

CÁPSULA de CONOCIMIENTO



¡EJERCITA TU MENTE!



¿Sabías que el cerebro, aunque solo representa el 2% de tu peso corporal, utiliza el 20% de energía de tu cuerpo para funcionar?

En nuestro cerebro existen un sinnúmero de circuitos neuronales que determinan no solamente nuestra inteligencia racional, estas conexiones también definen nuestra inteligencia emocional, social y básicamente nos hacen ser quienes somos.

Luego de una larga trayectoria de investigación y acorde a su experiencia personal, [Jayatri Das](#), biocientífica líder y principal desarrolladora de "Your Brain" (Tu cerebro), comparte unos **consejos para ejercitar las neuronas, mejorar nuestra memoria y evitar la demencia:**

- **¡Haz ejercicio!** El deporte mejora las funciones cognitivas que van desde la matemática hasta la memoria, e incluso puede ayudar a la función cerebral durante las primeras etapas de la enfermedad de Alzheimer.
- **Come alimentos con altos niveles antioxidantes.** Por ejemplo, arándanos, col rizada, café y nueces. Estos "alimentos para el cerebro" aumentan la velocidad de tu metabolismo, evitando que tus neuronas mueran por las reacciones químicas en cadena que genera tu cuerpo.
- **Estilo de vida.** Las conexiones neuronales se basan en tus experiencias. Por lo cual, un estilo de vida activo a nivel cerebral, ayudará a ejercitar tu mente y hasta puede retrasar el deterioro cognitivo asociado con el Alzheimer. Das recomienda aprender y practicar cualquier habilidad que presente un reto: estudiar, aprender otro idioma, leer, meditar, desarrollar un talento artístico en la música, pintura, danza, etc. El contacto con amigos, colegas y familiares también es una buena opción para mantener la mente activa.

Por otro lado, la tecnología que existe hoy en día también nos ofrece alternativas para estimular el cerebro, entrenar la memoria y mejorar nuestras capacidades cognitivas. El Internet nos permite tener acceso a multitud de páginas web y aplicaciones que responden a esta necesidad, el problema de ello es que, debido a la enorme variedad de opciones que existen, puede resultar complicado encontrar las más acertadas. Por este motivo, en **Managers Magazine** sugiere las mejores tres aplicaciones disponibles para ejercitar la mente.



LUMOSITY. Esta *app*, utilizada por más de 50 millones de personas en el mundo, nos **permite crear un entrenamiento personalizado para mejorar las capacidades en las que queremos hacer un mayor hincapié:** aprender más rápido, recordar dónde hemos dejado un objeto, mejorar la concentración... El funcionamiento de Lumosity es de lo más simple, y sus gráficos son realmente sencillos y llamativos.



EIDETIC. El nombre de esta aplicación viene de “eidética”, nombre por el cual se conoce a la memoria fotográfica, aspecto en el que está enfocada esta *app*. **Si queremos mejorar nuestra capacidad de recordar números de teléfono, direcciones, fechas, fórmulas o cualquier tipo de información similar, es la opción más interesante para ello.**



FIT BRAIN TRAINER. Se trata de una de las opciones más valoradas y descargadas por los usuarios de este tipo de aplicaciones. Fit Brain Trainer nos ofrece la posibilidad de ejercitar la mente siguiendo un entrenamiento mental que incluye 150 pruebas distintas. **Ofrece un seguimiento del proceso realizado para que podamos estudiar nuestra evolución, además de que podremos comparar los resultados obtenidos con los de otros usuarios.** Tal y como indican sus desarrolladores, los usuarios que la han utilizado han experimentado mejoras en la memoria y una mayor agilidad mental.

La mayoría de estas aplicaciones están disponible en [iOS](#) y [Android](#). Y lo mejor de todo es que son gratuitas!

Sin duda alguna, el uso de este tipo de aplicaciones está recomendado para todo tipo de personas, independientemente de que tengan problemas de memoria o no... Ejercitar la mente es igual o más importante que ejercitar el cuerpo físico.

¿Qué esperas para hacer tu propia rutina de ejercicio mental?

*amplía tu mente, refuerza tu criterio,
incrementa tu creatividad*

Empresa & Artes Liberales

Fuente:

- Asenjo, Sergio. (2014). “3 aplicaciones móviles con las que ejercitar la mente”. <http://managersmagazine.com>
- América Noticias. (2014, Junio) “¿Sabías que el cerebro también se ejercita?” <http://www.americatv.com.pe/noticias/viral/sabias-que-cerebro-tambien-se-ejercita-cinco-consejos-mente-forma-n142767>