

NAVIDAD CON CABEZA



1

GRASAS

- Pueden tener efectos similares al tabaco, el alcohol y la cocaína.
- Disminuyen la actividad cerebral.
- Aumentan el riesgo de obesidad.
- Son consideradas un factor de riesgo asociado al ictus.

2

AZÚCAR

- Puede tener efectos similares al tabaco, el alcohol y la cocaína.
- Disminuye la actividad cerebral.
- Puede causar alteraciones de conducta, como por ejemplo hiperactividad.
- Aumenta el riesgo de obesidad.

2

ALCOHOL

- Disminuye el nivel de alerta.
- Puede producir alteraciones mnésicas.
- Afecta a la conducta y el comportamiento.
- Influye sobre el desarrollo cerebral.
- Impide el desarrollo de células nuevas.

4

CAFÉ

- Tiene efectos similares al tabaco, el alcohol y la cocaína.
- Incrementa el ritmo cardíaco.
- Incrementa la presión arterial.
- Incrementa los niveles de estrés y tensión.
- Puede causar insomnio.

5

TABACO

- Acelera el envejecimiento y la capacidad para tomar decisiones y resolver problemas.
- Puede dañar zonas asociadas a la memoria, la atención, el lenguaje y la conciencia.
- Es considerado un factor de riesgo asociado al ictus.

6

SEDENTARISMO

- Aumenta el riesgo de obesidad.
- Aumenta la probabilidad de sufrir estados emocionales bajos.
- Aumenta la probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- Puede ocasionar trastornos del sueño.