

# Estimulación cognitiva en el domicilio

---

## MENTE EN FORMA

3



Frente a usted tiene el bloque de actividades de estimulación cognitiva en el domicilio número 3. 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. LA RESERVA CEREBRAL (I)

La reserva es algo que tenemos guardado para cuando haga falta, son los productos que hemos acumulado en una despensa o un almacén y sacamos cuando hay escasez y los necesitamos. El cerebro también tiene su Reserva. Una persona que ha estado entrenando su cerebro mediante ejercicios de memoria o de lenguaje o que ha estado ejercitando su atención, cuando haya alteraciones en su cerebro, va a “aguantar” mejor estas alteraciones y va a seguir funcionando bien durante mucho más tiempo que aquella otra persona que apenas se ha ejercitado. Las células de su cerebro, **las neuronas, son más eficaces, se organizan, conectan y asocian mejor**. Cuando se empieza a alterar el cerebro, las personas que tienen poca “reserva”, inmediatamente presentarán síntomas: olvidos, despistes y otros problemas de atención, dificultades importantes para poder expresarse (“no le salen las palabras”), etc. Por el contrario, la persona que tiene gran Reserva Cerebral, aun cuando su cerebro se esté afectando, no va a presentar alteraciones en el día a día o tardará mucho más tiempo en tener estos problemas diarios.

### ¿Un ejemplo de Reserva Cerebral?

Hay personas que se han dedicado a leer, a explicar, a escribir. Estas suelen tener un mayor vocabulario, es decir, más palabras acumuladas y habilidad para expresarse en general o expresar una idea de varios modos. En el aspecto anatómico sería tener una región más amplia del cerebro dedicada a estas tareas y con más y mejores conexiones neuronales. Cuando comienzan las alteraciones en el cerebro, siguen durante mucho tiempo, años a veces, expresándose con total corrección. Si quieren decir la palabra “andar” y tienen un bloqueo de modo que esa palabra no les llega (el fenómeno de la “palabra en la punta de la lengua”), inmediatamente cambian, con frecuencia de modo automático, por otra como caminar, pasear, deambular, etc., con lo que su capacidad de expresión no disminuye.

### ¿Qué factores intervienen en la Reserva Cerebral y cómo aumentarla?

En la Reserva Cerebral intervienen varios factores. Hay factores **genéticos** sobre los que poco podemos hacer, aunque las recientes investigaciones nos indican que también se puede conseguir que ciertos genes que favorecen nuestro funcionamiento cognitivo se expresen más. Pero hay otros factores que dependen casi totalmente de nosotros, es decir, que todos **podemos aumentar** nuestra Reserva Cerebral. Entre estos factores se encuentran la **educación y la**

**cultura**, la cual siempre podemos aumentar: leer, salir a actos culturales como conferencias, asistir a espectáculos, el cine, ir a museos, viajar, estar informado de cuanto sucede a nuestro alrededor, etc. Al incrementar nuestra cultura, aumentamos nuestra reserva cerebral. Esto lo podemos hacer incluso desde nuestras casas: podemos visitar un museo mediante Internet, escuchar un concierto, hablar y establecer una conversación con amigos o familiares mediante el móvil o algunos programas como Skype, Zoom, Hangout y otros, etc. También podemos **hacer ejercicios de estimulación cognitiva** (de memoria, atención, etc.), jugar a juegos de mesa o realizar pasatiempos (Sudokus, sopas de letras, autodefinidos, etc.).

Otro factor importante que influye en la Reserva Cerebral son las **relaciones sociales**. Es conveniente tener relaciones sociales, conversar. Y eso lo podemos también hacer desde casa. En las relaciones sociales recibimos estimulación de numerosas áreas de nuestro cerebro: practicamos el lenguaje, guardamos hechos que estimulan nuestra memoria, estamos atentos a lo que otras personas nos dicen, tratamos de entender, desarrollamos afectos y vivimos situaciones nuevas en cada momento a las que tenemos que adaptarnos y responder.

En definitiva, para una buena Reserva Cerebral es muy importante el **cuidado de nuestro cerebro**: tener “un cerebro sano”.

**Pero de esto hablaremos otro día.**

**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 cree usted que tiene más desarrollado: el lenguaje, la memoria, la atención o la percepción?

Aunque lo tratemos otro día ¿qué aspectos son importantes para mantener nuestro cerebro “sano”?

¿Qué tienen que ver las relaciones sociales con la Reserva Cerebral?

