



Pautas para la estimulación **cognitiva** en adultos mayores

Sara Gloria Aguilar Navarro
Lidia Antonia Gutiérrez Gutiérrez





Pautas para la estimulación **cognitiva** en adultos mayores



Pautas para la estimulación cognitiva en adultos mayores

Sara Gloria Aguilar Navarro
Lidia Antonia Gutiérrez Gutiérrez

Pautas para la estimulación cognitiva en adultos mayores



Copyright © 2017
Corporativo Intermédica, S.A. de C.V.
1a. Cda. 20 de Noviembre, Lt. 1, Mz. 3
Col. 12 de Diciembre C.P. 09870,
México, D.F.
Tel./Fax (52 55) 5607 1236, Tel. 5695 3661
www.corinter.com.mx
e-mail: corintereditorial@live.com.mx

Todos los derechos reservados. Este libro está protegido por los derechos de autor. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida en forma alguna y por ningún medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, sin autorización previa del editor.

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana
Registro No. 2860

Primera edición, 2017

ISBN: 978-607-7618-69-0

El contenido del libro es responsabilidad exclusiva de los autores. El editor no se responsabiliza de ninguno de los conceptos, recomendaciones, dosis, etc., transcritos por los autores y su aplicación queda a criterio de los lectores.

El contenido del libro es responsabilidad exclusiva de los autores.

Estuvieron al cuidado y edición de la obra:

AURELIO GARCÍA MAGAÑA
Corrección

MTRA. D.I. CARLA JUDITH VERA RODRÍGUEZ
Diseño Gráfico y Formación

Impreso en México / Printed in Mexico

Autores

Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro

Especialista en Medicina Interna y Geriátría

Maestra en Ciencias Médicas

Candidato a doctor en Ciencias Médicas

Investigador en Ciencias Médicas C, adscrita a Geriátría

Instituto Nacional de Ciencias Médicas

y Nutrición “Salvador Zubirán”

Profesor de pregrado y posgrado de Geriátría, UNAM

M. en Psic. Lidia Gutiérrez Gutiérrez

Licenciatura y Maestría en Psicología Clínica, UNAM

Diplomado en Neuropsicología Infantil,

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

Maestría en Neurociencias, Instituto de Formación Continua,

Universidad de Barcelona

Estudiante 4º sem. Programa de Maestría y Doctorado en

Ciencias Médicas, Odontológicas y de la Salud,

Plan de estudios: Maestría en Ciencias de la Salud, UNAM

Adscrita en el Servicio de Neuropsicología,

Departamento de Neurología y Psiquiatría,

Instituto Nacional de Ciencias Médicas

y Nutrición “Salvador Zubirán”

Colaboradores

Dr. Alberto Mimenza Alvarado

Especialista en Medicina Interna y Neurología

Dr. José Alberto Ávila Funes

Investigador y especialista en Medicina Interna y Geriátría

Yosselin Vázquez Pulido

Pasante de Licenciatura en Psicología

Universidad Nacional Autónoma de México

Introducción

La terapia de estimulación cognitiva TEC, es una medida de tratamiento para personas con deterioro cognitivo leve a moderado. “El deterioro cognitivo” es un término general, las dos principales causas son la enfermedad de Alzheimer y el Deterioro Cognitivo de Origen Vascular. La TEC ha sido evaluada y probada en diferentes países y escenarios. Algunas organizaciones internacionales, recomiendan su uso en todas la personas con deterioro cognitivo, inclusive si mantiene algún tratamiento farmacológico.

Existen diferentes esquemas y programas de TEC y tienen como objetivo estimular la participación activa de las personas con deterioro cognitivo a través de favorecer un ambiente de aprendizaje; ésta se puede practicar en grupo, favoreciendo la interacción social, pero también es posible individualizarla acompañada de la familia y/o cuidador y siempre debe recomendarse como parte de un tratamiento integral así como incluir otras condiciones que favorezcan un *envejecimiento cerebral saludable*. El objetivo de este cuadernillo es ofrecer una guía estructurada de las estrategias de estimulación cognitiva y recomendaciones generales para el envejecimiento cerebral saludable que han demostrado mayor impacto para la prevención del deterioro de la memoria, está dirigido a todo el personal de salud que atiende personas con esta enfermedad, también puede ser de gran utilidad para los familiares y pacientes que desean prevenir la pérdida de la memoria.

