

CONSEJOS PARA MANTENER LA MENTE EN FORMA



Debido al aumento creciente de la expectativa de vida en las últimas décadas son cada vez más los estudios que buscan desentrañar cuáles son los factores que protegen frente al deterioro cognitivo en la edad adulta. Aquí resumimos las últimas tendencias en lo que respecta al mantenimiento de una mente aguda.

1. Cuerpo Sano, Mente sana:

La realización periódica de ejercicio aumenta el flujo sanguíneo cerebral y lleva a una menor posibilidad de padecer demencias. Asimismo estimula los lóbulos frontales, fundamentales para un correcto funcionamiento cognitivo; libera serotonina, un neurotransmisor fundamental para los estados de ánimos positivos; y estimula la producción de BDNF, el cual es una especie de "fertilizante" para nuevas conexiones neuronales.

2. Una buena Alimentación es Fundamental para mantener la mente en forma:

Los mismos hábitos alimentarios que llevan a problemas físicos tales como enfermedades coronarias, se vuelven también factores de riesgo para el deterioro cognitivo. El pescado, los vegetales y las frutas, son fundamentales para tener un cerebro sano ya que ayudan a mantener las neuronas y construyen mejores y más fuertes conexiones entre ellas.

3. Evite el estrés y los estados de ánimos negativos

El estrés, la depresión y otras condiciones psiquiátricas tienen un impacto negativo en la memoria al igual que los trastornos del sueño y la fatiga crónica. Dejar tiempo para las actividades de ocio y relajación y buscar ayuda profesional cuando sea necesario son, por lo tanto, factores protectores para mantener la mente sana.

4. Un estilo de vida saludable lleva a una mente saludable

El uso excesivo de alcohol o de tabaco pueden tener consecuencias negativas para las funciones cognitivas. Evite la obesidad y esté atento a su presión sanguínea. Controle su colesterol y los niveles de azúcar en sangre.

5. Una vida social activa lleva a una mente activa

El contacto con otros es un estimulante fundamental para el cerebro. Participe de reuniones sociales, esté en contacto con familiares y amigos e intente mantener conversaciones interesantes con quienes lo rodean. Continúe trabajando o piense en unirse a actividades de voluntariado.

6. Ejercite su mente para mantenerla en forma

La ciencia ha demostrado que aquellas personas que realizan ejercicios cognitivos con periodicidad muestran menos deterioro que aquellas que no lo realizan. Haga crucigramas, juegos de mente y aprenda nuevas habilidades. Lea libros que le interesen, escriba con regularidad y no abandone sus hobbies.

