



CONMEMORACIÓN DE LA SEMANA MUNDIAL DEL CEREBRO EN MURCIA

12 a 16 de marzo

**Cerebros saludables:
emoción y nutrición**

**Envejecer activamente
y en sociedad**



f SéNeCa (+)

Agencia de Ciencia y Tecnología
Región de Murcia



Instituto
Universitario
Investigación
Envejecimiento

Salón de Actos de la Real Academia
de Medicina y Cirugía
Plaza Preciosa, s/n • Murcia

CONMEMORACIÓN DE LA SEMANA MUNDIAL DEL CEREBRO EN MURCIA

Cerebros saludables: emoción y nutrición. Envejecer activamente y en sociedad

12 DE MARZO. 19:30 h.

✓ **Inauguración de la semana.**

- **Dr. Emilio Robles Presidente.** *Real Academia de Medicina y Cirugía. Murcia.*
- **Dr. Bernardo Escribano.** *Presidente. Sociedad Murciana de Neurología.*
- **Dra. María-Trinidad Herrero.** *Catedrática de Anatomía Humana. Académica de Número. Real Academia de Medicina y Cirugía. Murcia.*

✓ **Entrega Premios cárteles de Conmemoración de la Semana del Cerebro en Murcia.**

- **D. Manuel Suárez.** *Secretario General de la Fundación HEFAME.*
Primer Premio: Cristina López López de El Sabinar, Moratalla (Murcia).
Accésit: Rocío Pérez Martínez de Molina de Segura (Murcia).

Cerebros saludables para toda la vida: envejecer activamente y en sociedad

13 DE MARZO. 19:30 h.

✓ **Efectos de la primavera en el cerebro: emociones y humor.**

- **Dr. Francisco Toledo.** *Profesor Asociado de Psiquiatría. Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca. Facultad de Medicina. Universidad de Murcia.*

14 DE MARZO. 19:30 h.

✓ **Protección natural del cerebro**

- **Dr. Julián Castillo.** *R & D Manager. Nutrafur S.A.*
Productores de extractos naturales, flavonoides e ingredientes funcionales.

15 DE MARZO. 19:30 h.

✓ **Cerebros adolescentes, alcohol y otras drogas**

- **Dr. Juan Jiménez Roset.** *Psiquiatra. Coordinador Regional de Drogodependencias. Dirección General de Atención al Ciudadano y Drogodependencias. Consejería de Sanidad.*

16 DE MARZO. 19:30 h.

✓ **Cacao y chocolate ¿saludable para el cerebro?**

- **Dra. María Trinidad Herrero.** *Catedrática de Anatomía Humana. Facultad de Medicina. Universidad de Murcia. Secretaria General. Real Academia de Medicina y Cirugía. Murcia.*
- **Don Andrés Mármol.** *Pastelería "La Gloria". El Palmar.*

✓ **Clausura de la semana del cerebro en Murcia.**

- **Dr. Emilio Robles Presidente.** *Real Academia de Medicina y Cirugía. Murcia.*
- **Prof. Vicente Vicente Ortega.** *Director del Instituto de Envejecimiento.*
- **Dr. Bernardo Escribano.** *Presidente. Sociedad Murciana de Neurología.*
- **Dra. María-Trinidad Herrero.** *Catedrática de Anatomía Humana. Académica de Número. Real Academia de Medicina y Cirugía. Murcia.*

El año 2012 ha sido declarado como «Año europeo del envejecimiento activo y de la solidaridad intergeneracional» con el objetivo de promover la creación en Europa de un envejecimiento activo y saludable en el marco de una sociedad para todas las edades.

El cerebro y el sistema nervioso envejecen como todos los órganos. Es un fenómeno natural pero que al tener que vivir más años al aumentar la esperanza de vida hemos de conservarlo y mantener activo para prevenir déficits en su funcionamiento.

Todo lo que es beneficioso o es deletéreo para el corazón también lo es para el cerebro. Por lo tanto hay que prevenir y evitar los factores de riesgo exógenos: el exceso de colesterol, la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad, y el sedentarismo.

Pero, cuando se trata de cerebro, además, se ha de mantener una actividad mental, intelectual y emocional que sirvan para mantener un equilibrio positivo de las neuronas, esa mariposas del alma cuyo batir de alas son esencia de vida esencialmente humana.

El ser humano más que ningún otro animal es un ser social y ha de desarrollarse en sociedad. Para que nuestros circuitos cerebrales estén sanos durante más tiempo hagamos una vida sana y equilibrada, leamos, y sobre todo relacionémonos con nuestros colegas, familia y amigos. Envejecamos socialmente.