



*H. Cámara de Diputados de la Nación*

*“2020 – Año del General Manuel Belgrano”*

## Proyecto de Resolución

La Cámara de Diputados de la Nación

Resuelve:

Declarar de interés de esta Honorable Cámara la adhesión a la celebración del “Día Mundial del Cerebro”, que tiene lugar el 22 de julio de cada año, conforme a lo establecido por la Federación Mundial de Neurología, con la iniciativa de darle importancia a la salud cerebral y concientizar a la sociedad sobre cómo prevenir y cuidar el cerebro.



## *H. Cámara de Diputados de la Nación*

*“2020 – Año del General Manuel Belgrano”*

### FUNDAMENTOS

Señor Presidente:

En 2014, la Federación Mundial de Neurología, con la iniciativa de darle importancia a la salud cerebral y concientizar a la sociedad sobre cómo prevenir y cuidar el cerebro, declaró el 22 de julio de cada año, como el día Mundial del Cerebro.

Si bien el aislamiento social, preventivo y obligatorio es necesario para controlar la pandemia por COVID-19 desatada en el mundo, también puede llevar a descuidar ciertos aspectos fundamentales para la salud cerebral, como la buena alimentación, la actividad física, los controles médicos y la socialización en general.

Actualmente, cientos de millones de personas en todo el mundo sufren de trastornos neurológicos, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), hay alrededor de 6 millones de personas que mueren cada año por accidentes cerebrovasculares (ACV), más de 50 millones con epilepsia y 47,5 millones que padecen demencia, siendo la enfermedad de Alzheimer la causa más común. Datos a tener en cuenta hoy. “Los trastornos neurológicos son enfermedades del sistema nervioso central, periférico y de los músculos. Entre los trastornos más comunes se encuentran la epilepsia, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, enfermedades cerebrovasculares, la migraña y otras cefaleas, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, infecciones neurológicas, tumores cerebrales, entre otras” (explicado por la doctora Valeria El Haj, Directora Médica Nacional de OSPEDYC – Obra Social del Personal de Trabajadores de Entidades Deportivas y Civiles-.)

Se estima que un 13% de las causas de enfermedades a nivel mundial están vinculadas con enfermedades neurológicas y trastornos mentales.



## *H. Cámara de Diputados de la Nación*

*“2020 – Año del General Manuel Belgrano”*

Debemos entender el distanciamiento social más como un distanciamiento físico puro y no como un distanciamiento emocional. La adherencia a la comunicación remota, virtual o telefónica debería poder ayudarnos a suplir la cercanía física perdida.

El COVID-19 ha mostrado tener impacto en nuestro sistema nervioso. Si bien no son totalmente conocidos todos los mecanismos de acción lesiva, si podemos reconocer síntomas como dolores de cabeza y la tan conocida pérdida del olfato y del gusto que se presentan con esta enfermedad. Por otra parte, este virus puede generar alteraciones en la coagulación de la sangre predisponiendo a la formación de coágulos con mayor número de casos de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.

El cerebro es un órgano complejo, resiliente y vital para nuestra existencia y el contacto con el mundo exterior. Estas funciones tan especializadas requieren del aporte de nutrientes adecuados, no solo de la alimentación en términos concretos, sino también del aporte de estímulos que le permitan su desarrollo y su alto nivel de elaboración intelectual. Esa fortaleza y nivel de especialización se conjuga con una vulnerabilidad que debe ser atendida en algunos casos con la celeridad necesaria para evitar la perpetuación del daño. Cuidemos nuestros pensamientos, fomentemos las emociones positivas, aprendamos todos los días algo nuevo, realicemos actividad física, evitemos los hábitos tóxicos y mantengamos nuestro peso corporal, la glucemia y la tensión arterial en cifras normales. Esto nos ayudara a contar con nuestro principal aliado, nuestro cerebro.

La doctora El Haj también compartió algunos consejos útiles que debemos tener en cuenta para prevenir las patologías cardíacas, accidentes cerebrovasculares y el deterioro cognitivo general:

- Controlar la presión arterial: la presión arterial debe mantenerse por debajo de 120/80 mm. Uno de los pilares fundamentales para prevenir la hipertensión es moderar el consumo de sal y alcohol, hacer ejercicio de manera regular, reducir el estrés y dejar de fumar. También es importante beber mucha agua.



## *H. Cámara de Diputados de la Nación*

*“2020 – Año del General Manuel Belgrano”*

- Mantener estable los niveles de colesterol: el colesterol debe estar por debajo de los 200mg/dL en sangre. Para lograrlo, se recomienda reducir el consumo de alimentos de origen animal, prescindir de la comida con altos contenidos grasos, apostar por los frutos secos, los granos enteros, las frutas y los vegetales.
  
- Mantener estable la glucemia: la dieta y el ejercicio son dos factores fundamentales para mantener estable la glucosa en sangre. Por ejemplo, es importante consumir alimentos proteicos, desayunar y elevar las cantidades de fibra de la dieta, además de estar bien hidratado.
  
- Ser físicamente activo: distintas investigaciones han puesto de manifiesto los beneficios del ejercicio para desarrollar la capacidad de resolver conflictos, detectar errores, planificar y poder realizar varias tareas a la vez e, incluso, aumentar el volumen de la estructura cerebral, que sirve de clave para la memoria.
  
- Consumir una alimentación equilibrada: la alimentación influye en numerosos aspectos de la salud. La clave para llevar una alimentación sana es que sea variada e incluya alimentos de los distintos grupos de la pirámide nutricional. También debe ser equilibrada- comer cantidades moderadas y seguir un horario regular de comidas- e incluir al menos cinco comidas diarias.
  
- Mantener el peso: el exceso de peso o la obesidad es una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud y el cerebro. Además, se estima que las personas obesas o con sobrepeso tienen un 35 por ciento más de probabilidades de padecer Alzheimer.



*H. Cámara de Diputados de la Nación*

*“2020 – Año del General Manuel Belgrano”*

- Dejar el tabaco: el humo del tabaco no sólo daña los pulmones y el corazón, también afecta al cerebro. Las personas fumadoras sufren un adelgazamiento de la corteza cerebral, lo cual provoca envejecimiento y disminución de la inteligencia.

- Seguir aprendiendo y desafiar al cerebro: continuar la educación puede ayudar a reducir el riesgo de declive cerebral y demencia. Asimismo, también es importante hacer actividades que nos obliguen a pensar, ya sea armar un rompecabezas, crear construir algo para la casa o jugar a algún juego de mesa.

- Mantenerse sociable: se ha mostrado que las personas que tienen una vida social activa también tienen cerebros más activos y sanos. En un contexto de aislamiento se recomienda mantener el contacto nuestros afectos a través de videollamadas, redes sociales y otras tecnologías de la comunicación.

Por lo expuesto, solicito a mis pares me acompañen en el presente proyecto de resolución.