



María González Villasevil

Redacción editorial E&J

Consejos para mantener el cerebro saludable

Hay quienes dicen que el corazón es el órgano más complejo que tiene el ser humano pero ese argumento solo es válido cuando se habla de cuestiones de amor. A nivel científico, **el cerebro es uno de los órganos vitales del organismo y, sin duda, el más difícil de entender**. Dispone del lado derecho y el lado izquierdo, cada uno destinado a una funcionalidad distinta: el primero a la imaginación, la creatividad, la intuición, los sentimientos y las artes; mientras que el otro se asocia al análisis, la lógica, las matemáticas y el lenguaje.

Es el encargado de controlar tanto las reacciones físicas y sensoriales como las cognitivas. Casi tres cuartas partes que lo componen es agua, consumiendo diariamente el 20% de la energía y oxígeno del organismo. Es el mejor circuito eléctrico que hay, sin que ninguna máquina pueda imitar su velocidad de actuación: **transporta la información a 360 kilómetros por hora**.

El pasado **viernes 22 de julio se celebró el Día Mundial de Cerebro**, promovido por la Federación Mundial de la Neurología con el fin de concienciar sobre [el potencial que tiene este órgano](#) así como de los riesgos y enfermedades que puede sufrir si se descuida su salud.

Algunos de los padecimientos más comunes son migrañas, accidente cerebrovascular, trastornos mentales, enfermedades n ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |