

TENGO EL CEREBRO FRITO

Tengo el cerebro frito fue creado por Natalia Domínguez en Barcelona el 3 de julio de 2021 entre las 18:10 y las 18:39

Este libro se creó, maquetó y editó en el taller de hiperpublicación 100/24, un proyecto de investigación y experimentación artística de la escocesa

ed. artefactos nativos

isbn #

¿TIENES LA CABEZA QUEMADA?

EL EFECTO “BURN OUT”

Escrito por M^a Ángeles

28/07/2008

Estrés · Trabajo

Tener la cabeza quemada, o el cerebro frito son algunas de las mejores formas de traducir el término “burn out” empleado para definir un tipo muy particular de estrés laboral.

Estamos acostumbrados a reconocer el estrés físico que nos provoca el trabajo, estrés relacionado con el cansancio que nos produce cumplir horarios, quedarnos horas extras para ganar unas monedas más o hacer el doble de tareas porque han echado a nuestro compañero de trabajo. Este estrés está muy ligado a la fatiga que nos provoca ese aspecto del trabajo que tiene que ver con las obligaciones y la coerción externa.

Pero hay otro tipo de estrés laboral, conocido como burn out que hace referencia al desgaste emocional que nos provoca nuestro compromiso interno con el trabajo que asumimos.

La particularidad de este estado es que se juega en el plano de la relación emocional que se plantea con el trabajo y tiene mucho que ver con la forma en que han cambiado las relaciones laborales en los últimos tiempos.

Décadas atrás la gente, en general, trabajaba para ganarse así un sustento. La relación que primaba entre el trabajador y su trabajo o empleador era la económica, basada en la remuneración.

Actualmente la remuneración económica sigue siendo

importante, pero ciertas empresas apuntan a generar con sus empleados un vínculo emocional basado en generar en el mismo un sentimiento de pertenencia a la empresa. Así los empleados son tratados como parte de una familia o club: se les invita a eventos deportivos, se otorgan premios especiales por logros, se proponen ámbitos distendidos de trabajo cambiando los horarios fijos por cumplimiento de objetivos.

En definitiva se les hace sentir queridos e importantes para la empresa. Lo que se genera es un vínculo de amor, la gente ya no trabaja sólo por dinero, sino por amor. Pero, para ser amado y seguir perteneciendo al lugar de trabajo la empresa no exige ni más ni menos que un compromiso total, una dedicación full time, una disposición absoluta.

Por ello el estrés que genera este vínculo se juega en el nivel emocional y resultado es el síndrome del burn out.

Samuel Lopez De Victoria, psicoterapeuta y colaborador de Psychcentral describe muy bien tres indicadores del burn out.

1-Percepción o sensación de inequidad y desvalorización: La persona comienza a sentirse poco valorada en su trabajo. No se trata tanto de sentirse mal pagado sino de no sentirse apreciado por los pares o por los jefes, en relación a la importancia que ocupa uno en la empresa o lugar donde se trabaja.

2-Agotamiento emocional: Sensación de estar emocionalmente exhausto. Humor inestable, falta de energía y motivación.

3-Cinismo o paranoia: Comienzas a pensar que todos están en tu contra, que nadie te aprecia, que son todos trepadores, esperando a sacarte el lugar.

Si comienzas a sentir alguno de estos efectos, es buen momento para reflexionar cual es tu relación con el trabajo o buscar ayuda en algún profesional.

Así piensa un cerebro con ansiedad

Pilar Quijada

17 dic, 2015

El periodista Scott Stossel describe a la perfección cómo funciona el cerebro cuando “entra en pánico”. Lo hace con la autoridad de quien tiene un máster en la materia. Desde niño ha padecido ataques de pánico que le han complicado la vida. No ha dejado que le impidan hacer lo que quiere, pero se lo ponen muy difícil. Por eso su descripción es más fiel que la que pueda hacer el mejor de los tratados sobre ansiedad. Lo cuenta en su libro “Ansiedad”, editado por Seix Barral.

Cualquiera que haya tenido alguna vez un ataque de pánico se sentirá identificado con lo que cuenta Stossel en las siguientes líneas (en azul):

“Un día estoy sentado en mi oficina leyendo un correo electrónico cuando noto vagamente, en los márgenes de mi percepción, una ligera sensación de calor.

¿Es que hace calor aquí dentro?” De repente, la percepción del funcionamiento de mi cuerpo se sitúa en el centro de mi consciencia.

Las negritas ponen de relieve una característica de los ataques de pánico: prestar excesiva atención a cualquier reacción del cuerpo, que inmediatamente hace sospechar, por vaga o leve que sea, que algo horrible y catastrófico está a punto de ocurrir. Y el cerebro se inunda de hipótesis nada probables que alimentan ese estado de ansiedad creciente:

«¿Tengo fiebre? ¿Me estaré poniendo enfermo? ¿Voy a

desmayarme? ¿Voy a vomitar? ¿Me quedará paralizado de un modo u otro antes de poder escapar o pedir ayuda?»

Estoy escribiendo un libro sobre la ansiedad. Estoy empapado de conocimientos sobre el fenómeno del pánico. Sé tanto como pueda saber un experto en la materia sobre la mecánica neurológica de un ataque. Los he sufrido a centenares. Sería de esperar, por tanto, que ese conocimiento y esa experiencia me sirvieran de algo. Y, es verdad, a veces me sirven.

Al reconocer los síntomas de un ataque de pánico en sus prolegómenos, a veces puedo atajarlo, o al menos restringirlo a un ataque de síntomas limitados. Pero con excesiva frecuencia mi diálogo interior discurre más o menos así:

Empieza un diálogo entre nuestro cerebro racional (la corteza cerebral) y el más primitivo y profundo, que se guía por el primer impulso, como la amígdala. Stossel lo describe muy bien:

-Es solo un ataque de pánico. Estás bien. Relájate.

- ¿Y si no es un ataque de pánico? ¿Y si esta vez estoy enfermo de verdad? ¿Y si estoy sufriendo un ataque cardiaco o un derrame cerebral?

-Siempre es un ataque de pánico. Haz tus ejercicios de respiración. Mantén la calma. Estás bien.

- Pero ¿y si no estoy bien?

-Estás perfectamente. Todas y cada una de las 782 veces en las que estabas sufriendo un ataque de pánico y pensaste que quizá no era un ataque de pánico, era un ataque de pánico.

-Vale, ya me estoy relajando. Inspiro y espiro. Evoco los pensamientos tranquilizantes que me han enseñado esas grabaciones de meditación. Pero simplemente porque las últimas 782 veces fueran ataques de pánico no quiere decir que la número 783 también lo sea, ¿no? Me duele el estómago.

Aquí es donde nuestro cerebro más reflexivo, la corteza cerebral, cae en la trampa. Con la ansiedad no se dialoga, lo mejor es utilizar técnicas de distracción, a veces tan tontas, aparentemente, como contar los pliegues de la cortina que tenemos enfrente, o las rayas del suelo... De lo contrario la corteza cerebral puede contagiarse de la agitación de la amígdala. Entonces el sistema nervioso simpático se dispara. Y esto, pese a su nombre (simpático) no tiene nada de gracia:

– Tienes razón. Salgamos de aquí.

Sentado en mi oficina, mientras por mi cabeza desfila una secuencia de pensamientos semejantes, paso de notar un ligero calor a sentir auténtico bochorno. Empiezo a transpirar. Un hormigueo me recorre el lado izquierdo de la cara, luego toda esa zona se me queda dormida.

¿Lo ves?, me digo, ¡estoy sufriendo un derrame cerebral! Siento una opresión en el pecho. Advierto de golpe que los fluorescentes de mi oficina parpadean de un modo mareante. Noto un bamboleo vertiginoso, como si los muebles se movieran a mi alrededor, como si estuviera a punto de caerme hacia delante y darme de bruces en el suelo. Me aferro a los laterales de la silla para sostenerme. Mientras mi mareo aumenta y la oficina gira en derredor, los objetos físicos que me rodean ya no parecen del todo reales, es como si se hubiera interpuesto un velo entre el mundo y yo.

En el argot psicológico, esa percepción de que el mundo deja de ser real se denomina desrealización. Los miedos latentes, que generalmente mantenemos a raya, quedan libres:

Mis pensamientos se suceden a toda velocidad, pero los tres más destacados son: Voy a vomitar. Estoy a punto de morir. Tengo que salir de aquí.

Tambaleante, sudando a mares, me levanto bruscamente de la silla. Solo pienso en huir. Tengo que salir de aquí, de la oficina, del edificio, de esta situación insoportable. Si he de vomitar, sufrir un derrame o morirme, quiero que sea fuera del edificio. Voy a intentar escapar.

Frente a toda lógica, huir se convierte en una obsesión. ¿Por qué huir? ¿De qué? ¿Hacia dónde? Nadie huye cuando se siente mal. Al contrario, pide ayuda. Este contrasentido es típico del pánico. Sin embargo, esa prisa no tiene como meta llegar a un centro médico, sino evitar que otros se den cuenta de la situación descontrolada en la que encuentra la persona con pánico. Stossel mismo lo dice: "Huir esta situación insoportable". ¿Qué dirán si me ven? ¿Qué voy a decirles que me pasa?

Deseando desesperadamente que no se me acerque nadie de camino a la escalera, abro la puerta y me escabullo a toda velocidad hacia el vestíbulo. Abro de un empujón la puerta de la escalera de incendios y con una ligera sensación de alivio por haber llegado hasta aquí, empiezo a bajar los siete pisos. Al llegar a la tercera planta me tiemblan las piernas.

Si pensara racionalmente, si pudiera calmar ni amígdala y usar mejor mi corteza cerebral, deduciría, correctamente, que este temblor es el resultado natural de una reacción autónoma de "lucha o huida", que provoca temblor de los

músculos esqueléticos, al que se suman los efectos del esfuerzo físico.

Pero demasiado sumido en la lógica catastrófica del pánico para acceder a mi cerebro racional, deduzco, por el contrario, que mis piernas temblorosas son síntoma de un completo desmoronamiento físico y que, en efecto, estoy a punto de morir.

Otra reacción típica, buscar la ayuda de alguien que sepa por lo que estoy pasando... No vale cualquiera para pedir ayuda. No lo entenderían. En realidad lo que la persona con ansiedad demanda es alguien que le aporte la tranquilidad que ha perdido...

Mientras bajo los dos últimos pisos, me pregunto si me dará tiempo a hablar por el teléfono móvil con mi esposa para decirle que la quiero y pedirle que envíe ayuda antes de perder el conocimiento y acabar, posiblemente, expirando.

La puerta de la escalera que da al exterior suele mantenerse cerrada. Se supone que los detectores de movimiento captan que vienes desde el interior del edificio y se abren de forma automática. Por algún motivo, quizá porque voy demasiado rápido, no se activan. Me estrello contra la puerta a toda velocidad, reboto y caigo de culo.

He chocado con la fuerza suficiente para derribar el marco de plástico del rótulo rojo de salida que hay encima de la puerta. El marco se me cae en la cabeza con un golpe sordo y aterriza ruidosamente en el suelo.

El guarda de seguridad del vestíbulo, al oír el alboroto, asoma la cabeza al hueco de la escalera y me ve sentado en el suelo, aturdido, con el marco de plástico al lado.

-¿Qué pasa aquí?, pregunta

-Estoy enfermo, respondo. Quién podría negarlo.

Aunque Stossel lo describe de forma que esta última escena provoca la risa, no es la reacción que suscita en quienes han sufrido una crisis de pánico en alguna ocasión. Una de cada diez personas experimenta una de estas crisis a lo largo de su vida. Puede ser un episodio aislado o convertirse en un trastorno, con crisis recurrentes, como le sucede al 3% de la población.

¿Madre o padre con la sensación de tener el ‘cerebro frito’? No sufras, es normal

CARMEN VALIÑO

ADRIÁN CORDELLAT

Madrid - 22 MAY 2021 - 04:17 CEST

La crianza intensiva a la que nos hemos visto abocados, los confinamientos, las clases ‘online’, las limitaciones al contacto social, y el teletrabajo mal entendido son factores que, sin duda, han influido en el estrés

Hace unas semanas, una mañana de miércoles, me tomaba una cerveza en una terraza con un amigo, editor de literatura infantil. Luis, que así se llama él, me decía que llevaba meses siendo incapaz de concentrarse a la hora de trabajar, tardando horas en hacer lo que antes hacía en minutos, olvidando tareas pendientes. Yo mismo, sin ir más lejos, me veo buscando durante minutos palabras que antes me salían solas para completar artículos como este, olvidando cosas a cada instante, siendo incapaz de madrugar para trabajar y, pese a ello, sintiéndome infinitamente cansado. Es un malestar generalizado que he escuchado en los últimos meses a muchas madres y padres. Un malestar que nosotros mismos, entre amigos, ya hemos bautizado como “tener el cerebro frito” y en el que, intuimos, mucho tiene que ver la pandemia y su impacto directo en nuestra forma de vida.

MÁS INFORMACIÓN

Una madre carga a su bebé en Londres (Inglaterra).
Crianza: la carga mental de las tareas invisibles de las madres en una viñeta

Una mujer está despierta en la cama.

La carga mental y el insomnio: la dura realidad de las

madres en el confinamiento

Una de cada cinco mujeres con hijos ha renunciado durante este año de pandemia a todo o parte de su trabajo para cuidar de sus hijos.

“La filosofía de la empresa no es el teletrabajo, tienes que tener un plan B para cuidar a tu hijo”

“De repente nos hemos visto en la necesidad de atender muchas demandas de manera simultánea (trabajo, atención y educación de nuestros hijos, tareas del hogar, etc.) por lo que mantenemos continuamente la atención dividida. A esto hay que sumar la incertidumbre sobre el futuro, la salud, la situación económica y el aislamiento social. Todos esos cambios nos están llevando a un estrés mantenido y constante que repercute en nuestra salud y en nuestro cerebro”, afirma Susana Martín Mora, psicóloga del Centro de Rehabilitación Psicosocial de Cáceres, perteneciente a Hermanas Hospitalarias.

