

# Ejercicios para una mente en forma

El entrenamiento mental trabaja con la concentración y la memoria. Puede prevenir la aparición de ciertas patologías.

Paola Agullar  
pagullar@clarin.com

Nunca es demasiado temprano para ocuparse de mantener el cuerpo en forma. Ahora se sabe que lo mismo ocurre con el cerebro. Los expertos aseguran que el entrenamiento mental es el mejor antídoto frente a las marcas que el paso del tiempo, el estrés y la ansiedad dejan en la mente. Y que no hay edad para empezar a ejercitarse.

Lagunas mentales, olvidos repentinos, baches en la memoria suelen ser motivo de alarma. Para despejar preocupaciones, conviene saber que los olvidos suelen ser totalmente inofensivos y que raramente entrañan alguna patología. "Los factores que interfieren en el buen funcionamiento de la memoria, descartando una patología orgánica, pueden ser varios. Estados depresivos, de ansiedad, estrés y aislamiento

Las recomendaciones para mantener la mente en forma señalan también el descanso y la alimentación. También ayuda liberarse del estrés, y de las tensiones.

son algunos de ellos", enumera la licenciada Dolores Loza, a cargo del Taller de la Memoria del Servicio de Psiquiatría del Hospital Alemán.

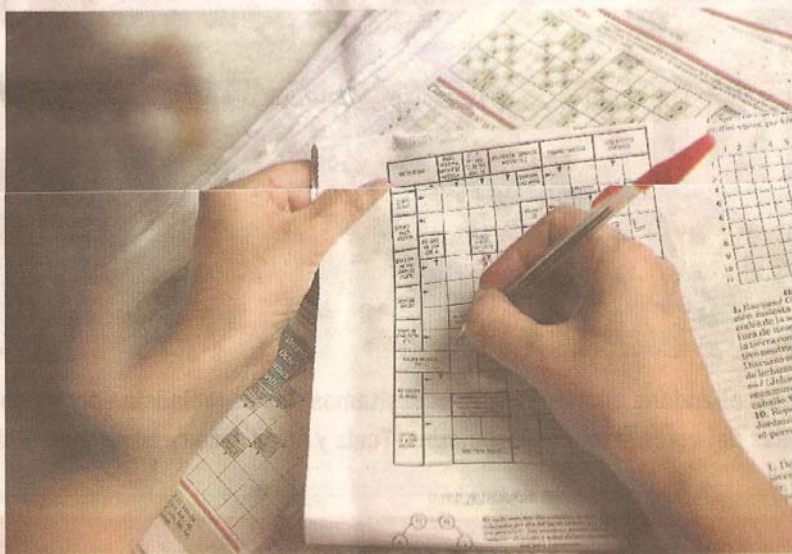
"La falta de atención es culpable de muchas de las fallas que se le adjudican a la memoria, aunque en realidad el problema radica en la falta de concentración. La inseguridad y la falta de confianza en nosotros mismos, así como el uso de psicofármacos, la ingesta de alcohol, tabaco y drogas también inciden", agrega la especialista en Neuropsicología.

"Es importante entender que si bien cierto grado de dificultades en la memoria reciente o inmediata es normal, muchas veces es una señal a ser tenida en cuenta. Estos problemas comienzan a ser serios cuando afectan la vida diaria de la persona que los sufre y cuando tienden a ser progresivos", advierte la licenciada Teresa Torralva, miembro del Instituto de Neurología Cognitiva



LUIS ROSENDO - GETTY IMAGES Y MARTIN BONETTO

**BENEFICIOS.** HAY HOBBIES QUE TRABAJAN LA CAPACIDAD DE CONCENTRACION Y AGUDIZAN LA MEMORIA.



**DESAFIOS.** PARA QUE SEA EFECTIVO, EL EJERCICIO DEBE TENER CIERTO GRADO DE DIFICULTAD.

(INECO) y del Instituto de Neurociencias de la Fundación Favalloro. "La memoria es sensible a diversas condiciones patológicas, como las enfermedades degenerativas (la enfermedad de Alzheimer, por ejemplo), los accidentes cerebrovasculares y los tumores cerebrales", explica.

Como guía para evaluar el grado de seriedad de los problemas que se padecen, sirve tener en cuenta que los olvidos que no tienen causas patológicas suelen estar relacionados con detalles irrelevantes o de poca importancia, pero no a la totalidad de los eventos que se quieren recordar.

"Cuando los problemas no son serios, los pacientes suelen ser conscientes de los mismos. El paciente se queja de sus trastornos de memoria pero quienes los rodean no los consideran importantes", agrega Torralva.