Aquí encontrará algunas recomendaciones generales y también ejercicios prácticos divididos de la siguiente manera: medidas generales de salud y ejercicios para estimular la atención, la memoria, el lenguaje y estrategias para la prevención de la pérdida de autonomía.

Mantener un estilo de vida saludable incluye

- Dormir en promedio 5 a 6 horas.
- Evitar o reducir el estrés.
- Consumir una dieta balanceada, con nutrientes que favorezcan el rendimiento cerebral.
- Evitar o reducir el consumo de azúcares, grasas, alcohol y tabaco.
- Realizar actividad física con regularidad.
- Mantener la mente activa.

La alimentación y la actividad física influyen en la salud ya sea de manera combinada o cada una por separado; la adecuada interacción de ambas es más benéfica.

Actividades físicas

Por sí misma, la actividad física es fundamental para mantener el cuerpo y la mente sanos. Se ha demostrado que los ejercicios aeróbicos regulares mejoran la cognición y tienen efectos benéficos sobre las funciones cerebrales. Es decir, el ejercicio ayuda a la producción y liberación de las neurotrofinas que favorecen la generación de nuevas células (neuronas) y las conexiones entre ellas (sinapsis). También se ha comprobado que la actividad física mejora el estado de ánimo y favorece el funcionamiento cognitivo al aumentar la transmisión sináptica de monoaminas y favorecer la liberación de endorfinas.

Se recomienda:

- Caminar de 10 a 30 minutos todos los días. Sugiera que inicie con una caminata de 5 a 10 minutos diarios y aumentarla hasta llegar a 30 minutos al día (o 150 minutos semanales).
- Practicar actividades como: yoga, taichí, natación, baile (danzón) o cualquier otra actividad de agrado.

- De preferencia practique actividades en grupo para favorecer la socialización y mejorar el estado de ánimo.
- Para evitar el sedentarismo puede reducir pero no abandonar del todo las tareas domésticas en casa como: sacudir, barrer, trapear, tender la cama, doblar la ropa, lavar los trastes; o tareas de mantenimiento del hogar como jardinería, plomería, electricidad y pintura.

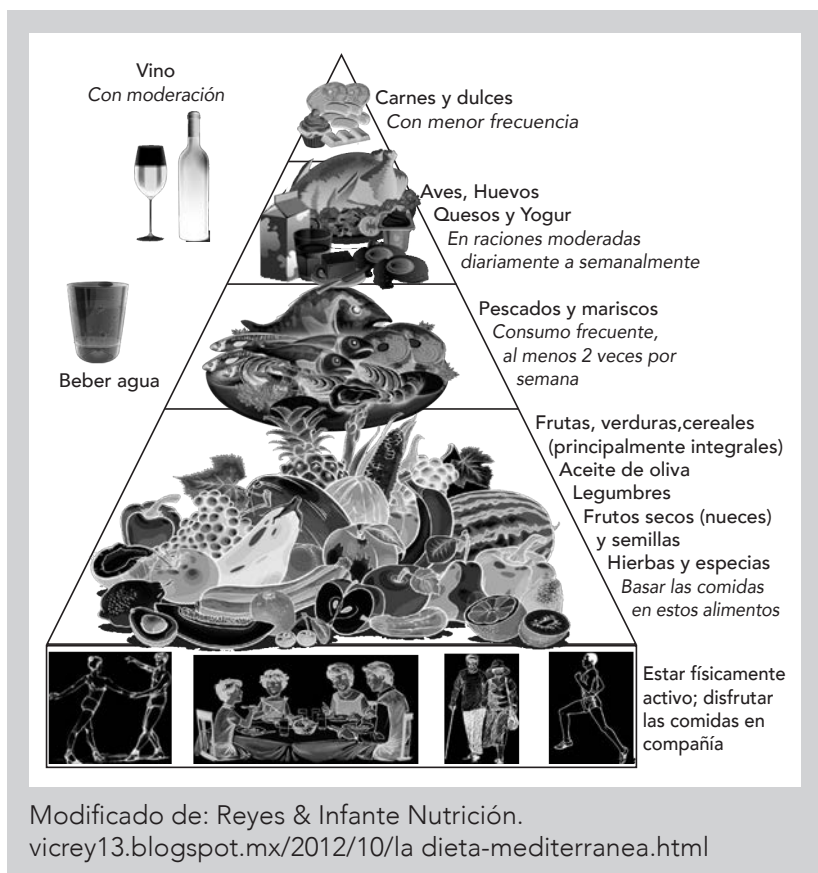
“Es importante consultar con su médico el tipo de ejercicios que pueda realizar.”

