



¿Es cierto que solo usamos el 10 % de nuestro cerebro?

RESPUESTA: no es cierto. El cerebro funciona como un todo y, cada vez que realiza alguna actividad, simultáneamente están trabajando todas sus áreas. Es cierto que, para determinadas funciones, algunas áreas cerebrales son más activas que otras, tal vez por esa razón se haya extendido esta falsa creencia. Pero en todos los casos el cerebro funciona como una unidad. No obstante, es posible potenciar las funciones del cerebro y la mejor manera es mantener una actividad intelectual constante. De esta forma conseguimos incrementar el número de conexiones entre las diferentes neuronas del cerebro y, así, aumentar nuestra capacidad intelectual. Además, en el cerebro existen mecanismos de neuroplasticidad, que consisten en que determinadas áreas del cerebro pueden desempeñar funciones para las cuales inicialmente no estaban preparadas.

Dr. Pablo Irimia. Neurólogo y Vocal de la Sociedad Española de Neurología (sen.es).

¿Cómo empiezo a quitarle el miedo a la oscuridad?

Nuria G Alonso.
Dir. de Ayudarte
Estudio de
Psicología, Gijón
(ayudartepsicologia.com)



RESPUESTA: este temor a la oscuridad es muy común entre los 3 a 6 años. A esa edad, lo mejor que puedes hacer es **hablar con tu hija para concretar a qué tiene miedo**: a seres mágicos como las brujas o los fantasmas o a ruidos que escucha, como truenos o crujidos. En función de eso, orienta los juegos o libros que utilizas. Por ejemplo, si su miedo está relacionado con los ruidos, puedes hacer que él esté en su cuarto medio a oscuras y tú al otro lado de la puerta haciendo ruidos para que los adivine. Conforme vaya acertando, trata de que



cada vez haya más oscuridad. Otro juego para que se acostumbre a la oscuridad es el de las **sombras chinas**: pues se da cuenta de que todo lo que ve no siempre es lo que parece. Si tiene miedo a seres mágicos, que pinte a ese ser terrorífico de una

forma divertida. En definitiva, se trata de que se enfrente a aquello a lo que teme de forma progresiva y para ello lo mejor es que la luz deje de ser parte del problema, **primero bajándole la intensidad y más tarde alejándole la luz de su cama**.

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida. ¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es



Dr. Jonas Nunes.
Autor de *Cómo cuidar tu aliento. La guía definitiva* (institutodelaliento.com)

¿Hacer dieta puede provocar mal aliento?

RESPUESTA: sí, tanto por los alimentos elegidos (ajo, cebolla y alimentos que contienen azufre, como la alcachofa, la col, la coliflor, el repollo o el brócoli) como por el modelo de dieta. El 16 % de los pacientes que recibo viene por esta causa. Se recomienda **no realizar ayunos prolongados** para evitar hipoglucemias abruptas (que generan compuestos de mal olor metabólico); optar por hidratos de carbono de absorción lenta (fresas, cerezas, frutos rojos, hortalizas o arroz integral); o **consumir alimentos sólidos ricos en fibra** (proporcionan una masticación más vigorosa y promueven la renovación salival y limpieza lingual).

