



# **PILATES PARA EL CEREBRO**

Ve esto hasta el final, es muy interesante.

## SUFRES DE OLVIDOS?

*Yo ya no me acuerdo si los sufro*

¿Cómo se llama esa película en la que sale esta artista que es guapísima, muy linda?... ¡ Sí, hombre !, la alta, de pelo chino, que salió alguna vez con este actor maravilloso que se llama, que salió en una obra de teatro muy famosa. ¿Ya sabes cuál digo, no?



30



# ASÍ COMENZAMOS

A partir de los treinta años, por lo general, empiezas a notar que tienes pequeños olvidos:

- ¿Cómo se llama este hombre? Lo conozco muy bien.
- ¿A qué hora era la cita, a las 5:00 ó 5:30?
- ¿Esto cómo me dijeron que funcionaba?
- Mis llaves. ¿Dónde las dejé?
- ¿En qué piso me estacioné?

Pero nada como cuando exclamamos ¡Me robaron el coche!, sin darnos cuenta de que salimos por la puerta equivocada del Centro Comercial.

Aunque estos pequeños olvidos no afectan nuestra vida, nos producen ansiedad.

Con terror, pensamos que el cerebro empieza a convertirse en gelatina y nos preocupa quedar como la tía Anastasia, que recuerda con lujo de detalle todo acerca de su niñez en Morelia, pero no puede acordarse de lo que hizo ayer o esta misma mañana.

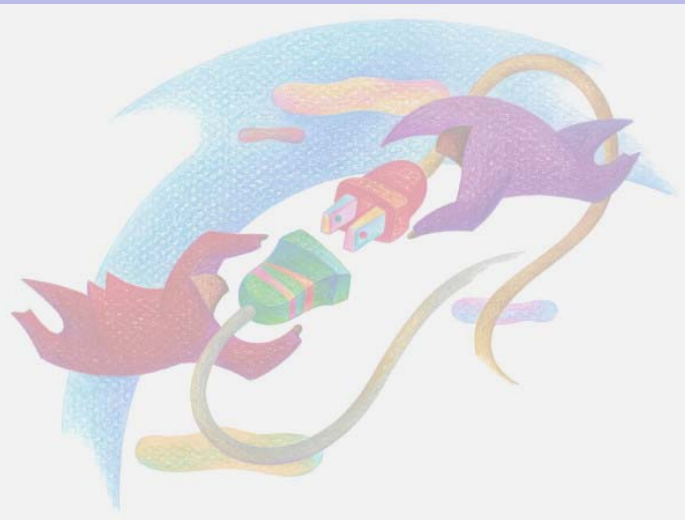


Si esto te suena familiar, no te preocupes, hay esperanza.

Existen muchos mitos en los que las personas equivocadamente relacionamos la edad con la falta de memoria.

Los neurocientíficos han comprobado que:

La pérdida de memoria de corto plazo no se debe a la edad o a que las neuronas se mueran y no se regeneren, sino a la **reducción del número de conexiones entre sí de las neuronas** o dendritas (ramas de las neuronas)

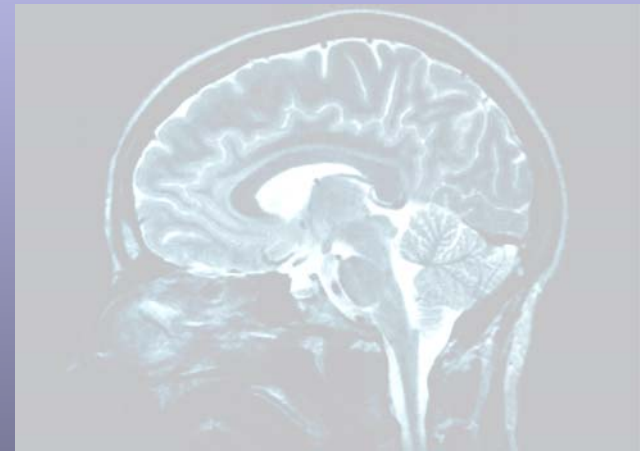


Esto sucede por una sencilla razón: falta de uso. Es muy sencillo, así como se atrofia un músculo sin uso, las dendritas también se atrofian si no se conectan con frecuencia, y la habilidad del cerebro para meter nueva información se reduce.