Dieta para favorecer el rendimiento cerebral

La dieta mediterránea (DiMe) es el patrón de dieta más estudiado en relación con el mantenimiento de la salud del cerebro, debido a que incluye la mayor parte de los nutrientes asociados a la reducción del deterioro de la memoria. Su efecto se ha encontrado a nivel de la microestructura del cerebro y sobre la conectividad neuronal y, aunque se estime que es muy difícil alcanzar este régimen de dieta en nuestro medio podemos promoverlo a partir de las siguientes recomendaciones:

- Consuma frutas, hortalizas, verduras de hoja verde, cereales integrales y frutos secos (cacahuates, almendras, nueces, etcétera).
- Coma de preferencia pescado azul (se caracteriza por tener cola en forma de “V”) ya que tiene mayor contenido en omega 3. Por ejemplo atún, sardina, salmón, trucha, cazón, etcétera.
- Evite la ingesta de alimentos con alto contenido de grasa como (carne de puerco, borrego, embutidos), es preferible consumir carne magra (maciza sin grasa).
- Limite la ingesta de sal de mar y consuma más sal yodada.

La DiMe proporciona un efecto benéfico sobre la conectividad cerebral y ayuda a mantener una salud cerebral óptima en el envejecimiento.



“Es importante cambiar los hábitos alimenticios poco a poco y bajo supervisión médica.”

Cuidado general de los sentidos

- Es conveniente que consulte a especialistas que le revisen la vista y el oído una vez al año.
- Para mantener el contacto con el ambiente y mejorar la comunicación social, utilice anteojos y/o auxiliar auditivo, si es recomendado por su médico.

Relaciones sociales

Las personas con mejor adaptación al ambiente y que viven más años saludables son aquellas que realizan más actividades, o logran continuar con las mismas tareas y roles, o cambian sus roles y tareas por otros más interesantes, de acuerdo a sus preferencias. Las actividades sociales permiten llevar a cabo un sano proceso de adaptación, preparándose previamente para los cambios que el envejecimiento conlleva (jubilación, viudez o inclusive discapacidad).

Se recomienda que:

- Evite el aislamiento social.
- Participe en actividades sociales: reuniones familiares, actividades en centros sociales, excursiones o viajes. Intégrese a conversaciones.
- Si presenta problemas de audición participe en conversaciones en pequeños grupos (2 o 3 personas) y pida que le hablen despacio, en voz alta, pero sin gritos.
- Busque realizar pasatiempos dentro o fuera de casa, que sean agradables para usted.
- Procure involucrarse en grupos que faciliten adquirir conocimientos nuevos, por ejemplo manualidades, tejer, bordar, bisutería, etcétera.
- Aprender nuevas habilidades: pintura o escultura artística, tocar un instrumento, usar la computadora, navegar en internet, utilizar el celular.

Mantenerse mentalmente activo

Es importante mantener la estimulación intelectual o cognitiva. Existe una diversidad de alternativas; las más conocidas son los ejercicios de estimulación cognitiva para ayudar a mantener la atención y la memoria:

- En un ambiente informal (revistas con juegos como sopa de letras o crucigramas; juegos didácticos como dominó, rompecabezas, memoramas, etcétera).
- En un ambiente profesional formal se ofrecen terapias de estimulación cognitiva individual o en grupo.

¿Qué es la estimulación cognitiva?

Es el conjunto de acciones, técnicas o estrategias que se dirigen a conservar, reforzar o mejorar las funciones cognitivas.

Las funciones cognitivas son las actividades que realiza nuestro cerebro como la atención, la concentración, la memoria, la percepción, el lenguaje, los procesos visoespaciales, las funciones ejecutivas (organización, planeación, verificación, control y solución de problemas), y las funciones del pensamiento. Es decir, estas funciones cognitivas dependen de la integridad del cerebro.

Cómo ya se mencionó existen diferentes maneras de estimular estas funciones. Mantener o propiciar actividades intelectuales como la lectura o el aprendizaje de nuevos conocimientos o adquirir nuevas habilidades (idiomas, filosofía, computación, etc.), son algunas de las mejores opciones.

Terapias orientadas a la cognición

La reserva cognitiva es la capacidad intelectual desarrollada a lo largo de la vida, que permite al cerebro minimizar el deterioro asociado a la edad o enfermedades. La reserva cognitiva se mantiene ejercitando el cerebro. Se ha demostrado que las personas con deterioro cognitivo en estadios tempranos pueden aprender o reaprender información importante para conservarla en el tiempo y aplicarla en la vida diaria.

