

Acerca de los ejercicios



- Desarrollados por un equipo de más de 100 científicos de universidades líderes del mundo
- Financiados por subsidios de los Institutos Nacionales de la Salud y del Departamento de Defensa de EE. UU.
- Los medios principales, como The Today Show, NBC News y el Wall Street Journal, suelen informar sobre ellos
- Más de 100 artículos de revistas revisados por pares muestran su eficacia
- Ofrecidos en hospitales líderes, centros de investigación académica, centros médicos militares e instalaciones de entrenamiento deportivo

Regístrate hoy!

Regístrese para obtener su cuenta
BrainHQ GRATIS en:

aetna.brainHQ.com



ESCANEA AQUÍ



O llámanos al BrainHQ **888-845-0565 (TTY-711)**
para asistencia en el registro. ¡Estamos aquí
para ayudar!

Dr. Michael Merzenich

Profesor emérito, UCSF

Cofundador y director científico, Posit
Science

Miembro, la Academia Nacional de
Ciencias y la Academia Nacional de
Medicina

Ganador del premio Kavli en neurociencia



“En todas las etapas de la vida, la
neuroplasticidad natural nos permite
mejorar **cómo funciona
nuestro cerebro.** En Posit
Science resolvimos cómo
aprovechar esa capacidad notable”.

Acerca de Posit Science

Posit Science se fundó para transformar
avanzados descubrimientos de estudios del
cerebro en programas prácticos que pueden
marcar la vida de las personas.



**velocidad cerebral
atención
inteligencia**



**don de gentes
navegación
memoria**



Piense más rápido, céntrese mejor y recuerde
más con BrainHQ, entrenamiento cerebral
en línea de Posit Science. Más de 100 estudios
científicos demuestran que funciona y genera
diversas mejoras cognitivas.

¿Qué es BrainHQ?

Un sistema de entrenamiento cerebral en línea basado en neuroplasticidad. BrainHQ:

- Incluye 29 ejercicios cerebrales distintos
- Ejercita la atención, la memoria, la velocidad cerebral, el don de gentes, la inteligencia y la navegación
- Se ajusta al rendimiento individual, trabaja al grado óptimo de cada persona
- Puede usarse en computadora o dispositivo móvil

¿A quién sirve BrainHQ?

BrainHQ es para quienes desean:

- Pensar más rápido
- Centrarse mejor
- Recordar más
- Conducir con más seguridad
- Vivir con más confianza
- Cuidar sus cerebros

Qué dicen quienes usan BrainHQ

El entrenamiento cerebral me motivó a hacer otras actividades saludables. Al ponerse en acción, uno dice "quizás tome vitaminas y salga." Me incentivó a tener un bienestar total.

-Bobi-Rose



Me encanta aprender a activar el cerebro y usarlo en toda su capacidad. Aún entreno el cerebro, porque **me hace sentir mejor.**

-Koko

Probados en laboratorios

Los ejercicios de BrainHQ se han probado en más de 100 artículos científicos publicados. La mayoría de estos estudios fueron realizados por investigadores independientes. Todos ellos se conocieron el estándar de oro de la distribución aleatoria, ensayos controlados revisados por pares. Dos de los estudios más grandes son el estudio **IMPACT** y el estudio **ACTIVE**.



El estudio IMPACT (487 personas) analizó una serie de ejercicios auditivos de BrainHQ. Demostró que los usuarios de BrainHQ mejoraron la memoria un 420% más que el grupo de control. Estas mejoras se "generalizaron" más allá del entrenamiento y los usuarios informaron cambios positivos en su vida diaria.



El estudio ACTIVE (2,832 personas) resultó en docenas de artículos sobre los efectos del ejercicio BrainHQ Doble decisión. Algunos mostraron que los usuarios de BrainHQ procesamiento visual significativamente mejorado velocidad. Otros demostraron que el uso de la el ejercicio mejoró el estado de ánimo y la confianza. Aún más mostró que el ejercicio seguridad de conducción mejorada, incluso cortando accidentes automovilísticos por culpa en un 48%. Muchos efectos seguían siendo significativos varios años después, incluso sin formación continua.

Smith et. al. "A Cognitive Training Program Based on Principles of Brain Plasticity: Results from the Improvement in Memory with Plasticity-based Adaptive Cognitive Training (IMPACT) Study." JAGS 2009

Rebok et. al. "Ten-Year Effects of the Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly Cognitive Training Trial on Cognition and Everyday Functioning in Older Adults" JAGS 2014

Ball et. al. "Cognitive Training Decreases Motor Vehicle Collision Involvement of Older Drivers" JAGS 2010

Wolinsky et. al. "The ACTIVE Cognitive Training Trial" Journal of Gerontology: Social Sciences 2006

Cómo funciona

BrainHQ no enseña trucos de memoria u otros atajos. En cambio, trata los procesos cerebrales elementales que alimentan capacidades de un orden más elevado, como la memoria y la atención.

Velocidad

La rapidez con que el cerebro procesa información, como lo que vemos o escuchamos, es esencial para la agudeza mental y la memoria. Si no captamos la información mientras surge, no podemos recordarla ni actuar sobre ella. BrainHQ aumenta la velocidad de procesamiento fiable de la información.

Precisión

La precisión con que procesamos la información de nuestros sentidos también es importante. Si la información se procesa difusamente, es más difícil memorizarla, recordarla o usarla. BrainHQ apunta a la capacidad cerebral de hacer representaciones claras y fuertes de la información.

Registro

Naturalmente, el cerebro libera químicos para registrar información importante. Con la edad y otras afecciones, sin embargo, el sistema cerebral que controla esta liberación puede volverse más lento. Si se liberan muy pocos químicos, el registro es débil y es más difícil recordar la información. BrainHQ se diseñó para estimular la maquinaria que produce los químicos cerebrales que fortalecen la memoria y permiten aprender.