Como explica la psicóloga Isabel del Campo Martín-Cobos, del Centro de Psicología especializado en maternidad Calma, existe un estrés bueno, el eustrés, que es una emoción natural del ser humano que nos permite adaptarnos y prepararnos para superar situaciones difíciles: “Ese estrés nos hace estar en guardia, estar más motivados y ser más productivos”. Sin embargo, cuando el estrés es excesivo y, como ahora, se mantiene durante largos periodos de tiempo sin que nuestro cuerpo y nuestra mente puedan relajarse, esa emoción cambia de nombre (distrés) y se vuelve negativa. “Está demostrado que el distrés produce irritabilidad, cansancio, pérdida de la capacidad de atención y de memoria. Eso se debe a que la mente entiende que estamos en peligro y, por tanto, concentra la atención en detalles concretos, perdiendo la capacidad de distinguir lo que es relevante de lo que no lo es. Por tanto, disminuye nuestra productividad y nuestra memoria”, argumenta Martín-

Cobos.

La crianza intensiva a la que nos hemos visto abocados, los confinamientos, las clases online de nuestros hijos, las limitaciones al contacto social, y el teletrabajo mal entendido son factores que, sin duda, han influido en la generalización de ese distrés entre padres y madres. “Más que el teletrabajo, el problema son las condiciones en las que desempeñamos el teletrabajo. En muchas ocasiones no se dispone de un espacio físico ni de medios técnicos para poder desempeñarlo. Y a eso hay que añadir la necesidad de compatibilizar el teletrabajo con el cuidado de los hijos, que ya es una misión imposible, porque las distracciones son continuas y se hace complicado separar el espacio personal del laboral”, reflexiona Susana Martín Mora, que añade que el teletrabajo nos ha hecho sentir “solos y aislados” y que trabajar en modo multitarea también ha disminuido nuestra capacidad de atención y concentración: “El hecho de atender a demasiadas cosas a la vez tiene un efecto negativo en nuestro rendimiento y en nuestra memoria, disminuye nuestra capacidad de reflexión y nos hace reaccionar con más impulsividad”.

Como explicaba la experta, el teletrabajo durante la pandemia ha dificultado (cuando no directamente imposibilitado) la separación entre el espacio personal y laboral. Nuestra vida, antes claramente dividida, se nos presenta ahora caótica y mezclada, con todas las esferas confluyendo en el mismo sitio, la casa, lo que multiplica la sensación de estar a todo y no llegar a nada. ¿Se nos exige mucho como padres y madres y nos autoexigimos mucho? “Se nos exige mucho, pero lo más preocupante es cómo interiorizamos esas exigencias y queremos convertirnos en superhéroes”, responde la psicóloga de Hermanas Hospitalarias, que destaca que el problema se da especialmente entre las mujeres: “Todavía hoy, aunque hay excepciones, el peso de la organización doméstica y de los cuidados sigue recayendo sobre la mujer. De

alguna manera sentimos que hay que hacerlo todo y todo bien. Por este motivo es frecuente que acabemos sacrificando nuestro tiempo y nuestros intereses para poder cubrir exigencias familiares y que terminemos sintiéndonos frustradas porque ni siquiera así llegamos a todo”.

Con el sueño hemos topado

Afirma Isabel del Campo Martín-Cobos que el estrés malo o distrés “suele ir acompañado de insomnio o de falta de horas de sueño”. El sueño, precisamente, ha sido uno de los aspectos de nuestras vidas más afectados por la pandemia, según coinciden todos los estudios realizados hasta la fecha. “Antes de la pandemia se estimaba que aproximadamente un tercio de la población adulta presentaba problemas en la conciliación o en el manteniendo del sueño. Sin embargo, esta cifra ha aumentado significativamente durante la pandemia y especialmente durante el confinamiento”, asegura la doctora Marta Moraleda, neurofisióloga clínica y miembro del Grupo de Trabajo de Pediatría de la Sociedad Española de Sueño (SES).

Tras este incremento, según la experta en medicina del sueño, se esconden dos causas. Por un lado, el citado estrés, que es un factor de riesgo para la aparición de trastornos de sueño. Por otro, la alteración del correcto funcionamiento del ritmo circadiano debido a factores como la disminución de la actividad física diaria, la escasa exposición a luz solar durante el día, el aumento en el uso de dispositivos electrónicos, especialmente a últimas horas del día, o la disminución de nuestras relaciones sociales. Esta situación se ve agravada incluso en el caso de los padres y madres. “Según un estudio publicado en la revista científica *Sleep*, la recuperación del sueño (con respecto a satisfacción como de duración) a niveles previos al nacimiento de un hijo no se consigue hasta

que este cumple los seis años de edad. Por eso no debe sorprendernos que madres y padres con hijos de corta edad y problemas de sueño tengan la sensación de descansar peor. Si al estrés y a la cronodisrupción añadimos las dificultades que el teletrabajo supuso durante el confinamiento en la conciliación de la vida familiar...”, argumenta Moraleda.

