

Estimulación cognitiva en el domicilio

MENTE EN FORMA



Frente a usted tiene el bloque de actividades de estimulación cognitiva en el domicilio número 1. Estas actividades están orientadas a estimular sus capacidades cognitivas, como la atención, memoria, lenguaje, percepción y otras funciones de la inteligencia. Intente poner todo su empeño en las mismas, tratando de disfrutar al mismo tiempo.

Y ahora... ¡comencemos!

1. EL ESTUDIO DE LAS MONJAS Y LA RESERVA COGNITIVA.



David Snowdon. Ed. Planeta. 2002

En 1986, el neurólogo **David Snowdon** cerró un acuerdo con una congregación de monjas de Nôtre-Dame que vivían en un convento de Mankato en Minnesota, Estados Unidos. Posteriormente este acuerdo se amplió a otras monjas que al final, cuando se escribió el libro, eran alrededor de 700. Cuando empezó el estudio, las monjas tenían entre 75 y 103 años. Estas monjas aceptaron hacerse anualmente diversas valoraciones y exámenes médicos, análisis de sangre, **evaluaciones de su memoria** y otras funciones cognitivas como lenguaje o atención. Al fallecer acordaron **donar sus cerebros** para hacer investigaciones neuropatológicas. Todas tenían un tipo de vida parecido. La alimentación, la atención sanitaria y numerosas costumbres eran semejantes en

todas: horas de levantarse y acostarse, regularidad en las comidas, horas dedicadas a los rezos, ausencia de alcohol, tabaco y otras drogas, etc. Gran parte de ellas se dedicaban a la enseñanza y al estudio, mientras que otras se dedicaban a labores como cuidar a las demás, los huertos y, en general, labores menos especializadas. Además de sus orígenes, muchos de los aspectos de su vida como sus estudios, los lugares y conventos en los que habían estado, etc., se encontraban recogidos en los archivos. El objetivo del estudio fue investigar sobre el **envejecimiento**, los factores que hacían que un envejecimiento fuera satisfactorio, activo y saludable y los aspectos que se asociaban al **deterioro cognitivo** y especialmente al desarrollo de la **enfermedad de Alzheimer**.

Entre otros hallazgos, se observó que aquellas que habían tenido una vida más rica en el aspecto de formación, dedicación a actividades intelectuales y más amplitud de relaciones sociales tenían con menos frecuencia la enfermedad de Alzheimer que aquellas que llevaban una vida más monótona, más aislada y con menos actividades creativas. Las primeras tenían una **reserva cerebral importante**, mientras que las segundas no disponían de ella.

Se observó también que algunas tenían unos cerebros con importantes **signos de atrofia**, pero en la vida se encontraban perfectamente y sin ningún tipo de



deterioro mientras que tras, con apenas atrofia, tenían los síntomas de la enfermedad de Alzheimer.

¿A qué se debía esto?

Las monjas que no tenían deterioro cognitivo eran las que **habían acumulado** mayor reserva cerebral durante su vida. Al llegar las modificaciones por el envejecimiento o por la degeneración neuronal, se encontraban sin alteraciones, en su vida diaria solían funcionar con total normalidad y eran independientes para todas sus actividades. Sin embargo, las personas con menos nivel educativo y una vida menos rica notaban mucho antes los síntomas del deterioro y necesitaban que les ayudasen en los quehaceres diarios, es decir, eran más dependientes.

En resumen, el estudio de las monjas nos ha enseñado que la educación, algunas actividades y los modos de vida facilitan el incremento de la Reserva Cerebral o de la Reserva Cognitiva. Esto será una ventaja cuando se presenten alteraciones en el cerebro, aunque sean ligeras.

PREGUNTAS Y DISCUSIÓN: (si quiere puede escribir las respuestas; también puede comentarlas con alguien de su casa o por teléfono con amigos o familiares).

¿Qué ventajas tenía elegir un grupo de monjas para este estudio de la Reserva cerebral?

¿Cuáles de ellas presentaban antes deterioro cognitivo?

¿Qué conclusiones obtuvo el Dr. David Snowdon del estudio de los cerebros de las monjas?

2. OBSERVE ESTA IMAGEN.



(Imagen: Ocioon Experiencias y Eventos S.L)

Ahora trate de centrarse y hacer estos ejercicios de cálculo y atención. Más adelante le haremos preguntas sobre la imagen.

3. EJERCICIO DE ATENCIÓN.

A continuación, le proponemos un ejercicio de atención. La atención es muy importante para la memoria, dado que para almacenar la información, primero debemos atenderla adecuadamente. Suele utilizarse una metáfora: la atención es “la puerta de entrada a la memoria”. Por ello, conviene ejercitarla con frecuencia.

