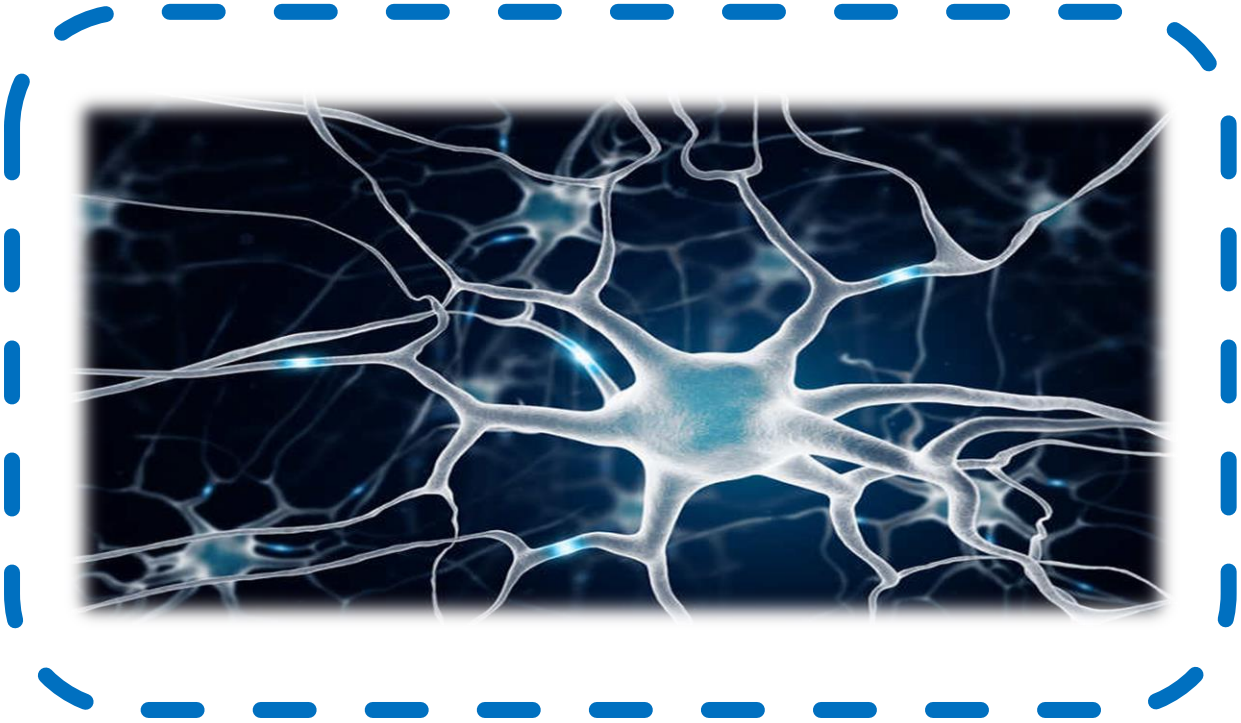


¿Cuidamos nuestra salud cerebral?

Nombre del Centro: Colegio María Auxiliadora (Écija, Sevilla)
Alumno: Martín Manuel Ruiz Onetti Tutora: Antonia Alcantarilla Santos
Categoría: 3º y 4º ESO

ÍNDICE

Página

1. Introducción……3

2. Metodología……4

3. Resultados del estudio……5

4. Conclusiones……17

5. Propuestas de mejora……25

6. Bibliografía……26

7. Anexo……27

1. INTRODUCCIÓN

Me encontraba buscando ideas para mi trabajo de investigación trimestral, cuando un 29 de enero de 2019, mi profesora de Biología y Geología me propuso hacer una investigación acerca de la salud cerebral, con el fin de exponérselo a mis compañeros en clase y ampliar el contenido que el libro daba sobre este tema. La idea era fantástica y la exposición fue un éxito, consiguiendo despertar el interés de todos.

Más tarde, llegó al colegio el folleto del VIII CERTAMEN DEL SUR y acto seguido llegó la propuesta a mis oídos, propuesta que me hizo mucha ilusión y que no podía dejar pasar.

Pero, ¿de qué podía hacer el proyecto? Me acordé de que el trimestre pasado estuve dedicándolo a buscar información, ver entrevistas de expertos en el tema, leer artículos… para poder hacer el trabajo de investigación sobre la salud cerebral.

Podía aplicar todo ese conocimiento para elaborar una encuesta acorde al tema donde sacar resultados y montar un proyecto de estadística.

El objetivo es realizar un estudio sobre cómo es el conocimiento general de la salud cerebral, así como los factores que facilitan su cuidado con el fin de dar a conocer este concepto tan importante y demostrar lo poco que se conoce de ello hoy en día.

Podremos dar explicaciones a las carencias de energía o lucidez que notamos en nuestra rutina y cómo poder poner fin a una imagen estresante, cansada y oxidada de nuestro propio cuerpo. La productividad es un parámetro que podemos mejorar fácilmente.

Cuidando nuestra salud cerebral estamos cuidando nuestra salud física y social. Además, estamos previniendo la aparición de enfermedades neurológicas como el Alzhéimer y de trastornos mentales como la ansiedad.

2. METODOLOGÍA

Cuando me dispuse a organizar el proyecto, lo primero que hice fue redactar la encuesta (ver ANEXO). Las preguntas de la encuesta parten de la información que se encuentra en la presentación de Power Point sobre la salud cerebral que expuse a mis compañeros (ver BIBLIOGRAFÍA). Al realizar este estudio solo, debía ponerme en marcha y entregar el máximo número de encuestas posible entre jóvenes y adultos. El resultado fue 55 encuestas: un total seleccionado aleatoriamente.

Para obtener conclusiones más concretas, la división de los resultados de las encuestas por edades es fundamental. Todos los encuestados se han clasificado en 5 grupos de edades:

-De 15 a 24 años.

-De 25 a 34 años.

-De 35 a 44 años.

-De 45 a 54 años.

-De 55 a más de 55 años.

Esta división permitirá conocer los hábitos según las diferentes edades y conocer la calidad de vida de las personas por su edad, en este estudio no hemos tenido en cuenta la variable del sexo.

Los gráficos utilizados para representar los datos son diagramas de barras apilados en porcentajes. De esta forma quedan recogidos todos los datos en un solo gráfico. Así queda más visual y permite informarse con un golpe de vista de las respuestas de cada intervalo de edad. También se calcularán parámetros estadísticos, en el caso de que las variables lo permitan.

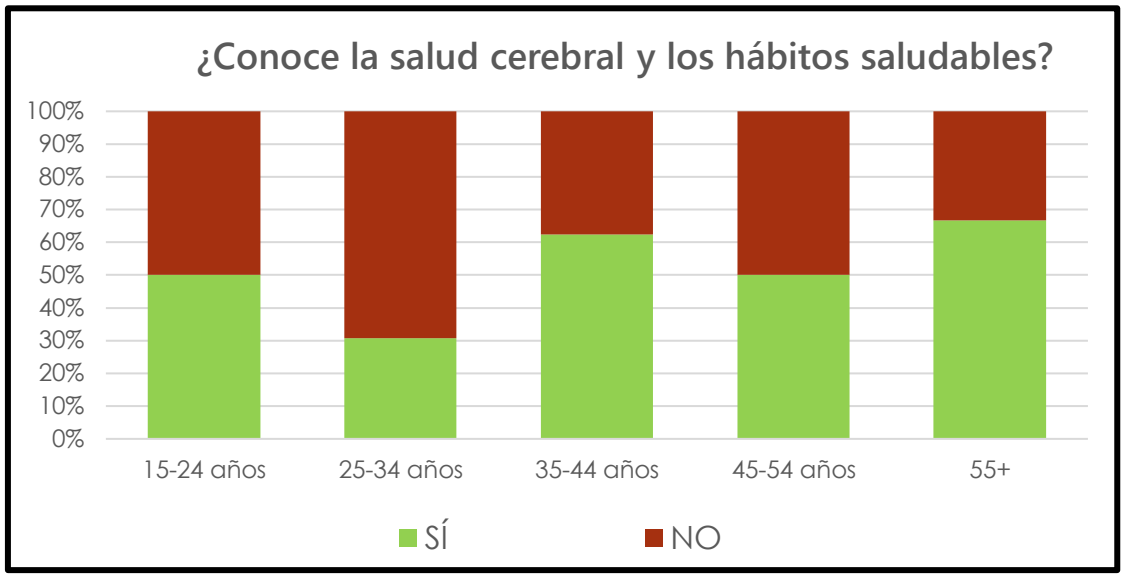
Unas vez presentada la información, se mostrarán las diversas conclusiones obtenidas del estudio.

