

Consejos para la mente y la memoria

Hay cosas que puede hacer para fortalecerse la mente y la memoria. Ejercitar el cerebro es similar a ejercitar el cuerpo. Entre más entrene, más fuerte llegará a estar.

Coma bien y haga ejercicio.

El ejercicio beneficia a la mente ayudándole a enfocarse en el momento. La actividad física, como el baile o una clase de ejercicios, es buena para su memoria y para mantener la mente ocupada.

Lo que come es combustible para el cerebro también. Las frutas y verduras están repletas de antioxidantes y nutrientes que protegen las funciones cerebrales. Los ácidos grasos omega 3 también son buenos para el cerebro. Coma alimentos como salmón, atún, nueces de Castilla, alubias y frijoles pintos, espinaca y brócoli.

Manténgase la mente aguda

Si no trabaja para mantener al cerebro fuerte, éste puede debilitarse. Estimule su mente de las formas siguientes:

- Cambie patrones de su rutina para que la mente no se vuelva perezosa
- Alimente su curiosidad con un curso en línea gratis o un curso en una universidad comunitaria o biblioteca.
- Explore actividades nuevas, como aprender cómo tocar un instrumento musical o algún deporte nuevo.
- Intente hacer rompecabezas, juegos de búsqueda de palabras y juegos de palabras.
- Medite para aliviar el estrés, el cual puede afectar la memoria.

Estas actividades le ayudan a obtener habilidades nuevas y fortalecer la capacidad del cerebro.

El sueño sana la mente.

La mayoría de las personas en Estados Unidos duermen menos de lo necesario para que el cuerpo y el cerebro se recarguen. Dormir lo suficiente fortalece la memoria. También aumenta sus destrezas de pensamiento y habilidades para solucionar problemas. Apéguese a un horario establecido para dormir y limite la cafeína durante todo el día. Así tendrá una mejor calidad de sueño, lo que es bueno para la mente.