¿Puede contribuir también la falta de sueño a la sensación de “cerebro frito” con la que convivimos muchos padres y madres, especialmente durante los últimos meses? “Por supuesto. Un sueño de poca calidad va a tener múltiples repercusiones en nuestro funcionamiento diurno. No debemos olvidar que el ser humano tiene un ritmo circadiano de 24 horas y que tan importante es lo que sucede durante el día, como durante la noche”, responde la portavoz de la SES, que recuerda que hoy en día la evidencia científica ha demostrado que el sueño no solo es un proceso activo, sino que tiene un papel fundamental en la regulación de múltiples funciones fisiológicas como la regulación del sistema inmune, la regulación del metabolismo, la regulación de medio interno u homeostasis, los procesos de memoria y aprendizaje: “A corto plazo la falta de sueño ya tiene un impacto importantísimo en nuestro funcionamiento diario, con síntomas como cefaleas o cansancio matutino, sensación de falta de energía, irritabilidad, ansiedad, trastornos del humor, hipersomnolencia diurna, falta de memoria, problemas de concentración y, por tanto, bajo rendimiento a nivel laboral”.

Recuperar nuestro cerebro

Recuperar la capacidad de atención, la memoria y, en definitiva, recuperar a nuestro cerebro, pasa necesariamente para Isabel del Campo Martín-Cobos, por reducir los niveles de distrés. En ese sentido, la psicóloga del Centro de Psicología especializado en maternidad

Calma recomienda:

1. Mantener una rutina: tener un horario bastante definido para cada cosa: tiempo de trabajo, tiempo de ocio, tiempo de estar con la familia, tiempo de estar a solas, etc.

2. Procurar ser estrictos con el horario de trabajo: a menudo hay que “decir no”, aunque cueste, porque se trata de una cuestión de salud.

3. Desconectar más a menudo y antes de las nuevas tecnologías: apagar el ordenador en cuanto acabamos de trabajar y silenciar el móvil y dejarlo “aparcado” al menos una hora antes de acostarnos.

4. Cuidarse a todos los niveles: “A nivel físico es fundamental mantener una alimentación equilibrada, que tiene un impacto directo sobre el cerebro, hacer ejercicio físico, que es uno de los mejores antídotos para disminuir la ansiedad, y dormir bien, que es casi más importante que comer. A nivel mental, lo que más ayuda a reducir el estrés y la ansiedad es estar en el aquí y en el ahora. No pasarnos el día lamentándonos por los errores del pasado, ni preocupándonos por el futuro. En ese sentido, también ayuda realizar técnicas de relajación y meditación, que reducen considerablemente los niveles de estrés. A nivel más espiritual estaría bien recordar que el ser humano no acaba en sí mismo, sino que tiene un impacto en los demás. Pensar en los demás, no ser indiferente al dolor ajeno y ser agradecidos por lo que tenemos tiene un impacto directo sobre cómo vivimos y cómo nos enfrentamos a los días”.

A esos consejos, por último, Susana Martín Mora añade la importancia del contacto con la naturaleza, que “puede resultar también de gran ayuda para reducir el estrés”, y un consejo que ella considera el más importante de todos: “Liberarnos de tantas autoexigencias, ajustar nuestras expectativas y plantearnos metas más realistas que nos ayuden a estar más satisfechos con nosotros mismos”.

Tengo el cerebro quemado

Autor del temachoaddy

Fecha de inicio 15 Agosto 2009

choaddy

Senior Member

argentina español

15 Agosto 2009

#1

¿Cómo podría decir en inglés "tengo el cerebro quemado"? Esta expresión se refiere al cansancio mental producido por el exceso de estudio o trabajo mental.

Gracias!

AD

gengo

gengo

Senior Member

San Francisco

American English

15 Agosto 2009

#2

One common way: My brain hurts.

choaddy

Senior Member

argentina español

15 Agosto 2009

#3

Thanks Gengo! If you remember some other way of saying that. Please let me know.

gengo

gengo

Senior Member

San Francisco

American English
15 Agosto 2009

#4

Ya que es argot, habrá muchas maneras de expresarlo, pero las que se me ocurren al instante incluyen:

(I feel like) my brain/head is going to explode.

My brain is fried/drained.

My brain is running on empty.

But my first suggestion is what I would normally say.

juandiego

juandiego

Senior Member

Granada. España

Spanish from Spain

15 Agosto 2009

#5

Hello gengo.

But "quemado" implies something like no longer working, unable to function because of the effort already made, fed up of functioning. Is there a better way to convey this sense? Perhaps (just guessing):

I have my brain done.

FromPA

FromPA

Senior Member

Philadelphia area

USA English

15 Agosto 2009

#6

I vote for Gengo's suggestion - "my brain is fried." I think "I'm burned out" would work too.

gengo

gengo
Senior Member
San Francisco
American English
15 Agosto 2009

#7

juandiego dijo:

But "quemado" implies something like no longer working, unable to function because of the effort already made, fed up of functioning. Is there a better way to convey this sense? Perhaps (just guessing):

I have my brain done.

Yes, that's how I understood the Spanish, and all my suggestions convey that same nuance. I'm afraid your guess wouldn't really be understood (in American English, at least). We do say "(something) is done for," but that means that the thing will not survive or last much longer, so it doesn't apply here.

