

## ¿Qué es la reserva cognitiva?

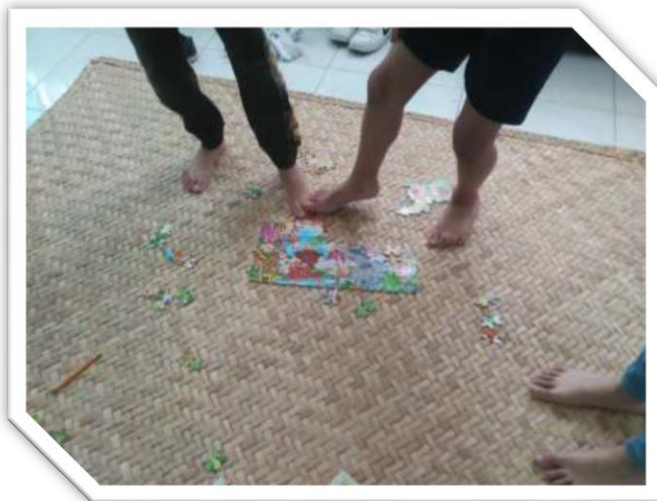
Es la capacidad de nuestro cerebro de hacer frente al deterioro relacionado con el paso de los años, o los daños que pueda sufrir por alguna alteración o enfermedad. La reserva cognitiva puede determinarse, en gran parte, por las experiencias vividas, por la actividad intelectual llevada a cabo y por los conocimientos adquiridos a lo largo de la vida.

Una alta reserva cognitiva favorece que el cerebro sea más resistente a los efectos de algunas enfermedades neurodegenerativas que causan demencia, como el Alzheimer.

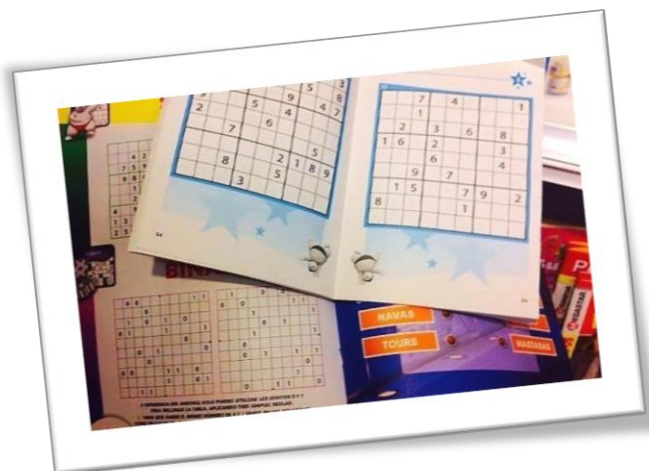


Te proponemos algunas divertidas actividades que te permitirán estimular tu memoria para proteger tu memoria.

- Armar un rompecabezas: puedes elegir uno sencillo o uno más complicado, en función de la práctica que vayas adquiriendo. Esta actividad favorece la concentración, la memoria visual y la motricidad, algo muy beneficioso y saludable para nuestro cerebro.



- El ajedrez y las damas, favorecen la concentración, la capacidad de planificación y de toma de decisiones.
- El dominó estimula la memoria a corto plazo, la percepción visual y el cálculo.
- Los crucigramas, sopas de letras y sudokus potencializan el lenguaje, la lógica y la capacidad de concentración.



- Leer un libro, volver a estudiar, hacer manualidades, actividades culturales pueden ayudar a ampliar el vocabulario, mejorar la capacidad de concentración o potenciar las habilidades lógicas y matemáticas.

En cualquier caso es importante que selecciones actividades que disfrutes y que impliquen un cierto reto para que sean realmente efectivas para favorecer la reserva cognitiva y siempre variando para estimular distintas funciones cerebrales.



Fuente: <https://blog.fpmaragall.org/juegos-memoria-adultos>