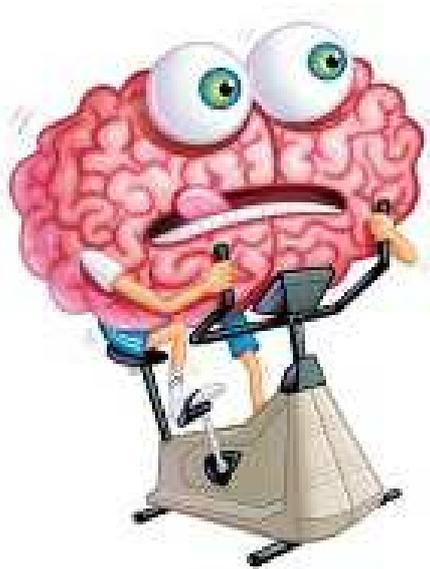


20 ejercicios para mejorar la memoria

Enviado por [Manuel Gross](#) el 26/08/2011 a las 12:23



Por Larry Katz

Ultimas Noticias

El neurólogo Iván Okamoto sugiere un estilo de vida más tranquilo, con alimentación balanceada, sin vicios y con la práctica regular de ejercicios físicos. Con el correr de los años, el cerebro también va perdiendo su capacidad productiva, y si no se entrena comienza a fallar.

SHARE THIS 

El neurocientífico estadounidense Larry Katz, autor del libro “Mantenga vivo a su cerebro”, creó la llamada gimnasia “neuróbica”, es decir, una rutina de ejercicios especiales para el cerebro.

La teoría de Katz se basa en el argumento de que, igual que el cuerpo necesita ejercicios para desarrollarse en forma plena y equilibrada, la mente también necesita de entrenamiento y estimulación.

La neuróbica consiste en la inversión del orden de algunos movimientos comunes en nuestra rutina diaria; ello altera nuestra percepción sin por ello alterar nuestra rutina.

El objetivo es ejecutar de forma consciente las acciones que generan reacciones emocionales y cerebrales. Los ejercicios incluyen desde leer al revés, hasta saludar al vecino que nunca da los buenos días en el ascensor.

El entrenamiento paso a paso

El desafío de la neuróbica es hacer todo lo contrario a los actos automáticos, obligando al cerebro a un esfuerzo adicional.

- 1- Use el reloj de pulsera en el brazo contrario al que lo usa siempre.

- 2- Camine de adelante hacia atrás por su casa.

- 3- Vístase con los ojos cerrados.

- 4- Estimule el paladar probando comidas diferentes.

- 5- Lea o vea fotos al revés, concentrándose en detalles en los cuales nunca había reparado.

- 6- Ponga el reloj ante un espejo para ver la hora al revés.

- 7- Cambie el mouse de la computadora para el otro lado de la mesa.

8- Escriba o cepílese los dientes usando la mano izquierda, o la derecha, en caso de ser zurdo.

9- Camino al trabajo, haga un trayecto diferente al habitual.

10- Introduzca pequeños cambios en sus hábitos, transformándolos en desafíos para su cerebro.

11- Hojee alguna revista y busque una foto que le llame la atención. Luego piense en 25 adjetivos que crea que describen la imagen o tema fotografiado.

12- Cuando vaya a un restaurante, intente identificar los ingredientes que componen el plato elegido, y concéntrese en los sabores más sutiles.

13- Al entrar en un salón muy concurrido, intente calcular cuántos están en el lado derecho y cuántos en el izquierdo. Fíjese en los detalles de la decoración y enumérelos con los ojos cerrados.

14- Seleccione una frase de un libro e intente formar una frase diferente formando las mismas palabras.

15- Pruebe a jugar algún juego o actividad que nunca antes haya practicado.

16- Compre un rompecabezas e intente encajar las piezas correctas lo más rápido que puedan cronometrando el tiempo. Repita el ejercicio para ver sus progresos en velocidad.

17- Trate de memorizar la lista del mercado.

18- Consulte el diccionario y aprenda una nueva palabra por día, e intente usarlas en sus conversaciones diarias.

19- Escuche las noticias de la radio y la televisión en cuanto se despierte, y más tarde haga una lista con las más importantes.

20- Al leer una palabra piense en otras cinco que comienzan con la misma letra.

Hábitos saludables

Para mantener la memoria siempre alerta hay que prestar atención a la calidad de vida.

El neurólogo Iván Okamoto sugiere un estilo de vida más tranquilo, con alimentación balanceada, sin vicios y con la práctica regular de ejercicios físicos.

“La memoria forma parte de la salud, por eso es importante evitar el cigarrillo y el exceso de bebidas alcohólicas, ejercitarse y seguir una dieta equilibrada. Mantener la actividad mental, ya sea trabajando o participando en alguna actividad en grupo ayuda a elevar la autoestima y poner la memoria a todo vapor”.