

# Semana Internacional del Cerebro

Para celebrarlo te proponemos

## 6 claves para mantener sano tu cerebro

### **Haz ejercicio físico**

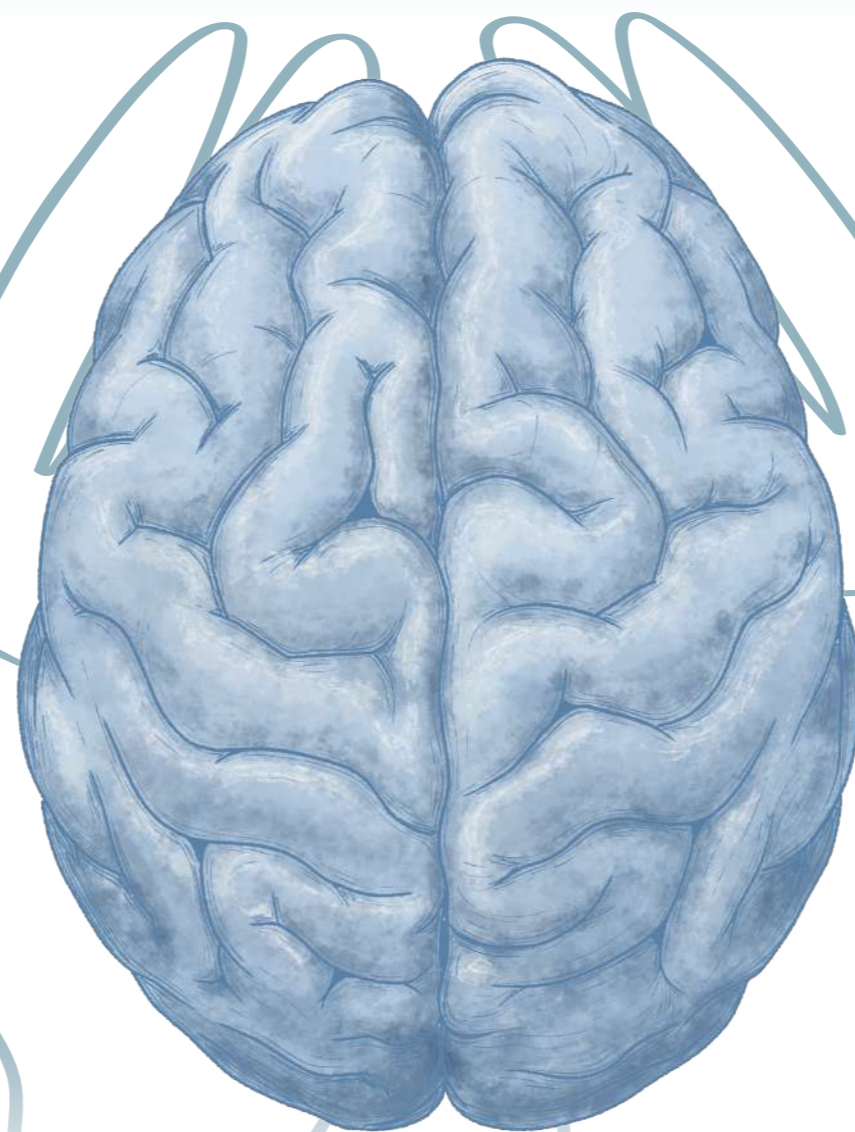
La actividad física aumenta las conexiones entre neuronas y la llegada de oxígeno a tus células.

### **Sigue una dieta equilibrada**

Evita alimentos ultraprocesados. Reduce la sal, el azúcar y los ácidos grasos saturados.

### **Mantén la mente activa**

Potencia la relaciones sociales y afectivas. Ríe, lee, baila, conversa, viaja o ve al cine.



### **Duerme bien**

El sueño afianza las conexiones entre neuronas que se generan con nuevos aprendizajes.

### **Controla el estrés**

Aprende a relajarte y a vivir más tranquilo/a. Mantén una actitud positiva en la vida.

### **Evita sustancias tóxicas**

Abandona el tabaco, no consumas drogas y modera o elimina el consumo de alcohol.

Pero sobre todo...

**¡¡Estimula tu cerebro aprendiendo cosas nuevas sobre él!!**

**Y por eso te invitamos a que nos acompañes a una visita virtual al Hospital Nacional de Parapléjicos de Toledo. Descubre cómo y qué investigamos**

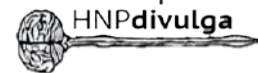
Organizado por:



Con la colaboración de:



Producido por:



Diseño e infografía:

Natalia Díez Revuelta



**Infomedula TV**