Instrucciones: Tache el número 3 según las siguientes indicaciones:

- En las líneas impares, debe tacharlo si al sumarlo con el número inmediatamente posterior, el resultado es un número impar.
- En las líneas pares, debe tacharlo si al sumarlo con el número inmediatamente posterior, el resultado es un número par.

Puede hacer primero todas las líneas pares y luego las impares, o bien todas seguidas, esto será algo más complicado: impar-par-impar-par,....

1º-	6	4	7	3	8	8	1	7	1	9	3	2	8	7	5	4	1	3	4	3	3	5	4
2º-	7	9	8	4	6	5	4	3	2	1	5	4	3	5	4	5	3	7	8	7	8	3	4
3º-	5	1	3	1	4	3	7	2	1	4	3	2	7	2	4	1	7	3	4	4	1	7	5
4º-	8	8	9	1	5	7	4	3	7	4	4	5	6	7	8	4	3	9	4	8	7	3	4
5º-	3	7	1	4	3	2	1	4	6	7	5	4	7	3	8	4	9	7	4	6	7	3	4
6º-	7	3	4	2	7	3	1	4	3	7	2	4	3	9	2	4	2	1	7	3	4	2	3
7º-	7	3	4	2	3	7	1	4	3	7	5	4	6	7	9	3	8	7	9	4	3	5	7
8º-	4	5	9	7	8	4	9	7	8	4	9	7	5	6	4	7	2	2	3	4	1	3	3
9º-	1	4	3	7	5	4	6	3	4	8	3	9	4	5	2	1	3	2	6	3	5	9	7
10º-	1	3	3	7	5	1	3	9	7	3	2	7	6	4	3	5	2	9	6	3	8	5	
11º-	4	1	3	4	6	4	3	6	4	5	1	9	7	3	1	6	3	2	1	3	7	5	
12º-	7	7	3	3	8	1	7	3	1	5	4	2	3	9	5	3	6	1	9	7	3	2	

¿Cuántos números ha tachado en total?.....

4. RECUERDO MEDIANTE VISUALIZACIÓN.

Vamos a hacerle unas preguntas sobre la imagen que ha observado hace unos minutos. Responda sin mirarla de nuevo:

1. ¿Cuál es ese objeto grande y circular que hay en medio de la plaza?
.....
2. ¿Puede recordar el color de los objetos que tiene ese objeto circular?.....
3. A la derecha, hay un edificio con una fachada singular, ¿Qué hay colgada en esa fachada?
4. En la zona derecha y abajo hay un vehículo de transporte ¿qué es? ¿podría describirlo?.....
.....
5. ¿Cuántos anuncios podemos ver? ¿De qué son?.....
6. En la parte central y abajo hay dos sombrillas. Recuerda qué forma tienen y qué color?.....
.....
7. ¿Recuerda cómo es el cielo en la imagen?
.....
8. En la parte derecha hay varios taxis, ¿recuerda cuántos? ¿o es en la parte izquierda?.....
9. En la parte central izquierda hay una furgoneta, ¿qué hay detrás de ella?
.....
.....
10. ¿Cuántas fuentes grandes podemos ver en la imagen? ¿dónde están situadas?.....

Compruebe ahora cómo ha respondido a estas preguntas.

No sé si ha respondido a todas, si le ha resultado fácil o difícil. Pero vamos a contarle algo sobre **CÓMO HACER PARA RECORDAR MEJOR**: utilizando la visualización.

VISUALIZACIÓN.

En lo que se refiere a la memoria, **visualización** es el recuerdo y creación por nuestra mente de imágenes visuales. Dada la gran capacidad que tenemos para crear y recordar imágenes esta estrategia ha sido de las más utilizadas y numerosas técnicas (entre ellas el llamado “método loci”) se basan en ella. La capacidad para recordar imágenes parece ser ilimitada. Igualmente se ha comprobado que las imágenes de objetos se recuerdan más que las descripciones verbales de los mismos, ya sea en niños pequeños o en adultos de edad avanzada. En los tratados sobre memoria siempre ha ocupado un puesto especial la visualización y se daban recomendaciones sobre cómo debían ser las imágenes visuales. Estas recomendaciones las encontramos ya en el libro del Siglo I a.c. de autor anónimo: “Retórica a Herenio” (Anónimo, 1997).

Se puede aplicar a tareas cotidianas, como recuerdo de imágenes, en general para el recuerdo de todo lo que vemos y nos interese de modo especial, para seguimiento de instrucciones, dar mensajes, lectura de textos, recuerdos de listas, y otras.

CÓMO HAY QUE VISUALIZAR PARA RECORDAR MEJOR LO QUE HEMOS VISTO.

