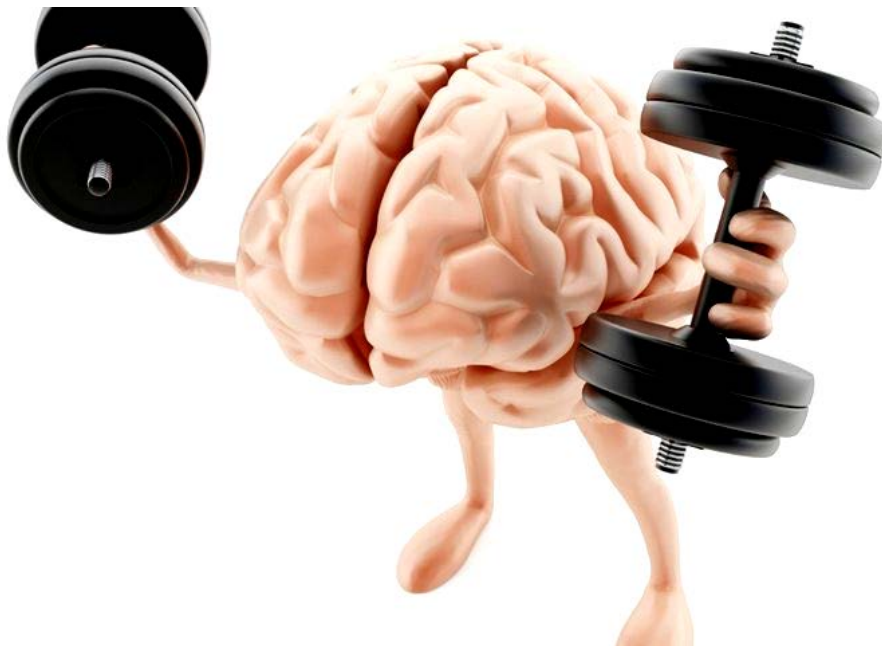


## LA UNIVERSIDAD DE HARVARD RECOMIENDA PARA MEJORAR LA MEMORIA

*En un artículo periodístico, la prestigiosa universidad reveló simples ejercicios diarios que ayudan a mejorar la capacidad cognitiva*



La Universidad de Harvard considera que el ejercicio físico y la lectura son esenciales para el desarrollo y funcionamiento de la memoria

***El cerebro es uno de los órganos más importantes del cuerpo humano.*** Todas las sensaciones, interacciones y reacciones pasan por él para ser almacenadas en la memoria, un espacio fundamental para que el individuo pueda concebirse en el mundo y procese la información que llega de su entorno.

Ahora bien, su relevancia es tan fuerte que por eso es indispensable estar en constante revisión y prevención de enfermedades que puedan afectar su funcionamiento. ***Por tal motivo, la Universidad de Harvard, a través de la revista [Harvard Health](#), recomienda tips para ejercitar la memoria y evitar patologías.***

### La actividad física es fundamental

***El ejercicio estuvo vinculado siempre al aumento de la capacidad cognitiva de las personas,*** sobre todo en los niños y niñas en edades donde el cerebro se desarrolla con mayor velocidad. Sin embargo, es en edades adultas que se observa con más frecuencia como la actividad física constante es fundamental para la prevención de enfermedades mentales.

***“El ejercicio es necesario para preservar la fuerza muscular, mantener el corazón fuerte, mantener un peso corporal saludable y evitar enfermedades crónicas como la diabetes”,***

afirmó Scott McGinnis, profesor de neurología en la escuela de medicina de Harvard, en el estudio.



**Realizar actividad física con regularidad disminuye el riesgo cardiovascular y enfermedades seniles.**

“El hallazgo de participar en un programa de ejercicio regular de intensidad moderada durante seis meses o un año está asociado con un aumento en el volumen de regiones cerebrales seleccionadas”, agregó.

De igual forma, este experto también pudo identificar que el ejercicio es beneficioso **para mejorar el estado de ánimo y reducir síntomas de estrés, ansiedad y depresión, aspectos que son mortales para el deterioro de la capacidad cognitiva.**

**“Se necesitan alrededor de seis meses para comenzar a cosechar los beneficios cognitivos del ejercicio, sea paciente mientras busca los primeros resultados, y luego continúe haciendo ejercicio de por vida”,** puntualizó.



