



# CAPÍTULO MUESTRA



# CAPÍTULO MUESTRA

**SONCIENCIA**  
Una marca de  
 hogrefe

# Un corazón descerebrado

Neurociencia para el  
autocuidado consciente

  
CONCIENCIA  
Una marca de  
 hogrefe

CAPÍTULO  
MUESTRA



## EL LIBRO MUERE CUANDO LO FOTOCOPIA

### AMIGO LECTOR:

La obra que usted tiene en sus manos posee un gran valor. En ella, su autor ha vertido conocimientos, experiencia y mucho trabajo. El editor ha procurado una presentación digna de su contenido y está poniendo todo su empeño y recursos para que sea ampliamente difundida, a través de su red de comercialización.

Al fotocopiar este libro, el autor y el editor dejan de percibir lo que corresponde a la inversión que ha realizado y se desalienta la creación de nuevas obras. Rechace cualquier ejemplar "pirata" o fotocopia ilegal de este libro, pues de lo contrario estará contribuyendo al lucro de quienes se aprovechan ilegítimamente del esfuerzo del autor y del editor.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor no sólo es un delito, sino que atenta contra la creatividad y la difusión de la cultura.

Para mayor información comuníquese con nosotros:



Hogrefe México, S.A. de C.V.  
Av. Sonora 206, Col. Hipódromo, 06100  
Ciudad de México



**CeMPro**

Centro Mexicano de Protección  
y Fomento de los Derechos de Autor  
Sociedad con Gestión Comercial

# Un corazón descerebrado

Neurociencia para el  
autocuidado consciente

Jessica Berenice Flores Mendoza

Mirna García Méndez

Rolando Díaz Loving

CONCIENCIA  
Una marca de  
hogrefe

Editor responsable:

**Dr. Omar Chávez Victorino**

Hogrefe México

  
CONCIENCIA

**Hogrefe México, S.A. de C.V.**

Av. Sonora 206, Col. Hipódromo, 06100

Ciudad de México

Un corazón descerebrado.  
Neurociencia para el  
autocuidado consciente

D.R. © 2026 por Con Ciencia  
ISBN: 978-970-96762-9-7

D.R. © 2026 por Hogrefe México,  
Todos los derechos reservados. Miembro  
de la Cámara Nacional de la Industria  
Editorial Mexicana, Reg. núm. 39



Ninguna parte de esta publicación puede ser adaptada, replicada por cualquier medio electrónico y/o digital, distribuida en sistemas de mensajería instantánea, redes sociales y/o plataformas electrónicas; ni distribuida por ningún medio ya sea impreso o electrónico. En caso de que se necesite algún permiso debe hacerse a editorial Hogrefe México por escrito, los datos de contacto pueden encontrarse en [www.hogrefe.mx](http://www.hogrefe.mx)

Queda prohibida la reproducción parcial y/o total de esta publicación ya que al realizarlo se vulneran los derechos morales del autor de esta obra, derechos que están protegidos en la Ley Federal del Derecho de Autor en su artículo 21, donde al autor se le faculta para entre otras cosas: exigir respeto a la obra, oponiéndose a cualquier deformación, mutilación u otra modificación de ella; así como a toda acción o atentado a la misma que cause demérito de ella o perjuicio a la reputación de su autor.

Al realizar cualquier tipo de reproducción, parcial y/o total de la obra, se comete un delito en materia de derechos de autor que se encuentra tipificado y sancionado en el Código Penal Federal en su Capítulo V con penas que van desde multas hasta los 10 años de prisión.

Nos interesa su opinión  
comuníquese con nosotros:



Hogrefe México, S.A. de C.V.,  
Av. Sonora No. 206, Col. Hipódromo,  
Alcaldía Cuauhtémoc, 06100, Ciudad de México



+52 (55) 5265 - 1100



info@hogrefe.mx  
quejas@hogrefe.mx

iSíguenos!     [www.hogrefe.mx](http://www.hogrefe.mx)

**Directora editorial:**  
Mtra. Sandra Núñez Valle

**Editora de desarrollo:**  
LCC Tania Uriza Gómez

**Gerente de producción:**  
Ing. Víctor Canto

**Diseño de portada:**  
DP Cynthia Karina Oropeza Heredia

Biblioteca Nacional de México (BNM). Catalogación en Publicación.

**Autores:** Flores Mendoza, Jessica Berenice autor. | García Méndez, Mirna, autor. | Díaz Loving, Rolando, autor|

**Título:** Un corazón descerebrado. Neurociencia para el autocuidado consciente/ Jessica Berenice Flores Mendoza, Mirna García Méndez, Rolando Díaz Loving.

**Descripción:** Primera edición. | Ciudad de México: Editorial El Manual Moderno: Con Ciencia, 2026.

**Identificadores:** ISBN: 978-970-96762-9-7

BNM ALMA 997668642108686

**Temas:** Desarrollo Personal| Vida y Familia

**Clasificación CDD23:** 362.8292



## Acerca de los autores

### **Dra. Jessica Berenice Flores Mendoza**

Investigadora postdoctoral en Neurociencias Sociales por la UNAM FES Zaragoza, especializada en enfermedades cardiovasculares. Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), se centra en la investigación e intervención en salud cardiovascular. Maestra en Rehabilitación Neurológica por la UAM Xochimilco con énfasis en el estudio de trastornos del neurodesarrollo en niños mexicanos con cardiopatía congénita. Doctora en Psicología Social por la Facultad de Psicología de la UNAM, cuenta con una valiosa experiencia internacional, incluyendo investigación en la Universidad de Valencia, España. Certificada en Estadística Inferencial y Modelos Estadísticos por la Universidad de Harvard, la Dra. Flores aplica rigurosidad científica para diseñar intervenciones innovadoras en psicocardiología, con la finalidad de ayudar a las personas a mejorar su bienestar cardiovascular a través de estrategias prácticas con base en evidencia. Su trabajo conecta a la neurociencia, con el corazón y la conducta, y ofrece herramientas únicas para comprender y cuidar de tu salud desde dentro hacia afuera.

## Dra. Mirna García Méndez

Profesora titular "C" de tiempo completo en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la UNAM. Psicóloga de formación, cuenta con una Maestría en Psicología Clínica y un Doctorado en Psicología Social, ambos por la UNAM. Actualmente, es miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI, Nivel I), e imparte cátedra en licenciatura y posgrado, enfocándose en metodología de la investigación, relaciones de pareja y dinámica familiar. Ha desarrollado investigación psicosocial en temas de salud mental y enfermedades crónico-degenerativas. Coordina un grupo de investigación con el que ha publicado artículos científicos y capítulos de libro. Ha dirigido tesis de licenciatura y doctorado, y funge como tutora principal en proyectos del Programa Nacional de Posgrados de Calidad (PNPC). Además, ha participado en comisiones académicas como PRIDE (Programa de Estímulos al Desempeño del Personal Académico de Tiempo Completo) y es la Dictaminadora de Investigación y Posgrado de la FES Iztacala. Evaluadora acreditada del CONACYT. También, ha colaborado en la revisión de proyectos de ciencia básica, concursos de divulgación científica y como árbitro de revistas internacionales. Para la doctora García, su compromiso con la formación académica y la generación de conocimiento se refleja en su producción científica y su labor como docente, tutora y evaluadora.

## Dr. Rolando Díaz Loving

Profesor titular "C" de tiempo completo en la Facultad de Psicología de la UNAM. Psicólogo de formación, obtuvo su maestría y doctorado en Psicología Social en la Universidad de Texas en Austin. Es investigador nacional emérito del Sistema Nacional de Investigadores (SNI, Nivel III) y uno de los pioneros de la psicología social en México y América Latina. Ha sido docente en licenciatura y posgrado, donde imparte asignaturas relacionadas con metodología, psicología cultural y relaciones interpersonales. Su trayectoria investigadora ha marcado un parteaguas en la comprensión de la dinámica de pareja, la familia y la cultura mexicana, consolidándose como referente internacional en estudios sobre el amor, la sexualidad y los valores sociales. Actualmente, desarrolla investigación en torno al conductoma humano de la obesidad y a los procesos psicosociales vinculados con enfermedades crónico-degenerativas, aportando evidencia científica para el diseño de programas de prevención y promoción de la salud. Coordina grupos de investigación de alto impacto con los que ha publicado más de un centenar de artículos científicos, libros y capítulos que hoy son obras de consulta obligada. Además, ha dirigido numerosas tesis de licenciatura, maestría y doctorado, formando generaciones de psicólogos comprometidos con la ciencia social. Su liderazgo académico lo ha llevado a ocupar cargos estratégicos en consejos editoriales, comités dictaminadores y asociaciones profesionales, siempre con el compromiso de fortalecer el desarrollo científico de la psicología en México.



# CAPÍTULO MUESTRA



# Contenido

|                                                                                                                 |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Acerca de los autores . . . . .</b>                                                                          | <b>vii</b>   |
| <b>Agradecimientos . . . . .</b>                                                                                | <b>xv</b>    |
| <b>Dedicatoria . . . . .</b>                                                                                    | <b>xvii</b>  |
| <b>Prólogo . . . . .</b>                                                                                        | <b>xix</b>   |
| <b>Introducción . . . . .</b>                                                                                   | <b>xxiii</b> |
| La intrincada danza del cerebro, la mente<br>y el corazón en una interacción<br>fascinante y compleja . . . . . | xxiii        |

## **Capítulo 1. Un viaje por el corazón: el papel del cerebro en la salud cardiovascular . . . . . 1**

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ¿Por qué nos cuesta mantener hábitos<br>saludables? Un enfoque neurocientífico. . . . . | 5  |
| El dilema del autocuidado: cuando sabemos<br>qué hacer, pero no lo hacemos . . . . .    | 11 |
| Latidos conscientes: la neurociencia al servicio<br>del corazón . . . . .               | 16 |

## **Capítulo 2. El cerebro y su papel en la autorregulación de la salud. . . . . 21**

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Arquitectura de la voluntad: ¿cómo la función<br>ejecutiva guía nuestras decisiones saludables? . .         | 22 |
| Cuando el cerebro busca placer:<br>la neurobiología de la recompensa<br>y la adicción alimentaria . . . . . | 29 |

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Autocontrol vs. impulsividad: ¿por qué nos cuesta decir “no” a lo que nos daña? . . . . .          | 36 |
| Ejercicio y resistencia al cambio: claves neurobiológicas de la adherencia al movimiento . . . . . | 39 |

### **Capítulo 3. Psicología y neurociencia**

#### **de la alimentación cardiosaludable . . . . . 53**

|                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Entre el antojo y la necesidad: la batalla entre el sistema límbico y la corteza prefrontal . . . . .        | 56 |
| El sabor del estrés: ¿cómo las emociones influyen en nuestras elecciones alimenticias? . . .                 | 62 |
| De la dieta a un estilo de vida: Estrategias neurocientíficas para una alimentación cardiosaludable. . . . . | 64 |
| Microhábitos y cambios sostenibles: ¿cómo el cerebro aprende a preferir lo saludable? . . . . .              | 68 |

### **Capítulo 4. Actividad física y su impacto**

#### **en el cerebro y el corazón . . . . . 79**

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Mover el cuerpo es mucho más que fortalecer músculos: es una forma de esculpir el cerebro. . .         | 80 |
| El músculo como medicina: ¿cómo el movimiento transforma tu mente, tu corazón y tu vida? . . . . .     | 84 |
| ¿Por qué nos cuesta empezar y mantener el ejercicio? Barreras psicológicas y cómo superarlas . . . . . | 89 |



|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Ejercicio como terapia: prevención y tratamiento de trastornos mentales y cardiovasculares . . . . . | 94 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

## **Capítulo 5. Salud mental y su influencia**

### **en el riesgo cardiovascular . . . . . 101**

|                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| El corazón ansioso: ¿cómo la ansiedad afecta la salud cardiovascular? . . . . .                        | 102 |
| Depresión y enfermedad cardíaca: un vínculo bidireccional . . . . .                                    | 107 |
| El enemigo silencioso: estrés crónico y su impacto en el sistema cardiovascular . . . . .              | 113 |
| Patrón de conducta tipo A: ¿la personalidad puede predisponernos a enfermedades del corazón? . . . . . | 117 |
| Estrategias de afrontamiento y resiliencia: ¿cómo la mente puede proteger al corazón? . . . .          | 122 |

## **Capítulo 6. La conexión mente-cuerpo**

### **en la prevención cardiovascular . . . . . 127**

|                                                                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Cerebro plástico, eléctrico, químico y social: neuroplasticidad y adquisición de hábitos saludables . . . . .                    | 127 |
| El poder del <i>mindfulness</i> y la alfabetización emocional: estrategias para la regulación del estrés y la ansiedad . . . . . | 129 |
| Del pensamiento a la acción: técnicas cognitivo-conductuales para mejorar la adherencia a hábitos saludables . . . . .           | 132 |



|                                                                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Intervenciones neuropsicológicas en salud<br>cardiovascular: terapias innovadoras<br>y enfoques basados en la evidencia . . . . . | 140 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

## **Capítulo 7. Una despedida al corazón descerebrado y el nacimiento del corazón**

### **consciente y entrenado . . . . . 143**

|                                                                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| La prevención como estrategia de salud pública:<br>claves para un futuro más saludable. . . . .                              | 148 |
| Neurociencia aplicada a la salud:<br>¿cómo podemos usar este conocimiento<br>en la práctica clínica y cotidiana? . . . . .   | 152 |
| Hacia un cambio de paradigma:<br>la importancia de integrar mente, cerebro<br>y corazón en la promoción de la salud. . . . . | 156 |
| Un cierre para el corazón . . . . .                                                                                          | 160 |





## Agradecimientos

Agradecemos al Programa de Becas Posdoctorales de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), a la Dirección General de Asuntos Académicos (DGAPA) y a la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.



