

Sencillas prácticas diarias para fortalecer tu mente, memoria, estado de ánimo, concentración, energía, hábitos y relaciones

MEJORA TU CEREBRO CADA DÍA



BESTSELLER #1 DEL NEW YORK TIMES

DANIEL G. AMEN

¿Quieres razonar mejor, ser más feliz, y tener más concentración y más memoria? En las páginas del nuevo libro del doctor Amen, *Mejora tu cerebro cada día*, encontrarás las estrategias avaladas por la neurociencia para conseguirlo.

UMA NAIDOO, doctora en Medicina, psiquiatra nutricional de Harvard, chef, bióloga nutricional y autora del bestseller nacional e internacional *This Is Your Brain on Food*.

La particularidad de este libro radica en que va más allá de la teoría e incluye prácticas que puedes llevar a cabo todos los días. Cada práctica se basa en las anteriores, así que, al final del año, habrás forjado una vida completamente nueva.

DR. DERWIN L. GRAY, cofundador y pastor principal de la Transformation Church; autor de *How to Heal Our Racial Divide: What the Bible Says, and What the First Christians Knew, about Racial Reconciliation*.

¿Sabías que con apenas unos minutos al día puedes mejorar la salud de tu cerebro? Para empezar a dar un giro a su vida y a tu salud cerebral, basta con leer una página al día de este libro.

CHALENE JOHNSON, experta en estilo de vida y negocios, conferenciante motivacional, autora bestseller del *New York Times* y reconocida *podcaster*.

Los estudios científicos han demostrado que nuestro estilo de vida afecta a la salud del cerebro. Y aunque algunos libros pueden ayudarnos a mejorar la salud de nuestro cerebro, las estrategias que describen suelen ser muy complicadas y abrumadoras. *Mejora tu cerebro cada día*, del doctor Amen, nos regala amablemente la capacidad de alterar el destino de nuestro cerebro. Solo nos pide que hagamos un pequeño cambio cada día. Y estos cambios, a la larga, se acumulan para empoderarnos con el objetivo de tener un cerebro más sano, más feliz y que funcione mejor.

DAVID PERLMUTTER, autor bestseller del *New York Times*.

Mejora tu cerebro cada día es una gran incorporación al conjunto de herramientas de salud mental de cualquier persona. Basándose en el análisis de más de 225.000 escáneres cerebrales de 155 países, el doctor Amen ofrece consejos y estrategias asequibles para mejorar tu salud mental y vivir mejor en apenas un año.

DR. CAROLINE LEAF, neurocientífica clínica y autora del bestseller *Cleaning Up Your Mental Mess*.

El cerebro cambia constantemente. Puede mejorar o empeorar, pero nunca permanece invariable. Por eso, ahora más que nunca, es muy importante disponer de prácticas diarias para mejorar la salud de nuestro cerebro. *Mejora tu cerebro cada día* es un auténtico hallazgo de recursos diarios que te ayudarán a mejorar tu cerebro de forma automática.

SHAWN STEVENSON, autor del bestseller *Eat Smarter and Sleep Smarter*.

Mejora tu cerebro cada día es como recibir una sesión diaria del doctor Amen para mejorar tu memoria, tu estado de ánimo y tu mentalidad.

JIM KWIK, autor del bestseller del *New York Times*, *Limitless: Upgrade Your Brain, Learn Anything Faster, and Unlock Your Exceptional Life*.

Change Your Brain Every Day
Mejora tu cerebro cada día

Original Published in English in the U.S.A.:

Change Your Brain Every Day: Simple Practices to Strengthen Your Mind, Memory, Moods, Focus, Energy, Habits, and Relationships by Daniel G. Amen, MD. English edition is comprised of portions of previously published content excerpted from the following works by Dr. Daniel G. Amen, MD and published by TYNDALE: Memory Rescue, Feel Better Fast and Make It Last, The End of Mental Illness, Your Brain is Always Listening, and You, Happier.

Copyright © 2023 by Daniel G. Amen, MD.

All rights reserved.

Esta edición:

© Editorial Reverté, S. A., 2024

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España

revertemanagement.com

Edición en papel

ISBN: 978-84-17963-93-4 (tapa dura)

ISBN: 978-84-10121-11-9 (rústica)

Edición ebook

ISBN: 978-84-291-9800-3 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9801-0 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez/Ramón Reverté

Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté

Traducción: Genís Monrabá Bueno

Revisión de textos: M.ª del Carmen García Fernández

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del copyright y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

