

SALUD / TENDENCIAS

5 hábitos que te ayudan a cuidar a tu cerebro si los haces todos los días

El Ciudadano · 12 de marzo de 2016





La salud de nuestro cerebro es importante, en especial al largo plazo. Pero a veces no nos damos cuenta cómo lo estamos dañando, o cómo podemos cuidarlo más. Una manera simple de hacerlo es **tomar consciencia de que nuestros hábitos y emociones afectan a esto directamente.**

Estas son algunas acciones diarias que pondrán a tu cerebro en mejor forma:

1. Celebra tus aciertos

No es una actitud de soberbia, es parte de reconocer si hiciste algo bien durante el día, por lo que estés orgulloso. **Sentirte bien acerca de lo que haces es muy positivo**, y esa es la impresión que te quedará guardada. Hacerlo te motiva a mantenerte durante el día.

2. ¡No te quedes quieto!

Es importante ejercitar al cerebro como a cualquier otro músculo, es parte del mismo cuerpo que los músculos de tus extremidades. La actividad física le hace bien también, en ese sentido. Mejora tu circulación y libera hormonas que te hacen sentir feliz. De hecho, **se establece que el deporte lleva a mejores procesos cognitivos.**

3. Siempre busca nuevas cosas por aprender

No importa la edad que tengas, la salud de tu cerebro siempre estará ligada a si aprendes cosas nuevas o buscas más conocimiento. **Siempre es bueno aprender cosas nuevas que activarán zonas de tu cerebro que no usas, como al aprender un nuevo deporte o idioma.**

Da lo mismo lo que aprendas, mientras lo estés haciendo, tu cerebro se mantendrá joven.

4. Cuida tu postura

Un estudio de Harvard encontró una relación directa entre la actitud de las personas y su postura. Quienes son más seguros, están más erguidos. En el caso contrario, se es más vulnerable. **Toda tu postura corporal expresa una actitud.**

5. Aleja tu cerebro a la hora de dormir

No hay nada científico que se pueda decir, sobre las ondas de wi-fi u otras que afecten a tu cerebro. Pero la luz de las pantallas sí afecta negativamente a éste, ya que baja la producción de melatonina, que es la hormona del sueño. **Intenta alejarlo de ti al menos dos horas antes de dormir.**

Fuente: [El Ciudadano](#)