# CAPÍTULO MUESTRA



## Dedicatoria

A Dios, por guiar y tocar mi corazón a lo largo de esta inmarcesible travesía.

A mis pacientes, quienes ofrecieron sus corazones y experiencias, convirtiéndose en la esencia viva de esta obra y del conocimiento que en ella florece.

A mi familia Flores Mendoza y Valdez, por sembrar en mi corazón la fuerza para amar, sanar, soñar y florecer y cómo no mencionar a Tutsi y Rito, mis perritos preciosos, que aceleran mi corazón y encienden esa chispa especial en mi cerebro y en cada uno de mis neurotransmisores.

A mis guías académicos, Mirna y Rolando, cuya orientación y apoyo constante han sido la brújula que hizo posible este sueño y sin duda a mi hermosa y querida UNAM.



# CAPÍTULO MUESTRA



## Prólogo

¿Puede el corazón sentir sin que el cerebro piense? En *Un corazón descerebrado*, el lector recibe la invitación a descubrir, de forma práctica, la neurociencia moderna aplicada en nuestra vida diaria, (entre lo que sentimos y comprendemos) para llevar una vida lo más saludable posible. Comenzando con descubrir el fascinante microcosmos del cerebro, la Dra. Jessica Flores le pone un toque único y sencillo para explicar su complejidad interna, su composición, su estructura, cómo funciona y cuándo enferma, incluso, cómo afecta a otros órganos como el corazón, sensiblemente ligados entre sí. *Un corazón descerebrado* explica cómo cuidar y mejorar la calidad de vida, evitando así infartos prematuros. Es una excelente manera de plasmar la ciencia y la medicina con sencillez y practicidad en la vida.

Esta lectura tan amena y sencilla de explorar, me hizo recordar cuando éramos pequeños en casa y debíamos ayudar con las responsabilidades de organización y limpieza en el hogar; mi mamá salía al mandado y nos decía: “Cuando regrese, quiero que ya hayan hecho sus tareas, no olvides que a ti te toca lavar los trastes de la cocina, a tu hermana, por ser más pequeña, le ayudas a limpiar la mesa y a guardar los manteles y servilletas; a tu hermano mayor le toca barrer y trapear. ¡Listo, ya saben lo que hay que hacer!”. Recuerdo que los tres decíamos confiadamente y concienzudamente: “Tenemos tiempo

para una reta en el *"Mario Bros"*, ya sabes, ese juego donde lo máximo era cuando lograbas que tu Mario pequeño se hiciera grande y tuviera esa colita para volar por los cielos al conquistar estrellas y honguitos, pronto nos ponemos a hacer nuestras tareas, decíamos. Y al transcurrir, según yo, 15 o 20 minutos, escuchábamos abrirse la puerta y mamá diciendo en voz amena y con fuerza: "¡Ya regresé!" en ese momento abríamos los ojos grandes, grandes y se suspendía la respiración en los tres, quedando por unos instantes inmóviles, pensando, "¡oh no! pero, ¿por qué regreso tan rápido?, ¡no he hecho mi tarea de limpieza, aunque corra en este momento a la cocina a lavar platos ella llegará antes que yo y verá que no hice nada en su ausencia! Pues ¿qué no fueron solo unos minutos que estuve jugando? ¿En qué momento pasaron 2 horas?".

Así, el corazón y la mente van disfrutando de un momento de relax, como en un viaje largo y con buena vista panorámica, como en un sueño profundo; cuando la inteligencia está descansando, y no está activa, despierta, consciente, si no que está distraída y piensa: "sólo es un momento de juego, de desestrés" e incurre así, en mala alimentación, desvelos y desenfreños, ¡no es nada, solo unos minutos! pero en realidad no te has percatado que han sido horas, días que se convierten en meses y años, acumulando una serie de desórdenes que no contribuyen a tu cuidado personal, un sin fin de irregularidades donde el cerebro no está tomando autoridad, no está pensando cuerdamente y ha perdido todo control de mando, toda función ejecutiva. Ahora hay estrés expresado en obesidad, nada de control inhibitorio, enfermedades cardiovasculares gratis, a causa de la ausencia de movimiento, de ejercicio físico y las desregulaciones hormonales ahora te han llevado



a tener problemas en tus relaciones laborales, familiares y personales, por tu poca paciencia y constante irritabilidad, y todo por no saber cómo funcionas.

Obvio que uno aprende o debería aprender; de nada serviría pasar por las mismas experiencias una y otra vez; hasta que uno intenta de diferentes formas, pues ya no quieres pasar por las reprimendas y labores extras que uno debía hacer por no cumplir en tiempo y forma con sus tareas, así que al menos, mi hermana pequeña y yo, hacíamos primero nuestra parte en las tareas domésticas y después nos quedaba tiempo para el juego, u otras actividades sin remordimiento y sin culpa. Eso le costó más regaños a mi hermano que creía tener un cronómetro integrado de cuándo regresaría mamá, pero su sorpresa era casi siempre la misma. Cada quién decide cómo aprender.

Encontrarás también, en este libro tan especial y útil, que el ejercicio de repetición nos lleva a la constancia y se refleja en hábitos, ya sean buenos o malos. Es como cuando un joven quiere ser un atleta de alto rendimiento y comienza sus rutinas, no se dejarán ver los músculos de inmediato al pasar un mes por el gym y la sana alimentación; sin embargo, muy probablemente su organismo completo estará mejorando su capacidad y muy pronto podrá mirar con agrado su creciente elasticidad, resistencia física y rendimiento cardiovascular como una pendiente pronunciada. Esta lectura te mostrará microhábitos que, al mantener constancia, se vuelven fortalezas cardiosaludables que elegirás una y otra vez.

Ahora, referir mente sana en cuerpo sano ya es muy trillado, pero se entiende si digo: vino nuevo en odres nuevos. También, la doctora Flores nos explica cómo la biología, la psicología, la



cultura y lo espiritual van de la mano; además de la posibilidad de adquirir hábitos nuevos y saludables, según la plasticidad del cerebro y gracias a las conductas de autocuidado y a la sociedad donde nos desarrollamos, que se presentan a través de la neurociencia social del corazón. Al cambiar formas de pensar arcaicas y sin fruto se puede congeniar totalmente con amor, alegría, paz, paciencia, gentileza, bondad, fidelidad y control propio como recursos inagotables en contribución del bienestar cardiovascular perdurable.