Contenido

Introducción 1

- Día 1** Tu cerebro crea tu mente 5
- Día 2** Si estás sufriendo: te doy la bienvenida a la normalidad 6
- Día 3** Cuando tu cerebro funciona de manera adecuada, trabajas mejor 7
- Día 4** Tu cerebro es la creación más asombrosa 8
- Día 5** La envidia de cerebro es el primer paso 9
- Día 6** Doug se enamora de su cerebro 10
- Día 7** Evita todo lo que dañe tu cerebro 11
- Día 8** Entonces, ¿cómo puedo pasármelo bien? 12
- Día 9** Adoptar hábitos saludables para el cerebro 13
- Día 10** Aumenta tu reserva cerebral 14
- Día 11** Libérate de las «esposas» del fracaso 15
- Día 12** Debes batallar por la salud de tu cerebro 16
- Día 13** La guerrera del cerebro Marianne: toda la vida por delante 17
- Día 14** Si quieres grandes resultados, avanza paso a paso 18
- Día 15** ¿Qué eres? ¿Lobo, oveja o perro pastor? 19
- Día 16** Empezar es lo más difícil 20
- Día 17** Adopta un estilo de vida saludable 21
- Día 18** La salud cerebral se convierte en algo natural y automático 22
- Día 19** No puedes cambiar aquello que no puedes medir 23
- Día 20** La gente se pone enferma o se recupera en cuatro círculos 24
- Día 21** ¿Por qué colecciono caballitos de mar? 25
- Día 22** Por qué adoro a los osos hormigueros 26
- Día 23** Por qué me gustan los pingüinos 27
- Día 24** Por qué me gustan las mariposas 28
- Día 25** Las estrategias del buen o el mal gobernante para crear y acabar con los trastornos mentales: círculo biológico 29
- Día 26** Las estrategias del buen o el mal gobernante para crear y acabar con los trastornos mentales: círculo psicológico 30

- Día 27** Las estrategias del buen o el mal gobernante para crear y acabar con los trastornos mentales: círculo social 31
- Día 28** Las estrategias del buen o el mal gobernante para crear y acabar con los trastornos mentales: círculo espiritual 32
- Día 29** Todos los trastornos psiquiátricos tienen múltiples causas 33
- Día 30** Por qué odio el término «enfermedad mental» 34
- Día 31** Cómo las imágenes cerebrales lo cambian todo: Steve y la esquizofrenia 35
- Día 32** Es fácil etiquetar a los demás; lo difícil es preguntarse por qué actúan así 36
- Día 33** El recorrido de las revoluciones científicas 37
- Día 34** Mañana puedes tener un cerebro mejor 38
- Día 35** El cerebro es un órgano escurridizo 39
- Día 36** Si no lo ves, ¿cómo puedes saberlo? 40
- Día 37** Depresión o demencia 41
- Día 38** Mantener viva la memoria 42

MENTES BRILLANTES

- Día 39** Factores de riesgo: flujo sanguíneo 43
- Día 40** El mejor deporte para el cerebro 44
- Día 41** La salud cerebral puede mejorar tu vida sexual 45
- Día 42** La cafeína y el cerebro 46
- Día 43** Plantéate la oxigenoterapia hiperbárica 47
- Día 44** Las estrategias del buen y el mal gobernante para fomentar o acabar con los trastornos mentales: el flujo sanguíneo 48
- Día 45** Factores de riesgo: jubilación y envejecimiento 49
- Día 46** Los mejores ejercicios mentales para tu cerebro 50
- Día 47** Las estrategias del buen y el mal gobernante para fomentar o acabar con los trastornos mentales: jubilación y envejecimiento 51
- Día 48** Factores de riesgo: inflamación 52
- Día 49** Incrementa la tasa de omega-3 en la sangre para reducir la inflamación 53
- Día 50** La conexión intestino-cerebro 54
- Día 51** Las estrategias del buen y el mal gobernante para fomentar o acabar con los trastornos mentales: inflamación 55
- Día 52** Factores de riesgo: genética 56
- Día 53** Chalene, una guerrera del cerebro, cambia su vida 57
- Día 54** El legado de Lincoln 58
- Día 55** Desactiva los genes que te hacen vulnerable 59
- Día 56** Las estrategias del buen y el mal gobernante para fomentar o acabar con los trastornos mentales: la genética 60

- Día 57** Factores de riesgo: traumatismo craneal 61
- Día 58** Identifica las lesiones cerebrales de cualquier tipo 62
- Día 59** Revertir los daños cerebrales es posible: estudio de rehabilitación cerebral de la NFL de las Clínicas Amen 63
- Día 60** La opinión de las Clínicas Amen sobre la encefalopatía traumática crónica (ETC) 64
- Día 61** Lo que debes saber sobre el síndrome de Irlen 65
- Día 62** El caso del capitán Patrick Caffrey, otro guerrero del cerebro 66
- Día 63** Cómo distinguir el TEPT (trastorno por estrés postraumático) de las LCT (lesiones cerebrales traumáticas) 67
- Día 64** Las estrategias del buen y el mal gobernante para fomentar o acabar con los trastornos mentales: los traumatismos craneales 68
- Día 65** Factores de riesgo: toxinas 69
- Día 66** 15 toxinas que dañan el cerebro y se apoderan de la mente 70
- Día 67** ¿Por qué La Sociedad Estadounidense contra el Cáncer dice que hay que dejar de beber? 71
- Día 68** ¿La marihuana es inocua? 72
- Día 69** ¿La anestesia general puede dañar el cerebro? 73
- Día 70** Productos de cuidado personal: el lado oscuro de los cosméticos 74
- Día 71** El guerrero del cerebro Dave Asprey y el moho 75
- Día 72** La vulnerabilidad de los primeros en responder 76
- Día 73** El secreto de la terapia de pareja 77
- Día 74** Tu casa puede estar dañando tu cerebro 78
- Día 75** Vapear y el cerebro 79
- Día 76** Las estrategias del buen y el mal gobernante para fomentar o acabar con los trastornos mentales: las toxinas 80
- Día 77** Factores de riesgo: problemas de salud mental 81
- Día 78** Métodos naturales para combatir el TDA/TDAH 82
- Día 79** Métodos naturales para reducir la ansiedad 83
- Día 80** Métodos naturales para combatir la depresión 84
- Día 81** ¿Es el trastorno bipolar el nuevo diagnóstico de moda? 85
- Día 82** Las estrategias del buen y el mal gobernante para fomentar o acabar con los trastornos mentales: la salud mental 86
- Día 83** Factores de riesgo: inmunidad e infecciones 87
- Día 84** La vitamina D: la vitamina del sol 88
- Día 85** El impacto de la COVID-19 en el cerebro 89
- Día 86** Las estrategias del buen y el mal gobernante para fomentar o acabar con los trastornos mentales: inmunidad e infecciones 90