Al final del documento, se encuentra en la BIBLIOGRAFÍA todo el material de apoyo utilizado y en el ANEXO está la encuesta formulada a la muestra del estudio estadístico.

3. RESULTADOS DEL ESTUDIO

Una vez obtenidos todos los datos, llega la hora de analizarlos y exponerlos gráficamente para formular las conclusiones y conocer el panorama actual de la salud cerebral.

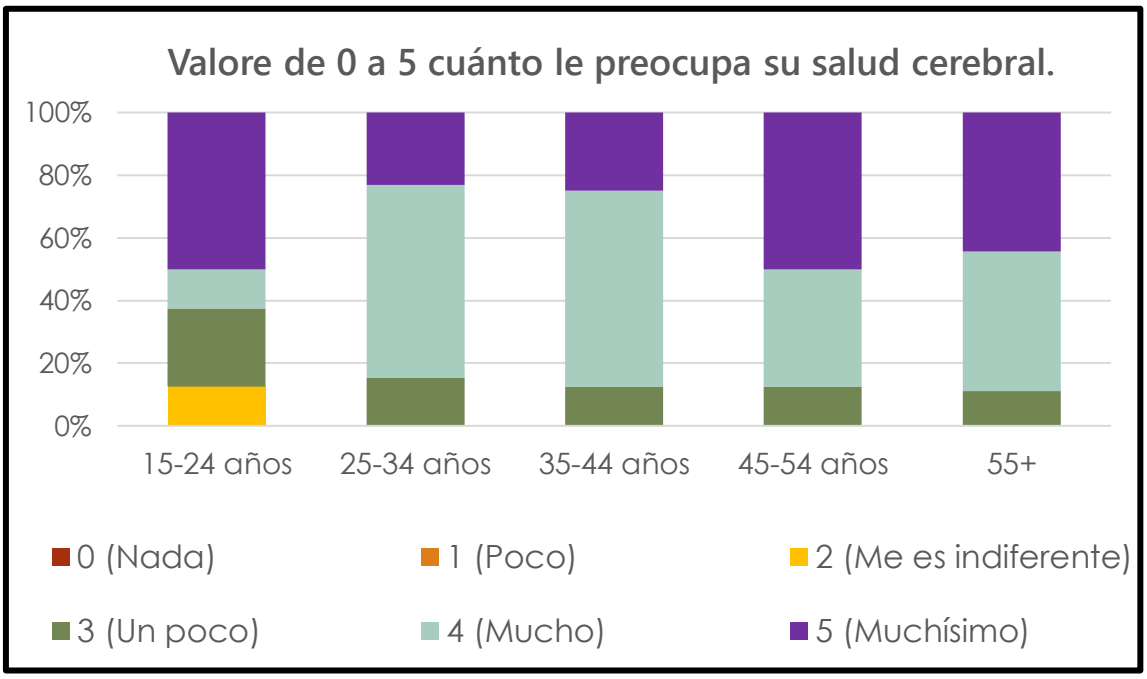
1. ¿Conoce la salud cerebral y cómo llevar hábitos de vida saludable?



	SÍ	NO
15-24 años	50%	50%
25-34 años	31%	69%
35-44 años	62,5%	37,5%
45-54 años	50%	50%
55+ años	33,3%	66,7%
TOTAL	45,36%	54,64%

La mayoría de la población no conoce lo que es la salud cerebral. El intervalo de edad más informado es el de 35-44 y el que menos el de 25-34 años. La realidad debería ser al revés, los grupos de los más jóvenes son los que tendrían que estar más informados ya que sus acciones influyen doblemente en su cerebro.

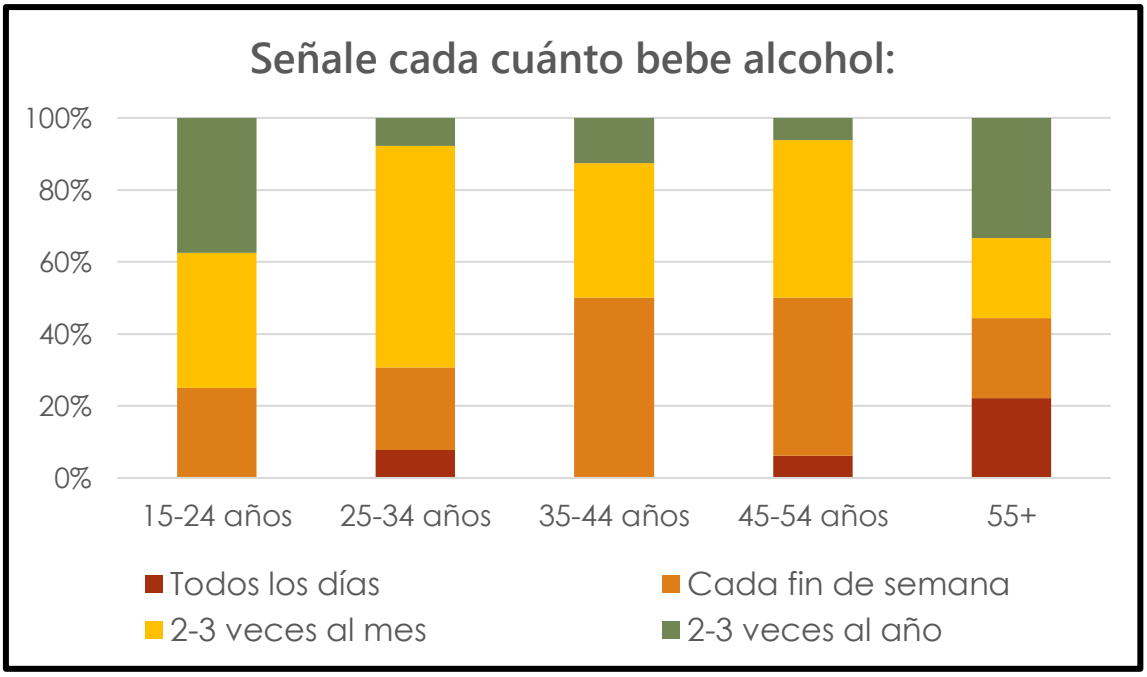
2. Valore de 0 a 5 cuánto le preocupa su salud cerebral:



	0 (Nada)	1 (Poco)	2 (Me es indiferente)	3 (Un poco)	4 (Mucho)	5 (Muchísimo)
15-24 años	0%	0%	12,5%	25%	12,5%	50%
25-34 años	0%	0%	0%	15,4%	61,5%	23,1%
35-44 años	0%	0%	0%	12,5%	62,5%	25%
45-54 años	0%	0%	0%	12,5%	37,5%	50%
55+ años	0%	0%	0%	11,11%	44,44%	44,44%
TOTAL	0%	0%	2,5%	15,3%	43,7%	38,5%

A la gran mayoría de la población le importa mucho o muchísimo su salud cerebral. Aun así, no son suficientes las opiniones de los jóvenes que deben de tomar conciencia sobre su salud cerebral para poder preservarla en un futuro.

3. Señale cada cuánto bebe alcohol (incluyendo vino y cerveza):



	Todos los días	Cada fin de semana	2-3 veces al mes	2-3 veces al año
15-24 años	0%	25%	37,5%	37,5 %
25-34 años	7,7 %	23,1%	7,7%	61,5%
35-44 años	0%	50%	37,5 %	12,5%
45-54 años	6,25%	43,75%	43,75%	6,25%
55+ años	22,22%	22,22%	22,22%	33,33%
TOTAL	7%	33%	30%	30%

Las respuestas recibidas acerca del alcohol muestran una media de 79,25 veces de consumiciones de alcohol al año por persona. Lo que significa aproximadamente 7 consumiciones de alcohol al mes. Alcohol de consumo moderado que debería ser menor en las edades más jóvenes, no solo tratando el plano perjudicial, sino ilegal.

Parámetros estadísticos:

- 15-24 años:

Parámetros de centralización:			Parámetros de dispersión:			
MODA		3 v/a y 34 v/a	RECORRIDO	362	CV en porcentaje=	108,0586907
MEDIANA/Q2		34	DESVIACIÓN M.	41,8125	El coeficiente de variación sale superior al 15%.	
MEDIA ARITMÉTICA		46,375	VARIANZA	2511,23438	Esto significa que la media aritmética es poco	
CUARTILES:			DESVIACIÓN T.	50,1122178	representativa del valor central. Los parámetros de	
Q1	25	3	COEFICIENTE V.	1,08058691	centralización a considerar serían la moda y la	
Q3	75	34	RANGO IQR	31	mediana.	