En este libro grandioso, todo estudiante, profesionales de la salud, de ciencias y público en general podrá disfrutar y conocer más, como aquellos que les atraen las palabras del megáfono en la plaza y como pan saliendo del horno, que cautiva con su aroma a todo el que está al alcance. Al adentrarte en esta lectura fascinante descubrirás apasionantes técnicas prácticas aplicables a tu vida. La ansiedad y el estrés no son buenos compañeros de vida, el corazón lo grita y no los aguanta, ¿por qué tú tendrías que invitarlos a tus días? Son pesados y nadie les tolera por mucho tiempo. Sin embargo, estas conductas de autocuidado serán unas excelentes acompañantes en tu vida, donde podrás congeniar equilibradamente y experimentar en carne propia un cambio de paradigma. Así que corre a tu sillón favorito con tu bebida favorita en mano y comienza esta aventura entre líneas que te guiará a un mundo de máximas posibilidades.

Dra. Clara Jannet Valdez Chávez



## Introducción

### **La intrincada danza del cerebro, la mente y el corazón en una interacción fascinante y compleja**

*Entre pensamientos y latidos, se teje la sinfonía invisible que sostiene nuestra vida...*

Cierra los ojos e imagina tu corazón como un bailarín incansable, moviéndose con precisión y armonía. Cada latido es un paso, cada contracción un giro perfecto, y detrás de cada movimiento hay un director silencioso: tu cerebro. Bienvenido a *Un corazón descerebrado*. ¿Puede tu corazón latir sin obedecer las órdenes de tu cerebro? La respuesta es: no. Cada impulso eléctrico, cada aceleración ante la emoción, cada pausa depende de un diálogo constante entre cerebro, mente y corazón.

Ahora, visualiza un río de sangre fluyendo, cargado de oxígeno y nutrientes, viajando por tus arterias y venas, y que a su vez se nutre de tus hábitos diarios. En las últimas décadas, la neurociencia ha demostrado que estas decisiones cotidianas o hábitos influyen directamente en enfermedades como la hipertensión, la insuficiencia cardíaca o la enfermedad coronaria. Sin embargo, en la actualidad, estamos ante una realidad alarmante; es decir, las enfermedades cardiovasculares causan alrededor de 19.8 millones de muertes al año a nivel mundial,

lo que equivale a casi un tercio de todas las muertes globales. De esas muertes, cerca del 85% se deben a infartos y accidentes cerebrovasculares, y más de las tres cuartas partes ocurren en países de ingreso medio y bajo.

La manera en que comes, te mueves, descansas y manejas el estrés define el ritmo de tu danza interna; y ese ritmo puede hacer la diferencia entre una vida vibrante y un camino marcado por el dolor o la pérdida.

Los hábitos son coreógrafos invisibles de esta danza. Se calcula que 4 de cada 10 acciones diarias son automáticas, grabadas en circuitos cerebrales profundos como los ganglios basales, y reforzadas por las emociones y el estrés. Cuando la vida nos abruma, la amígdala se activa y nos empuja hacia conductas poco saludables, como comer en exceso o evitar el ejercicio físico.

Ahora, observa tu alimentación cardiosaludable como un hilo de luz que fluye hacia el corazón y el cerebro. No se trata de imitar dietas extranjeras, sino de diseñar comidas con los alimentos típicos de tu región, respetando la cultura y las frutas y verduras de temporada. Imagina un plato lleno de frijoles, lentejas y vegetales locales: cada bocado aporta fibra y antioxidantes que protegen tu corazón. Frutas como mango, guayaba o papaya, y grasas saludables de aguacate o frutos secos autóctonos, son capaces de reducir inflamación y mejorar la función cardíaca. Este mapa personalizado de bienestar transforma la alimentación en un acto de identidad y salud, accesible y sostenible.

El ejercicio físico es el viento que impulsa al bailarín. Cada movimiento, desde una caminata ligera hasta actividades más intensas, fortalece el corazón, los músculos y el cerebro,



liberando endorfinas y serotonina que generan bienestar. Observa cómo cada paso activa la **neurogénesis**; es decir, nuevas neuronas nacen en el hipocampo, reforzando la memoria, el aprendizaje y la resiliencia. Por ejemplo, caminar sólo 30 minutos diarios envía oxígeno y nutrientes a cada célula, fortaleciendo la sincronía entre cerebro y corazón.

Recuerda que esta danza no ocurre en soledad. Somos seres sociales, y nuestros hábitos se contagian. El **contagio social** explica cómo las emociones, las ideas y los comportamientos se transmiten entre personas, influyendo en la adopción de hábitos saludables o poco saludables; incluso el estrés y la obesidad pueden propagarse en redes sociales mediante la imitación de conductas.

Pero, la buena noticia es que los hábitos se pueden transformar. Pequeños cambios, repetidos con constancia, generan efectos enormes. Elegir alimentos locales y de temporada, practicar ejercicio físico, y rodearse de personas que promuevan un estilo de vida saludable crea un efecto multiplicador. Aunque los hábitos están profundamente arraigados en el cerebro, la práctica consciente y el apoyo social permiten reescribirlos, fortaleciendo cuerpo, mente y corazón.

Al final, la interacción entre cerebro, mente y corazón no es sólo un hecho biológico; es una danza compleja, fascinante y silenciosa. Cada pensamiento, emoción y hábito cotidiano marca el ritmo de esta coreografía invisible que sostiene tu vida. ¿Sabías que tu corazón late alrededor de 115 000 veces al día, bombeando cerca de un millón de barriles de sangre al año? Cada latido es una oportunidad para cuidar de ti, y para entender cómo tu mente influye en este músculo incansable.



Te invito a descubrir qué significa realmente un corazón descerebrado; es decir, qué ocurre cuando el corazón late sin la guía de la mente y cómo pequeños cambios en tus hábitos, emociones y decisiones en salud mental pueden transformar esta danza en una armonía poderosa y vital. Este viaje que estás a punto de comenzar te permitirá explorar, comprender e intervenir de manera activa en la sincronía entre tu cerebro, tu mente y tu corazón, y a disfrutar cada latido con plena conciencia.



CAPÍTULO  
MUESTRA



A continuación encontrará un código QR que, al escanearlo con su celular, le dará acceso a recursos digitales que acompañan esta obra.



  
CONCIENCIA  
Una marca de  
 hogrefe

CAPÍTULO  
MUESTRA



# CAPÍTULO MUESTRA



## Capítulo 1

# Un viaje por el corazón: el papel del cerebro en la salud cardiovascular

*Cada pulsación es la huella del cerebro marcando  
el ritmo de nuestro universo interior.*

Imagina que te sientas en una silla cómoda o te recuestas en un lugar demasiado tranquilo. Baja los hombros, deja que el cuerpo se afloje y cierra los ojos. Hoy no se trata sólo de relajarte, pues vas a hacer un viaje por tu propio corazón.

