



22 DE JULIO: "DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO "

ACV y Alzheimer cómo proteger el cerebro

El sistema cardiovascular tiene un papel fundamental en la salud del cerebro. Una oportuna intervención puede prevenir el ACV, la demencia e incluso la enfermedad de Alzheimer. Cómo debemos cuidar el cerebro.

Julio de 2023. Cada 22 de julio se celebra el "Día Mundial del Cerebro" y por este motivo, la Federación Argentina de Cardiología (FAC) invita a tomar conciencia y cuidar el órgano que nos permite ser quiénes somos.

El **Dr. Gustavo H. Cerezo (MN 66559), cardiólogo miembro de la FAC**, dice que "somos un cúmulo de neuronas que aprenden y contribuyen a nuestra comprensión del mundo que nos rodea. Pero a medida que envejecemos las neuronas se desgastan, el cerebro declina en sus funciones y nuestra agilidad mental se sume en una apacible lentitud".

El **ACV** y la **enfermedad de Alzheimer**, son dos condiciones devastadoras que amenazan el cerebro. La primera por la súbita aparición y sus secuelas neurológicas invalidantes, la segunda por la pérdida progresiva de la memoria hasta la desaparición de la propia identidad. Ambas enfermedades pueden prevenirse si preservamos nuestra "salud cardiovascular".

"Antes del primer olvido o pérdida de memoria, antes del primer síntoma que indica el comienzo de un ACV, nuestro cerebro estuvo sufriendo durante años en forma silenciosa. Las arterias cerebrales fueron enfermando, perdiendo su función y ocluyéndose en forma progresiva. Pero una oportuna intervención puede prevenir, retrasar o atenuar las consecuencias del daño vascular del cerebro", sostiene el **Dr. Augusto Vicario (MN 67075), cardiólogo miembro de la FAC**.

Ambos profesionales coinciden en que algunas recomendaciones pueden beneficiar tanto al corazón como a la salud cerebral.

Cómo cuidar el cerebro

- Controlando la **presión arterial** al menos dos veces al año. La hipertensión arterial es la enfermedad vascular más frecuente que daña tanto al corazón como al cerebro. Y su diagnóstico requiere tratamiento médico.



- Dejar de **fumar**. El humo del cigarrillo aumenta la rigidez de las arterias y disminuye el oxígeno cerebral. No importa cuántos cigarrillos fume, un cigarrillo también daña.
- Controlar el **colesterol y la glucosa** (azúcar) en sangre al menos una vez al año. El colesterol en exceso se deposita en las arterias y las ocluye paulatinamente. El azúcar elevado predispone al desarrollo de diabetes y daña las arterias y el cerebro.
- Cuidar el **peso**, mantener una **dieta saludable**
- Realizar **actividad o ejercicios físicos** en forma regular. El ejercicio mejora la circulación cerebral. Caminar 10.000 pasos por día disminuye el riesgo de padecer demencia.
- **Estimular el cerebro**, leer mucho e interactuar socialmente con otras personas, familiares o amigos.

Así, la FAC recuerda que cuidar el corazón es sinónimo de cuidar el cerebro. Estas recomendaciones son válidas en todas las edades y cuanto más temprana su implementación mejor podrá preservarse la salud cerebral.

Más información en:

Facebook: FAC.Cardio

Twitter: ComunidadFAC

Instagram: fac_cardio

YouTube: FederaciónArgentinadeCardiología

Web: comunidadfac.org.ar

Contacto de prensa:



Susan Lonetti (susan.lonetti@gmail.com) 54911-6852-5477

Javier Blanco Toledo (javierbt@outlook.com) 54911-5639-2536

Acerca de la Federación Argentina de Cardiología

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años estimulando la excelencia en la cardiología nacional a lo largo y a lo ancho del país. Está presidida actualmente por el **Dr. Gerardo Zapata** de Rosario, Santa Fe. La FAC está compuesta por 33 Sociedades Federadas, 5 delegaciones, 25 Comités Científicos de Subespecialidades y 14 Secretarías, de las cuáles la de Extensión a la Comunidad, cuyos responsables son los **Dres. Sonia Costantini, Luis Cicco y Natalia Cocco** son los encargados de ejecutar las políticas vinculadas a la prevención dirigidas al público general no médico. Además, la **Dra. Carolina Chacón** se desempeña como nexo entre la Mesa Directiva de la FAC y la Secretaría de Extensión a la Comunidad. Esta conformación y desarrollo del trabajo representa un aporte de la Institución como Sociedad Médica, a la concientización y prevención de la enfermedad cardiovascular. Sus bases federales y de gran presencia nacional no eluden su gran proyección internacional. Es miembro pleno de la World Heart Federation y está vinculada a importantes Sociedades Científicas Internacionales.