Such expressions are creative, so there is no end to the possibilities. I just now made up this one (adapting a common expression):

Stick a fork in my brain, because it's done.

(The above expression comes from the idea of taking a roast out of the oven and sticking a fork in it when the meat is done (well cooked).)

FromPA dijo:

I vote for Gengo's suggestion - "my brain is fried." I think "I'm burned out" would work too.

The "fried" one has the advantage of being very close to the literal meaning of the original.

As for “I’m burned out,” I agree that it could be used in the same situation as the Spanish, but it also has a broader meaning, including the idea of being tired of doing some action, rather than the specific meaning of having used your brain to the point of fatigue.

“After 25 years on the police force, I’m burned out.”

In this example, there is no meaning of the brain’s being tired.

Última edición por un moderador: 16 Agosto 2009

juandiego

juandiego

Senior Member

Granada. España

Spanish from Spain

16 Agosto 2009

#8

Thank you for your explanation, gengo.

At first, I didn’t notice the “My brain is fried” option that, I agree, is quite close to the original. My bad, sorry.

QUÉ CANCIÓN PONGO?

Estoy en el descanso del estudio y tengo el cerebro frito. Prefiero una canción que no sea de pensar mucho (si es que eso tiene sentido fuera de mi cabeza)

ELIGE TÚ #study #glasses #girl #casual #people
#woman #creativity #relaxation #indoors #portrait
#pioneerwoman #womanhood #womanpower
#womantattoo #resurrectionfest2019

Los alimentos que más dañan tu cerebro

Hay alimentos que obstaculizan que tengamos un cerebro más sano. Repasamos 10 de ellos.

Los alimentos fritos dañan tu cerebro

Cuando cocinamos, el aceite vegetal se convierte en otra forma de grasas, llamadas saturadas, que ayudan al colesterol a ubicarse en las arterias. Una vez fritos, los alimentos destruyen lentamente las células nerviosas del cerebro, deteriorando nuestra capacidad para aprender y para formar nuevos recuerdos. Obviamente hay aceites más peligrosos que otros. El de girasol es uno de los más tóxicos para nuestro organismo. "Comer en exceso alimentos no saludables puede conducir al sobrepeso pero mirando más allá, hemos encontrado un enlace preocupante entre una dieta rica en grasas saturadas y las enfermedades relacionadas con el cerebro", explica Terry Davidson en su artículo publicado en la revista Neurology.

El azúcar añadido daña tu cerebro

El consumo a largo plazo de azúcar puede causarnos una gran cantidad de problemas neurológicos y afectar a la memoria, reduciendo nuestra capacidad de aprender. Así, según un estudio publicado en la revista Journal of the American Medical Association (JAMA), aquellas personas que consumieron entre el 17-21% de calorías en azúcar presentaban un alto riesgo de morir por enfermedad cardiovascular en comparación con los que consumían alrededor del 8% de azúcar en sus calorías diarias. El riesgo representaba más del doble para aquellos que consumían más del 21%.

La comida rápida daña tu cerebro

La comida rápida o fast food ha demostrado provocar cambios en la química de nuestro cerebro, provocando síntomas similares a la abstinencia, entre ellos ansiedad y depresión. La comida rápida también afecta la producción de dopamina, hormona que también participa en la función cognitiva, concretamente en la capacidad de aprendizaje, la motivación y la memoria. Así, abusar de la comida rápida (más de 3 o 4 veces a la semana) no solo puede causar obesidad o problemas del corazón, sino también dañar tu cerebro.

Los alimentos procesados dañan tu cerebro

Los alimentos procesados químicamente están repletos de altos niveles de azúcar, fructosa, sodio, aceites parcialmente hidrogenados (conocidos como grasas trans). “Los alimentos procesados y los alimentos que son hiper-alergénicos pueden dañar la salud del cerebro”, según el especialista en nutrición deportiva Brandon Mentore. De hecho, la comida procesada o precocinada afecta el sistema nervioso central y eleva el riesgo de desarrollar un trastorno neurodegenerativo como la enfermedad de Alzheimer. No se trata de eliminarlos por completo de nuestra dieta ya que no es nada malo comer este tipo de alimentos pero lo que sí debemos evitar es comerlos a menudo o comer cantidades excesivas si queremos mantener un cerebro sano y fuerte.

Si quieres mantenerlo joven y fuerte, prueba con estos 12 superalimentos para potenciar tu cerebro.

Las grasas trans dañan tu cerebro

La revista *Neurology* publicó un estudio cuyas conclusiones demostraban que una alta ingesta de

grasas trans (presentes las patatas fritas, por ejemplo) está vinculado a la contracción del cerebro. Según el nutricionista Tori Holthaus “las dietas altas en grasas trans aumentan el beta-amiloide en el cerebro, que se asocia con la enfermedad de Alzheimer”. Y es que las grasas trans no solo son perjudiciales para el corazón o el sobrepeso, sino también para nuestro órgano pensante. Estas grasas ralentizan los reflejos y nuestra capacidad de respuesta cerebral y aumentan el riesgo de sufrir un derrame.