Coloca una mano en el pecho y la otra en el abdomen. Respira profundo por la nariz y siente cómo tu vientre se eleva, como si una suave ola lo empujara. Esa es la respiración diafragmática; la cual sucede cuando el diafragma, un gran músculo en forma de cúpula que separa el pecho del abdomen, desciende y crea un espacio para que los pulmones se llenen de aire.

Mientras inhalas, imagina que cada partícula de oxígeno se convierte en diminutos destellos de luz. Esos destellos se mezclan con la sangre en tus pulmones y se suben a millones de glóbulos rojos, que ahora parecen pequeños barquitos brillantes. Empiezan su viaje a través de las venas pulmonares y entran en la primera sala de tu corazón, que es la aurícula izquierda.

La aurícula izquierda es como un vestíbulo que recibe a los viajeros. Con un suave impulso, abre el paso al ventrículo izquierdo, el músculo más fuerte de todo el corazón, una verdadera bomba de potencia. Desde aquí la sangre rica en oxígeno se lanza a la aorta, la gran autopista que distribuye vida a cada rincón del cuerpo, desde la punta de los dedos hasta el último cabello.

Exhala despacio por la boca, como si dejaras escapar un suspiro largo. Ahora, imagina la sangre que ya entregó su oxígeno y cómo regresa por las venas hasta la aurícula derecha, cargando el dióxido de carbono que el cuerpo no necesita. La aurícula derecha la envía al ventrículo derecho, que con cada latido la manda de nuevo a los pulmones para renovarla.

Mientras sigues respirando, nota el ritmo constante de ese músculo incansable:

- ♥ El corazón late unas 115 000 veces cada día, incluso cuando duermes.
- ♥ Eso significa más de 42 millones de latidos al año y 3 000 millones a lo largo de una vida, bombeando cerca de un millón de barriles de sangre.
- ♥ Aunque ahora estés quieto, él nunca se detiene.

Prueba este ciclo de relajación:

- ♥ Inhala en cuatro tiempos, siente cómo el abdomen se expande.
- ♥ Mantén el aire dos segundos, imagina la sangre cargándose de luz.
- ♥ Exhala en seis tiempos, deja que el cuerpo se afloje.



Con cada respiración, tu cerebro y tu corazón trabajan en equipo. El cerebro envía señales que hacen que los latidos se vuelvan más lentos y firmes, bajando la presión y creando una sensación de calma profunda. Permanece así unos minutos. Siente cómo cada inhalación lleva energía y cada exhalación se lleva el estrés. Cuando abras los ojos, habrás recorrido el órgano que más trabaja en tu cuerpo y habrás percibido cómo, gracias a la guía de tu cerebro, late en perfecta armonía.

La salud cardiovascular va mucho más allá de medir sólo calorías, colesterol o ácidos grasos en la sangre. Detrás de cada latido existe un factor aún más profundo y determinante; el cerebro. Este órgano rector no sólo coordina funciones esenciales como el movimiento, la memoria y las emociones, sino que también regula cómo tus hábitos, decisiones y estado mental influyen de manera directa en la salud de tu corazón.

El cerebro, órgano rector del sistema nervioso central, regula funciones esenciales como la memoria, el lenguaje, las emociones, la planificación de la conducta y el movimiento. Su organización funcional se distribuye en lóbulos especializados: el frontal, que regula la conducta, la atención y la toma de decisiones; el parietal, encargado de integrar la información sensorial; el temporal, implicado en memoria y lenguaje; y el occipital, dedicado a la visión. Además, las estructuras subcorticales como la corteza cerebral, el cerebelo, el hipotálamo y el hipocampo cumplen roles fundamentales en la coordinación motora, la homeostasis fisiológica, el aprendizaje y la consolidación de la memoria.

A pesar de su tamaño relativamente pequeño (cerca de 1.3 kg; sólo el 2% del peso corporal), el cerebro consume cerca del



20% de la energía total del organismo y alberga alrededor de 86 mil millones de neuronas, con infinitas conexiones sinápticas que forman la base de la cognición y la conducta. Este enorme gasto energético refleja no sólo su importancia biológica, sino también su vulnerabilidad frente a nuestros hábitos de vida.

La investigación contemporánea ha demostrado que nuestras conductas diarias ejercen un impacto directo sobre la estructura y función cerebral. Una alimentación cardiosaludable, rica en antioxidantes, vitaminas y ácidos grasos omega-3, protege la memoria y ayuda a prevenir el deterioro cognitivo asociado con la edad. La actividad física regular además de fortalecer el corazón, también estimula la liberación de endorfinas y de factores neurotróficos como el BDNF (por sus siglas en inglés; *Brain-Derived Neurotrophic Factor*), fundamentales para la **neuroplasticidad**, la formación de nuevas conexiones neuronales y la reducción del riesgo de depresión. Asimismo, prácticas que promueven la salud mental, como la meditación, el sueño reparador y la regulación emocional, disminuyen el estrés fisiológico y fortalecen la resiliencia psicológica y neuronal.

En conjunto, la evidencia muestra que la interacción entre la alimentación, el ejercicio físico y el bienestar mental impacta directamente en el rendimiento y preservación de las funciones cerebrales. Lejos de ser un órgano aislado, el cerebro actúa como mediador principal entre nuestras decisiones diarias y la salud integral, incluyendo la cardiovascular.

## ¿Por qué nos cuesta mantener hábitos saludables? Un enfoque neurocientífico

*Cuando el deseo y la disciplina bailan,  
solo la conciencia los puede armonizar.*



Este capítulo se complementa con actividades que encontrarás en los recursos digitales (Tabla 1).

**Tabla 2. Hábitos saludables**

**Instrucciones:** Lee cuidadosamente cada hábito saludable y marca con una ✓ si lo practicas de manera frecuente o con una ✗ si consideras que necesitas fortalecerlo. Esta actividad tiene como objetivo ayudarte a reflexionar sobre tu bienestar físico, emocional, social y mental, promoviendo hábitos que favorezcan una vida más saludable y equilibrada. No existen respuestas buenas o malas; lo importante es responder con honestidad para reconocer tus fortalezas y las áreas que puedes mejorar.

| Área de bienestar       | Hábito saludable                   | ✓ / ✗ |
|-------------------------|------------------------------------|-------|
| <b>Sueño y descanso</b> | Dormir entre 8 y 9 horas diarias.  |       |
|                         | Evitar pantallas antes de dormir.  |       |
|                         | Mantener un horario fijo de sueño. |       |

