

PLASTICIDAD SINÁPTICA



¿QUÉ ES?

Propiedad del Sistema Nervioso Central que le da la habilidad al cerebro de cambiar la funcionalidad y estructura en respuesta de cambios internos y externos.

PRÁCTICA

El entrenamiento repetitivo (repetición de estímulos y atención en tareas) aumenta la capacidad de conexión y función de las neuronas.

CONEXIONES

Es la capacidad que tienen las neuronas de crear nuevas conexiones con otras neuronas.

COTIDIANEIDAD

El aumento de la capacidad cerebral ayuda a que se mejore la capacidad para entender y realizar actividades.

APRENDIZAJE

La plasticidad sináptica es la base del aprendizaje y la memoria. Entre más conexiones neuronales existan será más fácil recordar las experiencias y los aprendizajes.



#NEURO-EDÚCATE

El acceso a la novedad o a lo diferente: leer o escuchar audios en los que se da información que desconoces, ir a una exposición o estar con gente que nos cuenta cosas nuevas.

01 Estimulación intelectual

02

Punto de vista

“Mirar con nuevos ojos” Cambiar el lugar en el que solemos sentarnos, permite cambiar la dirección de la vista y eso estimula diferentes partes de nuestro cerebro.

Puede ser aplicable a nuestra vida diaria: gimnasio, autobús, parking, etc.

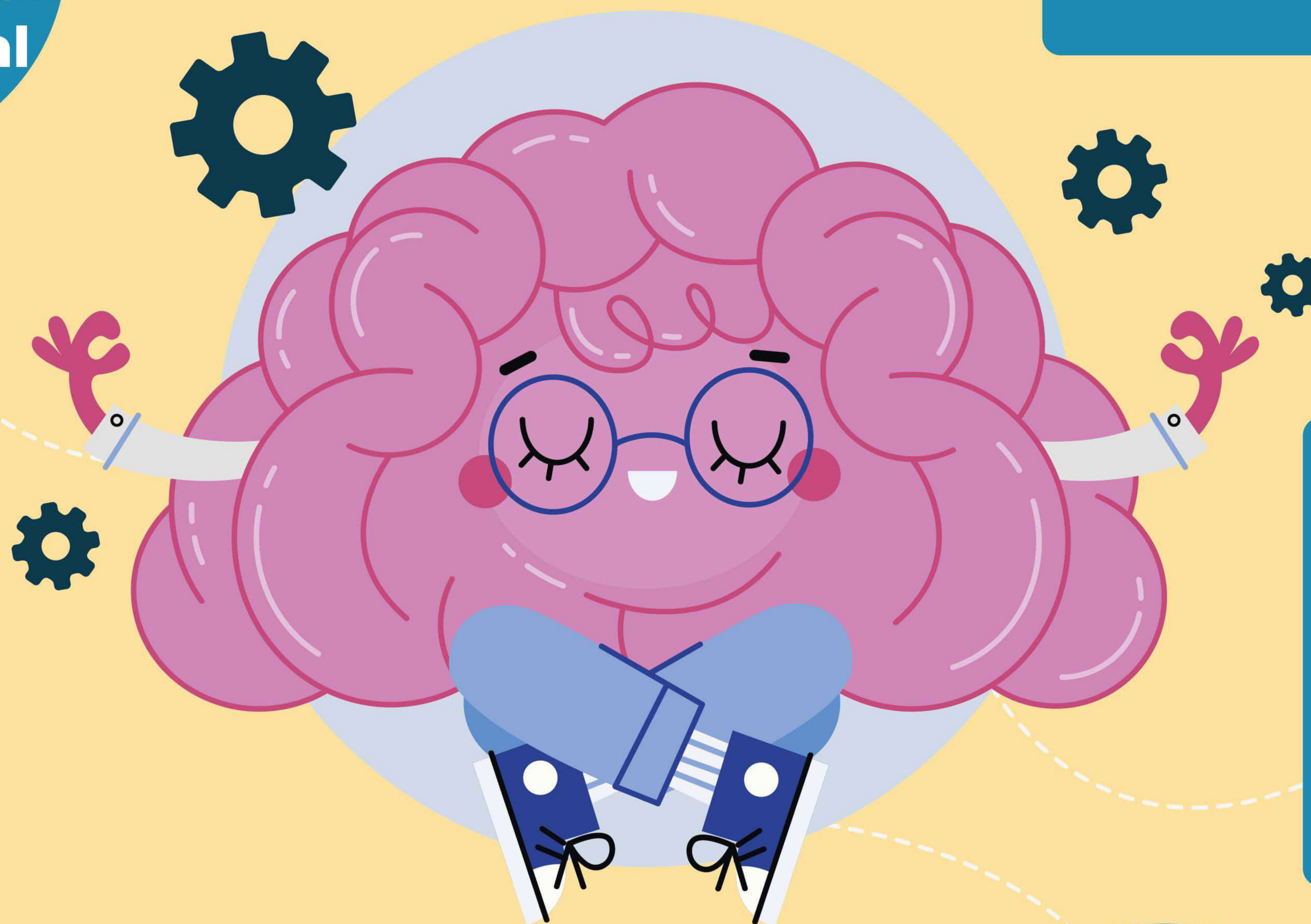
03 Actividad física

Tener una rutina de ejercicio diario o salir a caminar, estimula ciertas zonas del cerebro

04 Descubrir nuevos caminos

No utilizar la mano dominante, no solo para escribir sino también para actividades cotidianas.

Aprender a tocar un instrumento, dibujar o realizar cursos novedosos



PLASTICIDAD SINÁPTICA

¿Cómo ejercitarla?

▶ PLASTICIDAD SINÁPTICA ◀

Adaptarse para sobrevivir

El cerebro es el órgano que tiene la función de adaptar nuestro cuerpo y mente. Lo hace a través de procesos neuronales que van modificando nuestra conducta y condición. La plasticidad del cerebro nos ayuda a adaptarnos para sobrevivir.

La importancia de la experiencia

La experiencia en cualquier actividad incrementa la densidad sináptica. Mientras más complejo sea el ambiente de esa experiencia, el cerebro refuerza la memoria y el conocimiento sobre esa información.



El cerebro se recompone ante cualquier daño

Cuando ocurre una lesión en el cerebro, si el daño no es definitivo, el órgano trata de recuperar las funciones limitadas, construyendo nuevas redes sinápticas. Por ello, las acciones retadoras son claves lograr un cambio en el cerebro. Algo muy importante para actividades de rehabilitación.

Los riesgos para la plasticidad sináptica

La privación del sueño es un peligro para la plasticidad neuronal, así como la falta de actividad física, ya que provee de la necesaria oxigenación cerebral que estimula la conectividad entre neuronas.

#NEURO-EDÚCATE