Para recordar lo que vemos: conviene ir **diciendo** lo que vemos. Por ejemplo, vamos diciendo: Se ve la Puerta del Sol con una zona donde hay muchos peatones, una calzada a la derecha por donde circulan coches sobre todo taxis y otra zona más a la derecha que es zona de peatones, en esa parte parece que se ve lo que podría ser una entrada de metro; en la parte derecha abajo se ve parte de un autobús blanco con una raya roja a lo largo del bus; en la calzada se ven al menos cinco taxis en la parte derecha etc.

Si vamos diciendo lo que vemos, luego lo recordaremos mucho mejor, pues la información nos llega no sólo por la vista sino también a través del lenguaje. (Si alguien quiere saber más sobre esto que busque y lea sobre la “**la codificación dual**”).

5. EJERCICIO DE LENGUAJE.

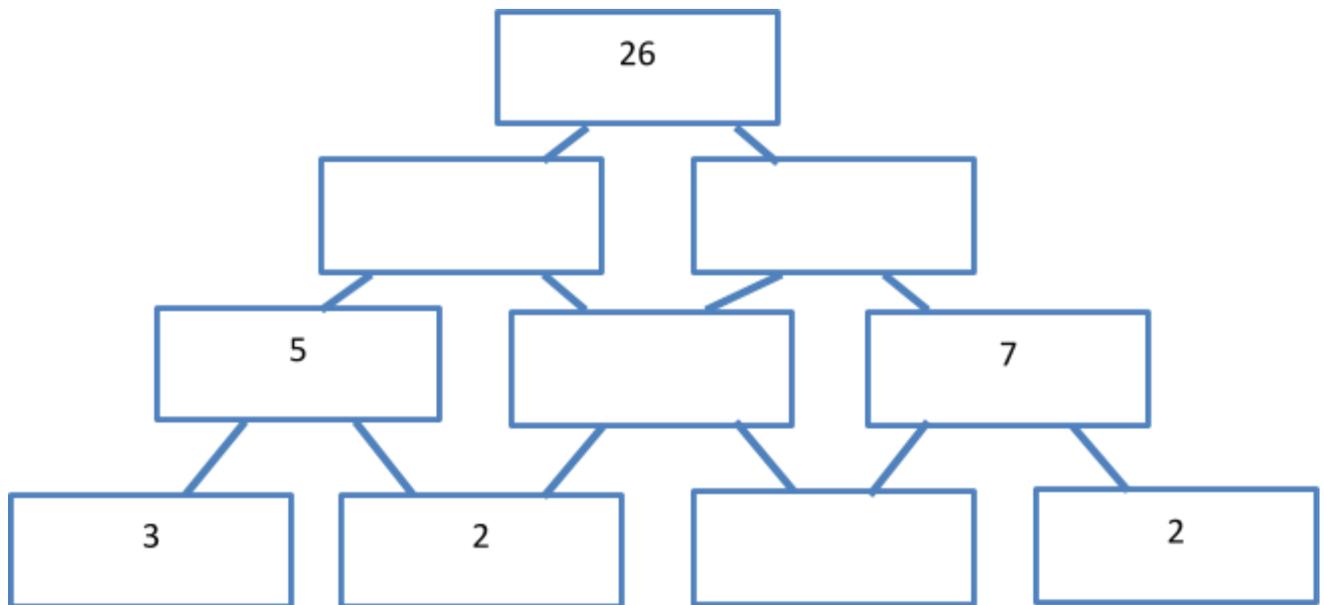
Instrucciones: Ahora les voy a presentar una serie de letras desordenadas. Usted tiene que ordenar esas letras para formar una palabra con sentido. Recuerde que tiene que utilizar todas las letras y no añadir ninguna que no esté. ¡Comencemos!

Palabra desordenada	Palabra ordenada	P. desordenada	P. ordenada
AMES	MESA	ANACO	
ELOFRS		MBERIT	
CAMOTERA		ORAS	
ODAS		HOJI	
AZTE		RAJANG	
BIRLO		BEDUMO	
MACA		UELBAO	

(La solución al final)

6. EJERCICIO DE CÁLCULO (pirámides).

Instrucciones: El número de cada cuadrado es la suma de los dos números de abajo. Ha de completar los números que faltan.



Solución al ejercicio nº 5: mesa, flores, camarote, soda, zeta, libro, cama, canoa, timbre, rosa, hijo, granja, embudo, abuelo.

¡Y RECUERDE!

Es muy importante realizar otras actividades para estimular cada día su mente, como: leer, escribir (ej. diario, recados, etc.), realizar pasatiempos (crucigramas, sudokus, autodefinidos, etc.), charlar con sus familiares (en persona o por teléfono) acerca de lo que ha hecho, leído u oído en el día (ej. noticias), jugar a juegos de cartas o juegos de mesa, etc.

Y por hoy está bien. Hasta el próximo día.