

¿Buscas Salud Integral? Usa tu cerebro



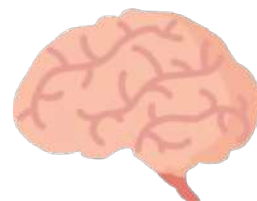
Inmaculada Cubero
Doctora en
Psicobiología,
investigadora de
neurociencia en el
ámbito
comportamental y
profesora del Máster de
Neuroeducación de
EOI.

El impacto del estrés en el cerebro, el cuerpo y la mente tiene consecuencias físicas y emocionales localizadas y diagnosticadas; causa enfermedades psicosomáticas, brotes de dermatitis, psoriasis, lagunas de memoria, depresión, ansiedad, muerte súbita o alteraciones en factores de coagulación. De hecho, ha quedado probado que las personas en puestos ejecutivos tienen más probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Desde su experiencia como investigadora, Cubero señala que los ambientes enriquecidos con estímulos visuales, cognitivos, actividad física y oportunidades de socialización consumen tres veces menos alcohol y comida calórica, lo que recuerda la reflexión de Décimo Junio Juvenal: "Alma sana in Corpore Sano" y "Corpore Sano in Alma Sana".

La idea principal de Cubero es que, lo que ocurre en el ambiente repercute en el cerebro y lo que ocurre en el cerebro afecta directamente a la mente y el cuerpo. A su vez, el cerebro controla el funcionamiento de todo el organismo.

“Para mantener la salud física y mental necesitamos un cerebro sano”



¿Qué es un cerebro sano?

Un cerebro sano es aquel capaz de dar respuestas adaptadas. Si hay algo que define al cerebro es su **plasticidad**: su capacidad de adaptarse al entorno.

“Todo hombre puede, si se lo propone, ser escultor de su propio cerebro”

Ramón y Cajal



Los elementos que determinan la plasticidad son:

Plasticidad neuronal:

El funcionamiento del cerebro depende de los estímulos a los que se exponga y procese. Hay estímulos que favorecen la capacidad de cambio.

Mecanismos epigenéticos:

Tenemos muchos más genes de los necesarios. “Encender” o “apagar” los genes es posible a través de los estímulos externos ambientales que reciba el cerebro.

La salud del cerebro

Claves que nos da la neurociencia

¿Qué estímulos favorecen y perjudican la plasticidad del cerebro? ¿Cómo activar o desactivar los genes adecuados para favorecer la salud cerebral?

La clave es la **SALUD INTEGRAL**. Cubero indica 7 factores para alcanzarla:

—1 Controlar el estrés:

El estrés es el peor enemigo de la sociedad occidental.

¿Qué es?

Es una respuesta muy bien orquestada de carácter **adaptativo** que el cerebro activa para luchar contra estímulos peligrosos que amenazan la supervivencia del organismo. Para ello el cerebro produce cortisol. Su función es protegernos de los peligros, por lo que tener estrés es una buena respuesta del organismo.



Si no tuviéramos la capacidad de generar la respuesta del estrés moriríamos muy pronto”

El problema

El estrés genera cortisol en la sangre y cuando no surge de forma puntual, sino que se cronifica, el cerebro está permanentemente alerta y el organismo presenta niveles muy altos de cortisol. **Esto provoca que** las personas sean más susceptibles a las infecciones por virus y mayores respuestas de carácter alérgico.

También **impacta en la capacidad de adaptación del cerebro**, lo que implica muerte celular regional, disminución de la conectividad cerebral, reducción de conexiones entre el sistema emocional y el sistema ejecutivo con alteraciones de la memoria, de la atención, ansiedad, depresión e inflamación celular y tiene un impacto epigenético, es decir: el encendido de genes implicados en trastornos mentales latentes.

Salud integral

Incluye el bienestar de la mente, el cuerpo y el cerebro, el director de todos los procesos biológicos. Este órgano está sano cuando puede generar todo tipo de respuestas adaptativas a los retos que encuentra y es en ese caso cuando se logra la **salud integral**.



