

# Exercise Your Brain

## Ejercita tu Cerebro

Our brain is pretty amazing for only weighing about 3 pounds. It tells us when to breathe, how to understand our surroundings, and can make sense of the sentence you're reading. It also contains our memories, feelings, hopes, and dreams.

But what can you do to protect your brain? Is it possible to make it work even better? The answer is, Yes!

You can physically protect your brain when riding a bicycle or skiing by always wearing a helmet, taking a break from sports after a concussion, and not moshing too hard! Seriously, head banging is brutal.

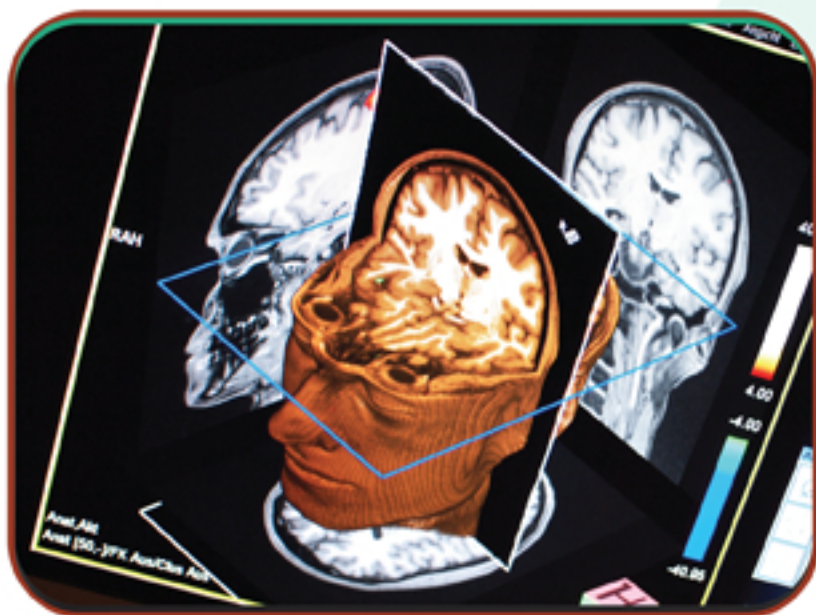
To protect your brain from the effects of aging, consider eating a diet rich in colorful fruits and vegetables with antioxidants. Also, try challenging brain activities such as music lessons and crossword puzzles.

Nuestro cerebro es súper sorprendente a pesar de que solo pesa unas 3 libras. Nos dice cuándo respirar, cómo interpretar a nuestro entorno e incluso a darle sentido a la frase que estás leyendo. También alberga nuestros recuerdos, sentimientos, esperanzas y sueños.

Pero, ¿qué se puede hacer para proteger el cerebro? ¿Es posible hacer que funcione aún mejor? La respuesta es, ¡sí!

Puedes proteger físicamente a tu cerebro con un casco cuando vas a montar bicicleta o vas a esquiar, así mismo, si has sufrido una conmoción cerebral, debes tomar un receso de los deportes y ¡no choques contra otros demasiado duro! En serio, golpearse la cabeza es algo muy delicado.

Para proteger tu cerebro contra los efectos del envejecimiento, asegúrate de consumir suficientes frutas y verduras de colores, ricas en antioxidantes. Además, trata de retar a tu cerebro con actividades cerebrales complejas como, tomar clases de música y hacer crucigramas.



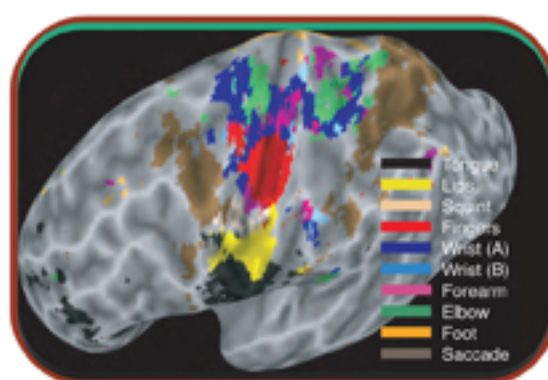
Credit: Martin Hieslmair

This image shows which regions of the brain map to control different body parts and functions.

Esta imagen muestra un mapa de áreas del cerebro que controlan diferentes funciones y partes del cuerpo.

Functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI) allows doctors to see what activities trigger which regions of the brain.

Resonancia magnética funcional (fMRI) permite a los médicos ver cuáles actividades estimulan a ciertas partes del cerebro.



Credit: Michael Graziano