Se han desarrollado diferentes terapias o intervenciones de estimulación cognitiva que muestran efectos benéficos para mantener una calidad de vida satisfactoria.

- *Entrenamiento cognitivo*. Consiste en un conjunto de tareas que ayudan a ejercitar varias funciones cognitivas como la memoria, atención o lenguaje.
- *Reminiscencia*. Terapia diseñada para mejorar el estado de ánimo, la autoestima y la calidad de vida. Esta terapia se basa en el “proceso de revisión de la vida” aprovechando la memoria preservada.
- *Rehabilitación cognitiva*. Se basa en la intervención individualizada, donde se identifican objetivos personales, y el terapeuta trabaja con el paciente y su cuidador para fijar las estrategias necesarias y motivacionales y lograr objetivos previamente determinados. Se enfatiza mejorar el rendimiento en situaciones de la vida cotidiana, que permitan desarrollar formas prácticas de compensar o enlentecer el deterioro cognitivo. La terapia de rehabilitación cognitiva individual consigue resultados más favorables y permanentes en personas con deterioro cognitivo leve y mayor. Consiste en seleccionar actividades significativas para la persona (actividades de la vida diaria o de recreación) y plantear estrategias cognitivas para desarrollarlas y formar nuevos hábitos. Para mantener la motivación y evitar la fatiga o el aburrimiento las actividades deben seleccionarse de acuerdo a los intereses y gustos personales, y pueden cambiarse por decisión de la persona a lo largo del tiempo.

Si se pudiera elegir, ¿cuál intervención cognitiva sería la mejor opción?

Cualquier intervención que se tenga a la mano, siempre y cuando se cumpla con un requisito indispensable:

Ser individual

Es decir, la selección de las actividades depende de los intereses, motivaciones, habilidades y hábitos personales, considerando los recursos que se tengan al alcance.

En las siguientes secciones se hacen sugerencias aplicables a la vida diaria para mantenerse mentalmente activos.

La agenda como ayuda externa

La agenda funciona como una memoria externa y permite participar en forma eficiente en actividades que aún se pueden o se tienen que realizar día a día. La selección del tipo de agenda (electrónica o papel) depende de los gustos y hábitos de cada persona. Para los adultos mayores se recomienda una agenda en papel y lápiz ya que resulta más familiar y fácil de manejar.

Material

Una libreta (de uso exclusivo) o una agenda comercial (Diario, un día por hoja), del tamaño de una libreta forma “francesa”.

Procedimiento

- Haga que escriba sus actividades a realizar (2 o 3 por día), si aún tiene capacidad para escribir; en caso contrario que se encargue su familiar y/o cuidador.
- Motívelo a que redacte las notas y detalles para que sirvan de indicio de recuerdo.
- Que subraye lo más importante.
- Promueva que escoja un momento del día (siempre el mismo) para definir las actividades del día siguiente. Hágalo por la noche, después de cenar.
- Haga que marque las actividades conforme se van realizando. Aquellas que no se realizaron, prográmelas en el día que se puedan realizar.
- Procure situar la agenda en un lugar estratégico de la casa, siempre el mismo lugar para facilitar su alcance.

¿Cómo usarla para recordar?

Si sabe que hay algo pendiente por hacer y no recuerda qué es, preguntarse a sí mismo, “¿qué debo hacer para recordar las cosas que tengo que hacer hoy?”

Respóndase: “consultar la Agenda”

Actividades de reminiscencia: autobiografía

Traer al presente recuerdos gratificantes, logros alcanzados, dificultades superadas, experiencias y convivencias felices, ayuda a dar sentido de identidad y permite validar nuestra propia vida. La autobiografía es como escribir su propio libro de vida y se basa en esos recuerdos de vivencias personales y relatos de convivencias significativas de la vida con familiares, amigos o compañeros.

Que elabore su propio libro de vida le permitirá

- Que organice en el tiempo y el espacio los recuerdos.
- Estimule el lenguaje expresivo (verbal o escrito).
- Que pregunte o comente los recuerdos propios que le ayuden a tener una convivencia familiar en temas de interés común y le permita recuperar recuerdos confusos o faltantes para completar las vivencias.

Para su elaboración

- Busque fotografías, cartas u objetos importantes que evoquen algún recuerdo.
- Platique con familiares o amigos experiencias de su vida e invítelos a formar parte de su libro.
- Organice de forma cronológica sus recuerdos: escriba nombres y fechas a las fotografías.
- En caso que no pueda escribir, se recomienda que familiares graben sus relatos y le ayuden a transcribirlos añadiendo las fotografías.

