TECNOLOGÍA / MUNDO APP

Agiliza la memoria desde tu dispositivo

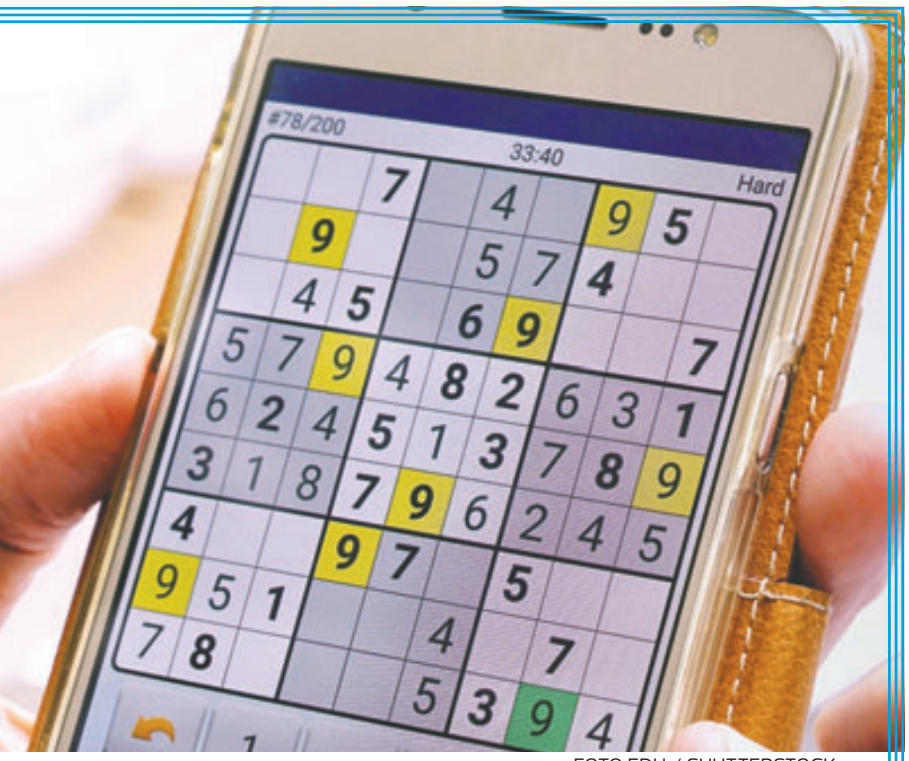


FOTO EDH / SHUTTERSTOCK

Elige un sitio cómodo y date un momento para resolver rompecabezas, problemas de lógica, matemática o adivinanzas, que pondrán a prueba tus capacidades. Estos ejercicios mentales estimularán tu cerebro y te harán pasar un rato bastante entretenido.

Diana Orantes

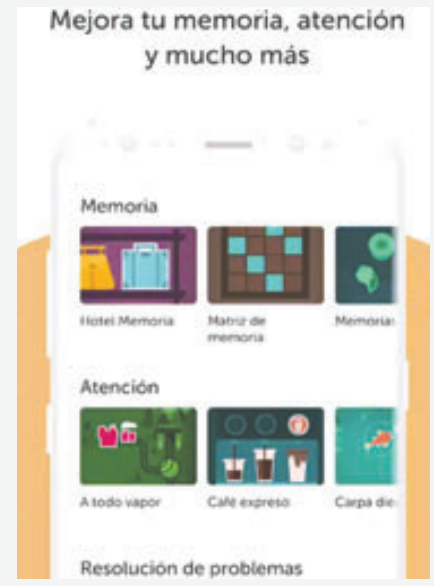
Está comprobado que las funciones cognitivas se deterioran con el paso de los años, por eso es necesario mantener el cerebro activo y hacer lo posible para retrasar su envejecimiento.

Los expertos recomienda practicar "gimnasia mental", es decir ejercicios para mejorar las funciones cerebrales.

Científicos de la Universidad de Illinois, Florida, afirmaron que los juegos sobre habilidades mentales ayudan a mantener las capacidades cognitivas.

"La curiosidad y las ganas de aprender hacen que el cerebro pueda crear nuevas cadenas neuronales que sustituyan otras que vayan muriendo con el paso del tiempo", manifestó la psicóloga Ángela Navarro.

Dedica de 25 a 30 minutos a la resolución de problemas y ganarás salud.



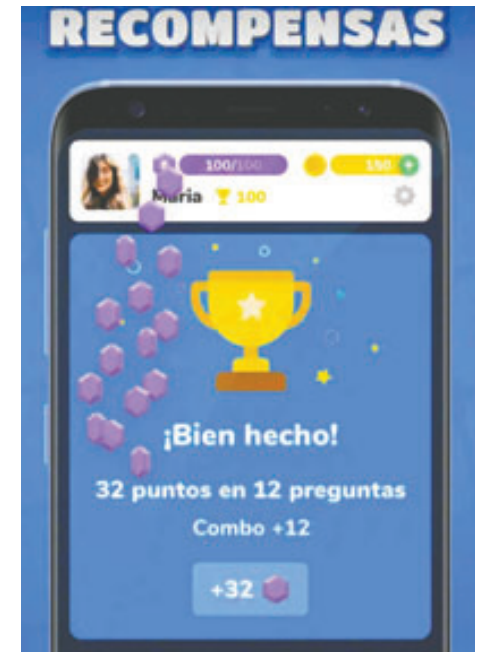
FOTOS EDH / GOOGLE PLAY

LUMOSITY: LA MEJOR APP DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO

Está catalogada por Google Play como la aplicación más utilitaria y funcional entre todas las que ayudan a entrenar el cerebro. Cuenta con 90 millones de descargas. Nadie se resiste a la enorme cantidad de juegos disponibles para practicar muchas habilidades relacionadas al pensamiento crítico, la memoria y la resolución de problemas. Consta de un programa de entrenamiento avalado por profesionales y 40 instituciones académicas en el mundo.

94 SEGUNDOS

Te llenará de mucha adrenalina, ya que consiste en responder durante 94 segundos alguna de las 50 categorías del juego, con temáticas como países, herramientas, frutas o instrumentos musicales. Opta por una categoría, da una letra y encuentra una palabra. A medida que avances aumentará el nivel de dificultad.



LEFT VS RIGHT: EJERCICIO MENTAL

Contiene alrededor de 50 juegos diseñados para poner a prueba la consciencia, adaptabilidad, razonamiento, precisión y paciencia. La App te mostrará los avances, y a partir de ahí asignará nuevos retos. Además, te programa pequeños entrenamientos de 10 minutos para cada día. Está disponible para dispositivos Android 7.0 y versiones posteriores.

SKILLZ – JUEGO DE LÓGICA

Trae grandes beneficios a la memoria, ayuda a entrenar los reflejos, aumentar la precisión y la velocidad mediante los niveles que ofrecen los juegos. Asimismo obtendrás estrellas y serás premiado con un "Brain" que sirve para repetir las rondas o pasarlas con excelente puntaje. Esta plataforma está disponible para Android 4.1 y versiones posteriores.

CLOCKWORK BRAIN – JUEGOS CEREBRALES PARA MEMORIA

Participa en una serie de entrenamientos para desafiar tu intelecto y retar tus habilidades cognitivas. Esta aplicación está conformada por un gran número de rompecabezas en diferentes formatos, cuya dificultad aumenta gradualmente. Necesitarás retener mucha información para no perderte. Lo bueno es que tendrás la ayuda del robot Sprocket, creado para guiar a los novatos.