## Leer y tener una vida sana

Así mismo, la doctora Uma Naidoo, nutricionista profesional y profesora en la universidad de Harvard, menciona que **algunos alimentos como los azúcares añadidos y el consumo de fritos**

**de forma regular promueven el entorpecimiento de la mente**, en especial en funciones como la memoria, por lo que es recomendable llevar una alimentación sana.

Por otro lado, **la lectura es un elemento muy conveniente para el cerebro**, ya que es capaz de aumentar el funcionamiento emocional, promueve la concentración y hace más empático al individuo. "Un cerebro activo no sólo realiza mejor sus funciones, sino que incrementa la rapidez de la respuesta.

Mientras leemos, obligamos a nuestro cerebro a pensar, a ordenar ideas, a interrelacionar conceptos, a ejercitar la memoria y a imaginar, lo que permite mejorar nuestra capacidad intelectual estimulando nuestras neuronas", mencionó la sociedad española de neurología.



**La lectura es un elemento muy conveniente para el cerebro** Shutterstock

Volviendo a lo que recomienda la Universidad de Harvard, se menciona que **aquellas personas que son fumadoras y bebedoras frecuentes son más proclives a desarrollar problemas relacionados con la demencia al llegar a una edad adulta.**



**Es recomendable llevar una alimentación sana para desarrollar de mejor manera funciones cerebrales como la memoria** Archivo

**Actividades que tienen que ver con memoria a corto plazo se verán primordialmente perjudicadas en personas con un ritmo de vida ligado a estas sustancias.** También pueden desarrollar el síndrome de Korsakoff, que se presenta cuando no hay suficientes enzimas para promover el metabolismo energético.

<https://www.lanacion.com.ar/sociedad/esto-es-lo-que-recomienda-la-universidad-de-harvard-para-mejorar-la-memoria-nid01062022/>

## Cómo mejorar la memoria con 5 tips fáciles.

Los beneficios de aprender **cómo mejorar la memoria** son infinitos. Simplemente poder utilizar cualquier información en nuestro cerebro sería asombroso. Una memoria prodigiosa es un arma invaluable que proyecta profesionalismo y liderazgo. Si no eres de las personas que sabe cómo mejorar la memoria; despreocúpate. De la misma manera que podemos ejercitar nuestro cuerpo, estamos en capacidad de ejercitar nuestra mente.

Lo primero que debemos entender, es lo siguiente:

## CÓMO FUNCIONA LA MEMORIA.

La mayor parte de lo que aprendemos lo olvidamos en un corto tiempo; debido a que **nuestro cerebro tiene espacio limitado**. El cerebro de una u otra manera determina si cierto detalle será útil para nosotros en el futuro o no; y de ahí decide si olvidarlo o retenerlo.

Lee también: [Cómo cuidar el cerebro para que sea más creativo.](#)

[Annie Murphy Paul](#) explica este proceso de la siguiente manera: “Cada vez que un estudiante aprende, él o ella tiene que traer dos tipos de conocimientos previos:

- Conocimientos sobre el tema en cuestión. (Por ejemplo, de matemáticas o de historia)
- El conocimiento acerca de cómo funciona el aprendizaje en sí mismo.

Lee también: [Hackeo cerebral: Logra lo que crees imposible.](#)

Los padres y profesores son bastante buenos para impartir la primera clase de conocimiento. Y es entendible, nos sentimos cómodos hablando de información concreta: nombres, fechas, números, hechos.

Sin embargo, una manera más eficaz de instruirse es entender **cómo aprendemos a aprender**. Según [John Dunslosky](#), profesor de psicología de Kent University, él y sus colegas encontraron que el siguientes método de aprendizaje ayuda a retener el conocimiento...

## Cómo estudiar para recordar mejor lo que aprendemos.

Dunslosky, explica que, al contrario de la tradicional idea de estudiar todo el contenido por bloques; de manera que cuando acabas con el tema A, pasas al tema B. Es mejor intercalar los temas.

Al realizarlo de esta manera, los estudiantes son mejores en discriminar entre los diferentes problemas. Una explicación de ello, es que ésta práctica promueve el *procesamiento organizacional* y el procesamiento de *elementos específicos*. Ya que permite a las personas comparar más fácilmente los diferentes tipos de problemas.

En cambio, cuando estudias por “bloques”, se retiene la información necesaria; ya sea de resolver un problema o memorizar algo para responder una pregunta. Este tipo de memoria es la *memoria de trabajo*.

Es fácil acceder a ella, ya que has estado trabajando en ello. Pero cuando se intercalas los temas de estudio, la **memoria de largo plazo es estimulada**. Si pasas del tema A al tema B, pero se te hace una pregunta sobre el tema A, debes “recuperar” la memoria de lo que ya aprendiste si quieres de dar una respuesta. Es algo así como recuperar la información anterior en tu memoria.

