



## INFORMACION: Porqué debemos entrenar la memoria?

La Memoria explica lo que somos. Todos los recuerdos de nuestra vida definen quiénes somos. Si tratáramos de limpiar todos los recuerdos del pasado, no tendríamos la sensación de lo que somos. La memoria nos da la identidad. Nuestros recuerdos y experiencias pasadas presidirán el presente y determinarán el futuro. Así que sin nuestros recuerdos del pasado, nos resultará muy difícil continuar hacia el futuro. La memoria nos ayuda a aprender. Con nuestros recuerdos vamos a poder transitar por nuestras es-

celas, universidades y por la vida misma. Nosotros usamos nuestra memoria para aprender cosas nuevas y habilidades. La memoria nos ayuda en el trabajo cotidiano. La memoria ayuda a establecer relaciones. Puedo decir que cuando la gente recuerda nuestros nombres por ej., nos sentimos mucho mejor, porque nos sentimos bien al ser reconocidos. También al recordar por ejemplo, las fechas de los cumpleaños de los familiares y amigos.

A pesar que estas razones pueden parecer un poco breves, se puede ver a

través de ellas, lo importante que es para nosotros mejorar y potenciar nuestra memoria.

Porque cuando uno mejora los recuerdos, está mejorando su forma de pensar!

La memoria debe ser entrenada al igual que debe ejercitarse el cuerpo.

Un cerebro que trabaja está en movimiento y las uniones o sinapsis entre las neuronas activas, aseguran un potencial de desarrollo óptimo, generan más actividad y más estímulos e interconexiones.



Secciones :

## Que podemos hacer para recordar mas

Concédete el tiempo para hacer las cosas que necesitas y no te sientas apurado ni permitas que otras personas te acosen. Haz una cosa por vez. Esto ayuda a focalizar la atención.

Ten relojes y calendarios alrededor de la casa de manera que permanezcas orientado respecto a la

hora y la fecha. Usa los calendarios escribiéndolos para recordar cosas importantes que debas realizar.

Adopta hábitos y rutinas que sean fáciles de seguir. Mantén la mente activa

Si tienes problemas para recordar palabras, lee mucho y ten un diccionario a la mano.

Lee cada día un poco: libros, revistas, diarios, etc.

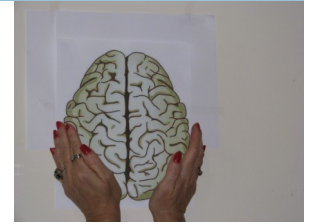
Esto de leer un libro también es una forma muy recomendable de cuidar de la salud de tu memoria pero además, también es una forma excelente de combatir el aburrimiento. Haz, en todos los casos, asociaciones que te ayudaran a recordar mejor.

Información: Por- que entrenar.....	1
Recursos y Conse- jos: Que podemos hacer.....	1-2
Ejercicios menta- les	2
Preguntas y Res- puestas	3
ISRAEL enfermos de Alzheimer pue- den recuperar....	3
Que es ENTREME- MOS ?	3

# GRATAMENTE

REVISTA DIGITAL "TODO SOBRE LA MEMORIA"

Teléfono: +972 - 0525973792  
Correo: goyely@gmail.com



## Sigue de: Recursos y Consejos

Toma parte en actividades que estimulen tu mente, asiste a charlas, conferencias, cursos, realiza actividades mentales. Esto ayuda a mantener activas las neuronas en el cerebro, lo cual es especialmente importante a medida que uno envejece.

Vuelve a estudiar aunque ya hayas terminado un ciclo, esta puede ser una terapia excelente para luchar contra el olvido ya que un alumno de cualquier especialidad o estudio debe preparar trabajos, realizar alguna investigación sobre ciertas temáticas, preparar un examen, leer libros, etc.

Empieza algún curso o taller sobre una habilidad o capacidad de la que no tengas mucho conocimiento. Por ejemplo, aprende un nuevo idioma, apúntate a un curso de cocina, aprende a tocar la guitarra, aprende a pintar... Lo más importante es que elijas una actividad que te guste y que disfrutes aprendiendo, pues la motivación es un factor determinante en nuestro aprendizaje.

Un ejercicio fácil es, tomar el periódico o revista cualquiera y girar a 180 grados, leer por el encabezamiento. Así el cerebro recibe impulsos completamente nuevos. Para entrenar adicionalmente la capacidad de recordar, ayuda mucho, la acción de resumir el contenido del artículo del periódico, en pocas frases.

Otra variante de entrenamiento consiste en leer frases hacia atrás, esto es leer de atrás hacia adelante, O palabras específicas, seleccionarlas, por ejemplo todas las palabras que empiezan con M, pintarlas o marcarlas.

**¡ENTREMOS  
está en la Red!**



Porque a la Memoria debemos cuidarla, entrénala todos los días.

Realizar crucigramas, sopas de letras, sudokus, los juegos de palabras o la práctica de cálculos mentales, pueden contribuir a mantener el cerebro en forma.

