

Actividades mentales que estimulan el cerebro

Mantener activo el cerebro a través de los ejercicios mentales es una forma de retrasar el deterioro cognitivo de las personas tercera edad y le da una mejor calidad de vida.

En el caso del adulto mayor los trastornos neurocognitivos afectan de manera progresiva el cerebro y altera incluso las funciones del cuerpo y en general la salud del paciente.

Entre las enfermedades asociadas a estos trastornos se encuentran el alzheimer, parkinson o Huntington

Sin embargo, se puede mantener a raya a través de los ejercicios mentales y la estimulación. Recordemos que este órgano es también un musculo, si no se ejercita o activa e forma diaria puede ir perdiendo sus funciones.



Beneficios de estimular el cerebro

Mantienen la agilidad mental activa

Ayuda a no perder la capacidad

Facilita la concentración

Mejora la capacidad de recordar información

Disminuye el estrés

Fortalece la creatividad

Genera habilidades para resolver problemas

Retarda el envejecimiento del cerebro

Potencia la autoestima

Estimulaciones cognitivas recomendadas para el cerebro



Entre los ejercicios destinados a mantener activo el cerebro se encuentras aquellas actividades que implican hacer cálculo, razonamiento, abstracción y usar la memoria.

También se pueden complementar con actividades físicas o motoras, que van desde ejercitar la coordinación al lanzar una pelota para encestarla o aquellos que le permitan moverse mientras utilizan el cerebro.

Juegos que estimulan la memoria



Crucigramas o libro de palabras

Ayuda especialmente al engranaje cerebral, permitiendo pensar y recordar las palabras, además de buscarlas. Entre los juegos más recomendados están los crucigramas, sopa de letras y el scrabble.

Memoria

El objetivo de este juego es recordar las fichas o imágenes.

Juegos matemáticos

Los sudokus son otras de las actividades que ayudan mucho a la activación del cerebro.

Rompecabezas para el cerebro

Estos juegos son muy recomendados ya que requieren de concentración, habilidad y destreza motora para ir encajando cada pieza del juego.

Con información de [2001](#)