## 2. EJERCICIO DE MEMORIA MEDIANTE VISUALIZACIÓN.

**Técnicas utilizadas:** verbalización y visualización.

**Instrucciones:** A continuación, observe con detenimiento esta imagen. El objetivo es tratar de memorizarla. Para ello, llevará a cabo dos pasos:

a) **Describir** en voz alta lo que ve, comenzando por lo más general (ej. “es una habitación con ventana”) y continuando por los detalles (“hay una estantería con dos plantas en la balda superior, en las dos baldas inferiores puede observarse una colección de vinilos o discos, etc.”). Esta estrategia se llama verbalización.

b) Tras la descripción verbal, trate de **visualizar** la imagen, es decir, intente verla en su mente con los ojos cerrados, tratando de recrear la mayor cantidad de detalles posible. Esta estrategia se llama visualización.



Más tarde tendrá que contestar a unas preguntas sobre la imagen. Ahora, realice los siguientes ejercicios.

## 3. EJERCICIO DE ATENCIÓN Y CÁLCULO.

a) Cuente desde 100 hasta 0, de 3 en 3 (ej. 100, 97, ...)

b) Si le ha resultado fácil, cuente desde 200 hasta 0, de 7 en 7 (ej. 200, 193, ...)

c) Intente decir, sin distraerse, los colores que tienen los muebles y la ropa de la habitación en la que se encuentra en este momento. Por ejemplo: *las cortinas tienen un fondo blanco grisáceo y figuras de azul marino; están colgadas de barras de madera con color marrón oscuro*. Así con otros cinco objetos o muebles.

#### **4. EJERCICIO DE MEMORIA: RECUERDO.**

Ahora, trate de responder a las siguientes preguntas acerca de la imagen que vio anteriormente. Intente responder sin volver a mirar la imagen, tratando de traerla de nuevo a su mente, visualizándola con la mayor cantidad de detalles posible.

¿Cuántas plantas hay en la imagen?.....

¿De qué color son los maceteros de las plantas?.....

La ventana... ¿está abierta o cerrada? ¿En qué lado de la imagen se encuentra?.....

¿De qué color es el marco de la ventana?.....

¿Cuántos aparatos electrónicos hay? ¿Cuáles son?.....

.....

¿De qué color es la pared?.....

¿Cuántas imágenes de personas pueden verse en la fotografía?.....

¿Qué objetos hay en la estantería?.....

.....

¿De qué material está hecha la estantería?.....

¿En qué lado de la imagen está el cuadro de la pared?.....

#### **5. EJERCICIO DE LENGUAJE: FLUIDEZ VERBAL.**

**Instrucciones:** Escriba todas las palabras que se le ocurran que comiencen por la letra C según las categorías que a continuación se presentan. Intente rellenar cada hueco con una palabra.

**Escriba frutas / verduras que empiecen con la letra C:**

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Escriba profesiones que empiecen por la letra C:**

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Escriba animales que empiecen por la letra C:**

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Escriba Países o Ciudades que empiecen por la letra C:**

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Escriba partes de cuerpo que empiecen por la letra C:**

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

## **6. EJERCICIO DE MEMORIA MEDIANTE ASOCIACIÓN.**

**Técnica utilizada:** asociación.

**¿En qué consiste la asociación?** Asociar es **relacionar** la nueva información con lo que ya sabemos. Cuando asociamos, le estamos dando un **significado** a aquello que queremos memorizar. Por ejemplo, si quiero recordar la localización “*parada de metro Diego de León, salida de calle Alcántara*”, en la cual debo encontrarme con un amigo, puedo asociar el nombre de la parada con mi amigo *Diego*, e imaginarme que está paseando a un *León* por el metro, y al salir se cae por una *alcantarilla*. Si quisiera memorizar el número 1206, puedo dividirlo en dos grupos y asociar cada uno con algo diferente: ej. 12 es el número del mes de diciembre y 06 es el día de reyes.

Es importante destacar que las asociaciones pueden ser disparatadas, lo importante es que nos resulten útiles para memorizar la información. Además, es una estrategia enormemente eficaz para recordar toda clase de datos: números, direcciones, fechas, recados, nombres, etc.

**Instrucciones 1:** Trate de memorizar el número 392560. Para ello, lo dividimos en tres bloques y asociamos cada uno con algo diferente:

39: .....

25: .....

60: .....

Ahora inténtelo con el siguiente número: 459207

45: .....

92: .....

07: .....

Cuando termine, tape los números anteriores e intente recordarlos.

**Instrucciones 2:** A continuación, debe elegir un número importante para usted, que no haya memorizado aún (un teléfono, número de su tarjeta, su clave para acceder a su cuenta bancaria, etc.) y que le interese aprenderse. Al igual que en el ejercicio anterior, debe intentar dividir dicho número y asociar cada fragmento con algo significativo para usted.

El número completo es: .....

Lo divido en varios grupos, que son: .....

Cada grupo lo asocio con.....

.....

.....

Trate de recordar el número varias veces a lo largo del día. Para ello, intente recordar las diferentes asociaciones que ha creado.

### **¡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.**