- 25-34 años:

Parámetros de centralización:			Parámetros de dispersión:			
MODA		3 v/a	RECORRIDO	362	CV en porcentaje=	162,4289054
MEDIANA/Q2		3 v/a	DESVIACIÓN M.	77,709632	El coeficiente de variación sale superior al 15%.	
MEDIA ARITMÉTICA		62,598	VARIANZA	10338,2624	Esto significa que la media aritmética es poco	
CUARTILES:			DESVIACIÓN T.	101,677246	representativa del valor central. Los parámetros de	
Q1	25	3	COEFICIENTE V.	1,62428905	centralización a considerar serían la moda y la	
Q3	75	130	RANGO IQR	127	mediana.	

- 35-44 años

Parámetros de centralización:			Parámetros de dispersión:			
MODA		34 v/a	RECORRIDO	362	CV en porcentaje=	67,50236737
MEDIANA/Q2		34 v/a	DESVIACIÓN M.	51,875	El coeficiente de variación sale superior al 15%.	
MEDIA ARITMÉTICA		78,125	VARIANZA	2781,10938	Esto significa que la media aritmética es poco	
CUARTILES:			DESVIACIÓN T.	52,7362245	representativa del valor central. Los parámetros de	
Q1	25	34	COEFICIENTE V.	0,67502367	centralización a considerar serían la moda y la	
Q3	75	130	RANGO IQR	96	mediana.	

- 45-54 años:

Parámetros de centralización:			Parámetros de dispersión:			
MODA		34 v/a y 130 v/a	RECORRIDO	362	CV en porcentaje=	89,85902529
MEDIANA/Q2		34 v/a	DESVIACIÓN M.	64,625	El coeficiente de variación sale superior al 15%.	
MEDIA ARITMÉTICA		94,75	VARIANZA	7249,0625	Esto significa que la media aritmética es poco	
CUARTILES:			DESVIACIÓN T.	85,1414265	representativa del valor central. Los parámetros de	
Q1	25	34	COEFICIENTE V.	0,89859025	centralización a considerar serían la moda y la	
Q3	75	130	RANGO IQR	96	mediana.	

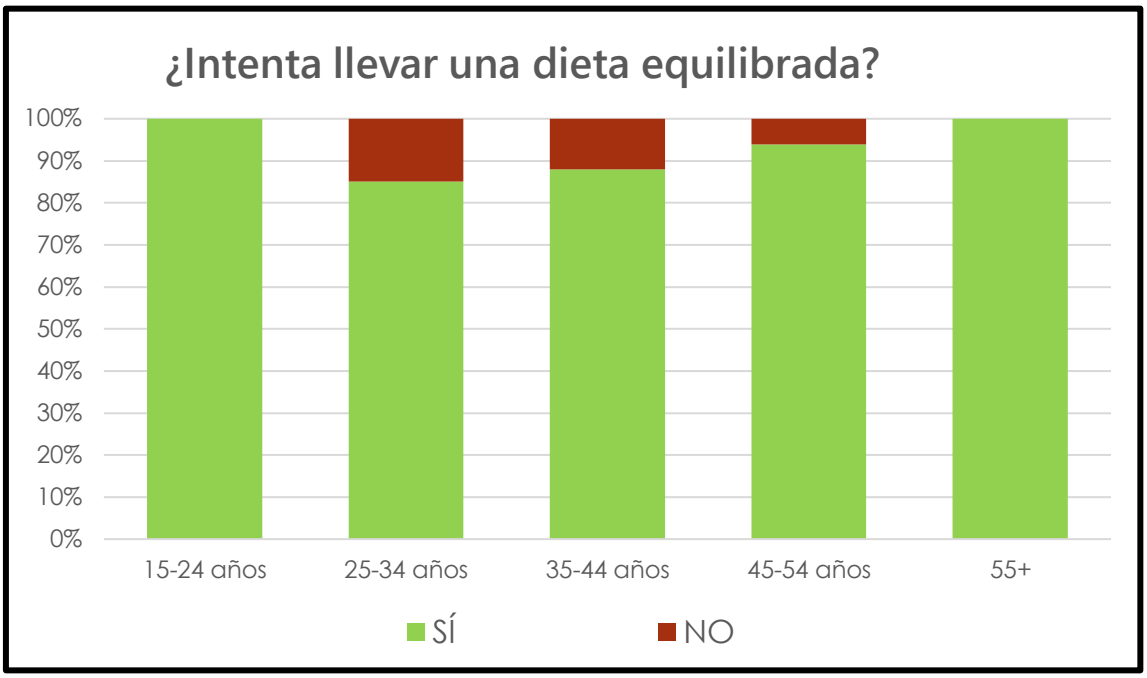
- 55+:

Parámetros de centralización:			Parámetros de dispersión:			
MODA		3 v/a	RECORRIDO	362	CV en porcentaje=	117,9939913
MEDIANA/Q2		34 v/a	DESVIACIÓN M.	114,616093	El coeficiente de variación sale superior al 15%.	
MEDIA ARITMÉTICA		118,544	VARIANZA	19564,9589	Esto significa que la media aritmética es poco	
CUARTILES:			DESVIACIÓN T.	139,874797	representativa del valor central. Los parámetros de	
Q1	25	3	COEFICIENTE V.	1,17993991	centralización a considerar serían la moda y la	
Q3	75	130	RANGO IQR	127	mediana.	

TOTAL:

Parámetros de centralización:			Parámetros de dispersión:			
MODA		130 v/a	RECORRIDO	362	CV en porcentaje=	88,07706643
MEDIANA/Q2		34	DESVIACIÓN M.	123,042	El coeficiente de variación sale superior al 15%.	
MEDIA ARITMÉTICA		159,93	VARIANZA	19842,0051	Esto significa que la media aritmética es poco	
CUARTILES:			DESVIACIÓN T.	140,861652	representativa del valor central. Los parámetros de	
Q1	25	3	COEFICIENTE V.	0,88077066	centralización a considerar serían la moda y la	
Q3	75	130	RANGO IQR	127	mediana.	

4. ¿Intenta llevar una dieta equilibrada?



	SÍ	NO
15-24 años	100%	0%
25-34 años	84,7%	15,3%
35-44 años	87,5%	12,5%
45-54 años	93,75%	6,25%
55+ años	100%	0%
TOTAL	93%	7%

La mayoría de las personas optan por una dieta saludable y se preocupan para que su alimentación sea la idónea.

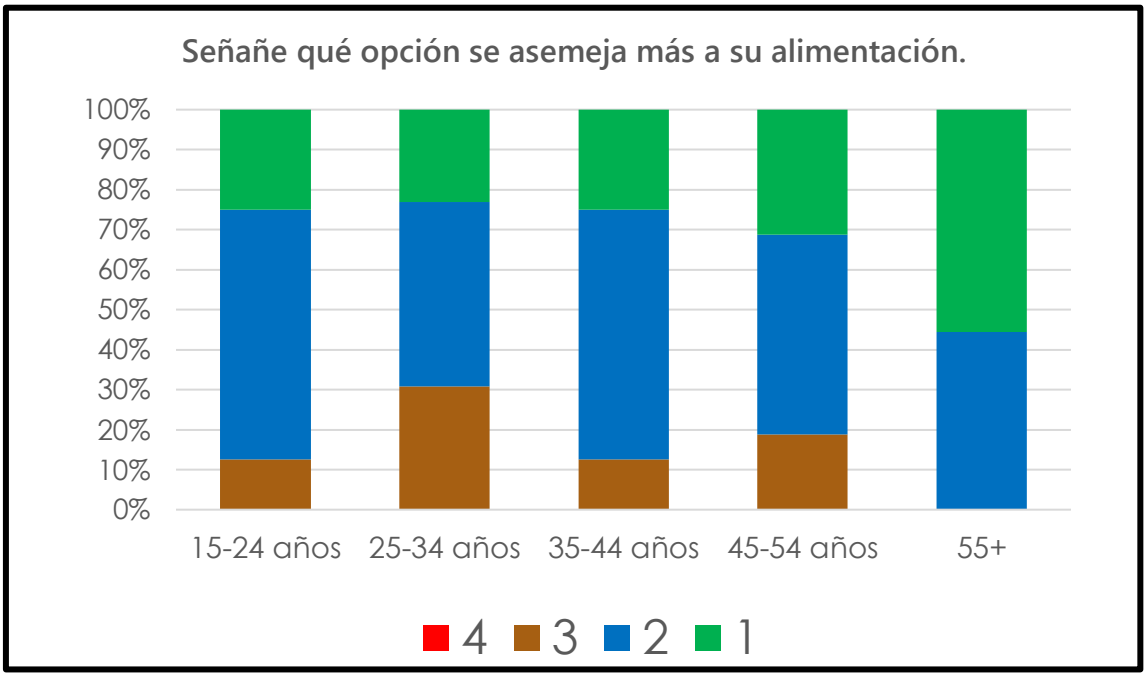
5. Seleccione, de las siguientes opciones, cual es la que más se asemeje a su alimentación.