- Día 87** Factores de riesgo: problemas hormonales 91
- Día 88** Los sorprendentes (y aterradores) efectos secundarios de la píldora 92
- Día 89** Cambia tus hormonas, cambia... a tu perro 93
- Día 90** Las estrategias del buen y el mal gobernante para fomentar o acabar con los trastornos mentales: problemas hormonales 94
- Día 91** Factores de riesgo: diabetes 95
- Día 92** Lo que aprendimos del peso de 20.000 pacientes 96
- Día 93** Media docena de formas de arruinarte la vida con los dónuts 97
- Día 94** Ama la comida que te ama 98
- Día 95** Nuestro guerrero del cerebro Carlos influyó en todas las personas a las que quería 99
- Día 96** Estrategias del buen gobernante y del gobernante malvado para crear o acabar con los trastornos mentales: la diabetes 100
- Día 97** Factores de riesgo: el sueño 101
- Día 98** Formas naturales de mejorar el sueño 102
- Día 99** Comprender los sueños y las pesadillas 103
- Día 100** Hipnosis para dormir 104
- Día 101** Estrategias del buen gobernante y del gobernante malvado para crear o acabar con los trastornos mentales: el sueño 105
- Día 102** Pequeños hábitos contra los factores de riesgo para el cerebro 106
- Día 103** Obsesiones digitales 107
- Día 104** Cuando la salud empieza con el amor 108

TIPOS DE CEREBRO

- Día 105** Introducción a los tipos de cerebro 109
- Día 106** Cerebro equilibrado 110
- Día 107** Cerebro espontáneo 111
- Día 108** Cerebro persistente 112
- Día 109** Cerebro sensible 113
- Día 110** Cerebro prudente 114

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CEREBRALES

- Día 111** Tratamientos naturales siempre que sea posible 115
- Día 112** Suplementos básicos para el cerebro 116
- Día 113** Proteger los cerebros adolescentes 117
- Día 114** Nuestra guerrera del cerebro Alicia gana a su marido al ping-pong 118
- Día 115** Disciplina tu mente 119
- Día 116** Conoce los nueve tipos de PNA 120

- Día 117** Cómo acabar con los PNA 121
- Día 118** Cinco formas de incrementar tu fuerza de voluntad 122
- Día 119** Muestra curiosidad, no furia 123
- Día 120** Sentirse mejor ahora y en el futuro, o ahora, pero no en el futuro 124
- Día 121** Sé una buena madre (o un buen padre) para ti 125
- Día 122** Una sola cosa 126
- Día 123** El lugar donde pones tu atención determina cómo te sientes 127
- Día 124** Acaba con las pequeñas mentiras que hacen que sigas con sobrepeso, depresión y niebla mental 128
- Día 125** Fija normas para los momentos vulnerables 129
- Día 126** La guerrera del cerebro Sherry y el análisis de las recaídas 130
- Día 127** La familia y los amigos son contagiosos (y tú también) 131
- Día 128** Ahora es el único momento en el que lograrás una buena salud 132
- Día 129** No soy yo, es lo que me ha sucedido 133
- Día 130** Es más caro no obtener ayuda 134
- Día 131** La comida es medicina o veneno 135
- Día 132** No se trata de ti, sino de las generaciones que dependen de ti 136
- Día 133** Ponle nombre a tu mente 137
- Día 134** Si supieras que un tren está a punto de pasarte por encima, ¿intentarías por lo menos salirte de la vía? 138
- Día 135** Nuestra guerrera del cerebro Judy cambió a su familia 139
- Día 136** Tres pasos para crecer con las crisis 140
- Día 137** Desconectar los puentes emocionales del pasado 141
- Día 138** Formas saludables de gestionar el dolor 142
- Día 139** ¿El colorante rojo 40 (o E-129) puede causarte problemas? 143
- Día 140** ¿Puede la salud cerebral hacer de ti una persona más guapa? 144
- Día 141** Nunca dejes que la pena sea una excusa para hacerte daño 145
- Día 142** El cambio global es posible 146
- Día 143** La señal de alarma de un cerebro con problemas: una mala memoria 147
- Día 144** Nueve sorprendentes signos tempranos de demencia 148

LAS RELACIONES Y EL CEREBRO

- Día 145** Relaciones: responsabilidad, parte 1 149
- Día 146** Relaciones: responsabilidad, parte 2 150
- Día 147** Relaciones: empatía 151
- Día 148** Relaciones: escucha, parte 1 152
- Día 149** Relaciones: escucha, parte 2 153

