

7 formas de mejorar tu memoria

Son sólo siete aunque podrían ser más. La pérdida de memoria es algo que nos preocupa, mucho más a partir de ciertas edades... así que hay que ponerse manos a la obra para averiguar qué podemos hacer para conservar esta capacidad tan importante y tan presente en nuestro día a día. La investigación más reciente puede servirnos de guía en esta importante tarea:

- 1.- **Usa trucos.** En términos más profesionales hablamos de técnicas de memoria. Un estudio realizado por la Universidad de Arizona ha comprobado que la 'auto-imaginación' es una forma útil de mejorar el aprendizaje y posterior recuerdo de la información. Se trata de imaginarse a uno mismo en una situación o actuando de una manera particular asociada al significado de aquello que tenemos que aprender. Por ejemplo, si tengo que acordarme de comprar manzanas y leche, sería algo así como imaginarse a uno mismo cogiendo las manzanas del árbol o vertiendo la leche en un vaso.
2. **Duerme suficiente.** Rebecca M.C. Spencer de la Universidad de Massachusetts publicó en marzo de 2013 una revisión sobre las bases neurofisiológicas por las que el sueño influye en la memoria y la cognición. Según explica, dormir es un proceso importantísimo no sólo en la consolidación de los recuerdos, sino también en la selección de aquellas informaciones que habrán de descartarse y ser olvidadas o en el aprendizaje de habilidades motoras.
3. **[Practica Brain Training](#).** Una investigación publicada en la revista *PLOS One* a primeros de 2013 insiste en los beneficios que tiene entrenar tan sólo 15 minutos diarios con un programa de juegos por ordenador. En este trabajo, el grupo de personas que jugó mejoró su rendimiento en test de memoria de trabajo, funciones ejecutivas y de velocidad de procesamiento.
4. **Haz ejercicio.** Son cada vez más los beneficios para el cerebro asociados al deporte. Según Kirk I. Ericson de la Universidad de Pittsburgh en colaboración con un grupo de investigadores de distintas universidades norteamericanas, el ejercicio físico aeróbico aumenta el tamaño del hipocampo anterior y ello conlleva mejoras en la memoria espacial. Concluye que es una buena forma de revertir la pérdida de volumen asociada a la edad en esta estructura cerebral fundamental para la memoria.

5. **Come chocolate.** Cuidándose de los excesos, un curioso estudio publicado en febrero de 2013 en el *British Journal of Clinical Pharmacology* dice que un tipo de [componente del cacao, los flavonoles](#), podrían estar relacionados con un mejor funcionamiento cognitivo, ya que estimulan la perfusión cerebral, favorecen la neurogénesis y promueven cambios en las áreas relacionadas con el aprendizaje y la memoria.
6. [Usa la meditación.](#) Este es otro de los campos interesantes en cuanto a beneficios cerebrales se refiere. Mrazek y sus colaboradores de la Universidad de California publicaron en marzo de 2013 en la revista *Psychological Science* que dos semanas de entrenamiento en meditación mejoraron la capacidad de memoria operativa de un grupo de estudiantes, así como su ejecución en una prueba de comprensión lectora y consiguió reducir la frecuencia de desvíos del pensamiento, es decir, ‘divagaciones’.
7. **Relaciónate.** Mantener relaciones con amigos y disponer de una red social amplia ha demostrado ser un factor asociado con una mejor memoria, tal como concluyen un equipo de investigadores australianos en una reciente publicación en el *Journal of Aging Research*. En el estudio, aquellos que mantenían mayor contacto con amigos cercanos en particular y una mayor red social en general, mantuvieron un mejor rendimiento en pruebas de memoria tras un seguimiento de 15 años.

Ya tienes las instrucciones para mejorar tu memoria. Ahora depende de ti cómo combinarlas para mantener tu cerebro en forma y rendir al cien por cien.