1. Más de 4 raciones de fruta y verdura al día, más de 3 huevos a la semana, 1 ración de pescado a la semana, bollería de consumo ocasional.

2. 3-4 raciones de fruta y verdura al día, 2-3 huevos a la semana, 1 ración de pescado semanal, bollería de consumo moderado.

3. 2-1 raciones diarias de fruta y verdura, 1 huevo a la semana, pescado una vez al mes. Bollería consumida frecuentemente.

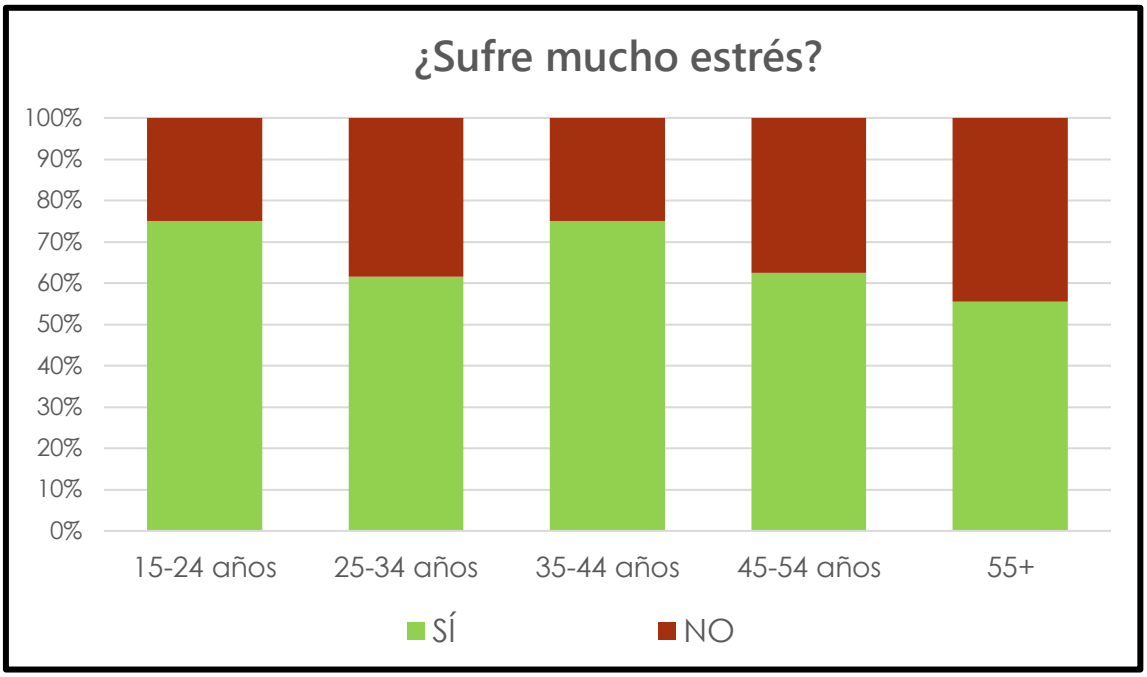
4. No suelo comer frutas, verduras ni pescado. Los alimentos grasos abundan en mi dieta.



	1	2	3	4
15-24 años	25%	62,5%	12,5%	0%
25-34 años	23,1%	46,2%	30,8%	0%
35-44 años	12,5%	62,5%	12,5%	0%
45-54 años	31,25%	50%	18,75%	0%
55+ años	55,56%	44,44%	0%	0%
TOTAL	30%	54%	16%	0%

Los datos relacionados con el equilibro de las dietas, dan a conocer que las personas por encima de 55 años se alimentan mejor con respecto a los demás grupos. En este caso, las personas de entre 25 y 34 años son las que peor se alimentan aunque los datos no lleguen a ser demasiados alarmantes.

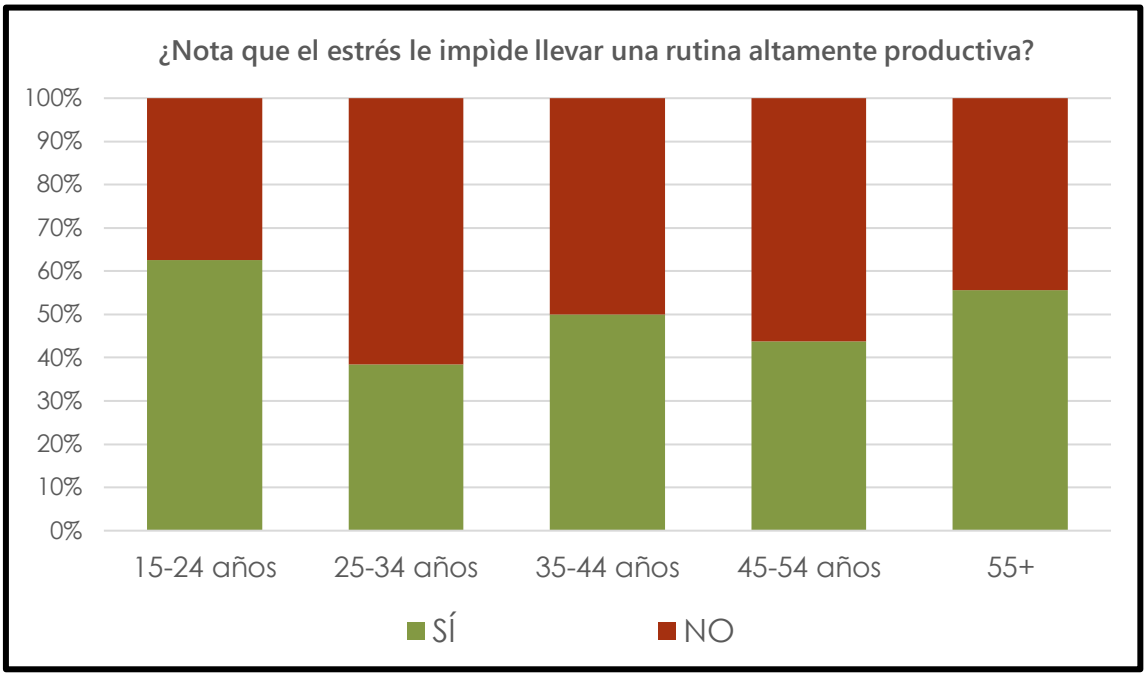
6. ¿Sufre mucho estrés?



	SÍ	NO
15-24 años	87,5%	12,5%
25-34 años	61,5%	38,5%
35-44 años	87,5%	12,5%
45-54 años	62,5%	37,5%
55+ años	55,56%	44,44%
TOTAL	71%	29%

Las personas de 15-24 años y las de 35-44 años se posicionan como las más estresadas, frente a las personas de más de 55 años que son las que menos estrés sufren en su rutina.

