

Derriba los mitos sobre el envejecimiento del cerebro

7 DATOS REALES SOBRE TU CEREBRO



MITO

REALIDAD

1

Naces con todas las neuronas que tu cerebro tendrá siempre.

Las neuronas se crean continuamente, a lo largo de tu vida, en áreas del cerebro a través de un proceso llamado neurogénesis.

2

No puedes aprender cosas nuevas cuando eres mayor.

Puedes aprender a cualquier edad cuando realizas actividades de estimulación cognitiva, como conocer a nuevas personas o probar nuevos pasatiempos.

3

En realidad no sabemos cómo funciona el cerebro.

En los últimos años, los investigadores han logrado grandes avances en la comprensión del cerebro. El campo de la neurociencia está en la cúspide de nuevos y emocionantes adelantos.

4

La demencia es una consecuencia inevitable de la vejez.

La demencia no es una parte normal del envejecimiento. Hay una gran diferencia entre los cambios típicos de la edad en el cerebro y los que son causados por una enfermedad.

5

Solo los jóvenes pueden aprender un nuevo idioma.

Puede parecer sencillo para los niños (por las oraciones más simples y la falta de timidez), pero tu edad no es una limitación para aprender un nuevo idioma.

6

Los adultos mayores están condenados a olvidarse de las cosas.

Recordar detalles es más fácil para algunos más que otros, pero esto ocurre a cualquier edad. Hay estrategias para ayudarte a recordar nombres, detalles y más, y prestar mayor atención puede ayudarte a recordar mejor.

7

Una persona que entrena su memoria nunca olvida.

Continúa practicando tus habilidades de memoria. El refrán "úsalo o piérdelo" se aplica al entrenamiento de la memoria de la misma manera que se aplica al mantenimiento de tu salud física.