

## "Imaginar también es rehabilitar"



- **¿Qué es la imaginería motora?**

Es una técnica en la que las personas imaginan mentalmente movimientos sin realizarlos físicamente. Aunque no se mueven, su cerebro actúa como si lo hicieran, activando las mismas áreas que en el movimiento real. Es como hacer ejercicio... con la mente.

- Esta herramienta ha demostrado ser útil en la recuperación de personas con problemas de movilidad por enfermedades como el infarto cerebral. Ayuda a "recordarle" al cuerpo cómo moverse, incluso cuando cuesta hacerlo físicamente.

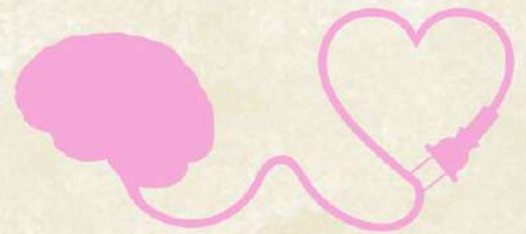


- **El cuerpo recuerda, aunque parezca que no puede.**

Muchas personas que no han usado una parte de su cuerpo durante meses o años, al practicar imaginería motora, logran recuperar el patrón de movimiento, demostrando que la memoria motora sigue viva en el cerebro.

- **La mente complementa a la fisioterapia**

Este estudio mostró que quienes usaron imaginería motora junto con terapias tradicionales mejoraron más que quienes solo hicieron fisioterapia. El pensamiento y la acción se unieron para lograr mejores resultados.



**Lo mejor: esta técnica es fácil de enseñar y practicar fuera del consultorio. Puede convertirse en una herramienta accesible y continua para la rehabilitación, incluso en contextos con pocos recursos.**