Acomode la información por etapas de su vida

- Infancia (amigos, juegos, escuelas...).
- Adolescencia (principales actividades, amigos, noviazgos...).
- Adulthood (trabajos, pasatiempos, viajes...).
- Retiro.

Se pueden organizar los temas de la siguiente manera

- Localice los lugares: donde vivió, como era su casa, la colonia donde vivía, la escuela donde estudió, los lugares favoritos que le gustaba visitar, etcétera.
- Recuerdos familiares y personales: padres, hermanos, el día de su boda, su primer amor, su mejor amigo, su primera mascota, su primer coche, etcétera.
- El tipo de gustos que tenía como la vestimenta que solía usar, la música que escuchaba, los programas de televisión, las películas de la época, sus pasatiempos preferidos, etcétera.

Estimulación por funciones cognitivas

A continuación, damos algunos ejemplos de ejercicio que se pueden realizar para estimular cada uno de los dominios cognitivos. Se pueden realizar en periodos de 30 minutos una o dos veces al día (no más de 90 min/día). Sin olvidar que es más importante reforzar y conservar las actividades de la vida diaria.

En los siguientes segmentos también se sugieren algunas actividades de la vida diaria recomendables para mantenerse cognitivamente estimulados.

Orientación (espacio, tiempo y persona)

Espacial: Es la acción de ubicarse y reconocer el espacio o lugar en donde nos encontramos, como nuestra casa, la escuela, la oficina, el hospital, etcétera.

Tiempo: Es la capacidad para localizar mentalmente hechos o situaciones en distintos momentos. Permite, por tanto, nuestra ubicación en el día, mes y año.

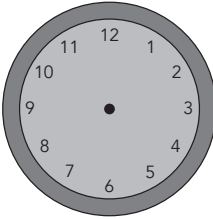
Persona: Es la capacidad para saber quiénes somos; no incluye solo conocer nuestros datos personales (nombres, edad) también nuestros gustos, las actividades que realizamos, la familia a la que pertenecemos, etcétera.

Sugerencias para la vida diaria

- Coloque calendario y reloj a la vista, revise diario la fecha y hora. Marque en el calendario las festividades importantes de cada mes (cumpleaños, días feriados, viajes) y revise todos los días que faltan.
- Tenga un reloj de cartulina con manecillas movibles y practique con él paciente, marcando la hora y los minutos.
- Indique el camino a seguir para llegar a una dirección; realice un mapa mental del recorrido.

Ejercicios cognitivos sugeridos

1. Dibuje las manecillas marcando la hora y los minutos en el siguiente reloj.



2. Una con flechas los siguientes días y meses para encontrar las festividades correspondientes

10	Marzo	Navidad
21	Mayo	Inicio de
25	Diciembre	Primavera
1	Enero	Año nuevo
		Día de la Madre

Atención y concentración

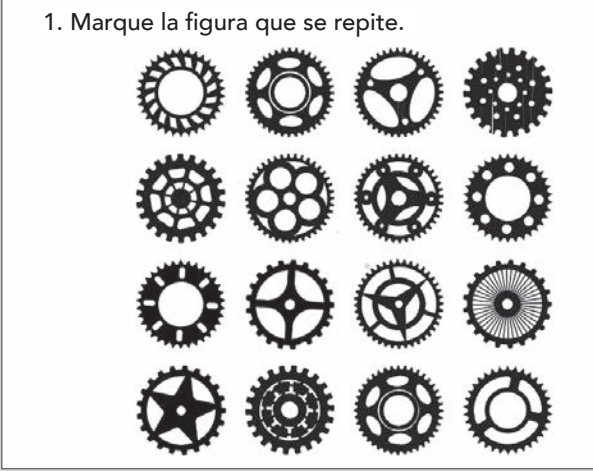
“Atención y concentración es la capacidad que nos permite enfocar y responder a estímulos ambientales. La atención es muy importante porque dirige y regula el resto de los procesos cognitivos.”

Sugerencias para la vida diaria

- *Que sea una actividad a la vez.* Evite hacer varias cosas al mismo tiempo. Por ejemplo, si está cocinando no use la lavadora al mismo tiempo. Al terminar una tarea empiece con la siguiente.
- *Impúlselo a que realice o aprenda trabajos manuales como:* cerámica, modelaje (madera o yeso), tejido, decoración, bisutería, etc. También que participe en juegos de mesa como: ajedrez, dominó, cartas, lotería, memoria, damas chinas o cualquier juego de su agrado.
- *Dígale que al buscar un objeto,* mantenga en mente lo que va a buscar o que repita en voz alta “voy por (las llaves, el monedero, etcétera)”.

