

sistema inmunitario.

Conjunto de órganos encargado de proteger al cuerpo contra virus, bacterias y otros organismos causantes de enfermedades.

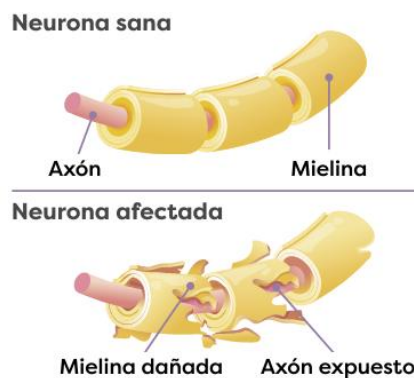
Datos interesantes

Debido a las múltiples funciones del sistema nervioso, las enfermedades que lo afectan pueden perjudicar los sentidos, los movimientos voluntarios e involuntarios, la coordinación, el razonamiento o la

Enfermedades del sistema nervioso

Al igual que los demás sistemas, el nervioso puede presentar trastornos. Estos padecimientos ocasionan una alteración, en diversos grados, en la comunicación del sistema nervioso con el resto del cuerpo. Esta alteración puede llegar a ser grave. Algunos padecimientos comunes que presenta el sistema nervioso son: epilepsia, esclerosis múltiple, Alzheimer, mal de Parkinson, depresión, y trastorno de ansiedad.

Cuidados del sistema nervioso sistema nervioso



El síndrome de Guillain-Barré (SGB) es una enfermedad poco frecuente en la cual el **sistema inmunitario** ataca las neuronas y daña la mielina. Provoca debilitamiento y parálisis, entre otros.

→¿Cómo puede afectar el estado de la mielina en las neuronas y en el sistema nervioso?

Un daño en la mielina interfiere en la rapidez con que se transmiten los impulsos nerviosos. También se pierde la protección que la mielina le brinda al axón.

Algunas enfermedades comunes del sistema nervioso

Epilepsia

Variación en la actividad eléctrica en el cerebro que ocasiona convulsiones. Las **convulsiones** duran varios segundos. Se manifiestan de diferentes maneras. Por ejemplo, con movimientos rápidos e involuntarios en una parte o en todo el cuerpo, o con rigidez extrema y mirada fija.

Enfermedad de Alzheimer

Tipo de demencia, en el cual las neuronas cerebrales mueren poco a poco. El Alzheimer provoca un deterioro progresivo en la memoria, el pensamiento y el comportamiento. En estados avanzados, el paciente con Alzheimer pierde la capacidad para vivir de manera independiente.

Vocabulario

demencia. Deterioro de las funciones cerebrales que afectan, especialmente, la memoria, el lenguaje, el pensamiento y el comportamiento.

Esclerosis múltiple

Daño en la mielina de las neuronas, que provoca lesiones llamadas **esclerosis**. Estas lesiones afectan el envío de los impulsos nerviosos entre las neuronas. Los signos de la enfermedad se manifiestan en diferentes partes del cuerpo, de acuerdo con la ubicación de las neuronas dañadas. Por ejemplo, si se afectan neuronas motoras en las piernas, el paciente puede presentar dificultades para caminar.



Enfermedad de Parkinson

Trastorno que afecta el movimiento. Ocurre porque empiezan a morir neuronas encargadas de producir una sustancia llamada dopamina. Una de las funciones de la dopamina es llevar mensajes a la parte del encéfalo que regula el movimiento y la coordinación. La disminución de la dopamina genera una alteración progresiva en el movimiento del paciente.

Depresión

Alteración en el estado de ánimo. Ocasiona tristeza, desinterés, incapacidad de disfrutar, alteración del sueño, trastorno en el apetito. Puede durar semanas, meses e incluso años. Además, afecta la capacidad de realizar actividades cotidianas comunes, como estudiar o trabajar.

Trastorno de ansiedad

Padecimiento que se caracteriza por una preocupación, pánico o miedo excesivos. Estas sensaciones son constantes y pueden ser muy intensas, por lo que se afecta la vida de la persona que la padece.

Durante algunas actividades físicas, como patinar o andar en bicicleta, es necesario proteger el cuerpo con un casco y otros dispositivos de seguridad, para evitar daños en el cerebro. Además, esas actividades se deben realizar con cuidado, para prevenir accidentes que dañen la médula espinal.



Cuidados del sistema nervioso

Algunas medidas que favorecen la salud de este sistema son:

- **Practicar actividad física.** Hacer ejercicios como caminar, correr y andar en bicicleta, o actividades como dibujar, jugar ajedrez y leer, mejoran el estado de ánimo y favorecen la coordinación y la concentración.
- **Descansar lo suficiente.** Dormir la cantidad de tiempo necesaria según la edad, ayuda a reparar el desgaste que ha tenido el sistema nervioso y el resto del cuerpo durante las actividades del día.
- **Comer de manera balanceada.** Preferir los alimentos naturales a los procesados, ya que los primeros contienen más cantidad de nutrientes, necesarios para el buen funcionamiento de los sistemas.
- **Pasar tiempo en la naturaleza.** Realizar pequeños paseos a zonas naturales, como ríos, playas o montañas, favorece la relajación, y también disminuye el estrés y la ansiedad, ocasionados por las preocupaciones cotidianas.