

# Cómo cuidar el sistema nervioso

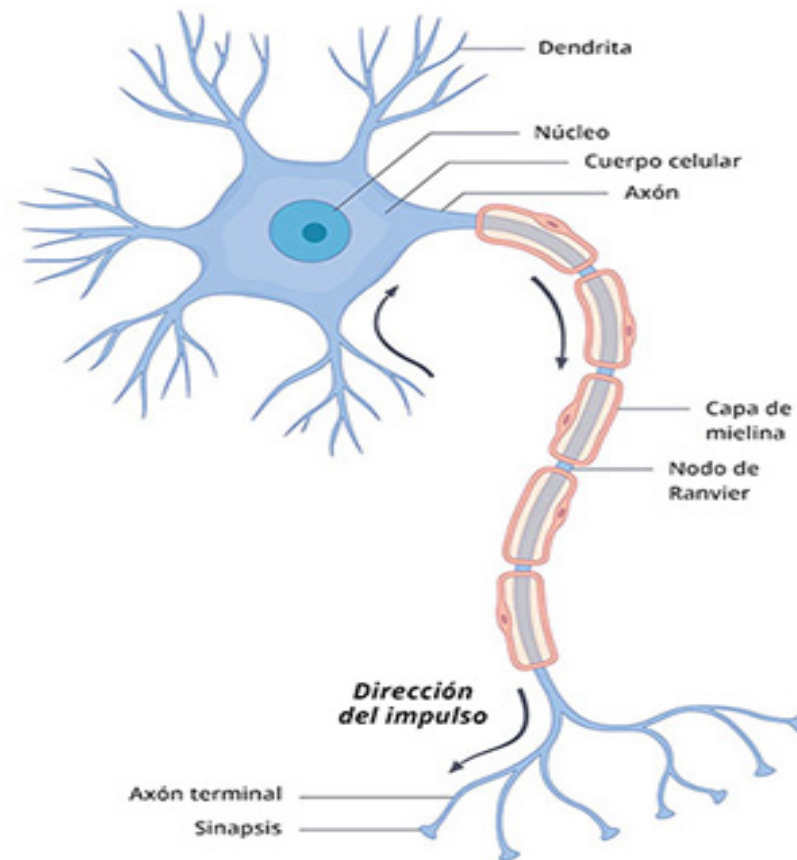


Dr. Fabián Rodríguez Díaz



# La Neurona

- ❖ El cerebro humano contiene alrededor de 100 mil millones de neuronas.
- ❖ Las neuronas motoras transmiten mensajes del cerebro a los músculos para generar movimiento.
- ❖ Las neuronas sensitivas detectan luz, sonido, olor, sabor, presión y calor y envían mensajes sobre estas cosas al cerebro.



