

100 consejos para que tu cerebro viva 100 años

PARA LLEGAR A LA VEJEZ CON UN CEREBRO QUE FUNCIONE EFICAZMENTE ES PRECISO COMBATIR EL ESTRÉS, HACER EJERCICIO FÍSICO, DORMIR BIEN, COMER SANO Y ENTRENAR LA MENTE. CADA PÁGINA DE ESTE LIBRO CONTIENE UN CONSEJO FÁCIL QUE, SI LO LLEVAS A LA PRÁCTICA, RESULTA MUY EFECTIVO PARA MANTENER TU CEREBRO EN PLENA FORMA... ¡HASTA LOS 100 AÑOS!

Por Marta Bellmont

EL TEMA

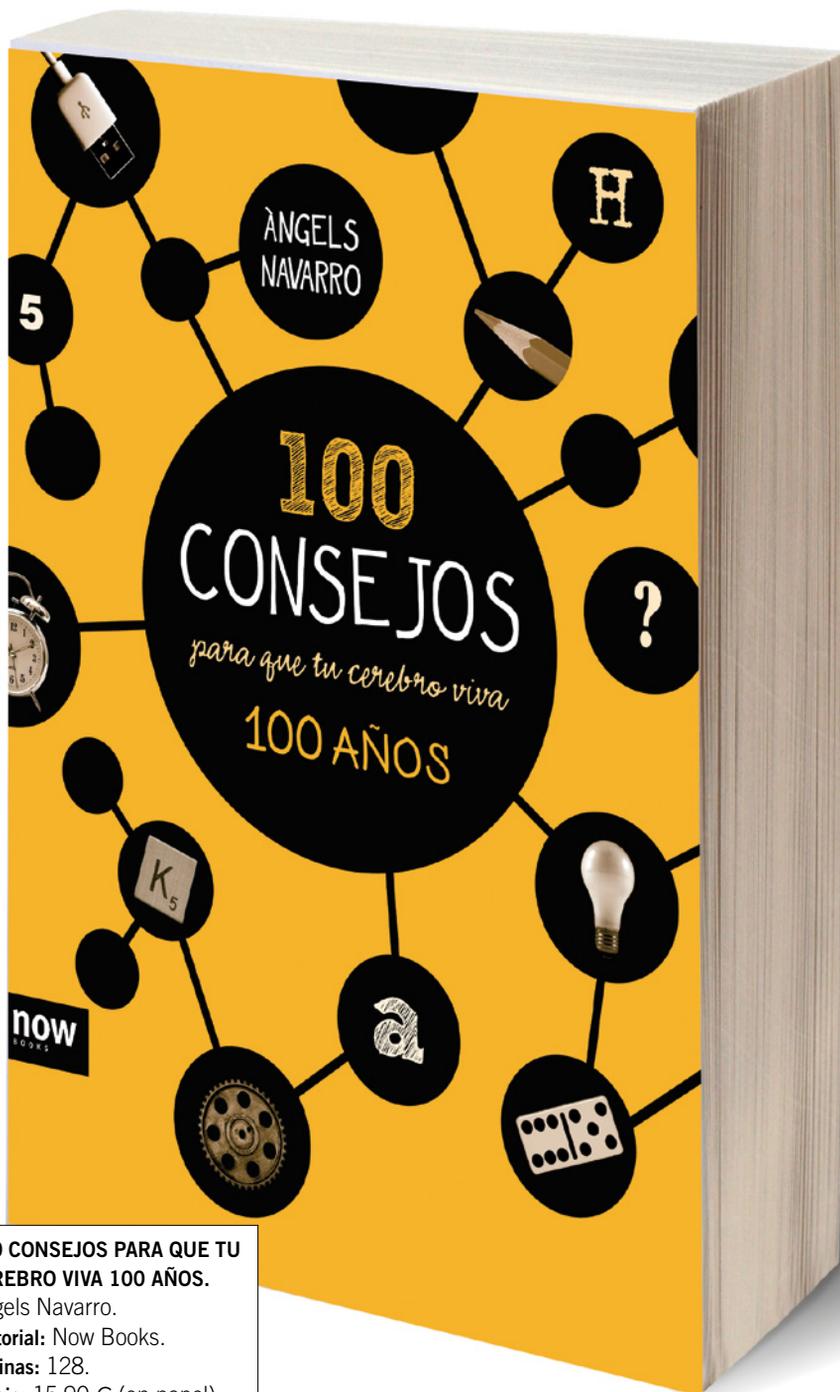
Tener el cerebro en forma hasta los 100 años está al alcance de todos. Este libro te ofrece, tengas la edad que tengas, una suerte de trucos, juegos, consejos y actividades para mantener tu mente ágil y no dejar que los años pasen factura a tu órgano más importante. Con ideas y sugerencias para velar por tu cerebro: combatir el estrés, hacer los ejercicios físicos idóneos, mejorar el sueño y entrenar la mente para mantenerla joven durante mucho tiempo. En definitiva, ¡para disfrutar de cada día con todas las facultades!

