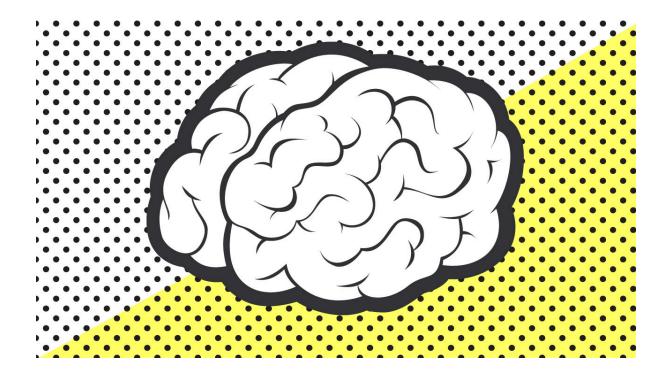
# 5 hábitos que te ayudan a cuidar a tu cerebro si los haces todos los días

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