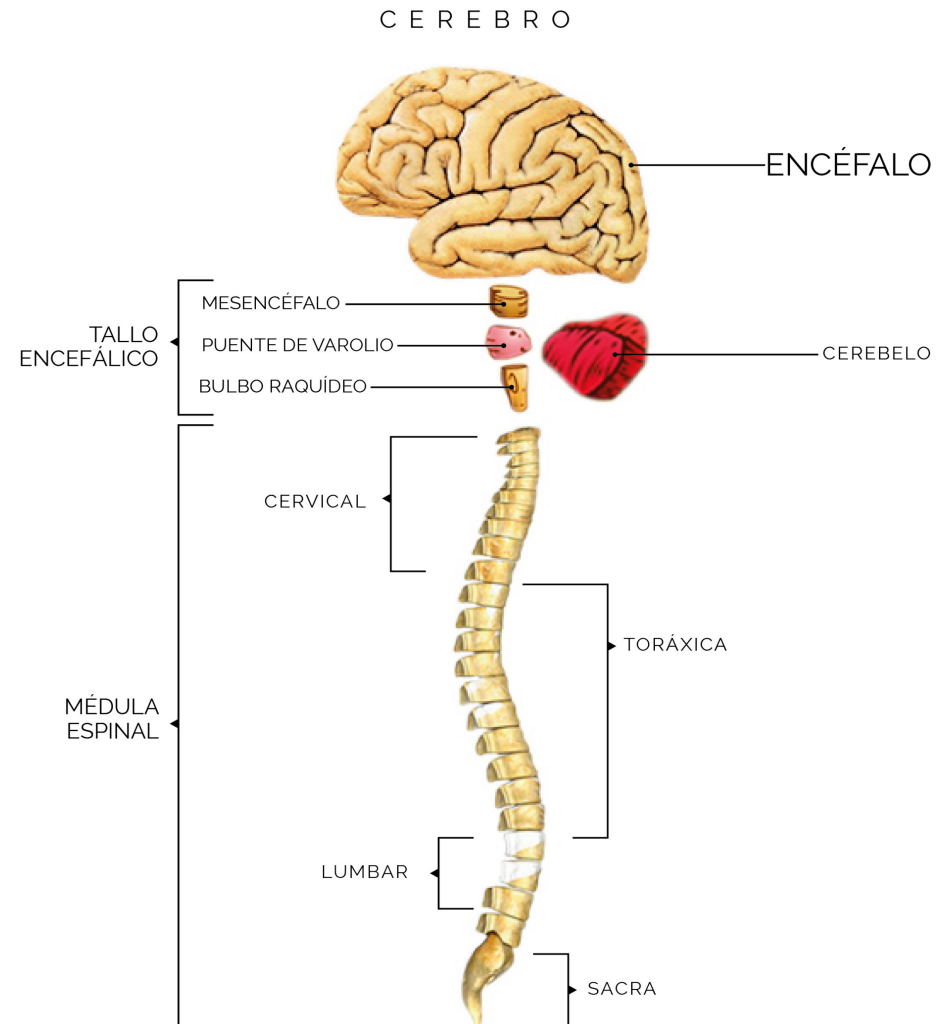
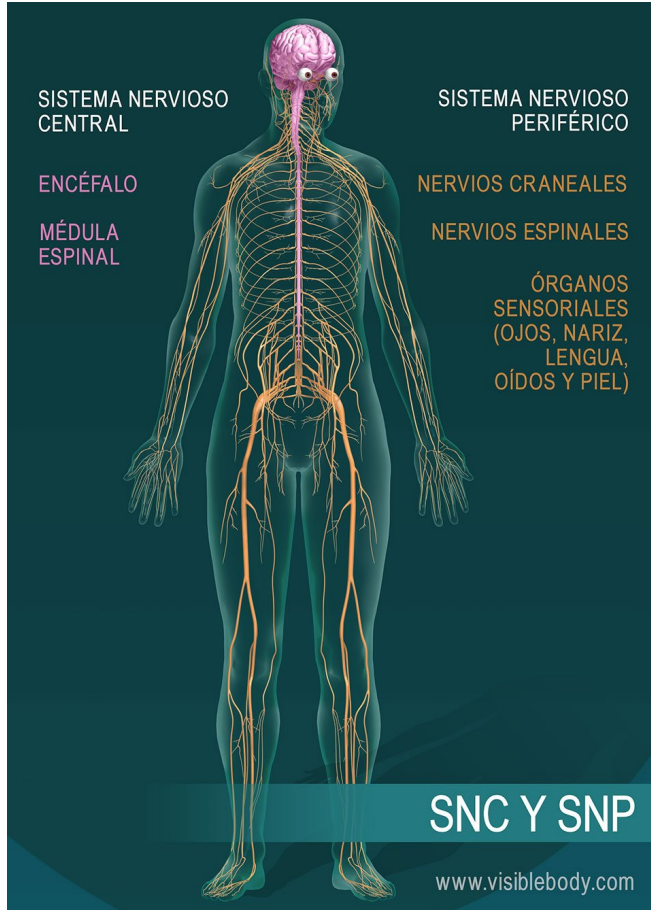
# Células Gliales

- ❖ Ayudan a soportar y mantener las neuronas en su lugar.
- ❖ Protegen a las neuronas.
- ❖ Crean un aislamiento denominado **mielina**, que ayuda a mover los impulsos nerviosos.
- ❖ Reparar las neuronas y ayudan a restaurar la función neuronal.
- ❖ Recortan las neuronas muertas.
- ❖ Regulan los neurotransmisores.

