

Cuatro Razones para Mantenerse en Movimiento este Verano

Mejorar su memoria – y disminuir el riesgo de un derrame cerebral – está relacionado con mover sus pies.

“Caminar es el mejor ejercicio”, expresó Yongxing Zhou, MD, PhD, neurólogo certificado por la junta en el MedStar St. Mary’s Hospital. “Es una actividad que no requiere de equipos y es gratuita. Puede hacerse en cualquier lugar, en espacios cerrados o en exteriores.”

Para recibir los beneficios máximos de este ejercicio, debe practicarse frecuentemente, aconseja el Dr. Zhou.

“Hacer ejercicios aeróbicos sólo una vez a la semana, una vez al mes, no lo ayudará”, añadió. “La consistencia del ejercicio es lo importante”.

1

MEJORA SU MEMORIA

El ejercicio mejora la circulación y el flujo sanguíneo al cerebro, ayudando a la memoria. Tomar paseos regulares en espacios abiertos le brinda a la persona el beneficio adicional del aire fresco.

Los pacientes del Dr. Zhou reciben una breve prueba que evalúa su función cognitiva en cada cita. Cuando los pacientes siguen la recomendación de hacer ejercicios moderadamente (vea *Fácil Como 1-3-5-7 abajo*), suelen mostrar mejores resultados en consultas de seguimiento, lo que significa que su memoria y capacidad de recordar han mejorado.

Trate de comenzar su día con una caminata rápida alrededor de su vecindario o incluso en el estacionamiento de su trabajo.

2

MEJORA LOS NIVELES DE ENERGÍA Y AGUDEZA MENTAL

En vez de cansarnos, los estudios muestran que el ejercicio incrementa la estamina y los niveles de energía. La actividad aeróbica regular conduce a mayor resistencia, y ayuda a dormir mejor. Las endorfinas liberadas también mejoran la capacidad de descansar.

El ejercicio también incrementa la agudeza mental: la actividad aeróbica estimula regiones del cerebro que involucran las funciones de memoria para que liberen sustancias químicas importantes. “La gente solía pensar que cuando las neuronas mueren, no pueden regenerarse” indicó el Dr. Zhou, pero estudios recientes muestran que el ejercicio moderado puede ayudar a renovar los circuitos de la memoria.

3

REDUCE LOS RIESGOS DE DERRAME CEREBRAL

Además de ayudarlo a perder peso y disminuir la presión arterial (factores importantes de riesgo para sufrir un derrame cerebral), el ejercicio – por 30 minutos diarios, al menos 5 veces a la semana – independientemente también disminuye las posibilidades de sufrir un derrame cerebral. La actividad aeróbica ayuda a las personas a controlar la diabetes, la obesidad, el colesterol elevado, que también son factores de riesgo para causar derrames cerebrales.

“Usted no tiene que hacer los 30 minutos en un sólo bloque” indicó el Dr. Zhou. “Es mejor si usted hace dos caminatas de 15 minutos o tres caminatas de 10 minutos”. Simplemente asegúrese de que su ritmo cardíaco aumente apropiadamente (vea *Fácil Como 1-3-5-7 abajo*).

4

ES UN ELEVADOR DEL ÁNIMO

El ejercicio es una forma natural de liberar el estrés y que puede además mejorar su ánimo, disminuyendo los síntomas de depresión y ansiedad. La actividad física conlleva a la producción corporal de endorfinas, hormonas que actúan como un analgésico natural.

“Cuando el estrés afecta el cerebro con sus múltiples conexiones nerviosas, el resto del cuerpo también siente el impacto”, comparte en su sitio web la Asociación para la Ansiedad y la Depresión de América, una organización sin fines de lucro dedicada a la educación e investigación de la ansiedad y trastornos relacionados. “Si su cuerpo se siente mejor, también lo hará su mente”.



^CONOZCA AL DR. ZHOU
El neurólogo certificado por la junta Yongxing Zhou, MD, PhD, completó su residencia médica y pasantía en Florida State University, University of Florida, y en el Howard University Hospital. El Dr. Zhou (pronunciado “Joe” en inglés) condujo su especialización en epilepsia en el George Washington University Hospital. Se unió al personal médico de MedStar St. Mary’s en 2018 y atiende a sus pacientes en un espectro amplio de necesidades neurológicas en el Outpatient Pavilion detrás del MedStar St. Mary’s Hospital.

FÁCIL COMO 1-3-5-7

El Dr. Zhou recomienda a sus pacientes seguir la regla **1-3-5-7**: Camine 30 minutos una vez al día, cinco veces a la semana – y asegúrese que su ritmo cardíaco aumente a 170 menos su edad (por ejemplo, el ritmo cardíaco de una persona de 50 años debe alcanzar 120).

Visite [MedStarStMarys.org/Neurology](https://www.MedStarStMarys.org/Neurology) o llame al teléfono 240-434-7929 para obtener más información o hacer una cita con el Dr. Zhou.