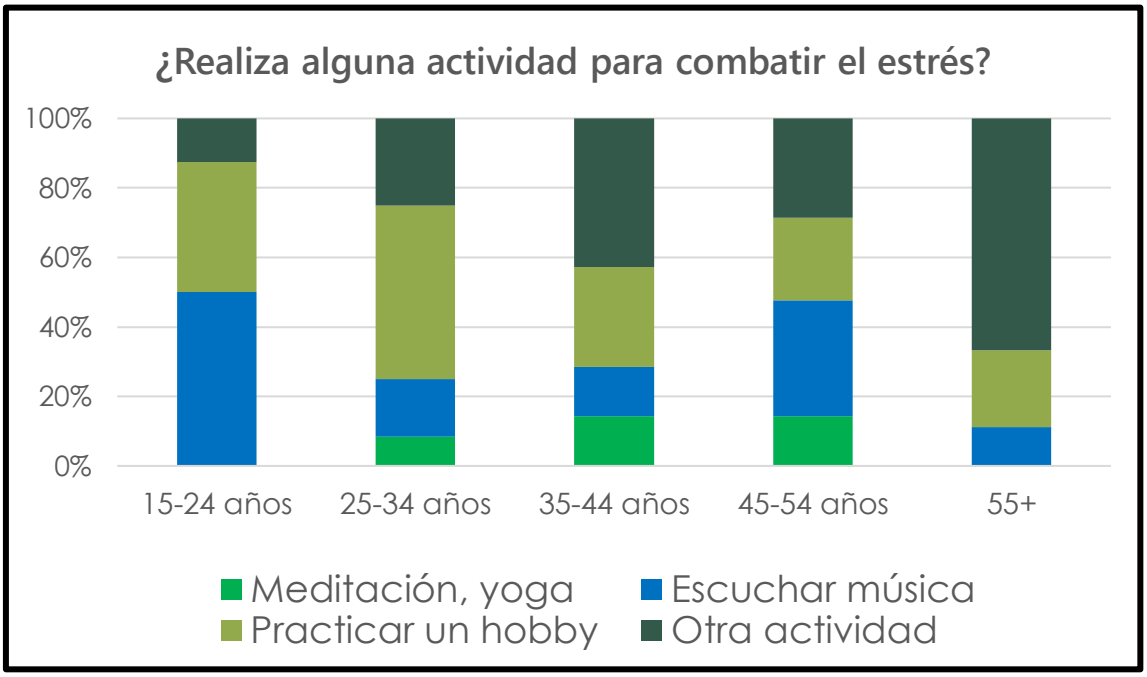
7. ¿Nota que el estrés le impide llevar una rutina altamente productiva?



	SÍ	NO
15-24 años	62,5%	37,5%
25-34 años	38,5%	61,5%
35-44 años	50%	50%
45-54 años	43,75%	56,25%
55+ años	55,56%	44,44%
TOTAL	50%	50%

En las respuestas se observa como los más jóvenes siguen siendo los más afectados por el estrés, interfiriendo en el rendimiento diario. Aparece el grupo de las personas que tienen más de 55 años con el mismo problema. El grupo que mejor gestiona el estrés en su día a día es el de las personas de 25-34 años.

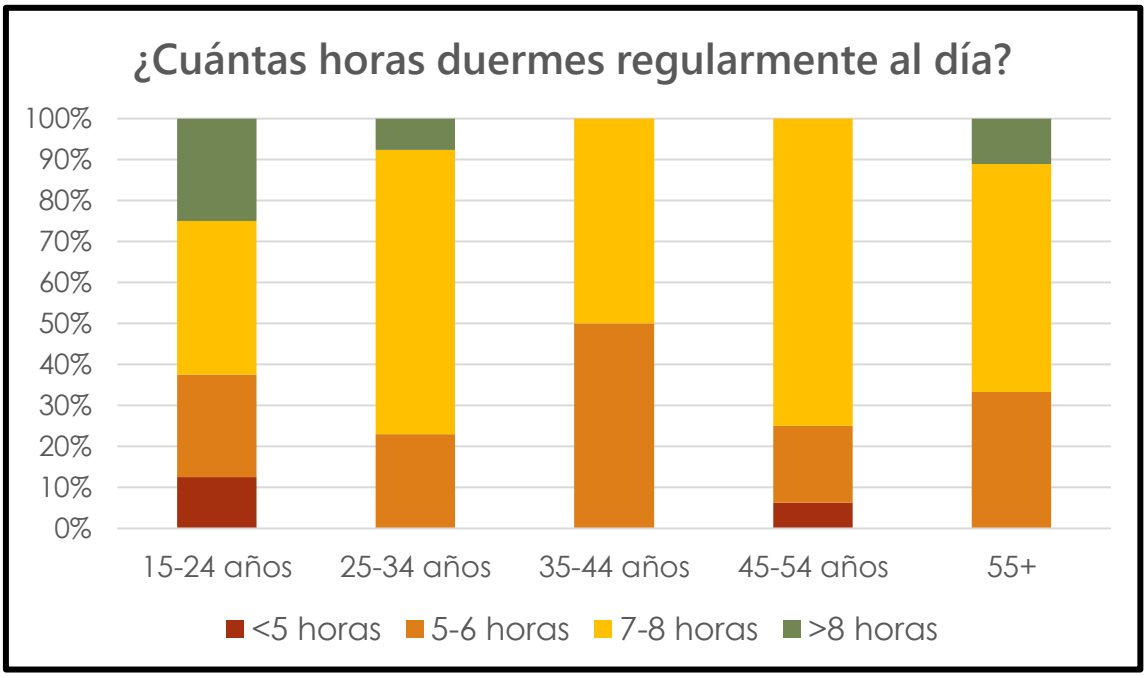
8. ¿Realiza alguna actividad para combatir el estrés?



	Meditación, yoga	Escuchar música	Practicar un hobby	Otra actividad
15-24 años	0%	50%	37,5%	12,5%
25-34 años	7.7%	15,2%	46,1%	31%
35-44 años	12.5%	12,5%	25%	50%
45-54 años	15%	35%	25%	25%
55+ años	0%	11,11%	22,22%	66,67%
TOTAL	7%	24%	31%	37%

En cada grupo de edad predomina una actividad diferente, como en los jóvenes es escuchar música, para las personas 25-34 años es practicar un hobby o para el grupo de las personas de más de 55 años es realizar otra actividad.

9. ¿Cuántas horas duerme regularmente al día?



	<5 horas	5-6 horas	7-8 horas	>8 horas
15-24 años	12.5 %	25%	37,5%	25%
25-34 años	0%	23,08%	69,23%	7,69%
35-44 años	0%	50%	50%	0%
45-54 años	6,25%	18,75%	75%	0%
55+ años	0%	40%	50%	10%
TOTAL	5%	31%	56%	8%

La cantidad perfecta en horas de sueño ronda entre las 7 y 8 horas diarias. Podemos aclarar que las personas que mejor siguen esta norma son las de los grupos de 25-34 años y 45-54 años. En el grupo de los más jóvenes las respuestas están divididas, siendo un porcentaje parecido en todas las opciones

Parámetros estadísticos:

- 15-24 años:

Parámetros de centralización:			Parámetros de dispersión:			
MODA		7 horas	RECORRIDO	3	CV en porcentaje=	14,34438276
MEDIANA/Q2		7	DESVIACIÓN M.	0,8125	El coeficiente de variación sale inferioral 15%. Esto significa que la media aritmética es representativa del valor central.	
MEDIA ARITMÉTICA		6,75	VARIANZA	0,9375		
CUARTILES:			DESVIACIÓN T.	0,96824584		
Q1	25	6	COEFICIENTE V.	0,14344383		
Q3	75	7	RANGO IQR	1		

- 25-34 años:

Parámetros de centralización:			Parámetros de dispersión:			
MODA		7 horas	RECORRIDO	3	CV en porcentaje=	7,784437564
MEDIANA/Q2		7	DESVIACIÓN M.	0,39055976	El coeficiente de variación sale inferioral 15%. Esto significa que la media aritmética es representativa del valor central.	
MEDIA ARITMÉTICA		6,8461	VARIANZA	0,28401479		
CUARTILES:			DESVIACIÓN T.	0,53293038		
Q1	25	7	COEFICIENTE V.	0,07784438		
Q3	75	7	RANGO IQR	0		

- 35-44 años:

Parámetros de centralización:			Parámetros de dispersión:			
MODA		6 y 7 horas	RECORRIDO	3	CV en porcentaje=	7,692307692
MEDIANA/Q2		6	DESVIACIÓN M.	0,5	El coeficiente de variación sale inferioral 15%. Esto significa que la media aritmética es representativa del valor central.	
MEDIA ARITMÉTICA		6,5	VARIANZA	0,25		
CUARTILES:			DESVIACIÓN T.	0,5		
Q1	25	6	COEFICIENTE V.	0,07692308		
Q3	75	7	RANGO IQR	1		

- 45-54 años:

Parámetros de centralización:			Parámetros de dispersión:			
MODA		7 horas	RECORRIDO	3	CV en porcentaje=	8,717176685
MEDIANA/Q2		7	DESVIACIÓN M.	0,46875	El coeficiente de variación sale inferioral 15%. Esto significa que la media aritmética es representativa del valor central.	
MEDIA ARITMÉTICA		6,6875	VARIANZA	0,33984375		
CUARTILES:			DESVIACIÓN T.	0,58296119		
Q1	25	6	COEFICIENTE V.	0,08717177		
Q3	75	7	RANGO IQR	1		