- Día 150** Relaciones: asertividad 154
- Día 151** Relaciones: tiempo 155
- Día 152** Relaciones: indagar 156
- Día 153** Relaciones: fijarnos más en lo que nos gusta que en lo que no nos gusta 157
- Día 154** Relaciones: gracia y perdón 158
- Día 155** Pequeños hábitos en las relaciones 159
- Día 156** La sinceridad sin tapujos puede hacer más mal que bien 160
- Día 157** Estrategias de crianza efectivas basadas en el cerebro 161
- Día 158** Diez cosas que los padres nunca deberían hacer 162
- Día 159** Los cerebros masculino y femenino son muy distintos 163
- Día 160** Fortalezas y vulnerabilidades del cerebro femenino 164
- Día 161** Materia gris frente a materia blanca 165
- Día 162** Más diferencias entre hombres y mujeres 166
- Día 163** Deja de decir: «Te quiero con todo mi corazón» 167
- Día 164** Cuando tus relaciones pasen por dificultades, piensa en el cerebro 168
- Día 165** La neurociencia puede traernos más amor 169
- Día 166** Mejorar las relaciones a través de la bioquímica 170
- Día 167** Un nuevo amor es una droga 171
- Día 168** Tener un cerebro más sano es más sexi 172
- Día 169** Incrústate en el cerebro de tu pareja 173
- Día 170** Las respuestas sencillas no son suficientes 174
- Día 171** Las cosas más extrañas pueden dañar tu cerebro y arruinar tus relaciones 175
- Día 172** Utiliza tu cerebro antes de entregar tu corazón, parte 1 176
- Día 173** Utiliza tu cerebro antes de entregar tu corazón, parte 2 177
- Día 174** ¿Alguna vez has sufrido mobbing? Yo sí 178

NEUROCIENCIA PRÁCTICA

- Día 175** Hora de la función ejecutiva: te presento a tu CPF 179
- Día 176** Controlar a tu niño interior y a un padre interior demasiado severo 180
- Día 177** Las tres palabras más importantes para la salud cerebral: ¿y luego qué? 181
- Día 178** Domina las dos fuerzas opuestas que hay en tu cerebro: el elefante y el jinete 182
- Día 179** La neurociencia que explica por qué pierdes en Las Vegas 183
- Día 180** Crimen, tratamiento y castigo 184
- Día 181** Seis aprendizajes a partir de los escáneres de asesinos 185
- Día 182** El guerrero del cerebro Michael Peterson: los buenos hábitos son la clave de los éxitos 186

- Día 183** Tratar con personas que buscan el conflicto 187
- Día 184** Tu cerebro hace que ocurra lo que visualiza 188
- Día 185** Un milagro en una página (MUP) 189
- Día 186** Usa tu cerebro para invocar tu destino 190
- Día 187** Coordina mente y cuerpo: te presento al cerebelo 191
- Día 188** La hora de la flexibilidad: te presento a tu GCA 192
- Día 189** Qué hacer cuando nos sentimos atrapados 193
- Día 190** Si alguien está atrapado en sus pensamientos, no intentes convencerle 194
- Día 191** Pide lo contrario de lo que quieres 195
- Día 192** Formas naturales de estimular la serotonina 196
- Día 193** Si te quedas en bucle, distráete y vuelve al problema más adelante 197
- Día 194** Discutir con la realidad es una puerta al infierno 198
- Día 195** Pequeños hábitos para ser más flexible 199
- Día 196** Hora de relajarse: te presento a tus ganglios basales 200
- Día 197** Un poco de ansiedad es necesaria 201
- Día 198** Protege tus centros del placer 202
- Día 199** No tengo ni idea de por qué tengo ansiedad 203
- Día 200** Respiración diafragmática 204
- Día 201** Meditación de la bondad amorosa 205
- Día 202** Entrenar la variabilidad de la frecuencia cardíaca 206
- Día 203** Hipnosis para disciplinar la mente 207
- Día 204** La hipnosis también puede ayudar a los niños 208
- Día 205** Calentar las manos 209
- Día 206** Recuerda la regla 18-40-60 210
- Día 207** Controlar la ira al volante 211
- Día 208** Cuatro pasos para frenar un ataque de pánico 212
- Día 209** Cómo hacer que tu hijo/a sea demócrata, republicano/a... o lo que tú quieras 213
- Día 210** Ocho consejos para controlar la ansiedad antes de una intervención en público 214
- Día 211** Hora de sentirse bien: te presento a tu sistema límbico profundo 215
- Día 212** Siéntete bien en cualquier momento y lugar 216
- Día 213** Aromas curativos 217
- Día 214** Rodéate de personas con las que tengas un vínculo positivo 218
- Día 215** Sé consciente de la importancia del contacto físico 219
- Día 216** Elabora una lista de reproducción de «rescate emocional» 220
- Día 217** Las imágenes como anclaje 221