(Continúa)

| Tabla 2. Hábitos saludables (Continuación) |                                                      |       |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------|
| Área de bienestar                          | Hábito saludable                                     | ✓ / x |
| <b>Sueño y descanso</b><br>(continuación)  | Relajar mente y cuerpo antes de dormir.              |       |
| <b>Alimentación consciente</b>             | Comer frutas y verduras todos los días.              |       |
|                                            | Beber suficiente agua (6-8 vasos diarios).           |       |
|                                            | Evitar exceso de azúcar, frituras y refrescos.       |       |
|                                            | Desayunar todos los días.                            |       |
| <b>Movimiento y cuerpo activo</b>          | Realizar 30 minutos de actividad física diaria.      |       |
|                                            | Participar en juegos o deportes en grupo.            |       |
|                                            | Hacer estiramientos o pausas activas.                |       |
| <b>Salud emocional</b>                     | Reconocer y nombrar mis emociones.                   |       |
|                                            | Hablar con alguien de confianza.                     |       |
|                                            | Practicar la gratitud o escribir algo bueno del día. |       |

(Continúa)

| Tabla 2. Hábitos saludables (Continuación) |                                                       |       |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------|
| Área de bienestar                          | Hábito saludable                                      | ✓ / ✕ |
| Salud emocional (continuación)             | Realizar actividades que me gusten o inspiren.        |       |
|                                            | Convivir con mi familia o amigos sin pantallas.       |       |
|                                            | Participar en proyectos escolares o comunitarios.     |       |
| Conexión y comunidad                       | Brindar ayuda o apoyo a otros.                        |       |
|                                            | Mostrar afecto (abrazos, sonrisas, palabras amables). |       |
|                                            | Realizar respiraciones profundas tres veces al día.   |       |
| Mente tranquila y enfocada                 | Tomar pausas conscientes durante el día.              |       |
|                                            | Evitar hacer muchas cosas a la vez (multitarea).      |       |
|                                            | Practicar momentos de silencio o meditación.          |       |
| Aprendizaje y curiosidad                   | Aprender algo nuevo cada semana.                      |       |

(Continúa)



| Tabla 2. Hábitos saludables (Continuación)        |                                                 |      |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------|
| Área de bienestar                                 | Hábito saludable                                | ✓/ x |
| <b>Aprendizaje y curiosidad</b><br>(continuación) | Leer o escuchar historias que inspiren.         |      |
|                                                   | Hacer preguntas e investigar por cuenta propia. |      |
|                                                   | Celebrar los logros personales.                 |      |
| <b>Cuidado del entorno</b>                        | Mantener limpio mi espacio personal o aula.     |      |
|                                                   | Participar en proyectos ecológicos.             |      |
|                                                   | Disfrutar del contacto con la naturaleza.       |      |

¿Alguna vez te has preguntado por qué, aunque sepamos lo que es bueno para nuestra salud, te resulta tan difícil mantener hábitos saludables? Comer de manera cardiosaludable, hacer ejercicio físico o dormir bien no depende sólo de fuerza de voluntad; esto quiere decir que detrás de cada acción hay un protagonista silencioso, potente y fascinante, como verás es nuestro cerebro.

El cerebro es el órgano rector del sistema nervioso central y toda nuestra conducta, desde aprender una nueva habilidad hasta cumplir una rutina diaria, esto surge de complejas interacciones entre procesos eléctricos, químicos y estructurales

que regulan la actividad neuronal. Comprender estos mecanismos nos ayuda a entender cómo aprendemos, y además ofrece herramientas clave para diseñar estrategias que faciliten hábitos sostenibles y saludables.

Visualiza tu cerebro como un vasto jardín, lleno de caminos y conexiones neuronales que conectan cada pensamiento, emoción y acción. Cada vez que repites un hábito saludable (como levantarte temprano a caminar, preparar un plato típico cardiosaludable de tu región o tomarte un momento de meditación), fortaleces esas conexiones, convirtiendo un esfuerzo consciente en una conducta casi automática.

El cerebro tiene tres propiedades que nos ayudan a entender por qué algunos hábitos se consolidan más fácil que otros:

♥ **Plasticidad cerebral.** Es la capacidad de adaptarse y reorganizarse. Cada aprendizaje o repetición fortalece las conexiones neuronales, consolidando patrones de comportamiento. Por eso, acciones que al principio requieren atención y esfuerzo, con el tiempo pueden volverse automáticas y sostenibles.

♥ **Composición hídrica.** Aproximadamente el 75% del cerebro está compuesto por agua, lo que resalta la importancia de hidratarse bien y mantener una alimentación equilibrada, pues esto asegura que las conexiones neuronales funcionen de manera óptima y que nuestras emociones, memoria y capacidad de decisión estén al máximo.

♥ **Actividad eléctrica y química.** Las 86 mil millones de neuronas se comunican mediante impulsos eléctricos.



cos y neurotransmisores. La dopamina, el neurotransmisor del placer y la recompensa, refuerza hábitos gratificantes y motiva a repetirlos.

La memoria también es fundamental en la consolidación de hábitos. Al principio, nuestras acciones se almacenan en la memoria a corto plazo, pero con repetición y motivación se trasladan a estructuras más profundas, como los ganglios basales, que automatizan la conducta y permiten realizarla sin pensar demasiado. Por eso, un hábito consolidado se mantiene con mayor facilidad y es más difícil de eliminar.

En pocas palabras, entender cómo se forman y refuerzan los hábitos nos da las claves para diseñar estrategias efectivas; es decir, la repetición consciente, la motivación interna y la recompensa positiva son los pilares que transforman esfuerzos aislados en rutinas estables y saludables. Al comprender el poder de nuestro cerebro y sus conexiones neuronales, podemos tomar decisiones más inteligentes, duraderas y que en realidad beneficien nuestra salud cardiovascular y bienestar general.

En conclusión, mantener hábitos saludables nos resulta difícil porque nuestro cerebro siempre busca placeres rápidos y caminos fáciles. Para que un hábito se haga automático, necesitamos repetirlo con constancia, combinar motivación y recompensa, y entrenar nuestras conexiones neuronales. Con estrategia, paciencia y práctica diaria, podemos transformar estas acciones en rutinas que cuiden nuestra salud y bienestar de forma duradera.



## El dilema del autocuidado: cuando sabemos qué hacer, pero no lo hacemos

*El conocimiento de lo que nos nutre carece de valor  
si no lo elegimos con firmeza cada día.*

El autocuidado es fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades cardiovasculares, pero muchas veces vivimos un dilema; sabemos lo que debemos hacer, pero la acción nos falla. Sabemos que conviene comer más verduras frescas, frutas jugosas, integrales y alimentos cardiosaludables (como frutos secos, pescado, aceite de oliva, legumbres y frutas de temporada), hacer ejercicio y dormir lo suficiente. Sin embargo, la tentación se vuelve casi irresistible; por ejemplo, imagina una pizza con masa crujiente por fuera y suave por dentro, salsa de tomate aromática, queso fundido que se estira, una quesadilla frita de carne grasosita con queso que cruje al morderla, un pan dulce recién horneado con olor a mantequilla, o unos tacos de carne asada, jugosos y sazonados con limón y cilantro, acompañados de una salsa roja picante y sabrosa que se desliza sobre la carne, con tortillas que humean al salir de la plancha y desprenden un aroma que parece llamarte directamente. Incluso cuando sabemos que estos alimentos pueden afectar nuestra presión arterial o agravar problemas de colesterol, muchas veces sucumbimos al placer inmediato.