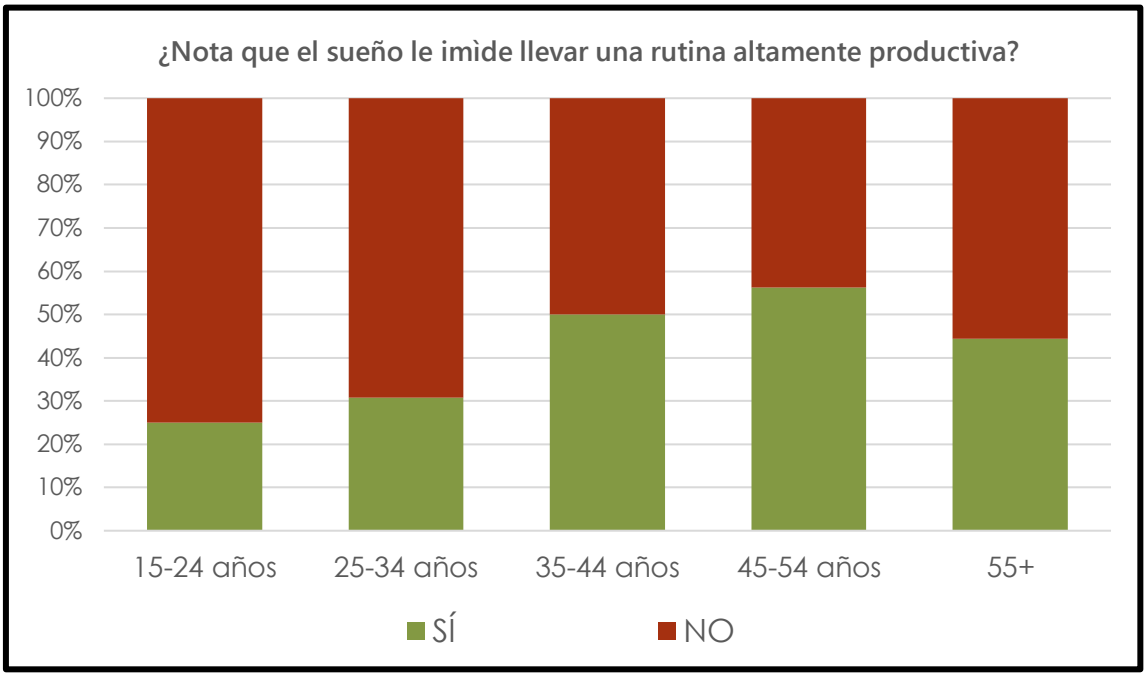
- 55+:

Parámetros de centralización:			Parámetros de dispersión:			
MODA		7 horas	RECORRIDO	3	CV en porcentaje=	10,39900638
MEDIANA/Q2		7	DESVIACIÓN M.	0,5824	El coeficiente de variación sale inferioral 15%. Esto significa que la media aritmética es representativa del valor central.	
MEDIA ARITMÉTICA		6,67	VARIANZA	0,4811		
CUARTILES:			DESVIACIÓN T.	0,69361373		
Q1	25	6	COEFICIENTE V.	0,10399006		
Q3	75	7	RANGO IQR	1		

TOTAL:

Parámetros de centralización:			Parámetros de dispersión:			
MODA		7 horas	RECORRIDO	3	CV en porcentaje=	10,39900638
MEDIANA/Q2		7	DESVIACIÓN M.	0,5824	El coeficiente de variación sale inferioral 15%. Esto significa que la media aritmética es representativa del valor central.	
MEDIA ARITMÉTICA		6,67	VARIANZA	0,4811		
CUARTILES:			DESVIACIÓN T.	0,69361373		
Q1	25	6	COEFICIENTE V.	0,10399006		
Q3	75	7	RANGO IQR	1		

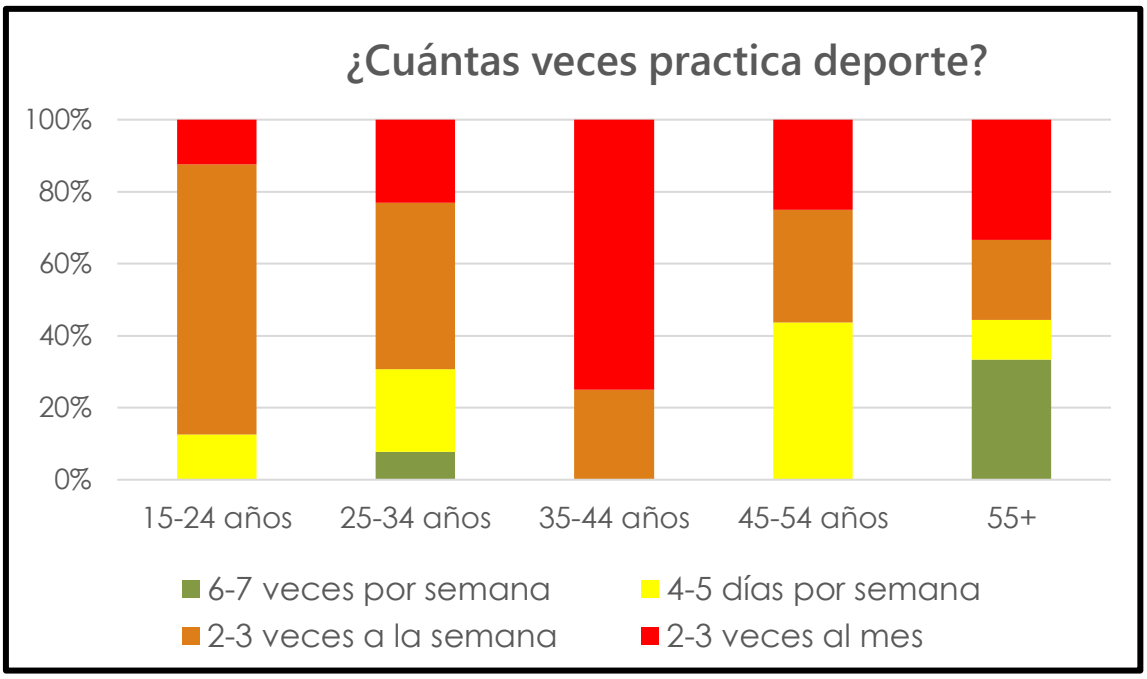
10. ¿Nota que el sueño le impide llevar una rutina altamente productiva?



	SÍ	NO
15-24 años	25%	75%
25-34 años	30,8%	69,2%
35-44 años	50%	50%
45-54 años	56,25%	43,75%
55+ años	44,44%	55,56%
TOTAL	41%	59%

En esta parte abundan personas de los grupos de 35 a 54 años. En este caso la mayoría de los jóvenes no se quejan de su sueño durante el día.

11. ¿Cuántas veces practica deporte?



	6-7 veces por semana	4-5 días por semana	2-3 veces a la semana	2-3 veces al mes
15-24 años	0%	12,5%	75%	12,5%
25-34 años	7,7%	23,1%	46,1%	23,1%
35-44 años	0%	0%	25%	75%
45-54 años	0%	43,75%	31,25%	25%
55+ años	33,33%	11,11%	22,22%	33,33%
TOTAL	8%	18%	40%	34%

En cuanto al deporte realizado, los jóvenes se definen como los más deportistas, al contrario que el grupo de 35-44 años quienes realizan un deporte insuficiente. En el grupo de las personas de más de 55 años podemos encontrar más variedad de resultados.

Parámetros estadísticos:

- 15-24 años:

Parámetros de centralización:			Parámetros de dispersión:			
MODA		10 v/m	RECORRIDO	23	CV en porcentaje=	37,09871408
MEDIANA/Q2		10 v/m	DESVIACIÓN M.	1,96875	El coeficiente de variación sale superior al 15%.	
MEDIA ARITMÉTICA		10,125	VARIANZA	14,109375	Esto significa que la media aritmética es poco	
CUARTILES:			DESVIACIÓN T.	3,7562448	representativa del valor central. Los parámetros de	
Q1	25	10	COEFICIENTE V.	0,37098714	centralización a considerar serían la moda y la	
Q3	75	10	RANGO IQR	0	mediana.	

