



## Pasos sencillos para mantener la mente ágil a cualquier edad

Su cerebro tiene la capacidad de aprender y crecer a medida que envejece (un proceso llamado plasticidad cerebral), pero para hacerlo, debe entrenar de manera regular. Las fallas de memoria pueden ocurrir a cualquier edad, pero el envejecimiento por sí sólo generalmente no es una causa de deterioro cognitivo.

Los estudios han demostrado que se puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo y reducir el riesgo de demencia con algunos hábitos básicos de buena salud:

- Mantenerse activo
- Dormir lo suficiente
- No fumar
- Limitar el consumo de alcohol
- Tener una dieta balanceada baja en grasas saturadas

Ciertas condiciones de salud pueden afectar las habilidades cognitivas, como diabetes, presión arterial alta, apnea del sueño, depresión e hipotiroidismo. Hay varias estrategias que podemos usar para proteger y mejorar la memoria.

1. **Sigue aprendiendo:** se cree que desafiar el cerebro con ejercicios mentales activa el proceso que mantiene cada una de las células cerebrales y estimula la comunicación entre ellas. Muchas personas tienen trabajos que los mantienen mentalmente activos, pero perseguir un pasatiempo, aprender una nueva habilidad u ofrecerse como voluntario para un proyecto en el trabajo que involucra una habilidad que generalmente no se usa puede funcionar de la misma manera y ayudar a mejorar la memoria.
2. **Usa todos tus sentidos:** mientras más sentidos uses para aprender algo, más involucrado estará el cerebro para retenerlo en la memoria.
3. **Priorice el uso de su cerebro:** si no necesita utilizar su energía mental para recordar donde colocó las llaves, podrá concentrarse mejor en aprender y recordar cosas nuevas e importantes. Designe un lugar en casa para sus espejuelos, cartera, llaves y otros artículos de uso frecuente.
4. **Repita lo que quiere saber:** cuando quiera recordar algo que acaba de escuchar, leer o pensar, repítalo en voz alta o escríbalo (pero no lo repita muchas veces en un período corto de tiempo).

### Juego físico y mental

Las investigaciones han demostrado que el ejercicio físico regularmente es una forma de mejorar las funciones cognitivas como los recuerdos, soluciones a problemas, concentración y atención al detalle. Una actividad de entrenamiento cerebral no siempre tiene que estar relacionada con el ejercicio. Las investigaciones han encontrado que los medios creativos como la pintura u otras formas de arte, aprender un instrumento, hacer escritura expresiva o autobiográfica y aprender un idioma también pueden mejorar la función cognitiva.

### Prepara su cerebro

Estos consejos pueden apoyar su nuevo tratamiento cerebral:

- Elige una actividad. Dedique su tiempo y atención a una sola actividad adicional.
- Regístrese para una clase. Las clases son una buena manera de aprender los conceptos básicos de cualquier actividad nueva, especialmente una que requiere habilidades específicas, como la pintura o la música.
- Programe tiempo de práctica. No se centre en la cantidad de tiempo que practica al principio, sino que busque la consistencia.

### Haz la actividad correcta

No importa qué actividad elijas, asegúrese de que siga tres pautas para maximizar el entrenamiento cerebral.

- Desafíos : las nuevas actividad son muy beneficiosa, involucran a su cerebro para aprender algo nuevo y ofrecen la oportunidad de mejorar.
- Complejidad: una actividad compleja obliga a su cerebro a trabajar en procesos de pensamientos específicos como la resolución de problemas y el pensamiento creativo.
- Práctica: la práctica lo hace permanente y eso también se aplica a la función cerebral.

Su actividad debe requerir cierto nivel de práctica constante, pero el objetivo no es afanarse por grandes mejoras. Es la repetición constante de trabajar para mejorar y no la búsqueda del dominio, lo que puede tener el mayor impacto.