

10 CONSEJOS SIMPLES PARA MEJORAR SU MEMORIA

Hay mucha evidencia que sugiere que a mayor variedad de actividad mental, mejor está nuestra memoria a medida que envejecemos. Aquí le damos algunos consejos que pueden ser de utilidad.



1. CAMINATA

Varios estudios muestran que la gente rinde mejor en los test de evaluación cognitiva después de una caminata. Las imágenes funcionales del cerebro muestran mayor actividad efectiva del cerebro después del ejercicio.



2. LLAME A UN AMIGO

Llame a un amigo y póngase al día de las noticias de sus conocidos. Socializar es muy importante para ejercitar su memoria. Cuando hablamos e intercambiamos novedades y opiniones con nuestros amigos estamos estimulando y comprometiendo a nuestro cerebro a trabajar.



3. COMIENCE A RECORDAR MÁS NÚMEROS DE TELÉFONO

En lugar de usar el marcado rápido o la agenda de su celular intente marcar los números de memoria. Cuando los lea para memorizarlos trate que los número sean de tamaño grande, así es más fácil de memorizar, a su vez es más fácil recordar los números de a pares.



4. TENGA UN ANOTADOR Y LÁPIZ A MANO

Sobre todo cerca del teléfono para anotar los llamado y mensajes. Anotar las cosas es muy importante pero se debe ser esencialmente organizado, de esta manera no debemos estar buscando papeles pequeños con misteriosas escrituras.



5. ESTABLECER UN LUGAR ÚNICO PARA SUS COSAS IMPORTANTES

Por ejemplo las llaves, el celular o su agenda. Designe un lugar para objetos que usualmente se utilizan todos los días, de esta manera no se estresará buscándolos antes de salir de su casa.



6. PLANEE ALGÚN EVENTO, COMO UNA CENA

Deberá pensar el menú, diseñar donde se sentará cada invitado, diseñar el centro de mesa y a lo mejor realizar invitaciones. Todo esto estimulará sus habilidades intelectuales y fomenta las interacciones sociales.



7. TOME UNA TAZA DE TÉ

El té tiene la mitad de cafeína que el café, además tiene antioxidantes los cuales son buenos para su cerebro.



8. PLANEE UN VIAJE

Los estudios indican que viajar es bueno para el cerebro, debido a que nos exponemos a diferentes culturas y a veces a diferentes lenguajes, quizás no lo aprenda pero pondrá empeño en hacerlo. En ocasiones un viaje a ciudades cercanas es tan estimulante como un viaje a lugares lejanos.



9. TOME UN CAMINO NUEVO TODOS LOS DÍAS

Usualmente usamos el mismo recorrido para ir a trabajar o al shopping, trate de encontrar una forma diferente para hacer las cosas. Resolver problemas y aprender nuevas cosas aún si es a pequeña escala es bueno para su cerebro.



10. HAGA TRABAJO VOLUNTARIO

El trabajo voluntario es una excelente manera para salir de la rutina diaria y conocer nuevas personas y aprender nuevas habilidades o conocer nuevas cosas.