

Consciente a tu cerebro

El cerebro te da la capacidad de sentir hambre, frío, dolor, sueño; de experimentar placer, de amar, de relacionarnos con otros seres y con el ambiente, de imaginar y ser conscientes. Asimismo, este órgano te hace capaz de odiar, de ser violento, pero también de sentir culpa y deseos de cambiar. ¡Cuidalo! La salud del cerebro es vital.

El cerebro es el órgano que te relaciona con el mundo y define quién eres.

Pesa aproximadamente 1.4 kilogramos.

Es complejo. Funciona con unas 100 mil millones de neuronas y unas 3 mil millones de conexiones entre ellas.

Cuando duermes bien durante 8 horas le ayudas a producir serotonina, dopamina y otras sustancias necesarias para la salud mental.

Posee, además, células gliales, las cuales son esenciales para el buen funcionamiento de la red neuronal; sin ellas, las neuronas no podrían realizar sus procesos.

Muévete. El ejercicio físico contribuye a la salud del cerebro al aumentar el flujo de la sangre y el oxígeno.

Al consumir proteínas le aportas aminoácidos con los que produce neurotransmisores que mejoran el aprendizaje.

El sentirte acompañado por los demás lo beneficia. Producirá sustancias para el mejor manejo del estrés y el dolor.

Investigadores de la UNAM aportan conocimientos en las neurociencias, el conjunto de disciplinas que estudian el sistema nervioso, desde las neuronas y la comunicación entre ellas, hasta la conciencia y el comportamiento.

Un cerebro sano mejorará tu calidad de vida.

Imagen: Greg Dunn. Artista y neurocientífico



Texto: Claudia Juárez; diseño Jareni Ayala y Luz Oliva

Fuentes: Neurofisiólogo Eduardo Calixto y Dra. Wendy Suzuki, Universidad de Nueva York

No despegues este cartel, si deseas uno llámanos en la CDMX al 56 22 73 03. Escríbenos a cienciaunam@unam.mx

Busca más información sobre éste y otros temas en www.ciencia.unam.mx



UNAM Mirada a la **Ciencia**

EDICIÓN MENSUAL

www.unamiradaalaciencia.unam.mx

Año XIII núm. 152 Agosto 2018

Director General: Dr. César A. Domínguez Pérez Tejada; Director de Medios: Ángel Figueroa; edición: Alfonso Andrés Fernández; coordinación de información: Claudia Juárez; apoyo editorial: Xavier Criou; coordinación de diseño: Jareni Ayala; soporte web: Aram Pichardo © 2018 DGDC - UNAM