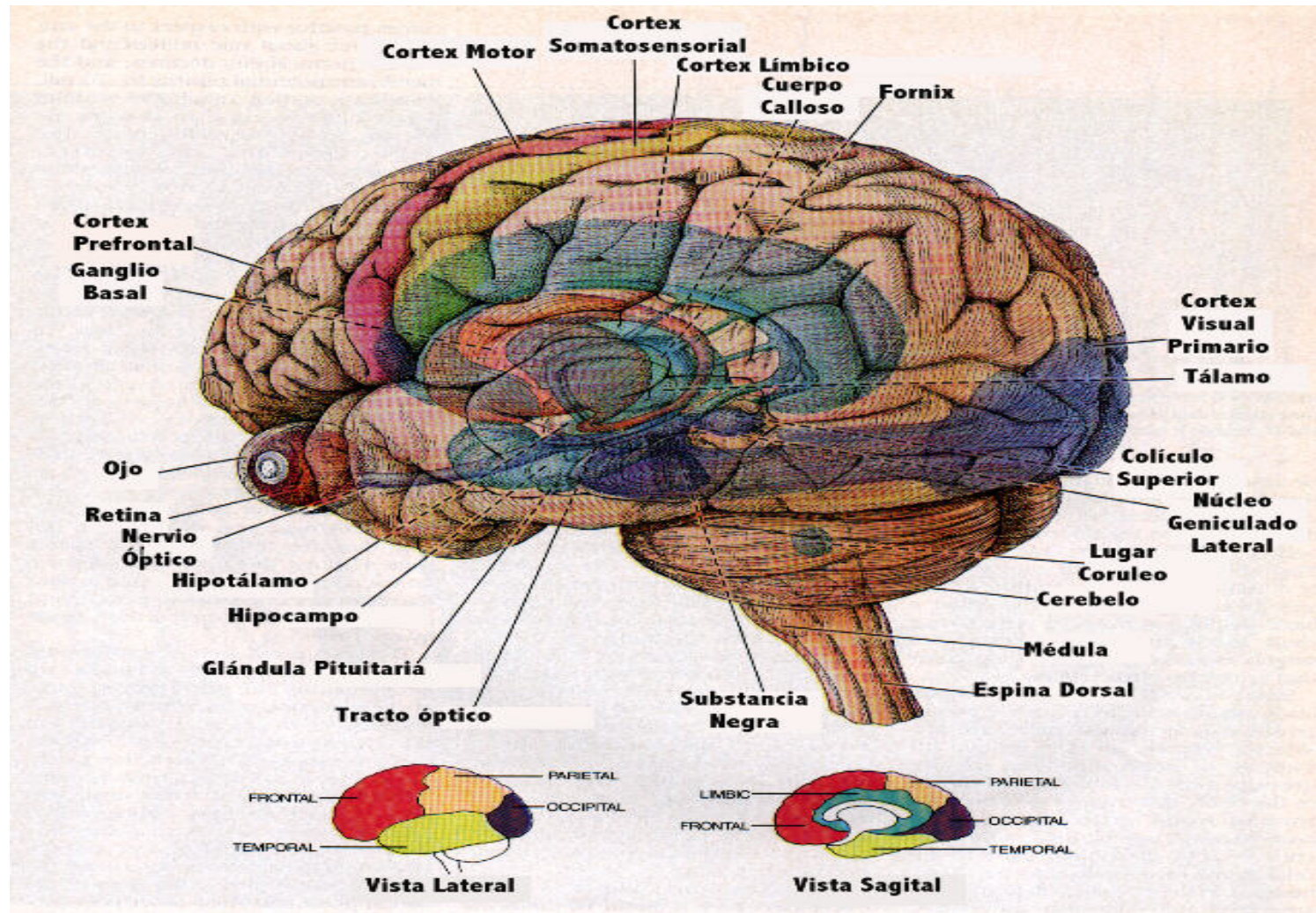




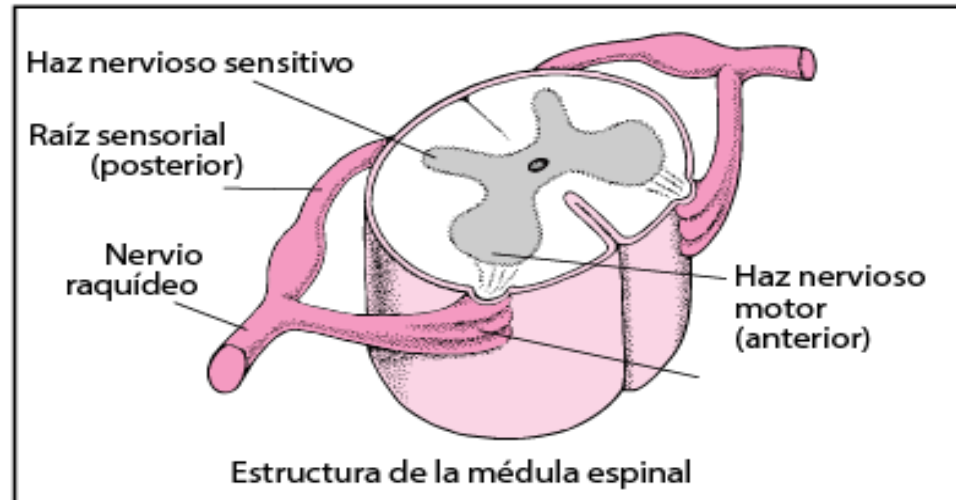
