



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

---

Ciudad de México, miércoles 22 de julio de 2020  
No. 496/2020

# BOLETÍN DE PRENSA

## Alimentación balanceada y hábitos saludables, binomio benéfico para mantener sano el cerebro: IMSS

- De acuerdo a la edad, el Instituto recomienda realizar actividades que estimulen la creatividad de las personas.
- Bajo el lema “Juntos para abatir la Enfermedad de Parkinson”, el 22 de julio, se conmemora el día Mundial del Cerebro.

Neurólogos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), recomiendan a la población mantener una dieta balanceada y evitar el consumo excesivo de azúcares y grasas animales; además de adoptar hábitos saludables como leer y dormir en promedio ocho horas, todo ello, para mantener sano al cerebro.

Con motivo del Día Mundial del Cerebro, este 22 de julio, el coordinador de Programas Médicos de Atención Integral en Segundo Nivel, doctor Víctor Efraín Aguilar Sánchez, explicó que desde 2014, la Federación Mundial de Neurología (WFN, por sus siglas en inglés) instauró este día con el objetivo de resaltar la importancia de este órgano y el impacto de las enfermedades neurológicas en la vida humana.

Subrayó que este año, bajo el lema “Juntos para abatir la Enfermedad de Parkinson”, se busca crear conciencia sobre el autocuidado y también prevenir padecimientos como el infarto cerebral y la demencia, las cuales están fuertemente relacionadas con la obesidad, el sedentarismo, la diabetes, el colesterol elevado y la hipertensión arterial.

En este sentido, el neurólogo del IMSS recomendó realizar actividad física, vacunarse, evitar el consumo de alcohol y tabaco, gestionar el estrés para una mejor salud física y mental, así como una buena higiene personal.

Dijo que estas medidas también incluyen abrocharse el cinturón de seguridad en el automóvil y ponerse casco al hacer uso de la bicicleta o moto y someterse a revisiones médicas periódicas para la detección y control de enfermedades.





## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

---

Aguilar Sánchez indicó que en las primeras etapas de la vida, las madres pueden ofrecer a sus pequeños herramientas para tener un cerebro sano, entre las que destacan: lactancia materna, dietas completas y balanceadas, evitar accidentes y lesiones, atención oportuna de la salud, incorporar el juego y diversión, así como actividades mentales propositivas de acuerdo con la edad.

Refirió que no existe un claro predominio de género que determine los padecimientos neurológicos, esto varía con cada enfermedad y tipo de población estudiada, sin embargo, la edad puede ser cualquiera, a excepción de la epilepsia que también aparece en niños, mientras que el infarto cerebral, la demencia, cefalea y enfermedad de Parkinson se presentan en adultos jóvenes y mayores.

“A partir de los 60 años puede existir una reducción normal de las funciones cerebrales con retardo en la velocidad de pensamiento y falta de consistencia en algunos procesos mentales pero esto no evita la realización de las actividades de la vida diaria”, especificó.

El especialista del IMSS indicó que el cerebro es el órgano responsable de regular las emociones, la conciencia, el comportamiento, la vida intelectual y emocional de los seres humanos, por ello, es importante su cuidado y vigilancia estrecha.

“El cerebro es un órgano del sistema nervioso ya que tiene una conformación, lugar y funciones específicas. Crece y también se desarrolla, alcanzando su pico máximo en la etapa fetal y los primeros años de vida, pero permanece desarrollándose durante la adolescencia y la edad adulta”, concluyó.

--- oOo ---

