

El Papel Crucial del Sueño en la Desintoxicación Cerebral

El sueño es el momento estrella para la limpieza de su cerebro. Es, literalmente, innegociable.

Activación durante el sueño

Durante el sueño, la actividad del sistema glinfático mejora drásticamente, mientras que se suprime durante la vigilia. Esto impulsa la eliminación de metabolitos del cerebro.

Reducción celular

Las células cerebrales se reducen, abriendo espacios para que el líquido cefalorraquídeo pase libremente y elimine los desechos y productos neurotóxicos acumulados durante el día.



Recomendaciones clave:

- **Cantidad:** Los adultos deben dormir entre 7 y 9 horas por noche.
- **Ronquidos:** Si los ronquidos interrumpen su sueño, consulte a un profesional médico. Podría ser apnea del sueño, una condición que aumenta el riesgo de deterioro cognitivo y demencia.
- **Calidad:** La calidad es tan importante como la cantidad. Las fases de sueño profundo (Delta o de ondas lentas) son cruciales para que el líquido cefalorraquídeo realice la desintoxicación cerebral.
- **Medicamentos para dormir:** Tenga precaución con su uso crónico, ya que pueden no proporcionar un sueño de calidad (manteniéndolo en fases más ligeras) y algunos estudios sugieren un mayor riesgo de desarrollar demencia.

Limite su Exposición a Tóxicos Cerebrales

La neurotoxicidad, el efecto venenoso de ciertas sustancias en el sistema nervioso, puede causar daño cerebral. La exposición crónica a toxinas, como los plaguicidas, se relaciona con el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson.

Evite la contaminación

Manténgase alejado de áreas con alta contaminación y use equipo de protección en entornos laborales de riesgo.

Alimentación y agua

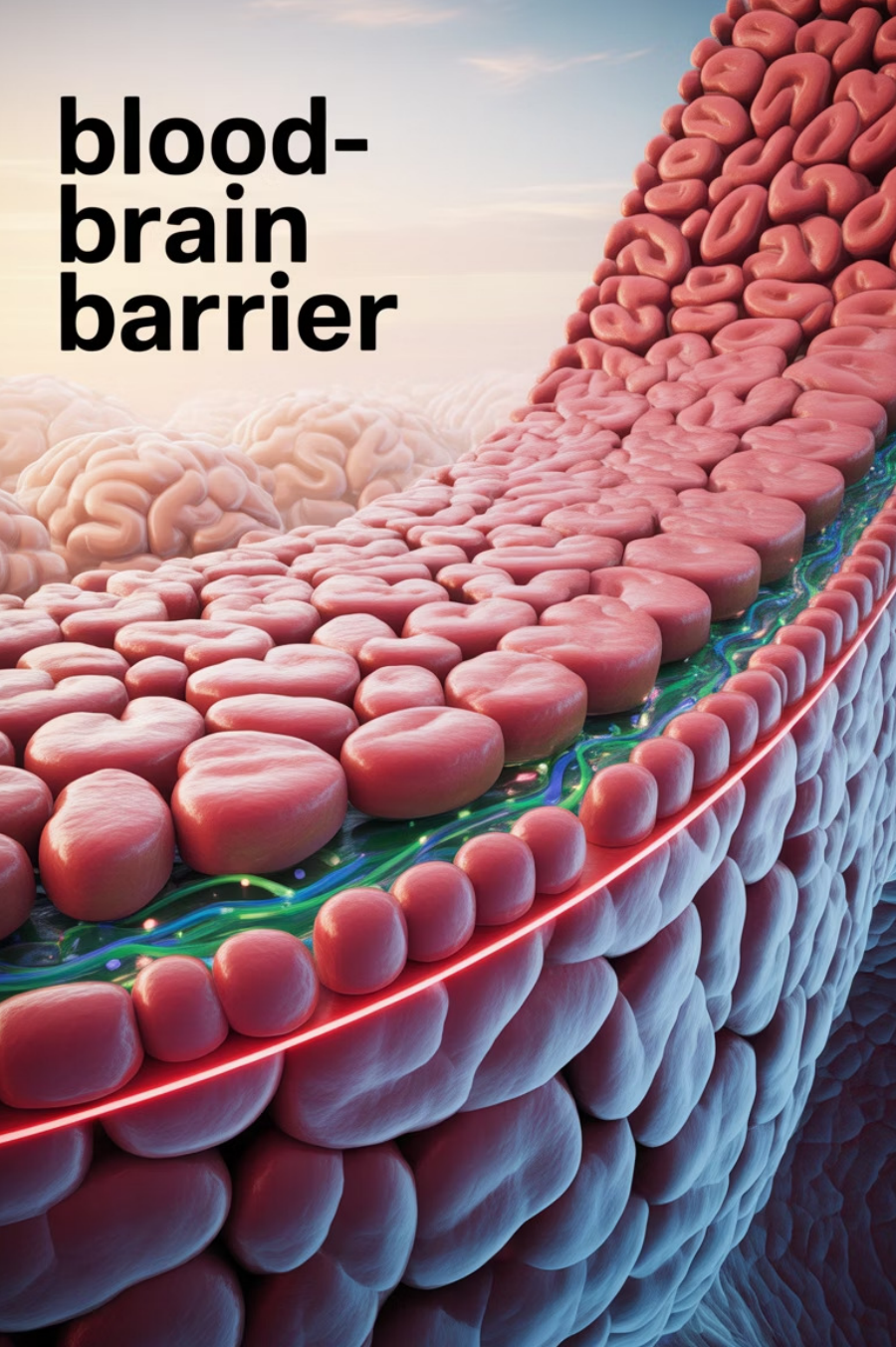
- Consuma comida orgánica para reducir la exposición a plaguicidas, que se incorporan a la cadena alimentaria.
- Filtre el agua que bebe, utilizando filtros de carbón activado u ósmosis inversa.

Productos químicos del hogar

Tenga cuidado con ciertos químicos. Los organofosforados (en insecticidas y retardantes de llama) y los compuestos de amonio cuaternario (QACs) se han vinculado con el daño a los oligodendrocitos y un mayor riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

Pescados con mercurio

Evite pescados con alto contenido de mercurio, como el atún o el pez espada.



blood- brain barrier

Cuide su Barrera Hematoencefálica (BHE)

Esta barrera es la protección de su cerebro. Si se ve afectada, puede aumentar la entrada de tóxicos.



Defensas antioxidantes

Asegúrese de tener sus defensas antioxidantes intactas para combatir el exceso de radicales libres.



Inflamación crónica

Controle la inflamación crónica o las infecciones de larga duración, ya que pueden generar un exceso de citoquinas proinflamatorias que dañan la BHE.



Microbiota intestinal

Module una microbiota intestinal alterada, ya que sus metabolitos pueden afectar las uniones celulares de la BHE.