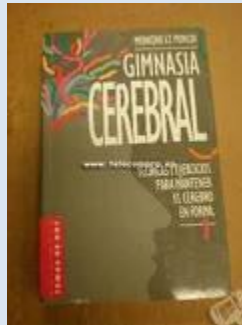


# EJERCICIOS PARA EL CEREBRO



Los pequeños olvidos que comenzamos a padecer después de determinada edad y que no llegan a afectar nuestra vida pero si 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 detalles todo acerca de su niñez en Morelia, pero no puede acordarse de lo qué 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 no necesariamente tiene que ser así, que las células se regeneran en el cerebro de los adultos y que, al contrario de lo que se pensaba, la pérdida de memoria no se debe a la edad o a que las neuronas se mueran, sino a la reducción en número y complejidad de las dendritas (ramas de las neuronas) que, a través de la sinapsis, reciben y procesan la información de otras células nerviosas.

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 procesar nueva información se reduce.

Es cierto, el ejercicio ayuda mucho a alertar la mente; también

hay vitaminas y medicinas que aumentan la transmisión sináptica 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 tanto a ellas como a las sinapsis. Cuanto más activas estén las células del cerebro, mayor cantidad de neurotrofinas producen; esto genera más conexiones entre las distintas áreas del cerebro.

¿Entonces qué debemos hacer?

Lo que necesitamos es hacer pilates con las neuronas: estirarlas, sorprenderlas, sacarlas de su rutina y presentarles novedades inesperadas y divertidas a través de las emociones, del olfato, la vista, el tacto, el gusto y el oído.

Además, retarlas con crucigramas, juegos como rompecabezas o ajedrez, etc.

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

Al leer esto, casi seguro probablemente pienses:

Yo leo, trabajo, hago ejercicio y mil cosas más durante el día, así que mi mente debe estar muy estimulada. Pero la verdad es que la vida de la mayoría de nosotros se lleva a cabo dentro de una serie de rutinas.

Piensa en tu día o semana promedio.... ¿Qué tan diferente es tu rutina de la mañana, tu ruta hacia el trabajo, la hora en la que comes o que regresas a la casa? ¿El tiempo que pasas en el auto? ¿El tiempo y los programas que ves en televisión? las actividades rutinarias son inconscientes, hacen que el cerebro funcione en piloto automático; requieren un mínimo de energía y las experiencias pasan por las mismas carreteras neuronales ya formadas tiempo atrás. No hay producción de neurotrofinas.

Algunos ejemplos de ejercicios que expanden substancialmente las dendritas son:

1. Bañarse con los ojos cerrados. Sólo con el tacto, localiza las llaves de agua, ajusta la temperatura del agua, busca el jabón, o

el shampoo... Verás cómo tus manos notarán texturas que nunca antes habías percibido.

2. Usar la mano no dominante. Come, escribe, abre la pasta dentífrica, lávate los dientes, abre el cajón con la mano que más trabajo te cueste usar. Péinate, báñate píntate, aféitate lava los dientes con tu mano no dominante.

3. Lee en voz alta. Se activan distintos circuitos que los que usas para leer en silencio.

4. Cambia tus rutas. Toma diferentes rutas para ir al trabajo, a tu casa.

5. Cambia tus rutinas. Haz cosas diferentes. Fuérzate a salir, conocer y charlar con personas de diferentes edades, trabajos e ideologías. Experimenta lo inesperado. Usa las escaleras en lugar del ascensor. Sal al campo, camínalo, huélelo.

6. Cambia las cosas de lugar. Al saber dónde está todo, el cerebro ya construyó un mapa. Por ejemplo, cambia el lugar del cubo de la basura; verás la cantidad de veces que tirarás el papel al viejo lugar.

7. Aprende algo nuevo. Cualquier cosa puede servir, aprende fotografía, cocina, yoga, estudia un nuevo idioma. Si te gusta, arma rompecabezas, tápate un ojo para que pierdas la percepción de la profundidad, por lo que el cerebro tendrá que confiar en otras vías.

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

9.- Cambia el mouse de la computadora al lado contrario de donde lo usas comúnmente.

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

Y si tenemos suerte y funcionan, nunca más volveremos a preguntarnos:

¿Dónde dejé las llaves? ó ¿Dónde dejé las gafas?