

- [Gente](#)
- [COMUNICACIÓN TV](#)
- [RELIGIÓN](#)
- [LA RED](#)
- [LOS TOROS](#)
- [VERDE](#)
- [CIENCIA](#)
- [VD VIAJES](#)
- [MOTOR](#)
- [REPORTER](#)
- [L'OSSERVATORE](#)

Más memoria: cómo sacarle más partido al cerebro

Delegar en el móvil o la PDA tareas sencillas como recordar cumpleaños o citas personales se convierte en el primer paso hacia una mente flácida.

2 comentarios



 Doble clic sobre cualquier palabra para ver significado

14 Enero 11 - Madrid - P. Pérez

Todo ser humano posee una gran máquina compleja, aunque en la mayoría de los casos está infrutilizada. El cerebro cuenta con más de 100.000 millones de mensajeros –neuronas– que transmiten órdenes de un lado a otro. Este órgano tiene más poder que cualquier ordenador, ya que cuenta con una rapidez de procesamiento que alcanza los cien billones de instrucciones por segundo, para lo que destina una quinta parte de la energía que consume.

Pero, sin embargo, ¿por qué parece que está desaprovechado su potencial?

Hoy día se cuenta con todo un arsenal de aparatos listos para sustituir las habilidades de la mente. A modo de recordatorios, se colocan mil y una alarmas en los móviles, se almacena información y teléfonos en PDA y ordenadores, que recuerdan algo más que citas de trabajo, desde fechas importantes hasta aniversarios o cumpleaños de los seres más queridos. Como comenta Marcelo Berthier, director de la Unidad de Neurología Cognitiva y Afasia del Centro de Investigaciones Médicas (SIMES) de la Universidad de Málaga y miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), «si algo no se usa, se atrofia. Las redes neuronales que no usamos se deterioran y pierden su capacidad de

De acuerdo con este trabajo, un equipo de investigación del Instituto Cajal del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) también ha desvelado nuevas claves importantes en el campo de la memoria. Alfonso Araque, uno de los investigadores responsables de estos trabajos, explica que «los astrocitos son células no neuronales que intervienen en la comunicación cerebral».

Con estos nuevos datos, parece que se complica aún más la cosa cada vez que uno quiera buscar algo en su «cajón de sastre». Astrocitos y neuronas han de recopilar la información en un cerebro que no tiene índice ni mapa, que almacena sin orden y que recupera gracias al contexto. «Qué hacía mientras tenía las llaves en la mano... ¡Ah! Me quitaba el abrigo y lo dejaba en el sofá. Sí, ahí están». Y de este modo, ligando recuerdos visuales a sonoros y con la ayuda del olfato, uno es capaz de recordar lo olvidado.

¿Memoria de elefante?

Entonces, ¿de que forma podemos mantener en forma la memoria? La respuesta de los expertos es sencilla: entrenando. De esta forma neuronas y astrocitos se mantienen en forma en su particular «gimnasio», ya que si carecen de tareas, terminan en un rincón oxidados y llenos de telarañas. Ramón Campayo, campeón mundial de memorización, sostiene que «hoy día hay mucho culto al cuerpo, pero la mente también necesita de ejercicio. Sólo hay que saber cómo hacerlo. No se trata de tener una mente privilegiada, más bien de sacarle el mayor provecho posible y conseguiremos hechos prodigiosos».

Pequeños hábitos diarios permiten recordar y fijar mejor las cosas en el cerebro, como escribir en un papel las tareas. Para darle trabajo al cerebro puede resultar práctico dedicar unos minutos preguntarse, por ejemplo: «¿Qué desayuné hoy? ¿Qué hice la semana pasada?». Y para fijar esos recuerdos nada mejor que antes de irse a la cama hacer un repaso mental del día y también de la jornada siguiente.

«El cerebro es el único órgano que requiere un entrenamiento; con nuestro cerebro no podemos hacer nada si no lo entrenamos; le tenemos que enseñar a hablar, a mejorar nuestra memoria o a controlar nuestras emociones y estas habilidades tenemos que mantenerlas», manifiesta el presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Jerónimo Sancho Rieger. Además, asegura que resulta aconsejable desarrollar y mantener la actividad cerebral, incluso con video-juegos o máquinas de entrenamiento, siempre que no se caiga en la adicción o en el aislamiento social.

Desde la SEN se recomienda que la ciudadanía «se mantenga activa mentalmente» con los más variados métodos, desde la lectura o la práctica de juegos como el ajedrez al uso de máquinas de entrenamiento mental o de videojuegos «siempre que no se caiga en la adicción o en el aislamiento social, sobre todo en el caso de los menores y de los jóvenes». También recomienda evitar situaciones emocionales como el estrés, que dañan la actividad cerebral.

Con «maquinitas» u otros chismes, pero el caso es mantener activa la mente. Un proyecto desarrollado en la Universidad de Granada ha demostrado que el bilingüismo mejora las capacidades atencionales y entrena la memoria, de ahí que saber dos idiomas tenga ventajas más allá de la evidente facilidad para comunicarse. El equipo de Teresa Bajo Molina concluye en su trabajo que para resolver conflicto entre los dos idiomas que se activan y que la persona pueda seleccionar el que se ajusta, es necesaria la actuación de un mecanismo atencional que implica la parte prefrontal del

cerebro y que inhibe aquel término que en el contexto no es apropiado, demostrando que se puede ignorar información interna.

Tras las pruebas llevadas a cabo, los investigadores han demostrado que el cerebro puede responder de forma diferente con entrenamiento y que el aprendizaje de otro idioma es, de algún modo, un entrenamiento.

Un truco «made in spain»

Numerosos estudios ya han demostrado las bondades de este deporte nacional. Sin embargo, muchos desconocen que la siesta también tiene su utilidad a la hora de fortalecer la mente. Así, un grupo de investigadores de la Universidad de California en Berkeley (EE UU) demostró durante la reunión Americana para el Avance de la Ciencia (AAS, por sus siglas en inglés) que una hora sirve para restablecer en gran medida el funcionamiento cerebral. «El sueño no sólo arregla el mal de una vigilia prolongada sino que, a nivel neurocognitivo, te mueve hacia donde estabas antes de tomar la siesta», explica Matthew Walter, director del trabajo. La investigación muestra que una programación bifásica del sueño no sólo refresca la mente, sino que también puede enriquecerla. Por el contrario, los resultados sugieren que cuantas más horas esté despierta una persona más se aletarga su mente.

[Fichero de Morosos](#)

Consulta Online del Registro de Aceptaciones Impagadas
elnorma.com

Anuncios Google

Enviar a un amigo

Enlaces recomendados:

- [para dummies](#) |
- [cursos fp](#) |
- [saw 7](#) |
- [afiliacion](#) |
- [marketing online](#) |
- [miniaturas](#) |
- [anna gavalda](#) |
- [antonio muñoz molina](#) |
- [matilde asensi](#) |
- [marc levy](#) |

© Copyright 2010, La Razón C/ Josefa Valcárcel 42, 28027 Madrid (España)