano".  
Pamplona, Jorge. (2009). ACES Argentina

Referencia bibliográfica:

Age memory loss. Small GW. BMS. 2002 Jun 22;324(7352):1502-5. Review. PMID:12077041.

Neuropsychological impairment in amateur soccer players. Matser EJ, Kessels AG, Iezak MD, Jordan BD, Troost J. JAMA. 1999 Sep 8;282(10):971-3 PMID: 10485683.

Exposure to electromagnetic fields and risk of central nervous system disease in utility worker. Johansen C. Epidemiology. 2000 Sep;11(5):539. PMID: 10955406.

Electrical occupations and neurodegenerative disease: analysis of U.S. mortality data. Savitz DA, Loomis DP, Tse CK. Arch Environ Health. 1998 Jan-Feb;53(1):74-4. PMID:9570311.

[www.neuroeduca.cl](http://www.neuroeduca.cl)