

# ESTIMULACIÓN COGNITIVA

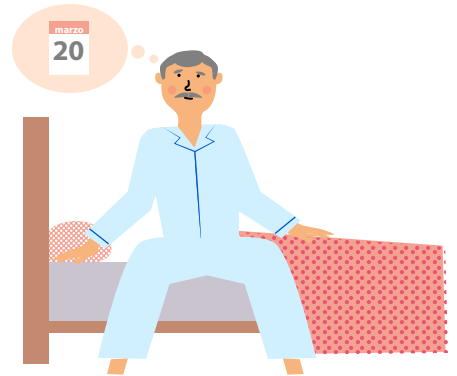
## EN PERSONAS MAYORES SIN DETERIORO COGNITIVO EN UNA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

Nuestro cerebro, al igual que el resto de nuestro cuerpo, necesita estar activo. Sabemos que la realización de actividades cognitivas es fundamental para mantener un buen estado de salud, al igual que la realización de actividades físicas, el mantenimiento de una dieta adecuada y un sueño reparador.

La estimulación cognitiva trata de mantener en buena forma las habilidades de nuestro cerebro. A diario recibimos estimulación cognitiva por muchas cosas sin ser conscientes de ello (tareas dentro del trabajo, a la hora de conducir, adaptación a los cambios de rutinas, planificar horarios, etc.). Sin embargo, dada la situación actual, nuestro cerebro no está recibiendo una estimulación suficiente, por lo que os proponemos una serie de consejos para lograr una buena estimulación cerebral.

1

Al levantarte de la cama piensa el día en el que estamos y busca un recuerdo del pasado asociado a éste día.



2

Mientras desayunas o te duchas intenta recordar con la mayor precisión y detalle posible lo que te ha sucedido y lo que has hecho el día anterior.

3

Todos los días pon canciones que conozcas e intenta cantarlas recordando la letra.



4

Haz cosas nuevas o iníciate en una afición: cocinar, aprender a coser, tocar un instrumento, etc.

5

Cuando leas:



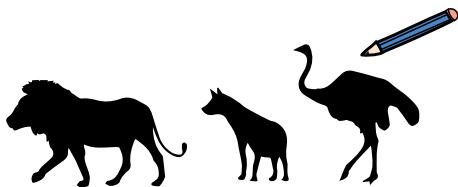
- Selecciona varias palabras y encuentra su sinónimo (una palabra que signifique lo mismo) y antónimo (una palabra que signifique lo contrario). Por ejemplo: Palabra del libro: *ESCONDIDO* Sinónimo: *OCULTO* Antónimo: *VISIBLE*

- Crea palabras nuevas cambiando el orden de las letras de cada palabra (no es necesario utilizar todas las letras). Por ejemplo, con la palabra *ESCONDIDO* generamos otra palabra con sus letras: *COSIDO*

# ESTIMULACIÓN COGNITIVA

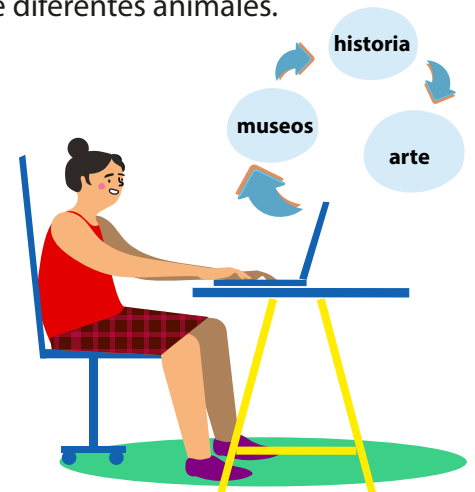
## EN PERSONAS MAYORES SIN DETERIORO COGNITIVO EN UNA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

- 6** Trata de recordar el argumento y el nombre de los personajes de una película que hayas visto en los últimos días.



- 7** Intenta dibujar siluetas de diferentes animales.

- 8** Impulsa tu parte más cultural, lee revistas especializadas en temáticas que te gusten (arte, historia, etc.) y visita museos y exposiciones a través de sus recursos online.



- 9** No olvides que la tecnología actual te permite acceder a un gran número de contenidos que pueden ser estimulantes para tu cerebro: juegos de lógica, jeroglíficos, sudokus, etc.

- 10** Reta a tus amigos, pareja, familia a juegos de mesa o actividades diferentes: mejor plato cocinado, más sopas de letras resueltas en 10 minutos, mejor botón cosido, etc.



En caso de que estas medidas sean insuficientes podemos ayudarte. Contacta con nosotros.

**CLÍNICA DE LA MEMORIA ZAMORA:** e-mail: [epv@intras.es](mailto:epv@intras.es) / teléfono: 980 51 64 27

**CLÍNICA DE LA MEMORIA VALLADOLID:** e-mail Ana: [ahb@intras.es](mailto:ahb@intras.es) / teléfono: 660 86 57 25