Si disfrutas de los juegos, trata de jugar a aquel que sea para desafiar la mente, pueden ser juegos de cartas, de mesa, de computadora o juegos en Internet.

Mantén las cosas organizadas. Siempre pon en tu cartera o bolso, las llaves y otros artículos importantes, en el mismo sitio.

## Ejercicios Para entrenar tu Atención:

a) Elige un objeto cotidiano

que se encuentre dentro de tu entorno habitual (en tu casa, en tu oficina,...) Al principio elige un objeto simple. No tiene por qué ser muy atractivo. Más bien al contrario, cuánto más monótono y aburrido, más tendrás que esforzarte por mantener tu atención en él y estarás entrenado a la vez tu control mental.

b) Obsérvalo durante 1 minuto. Atiende a todos y cada uno de sus detalles, sus características y las ideas que te sugiera ese objeto. Trata de retener esta información en tu memoria.

c) Transcurrido el tiempo previsto, retira el objeto de tu vista y anota en un papel, todos sus detalles, características e ideas que puedas recor-

dar del objeto en cuestión. Dedicar el tiempo que sea necesario a realizar este paso.

d) Vuelve a mirar el objeto y piensa qué cosas no has podido recordar, busca algún detalle en el que no te hayas fijado en un primer momento. ¡Seguro que vas a encontrar más de uno!

e) Repite este ejercicio varias veces. Puedes usar el mismo objeto. Te sorprenderá comprobar cómo cada vez encuentras muchos más detalles o sensaciones que al principio se te han pasado como desapercibidas. Puedes ir cambiando y eligiendo, un objeto complejo, seguro te dará mucho más diversión. Otra forma de ir complicando este ejercicio es reducir el tiempo .

## Preguntas y Respuestas

No soy aún muy viejo, pero encuentro que mi memoria ya no funciona bien, bastante menos que cuando yo tenía 25 años.

Debo temer por el futuro?

Las encuestas dicen que es con frecuencia a partir de los 35 años que ocurre una cierta toma de conciencia de la fragilidad de la memoria. Ella no tiene más las mismas facilidades que antes.

Elo se comprende sencillamente si se piensa que el tiempo de los estudios se ha parado hacia los 20 ó 25 años. El tiempo del aprendizaje, con entrenamiento permanente de la memoria se ha transformado en tiempo de utilización, de eso que se ha aprendido.

El sentir de una buena memoria queda: es la memoria de recuerdo más que la memoria de aprendizaje.

Justo entonces, un poco más tarde la conciencia de una cierta dificultad, entre ellas las cosas usuales de la vida o incluso para encontrar los recuerdos familiares. Esto es simplemente el resultado de una sub. utilización permanente.

No se trata así, de inquietarse o de temer eventualmente enfermedades. Hace falta tomar conciencia del habitual sub. funcionamiento de su memoria y así asegurarse de su utilización mucho más voluntaria y habitual.

## Información Importante:

El NeuroAD es un nuevo sistema de estimulación neuromagnética desarrollado por Neuronix con sede en Yokneam-Israel, que desarrolla un cambio en el curso de la enfermedad degenerativa de Alzheimer, permitiendo a los pacientes recuperar desvanecidas habilidades cognitivas. Es el primer dispositivo médico del mundo en recibir aprobación para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer leve a moderado. Los ensayos clínicos que continúan en este 2012 en Europa y en EEUU, muestran que un par de semanas de este tratamiento no invasivo, da resultados medibles de la mejoría cognitiva, superiores a las mejorías logradas con la medicación para Alzheimer.

Ver: [Rehabilitación Cognitiva con NeuroAD \(Israel\) Blog](#)

[http://www.youtube.com/watch?v=n23\\_qszjq7s&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=n23_qszjq7s&feature=youtu.be)

## QUE ES ENTRE MEMOS?

Es algo nuevo. Un programa que está pensado para que, a través de actividades divertidas y juegos, estimules la estructura de tu memoria, que empieza a declinar con el paso del tiempo. Podrás pensar que ya haces cosas en este sentido, que estás todavía activo en tu trabajo, que haces palabras cruzadas o juegas al bridge, o vas a un taller literario...

Por qué ENTRE MEMOS no es lo mismo?

Porque para estimular las habilidades cognitivas, la actividad debe presentar "novedad". Los circuitos neuronales son como caminos por los cuales viaja la información que queremos almacenar o recuperar. Los que no usamos, al igual que cualquier ruta que no se mantenga, se transforman en circuitos intransitables.

Afortunadamente hoy, diversas investigaciones han demostrado que la estimulación y el entrenamiento de las funciones cognitivas actúa como factor protector de dichas funciones, evitando o postergando la declinación mental.

En Entre Memos, contamos con un programa pensado intencionalmente para estimular todas las funciones cognitivas, aplicando los resultados de investigaciones que en la última década han demostrado poder proteger al cerebro de la declinación normal.

Hasta la próxima GRATAMENTE

Elisa Merkier

[www.entrememos.com](http://www.entrememos.com)