- Día 218** Hora de entrenar el sesgo de positividad 222
- Día 219** Empieza todos los días diciendo: «Hoy va a ser un gran día» 223
- Día 220** Termina todos los días preguntándote: «¿Qué ha ido bien hoy?» 224
- Día 221** Busca micromomentos de felicidad 225
- Día 222** Interrumpe los momentos infelices innecesarios 226
- Día 223** Gratitud y aprecio 227
- Día 224** Actos aleatorios de amabilidad 228
- Día 225** Gracias, siguiente 229
- Día 226** Céntrate en tus puntos fuertes y tus logros 230
- Día 227** Una meditación sencilla de 12 minutos para cambiar tu cerebro 231
- Día 228** Pequeños hábitos para los traumas y la tristeza 232
- Día 229** Nuestra guerrera del cerebro Tina: un cerebro mejor, un negocio mejor 233
- Día 230** ¿Pasas tiempo con amigos o con cómplices? 234
- Día 231** El ejercicio de la bifurcación 235
- Día 232** Dejemos de culpar a las madres 236
- Día 233** Si no admites que tienes un problema, no puedes hacer nada para resolverlo 237

NUTRICIÓN

- Día 234** Comida con alma para tu cerebro 238
- Día 235** Calorías de alta calidad... y no demasiadas 239
- Día 236** Simula la restricción de calorías sin sus efectos secundarios 240
- Día 237** Magia calórica 241
- Día 238** Bebe mucha agua y pocas calorías 242
- Día 239** La proteína de calidad evita los antojos 243
- Día 240** Engrasa tu cerebro 244
- Día 241** Carbohidratos que levantan el ánimo y duran 245
- Día 242** Cocina con hierbas y especias saludables para el cerebro 246
- Día 243** Asegúrate de que tu comida es lo más limpia posible 247
- Día 244** Plantéate el ayuno intermitente 248
- Día 245** ¿Tienes hipoglucemia? 249
- Día 246** ¿El gluten es bueno o malo para el cerebro? 250
- Día 247** ¿Tienes adicción al gluten y los lácteos? 251
- Día 248** Sé prudente con el maíz 252
- Día 249** La leche es para las vacas bebé 253
- Día 250** Toma una decisión, no treinta 254
- Día 251** Cómo explicar a los adolescentes la dieta saludable para el cerebro 255

- Día 252** La prueba de la golosina 256
- Día 253** El juego de Chloe 257
- Día 254** ¿Las conductas extrañas pueden estar relacionadas con la dieta? 258
- Día 255** Ocho alimentos para mejorar el estado de ánimo y tratar la depresión 259
- Día 256** Nuestra guerrera del cerebro Angie y lo que la comida tóxica le estaba haciendo 260
- Día 257** Piensa en posibles alergias alimentarias 261
- Día 258** Pequeños hábitos sobre nutrición y nutracéuticos 262

DOMAR LOS DRAGONES DEL PASADO

- Día 259** Tu cerebro siempre escucha a los dragones del pasado 263
- Día 260** Nuestro guerrero del cerebro Jimmy: domar a los dragones del pasado 264
- Día 261** Domar a los dragones abandonados, invisibles o insignificantes 265
- Día 262** Domar a los dragones inferiores o imperfectos 266
- Día 263** Domar a los dragones ansiosos 267
- Día 264** Domar a los dragones heridos 268
- Día 265** El impacto de las experiencias adversas en la infancia (EAI) 269
- Día 266** Curar el trauma infantil: nuestra guerrera del cerebro Rachel Hollis 270
- Día 267** Dragones de las obligaciones y la vergüenza 271
- Día 268** Cómo la vergüenza puede dañar tu cerebro 272
- Día 269** Domar a los dragones responsables 273
- Día 270** Domar a los dragones enfadados 274
- Día 271** Domar a los dragones que juzgan 275
- Día 272** Domar a los dragones del duelo y la pérdida 276
- Día 273** Domar a los dragones de la muerte 277
- Día 274** Domar a los dragones desesperados e indefensos 278
- Día 275** Domar a los dragones ancestrales 279
- Día 276** Ellos y ellas... y otros dragones 280

FELICIDAD

- Día 277** Encontrar la felicidad en el cerebro 281
- Día 278** La felicidad es una obligación moral 282
- Día 279** Las siete mentiras de la felicidad 283
- Día 280** Nuestro guerrero del cerebro Steve Arterburn y la transformación 284
- Día 281** La terapia definitiva basada en el cerebro 285
- Día 282** Con esperanza: la historia de un veterano 286
- Día 283** Descubre tu propósito vital en 5 minutos 287

- Día 284** ¿Tener un propósito en la vida puede ayudarte a vivir más y mejor? 288
- Día 285** Decide lo que quieres y lo que no quieres 289
- Día 286** Antes veía fantasmas 290
- Día 287** Involucra a toda la familia 291
- Día 288** EMDR, Steven y el mercado de Santa Mónica 292
- Día 289** Usa el tarareo y el *toning* para afinar tu cerebro 293
- Día 290** Aprende a amar lo que odias, a hacer lo que no sabes hacer y a conseguir que el espacio te ayude 294

LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE LA FELICIDAD

- Día 291** Dopamina: la molécula del más y más 295
- Día 292** Siete formas de estimular la dopamina 296
- Día 293** Serotonina: la molécula del respeto 297
- Día 294** Formas más naturales de estimular la producción de serotonina 298
- Día 295** Oxitocina: la molécula de la confianza 299
- Día 296** Ocho formas de estimular la oxitocina 300
- Día 297** Endorfinas: las moléculas del alivio del dolor 301
- Día 298** Ocho formas de estimular las endorfinas 302
- Día 299** GABA: la molécula de la calma 303
- Día 300** Ocho formas de equilibrar el GABA 304
- Día 301** Cortisol: la molécula del peligro 305
- Día 302** Trece formas de equilibrar el cortisol 306

NUEVO PROGRAMA BASADO EN EL CEREBRO PARA SUPERAR ADICCIONES

- Día 303** Por qué es necesario un nuevo programa de doce pasos 307
- Día 304** Paso 1: conoce tus objetivos 308
- Día 305** Paso 2: date cuenta cuando seas rehén 309
- Día 306** Paso 3: toma la decisión de cuidar, equilibrar y reparar tu cerebro 310
- Día 307** Paso 4: intenta perdonarte a ti y perdonar a los demás 311
- Día 308** Paso 5: conoce tu tipo de cerebro adicto 312
- Día 309** Paso 6: usa la neurociencia para controlar el mono 313
- Día 310** Paso 7: dosifica la dopamina y deja de desperdiciarla para mantener sanos tus centros del placer 314
- Día 311** Paso 8: deshazte de incitadores y consumidores que te hacen vulnerable 315
- Día 312** Paso 9: doma a tus dragones del pasado y acaba con los PNA 316
- Día 313** Paso 10: busca la ayuda de personas que ya hayan controlado sus propias adicciones 317

- Día 314** Paso 11: haz una lista de las personas a las que has hecho daño e intenta arreglar las cosas siempre que sea posible 318
- Día 315** Paso 12: difunde el mensaje de la salud cerebral 319
- Día 316** Querer algo no significa que te guste 320
- Día 317** Comprométete con un cerebro en forma de por vida 321

ELIMINAR LOS MALOS HÁBITOS

- Día 318** Eliminar los malos hábitos que te arruinan la vida, parte 1 322
- Día 319** Eliminar los malos hábitos que te arruinan la vida, parte 2 323
- Día 320** El mal hábito de decir sí, sí, sí 324
- Día 321** El mal hábito de decir no, no, no 325
- Día 322** El mal hábito de interrumpir 326
- Día 323** El mal hábito de tener problemas con la verdad 327
- Día 324** Entrenar la verdad: cuando los niños mienten 328
- Día 325** Los malos hábitos de distraerse con facilidad, obsesionarse o practicar la multitarea 329
- Día 326** El mal hábito de procrastinar 330
- Día 327** El mal hábito de la desorganización 331
- Día 328** El mal hábito de crear problemas 332
- Día 329** El mal hábito de comer en exceso 333
- Día 330** El mal hábito de no prestar atención 334

VENCER A LOS DRAGONES MAQUINADORES

- Día 331** Actúa con más astucia que los dragones maquinadores 335
- Día 332** Dragones que incitan a comer 336
- Día 333** Dragones de la «salud» poco saludables 337
- Día 334** Dragones que incitan al consumo de sustancias 338
- Día 335** Dragones que promueven las toxinas 339
- Día 336** Los dragones digitales 340
- Día 337** Los dragones de la pornografía 341
- Día 338** Dragones que venden noticias 342
- Día 339** Los dragones de las redes sociales 343
- Día 340** Los dragones de los deportes de contacto 344
- Día 341** Los dragones de las celebraciones 345

TDA/TDAH Y MÁS

- Día 342** ¿Tienes TDA/TDAH? 346
- Día 343** El TDA/TDAH sin tratar puede arruinarte la vida 347

- Día 344** Puntos fuertes de las personas con TDA/TDAH 348
- Día 345** Cuanto más te esfuerzas, peor 349
- Día 346** El TDA/TDAH en mujeres 350
- Día 347** Nuestro guerrero del cerebro Jarrett y un punto de vista nuevo sobre el TDA/TDAH 351
- Día 348** ¿Siempre está mal medicar el TDA/TDAH? 352
- Día 349** Pensar en el futuro 353
- Día 350** Mantener la calma en situaciones de estrés 354
- Día 351** ¿Seguiré siendo divertida si recibo tratamiento para mi cerebro? 355
- Día 352** Cómo alimentan la vergüenza los trastornos del aprendizaje: nuestro guerrero del cerebro Lewis Howes 356
- Día 353** Raven-Symoné y el síndrome del burrito: cómo se vive la depresión 357
- Día 354** Superar el dolor persistente del acoso 358
- Día 355** Pensar en el suicidio 359
- Día 356** Deja de aporrearte 360

CONCLUSIONES

- Día 357** Nuestro guerrero del cerebro Trent Shelton: conoce tu cerebro, conóctete mejor 361
- Día 358** ¿Podemos hacer trampas algún día? 362
- Día 359** Siete (malas) excusas para no buscar la ayuda que necesitas 363
- Día 360** Cuando cambiamos, es probable que los demás nos sigan 364
- Día 361** Qué hacer cuando un ser querido se niega a recibir ayuda 365
- Día 362** Cambiemos la B 366
- Día 363** Seis formas de potenciar el «estado de forma espiritual» 367
- Día 364** Pequeños hábitos para cultivar el propósito vital 368
- Día 365** Nuestra guerrera del cerebro Jill vive el mensaje 369
- Día 366** Pequeños hábitos para tu mente 370