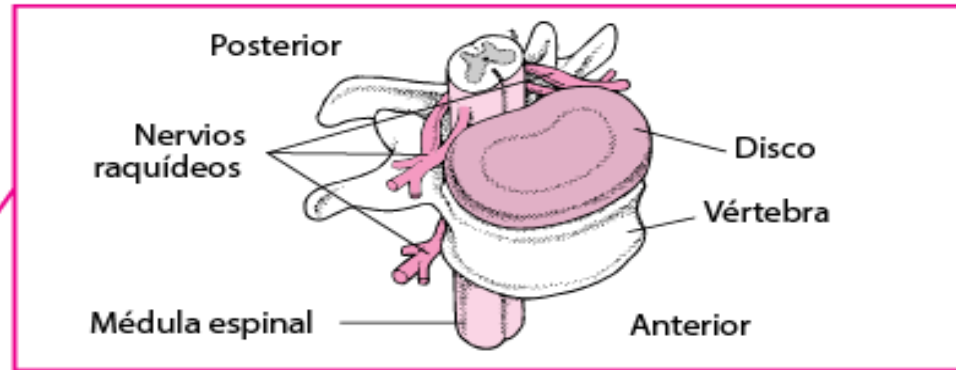
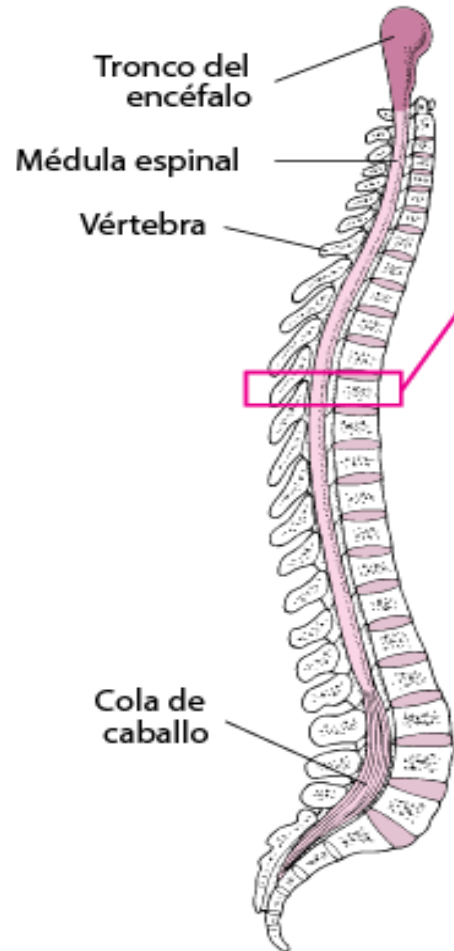
# Anatomía del Sistema Nervioso