La cafeína daña tu cerebro

Si bien es cierto que la cafeína ayuda al cerebro a estar en estado de alerta, también aporta un lado negativo. La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos afirma que 600 miligramos de cafeína al día pueden provocar dolores de cabeza, elevar la ansiedad y los trastornos relativos al sueño. Una ingesta exagerada de cafeína puede causar confusión, alucinaciones y, en última instancia, la muerte.

La fructosa daña tu cerebro

El sustituto del azúcar, la fructosa, el jarabe de maíz de alta fructosa, obstaculiza el funcionamiento de las células del cerebro y cómo estas almacenan la energía necesaria para procesar tanto el aprendizaje como los pensamientos. Este componente reduce así nuestra capacidad para aprender y para recordar información, según una investigación publicada en *The Journal of Physiology*.

Si quieres mantenerlo joven y fuerte, prueba con estos 12 superalimentos para potenciar tu cerebro.

La sal daña tu cerebro

Así de sencillo. El exceso de sal afecta a tu inteligencia, ya que los alimentos salados tienen un eco negativo en nuestra salud cardíaca y nuestra presión arterial pero también en nuestro cerebro, ya que perjudican nuestra capacidad para pensar. De hecho, un estudio publicado en la revista *Neurobiology* concluyó que las dietas altas en sodio estaban asociadas a una mala salud vascular, lo que a su vez conduce a que la disminución cognitiva sea más rápida.

Si quieres mantenerlo joven y fuerte, prueba con estos 12 superalimentos para potenciar tu cerebro.

Los edulcorantes artificiales dañan tu cerebro

Los componentes presentes en los edulcorantes artificiales, si se toman durante mucho tiempo, pueden provocar daños cerebrales y problemas con la capacidad cognitiva. A pesar de que aportan muchas menos calorías que el azúcar, a largo plazo las consecuencias son mucho más negativas.

Entre estos ingredientes artificiales también se encuentran los conservantes, los colorantes o los que aportan sabor o textura. Ninguno de ellos le hace ningún bien a nuestro cuerpo y menos a nuestro cerebro.

Si quieres mantenerlo joven y fuerte, prueba con estos 12 superalimentos para potenciar tu cerebro.

Los alimentos con glutamato monosódico dañan tu cerebro

El glutamato monosódico, también conocido como GMS, es comercializado por la industria alimentaria como un potenciador del sabor, debido a que equilibra y resalta el matiz de otros sabores. Es muy popular en la cocina asiática pero sus componentes afectan a la química de nuestro cerebro a través de la sobreexcitación de sus células hasta el punto de daño cerebral. “El GMS está oculto en diversas fuentes, entre ellas: sabores naturales, especias, proteínas hidrolizadas, caldos o proteína aislada de soja”, afirma el quiropráctico Chad Laurence. Según la Administración de Alimentos y Medicamentos, diversos estudios han demostrado que las inyecciones de glutamato en ratones de laboratorio han provocado daño en las células nerviosas del cerebro, asociadas con patologías como la enfermedad de Huntington o el alzhéimer. Una ingesta excesiva de estos alimentos puede provocar además dolores de cabeza, fatiga, desorientación, obesidad y depresión.

**Tengo el cerebro frito como para
ponerme a pensar**

¿FALTA DE CONCENTRACIÓN? Qué hacer si sientes que se te olvidan mucho las cosas y estás descentrado

Una de las secuelas psicológicas del estrés generado por la crisis sanitaria es la 'niebla mental'. Un grupo de expertos aportan consejos para saber afrontarla.

Seguramente este otoño te hayas sentido un poco más despistado de lo normal. Incluso, has tenido una dificultad añadida para concentrarte, aunque fuera una actividad tan cotidiana como ver una película o una serie. Se trata de uno de los síntomas psicológicos que más se están reportando después de haber pasado ya casi un año de pandemia. ¿La causa? Muy posiblemente se deba a los episodios de estrés generados por la crisis sanitaria, según reconocen de forma mayoritaria un grupo de expertos psicólogos en un artículo de la revista 'Prevention'. "Estar agotado mentalmente crea toxinas que pueden acumularse en el cerebro y afectar a tu capacidad para concentrarte", asegura Sandra Bond Chapman, directora del Centro de Salud Mental de la Universidad de Dallas. "Todos hacemos cosas que desgastan la capacidad del cerebro y luego nos preguntamos por qué no estamos tan lúcidos como de costumbre. Cuando nos sentimos cansados físicamente, solemos descansar, pero cuando el cerebro está cansado, la respuesta es que tendemos a esforzarnos más". "Al dormir, el cerebro revisa nueva información y consolida la antigua, de tal forma que genera una memoria a largo plazo más estable" Pero a un nivel biológico más profundo, ¿cuál es la causa principal de que suframos lo que se conoce como 'niebla mental'? "De los billones de neuronas que hay en el cerebro, solo de 10.000 a 20.000 secretan un neuropéptido llamado orexina que nos mantiene

despiertos y en alerta”, explica por su parte Gayatri Devi, neurólogo de la Universidad de Nueva York. “La buena noticia es que estamos programados para mantenernos atentos, es lo que nos ayuda a reaccionar tan rápidamente a cualquier imprevisto de nuestro entorno”.
Foto: Foto: iStock.