Agradecimientos 371

Sobre el doctor Daniel G. Amen 372

Recursos 374

Notas 376

Introducción

No estás limitado por tu cerebro. Aunque lo hayas tratado mal, siempre puedes mejorarlo. Te lo garantizo. Cambiar tu cerebro está en tus manos. Y, cuando lo hagas, tu vida cambiará. Durante los últimos treinta años, he concluido la mayoría de mis conferencias con las anteriores palabras. Es el propósito que impulsa mi trabajo. Tu cerebro determina todo lo que haces y quién eres. Cambia a diario: o mejora y rejuvenece, o empeora y envejece por culpa de tu alimentación, tus pensamientos y decisiones. Esta lectura diaria está diseñada para ayudarte a controlar el futuro de tu cerebro y mejorar tu memoria, estado de ánimo, concentración y sensación de bienestar y felicidad. Aprender a amar y cuidar tu cerebro también te permitirá disminuir el estrés, mejorar tus relaciones, incrementar las oportunidades de éxito en cualquier área de tu vida, prevenir la demencia, y evitará que te conviertas en una carga para tus seres queridos.

Toma como ejemplo a mi amiga Leeza Gibbons, una reconocida periodista. La conocí en 1999, tras participar en su programa de televisión para presentar mi libro *Cambia tu cerebro, cambia tu vida*. Es una mujer brillante y decidida, y tiene una sonrisa luminosa. Entablé amistad con ella después de acudir en distintas ocasiones a su programa. A medida que la conocía, supe que tanto su madre como su abuela habían muerto por alzhéimer, hecho que preocupaba mucho a toda su familia. Puesto que esta enfermedad es hereditaria y provoca cambios cerebrales décadas antes de que las personas afectadas presenten algún síntoma, la convencí para que se hiciera un escáner en mi clínica. En Amen realizamos estudios de neuroimagen llamados SPECT, que analizan el flujo sanguíneo y los patrones de actividad. Es una de las mejores técnicas para evaluar el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer.

Al principio, Leeza se mostró reticente. Mucha gente teme saber si más adelante su cerebro puede presentar algún tipo de problema. Pero entonces le pregunté: «Si supieras que un tren está a punto de arrollarte, ¿no intentarías hacer cuanto estuviera en tus manos para, al menos, alejarte de las vías?». Al final, tras pasar por una etapa difícil, vino a verme y su SPECT reveló varias zonas donde el flujo de sangre era muy bajo; el pronóstico no era alentador. Leeza se tomó los resultados muy en serio e hizo todo lo que le recomendé, lo cual, a fin de cuentas, es lo que aparece en este libro. Diez años

más tarde, su cerebro mostraba un aspecto mucho más saludable, algo que no suele ocurrir con el paso del tiempo.

Y es que las imágenes de sus escáneres nos cuentan una historia: una llena de esperanza. *Tu cerebro no te limita. Al contrario, con la orientación adecuada, puedes mejorarlo. Te lo garantizo.*



En las Clínicas Amen tenemos miles de historias como la de Leeza. ¿Qué hizo para revertir el envejecimiento de su cerebro, para tenerlo más sano diez años más tarde? Este es el argumento del presente libro. ¿Fue muy duro? En absoluto. Estar enfermo es duro, pero Leeza entendió su salud cerebral como un entrenamiento diario.

EL CEREBRO Y LA SALUD MENTAL SE CUIDAN CON ENTRENAMIENTO DIARIO

Mantener el estado físico es una cuestión de entrenamiento constante. No puedes tener sobrepeso el lunes, comerte una ensalada el martes y esperar estar en forma el viernes. Es ridículo, ¿no te parece? Mantenerse en forma exige un esfuerzo y un entrenamiento cotidiano durante mucho tiempo, y eso incluye comer bien, tomar los suplementos adecuados, hacer ejercicio, gestionar el estrés y tomar muchas más buenas decisiones que malas. Sí, es cierto, puedes tomar pastillas para tratar la diabetes, la hipertensión y el dolor crónico que, en realidad, son el resultado de haber tomado malas decisiones en el pasado. Pero esas pastillas nunca te proporcionarán la energía y la vitalidad que deseas.

Del mismo modo, el cerebro y la salud mental exigen entrenamiento a diario, ahora más que nunca. En la actualidad, la ansiedad, la depresión, el suicidio, los trastornos por déficit de atención/hiperactividad (TDA/TDAH), la bipolaridad, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y el deterioro cognitivo alcanzan cifras epidémicas, del mismo modo que la venta de medicamentos con receta que alivian estas dolencias también ha alcanzado cotas nunca vistas. Las estimaciones indican que el alzhéimer triplicará su incidencia en las próximas décadas, y desde la pandemia, los trastornos de ansiedad y depresión se han duplicado tanto en niños como adultos. Algo tiene que cambiar.

