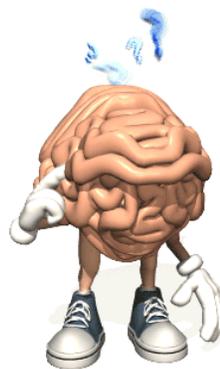


TALLER DE SALUD DEL CEREBRO

MÓDULO 9: Ejercicio y el Cerebro



Haga un resumen de lo que hemos visto hasta ahora - ¿qué es lo que vimos en el Módulo 8?



Ejercicio Físico y la Salud del Cerebro

Además de una buena nutrición, el cerebro también se beneficia del ejercicio físico:

- Con el ejercicio hay liberación de endorfinas, dopamina y norepinefrina y se estimula el cerebro.
- Mejora la circulación sanguínea
- Incrementa las conexiones neuronales
- Mejora la actividad endócrina e inmune
- Efectos en el cerebelo: balance, tono
- Sueño eficaz: memoria, atención
- Energía, autoestima



El ejercicio es posible y es recomendable, incluso cuando alguien tiene EA, **aunque haya algunos problemas que tengamos que resolver como...**

- Comprensión de las indicaciones para el ejercicio
- Recuerdo de las instrucciones
- Apatía

Sugerencias:

- Estimulación, descanso
- Una hidratación adecuada
- Informar al instructor si está tomando alguna clase (modificar actividades, descansar si es necesario)
- Otras ideas y/o sugerencias: _____

En las opciones de ejercicio se incluyen:

1) **Ejercicio aeróbico** – aumenta la circulación y la oxigenación

- P. ej., caminar, montar en bicicleta, nadar, clases de aerobics, ejercicios acuáticos



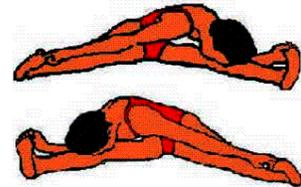
2) **Ejercicios de fortalecimiento** – nos ayudan a construir y mantener los músculos para que puedan absorber los golpes y proteger los huesos y las articulaciones de las lesiones; también te ayudan a moverte mejor y puede ser neuroprotector

- P.ej., levantamiento de pesas, pilates, t'ai chi, ejercicios con pelotas



3) **Ejercicios de flexibilidad** – nos ayudan a construir y mantener un rango mayor de movilidad, además de prevenir y/o reducir los espasmos musculares; ayuda a calentar los músculos para ejercicios más extenuantes y previene lesiones musculares y en las articulaciones; promueve la relajación y el estado mental alerta

- P.ej., estiramiento, yoga, t'ai chi



Tarea en casa

1. Prueba de lectura

Le hemos proporcionado 1 lectura relacionada con el ejercicio aeróbico. Léala para la próxima sesión. Esta lectura le ayudará a reforzar algunos de los conceptos aprendidos en la sesión de hoy. Mientras lee, anote algunos puntos que le gustaría discutir la próxima sesión.

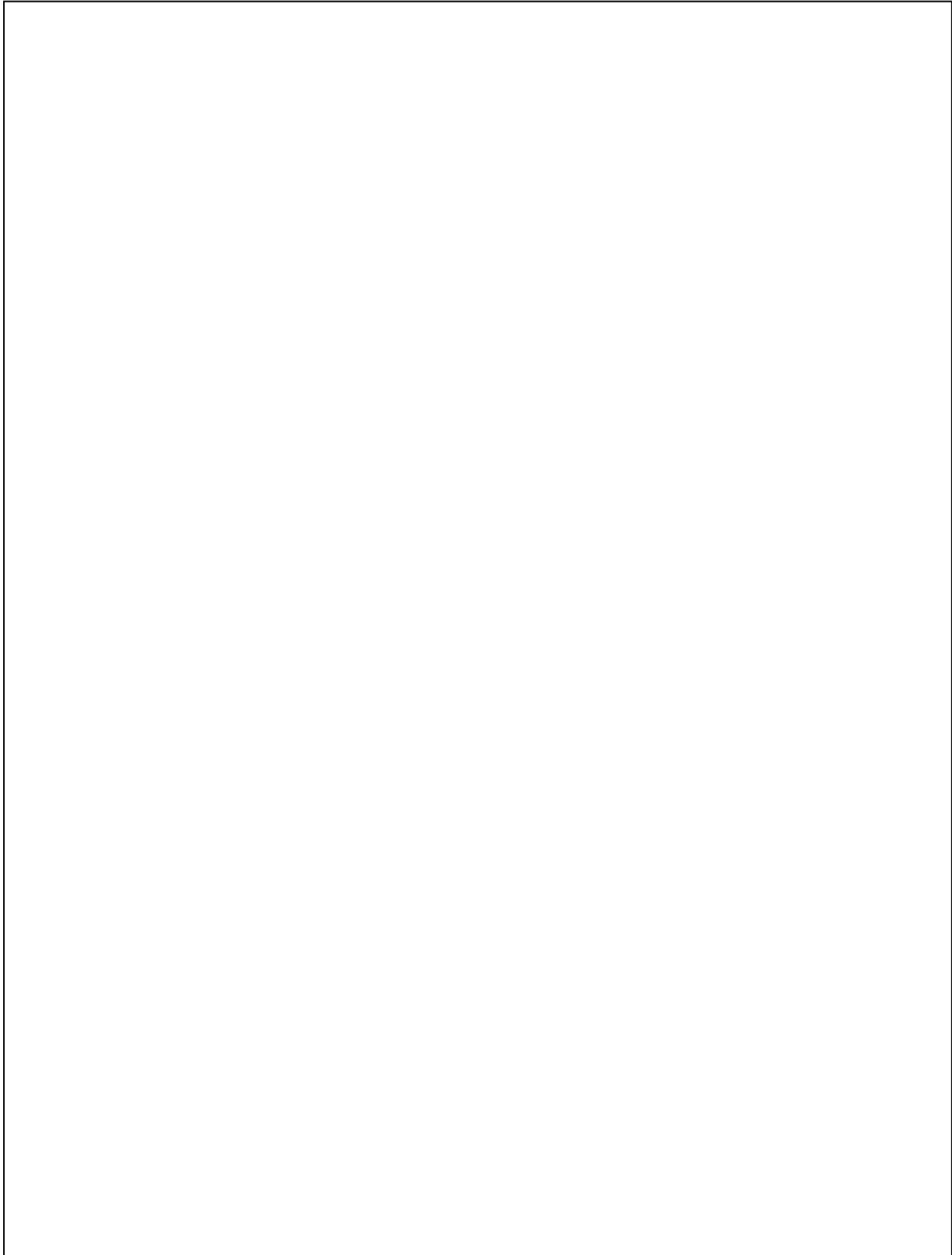
2. Lectura para compartir

Investigue por su propia cuenta los beneficios que les trae a su cuerpo y a su cerebro el ejercicio aeróbico, traerán su lectura y compartiremos sus puntos de vista.

La siguiente sesión podemos hablar sobre cualquier cosa que noten acerca de esta lectura.

Apuntes sobre la lectura que investigó acerca de los “Beneficios del ejercicio aeróbico”

Notas **MÓDULO 9**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their notes for this module. The box occupies most of the page below the title.