¿Te sientes cansado todo el tiempo? Esto es lo que debes hacer para remediarlo

E. Z.

Aunque esta falta de atención general no está en la lista oficial de síntomas de coronavirus, sí que es cierto que la niebla mental puede ser provocada si estamos contagiados. “Es especialmente común en las infecciones que afectan al sistema respiratorio superior, ya que la reducción del flujo de oxígeno al cerebro y la fiebre pueden provocar deterioros cognitivos”, asegura Devi. A continuación, veremos cuáles son las principales causas por las que se nos olvidan tanto las cosas. Cuando percibimos que estamos ante una situación altamente exigente, el cerebro humano debe adaptarse de inmediato a la tensión, por lo que segrega una cascada de hormonas y neuroquímicos para ellos. Pero evidentemente, este cóctel hormonal solo se genera durante un tiempo limitado, de ahí que rápidamente se agotan. El cerebro de repente siente que ya no tiene que generar más hormonas, por lo que cesa de inmediato en su empeño, y entonces pasamos al estado contrario, en el que la situación de alerta ha cesado y no somos capaces de concentrarnos ni estar atentos.

El papel del hipocampo

Cuando el estrés se vuelve crónico, el cerebro permanece

en modo de protección y no recibe el mensaje para desconectarse. Por ello, el hipocampo (el área encargada de recibir nueva información y almacenarla en la memoria a largo plazo) se cansa y, con el tiempo, sus células comienzan a morir, haciendo que esta parte de la mente 'se encoja' y generando confusión mental.

Foto: Foto: Reuters/Javier Barbancho.

“No he vuelto a ser el que era antes de marzo, y no soy el único”. ¿Qué nos pasa?

Héctor G. Barnés

Otra de las posibles causas es no dormir lo suficiente, ni tan bien como nos gustaría. Efectivamente, como te habrás podido imaginar esta es una de las causas más probables de que seas incapaz de recordar a corto y largo plazo. No obtener suficiente cantidad ni calidad de sueño provoca que tu cerebro no tenga la capacidad de gestionar y almacenar toda la información que ha recibido. “Al dormir, el cerebro revisa nueva información y consolida la antigua, de tal forma que genera una memoria a largo plazo más estable”, admite el psicólogo. “Es cuando los detalles innecesarios se borran de la mente”.

Toma el control del estrés

Aunque parece muy fácil decirlo pero muy difícil llevarlo a cabo, hay una serie de estrategias y técnicas para relajarse cuando nos sentimos nerviosos y ansiosos. Desde ejercicios de respiración hasta prácticas como el yoga son muy útiles para combatir al estrés cuando estamos agobiados. Del mismo modo, otro método es saber reconocer el motivo por el que te sientes tan nervioso para así desarrollar maneras de afrontarlo. Establece una rutina de sueño

Al principio te costará coger un horario, pero en el momento en que te acostumbres, ya irá rodado. Una de las mejores técnicas es evitar echarse la siesta. Esto, además, evitará que nos despertemos cuando ya es de noche, lo que mejorará nuestro estado de ánimo y por tanto nuestra concentración. También hay que establecer una serie de hábitos saludables para antes de dormir: nada de revisar nuevas notificaciones en el móvil una vez nos hayamos metido en la cama. En su lugar, apuesta por una actividad relajante como leer un buen libro.

Haz más ejercicio

Lo que repercute positivamente en tu corazón, también lo hace en tu mente. Al fin y al cabo, más del 40% de la sangre de tu corazón circula por la cabeza. Por ello, si tu corazón no bombea la sangre de forma adecuada, tu cerebro no obtendrá el suficiente oxígeno como para estar más atento y memorizar más las cosas. Además, el ejercicio físico también mejora tu estado de ánimo y reduce el estrés.

Artefactos Nativos es un laboratorio editorial especializado en internet en el que se explora la poética de la web y se imprimen pantallas en forma de fanzines, libros experimentales, ediciones piratas y obras de escritura no-creativa.

Tengo el cerebro frito es una recopilación de ciertos resultados de Google seleccionados sin un criterio establecido que responden a la búsqueda “tengo el cerebro frito”.

Hiperpublicación 100/24 es un encuentro de 24 horas en el que se crean, maquetan y editan 100 libros utilizando técnicas de escritura no-creativa y material apropiado de internet.

Barcelona, 2021.