Ejercicios cognitivos sugeridos

1. Marque la figura que se repite.



Fuente: <http://depositphotos.com/8544371/stock-illustration-set-of-gear-silhouettes-isolated.htm>

Memoria

“Es la capacidad que tenemos los seres humanos para registrar, almacenar y recuperar la información en el instante que la necesitamos. Consta de tres fases:

- *Registro*. Es el proceso de aprehender la información que recibimos en imágenes, sonidos o vivencias.
- *Almacenamiento*. Sucede cuando la información es procesada y guardada en la memoria a corto plazo o a largo plazo.
- *Recuperación*. Nos permite encontrar la información almacenada, en el momento que la necesitamos.”

Sugerencias para la vida diaria

- Que escriba la lista del supermercado y, al ir de compras, intente recordarla sin verla. Revise la lista antes de pagar y verifique si faltó algo.
- Haga que siga diario los informativos de la radio, televisión o periódico y que los comente con familiares o acompañantes.
- Sugiera que utilice su agenda personal y anote todas las citas, eventos o datos importantes y revísela diario.
- Díglele que para localizar un objeto perdido o que olvidó dónde lo dejó, reconstruya el evento. Que repase mentalmente la secuencia de acciones que hizo, y busque en cada uno de los lugares por donde pasó o se concentre y se dirija al lugar más probable. “Como si recreara en reversa su propia película de acciones.”
- Haga que evite olvidar lo que tiene que hacer y visualice mentalmente el recorrido que hará, por ejemplo, “el recorrido de casa al banco”.

Ejercicios cognitivos sugeridos

1. Observe y memorice estos objetos.



2. Tape los objetos anteriores e identifique cuál objeto falta.



Fuente: <http://depositphotos.com/8544371/stock-illustration-set-of-gear-silhouettes-isolated.htm>



Lenguaje

El lenguaje es la habilidad de comunicar ideas, pensamientos, sentimientos y emociones, ya sea a través del habla, la escritura o del cuerpo.

Sugerencias para la vida diaria

- Insista en que platique con sus familiares y amigos sobre temas actuales, políticos, personales, familiares, de entretenimiento e incluso sobre sus sentimientos. Lo importante es mantener una comunicación constante.
- Haga que elabore e invente cuentos junto con un familiar. Uno de ustedes puede sugerir un tema inicial y otro agregar un fragmento a la historia y, de forma alternada, que los familiares agreguen fragmentos hasta terminar el cuento.

- Procure que explique o investigue el significado de palabras desconocidas, de refranes o dichos de uso común.

Ejercicios cognitivos sugeridos

1. Ordene las palabras para escribir una frase.

a) un comido he bolillo

b) unos quiero tacos comer

c) llevaré viaje te de

2. Escriba 10 palabras que empiecen con la sílaba "MA".

1. _____	6. _____
2. _____	7. _____
3. _____	8. _____
4. _____	9. _____
5. _____	10. _____

Percepción visual

La percepción visual es la capacidad de discriminar e interpretar la información que recibimos a través de la vista y nos permite guiar y dirigir nuestras acciones en el espacio ambiental.

Sugerencias para la vida diaria.

- Haga que busque y señale cambios en el vecindario, letreros que antes no estaban, construcciones, rutas nuevas, etcétera.

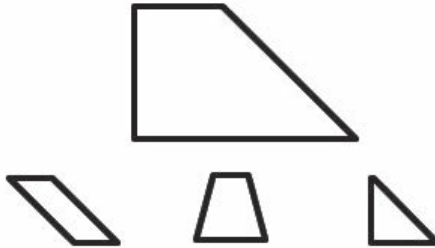
- MotíVELO a que busque puntos de referencia que indiquen el lugar al que se dirige.
- Insístale que cada vez que vaya a un lugar nuevo, identifique, observe y ponga atención a los detalles para que pueda describir lo nuevo que notó.

