



Bienestar cognitivo

Conocé las funciones de nuestro cerebro y aprendé cómo potenciarlas

El cerebro es el órgano responsable de diversas funciones que nos permiten pensar, sentir y actuar, conocidas como **habilidades cognitivas**. Con el paso del tiempo, es normal que su rendimiento disminuya debido al envejecimiento o a lesiones.

Es fundamental apoyar al cerebro en la generación de nuevas conexiones neuronales, lo que contribuye a un mejor funcionamiento y a mantener la independencia en las actividades diarias durante el mayor tiempo posible.

Las actividades que estimulan este proceso suelen incluir desafíos mentales, diseñados para trabajar aspectos como la atención, la memoria y el lenguaje, entre otras habilidades cognitivas.



La creación de nuevas conexiones neuronales contribuye a una mayor **longevidad**. Esta capacidad del cerebro para formar conexiones está vinculada a la plasticidad cerebral, que nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida.

Desafiá a tu cerebro con los siguientes ejercicios:

- Decí en voz alta los meses del año al revés, del último al primero.
- Contá de 7 en 7 hasta llegar a 42.
- Estirá los brazos hacia adelante y gíralos en distintos sentidos, uno para la derecha y el otro para la izquierda.



Acercate a las Estaciones Saludables y estimulá tu cerebro en los **talleres cognitivos**. Podés conocer los horarios en cada estación, tanto presencial como online en **Estaciones Saludables Clic**.