- 25-34 años:

Parámetros de centralización:			Parámetros de dispersión:			
MODA		10 v/m	RECORRIDO	23	CV en porcentaje=	57,6522591
MEDIANA/Q2		10 v/m	DESVIACIÓN M.	5,258792	El coeficiente de variación sale superior al 15%.	
MEDIA ARITMÉTICA		11,463	VARIANZA	43,674631	Esto significa que la media aritmética es poco	
CUARTILES:			DESVIACIÓN T.	6,60867846	representativa del valor central. Los parámetros de	
Q1	25	10	COEFICIENTE V.	0,57652259	centralización a considerar serían la moda y la	
Q3	75	18	RANGO IQR	8	mediana.	

- 35-44 años:

Parámetros de centralización:			Parámetros de dispersión:			
MODA		3 v/m	RECORRIDO	23	CV en porcentaje=	63,81239817
MEDIANA/Q2		3 v/m	DESVIACIÓN M.	2,625	El coeficiente de variación sale superior al 15%.	
MEDIA ARITMÉTICA		4,75	VARIANZA	9,1875	Esto significa que la media aritmética es poco	
CUARTILES:			DESVIACIÓN T.	3,03108891	representativa del valor central. Los parámetros de	
Q1	25	3	COEFICIENTE V.	0,63812398	centralización a considerar serían la moda y la	
Q3	75	3	RANGO IQR	0	mediana.	

- 45-54 años:

Parámetros de centralización:			Parámetros de dispersión:			
MODA		18v/m	RECORRIDO	23	CV en porcentaje=	51,89919539
MEDIANA/Q2		10 v/m	DESVIACIÓN M.	5,46875	El coeficiente de variación sale superior al 15%.	
MEDIA ARITMÉTICA		11,75	VARIANZA	37,1875	Esto significa que la media aritmética es poco	
CUARTILES:			DESVIACIÓN T.	6,09815546	representativa del valor central. Los parámetros de	
Q1	25	3	COEFICIENTE V.	0,51899195	centralización a considerar serían la moda y la	
Q3	75	18	RANGO IQR	15	mediana.	

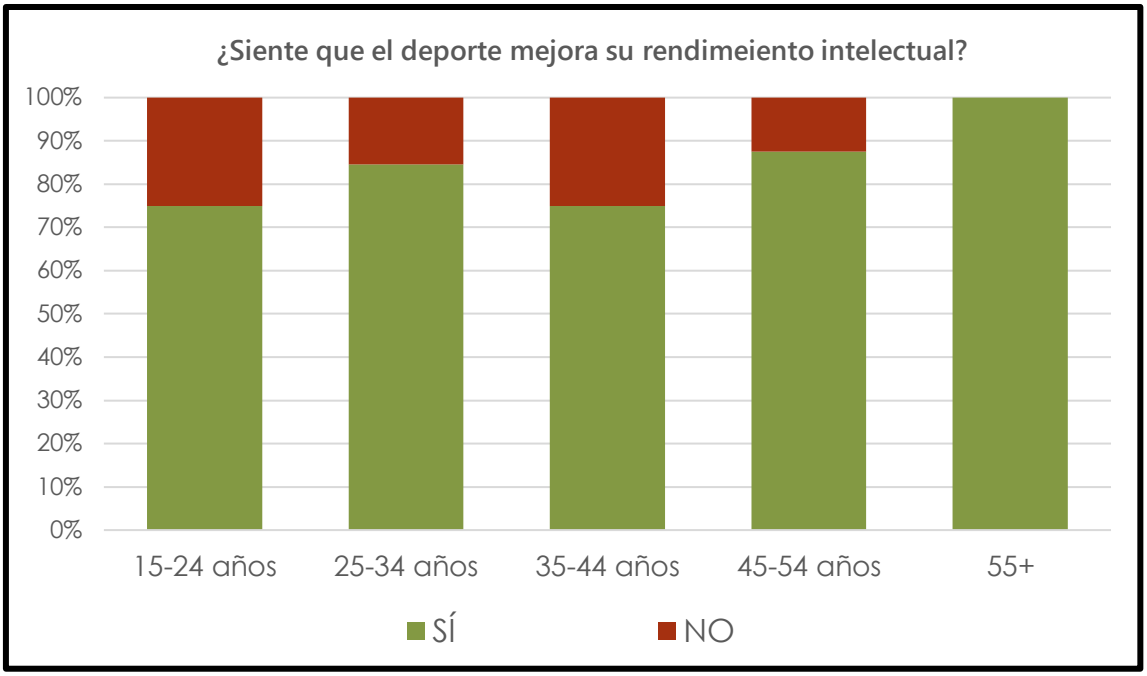
- 55+:

Parámetros de centralización:			Parámetros de dispersión:			
MODA		3 v/m y 26 v/m	RECORRIDO	23	CV en porcentaje=	69,67714661
MEDIANA/Q2		10 v/m	DESVIACIÓN M.	8,9871012	El coeficiente de variación sale superior al 15%.	
MEDIA ARITMÉTICA		13,8885	VARIANZA	93,6464678	Esto significa que la media aritmética es poco	
CUARTILES:			DESVIACIÓN T.	9,67711051	representativa del valor central. Los parámetros de	
Q1	25	3	COEFICIENTE V.	0,69677147	centralización a considerar serían la moda y la	
Q3	75	26	RANGO IQR	23	mediana.	

TOTAL:

Parámetros de centralización:			Parámetros de dispersión:			
MODA		10 v/m	RECORRIDO	23	CV en porcentaje=	67,38279636
MEDIANA/Q2		10 v/m	DESVIACIÓN M.	5,2632	El coeficiente de variación sale superior al 15%.	
MEDIA ARITMÉTICA		10,34	VARIANZA	48,5444	Esto significa que la media aritmética es poco	
CUARTILES:			DESVIACIÓN T.	6,96738114	representativa del valor central. Los parámetros de	
Q1	25	3	COEFICIENTE V.	0,67382796	centralización a considerar serían la moda y la	
Q3	75	18	RANGO IQR	15	mediana.	

12. ¿Siente que el deporte mejora su rendimiento intelectual?



	SÍ	NO
15-24 años	75%	25%
25-34 años	92,3%	7,7%
35-44 años	75%	25%
45-54 años	87,5%	12,5%
55+ años	100%	0%
TOTAL	86%	14%

En esta cuestión, la mayoría de los encuestados reconocen que el deporte mejora su rendimiento intelectual, siendo el grupo de las personas de más de 55 años los más satisfechos, siendo todos los miembros los que lo afirman.

4. CONCLUSIONES DEL ESTUDIO

CONCLUSIONES ESPECÍFICAS:

Conclusiones que obtenemos de cada intervalo de edad, donde se definirán sus puntos fuertes, débiles y consejos para mejorar la calidad de la rutina.

- 15-24 años:

Este grupo conoce y se preocupa por su salud cerebral: su consumo de alcohol es moderado, duermen las horas recomendadas de sueño y realizan deporte con suficiente frecuencia. Sin embargo, su nivel de estrés es muy alto y este problema afecta a su rutina. En su día a día deben potenciar la realización de actividades para combatirlo y tomar conciencia de los problemas que causa a través de mayor organización, apoyo emocional…

- 25-34 años.

El mayor problema en este grupo es el desconocimiento del cuidado de la salud cerebral, esto provoca que los hábitos de vida saludable actúen de forma diferente en ellos. No conocen las principales formas de cuidar nuestro cerebro y temas como la alimentación, alcohol o deporte son realizados de forma distinta por según qué persona. Aunque su preocupación por la salud cerebral siga siendo alta, las horas de sueño son prácticamente un punto favorable para cuidarla. El estrés es otro enemigo para ellos, aunque en menor medida. Estas personas deben formarse e investigar un poco más sobre el tema, ya

que es un conocimiento de primera necesidad, sin ir más lejos, consiguen cuidar su salud.

- 35-44 años:

Las personas que forman este intervalo, tienen respuestas divididas en dos grupos de similar tamaño en cuanto a su conocimiento de salud cerebral y la gestión del estrés, pero aun así su preocupación por su cerebro nos les impide llevar una rutina saludable. Llevan una buena alimentación, duermen lo necesario. El tema del deporte es el que peor controlan. Para completar el rendimiento de estas personas, el ejercicio físico debería ser practicado con mayor frecuencia. Además, deben de conocer más a fondo la salud cerebral y cómo cuidarla.

- De 45-54 años:

Las opiniones con respecto al conocimiento de la salud cerebral vuelven a estar divididas de la misma forma que el grupo anterior. Su salud verdaderamente les preocupa, por eso destacamos el consumo moderado de alcohol, una buena alimentación, horas de sueño suficientes, y suficiente realización de deporte, buen control del estrés… por parte de la mayoría de las personas. Se posiciona como el grupo más saludable.