En este punto, ya sabes cómo funciona la memoria y cómo aprender para estimular la memoria a largo plazo y retener por más tiempo la

## Cómo mejorar la memoria.

Joseph Mercola es médico osteópata, emprendedor con gran cantidad de seguidores gracias a su sitio web [mercola.com](http://mercola.com) y co-autor de los best-seller [The No-Grain Diet](#) y [The Great Bird Flu Hoax](#), y nos enseña **cómo mejorar la memoria**.

### 1. Comer bien.

Lo que comemos y dejamos de comer, juega un rol vital en nuestro desempeño; y en el caso de la memoria no es una excepción.

El Dr Mercola recomienda el consumo de vegetales frescos como el brócoli, coliflor y apio, al igual que el curry y las nueces; ya que contienen antioxidantes que estimulan la producción de células cerebrales.

También sugiere evitar la ingesta de azúcares, granos y carbohidratos.

[Lee también: Hábitos alimenticios que aumentan tu productividad](#)

Cita además a la Dr Mary Newport, que lleva años estudiando la enfermedad de Alzheimer. Sus investigaciones arrojan como resultado la importancia del aceite de coco para la cura de esta enfermedad. Ya que solo 35 ml de aceite de coco equivalen a 20 gramos de triglicéridos de cadena media; que están recomendados para prevenir la degeneración neurológica.

### 2. Hacer ejercicio.

La actividad física nos permite lucir bien pero está demostrado que no es simple vanidad. Realizar actividad física regularmente estimula la producción de células nerviosas y a su vez, estas liberan neurotrofinas; que benefician directamente la salud mental y las funciones cognitivas.

Además un [estudio realizado con monos](#) demostró que el ejercicio permitió que los animales *aprendieran nuevas funciones en la mitad del tiempo* que les tomaba regularmente.

[Lee también: Cómo crear y mantener una rutina de ejercicios](#)

### 3. Dormir bien.

Dormir bien permite al cerebro reiniciarse y estar preparado para ejecutar funciones cognitivas con un mejor desempeño.

Un estudio llevado a cabo por el Dr. Jeffrey Ellenbogen, neurólogo de la escuela médica de Harvard y director del *Sleep Laboratory* en el hospital general de Massachusetts, demostró que se es un 33% más propenso a realizar conexiones entre ideas distantes después de dormir.

[Lee también: La ciencia de tomar una siesta y por qué son buenas para ti](#)

#### 4. Practicar con aplicaciones.

Si queremos trabajar nuestros brazos, podemos realizar ejercicios para tonificar bíceps y tríceps. Si queremos ejercitar nuestro cerebro, podemos practicar juegos para ejercitar el cerebro.

Lógico, ¿verdad? De primera mano puedo sugerir 3 apps increíbles. Haciendo [click aquí](#), podrás conocer cuáles son y sus características.

#### 5. Utilizar la Mnemotecnia.

Mnemotecnia, es todo lo relacionado con las asociaciones mentales que facilitan recordar diversas cosas. Por ejemplo enlaces con imágenes, frases o sonidos parecidos.

De seguro has visto personas utilizando sus nudillos para recordar cuáles meses tienen 31 días.

Si necesitas recordar cosas puntuales, como el orden de los planetas, puedes utilizar diferentes herramientas mnemotécnicas o crear las tuyas.

Mis	MERCURIO
Vecinos	VENUS
Tienen	TIERRA
Monedas	MARTE
Así	ASTEROIDES
Jamás	JÚPITER
Serán	SATURNO
Unos	URANO
Niños	NEPTUNO
Pobres	PLUTÓN

Y si necesitas recordar una cifra larga y quieres practicar tu inglés, puedes recordar los números asociándolos con imágenes de palabras. Por ejemplo así:

- One – Bun
- Two – Shoe
- Three – Tree
- Four – Door
- Five – Hive
- Six – Sticks

- Seven – Heaven
- Eight – Gate
- Nine – Vine
- Ten – Hen

## Conclusión

Vimos cómo funciona la memoria, como estudiar correctamente para recordar las cosas más fácilmente y también cómo mejorar la memoria con 5 tips prácticos.

Considero que como en todo lo que hacemos, si ponemos de nuestra parte, es imposible que no mejoremos.

¡ Muchos éxitos con tu nueva memoria.

Por

**Juan Rodriguez**