# El Sistema Nervioso Central



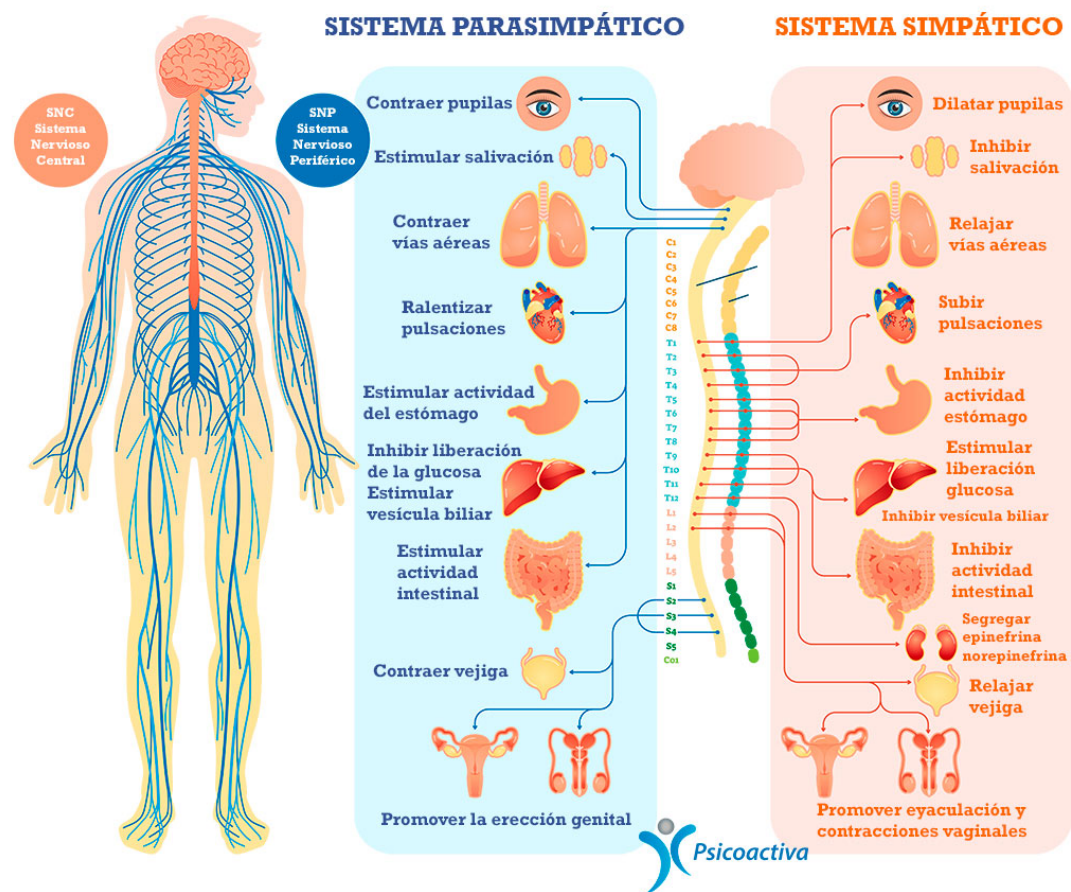
# La Médula Espinal





# Anatomía del Sistema Nervioso

## SISTEMA NERVIOSO



# Anatomía del Sistema Nervioso

- ❖ El **sistema nervioso central** está compuesto por el cerebro, el cerebelo, el tallo encefálico (Mesencéfalo, puente y bulbo.)
- ❖ El **sistema nervioso periférico** está compuesto por todos los nervios que se ramifican desde la médula espinal y se extienden a todas las partes del cuerpo. Los nervios espinales y los craneales





# Función del sistema nervioso

- ❖ El sistema nervioso transmite señales entre el cerebro y el resto del cuerpo, incluidos los órganos internos.
- ❖ De esta manera, la actividad del sistema nervioso controla la capacidad de moverse, respirar, ver, pensar y más...



