

El cerebro humano es el centro del sistema nervioso. Su función consiste en controlar y regular las acciones y reacciones del cuerpo. Recibe continuamente información sensitiva y sensorial que analiza y procesa rápidamente, respondiendo a los cambios que suceden internamente (en el cuerpo) y externamente (en el ambiente).

CARACTERÍSTICAS

- Ocupa 2% de la masa corporal.
- Consume el 20% del combustible corporal, alrededor del 20% de oxígeno y el 25% de la glucosa del cuerpo.
- Además de sangre y oxígeno, el cerebro tiene más de 60% de grasa.
- A grandes rasgos, el cerebro está dividido en dos hemisferios; cada hemisferio recibe información y controla el lado opuesto del cuerpo, trabajando coordinadamente: el hemisferio derecho procesa lo emocional, lo creativo y las imágenes; el izquierdo procesa las actividades del pensamiento lógico, racional, del lenguaje verbal.

CONTACTOS

Hospital Psiquiátrico Ntra. Sra. del Carmen
Muñecas 2500 | S. M. de Tucumán
0381- 4276303

Hospital Ángel C. Padilla
Alberdi 550 | S. M. de Tucumán
0381- 4248012

Hosp. de Clínicas Pte Dr. Nicolás Avellaneda
Catamarca 2000 | S. M. de Tucumán
0381- 4276008

www.msptucuman.gov.ar

-  Ministerio de Salud Pública Tucumán
-  @MSALUDTUC
-  SALUDPUBLICATUCUMAN



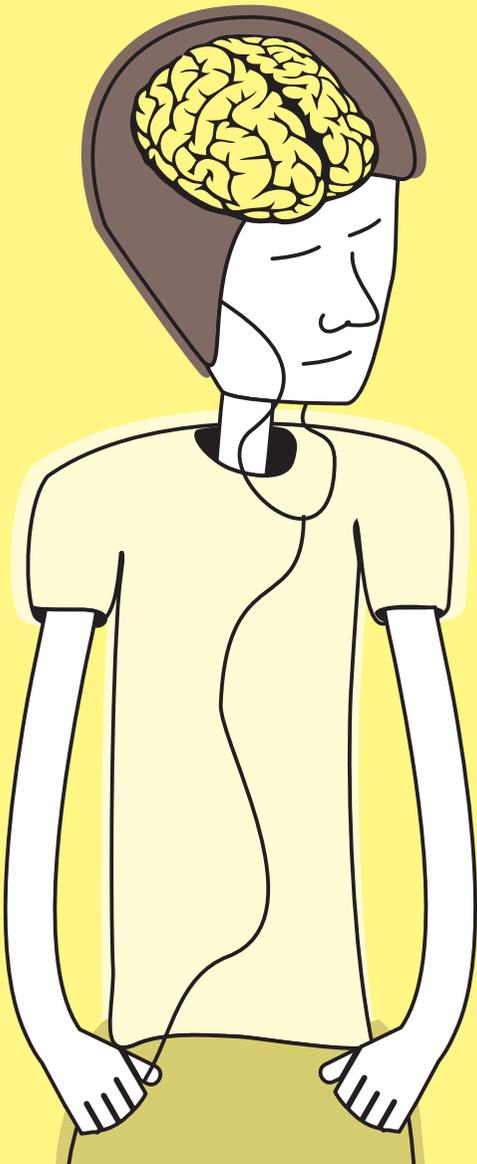
EL CEREBRO HUMANO

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE
TUCUMÁN

EL CEREBRO TIENE CERCA DE
100 MIL MILLONES DE NEURONAS.
CADA VEZ QUE TENÉS UNA NUEVA IDEA, UN
NUEVO RECUERDO O NUEVA ACTIVIDAD MENTAL
CREÁS NUEVAS CONEXIONES CEREBRALES.



LOS TRASTORNOS CEREBRALES CONSTITUYEN
EL 13 PORCIENTO DE LA CAUSA GLOBAL DE
ENFERMEDADES, SIENDO LA PRIMERA CAUSA DE
MORBILIDAD, SOBREPASANDO AL CÁNCER Y A
LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS FRECUENTES

- Accidentes cerebrovasculares
- Epilepsia
- Enfermedad de Parkinson
- Esclerosis Múltiple
- Miastenia gravis

SIGNOS DE ALARMA

Ante la presencia de alguno de estos síntomas
diríjase de forma inmediata al servicio de salud
más cercano o consulte a su médico:

- Debilidad
- Dificultad para hablar
- Convulsiones
- Movimientos anormales
- Cefalea
- Rigidez
- Lentitud de movimientos

CLAVES PARA MANTENER LA SALUD CEREBRAL

Así como el ejercicio físico es necesario para
mantener un cuerpo saludable, es importante
ejercitar el cerebro para mantenerlo en
óptimas condiciones. Se ha comprobado que
ejercitándolo con juegos como crucigramas,
Sudoku o rompecabezas -entre otros- y
llevando una agenda con las actividades a
realizar diariamente ayudás a mantenerlo sano.

- La actividad física regular previene las
enfermedades y mejora las capacidades.
- Una alimentación equilibrada es fundamental
para favorecer la salud cerebral.
- La depresión reduce el tamaño del cerebro.
- Actividades como escuchar música, leer
libros, escribir y aprender un nuevo idioma
ayudan a preservar las funciones cognitivas.
- Se recomienda dormir lo suficiente con un
sueño reparador.
- Evitar el estrés crónico dañino para la salud.