

10 ejercicios para mejorar tu memoria

<http://beta.quo.mx/noticias/2012/07/14/10-ejercicios-para-mejorar-tu-memoria>

¿Dónde dejé las llaves del coche? ¿Cómo se llamaba aquel compañero de la escuela? ¿Se me olvidó comprar la leche...! La memoria es traicionera. Cuando menos lo esperamos, ¡zas! nos puede poner en más de un aprieto.

Depende de muchos factores, como el nivel de estrés, la dieta que llevemos, la edad, la calidad del sueño, la actividad intelectual, la tendencia genética, si tenemos o no hábitos tóxicos, como el consumo de tabaco, alcohol o drogas. Pero, también es como un **músculo y, para que se mantenga en buena forma y podamos recordar, es necesario que la ejercitemos.**

Aquí van una serie de **10 trucos sencillos para mejorarla.**

- 1.-** Memoriza cosas simples, como la lista de la compra o un teléfono. Y trata de recordar qué comiste hoy, ayer, la semana pasada. Y luego, complica la actividad tratando de memorizar listas ordenadas o desordenadas de palabras, como refrigerador, auto, etcétera.
- 2.-** Anota la información importante que quieras recordar, porque los datos se retienen mucho mejor si se escriben.
- 3.-** Trata de visualizar las cosas. Se sabe que el cerebro es muy visual y, además, funciona por contexto. Por tanto, si tratas de recordar la receta de un pastel, prueba a situarte en la cocina o a pensar en su imagen la última vez que preparaste ese postre.
- 4.-** ¡Vuélvete poeta! Las rimas ayudan a memorizar las cosas. Puedes inventarse frases para recordar algo complicado.
- 5.-** En lugar de rimas, puedes optar por acrónimos y acrósticos. Por ejemplo, si debes memorizar los componentes de una fórmula química, oxígeno, nitrógeno y argón, puedes pensar en “ONA”.
- 6.-** Jugar es una buena forma de hacer ejercicio mental. Sudokus, crucigramas, *brain training*... son algunas opciones para ganar cierta agilidad mental y aumentar nuestra capacidad de recordar. Y es más beneficioso jugar cada día un poquito que hacerlo durante muchas horas.

7.- Come para tu cerebro. Es una excelente forma de blindar la memoria. Los alimentos ricos en ácidos grasos Omega-3 son muy beneficiosos, como el salmón, los frutos secos y el aceite de oliva.

8.- ¡Rompe con la rutina! Hacer siempre lo mismo de la misma manera, anula nuestra memoria. Intenta ir al trabajo tomando caminos distintos, cambia la ruta hacia el supermercado, o altera el orden en que haces las cosas al levantarte.

9.- Una muy buena manera de afilar la memoria es poniéndole retos, como por ejemplo aprender un nuevo idioma o un instrumento musical o cocinar. Eso hace que nuestro cerebro deba estar atento y que se activen distintas áreas mentales.

10.- Si puedes, ¡viaja! Se ha comprobado que es una actividad muy estimulante para el cerebro, que tiene que registrar todo lo que ocurre a su alrededor al ser nuevo. Cuando ya conoce el entorno, simplemente pone el piloto automático y no realiza ningún esfuerzo. Pero no hace falta que te vayas a la otra punta del mundo; seguro que hay partes de su ciudad que no conoce. El objetivo es descubrir cosas nuevas y mantener al cerebro en alerta. Y eso, unido a las emociones positivas que sentimos al realizar un viaje, es la mejor receta para gozar de una buena memoria.