Ejercicios cognitivos sugeridos

1. Encuentre las diferencias entre estos dos dibujos.



2. Tache cuales de las figuras pequeñas, forman la figura grande de arriba.



Fuente: <https://www.educol.net/coloriage-cherchez-les-differences-princesse-i21668.html>

Cálculo mental


El *cálculo* es la capacidad del cerebro para realizar razonamientos y operaciones matemáticas sin ayuda de instrumentos externos como papel y lápiz ni calculadora. Su sustento cognitivo es la memoria de trabajo (habilidad mental de retener y procesar de manera temporal información para dar una respuesta).

Sugerencias para la vida diaria

- Insista que realice cálculos mentales cuando vaya al súper: como anotar cuánto costó cada producto, y hacer mentalmente la cuenta que se debe pagar.
- Haga que calcule la diferencia con el dinero disponible, así como el cambio que recibirá.
- Procure que haga el cálculo mental del porcentaje de descuento en las ofertas. Si es necesario utilice papel y lápiz para efectuar las operaciones.

Ejercicios cognitivos sugeridos

1. Observe los precios de los siguientes objetos.

 \$780	 \$140	 \$8
 \$55	 \$450	 \$380

2. Anote el precio de los objetos por cada categoría y calcule la cantidad que se pagaría de cada uno.

Artículos escolares _____ _____ Total: _____	Artículos del hogar _____ _____ Total: _____	Herramientas _____ _____ Total: _____
---	---	--

Lectura

La *lectura* es la habilidad de interpretar y descifrar una serie de signos escritos. Se caracteriza por la traducción de símbolos o letras en palabras y frases dotadas de significado para comprender las ideas ahí plasmadas.

Sugerencias para la vida diaria

- Procure que lea todos los días de 10 a 30 minutos y comente o comparta lo que leyó con otras personas.
- Insista que lea en voz alta por períodos de 5 a 10 minutos, para reforzar la comprensión y la retención. Las lecturas recomendables son las secciones del periódico, revistas de moda, culturales o científicas, libros de interés como novelas, recetas de cocina, de ciencia ficción. Se eligen con base en el interés personal.
- Cuando le sea difícil mantener de un día a otro la secuencia de una lectura haga que lea libros con relatos o cuentos cortos, por ejemplo: la literatura de Juan Rulfo o de Ángeles Mastretta.
- Tome una noticia del periódico o revista y haga que realice ejercicios como el que se presenta a continuación.

Ejercicios cognitivos sugeridos

Lea con mucha atención el siguiente texto.

Por las mañanas temprano, el lechero ordeña las vacas y con la leche hace mantequilla, queso, batidos y flanes. Los niños de País de las Letras crecen muy sanos pues la leche es un alimento estupendo.

Tapando el texto anterior responda las siguientes preguntas

a) ¿Quién ordeña las vacas?

b) ¿En qué momento del día las ordeña?

c) ¿Qué hace el lechero con la leche?

d) ¿De qué país son los niños?

Fuente: Extracto del cuento "El lechero L" en Letrilandia:
El país de las letras. Mian Brabur.

Escritura

La escritura es un medio gráfico para comunicar ideas y requiere de una motivación personal para su realización.

Sugerencias para la vida diaria

- Procure que redacte en la agenda las actividades por realizar.
- Haga que redacte su “Diario” en un cuaderno y escriba los acontecimientos o eventos importantes que le sucedieron durante el día.
- Promueva que redacte recuerdos de vivencias personales que se quieren transmitir e integrar en la “autobiografía”
- Haga que elabore una lista de objetos que se va a buscar al ir de compras (mercado, tienda de autoservicio, ferretería, etcétera).
- Promueva que redacte cartas, en papel y/o medios electrónicos (celular o internet) para que mantenga comunicación con seres queridos que están distantes.
- Indíquelo que escriba en fotografías las fechas correspondientes y los nombres de las personas que ahí se encuentran.
- Impúlselo a redactar un resumen de un texto leído en periódicos, libros (por cada capítulo), revistas o folletos; después verifique el contenido.
- Durante una lectura motívelo a que subraye, busque en un diccionario y escriba el significado de palabras que no conozca.
- Promueva que redacte un recetario con alimentos que le gusta o gustaba preparar, o que redacte un manual técnico de pasos a seguir para dar mantenimiento a apa-

ratos o máquinas de uso común, o de cómo hacer reparaciones en el hogar (enyesado, pintura, electricidad, etcétera).

