



INMUNO

FITNESS

La importancia de ejercitar la mente:

Con los avances médicos de las últimas décadas, la esperanza de vida ha aumentado gradualmente, lo que está dando lugar a un incremento de la población de edad avanzada. Dado que todos queremos vivir con la mejor calidad de vida posible, es importante ejercitar la mente y no solo el cuerpo. Esta es una buena forma de prevenir el deterioro cognitivo que se asocia al paso del tiempo, y que es responsable de algunas enfermedades como puede ser el Alzheimer.¹

La importancia de ejercitar la mente



❖ A continuación, te proponemos una serie de ejercicios útiles para ejercitar tu memoria, agilidad mental y ponerte a prueba. Comprueba al final las respuesta correctas:²⁻⁴

❖ Series de números : Determina si estas sucesiones son correctas, y si no lo son, detecta el error.

35	30	25	20	15	10
64	66	68	70	72	76
6	7	9	12	16	24

❖ Sudoku

		4	2		1	9	6
9		6	7	4	5	2	1
3		1	9			4	
	3	5		7	2	8	6
6				5		7	
2		8	3	9	6	1	
5	4			2			8
8	9	2		1			4
1			4		7		2

❖ Encuentra la palabra "GENIO" en 15 segundos

F	A	D	I	O	J	F	P	A	G	E	S	N
R	P	C	D	S	U	Z	I	K	B	Y	R	X
M	L	F	L	X	Y	A	O	P	H	N	U	Z
Z	K	J	O	V	C	K	H	F	J	F	K	E
K	E	U	M	I	Z	P	B	Y	T	U	W	I
J	V	E	F	L	N	Q	S	V	D	I	A	D
L	T	X	R	C	A	E	J	W	U	S	C	K
E	N	L	K	H	X	T	G	C	R	Q	U	H
A	I	D	E	P	K	S	E	G	V	T	N	J
U	C	Z	P	S	W	Y	N	B	N	C	V	U
B	O	T	G	E	I	R	M	T	L	R	F	Q
V	S	U	X	G	P	A	T	H	O	W	Q	T

❖ Encuentra las 10 diferencias



❖ Respuestas correctas²⁻⁴

- Series de números Correcto; Incorrecto (74); Incorrecto (21).
- Encuentra las 10 diferencias: **Respuestas:** Semáforo, avión, humo de la chimenea de la casa de la izquierda, puerta de la casa de la izquierda, nube, puerta de la segunda casa por la izquierda, pájaro, globo, árbol, ventana de la casa de la derecha.
- Sudoku (A).
- Sopa de letras (B).

(A)

7	5	4	2	3	1	9	6	8
9	8	6	7	4	5	2	1	3
3	2	1	9	6	8	4	5	7
4	3	5	1	7	2	8	9	6
6	1	9	8	5	4	7	3	2
2	7	8	3	9	6	1	4	5
5	4	7	6	2	9	3	8	1
8	9	2	5	1	3	6	7	4
1	6	3	4	8	7	5	2	9

(B)

F	A	D	I	O	J	F	P	A	G	E	S	N
R	P	C	D	S	U	Z	I	K	B	Y	R	X
M	L	F	L	X	Y	A	O	P	H	N	U	Z
Z	K	J	O	V	C	K	H	F	J	F	K	E
K	E	U	M	I	Z	P	B	Y	T	U	W	I
J	V	E	F	L	N	Q	S	V	D	I	A	D
L	T	X	R	C	A	E	J	W	U	S	C	K
E	N	L	K	H	X	T	G	C	R	Q	U	H
A	I	D	E	P	K	S	E	G	V	T	N	J
U	C	Z	P	S	W	Y	N	B	N	C	V	U
B	O	T	G	E	I	R	M	T	L	R	F	Q
V	S	U	X	G	P	A	T	H	O	W	Q	T

Si quieres seguir un estilo de vida inmunofitness, recuerda tener en cuenta estos cuatro pilares: mantener una alimentación saludable, tener una vida activa, una mente sana y la prevención de enfermedades. Para más información, consulta con tu médico.

Ref. 1. Mutu Rl. Importancia y beneficios de ejercitar el cerebro y la mente [Internet]. MGC Mutua. 2021 [acceso: julio 2023]. Disponible en: <http://mgc.es/blog/los-beneficios-de-ejercitar-el-cerebro/> 2. Carnero E. 6 ejercicios para comprobar tu memoria y agilidad mental [Internet]. Saber Vivir. 2019 [acceso: julio 2023]. Disponible en: https://www.sabervivir.com/medicina-general/ejercicios-para-comprobar-memoria-agilidad-mental_1762 3. Suyeb K. ¡Descarga el vector libre de regalías juego de sudoku con solución 15582374 de Vecteezy para su proyecto y ex... [Internet]. Vecteezy. 2022 [acceso: julio 2023]. Disponible en: <https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/15582374-juego-de-sudoku-con-solucion-4> 4. Priego L. Reto visual: demuestra que se te dan bien los pasatiempos encontrando la palabra "genio" en 15 segundos [Internet]. Business Insider España. 2022 [acceso: julio 2023]. Disponible en: <https://www.businessinsideres/reto-visual-encuentra-palabra-genio-difcil-sopa-letras-1170352>