



## Brain Training Gym

El gimnasio de la mente

**B**rain Training Gym (BTG) es un gimnasio para la mente que tiene como misión ejercitar los diferentes ‘músculos’ del cerebro mejorando su potencial de desarrollo. Desde su inicio, arranca con el programa OncoBrain, creado y desarrollado en EEUU hace 25 años, porque las primeras consultas que recibía eran de personas que habían pasado por un proceso oncológico y que referían olvidos, despistes, nebulosa mental...

“Decidimos poner en marcha esta iniciativa porque un buen entrenamiento cognitivo sin duda tiene un impacto de mejora en la calidad de vida de las personas”, explica su directora, la neuropsicóloga Patricia L. Fernández. Y es que entre el 50-70% de pacientes que está en un proceso oncológico o que ha superado un cáncer manifiesta

no ser capaz de pensar con claridad. Es lo que se denomina ‘Efecto Chemobrain’ o ‘Efecto Niebla’. “Nosotros entrenamos las habilidades cognitivas para recuperar la claridad mental o ese declive cognitivo”. Es decir, aquellos pilares de nuestro aprendizaje en los que se soportan las acciones que llevamos a cabo en el día a día: memoria, apren-

**Un buen  
entrenamiento  
cognitivo tiene  
un impacto de mejora  
en la calidad de vida  
de las personas**



dizaje, concentración, razonamiento, función ejecutiva, atención y habilidad visual. Así, en BTG, primero hay una evaluación previa de las habilidades cognitivas; después, una fase de entrenamiento, que puede ser de 60, 90 ó 120 horas, y una evaluación posterior para comprobar las mejoras.

Con el símil del gimnasio físico es muy fácil visualizarlo; por ejemplo, para tener un buen estado físico hay que hacer ejercicios específicos de cada grupo muscular de forma continua. El entrenamiento cognitivo sería realizar ejercicios específicos para cada habilidad cognitiva de forma periódica. “¡Es realmente divertido! Y así debe ser, estimular al cerebro supone mantenerlo motivado y atento con actividades sugerentes y enérgicas”. [www.braintraininggym.com](http://www.braintraininggym.com)