

Fecha de publicación:
22/01/2025

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

El cerebro en equilibrio

Camilla Nord

La galardonada neurocientífica Camilla Nord nos ofrece un revelador recorrido por los avances científicos y tecnológicos que están revolucionando nuestra forma de pensar sobre la salud mental, y nos muestra cómo y por qué lo que nos pasa —y los tratamientos que aplicamos— nos afecta de formas tan diferentes.

La galardonada neurocientífica Camilla Nord nos ofrece un revelador recorrido por los avances científicos y tecnológicos que están revolucionando nuestra forma de pensar sobre la salud mental, y nos muestra cómo y por qué lo que nos pasa —y los tratamientos que aplicamos— nos afecta de formas tan diferentes.

Hay muchas vías hacia el bienestar mental, y la galardonada neurocientífica Camilla Nord encabeza la investigación para encontrarlas. En esta revolucionaria obra, Nord ofrece un recorrido revelador por los avances científicos y tecnológicos que están revolucionando nuestra forma de pensar sobre la salud mental, y nos muestra cómo y por qué lo que nos pasa —y los tratamientos que aplicamos— nos afectan de formas tan diferentes.

En *El cerebro en equilibro*, Nord replantea la salud mental como un intrincado proceso de autorregulación, único para cada persona, y examina una gran diversidad de tratamientos —desde la terapia y la medicación hasta las drogas recreativas y la estimulación cerebral eléctrica— para mostrar cómo funcionan, y por qué a veces no lo hacen. Así, nos revela cómo las pequeñas cosas que hacemos a lo largo del día para mejorar nuestro estado de ánimo—comer chocolate, tomar un café, conversar con un amigo— a menudo actúan sobre las mismas vías cerebrales que los últimos tratamientos farmacológicos para los trastornos mentales, por lo que pueden ayudarnos a controlar el dolor, a aprender de las experiencias o a enfocar nuestra energía en lo que es realmente importante.

Nord demuestra que, con tantos factores en juego, hay más posibilidades de recuperación y resiliencia de las que podríamos pensar. Tanto si estamos sufriendo como si simplemente queremos favorecer nuestro bienestar, este libro es una invitación a descubrir qué nos hace sentir mejor y por qué.

Camilla Nord

La doctora **Camilla Nord** dirige el programa de Neurociencia de la Salud Mental de la Unidad de Ciencias del Cerebro y Cognición MRC de la Universidad de Cambridge, y es profesora adjunta de Neurociencia Cognitiva en el Departamento de Psiquiatría de la universidad.

Sus estudios e investigaciones abarcan ámbitos que van desde la neurociencia del descubrimiento (entre lo que se cuenta la identificación de los mecanismos inmunitarios, cerebrales o metabólicos de los trastornos de salud mental) hasta la ciencia traslacional aplicada, pasando también por los estudios de medicina experimental sobre los tratamientos más nuevos.

Medios como *New Statesman*, el *Daily Mail*, el *British Journal of Psychiatry* o la *BBC* han hecho eco de su trabajo. Autora de múltiples artículos, *El cerebro en equilibro* es su primer libro.