Si quieres ser más feliz y alcanzar un mayor estado de relajación, si deseas mantener una buena salud cerebral y reducir el riesgo de padecer alzhéimer, como Leeza, debes emprender un entrenamiento prolongado que fortalezca tu cerebro. Y este libro, *Mejora tu cerebro cada día*, te enseñará a hacerlo. En él comparto los conocimientos que he adquirido al otro lado del diván, como neuropsiquiatra (un psiquiatra que cree que la salud cerebral es fundamental para ayudar a sus pacientes a curarse y mejorar). Durante

más de cuarenta años he trabajado con niños, adolescentes y adultos en la superación de trastornos de ansiedad, depresiones, obsesiones, compulsiones, adicciones, traumas emocionales, traumatismos craneales, problemas relacionales, y también de memoria y aprendizaje. Este volumen recopila esos cuarenta años de experiencia y conocimientos en una guía didáctica, que, paso a paso, te mostrará cómo mejorar y sanar el cerebro. Yo utilizo estas prácticas diarias en mi vida, y animo a quienes me rodean a hacer lo mismo.

Desde 1991, junto al equipo de la Clínica Amen, he creado la mayor base de datos del mundo de escáneres cerebrales (SPECT) relacionados con el comportamiento, con un total de más de 225.000 escáneres hechos a pacientes de 155 países. Hemos atendido a personas desde apenas nueve meses de edad hasta ciento cinco años. Y nuestro trabajo nos ha enseñado muchas cosas importantes sobre las prácticas y los hábitos cotidianos de salud cerebral y mental, que enseñamos a nuestros pacientes.

Si te sentaras en mi despacho de neuropsiquiatra todos los días durante un año, estos son los conocimientos y las prácticas cotidianas que aprenderías. En este libro aparecen 366 (por si compraste el ejemplar en año bisiesto) breves textos organizados en torno a ocho grandes temas:

1. Principales aprendizajes que he extraído de la observación de más de 225.000 escáneres SPECT cerebrales.
2. Cómo entender y mejorar el funcionamiento físico del cerebro, lo que yo llamo el «hardware de tu alma».
3. Aprender a gestionar tu mente para fomentar la felicidad, la paz interior y el éxito: el «software» que dirige tu vida.
4. Desarrollar un plan de por vida para afrontar cualquier estrés que se presente.
5. Utilizar el cerebro para mejorar tus relaciones y «conexiones».
6. Hallar un sentido y un propósito permanentes, coherentes con tus acciones cada día.
7. Mantener una alimentación centrada en el cerebro y los nutracéuticos (suplementos específicos) para fortalecer tu cerebro y tu mente.
8. Aplicar una sabiduría específica para cada tipo de dolencia, como tratar traumas pasados, ansiedad, depresión, adicciones, TDA/TDAH, etc.

Además, incluye una sencilla práctica o entrenamiento para cada día: un pequeño hábito, una pregunta o alguna reflexión que con el tiempo cambiarán el rumbo de tu vida.

Los hábitos son esos ejercicios que puedes incorporar a tu rutina para marcar una gran diferencia a largo plazo. Hace varios años empecé a trabajar con el profesor B. J. Fogg (director del Persuasive Tech Lab de la Universidad de Stanford) y su hermana, Linda Fogg-Phillips, para desarrollar pequeños hábitos para nuestros pacientes. En este libro encontrarás muchos de ellos. B. J. y Linda afirman que solo existen tres caminos para modificar el comportamiento a largo plazo:

1. Una revelación (contemplar tu escáner cerebral puede ser un catalizador, como le ocurrió a Leeza).
2. Un cambio en el entorno (qué y quién te rodea).
3. Crear pequeños hábitos.¹

En mi libro *The End of Mental Illness*, me preguntaba qué haría un malvado gobernante si quisiera aumentar la incidencia de los trastornos mentales. Y es que la sociedad influye de forma contundente en tu cerebro y en tu mente. Por eso, también me pregunté qué haría un buen gobernante si quisiera disminuir la incidencia de los trastornos mentales. ¿Qué estrategias utilizaría? En este libro hallarás muchas de las que pondrían en marcha uno y otro tipo de gobernante, para que aprendas a evitar las trampas que nos tiende la sociedad.

Aun así, no creas que podrás aplicarlas todas. Céntrate en los consejos más sencillos que puedas incorporar en tu estilo de vida. Para empezar, el simple hábito (pero más importante) que aprenderás es este: cuando tengas que tomar una decisión, pregúntate: *¿Esto es bueno o malo para mi cerebro?* Apenas te llevará 3 segundos hacerlo, y si eres capaz de responder a la pregunta con argumentos y amor (amor por ti, por tu familia y por tu propósito vital), enseguida dispondrás de un cerebro mejor. Gracias a este hábito, uno de mis pacientes me dijo: «Me levanto sobrio todos los días porque he dejado de beber alcohol, que no era bueno para mi cerebro».

El ritmo de lectura de este libro solo depende de ti, pero te recomiendo que leas una página al día. Apenas necesitarás unos minutos, pero, con el tiempo, una vez que aprendas a reflexionar sobre tu salud cerebral y a entrenarla todos los días empezarás a experimentar cambios en tu vida. Del mismo modo que animo a mis pacientes a perder peso poco a poco, para que desarrollen los hábitos que les permitirán mantenerse saludables y en forma el resto de su vida, adoptar estos hábitos de salud mental y cerebral de uno en uno te ayudará a mantenerlos.

Empecemos, pues, a mejorar tu cerebro cada día.