



## BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, martes 11 de marzo de 2025

No. 128/2025

### **Alimentación equilibrada, actividades de lectura o aprendizaje de nuevas habilidades, recomendaciones para mantener un cerebro sano**

- **También se suman funciones de socialización, evitar el consumo de tabaco, alcohol en exceso y drogas, dormir entre 7 y 9 horas al día, además de controlar enfermedades como hipertensión, diabetes y colesterol elevado.**
- **Del 11 al 17 de marzo se conmemora la Semana Mundial del Cerebro.**

Para mantener al cerebro en buen estado es importante realizar ejercicio físico, una alimentación equilibrada con frutas, verduras, proteínas y antioxidantes, dormir entre 7 y 9 horas al día, y estimularlo con actividades como la lectura, juegos de estrategia o aprendizaje de nuevas habilidades, afirmó el doctor Carlos Cuevas García.

El coordinador de Unidades Médicas de Alta Especialidad (UMAE) del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) apuntó que a ello es importante sumar actividades de socialización, reducir el estrés, evitar el consumo de tabaco, alcohol en exceso y drogas, así como mantener control adecuado de enfermedades como hipertensión, diabetes y colesterol elevado.

Destacó que existe una tendencia mundial, denominada gimnasia cerebral, que parte de la base científica que se puede estimular el cerebro y mejorar las conexiones entre neuronas y mejorar su funcionamiento, con una serie de actividades motoras, sensitivas, lúdicas y ejercicio físico, que incluye ejercitar el lenguaje, escribir con la mano que no se usa habitualmente, peinarse con la otra mano, aprender un lenguaje nuevo, jugar cartas, hacer sudokus, etcétera.

De esta manera, afirmó, el cerebro se mantiene activo y mejora su funcionamiento.

Sin embargo, el especialista en neurología explicó que los problemas comienzan cuando el cerebro envejece, producto ahora del cambio demográfico por el que las personas viven más de 70 años.

Al conmemorar la Semana Mundial del Cerebro, que va del 11 al 17 de marzo, Cuevas García explicó que con la edad, el cerebro va perdiendo funciones, al igual que los demás órganos, lo que hace necesario promover el uso de éste mediante la gimnasia cerebral y el actividad física,



## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

pues se ha demostrado que cuando se hace ejercicio y el cerebro se activa con la gimnasia cerebral, la persona vive mejor.

Otro aspecto fundamental, abundó, son los alimentos balanceados: las frutas, las verduras, las proteínas y los antioxidantes, fundamentales en la actualidad para el cerebro. “El cerebro, a diferencia de los demás órganos, es el único que no regenera sus células”, por lo que se requiere estimularlas a través de los alimentos, por ejemplo, con los antioxidantes que se encuentran en la carne de pollo y de pescado, que sirven mucho para que las neuronas sigan trabajando y conectándose.

El titular de las Unidades Médicas de Alta Especialidad del IMSS resaltó que “el cerebro es el órgano maestro, es la computadora del ser humano, lo que lo hace diferente de las otras especies, lo que nos hace vivir, convivir y hacer lo que hacemos todos los días: hablar, expresarse, moverse, pensar, diseñar, crear”.

Sin embargo, expresó que entre los padecimientos cerebrales más frecuentes en los menores de edad están las epilepsias; en adultos jóvenes, la esclerosis múltiple y los tumores; y en los adultos mayores, los cuadros demenciales, Alzheimer o patologías que muestran una pérdida progresiva de la función mental.

Refirió que el Evento Cerebral Vascular (EVC), también conocido como embolia cerebral, es una pérdida súbita del flujo de sangre hacia el cerebro, por un coágulo o por hemorragia. Sus síntomas incluyen pérdida de fuerza en un brazo o una pierna, desviación de la boca hacia un lado, dificultad para hablar o entender, pérdida repentina de la visión en un ojo o visión doble; ante estos síntomas, se debe buscar atención médica urgente.

Para tratar esta enfermedad, el Instituto Mexicano del Seguro Social creó el programa Código Cerebro, un protocolo médico de emergencia diseñado para atender rápidamente a pacientes con un Evento Cerebral Vascular, a través de la identificación temprana de síntomas y el traslado urgente a unidades médicas de Segundo y Tercer Nivel del IMSS. “Si el paciente es tratado en las primeras 3 horas, se puede salvar la vida y reducir los daños a su salud”, subrayó.

En Neurología, enfatizó, existe una máxima que dice: “tiempo es cerebro”, por lo que la detección temprana e inmediata de síntomas sugerentes de EVC, por medio de la educación de las personas y de los equipos de salud, resultará en mejoras sustantivas vía el Código Cerebro.

Resaltó que, desde su creación en 2022 a la fecha, la estrategia Código Cerebro ha beneficiado a cerca de 4 mil derechohabientes.



Gobierno de  
**México**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

--- o0o ---

LINK DE FOTOS:

<https://drive.google.com/drive/folders/1d8eT9iQpfSe8koexjohbTUvXjgcFcZMc?usp=sharing>

LINK DE VIDEO:

<https://www.swisstransfer.com/d/43a6f44f-d26c-41fa-9680-fe3fe0329d8c>



**2025**  
Año de  
La Mujer  
Indígena