

‘Día del Cerebro’: Revisa recomendaciones para descansar tu mente

¿Sabías que el 22 de julio se conmemora el Día Mundial del Cerebro? Esta fecha busca visibilizar la importancia de cuidar nuestra salud mental y cognitiva, especialmente en tiempos de alta exigencia como el cierre del primer semestre. Y si sentiste tu mente agotada en las últimas semanas, no estás solo: entre clases, trabajos, evaluaciones y una rutina intensa, el desgaste es real.

Carolina Santander Catrín, te-

rapeuta ocupacional y académica de la Universidad Andrés Bello, sede Viña del Mar, explica que *«el cuerpo y la mente necesitan una pausa. Las vacaciones de invierno son una excelente oportunidad para reequilibrar y volver a conectarnos con lo que nos hace bien»*, señaló, además de compartir seis estrategias concretas para cuidar tu salud cerebral durante esta pausa invernal:

1. Prioriza tu sueño y descanso: Dormir bien es clave

para reparar las funciones cognitivas. Establece una rutina de sueño, evita pantallas antes de dormir, crea un ambiente cómodo y relájate con respiración consciente.

2. Aliméntate con el cerebro en mente: Opta por alimentos que nutran tu sistema nervioso como vegetales de hoja verde, palta, frutos secos, pescados, chocolate negro y agua abundante. Disminuye azúcares, alcohol y alimentos ultraprocesados.

3. No dejes de

movertte: La actividad física mejora el ánimo y reduce el cortisol, la hormona del estrés. Caminar 15 minutos al día, practicar yoga o hacer rutinas cortas en casa puede marcar una gran diferencia.

4. Reencuéntrate con los demás: Las relaciones sociales estimulan áreas cerebrales ligadas a la memoria y el bienestar emocional. Llama a tus amigos, comparte en familia, ríen, conversen y celebren todos los logros del semestre.



Entregan recomendaciones para descansar tu mente en el 'Día del Cerebro'.

5. Aumenta el afecto en tu vida: El amor y el vínculo físico (como un abrazo de 20 segundos) liberan serotonina y oxitocina, generando calma y felicidad. Dedicar tiempo a quienes más quieres y exprésales cuánto los valoras.

6. Estimula tu mente de forma entretenida: Lee, juega, explora caminos nuevos o practica mindfulness. Basta con unos minutos al día para mantener tu mente activa, flexible y conectada contigo mismo.