Como consejos, sería muy beneficioso reducir el consumo de alcohol y estrés, así como ampliar el conocimiento de esta salud.

- De 55 años y más de 55 años:

Este grupo conoce y se preocupa de su salud cerebral, cosa que se demuestra en la alimentación, deporte, horas de sueño.

El alcohol sigue apareciendo como un grave inconveniente para ellos, al igual que la cantidad de estrés, que no llega a niveles demasiado alarmantes. Estas personas deberían reducir el consumo del alcohol. El estrés debe ser gestionado de mejor manera, ya sea mediante actividades que ayuden a combatirlo o una mayor tranquilidad en sus vidas.

CONCLUSIONES GENERALES:

Conclusiones que podemos extraer si tomamos datos de diferentes cuestiones, relacionando las ideas con el fin de sacar ideas más globales y consejos para la preservación de nuestra salud cerebral.

- Podemos observar la preocupación de la población con su salud cerebral, pero el gran vacío de su conocimiento acerca de este tema. Se preocupan por algo que no saben cómo cuidar, o simplemente, la cuidan con hábitos que realizan sin saber conscientemente sus beneficios.

- Según esta idea anterior, podemos mirarlo desde una perspectiva contraria: personas que se preocupan por su salud cerebral pero la dañan sin saberlo, con acciones que no conocen sus consecuencias en el plano de la salud.

- La alimentación y el consumo del alcohol son cuestiones que no se realizan mal del todo. Debemos tomar la iniciativa de ser más exhaustivos con lo que comemos, ayudando a formar conexiones neuronales en nuestro sistema nervioso, y rechazar cuanto más alcohol, tabaco o cualquier tipo de droga, ya que estamos dañando y deteriorando nuestras capacidades

cognitivas (las que forman parte del razonamiento, actuación…) cada vez que consumimos algunas de estas sustancias.

- El estrés es algo frecuente en nuestro día a día. Aunque es una característica humana natural, debemos saber gestionar el estrés sobrante en nuestro día a día mediante actividades que permitan al cerebro desconectar para desfogarnos de nuestras preocupaciones: escuchar música, practicando o realizando un hobby... No solo conseguimos mayor productividad, sino mayor longevidad de esa productividad y actividad diaria.

- Algo parecido pasa con el sueño. La falta prolongada de sueño puede provocar un mal funcionamiento neuronal, siendo la causa de enfermedades como el Alzhéimer, y de días de baja productividad y cansancio que se producen por pocas o malas horas de sueño.

- El deporte es un tema que no podemos abandonar. Aparte de ser un método anti-estrés, refuerza nuestro sistema circulatorio y mantiene oxigenado y fresco a nuestro cerebro para poder seguir teniendo una mente lúcida y eficaz frente a nuestros obstáculos diarios.

- En los datos se muestran como el aumento de sueño durante el día, estrés, o la falta de deporte, son impedimentos que bloquean nuestras funciones cerebrales y no permiten sacar nuestro verdadero potencial durante las actividades que realizamos en nuestra rutina.

CONCLUSIONES PERSONALES:

Pensamientos que se me han venido a la cabeza montando este proyecto.

- He descubierto lo mucho que he aprendido realizando este estudio. El libro es un buen método para aprender, pero aplicar toda esa teoría a la práctica me ha posibilitado un doble aprendizaje.

- He realizado un estudio estadístico de una temática que es útil hoy en día y que ayuda a las personas de cualquier edad a conseguir un mayor rendimiento y bienestar durante su rutina.

- He creado un proyecto que he expuesto a mis compañeros para fomentar el gusto por la estadística y la participación en otros concursos y oportunidades. Además, a partir de mi exposición, el profesor de Matemáticas propuso elaborar un proyecto similar, ya que les interesó el tema.

- He aprendido a participar en un concurso mediante la realización de un estudio en el cual he organizado y diseñado para que los datos se muestren con la mayor claridad posible.

5. PROPUESTAS DE MEJORA

Tras haber terminado con el proyecto, tengo propuestas de mejora para futuros estudios y trabajos:

-Haber recopilado un mayor número de encuestas para poder haber sacado conclusiones más exhaustivas y con datos más reales.

-Haber incluido preguntas acerca del rendimiento académico en el caso de los estudiantes, para poder compararlas con variables como el consumo de alcohol, las horas de sueño…

-Haber preguntado por enfermedades sufridas y causas, para relacionar directamente los hábitos con sus posibles consecuencias.

-Haber pedido opinión sobre cómo se puede hacer más visible el tema de la salud cerebral en la sociedad, y la labor de cada persona en dar difusión al propio concepto y sus beneficios.

-Haber entrevistado a profesionales en el campo de la medicina y neurología para que participen y den argumentos objetivos sobre la situación de la salud cerebral hoy en día. Nos habría aportado información tan relevante como más consejos de vida saludable y alguna variable que inconscientemente hayamos pasado por alto para aumentar la precisión de las conclusiones del estudio.

6. BIBLIOGRAFÍA

Para respaldar las conclusiones y dar consejos, mi conocimiento acerca de este tema proviene de la presentación expuesta a mis compañeros en clase.

http://nasindy.myqnapcloud.com:1971/share.cgi?ssid=0yiXDtp

A su vez, la información que aparece en la presentación, es una recopilación de vídeos, artículos… especializados en el tema.

ARTÍCULOS:

https://www.infosalus.com/mayores/noticia-privacion-sueno-acelera-dano-alzheimer-20190128081931.html?utm_source=boletin&utm_medium=email&utm_campaign=usuariosboletin

https://www.aarp.org/espanol/salud/salud-cerebral/info-2015/salud-cerebral-hace-dano-mejora.html

VÍDEOS:

https://www.youtube.com/watch?v=hxdC4wZPWLw

https://www.youtube.com/watch?v=fe6t0qait5c

https://www.youtube.com/watch?v=DL3C5pRIb3s

https://www.youtube.com/watch?v=yKK9FwGU6Bs

7. ANEXO

ENCUESTA

¿CUIDAMOS NUESTRA SALUD CEREBRAL?

El objetivo es realizar un estudio estadístico sobre cómo es el conocimiento general de la salud cerebral, así como los factores que facilitan su cuidado.

Por favor, conteste al siguiente cuestionario de la manera más concreta posible.

EDAD: _____

1. ¿Conoce la salud cerebral y como llevar hábitos de vida saludable para cuidarla?

□ Sí □ No

2. Valore de 0 a 5 cuánto le preocupa su salud cerebral:

□ 0 (Nada)

□ 1 (Poco)

□ 2 (Me es indiferente)

□ 3 (Un poco)

□ 4 (Mucho)

□ 5 (Muchísimo)

3. Señale cada cuanto bebe alcohol (incluyendo vino y cerveza):

□ Todos los días.

□ Cada fin de semana (2-3 veces por semana)

□ 2-3 veces al mes.

□ 2-3 veces al año.

4. ¿Intenta llevar una dieta equilibrada? □ Sí
□ No

5. Seleccione, de las siguientes opciones, cual es la que más se asemeje a su alimentación.

□ Más de 4 raciones de fruta y verdura al día, más de 3 huevos a la semana, más de 1 ración de pescado a la semana, bollería de consumo ocasional.

□ 3-4 raciones de fruta y verdura al día, 2-3 huevos a la semana, 1 ración de pescado semanal, bollería de consumo moderado.

□ 2-1 raciones diarias de fruta y verdura, 1 huevo a la semana, pescado una vez al mes. Bollería consumida frecuentemente.

□ No suelo comer frutas, verduras, ni pescado. Los alimentos grasos abundan en mi dieta.

6. ¿Sufre mucho estrés? □ Sí □ No

7. ¿Nota que el estrés le impide llevar una rutina altamente productiva?

□ Sí □ No

8. ¿Realiza alguna actividad para combatir el estrés?

□ Meditación, yoga.

□ Escuchar música.

□ Practicar un hobby.

□ Otra actividad.

9. ¿Cuántas horas duerme regularmente al día?

□ <5 horas □ 5-6 horas □ 7-8 horas □ >8 horas

10. ¿Nota que el sueño le impide llevar una rutina altamente productiva?

□ Sí □ No

11. ¿Cuántas veces practica deporte?

□ 6-7 veces por semana.

□ 4-5 días por semana.

□ 2-3 días por semana.

□ 2-3 días al mes.

12. ¿Siente que el deporte mejora su rendimiento intelectual?

□ Sí □ No