



# NEUROBICA - ALZHEIMER

---

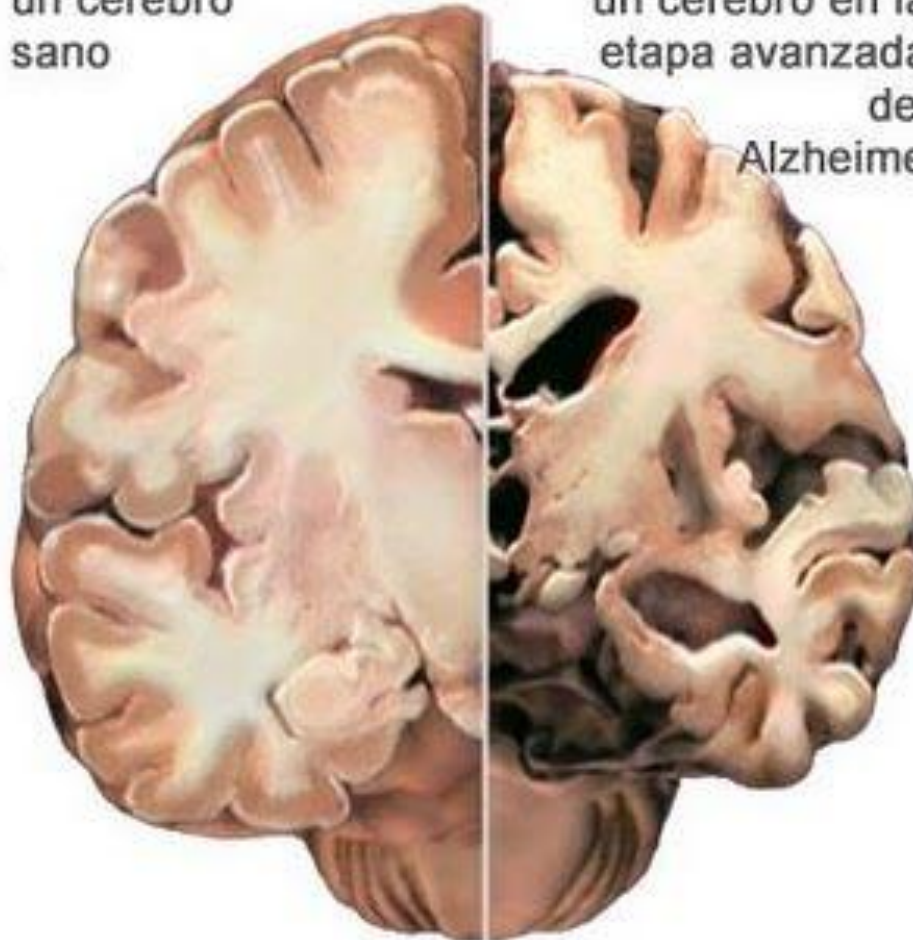
Material cedido por: Jeroni  
Montaje y ajuste: Emili

miércoles, 29 de  
junio de 2011

# El Cerebro

un cerebro sano

un cerebro en la etapa avanzada del Alzheimer



miércoles, 29 de junio de 2011

# Hemisferios del cerebro

<i>Hemisferio izquierdo (Parte derecha del cuerpo)</i>	<i>Hemisferio derecho (Parte izquierda del cuerpo)</i>
Habla/verbal	Espacial/musical
Lógico, matemático	Holístico
Lineal, detallado	Artístico, simbólico
Secuencial	Simultáneo
Controlado	Emocional
Intelectual	Intuitivo, creativo
Dominante	Menor (apacible)
Mundano	Espiritual
Activo	Receptivo
Analítico	Sintético, Gestalt
Leer, escribir, nombrar	Reconocimiento facial
Ordenamiento secuencial	Comprensión simultánea
Percepción de un orden significativo	Percepción de pautas abstractas
Secuencias motoras complejas	Reconocimiento de figuras complejas



# ALZHEIMER

---

- Es un gran monstruo, pero nada cuesta hacer los ejercicios propuestos..  
El hemisferio derecho del cerebro, le va a agradecer...

El simple hecho de cambiar de mano para cepillar los dientes, contrariando su rutina y obligando la estimulación del cerebro, es una nueva técnica para mejorar la concentración, entrenando la creatividad y la inteligencia y así realiza un ejercicio de Neuróbica.



# La aeróbica de las neuronas

---

- Un descubrimiento dentro de la "Neurociencia " , revela que el cerebro mantiene capacidad extraordinaria de crecer y mudar el padrón de sus conexiones.
- Los autores de este descubrimiento, Lawrence Katz y Manning Rubin (2000), revelan que Neuróbica, o la "**aeróbica de las neuronas**" es una nueva forma de ejercicio cerebral, proyectada para mantener al cerebro ágil y saludable, creando nuevos y diferentes padrones de actividades de las neuronas de su cerebro.



# El desafío de Neuróbica

---

- Cerca de 80% de nuestro día a día, está ocupada por rutinas, que a pesar de tener la ventaja de reducir el esfuerzo intelectual, esconden un efecto perverso: limitan al cerebro.
  - Para contrariar esta tendencia, es necesario practicar ejercicios "cerebrales" , que hacen a las personas pensar solamente en lo que están haciendo, concentrándose en esa tarea. El desafío de Neuróbica, es hacer todo aquello contraria a la rutina, obligando al cerebro a un trabajo adicional.



# Alguno de los ejercicios

---

## ■ Algunos ejercicios para combatir el Alzheimer:

- ⑩ Use el reloj en el pulso contrario al que normalmente lo usa;
- ⑩ Cepílese los dientes con la mano contraria al de costumbre;
- ⑩ Camine por la casa, de espalda (en la China , esta rutina lo practican en los parques);
- ⑩ Vístase con los ojos cerrados;
- ⑩ Estimule el paladar con cosas diferentes;
- ⑩ Vea las fotos, de cabeza para abajo (o las fotos, o usted);
- ⑩ Mire la hora, en el espejo;
- ⑩ Cambie de camino para ir y volver del trabajo;
- ⑩ Muchos otros, dependiendo de su inventiva.



# ¡Vale la pena probar!.

---

- La idea es cambiar el comportamiento de rutina.
- Pruebe hacer algunas cosas diferentes, con su otro lado del cerebro, estimulándolo de esa manera.
- ¡Vale la pena probar!.
- ¿Que tal si comienza practicando ahora, cambiando de mano el manejo del Mouse y enviando ahora a sus amigos, un mensaje... usando el Mouse, con la otra mano?



# LA NEUROBICA

---

- **ME IMAGINO QUE AL FINAL VAS A MANDAR EL MENSAJE COMO YO TE LO ENVIE, CON LA MANO IZQUIERDA, Y ME ESTÁ COSTANDO MUUUCHO TRABAJO, PERO CON GUSTO LO HAGO PARA QUE TODOS DESARROLLEMOS LA NEUROBICA!!!**



# NEUROBICA - ALZHEIMER

---

**! Hasta pronto i**