Ejercicios sugeridos

1. En un cuadro tipo semanario, indíquele que coloque la fecha y escriba los eventos que realizará, las visitas o encuentros sociales que tuvo o tendrá. Actualice cada semana.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

2. Al final de la semana podrá hacer un resumen escrito de sus actividades




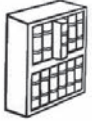
Funciones ejecutivas (organización, planeación y verificación)

Las funciones ejecutivas son muy importantes para la ejecución de la mayor parte de las actividades diarias, principalmente las que involucran la creación de planes, la toma de decisiones, la solución de problemas, el autocontrol y la regulación de nuestra forma de actuar en función de objetivos propios.

Sugerencias para la vida diaria

- a) Proponga que haga una lista de actividades por realizar; que organice sus actividades diarias en relación al:
- Tiempo. Que anote en su agenda las actividades que debe realizar con base en la hora. (Ejemplo. 8:00 desayuno, 10:00 cita médica, etcétera.)
 - Distancia. Haga que anote el orden en que va a ir realizando sus actividades iniciando por el más cercano y terminando con el más lejano (ejemplo: 1° ir al banco, 2° mercado, 3° recoger a sus nietos, etcétera).
 - Complejidad. Proponga que realice primero las actividades que se le hagan más sencillas, dejando al final las que tengan mayor dificultad, si así lo requiere.
- b) Si va a trasladarse de un lugar a otro, propóngale que trace mentalmente un mapa mental que le permita identificar por dónde pasar y cómo llegar con facilidad.

Ejercicios cognitivos sugeridos

<p>1. Marque el objeto que no pertenezca al grupo</p> <p>Mesa </p> <p>Sillón </p> <p>Cepillo de dientes </p> <p>Librero </p>	<p>2. Encierre en un círculo la palabra que no contenga relación con las demás</p> <p>Calabaza</p> <p>Zanahoria</p> <p>Chícharo</p> <p>Bacalao</p> <p>Rábano</p>	<p>3. Escriba el número que corresponda al orden de las acciones cuando se va a la panadería.</p> <p><input type="radio"/> Elegir el pan</p> <p><input type="radio"/> Pagar el pan</p> <p><input type="radio"/> Tomar una charola</p> <p><input type="radio"/> Ir hacia la panadería</p> <p><input type="radio"/> Formarse en la fila para pagar</p>
---	--	--

Para encontrar más ejercicios cognitivos

Referencias bibliográficas

- Existen diferentes libros de ejercicios a la venta en diversas librerías y que pueden seleccionarse según el gusto personal.
- Un ejemplo es libro de Rey, Canales, Gutiérrez y Prieto llamado *Atención, memoria y motricidad*. Editorial Paidotribo, 2015.
- En puestos de periódico encontrará las revistas *Sopa de letras, Anagramas, Crucigramas, Sudoku*, etcétera.

Ejercicios que se pueden encontrar Online (internet)

- Lumosity: www.lumosity.com (ofrece programas secuenciados con ejercicios específicos por funciones cognitivas) Tiene un costo \$.
- Talleres: www.tallerescognitiva.com.
- Cuadernos de estimulación cognitiva en ESTEVE. www.esteve.com.mx
- Cuadernos digitales VINDEL (cuadernos de ejercicios de matemáticas y de lenguaje en formato PDF). www.cuadernosdigitalesvindel.com.
- También se puede adquirir materiales Especializados para el adulto mayor y dirigidos al público en general elaborados por el servicio de Geriatria del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, en la página <http://www.innsz.mx/opencms/contenido/departamentos/geriatria/libros.html>

Lecturas recomendadas

1. Rey Cao, Ana. *Atención, memoria y motricidad. Tareas motrices de estimulación cognitiva para personas mayores*. Editorial Paidotribo, 2015.
2. Cámara, Esther. *Ejercicios de estimulación y mantenimiento cognitivo*. 1ª. ed. Editorial CCS, 2016.
3. Maite Carroggio R, Pont Geis P. *Ejercicios de motricidad y memoria para personas mayores*. 1ª. ed. Edición Kindle. Editorial Paidotribo, 2011: 376.
4. Mayan Santos, JM, Fernández Prieto, M. *Mente Activa/ Active mind: Ejercicios para la estimulación cognitiva gerontológica*. 1ª, ed. Pirámide Ediciones, 2008.
5. Romero Bravo. MJ, Orantes Fernández, R. *Estimulación cognitiva en la enfermedad de Alzheimer / Cognitive stimulation in Alzheimer Disease: Ejercicios prácticos / Practical exercises*, www.amazon.com.mx 2010.

Esta obra se terminó de imprimir en febrero de 2017
en la Ciudad de México, con un tiraje
de 1,000 ejemplares más sobrantes para reposición.



ISBN: 978-607-7618-69-0