Si bien es cierto que el envejecimiento es un proceso genéticamente programado y algunas neuronas disminuyen su actividad celular y mueren, no lo es menos que el cerebro es el único órgano de nuestro cuerpo que puede evolucionar con el paso del tiempo, y que está dotado de recursos de recuperación y reparación gracias a lo que los neurocientíficos llaman plasticidad. Con el aumento de la esperanza de vida, no podemos permitirnos pasar casi medio tercio de nuestra vida con las facultades mentales menguadas. Por eso, para llegar a la vejez con un cerebro que funcione eficazmente, es preciso combatir el estrés, hacer ejercicio físico, dormir bien, comer sano y entrenar la mente. Las actividades de entrenamiento o estimulación cognitiva están demostrando sus beneficios, tal como se puede comprobar en diversos estudios publicados. De hecho, ya existen numerosos libros para entrenar el cerebro que tienen como finalidad optimizar, a partir de diversas técnicas, las capacidades cognitivas como la atención, el lenguaje, la visoespacialidad, el razonamiento, el cálculo y la memoria. Sin embargo, lo que Àngels Navarro propone en este libro es algo distinto. Recopila en él 100 consejos, dirigidos a adultos de todas las

edades, para que tanto la inteligencia práctica como la emocional mejoren realizando simplemente actividades cotidianas. En cada página hallarás uno de estos sugerentes consejos para poner en práctica. Veamos diez de ellos a modo de ejemplo:

1 CON BUENA SALUD, BIENESTAR EMOCIONAL GARANTIZADO

Tu salud depende los hábitos de vida que mantengas, y tu bienestar emocional depende de la salud que disfrutes. Por ello, debes alimentarte correctamente, es decir, de forma sana y equilibrada en nutrientes, dormir al menos ocho horas todos los días y realizar ejercicio físico. Ten en cuenta que la falta de sueño disminuye tu capacidad y rendimiento mental, especialmente en las esferas de la coordinación y la memoria. Sin embargo, dormir suficientemente te ayuda a generar los procesos de restauración necesarios en el cerebro para funcionar correctamente al día siguiente. Además es imprescindible hoy en día reservar un tiempo para aprender a relajarnos y entrenar la mente. El mindfulness o cualquier otra técnica de concentración mental puede ayudarte enormemente.



100 CONSEJOS PARA QUE TU CEREBRO VIVA 100 AÑOS.
Àngels Navarro.
Editorial: Now Books.
Páginas: 128.
Precio: 15,90 € (en papel).

2 DESTIERRA EL ESTRÉS DE TU VIDA PARA SIEMPRE

No se trata de eliminar a toda costa cualquier tipo de estrés. Hay uno de carácter benigno que sentimos normalmente en situaciones excitantes, que lo que hace es estimular la producción de una serie de hormonas que nos ayudan a mantenernos concentrados, en alerta y a salvo de acontecimientos negativos. También este

tipo de estrés nos ayuda a afrontar las situaciones difíciles. En cambio, hay otro tipo de estrés, que se prolonga en el tiempo y que nos desgasta ¡y hasta oxida! Es este el que debes procurar alejarlo cuanto más mejor llevando un estilo de vida tranquilo y sereno. ¿Qué tal si, para ello, empiezas por aligerar tu autoexigencia y te fijas objetivos razonables? Asimismo valora la posibilidad de mantener el orden como algo



