



SANIDAD MILITAR SE UNE AL DÍA DEL NEURÓLOGO

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

SUBDIRECCIÓN
SALUD

BOLETÍN No. 073
NOVIEMBRE – 29
DE 2020

COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ROCIO DEL PILAR
GARZÓN

Subdirección de Salud

SMSM. SAIDA DURÁN

Coordinación Grupo
Gestión del Riesgo en
Salud

PD. ANGÉLICA RICO
GIL

Rehabilitación y
Discapacidad

PS. CLAUDIA
MONTENEGRO
Comunicaciones
Estratégicas



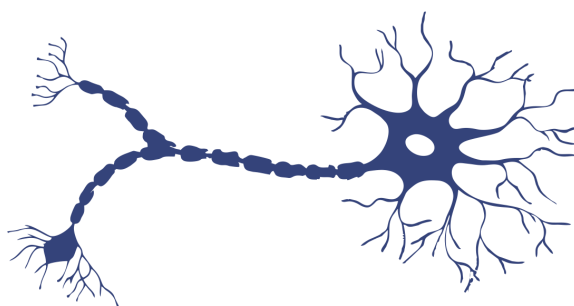
El 29 de noviembre se conmemora el **día del Neurólogo**, por esta razón, desde la Dirección General de Sanidad Militar, le extendemos un cordial saludo a nuestros neurólogos y exaltamos su compromiso por la atención y cuidado de los usuarios del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares.

¿QUÉ ES LA NEUROLOGÍA?



La neurología es la disciplina de la medicina que se encarga del estudio, investigación, diagnóstico y tratamiento integral de las enfermedades que afectan el sistema nervioso central y periférico: Cerebro, médula espinal, nervios periféricos y músculos.

El cerebro es, sin duda, el órgano más complejo de nuestro cuerpo. Nos permite hacer un número increíble de funciones y tareas, y es que no solo nos sirve para pensar, razonar o hablar; también para soñar, querer y emocionarnos, por eso es importante saber cómo cuidarlo.



¿CÓMO FUNCIONA NUESTRO CEREBRO?

A través de los sentidos, el cerebro recibe un flujo enorme de información del mundo que nos rodea, la procesa y hace que cobre significado, organiza y controla el movimiento. Además, entre las **funciones del cerebro** está la de ser el responsable de regular la temperatura corporal, la circulación sanguínea, la respiración y la digestión. El cerebro nos permite aprender, memorizar, analizar, planear tomar decisiones, integrar el conocimiento, solucionar problemas, crear e innovar, sentir emociones. Es la central de procesamiento de información mas eficiente que existe

FELIZ DÍA DEL NEURÓLOGO

GRACIAS POR SU APOYO Y DEDICACIÓN EN LA ATENCIÓN DE LOS PACIENTES

TENER BUENOS HABITOS

Disfrutar de una buena calidad de vida va mucho más allá de lo meramente físico. El cerebro, como cualquier otra parte de tu cuerpo, necesita ser cuidado. Aunque es cierto que con la edad, es común empezar a tener cierto deterioro mental, se ha demostrado que la estimulación cerebral continuada favorece el desarrollo de nuevas conexiones neuronales, por lo que es posible compensar el deterioro producido por la edad.



CONSEJOS Y BUENOS HÁBITOS PARA CUIDAR EL CEREBRO

Mantener una dieta balanceada

Hay estudios que han demostrado que una dieta balanceada es muy positiva tanto para prevenir las **enfermedades cardiovasculares**, como para evitar el deterioro cognitivo; un ejemplo en concreto es una dieta para combatir el Alzheimer, se basa en alimentos como el aceite de oliva virgen, vegetales, frutas, pescados, huevos, frutos frescos y cereales, evitando en lo posible la sal, las grasas de origen animal, el azúcar y los alimentos precocinados.

Para las personas que sigan dietas vegetarianas muy estrictas, que no incluyan ni huevos ni carne ni pescado y, por tanto, no consumen la vitamina B12 en las cantidades normales necesarias, deben tomar suplementos para asegurarse de que adquieren las cantidades adecuadas.



Uno de los factores que debemos evitar para mantener un cerebro sano es el **consumo del alcohol y el tabaquismo**. Eliminar estos hábitos de nuestra vida es muy aconsejable para prevenir numerosas enfermedades.