#### Medidas preventivas

Para que la memoria no se abandone cuando más la necesitamos, se han desarrollado diversos programas de entrenamiento mental. Silvia Moos es directora de Klik, Mental Fitness, una institución dedicada a dar cursos de entrenamiento mental. Moos asegura que se puede hacer algo

para que la cabeza llegue mejor a la vejez. "El ejercicio físico está asumido, pero no hay calidad de vida si la cabeza no funciona. Hay que hacer mental fitness antes de que aparezca la patología", subraya. "Cuando cumple 40 años la gente empieza a preocuparse, pero en realidad el proceso empieza mucho antes", asegura. Los circuitos de las neuronas se deconstruyen a partir de los 20 años, que es más o menos cuando se termina el colegio secundario. ¿Cuál es la causa? "En ese momento es que dejamos de estudiar todas las materias para hacer lo que más nos gusta o lo que

nos resulta más fácil. Porque todos tenemos un área que presenta dificultad y es generalmente cuando deja de ser obligatorio estudiar de todo un poco que se tiende a dejar de lado lo que a uno no le gusta", explica Moos.

Para que no se duerma, hay que obligar al cerebro a ocuparse de lo que menos le gusta, presentarle desafíos. De eso se trata la gimnasia mental. Es decir, si una persona que tiene como hobby jugar al ajedrez o armar rompecabezas, tendrá que resolver ejercicios que le estimulen las funciones menos trabajadas de su cerebro, como escribir un cuento

La falta de atención es culpable de muchas de las fallas que se le adjudican a la memoria, aunque en realidad el problema radica en la falta de concentración.

o memorizar una canción. Si se opta por un entrenamiento sistematizado, las instituciones y los profesionales especializados recomiendan el trabajo grupal, ya que el aporte de otras miradas y de otras soluciones a los problemas planteados también es muy enriquecedor.

Pero no sólo la ejercitación es preventiva. Las recomendaciones para mantener la mente en forma señalan también al descanso y a la alimentación. "Mantener una buena salud física es muy importante. Diversos estudios han comprobado que la gimnasia aeróbica y una buena dieta (rica en frutas y verduras), ayudan a mantener las funciones mentales en buen estado", define la licenciada Torralva. "Procurar dormir mejor, no más o menos, realizar actividades gratificantes, evitar preocupaciones y mantener relaciones familiares son factores muy importantes para el buen funcionamiento de la memoria", aconseja la licenciada Loza.

Liberarse del estrés, las preocupaciones y las tensiones. Comer sano, dormir bien y hacer ejercicio físico. Jugar, resolver acertijos, escribir cuentos y encontrar soluciones a problemas que desafíen la inteligencia. Las claves para mantener la mente en forma. Una tarea nada sencilla, pero que es posible transformar en una actividad placentera. ◀

## Para ponerse en acción



### 1. ¿Cuántas caras ves?

En esta imagen se puede ver alternativamente la cara de una persona vieja y la de un joven vestido de vaquero.

A través de este ejercicio entrenamos la flexibilidad del pensamiento y la capacidad de descentración. Poder ver las cosas desde un nuevo punto de vista nos ayuda en la vida diaria a darnos cuenta que otra persona puede estar viendo la misma situación de forma diferente.

### 3. Ejercitando la memoria de corto plazo

Deletreá las palabras de atrás hacia adelante sin mirar las pala-

- Hospital
- Complete
- Registro
- Despajeo
- Universidad
- Alimentación

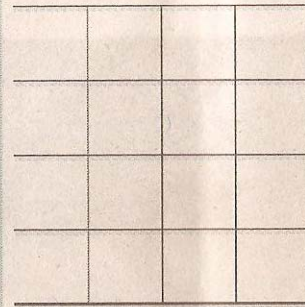
bras. Con este ejercicio se entrena la capacidad de formar imágenes mentales. Para deletrearla de atrás para adelante sin mirarla hay que ver la palabra en la mente. Esto ejercita la memoria de corto plazo.

### 3. Construyendo un pensamiento flexible

¿Cuántos cuadrados ves? Tomate tu tiempo para analizar la respuesta y mirá más allá de lo evidente.

La respuesta no es 16 ni 17. Es importante tomarse el tiempo para ver más allá de lo obvio y organizar la respuesta para no contar dos veces el mismo cuadrado.

Respuesta : 30 cuadrados (16 de 1, 9 de 4, 4 de 9, 1 de 16).



### 4. Construyendo el ingenio

Hay dos frascos de igual capacidad. En el primero hay una ameba, en el segundo dos. Una ameba puede reproducirse en 3 segundos (una ameba se reproduce sola). Las dos del segundo frasco tardan tres horas en llenarlo por completo. ¿Cuánto tardará en llenar el frasco la ameba del primero?

Este ejercicio trabaja el control de la impulsividad que lleva a no tener en cuenta la información relevante de la consigna.

Respuesta: Tarda 3 horas y tres minutos.

Gentileza: Klik Mental Fitness.