Este fenómeno no es un fallo de voluntad; es un reflejo de la resistencia al cambio, un patrón natural que dificulta modificar hábitos ya arraigados. La frase “El conocimiento abre la puerta, pero la acción la atraviesa” captura esta realidad; en otras palabras, tener información no garantiza que actuemos



conforme a ella. A esto podríamos llamarlo resistencia a la realidad, esa desconexión entre lo que se sabe y lo que se hace, esto es evidente cuando la recompensa inmediata del placer supera la promesa de beneficios a largo plazo.

Nuestro cerebro funciona así; busca placer rápido y necesita repetición constante para consolidar nuevas conductas. Para que un hábito saludable se establezca, no basta con desearlo; necesitamos motivación, refuerzo positivo y un entorno que facilite la acción. Según el Modelo de Conducta Planeada de Fishbein y Ajzen, existen tres elementos que son esenciales:

- ♥ **Intención:** querer realmente cambiar.
- ♥ **Actitud positiva:** creer que el cambio traerá beneficios.
- ♥ **Percepción de control:** sentir que es posible lograrlo.

Por eso, aunque sepamos que dejar la pizza, las quesadillas fritas o los tacos de carne asada sería mejor para nuestra salud, el cerebro busca la gratificación inmediata, y las conexiones neuronales que sostienen estos hábitos antiguos son fuertes y dominan nuestra conducta.

**Ejemplo práctico:** Emmanuel sabe que comer tacos de carne asada todos los días le está afectando el colesterol, pero cada vez que pasa frente a su taquería favorita, el olor a carne jugosa, el limón fresco, el cilantro picado y la salsa roja picante lo hacen caer. A pesar de conocer los riesgos, su cerebro prioriza la recompensa inmediata del placer y mantiene los hábitos antiguos. Para él, reemplazar ese taco con una ensalada fresca o un plato cardiosaludable requiere esfuerzo consciente, paciencia y estrategia.

Visualiza tu cerebro como un **jardín lleno de conexiones neuronales**; cada acción repetida, como elegir agua en lugar de refresco, preparar un plato cardiosaludable con ingredientes locales y frescos, o subir escaleras en lugar de usar el elevador, refuerza nuevas conexiones neuronales, como si se trazaran senderos luminosos que facilitan recorrerlos una y otra vez. Al principio, cada decisión requiere esfuerzo consciente y activación de la corteza prefrontal, pero con la práctica, los ganglios basales asumen el control, y la acción saludable se vuelve automática.

Las emociones también potencian la consolidación de hábitos. Asociar la alimentación cardiosaludable o la actividad física con experiencias placenteras activa el hipocampo y la corteza prefrontal medial, fundamentales para la memoria y la toma de decisiones. Por ejemplo, disfrutar de un plato de ensalada con tomates jugosos, aguacate cremoso y un toque de limón fresco no sólo nutre el cuerpo, sino que también genera placer y refuerza la conducta saludable.

En definitiva, el dilema del autocuidado no es cuestión de fuerza de voluntad, sino de entender cómo funciona nuestro cerebro. Repetición, motivación y recompensa son las claves para que los hábitos se arraiguen. Cada elección diaria (como preparar comidas nutritivas y sabrosas, subir escaleras, caminar mientras escuchas tu música favorita o tomar un vaso de agua en lugar de refresco) fortalece las conexiones neuronales que sustentan un estilo de vida saludable. Con el tiempo, estas decisiones dejan de ser un esfuerzo consciente y se convierten en parte natural de tu vida, transformando tu bienestar físico, mental y cardiovascular.



**Tabla 3. ¡Vamos a evaluarlos!****Instrucciones:**

Lee cada afirmación y marca la opción que mejor describa lo que ocurre contigo actualmente. No hay respuestas correctas o incorrectas; este ejercicio busca ayudarte a reconocer dónde se presenta el dilema entre lo que sabes y lo que haces.

| <b>Aspecto del autocuidado</b> | <b>Afirmación</b>                                                                                | <b>Sí</b> | <b>A veces</b> | <b>No</b> |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|-----------|
| Conocimiento                   | Sé qué alimentos y hábitos favorecen mi salud cardiovascular.                                    |           |                |           |
| Conducta                       | Aun sabiendo qué me conviene, suelo elegir alimentos o conductas poco saludables.                |           |                |           |
| Gratificación inmediata        | El placer inmediato (sabor, comodidad, antojo) suele pesar más que los beneficios a largo plazo. |           |                |           |
| Intención                      | Realmente quiero cambiar uno o más hábitos relacionados con mi salud.                            |           |                |           |
| Actitud                        | Creo que adoptar hábitos cardiosaludables mejorará mi bienestar físico y emocional.              |           |                |           |
| Percepción de control          | Siento que tengo la capacidad y los recursos para cambiar mis hábitos.                           |           |                |           |
| Entorno                        | Mi entorno (hogar, trabajo, calle) facilita tomar decisiones saludables.                         |           |                |           |

(Continúa)

**Tabla 3. ¡Vamos a evaluarnos!** (continuación)

| Aspecto del autocuidado | Afirmación                                                                             | Sí | A veces | No |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|----|
| Repetición              | Repito con frecuencia pequeñas acciones saludables (caminar, beber agua, comer mejor). |    |         |    |
| Emoción                 | Asocio algunos hábitos saludables con experiencias agradables.                         |    |         |    |
| Automatización          | Algunas conductas saludables ya me salen de forma casi automática.                     |    |         |    |

**Interpretación**

- Si marcaste muchos **“Sí”** en *conocimiento* pero pocos en *conducta*, es probable que estés viviendo el **dilema del autocuidado**.
- Las respuestas en *intención*, *actitud* y *percepción de control* indican qué tan listo estás para iniciar o sostener un cambio.
- Los apartados de *repetición* y *emoción* señalan qué hábitos ya están comenzando a consolidarse a nivel cerebral.

**Reflexión final**

¿Qué pequeña acción podrías repetir esta semana para empezar a crear un nuevo “sendero” saludable en tu cerebro?

*Recuerda: Cuando el conocimiento se traduce en intención, actitud positiva y percepción de control, y el entorno reduce la gratificación inmediata, entonces, la repetición asociada a la emoción adecuada permite que la conducta saludable se consolide hasta convertirse en automática.*

## Latidos conscientes: la neurociencia al servicio del corazón

*En cada respiración habita un acto de amor  
capaz de educar al corazón a latir mejor.*



Este capítulo se complementa con actividades que encontrarás en los recursos digitales (Tabla 4).