LA AUTORA

Àngels Navarro

Es licenciada en Psicología y está especializada en Psicomotricidad y terapia a partir del juego. Durante muchos años ha sido colaboradora de la sección de pasatiempos de El Periódico de Catalunya y de otras publicaciones. Ha escrito más de noventa libros y cuadernos, aunque también ha realizado proyectos audiovisuales y multimedia, como programas de televisión y juegos de internet. Sus libros han sido traducidos a muchos idiomas. El éxito de ventas de todos los trabajos de Àngels Navarro la han consolidado como una de las especialistas en juegos de ingenio y entrenamiento mental con mayor reconocimiento.

prioritario en tu vida. El orden, además de ser un principio para las técnicas memorísticas, es también un método que facilita la atención y el trabajo y reduce el estrés, principal enemigo de la memoria.

3 NO TE AÍSLES: RELACIONATE

¿Sabías que hablar, comunicarte con otras personas, es lo mejor cuando tenemos miedo o nos asaltan las preocupaciones? Conversar, comunicarnos, expresar lo que sentimos nos ayuda a desahogarnos y a reducir la tensión que soportamos en el día a día. Recupera el delicioso hábito de dar conversación a los taxistas, a las personas con las que compartas ascensor, a los dependientes de las tiendas... Pero una cosa importante: recuerda que del mismo modo que compartes tus problemas y tus preocupaciones en los momentos más difíciles, has de compartir también los momentos de felicidad. ¡Expresa tu alegría para recibir lo mismo de los demás!

4 NO SOLO MIRES, OBSERVA

Ser observador implica algo más que activar los ojos. Supone mirar con atención, con detenimiento, con consciencia. Mirar sin ver te llevará al aislamiento. Por eso, siempre que puedas, mantén el contacto y la comunicación visual con las personas que te rodean. Trata de fijarte en sus expresiones faciales y observa más allá de lo evidente. Descubrirás, entre otras cosas, sus emociones: alegría, sorpresa, miedo, enfado... ¿Y si pruebas a realizar este ejercicio? Cuando te presenten a alguien, detente a observarle (discretamente); fíjate en los rasgos de su cara y en su constitución, y luego intenta describirle más tarde, cuando ya no le tengas delante. Es un excelente entrenamiento para tu memoria. Además, piensa que la visión está directamente relacionada con la atención y la concentración, que son la puerta de entrada de todo proceso de conocimiento. Así que no lo dudes y observa todo cuanto puedas a tu alrededor, curiosear. Además de aprender, desarrollarás tu capacidad de estar atento.

5 SI HACES ALGO, ¡QUE SEA CON GANAS!

La motivación, la voluntad y el interés son muy importantes para alimentar la memoria de tu cerebro. Si de veras quieres recordar algo, debes tener verdaderas ganas de hacerlo. Así que piensa en aquello que te gustaría hacer... ¡y hazlo! ¿Por qué dejarlo para mañana? Mejor hoy si se trata de actividades que te estimulan física e intelectualmente. Además de sentirte

maravillosamente realizándolas, te permitirán ejercer tus aptitudes y capacidades.

6 UNA ACTITUD POSITIVA FAVORECE EL TRIUNFO

Ante las situaciones del día a día, mantener una actitud positiva resulta vital para que el cerebro se mantenga en buen estado. La razón es simple: cualquier variación en nuestro estado mental, como el estrés, la depresión o la ansiedad, tiene un impacto negativo sobre nuestro proceso de memorización. Así que trata de ver la botella medio llena. Además, ten en cuenta que si un problema tiene solución, lo normal es que la busques, por lo que probablemente al final acabes encontrándola. Y si no tiene remedio, ¿entonces para qué preocuparte por algo que no va a cambiar? Pasa a otra cosa. En cualquier caso, prueba con esta ayuda: cuando te sientas mal, recupera de tu memoria cualquier pensamiento, idea, música, imagen, etc. que te haya producido bienestar en algún momento de tu vida. Verás cómo cambia tu estado de ánimo.