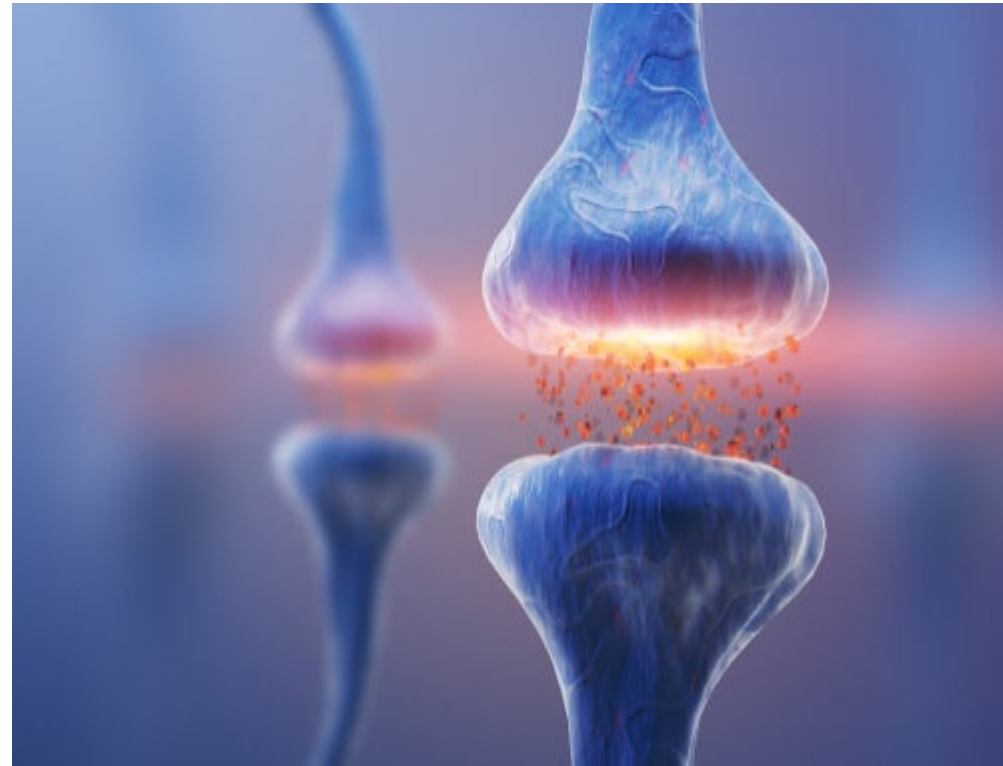
# La Sinapsis

- ❖ Cuando una neurona envía un mensaje a otra neurona, envía una señal eléctrica por la longitud de su axón.
- ❖ En el axón terminal, la señal eléctrica se convierte en una señal química.
- ❖ El axón luego libera la señal química con mensajeros químicos denominados **neurotransmisores** en la **sinapsis** , el espacio entre el extremo de un axón y la punta de una dendrita de otra neurona.



# La Sinapsis

- ❖ Los neurotransmisores pasan la señal por la sinapsis hasta la dendrita colindante, que vuelve a convertir la señal química en señal eléctrica.
- ❖ La señal eléctrica viaja entonces a través de la neurona y pasa por el mismo proceso de conversión a medida que se traslada a las neuronas colindantes.





# Enfermedades del sistema nervioso

- ❖ **Esclerosis múltiple**: Es una enfermedad crónica que afecta al sistema nervioso central en el que el sistema inmunológico ataca la capa protectora que rodea las fibras nerviosas (mielina).
- ❖ **Epilepsia**: Es un trastorno crónico que causa convulsiones recurrentes debido a una oleada repentina de actividad eléctrica en el cerebro.
- ❖ **Enfermedad de Parkinson**: Consiste en un trastorno neurológico progresivo que afecta principalmente al movimiento.