Cierra los ojos un momento e imagina tu corazón latiendo dentro del pecho; fuerte, constante, marcando el ritmo de tu vida. Ahora, imagina a Ximena, una joven brillante y competitiva, cuyo corazón no descansa ni un instante. Desde que amanece, su mente corre más rápido que sus pies; es decir, se exige ser la mejor en todo, sobresalir en la escuela, lograr lo que otros consideran imposible. Cada tarea es un desafío, cada examen una montaña, y cada error, una razón más para presionarse.

Cuando el estrés se acumula, Ximena recurre a aquello que le da alivio inmediato, unas papas fritas cubiertas de queso amarillo derretido y bañadas en mucho picante, acompañadas de un refresco de cola de 600 mL, frío y burbujeante, que al tomarlo recorre su garganta como un alivio momentáneo. Sus latidos se calman unos segundos, su tensión parece ceder, pero es sólo un respiro breve. Su cuerpo sigue cargando cortisol (hormona del estrés), su digestión se ralentiza, sus in-

testinos se inflaman y sus ojos se abren pesados a la mañana siguiente, irritables y cansados.

Ximena pertenece a un estrato social más bajo y siente que la vida le exige más esfuerzo que a los demás. Se desvela estudiando, durmiendo apenas cinco horas por noche, y cada día es un ciclo de estrés, ansiedad y autoexigencia. Cuando llega el momento de un examen importante, su corazón late acelerado, sus manos sudan y su mente se llena de pensamientos sobre lo que podría salir mal. La neurociencia nos explica que el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal y el sistema nervioso simpático se activan, liberando cortisol y catecolaminas que aumentan la presión arterial y sobrecargan su sistema cardiovascular.

Con el tiempo, los hábitos de alivio inmediato que Ximena adquirió (comer papas fritas, refresco, saltarse horas de sueño), fortalecieron conexiones neuronales específicas que se volvieron automáticas. Su cerebro aprende rápido lo que le da placer instantáneo, aunque sea perjudicial. Las emociones intensas y la presión constante activan circuitos de estrés, mientras que la falta de descanso y una alimentación desequilibrada aumentan el riesgo cardíaco.

A pesar de su éxito académico y laboral, su corazón comienza a enviar señales de alerta que Ximena ignora, como fatiga, palpitaciones y dolor torácico. Finalmente, a los 35 años, sufre un preinfarto y requiere cirugía de *bypass* coronario. Su vida cambia, las relaciones íntimas con su pareja se ven afectadas, la energía diaria disminuye debido a los nuevos cambios expresados en su corazón, y la sensación de control sobre su cuerpo y emociones se desvanece.



Cada elección diaria, como tomar agua en lugar de refresco, levantarse y estirarse, priorizar el descanso, preparar alimentos saludables y disfrutar el momento presente, fortalece las conexiones neuronales correctas, enseñando al corazón a latir con conciencia y al cuerpo a resistir el estrés. Con práctica y guía, los latidos de Ximena podrían haberse convertido en un ritmo de bienestar, más fuerte, más estable y más consciente, donde la mente y el corazón trabajan juntos en lugar de luchar uno contra otro.

La historia de Ximena nos recuerda que cada latido importa, y que la neurociencia puede ser nuestra aliada para transformar hábitos, emociones y salud cardiovascular. La pregunta es: ¿qué podemos hacer hoy para que nuestros propios latidos sean conscientes, sanos y llenos de vida?

Ahora, imagina la historia de Ximena desde otra perspectiva; si le hubiéramos enseñado a tener latidos conscientes, su vida podría haber sido muy diferente. La neurociencia y la psicología de la salud nos muestran caminos claros para intervenir de manera efectiva:

- ♥ Reentrenar el cerebro. Asociar placer con hábitos cardiosaludables, como preparar un *bowl* de frutas frescas con yogur y semillas, o cocinar alimentos nutritivos y locales, refuerza conexiones neuronales positivas. Un especialista en medicina conductual puede guiar la formación de estos hábitos mediante estrategias de refuerzo y seguimiento.
- ♥ Gestionar el estrés. Técnicas como respiración profunda, *mindfulness* o meditación diaria reducen la activación del sistema nervioso simpático y los niveles



de cortisol, enseñando al corazón a relajarse incluso en días difíciles. Un psicólogo de la salud puede entrenar a Ximena en estas prácticas, adaptándolas a su rutina y estilo de vida.

- ♥ Dormir lo necesario. Entre 7 y 8 horas de sueño permiten que tanto el cerebro como el cuerpo se reparen, mejorando la regulación emocional y la memoria. La terapia conductual del sueño es una herramienta respaldada para enseñar hábitos de descanso saludables y sostenibles.
- ♥ Red de apoyo. Compartir emociones y experiencias con amigos o familia reduce la carga emocional, disminuye la presión arterial y protege al corazón. Un especialista puede ayudar a fortalecer estas redes, enseñando habilidades de comunicación y manejo de conflictos que fomenten el apoyo social.
- ♥ Conciencia emocional. Reconocer emociones intensas sin recurrir a la gratificación inmediata y aprender a responder con decisiones saludables fortalece el autocontrol y la resiliencia. La terapia cognitivo-conductual permite desarrollar estas habilidades, modificando patrones de pensamiento y conducta que afectan la salud cardiovascular.

En conjunto, estas estrategias muestran cómo la intervención profesional en psicología de la salud o medicina conductual no sólo ayuda a prevenir riesgos cardiovasculares, sino que también enseña a las personas a vivir con latidos conscientes, integrando mente y cuerpo para un bienestar duradero.



La conexión entre la mente y el cuerpo es mucho más profunda de lo que imaginamos. Durante siglos, la ciencia abordó la salud desde compartimentos estancos, separando lo biológico de lo psicológico y social. En la actualidad, sabemos que nuestras emociones, pensamientos y experiencias moldean tanto nuestra percepción del mundo como nuestra salud física. La **neuropsicobiología**, un campo emergente, integra a la neurobiología, la psicología cognitiva, la sociología y otras disciplinas para ofrecer una visión más holística del bienestar humano.

Es importante mencionar que los factores de riesgo cardiovascular, el estrés crónico, el aislamiento social y la personalidad tipo A (caracterizada por competitividad extrema y urgencia temporal) influyen directamente en la salud cardíaca. Además, las intervenciones psicológicas como la terapia cognitivo-conductual, la meditación y el *mindfulness* reducen la presión arterial y mejoran la respuesta del organismo al estrés. Cabe mencionar que lo anterior lo podrás comprender mejor más adelante.

Ante todo existe una buena noticia y es que podemos actuar. Entender la profunda conexión entre mente y cuerpo nos permite tomar decisiones más conscientes, reforzar hábitos saludables y proteger nuestro corazón. La neurociencia y la psicología nos invitan a mirar más allá de los síntomas y a comprender que nuestra salud refleja nuestra historia, emociones y relaciones. La pregunta que queda es: ¿qué podemos hacer hoy para que nuestros propios latidos sean conscientes, sanos y llenos de vida?