7 EJERCICIOS PARA AUMENTAR LAS CONEXIONES NEURONALES

Es muy bueno para mantener activo tu cerebro hacer cosas distintas cada día. En cambio, el inmovilismo, la rutina y la falta de actividad y de curiosidad apagan la inteligencia práctica. Así que no dudes en ponerte en movimiento, conocer nuevas personas, experimentar, ser creativo... ¿Por qué no pruebas a moverte por sitios en los que no hayas estado nunca? Viajar es una forma extraordinaria de promover la curiosidad. De vez en cuando puedes también alterar la ruta para ir a tu trabajo o cuando vayas a recoger a los niños al cole. Asimismo, esos momentos en que no sepas qué hacer, aprovéchalos para resolver crucigramas, sudokus o el pasatiempos que más te guste, o bien ponte a jugar con alguien (ya sea niño o adulto). Cartas, Trivial, juegos de tablero... son grandes aliados de la creatividad, de la comunicación e incluso del desahogo emocional. Además, te invitarán a probar tu habilidad para el cálculo mental y todas ellas son actividades que aumentarán tu tasa de dopamina, neurotransmisor que facilita la transmisión de señales por las cadenas neuronales y que estimula el cerebro al tiempo que aporta sensación de bienestar.

8 LEER, LEER Y LEER...

Cualquier cosa sirve: periódicos, revistas, libros, panfletos, folletos del supermercado, carteles publicitarios, etiquetas de las conser-



¿Por qué lo recomendamos?

PORQUE está dirigido a adultos de todas las edades para que, tanto la inteligencia práctica como la emocional mejoren simplemente realizando actividades cotidianas.

PORQUE contiene ideas y sugerencias para velar por nuestro cerebro: combatir el estrés, hacer los ejercicios físicos idóneos, mejorar el sueño y la dieta y entrenar la mente para mantenerla joven durante mucho tiempo.

PORQUE la autora, Àngels Navarro, está especializada en Psicomotricidad y terapia a partir del juego, un tema del que ha realizado diferentes estudios, exposiciones, conferencias y trabajos.

PORQUE debemos concienciarnos de que jugando ejercitamos la mente y también nos ayuda a tener una actitud positiva ante la vida.

vas... No dejes de leer ni un solo día. Solo así conseguirás hacer trabajar a tu cerebro y prevenir la demencia. Algunos libros, en concreto, estimulan las capacidades cerebrales mediante programas de gimnasia mental. No dudes en acudir a alguno de ellos de vez en cuando. También los puedes encontrar en internet.

9 AGRUPAR CONCEPTOS Y COSAS EJERCITA LA MEMORIA

Reagrupar, clasificar, jerarquizar, seriar, enumerar, categorizar, asociar... son maneras diferentes de entrenar el razonamiento y, a la vez, hacer más eficaz tu inteligencia. ¿Cómo llevar esto a la práctica? Por ejemplo, siempre que necesites recordar algo, realiza agrupaciones, ya que la memoria almacena mejor las cosas por grupos. De esta manera, es más sencillo recordar una palabra de cinco letras que recordar las cinco letras por separado. Por otra parte, puedes crear diferentes categorías de cosas que se encuentren cerca de ti, como por ejemplo muebles, objetos de menaje, artículos textiles, elementos vegetales... Otro ejemplo: describe la secuencia de acciones de más importante a menos importante acerca de algo que hayas leído o bien de una película o una serie de televisión.

10 DEJA QUE ACTÚEN TUS SENTIDOS

Siempre que tengas oportunidad, da protagonismo a alguno de tus sentidos haciendo que la vista, el oído, el gusto o el tacto trabajen de primera mano. Ya sabes que los sentidos son la antesala de la observación. Por lo tanto, ¿y si cierras los ojos y agudizas el oído para tratar de adivinar qué sucede a tu alrededor? Cada sonido te dará una pista. También puedes intentar, en esa misma postura, captar algún olor o bien activar alguno de los millones de sensores del tacto que tienes por todo tu cuerpo... aunque se concentren la mayoría de ellos en las yemas de tus dedos y en los labios. Cuando comas, degusta, es decir, activa tus papilas gustativas y deléitate con los sabores. Además de trabajar cognitivamente, ¡aumentarás tu sensación de bienestar!