

10 trucos para agilizar el cerebro, Esclerosis Múltiple

10 trucos para agilizar el cerebro

Nuestro cerebro necesita estar “en forma”, es posible mejorar su función incluyendo algunos ejercicios que mejoran la agudeza mental

Publicación: 19 ene 2012

Autor: Redacción



A continuación 10 trucos increíblemente fáciles para convertir tu cerebro en una poderosa máquina de pensar.

Existen dos principios básicos para mantener la agudeza y salud mental a medida que se envejece: la variedad y la curiosidad. Cuando todo lo que haces se convierte en una costumbre tediosa, es hora hacer un cambio.

Si puedes hacer el crucigrama hasta con los ojos cerrados, es hora de que cambies a un nuevo reto para poder sacarle mejor rendimiento a tu cerebro. La curiosidad sobre el mundo que te rodea, el cómo funciona y el cómo entenderlo, mantendrá a tu cerebro funcionando a más velocidad y de forma más eficiente. Usa las ideas expuestas bajo estas líneas para emprender tu búsqueda del buen estado mental.

1. Usa tu otra mano

Pasa el día haciendo cosas con tu mano no dominante. Si eres zurdo abre las puertas con la mano derecha. Si eres diestro intenta usar las llaves con la mano izquierda. Esta sencilla tarea hará que tu cerebro establezca algunas conexiones nuevas y tenga que repensar la forma de

realizar las tareas diarias. Ponte el reloj en la mano contraria para que recuerdes el reto del cambio de mano en las tareas.

2. Juegos mentales

Los juegos son una forma maravillosa de excitar y retar al cerebro. Los sudokus, crucigramas y juegos electrónicos tipo “brain training” son formas estupendas de mejorar la agilidad cerebral y la capacidad de memorizar. Estos juegos se basan en la lógica y en las capacidades verbales, matemáticas, etc. Además son divertidos. Se obtiene más beneficio practicando estos juegos un poquito cada día (15 minutos, más o menos) que haciéndolo durante horas.

3. Alimentar al cerebro

Tu cerebro necesita que comas grasas saludables. Céntrate en las grasas de pescado como las del salmón, frutos secos como las nueces, y aceites como el de linaza u oliva. Ingiere más esta clase de alimentos y reduce las grasas saturadas.

4. Ir por sitios diferentes

En coche, o a pie, busca nuevas rutas para llegar a donde quiera que vayas. Este pequeño cambio en la rutina ayuda al cerebro a practicar con la memoria espacial y las direcciones. Intenta cambiar de acera y altera el orden en que visitas tus tiendas preferidas para así cambiar la rutina.

5. Adquiere una nueva habilidad

Aprender una nueva habilidad pone a trabajar a múltiples áreas cerebrales. Tu memoria entrará en juego, aprenderás nuevos movimientos y asociarás las cosas de un modo diferente. Lee a Shakespeare, aprende a cocinar o a construir un avión con palillos, todo sirve para retar al cerebro y darte cosas nuevas en las que pensar.

6. Romper rutinas

Nos encantan las rutinas. Tenemos hobbies y pasatiempos que podemos hacer durante horas. Pero cuanto más nos habituamos a una tarea más se convierte en una naturaleza arraigada y menos trabaja nuestro cerebro al hacerla. Para ayudar de verdad a que tu cerebro se mantenga joven, rétalo. Cambia la ruta hacia el supermercado, usa tu mano contraria para abrir las puertas y cómete primero el postre. Todo esto forzará a tu cerebro a despertarse de sus hábitos y a prestar atención de nuevo.

7. Apréndete los números de teléfono

Nuestros modernos móviles memorizan todos los números que nos llaman. Nadie ha vuelto a esforzarse en recordar los números de teléfono, pero es una estupenda actividad para ejercitar la memoria. Apréndete un nuevo número de teléfono cada día.

8. Elegir un nuevo pasatiempo

Encuentra algo que te cautive, que puedas hacer fácilmente en casa y que no cueste demasiado dinero. Haz fotografías con una cámara digital, aprende a dibujar o a tocar un instrumento, practica nuevos estilos de cocina o escribe. Todas estas son buenas elecciones.

9. Leer libros distintos

Toma un libro que verse sobre un asunto que te sea completamente novedoso. Lee una novela que transcurra en el antiguo Egipto. Aprende algo de economía. Existen multitud de libros populares excelentes que tocan temas de no-ficción y que además de entretener cumplen el cometido de enseñar un montón de cosas sobre un tema concreto. Conviértete cada semana en un experto en algo nuevo.

Diversifica un poco tus lecturas, abandona los temas que te son familiares. Si normalmente lees libros de historia, pásate a una novela contemporánea. Lee a autores extranjeros, a los clásicos y elige otros al azar. Tu cerebro no solo se verá beneficiado por tener que trabajar imaginando otros períodos históricos, otras culturas y otras gentes, sino que además obtendrás historias interesantes que contarle a los demás, lo cual te hará pensar y establecer conexiones entre la vida moderna y las palabras.

10. Hacer listas

Las listas son maravillosas. Hacer listas nos ayuda a asociar unos datos con otros. Haz una lista de los lugares a los que has viajado. Haz una lista de todas las comidas sabrosas que has probado. Haz una lista con los mejores regalos que has recibido. Haz una lista mental diaria para ejercitar a la memoria y para conseguir nuevas conexiones cerebrales, pero no dependas demasiado de ellas, haz una lista con todo lo que necesitas comprar pero luego trata de no usarla en el supermercado. Usa la lista una vez que hayas metido todos los productos en la cesta simplemente para comprobar tu memoria. Haz lo mismo con tu agenda de quehaceres diarios.