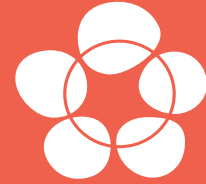


TALLER

1



Día Mundial
EsclerosisMúltiple

La importancia del entrenamiento cerebral y desarrollo cognitivo en la Esclerosis Múltiple

Ponente:

Catalina Hoffman. *Terapeuta ocupacional especialista en estimulación Cognitiva. Creadora del Método Hoffmann*

em

ESCLEROSIS
MÚLTIPLE
EUSKADI



La importancia del entrenamiento cerebral y desarrollo cognitivo en la Esclerosis Múltiple

Ponente:

Catalina Hoffman. *Terapeuta ocupacional especialista en estimulación Cognitiva. Creadora del Método Hoffmann*

Existe evidencia científica de que el entrenamiento cerebral supone una activación de células sanas.

El entrenamiento cerebral es fundamental para seguir generando sinapsis, rutas neuronales, a lo largo de la vida, independientemente de si hay o no EM.

Es posible recargar neuronas por sinapsis a través de las rutas neuronales que se pueden generar a lo largo de la vida. La diferencia entre edades son las rutas neuronales que se generan a lo largo de la vida, independiente de si hay o no una EM. Y el entrenamiento es fundamental

El entrenamiento cerebral permite generar sinapsis mediante aprendizaje permite hacer frente al deterioro, la falta de atención, de memoria, para activar las zonas neuronales.

El entrenamiento neuronal consiste en ejercitar diariamente en calidad, no en cantidad, nuestro cerebro mediante actividades, ejercicios muy específicos.

En neurofitness es importante distinguir entre mantenimiento y entrenamiento. El entrenamiento saca al cerebro de la zona de confort y potencia la actividad, la experiencia y crea las sinapsis neuronales, compensando a las áreas afectadas por la enfermedad.

Es posible realizar un entrenamiento diario y constante, de 10 a 15 minutos al día, con ejercicios de entrenamiento en diferentes áreas cerebrales.

Son un bote salvavidas para el cerebro y permite mirar lo que frustra con otros ojos. El objetivo no generar la curiosidad. Al cambiar la perspectiva,

el pensamiento consciente le manda un mensaje diferente al inconsciente y la comunicación inter-neuronal cambia.

Aprendizaje, experiencia y curiosidad activan nuevas redes en el cerebro.

No hablamos de cura, pero sí mejora en tres meses de constancia, de calidad.

El entrenamiento cognitivo con test permite bajar a la realidad de lo que se necesita.

La pérdida de memoria y de palabra se puede entrenar.

Todo lo que pasa en el cerebro no es pérdida de memoria. Se puede crear una arquitectura. Somos los arquitectos de nuestro propio cerebro en cada momento (Ramón y Cajal). Lo podemos hacer con entrenamiento y tiene evidencia científica.

RAPIDEZ DE PENSAMIENTO Y CONCENTRACIÓN

Ejercicio simple: la inspiración profunda por la nariz le da mucha energía al cerebro, hace que suba la sangre e irrigue al cerebro antes de una concentración. También es básica la hidratación, el cerebro necesita mucha agua.

Entrenar la atención plena. Si entrenamos todos los días, el cerebro entrena seguro.

¿Juegos de memoria generales? Primero hay que saber lo que hay que trabajar, solo si están orientados y guiados son útiles, para evitar la frustración.



Día Mundial Esclerosis Múltiple

em | ESCLEROSIS
MÚLTIPLE
EUSKADI

