

# Cómo reducir el estrés y mejorar tu memoria

02/08/2012

La reducción del estrés es vital para el funcionamiento óptimo del cerebro. Cuando estás estresado pierdes tu valiosa energía mental, lo cual es preocupante porque genera una reducción en tu capacidad para prestar atención y tu memoria.



Reduce el estrés a través de la meditación y el taichí. Fuente foto: sxc.hu

*La meditación y el taichí ayudan a mejorar la capacidad de recordar las cosas, aumentar la concentración y conseguir mayor estabilidad emocional*

**Cuando el cuerpo está estresado, los músculos se tensionan y usan más oxígeno del que iba a ser destinado a ser utilizado por el cerebro.** Y a su vez, nuestra capacidad de concentración y de recordar las cosas importantes se ven afectadas. Por ello, te decimos **cómo reducir el estrés y mejorar tu memoria**, según han demostrado varios estudios publicados en el sitio web Pickthebrain.

**El estrés hace que el organismo produzca la hormona cortisol**, el cual es tolerable por períodos breves, pero no es saludable cuando a nivel corporal se segrega durante largos períodos de tiempo.

**Esta sustancia hormonal es un gran tóxico para las células cerebrales**, pues algunos estudios recientemente realizados han revelado que el estrés crónico puede cuadruplicar la posibilidad de contraer la enfermedad de Alzheimer.

Una de estas investigaciones fue la que realizó la Dra. Sara Lazar del Departamento de Psiquiatría del Hospital de Massachussets. Ella se encargó de estudiar los efectos de la meditación a nivel cerebral y logró determinar que **las personas que meditan muestran un afinamiento menor del cerebro**, a medida que envejecemos.

**Otros beneficios de esta actividad incluyen el mejoramientos de la habilidad de concentración de la mente**, poseer un mayor control de los impulsos y lograr tener un sueño más placentero.

Por otra parte, también fue posible verificar gracias a un estudio desarrollado por la Universidad de South Florida, que **el taichí ayuda ampliamente a la salud cerebral**, mejora la fuerza física, la flexibilidad, la agilidad, el balance y la postura.

Esta forma de **arte marcial china** de bajo impacto, consiste en formar varias series de movimientos lentos y coordinados simulando una lucha cuerpo a cuerpo contra un oponente. En la actualidad, esta actividad se considera cada vez más como una práctica físico-espiritual, que es muy provechosa para la salud y constituye una técnica de meditación en movimiento.

Fuente: Universia Perú