

¿Por qué viajar es bueno para nuestro cerebro?

- **Viajar y enfrentarse a nuevos lugares y sensaciones hace que obliguemos a nuestro cerebro a usar todas las capacidades del mismo, manteniéndolo activo y sano.**
- **Para entrenar y estimular nuestro cerebro es clave la novedad, la variedad y el desafío.**
- **Los viajes estimulan nuestro cerebro, lo vuelven más plástico, más creativo, y nos dan más capacidad de comprender.**
- **Viajar aumenta la felicidad y disminuye el estrés y nos brinda muchas oportunidades para estar activos física y mentalmente, aspectos beneficiosos para la salud cerebral en todas las edades, incluso en pacientes que ya presentan una enfermedad neurológica.**
- **Entrenar y estimular el cerebro permite que nuestro cerebro sea más resistente al deterioro de la edad o a los síntomas de las enfermedades neurológicas.**

11 de julio de 2016.- De acuerdo a datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) en 2015 los españoles realizamos 175,5 millones de viajes, de los cuales algo más de un 47%, fueron motivados por las vacaciones, principalmente las de verano.

Además de que las vacaciones nos permiten cambiar nuestra rutina, reponer fuerzas o descansar, también son una oportunidad para mantener sano nuestro cerebro, sobre todo si dedicamos nuestro tiempo libre a estimularlo. Y, en ese sentido, viajar es una actividad muy recomendable. ¿Por qué viajar es recomendable y cuáles son las razones por las que es importante mantener nuestro cerebro activo?

Son numerosas las investigaciones que sugieren que cualquier aprendizaje que entraña un desafío para nuestro cerebro ayuda a desarrollar las conexiones neuronales. Así, cuando aprendemos cosas o llevamos a cabo actividades nuevas para nosotros, estamos entrenando el cerebro, provocando diferentes sinapsis -conexiones entre neuronas- en el cerebro y así potenciamos nuestra neuroplasticidad y mejoramos nuestra reserva cognitiva.

“Al contrario de lo que se creía durante mucho tiempo, nuestro cerebro va cambiando a lo largo de nuestra vida, que es lo que se conoce como neuroplasticidad. Nuestras neuronas pueden crear nuevas conexiones, incluso se pueden formar nuevas neuronas, pero para ello es clave entrenar y estimular nuestro cerebro. Y hay tres elementos clave para hacerlo: enfrentar a nuestro cerebro a la novedad, la variedad y el desafío. Viajar cumple con los tres”, señala el Dr. José Manuel Moltó, Vocal de la Sociedad Española de Neurología.

Puesto que la rutina es nefasta para nuestro cerebro, viajar y enfrentarse a nuevos lugares, sensaciones, olores, sonidos o sabores hace que obliguemos a nuestro cerebro a usar todas las capacidades del mismo, manteniéndolo activo y sano. *“Cuando viajas*

a otro lugar, sobre todo si éste es desconocido para ti, estás obligando a tu cerebro a estar en un continuo proceso de solución de problemas y de superación de desafíos. Viajar requiere, principalmente, aprender y memorizar todo lo extraño hasta que todo resulte normal y conocido. Esto es un desafío para tu cerebro y es como un entrenamiento acelerado”, explica el Dr. José Manuel Moltó.

La necesidad de adaptarnos a nuevas sensaciones -lingüísticas, visuales, aromas, sabores,...- aprender nuevas calles, hacer un mapa mental del lugar en el que estás, comunicarte en otro idioma, etc. son algunas de las actividades que estimulan nuestro cerebro, lo vuelven más plástico, más creativo, y nos dan más capacidad de comprender. Algo que es muy favorable para nuestro cerebro.

“Es importante entrenar y estimular el cerebro porque, con el tiempo, un mayor número de conexiones implica una mayor reserva cognitiva, lo que permite que nuestro cerebro sea más resistente al deterioro de la edad o a los síntomas de las enfermedades neurológicas. Además, cuanto más rica sea nuestra vida y cuantas más experiencias distintas tenemos, más posibilidades hay de que alcancemos una edad con un cerebro sano”, señala el Dr. José Manuel Moltó.

Además, viajar también tiene otros beneficios que impactan en nuestra salud cerebral. Hacer ejercicio físico, participar en actividades sociales o realizar actividades intelectuales, son aspectos que han demostrado beneficios para la salud cerebral en todas las edades, incluso en pacientes que ya presentan una enfermedad neurológica. *“Y cuando viajamos caminamos más, hacemos excursiones o estamos más tiempo realizando algún tipo de deporte. También dedicamos más tiempo a la lectura, a realizar actividades culturales o a realizar otro tipo de actividades en grupo,... En definitiva, viajar nos brinda muchas oportunidades para estar activos física y mentalmente”, destaca el Dr. José Manuel Moltó.*

Pero también tener una actitud positiva. Y en este sentido se ha demostrado científicamente que viajar aumenta la felicidad y disminuye el estrés, generándose así un cúmulo de emociones positivas que fortalecen nuestras redes neuronales, todo lo contrario a lo que ocurre cuando sufrimos episodios estresantes.

Ana Pérez Menéndez

Sociedad Española de Neurología

Departamento de Prensa

Email: prensa@sen.org.es

Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)

Mov: +34 647953790

Fax: +34 91 314 84 54

A través del Gabinete de Prensa de la SEN podrá contactar con los mejores especialistas en Neurología. No dude en ponerse en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle tanto para contrastar cualquier información como para colaborar en todo aquello que nos propongan.