# Enfermedades del sistema nervioso

- ❖ **Esclerosis lateral amiotrófica (ELA)**: Es una enfermedad que se refiere a un grupo de enfermedades neurológicas progresivas que originan una disfunción en los nervios que controlan el movimiento muscular.
- ❖ **Enfermedad de Alzheimer**: Se trata de una forma progresiva de demencia, afectando negativamente a la memoria, el pensamiento y el comportamiento.
- ❖ **Enfermedad de Huntington**: Afección hereditaria que hace que se degeneren las células nerviosas del cerebro.



# Las consecuencias de un estilo de vida nocivo para el sistema nervioso

- ❖ **Demencia:** pérdida o debilitamiento de las facultades mentales.
- ❖ **Amnesia:** incapacidad para recordar eventos durante un período de tiempo.
- ❖ **Alteraciones sensoriales:** trastorno que afecta la forma en que la persona organiza e integra los distintos sentidos.
- ❖ **Trastornos del sueño.**





# Las consecuencias de un estilo de vida nocivo para el sistema nervioso

- ❖ **Cefaleas o migrañas:** dolores intensos de cabeza.
- ❖ **Trastornos** de ansiedad, depresión o psicosis.
- ❖ **Enfermedades degenerativas** como el Parkinson o Alzheimer.
- ❖ **Enfermedades cerebrovasculares.**



# Cómo cuidar el sistema nervioso

- ❖ **Hábito del sueño:** a la hora de dormir debes encontrarte en un lugar fresco, silencioso, sin estímulos visuales o auditivos que afecten tu descanso. Recuerda descansar seis horas diarias para evitar desórdenes de sueño.
- ❖ **Actividad física:** te recomendamos realizar ejercicio moderado, con regularidad y sin ser excesivo. Es importante saber que tanto el sedentarismo como el ejercicio extenuante pueden producir situaciones de estrés y alterar el cuerpo.
- ❖ **Alimentación:** es muy importante tener una dieta balanceada. Consume alimentos que aporten energía y evita otros como las grasas malas –es decir, las saturadas, hidrogenadas y trans–ya que a futuro puedes sufrir de problemas cardiovasculares. Así que si deseas mejorar tu concentración y tu desarrollo intelectual, nutre tu cuerpo con carbohidratos complejos (cereales), proteína (alimentos marinos, carne blanca sin grasa o yogur) y con vitamina B, C, E, K ,P, entre otras.



# Cómo cuidar el sistema nervioso

- ❖ **Sustancias psicoactivas:** si eres de esas personas que toma café, consume cigarrillo o bebe alcohol, te recomendamos que evites su consumo. La composición química de estas sustancias afecta el sistema nervioso, ya que altera funciones cerebrales produciendo lesiones reversibles e irreversibles.
- ❖ **Contaminación:** evita lugares contaminados como fábricas, industrias u hospitales. Estos espacios contienen sustancias tóxicas para nuestro cuerpo que afectan nuestras neuronas.
- ❖ **Estrés y factores emocionales:** te aconsejamos realizar actividades que ayuden a tu salud mental. Realizar actividades de lectura, juegos, crucigramas o escuchar música relajante, son actividades que ayudan a mantener el buen funcionamiento del cerebro. Así se evitan situaciones de estrés que puedan perjudicarlo.





# Consejos sobre la salud

“El uso equivocado del cuerpo acorta el período de vida que Dios ha asignado para que lo utilicemos en su servicio. Cuando nos permitimos el cultivo de hábitos equivocados, nos acostamos a horas altas de la noche, y satisfacemos las demandas del apetito a expensas de la salud, colocamos los fundamentos de nuestra debilidad. Desequilibramos el sistema nervioso cuando descuidamos el ejercicio físico o recargamos de trabajo la mente o el cuerpo. Los que acortan sus vidas de este modo y no hacen caso de las leyes naturales, son culpables de robarle a Dios. No tenemos derecho de descuidar el cuerpo, la mente, o las fuerzas, ni de abusar de estos dones que deberían utilizarse para ofrecer a Dios un servicio consagrado.” **(Consejos sobre la Salud, p.41)**



# ¡Muchas gracias!

Bendiciones