La solución

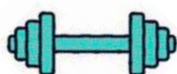
La **mejor estrategia para controlar el estrés** son las técnicas de **meditación, mindfulness** y yoga. Sus beneficios para el cerebro han sido probados científicamente. La práctica de estas **actividades 3 veces por semana durante 5 semanas** reduce la síntesis de cortisol y aumenta la dopamina y endorfinas, las conexiones celulares (mejora de la concentración), favorece la actitud resiliente-positiva, mejora el control de las emociones, la capacidad de la memoria, la multitarea y de procesamiento.



—2

**Práctica de fuerza y ejercicio aeróbico
3 veces por semana durante 1 hora.**

Beneficios: oxigenación del cerebro, promoción de la plasticidad cerebral, aumento de endorfinas y dopamina, disminución del cortisol en sangre previniendo el stress crónico y reducción de la muerte neuronal.



—5

Actitud de resiliencia y positiva.

Los factores que mejor predicen la mejoría ante el cáncer, la recuperación de una operación quirúrgica o de enfermedades cardiovasculares son la existencia de una buena red social de apoyo, el elemento de trascendencia – un plan vital– y una actitud resiliente.



—3

Higiene del sueño: dormir entre 6 y 8 horas continuadas.

Dormir es un proceso biológico imprescindible para la supervivencia. Los efectos de la privación del sueño incluyen: grave incompetencia del sistema inmune, apagado de los procesos de construcción plástica del cerebro, síntomas de hiperactividad y problemas de atención, problemas de memoria y niveles altos de cortisol en sangre.



—6

**Nutrición: “Somos lo que comemos” –
Feuerbach, siglo XVIII**

Ingerir la comida adecuada es garantía de recibir los elementos **materia prima** de funcionamiento del cerebro.

Las últimas investigaciones al respecto han revelado que la microbiota, el sistema formado por bacterias que se encuentra en el estómago, tiene una gran conexión con el cerebro y sugieren que podrían estar relacionados con alteraciones psiquiátricas como depresión y ansiedad.

El **consumo de azúcar** es otro factor clave para el desarrollo de enfermedades cerebrales relacionadas con la adicción como depresión, anhedonia, síndrome amotivacional. La adicción al azúcar desarrolla una neuropatología compartida con la que presentan las personas con adicción a la cocaína.

La **dieta mediterránea** es la clave de una nutrición equilibrada.

—7

Relaciones Sociales.

El ser humano es una especie preparada biológicamente para vivir en grupos. Ha evolucionado gracias a su capacidad de socializar y esta herencia biológica implica que busque ambientes sociales. La ausencia de red social y el aislamiento generan estrés y tristeza, lo que afecta negativamente al sistema inmune.



—8

Actividad cognitiva intelectual, exposición a la música y el baile.

La **neuroplasticidad** es la esencia del funcionamiento del cerebro; es la capacidad que este tiene de cambiar su funcionamiento e incluso su microestructura y lo hace a través de estímulos exteriores. La música, el baile y los estímulos cognitivos intelectual enriquecen el cerebro y ayudan a evitar la degeneración cerebral.



La fórmula global para la Salud Integral

Para alcanzar la Salud Integral es necesaria la salud cerebral. Inmaculada Cubero señala que para favorecerlas y lograr que se extiendan global y socialmente es necesario apostar por una medicina de la salud, pues disponemos de una medicina de la enfermedad. Esto implica la práctica y el impulso de una medicina de la prevención. Por eso, es necesario crear un contexto de prevención que necesariamente pasa por la educación en salud integral a través de instituciones y de las empresas.



“Está bien que las empresas inviertan en clases de yoga y meditación para sus ejecutivos y ejecutivas con el objetivo de evitar que sufran un infarto, pero estaría mucho mejor que hubiera una unidad en esa empresa con formadoras y formadores en salud integral”

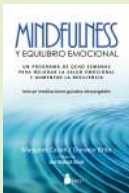
Inmaculada Cubero

Inmaculada Cubero nos recomienda...

Libros



El cerebro
que cura



Cultivar la
mente.
Prácticas de
Mindfulness

Vídeos



[Entrevista a Pascual-Leone
sobre salud integral: El
cerebro que cura](#)

TEDx

[Ted Talk : Cómo prevenir
el Alzheimer](#)

[Ted Talk : Stress y el cerebro
Jaime Tartar](#)

[Ted Talk : Cómo prevenir el
Alzheimer](#)

Otros materiales



[Meditaciones guiadas de
Gonzalo Brito](#)

