

/Salud

Una mente prodigiosa... por más tiempo

Practicar ejercicio, aprender cosas nuevas, seguir una buena dieta, dormir bien y desprenderse del estrés son algunas de las recomendaciones para mantener el cerebro en perfecto estado.

El ictus se ha convertido en la primera causa de muerte entre mujeres. También les afectan más a ellas las depresiones y enfermedades como el Alzheimer; en ambos casos el número de féminas que sufren estos problemas duplica al de los hombres. Con motivo del día Mundial del Alzheimer recogemos los consejos que ofrece el doctor en Psicología Álvaro Bilbao en el libro *Cuida tu cerebro... y mejora tu vida* (Ed. Plataforma), para que el paso del tiempo no arruine el órgano que manda sobre el resto de nuestro cuerpo.

Dale uso, es la forma de conservarlo en perfecto estado. Para ello nada mejor que aprender cosas nuevas, mantener la curiosidad

No a la soledad

Cultivar la vida social también ayuda. Hay que fomentar los lazos familiares y las amistades, intentar hacer nuevos amigos y apuntarse a actividades.

intacta, leer y escribir a menudo, ejercitar la memoria y cultivar nuevos intereses. Una curiosidad: aprender a tocar un instrumento es uno de los ejercicios que más ayuda a mantener la cabeza lúcida y ágil.

Practica ejercicio físico con regularidad, es más importante la constancia que la intensidad. Además, hay gestos cotidianos que ayudan a proteger el cerebro y a ponernos de buen humor, como reducir el uso del coche, desconectar el ordenador y la televisión y levantarse del sofá. ¿Una actividad divertida que mueve el corazón y la mente? Bailar.

Ojo con lo que comes, porque las neuronas también se alimentan por la boca. Para mantener sana la materia gris debemos hidratarnos a menudo (beber al menos dos litros de agua al día) y evitar las grasas perjudiciales que contienen la bollería industrial, los embutidos y algunas carnes. Conviene tomar diariamente frutas y verduras, grasas saludables (como el aceite de oliva) y concederse algunos caprichos: una copa de vino, una onza de chocolate negro y una taza de café o té.

También es importante mantener una rutina que no cuentan los nutricionistas: comer acompañado sienta mucho mejor.

Afronta la vida con una sonrisa y dedica unos minutos a agradecer lo bueno que te ha pasado ese día. Practica una afición, disfruta de las cosas pequeñas y, sobre todo, sonríe. Si puedes realizar alguna labor de voluntariado tendrás la satisfacción de ver los beneficios que aporta a tu salud mental.

Fuera agobios. El estrés es uno de los mayores enemigos del cerebro y de la felicidad. No debemos empeñarnos en abarcar más de lo que podemos, hay que poner límites a las demandas de los demás y desengancharse de los ingenios tecnológicos que nos conectan con la actividad laboral. El objetivo es dedicarse tiempo a uno mismo.

Dormir bien, y tantas horas como sea necesario, permite descansar a nuestro cerebro. Algunas rutinas nos facilitarán conciliar un sueño de calidad, como leer un rato y no ver la televisión en la cama. *Pilar Arranz*

/Debate Miradas Cruzadas La mujer real en las revistas

Bajo el título de *La proyección de la mujer en la prensa femenina*, la directora de YO DONA, Marta Michel; la de Mujer Hoy, Charro Carrera, y la fundadora de Coverlines, Katie Breen, debatieron sobre las publicaciones dirigidas a la mujer en el marco de Foro Mujeres Diálogo de la Asociación de Amistad Hispano-Francesa. Marta Michel resaltó el compromiso de YO DONA de reflejar la situación real de las mujeres, abordando todos los ámbitos que les afectan. Según afirmó, se trata de considerarlas «tal y como son, sin idealizarlas ni convertirlas solo en sujetos de consumo».

De izq. a dcha., **Katie Breen**, fundadora de Coverlines; **Alejandro de Vicente**, vicepresidente de Unidad Editorial; **Charo Carrera**, directora de *Mujer Hoy*; **Jorge Tomé**, director general de PSA Peugeot Citroën Retail España y Portugal; **María Luisa de Contes**, presidenta del Foro Mujeres Diálogo, y **Marta Michel**, directora de YO DONA.



FOTOS: GETTY IMAGES/DR.