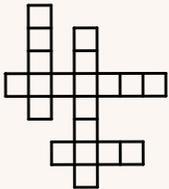


1. Jigsaw Puzzles

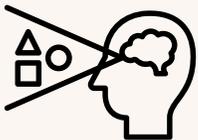
Completar un rompecabezas. Puede ser una buena manera de pasar el tiempo y también puede beneficiar al cerebro. Los rompecabezas activan muchas funciones cognitivas, incluyendo:

- percepción
- rotación mental
- memoria de trabajo
- razonamiento



2. Crucigramas

Los crucigramas pueden estimular el cerebro.



3. Visualización

La visualización implica formar una imagen mental para representar información. La imagen mental puede ser en forma de imágenes o escenas animadas. Ayuda a las personas a organizar la información y tomar decisiones apropiadas. Las personas pueden practicar la visualización en su vida diaria. Por ejemplo, antes de ir de compras, las personas pueden visualizar cómo llegarán al supermercado y cómo regresarán, e imaginar lo que comprarán cuando lleguen allí. La clave es imaginar las escenas de manera vívida y con el mayor detalle posible.

1			8			9
	5	6		1		2
		5	3			
	9	6	1	4	8	3
3			6			5
	1	5	9	8	4	6
			7	5		
	8		3			7
5			1			3

4. Jugar rompecabezas numéricos

Los rompecabezas numéricos, como el sudoku, pueden ser una forma divertida de desafiar al cerebro. También pueden mejorar la función cognitiva en algunas personas. Los adultos de entre 50 y 93 años encontraron que aquellos que practicaban rompecabezas numéricos con mayor frecuencia tendían a tener una mejor función cognitiva.



5. Jugar juegos de memoria

Algunos tipos de videojuegos, como Lumosity, pueden apoyar el cerebro. Aquellos que juegan videojuegos tienen mejores:

- Atención
- Memoria
- Tiempos de reacción



6. Socializar

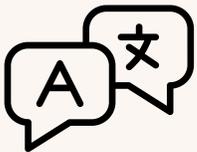
Disfrutar de la compañía de amigos puede ser una actividad recreativa mentalmente estimulante y puede ayudar a preservar la función cognitiva. Las personas con contacto social más frecuente tenían menos probabilidades de experimentar deterioro cognitivo y demencia. Algunas actividades sociales que pueden ayudar a estimular el cerebro incluyen:

- tener discusiones
- jugar juegos
- participar en deportes sociales



7. Aprender nuevas habilidades

Aprender nuevas habilidades involucra al cerebro de diferentes maneras y puede ayudar a mejorar la función cerebral. Los adultos mayores descubrieron que aprender una habilidad nueva y cognitivamente exigente, como el acolchado o la fotografía, mejoraba la función de la memoria.



8. Aprender un nuevo idioma

“Bilingualism” refers to the ability to speak two languages. Bilingualism increases and strengthens connectivity between different areas of the brain. The researchers propose that this enhanced connectivity may play a role in delaying the onset of Alzheimer’s disease and other forms of dementia.



9. Escuchar música

Escuchar música que una persona disfruta involucra y conecta diferentes partes del cerebro. Los investigadores proponen que esto podría llevar a mejoras en la función cognitiva y el bienestar general.



10. Aprender a tocar un instrumento musical

Aprender a tocar un instrumento ejercita partes del cerebro responsables de la coordinación. Tocar un instrumento podría disminuir el riesgo de demencia en adultos mayores. El entrenamiento musical también puede beneficiar el funcionamiento cerebral en los adultos.



11. Empezar pasatiempos estimulantes

Empezar un nuevo pasatiempo puede ser mentalmente estimulante y ejercitar el cerebro de nuevas maneras. Participar en pasatiempos puede ayudar a promover un envejecimiento saludable y mejorar el bienestar mental. Los pasatiempos que requieren coordinación o destreza activarán las habilidades motoras de una persona. Estos pasatiempos pueden incluir:

- tejer
- bordar
- dibujar
- pintar
- bailar



12. Hacer ejercicio regularmente

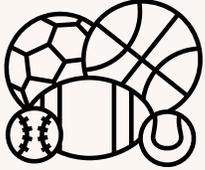
La actividad física regular o el ejercicio son beneficiosos tanto para el cerebro como para el cuerpo. El ejercicio puede ayudar a mejorar la función cognitiva en los adultos mayores. El ejercicio aeróbico regular de intensidad moderada y el ejercicio de resistencia pueden ser especialmente útiles.



13. Bailar

La actividad física regular puede ayudar a prevenir o retrasar la aparición de afecciones como la demencia. Bailar podría beneficiar a los adultos mayores con deterioro cognitivo leve al mejorar:

- la cognición global
- la flexibilidad cognitiva
- la memoria
- la función visuoespacial
- el equilibrio



14. Practicar deportes

Ciertos deportes son tanto física como mentalmente exigentes. Algunos requieren una variedad de habilidades cognitivas, tales como:

- atención sostenida
- planificación
- multitarea
- capacidad de adaptarse rápidamente a situaciones cambiantes

Los atletas de élite que participan en deportes de alta exigencia tienden a tener una mejor atención y velocidades más rápidas de procesamiento de información.



15. Dormir

Aunque no es necesariamente un ejercicio activo, el sueño es fundamental tanto para el cerebro como para el cuerpo. La mayoría de los adultos necesita entre 7 y 9 horas de sueño cada noche, aunque muchas personas duermen menos de lo que necesitan. Se ha demostrado que el sueño:

- mejora la capacidad de recordar información
- reduce la fatiga mental
- regula el metabolismo

Por el contrario, la privación del sueño puede afectar negativamente los tiempos de reacción y los estados mentales de una persona.

Asegurarse de dormir lo suficiente cada noche es un paso importante para mantener un cerebro sano.