Es cierto, el ejercicio ayuda mucho a alertar la mente; también hay vitaminas y medicinas que aumentan y fortalecen la memoria.

Sin embargo, nada como hacer que nuestro cerebro fabrique su propio alimento:

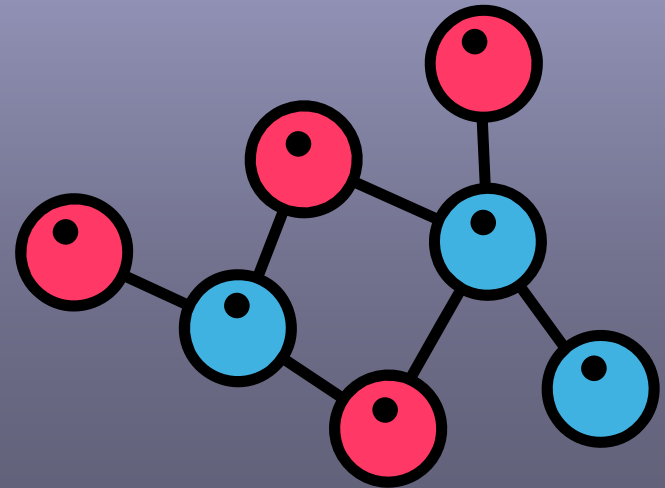
## **Las neurotrofinas**



# LAS NEUROTROFINAS

Son moléculas que producen y secretan las células nerviosas y actúan como alimento para mantenerse saludables.

Entre más activas están las células del cerebro, más cantidad de neurotrofinas producen y esto genera más conexiones entre las distintas áreas del cerebro.



# ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Lo que necesitamos es hacer *pilates* con las neuronas:

- Estirarlas,
- Sorprenderlas,
- Sacarlas de su rutina,
- Presentarles novedades inesperadas y divertidas a través de las emociones, del olfato, la vista, el tacto, el gusto y el oído.

¿El resultado? El cerebro se vuelve más flexible, más ágil y su capacidad de memoria aumenta.



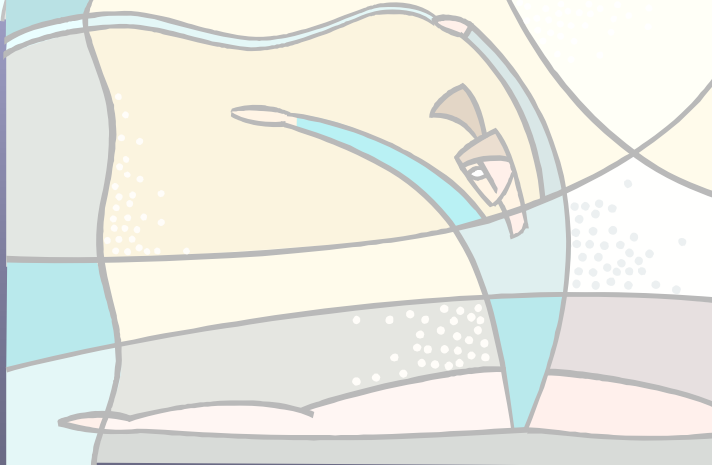
# PROBABLEMENTE PIENSES...

Yo leo, trabajo, hago ejercicio y mil cosas más durante el día, así que mi mente debe estar muy estimulada.

La verdad es que la vida de la mayoría de nosotros se lleva a cabo dentro de una serie de **rutinas**.

Piensa en un día o semana común y corriente:

¿**Qué tan diferente es tu rutina** de la mañana, tu ruta hacia el trabajo, la hora en la que comes o regresas a la casa? ¿El tiempo que pasas en el coche? ¿El tiempo y los programas que ves en la televisión?