Marisa Fernández, Neuropsicóloga Senior, [Unobrain](#)

Son sólo siete aunque podrían ser más. La pérdida de memoria es algo que nos preocupa, mucho más a partir de ciertas edades... así que hay que ponerse manos a la obra para averiguar qué podemos hacer para conservar esta capacidad tan importante y tan presente en nuestro día a día. La investigación más reciente puede servirnos de guía en esta importante tarea:

- 1.- **Usa trucos.** En términos más profesionales hablamos de técnicas de memoria. Un estudio realizado por la Universidad de Arizona ha comprobado que la ‘auto-imaginación’ es una forma útil de mejorar el aprendizaje y posterior recuerdo de la información. Se trata de imaginarse a uno mismo en una situación o actuando de una manera particular asociada al significado de aquello que tenemos que aprender. Por

ejemplo, si tengo que acordarme de comprar manzanas y leche, sería algo así como imaginarse a uno mismo cogiendo las manzanas del árbol o vertiendo la leche en un vaso.

2. **Duerme suficiente.** Rebecca M.C. Spencer de la Universidad de Massachusetts publicó en marzo de 2013 una revisión sobre las bases neurofisiológicas por las que el sueño influye en la memoria y la cognición. Según explica, dormir es un proceso importantísimo no sólo en la consolidación de los recuerdos, sino también en la selección de aquellas informaciones que habrán de descartarse y ser olvidadas o en el aprendizaje de habilidades motoras.

3. **[Practica Brain Training](#).** Una investigación publicada en la revista *PLOS One* a primeros de 2013 insiste en los beneficios que tiene entrenar tan sólo 15 minutos diarios con un programa de juegos por ordenador. En este trabajo, el grupo de personas que jugó mejoró su rendimiento en test de memoria de trabajo, funciones ejecutivas y de velocidad de procesamiento.

4. **Haz ejercicio.** Son cada vez más los beneficios para el cerebro asociados al deporte. Según Kirk I. Ericson de la Universidad de Pittsburgh en colaboración con un grupo de investigadores de distintas universidades norteamericanas, el ejercicio físico aeróbico aumenta el tamaño del hipocampo anterior y ello conlleva mejoras en la memoria espacial. Concluye que es una buena forma de revertir la pérdida de volumen asociada a la edad en esta estructura cerebral fundamental para la memoria.

5. **Come chocolate.** Cuidándose de los excesos, un curioso estudio publicado en febrero de 2013 en el *British Journal of Clinical Pharmacology* dice que un tipo de [componente del cacao, los flavonoles](#), podrían estar relacionados con un mejor funcionamiento cognitivo, ya que estimulan la perfusión cerebral, favorecen la neurogénesis y promueven cambios en las áreas relacionadas con el aprendizaje y la memoria.

6. **[Usa la meditación](#).** Este es otro de los campos interesantes en cuanto a beneficios cerebrales se refiere. Mrazek y sus colaboradores de la Universidad de California publicaron en marzo de 2013 en la revista *Psychological Science* que dos semanas de entrenamiento en meditación mejoraron la capacidad de memoria operativa de un grupo de estudiantes, así como su ejecución en una prueba de comprensión lectora y consiguió reducir la frecuencia de desvíos del pensamiento, es decir, 'divagaciones'.

7. **Relaciónate.** Mantener relaciones con amigos y disponer de una red social amplia ha demostrado ser un factor asociado con una mejor memoria, tal como concluyen un

equipo de investigadores australianos en una reciente publicación en el *Journal of Aging Research*. En el estudio, aquellos que mantenían mayor contacto con amigos cercanos en particular y una mayor red social en general, mantuvieron un mejor rendimiento en pruebas de memoria tras un seguimiento de 15 años.

Ya tienes las instrucciones para mejorar tu memoria. Ahora depende de ti cómo combinarlas para mantener tu cerebro en forma y rendir al cien por cien.

Marisa Fernández, Neuropsicóloga Senior, [Unobrain](#)