Es importante **controlar la hipertensión**, ya que es el principal factor de riesgo de enfermedades cerebrovasculares como la trombosis.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1061
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo



Vigile la obesidad, el colesterol y la diabetes para ello es recomendable seguir una dieta equilibrada y visitar al médico periódicamente.

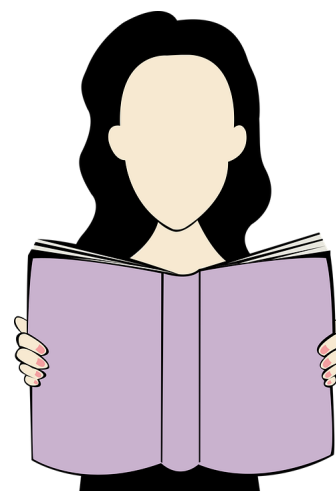


Haga ejercicio, cada vez hay más evidencias que el ejercicio aeróbico ayuda a mantener nuestro cerebro sano, basta con **adoptar una rutina de ejercicio sencilla todos los días**, como por ejemplo, salir a caminar a ritmo rápido durante 30 minutos, ir al gimnasio, practicar algún deporte o hacer ejercicios en el parque.

Si su ritmo de vida lo obliga ir de arriba para abajo, puede hacerlo caminando y aprovechar estos desplazamientos para invertir en su salud. Las tareas del hogar, bailar o jugar con los niños también suman como actividad física diaria.

Mantenga la actividad intelectual, una alta reserva cognitiva puede ser una buena aliada para mantener un cerebro sano y resistir las afectaciones que el Alzheimer puede producir.

Para ello es importante **mantener estimulada nuestra mente con actividades que nos supongan pequeños retos y aprendizajes**.



Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y nos mantengan mentalmente activos, como leer, escribir, memorizar números de teléfono, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, tomar clases de cocina o el aprendizaje de un idioma o instrumento musical, entre otras. Estas actividades requieren habilidades de cálculo, de memoria reciente y de capacidad de previsión, así como aprender y adquirir nuevos conocimientos que favorecerán nuestra actitud cognitiva.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1061
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo



Duerma como mínimo 8 horas al día.



Proteger el cerebro contra las agresiones físicas del exterior mediante la **utilización continua del cinturón de seguridad en los vehículos y del casco** cuando se viaja en moto.

Expresa sus emociones si está estresado o preocupado, trate de tener tiempo para si mismo, realice ejercicio o busque un pasatiempo para ayudarle a expresar todas sus emociones. Cuando hablamos de expresar las emociones, no necesariamente nos referimos a hablar con alguien, hay muchas formas de expresar lo que sentimos y, curiosamente, las más efectivas no siempre son las verbales. Podemos expresarnos mediante la pintura, la escritura, el deporte, el canto, la danza, e infinidad de estrategias más. Trate de conocerse un poco mejor y descubrir que recurso le funcionan mejor.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1061
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo



Cultive las relaciones, una parte fundamental para la salud cerebral tiene que ver con las relaciones sociales. Es necesario mantenerse activo socialmente y conversar con las personas, esto ayuda a tener un cerebro joven. Debemos procurar pasar tiempo con nuestros seres queridos y mantener el contacto y la relación con amigos y vecinos, en esta época de pandemia la virtualidad puede ser un aliado.



Dedícate el tiempo necesario



Vivimos en la inmediatez, este estilo de vida nos provoca estrés. Vamos por la vida con la sensación de no tener nunca tiempo suficiente para hacer las cosas. Corriendo de un lado a otro no nos hace más productivos, sólo consigue estresarnos y acumular tensiones innecesarias. **Trate de reducir sus actividades diarias y céntrese más en lo que hace en cada momento, sin prisas.** Es importante comer despacio y sin demasiadas distracciones, también hacer ejercicio regularmente. Aunque es posible sentirse presionado, no debemos olvidar jamás nuestras propias necesidades. Una mente que no está sana no podrá cumplir jamás con sus obligaciones, así que ya sabe lo que toca: priorizar. Para una buena salud mental y un funcionamiento eficaz en el trabajo es esencial encontrar tiempo para la familia, los amigos, sus hobbies y para estar solo.

Fuente: medvisit.io, blog.fpmaragall.org, cuidateplus.marca.com
cognifit.com

Es necesario saber gestionar el estrés y dedicar tiempo a actividades que puedan mejorar su calidad de vida. Actividades como la música, el deporte o la meditación pueden ayudarte a tener una mayor claridad mental, una sensación de control y equilibrio mente-cuerpo.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1061
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