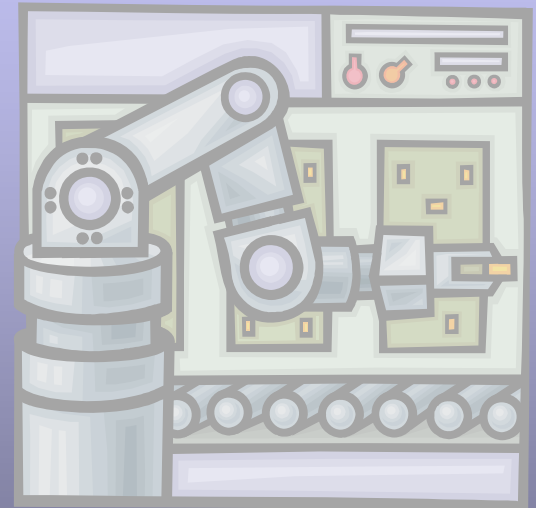


# LAS ACTIVIDADES RUTINARIAS SON INCONSCIENTES

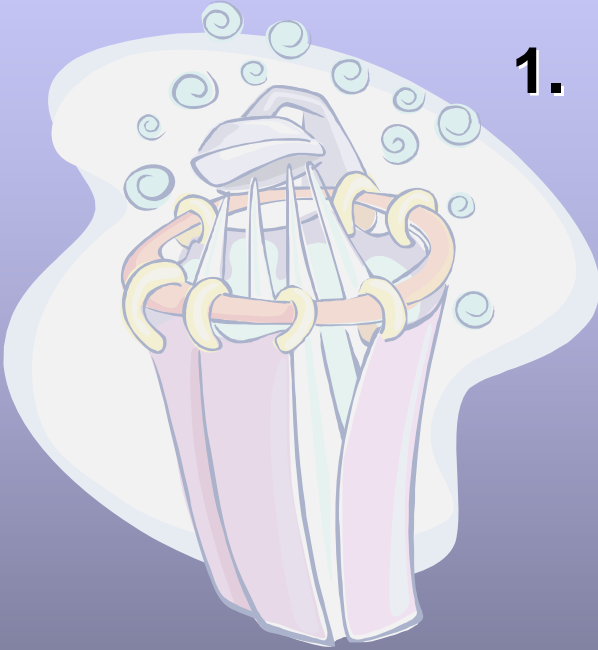
Hacen que el cerebro funcione en ***automático*** y requieren un mínimo de energía.

Las experiencias pasan por las mismas *carreteras neuronales* ya formadas.

**No hay producción de neurotrofinas.**



## ALGUNOS EJERCICIOS QUE EXPANDEN SUSTANCIALMENTE LAS DENTRITAS Y LA PRODUCCIÓN DE NEUROTROFINAS:



1. **Intenta**, por lo menos, una vez por semana ducharte con los ojos cerrados. Sólo con el tacto, localiza las llaves, ajusta la temperatura del agua, busca el jabón, el shampoo o crema de afeitar. Verás cómo tus manos notarán texturas que nunca habías percibido.
2. **Utiliza** la mano NO dominante. Come, escribe, abre la pasta, lávate los dientes, abre el cajón con la mano que más trabajo te cueste usar.

3. **Lee** en voz alta. Se activan distintos circuitos que los que usas para leer en silencio.
4. **Cambia** tus rutas toma diferentes caminos para ir al trabajo o a tu casa.
5. **Modifica** tu rutina. Haz cosas diferentes. Sal, conoce y conversa con personas de diferentes edades, trabajos e ideologías. Experimenta lo inesperado. Usa las escaleras en lugar del ascensor. Sal al campo, camínalo, huélelo.



6. **Mejora** la ubicación de algunas cosas. Al saber dónde está todo, el cerebro ya construyó un mapa. Cambia, por ejemplo el lugar del bote de la basura; verás la cantidad de veces que arrojas el papel al viejo lugar.
  
7. **Aprende** una habilidad, cualquier cosa. Puede ser fotografía, cocina, yoga, estudia un nuevo idioma. Si te gusta armar rompecabezas o coches, tápate un ojo para que pierdas la percepción de la profundidad, por lo que el cerebro tendrá que confiar en otras vías.



**8. Identifica** objetos como monedas. Pon en tu coche una taza con varias monedas diferentes y tenlas a la mano para que, mientras estás en el alto del semáforo, con los dedos trates de identificar la denominación de cada una.

¿Por qué no abrimos la mente y probamos estos ejercicios tan sencillos que, de acuerdo a los estudios de Neurobiología del Duke University Medical Center, amplían nuestra memoria?

Con suerte, nunca más volveremos a preguntar:

¿Dónde dejé mis llaves?

Espero te haya gustado.

Y no te olvides de pasar un día

***DISTINTO***