

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

PARA EL ADULTO MAYOR



BETTEN®



INTRODUCCIÓN

¿Por qué hay personas que son más olvidadizas que otras?

Si bien es cierto que al pasar los 65 años las personas mayores están más propensas a olvidar cosas, también es cierto que el deterioro cognitivo afecta a cada individuo de distintas maneras.

Un estudio publicado por la superintendencia de salud, estima que entre el 5% y el 20% de las personas mayores de 65 años tienen deterioro cognitivo leve.

Otras investigaciones indican que entre el 30% y el 50% de la población mayor presenta pérdidas de memoria cotidianas que le impiden acordarse de nombres de personas o incluso que les dificulta sus rutinas diarias.

En Chile, un estudio publicado en la revista médica Scielo (vol.147 no.8), determinó que en promedio 1 de cada 10 personas mayores en el país presenta sospecha de deterioro cognitivo.

¿QUÉ CAUSA EL DETERIORO COGNITIVO?

No existe un factor único que genere deterioro cognitivo, este se da por una combinación de diversos factores que pueden ocasionar pérdida de memoria involuntaria y menos capacidad de retención de la información, de atención y de percepción visual.

El estudio de la revistas médica de Chile Scielo, también da a conocer los principales factores asociados a sospecha de deterioro cognitivo en población chilena, estos son:

- Edad mayor de 65 años
- Depresión
- Alto tiempo sedente o dormir más 9 horas al día
- Bajo nivel de escolaridad
- Sexo masculino
- Inactividad física
- Malnutrición o bajo consumo de frutas y verduras
- Tener problemas de audición o visuales
- Tener alguna discapacidad

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE DETERIORO COGNITIVO?

Los especialistas determinan el grado de deterioro cognitivo a través de la realización de distintos test psicométricos que cuantifican las funciones cognitivas y de función en la vida diaria del paciente.

Los resultados de estos test indicarán el tipo de deterioro que presenta la persona como deterioro cognitivo leve o demencia (leve, moderada o grave):

- **Deterioro cognitivo leve:** consiste en deterioro leve de la memoria y de algunas funciones cognitivas.
- **Demencia leve:** Se comienza a afectar la vida del paciente, hay cambios de humor, se evidencian problemas de la memoria.
- **Demencia moderada:** Hay dificultad en el aprendizaje, se observa desorientación en el tiempo y en el espacio.
- **Demencia grave:** en este estado es difícil comunicarse con el paciente, hay pérdida de memoria y se presenta incapacidad para pensar, comunicarse, tomar decisiones o realizar las actividades diarias.
- **Demencia:** es el estado cuando ya se han visto afectadas todas las funciones cognitivas que impiden llevar una vida normal o que el paciente se haga cargo de sí mismo.

The background of the page features a vertical strip on the left side showing a collage of old, yellowed documents. One document has a red circular stamp with the word "TOLU" and "REC" visible. Another document below it has a red stamp with "SIT" and "ell'Ufficio" visible. In the top right corner, there is a solid orange rectangular block.

¿CÓMO PREVENIR EL DETERIORO COGNITIVO?

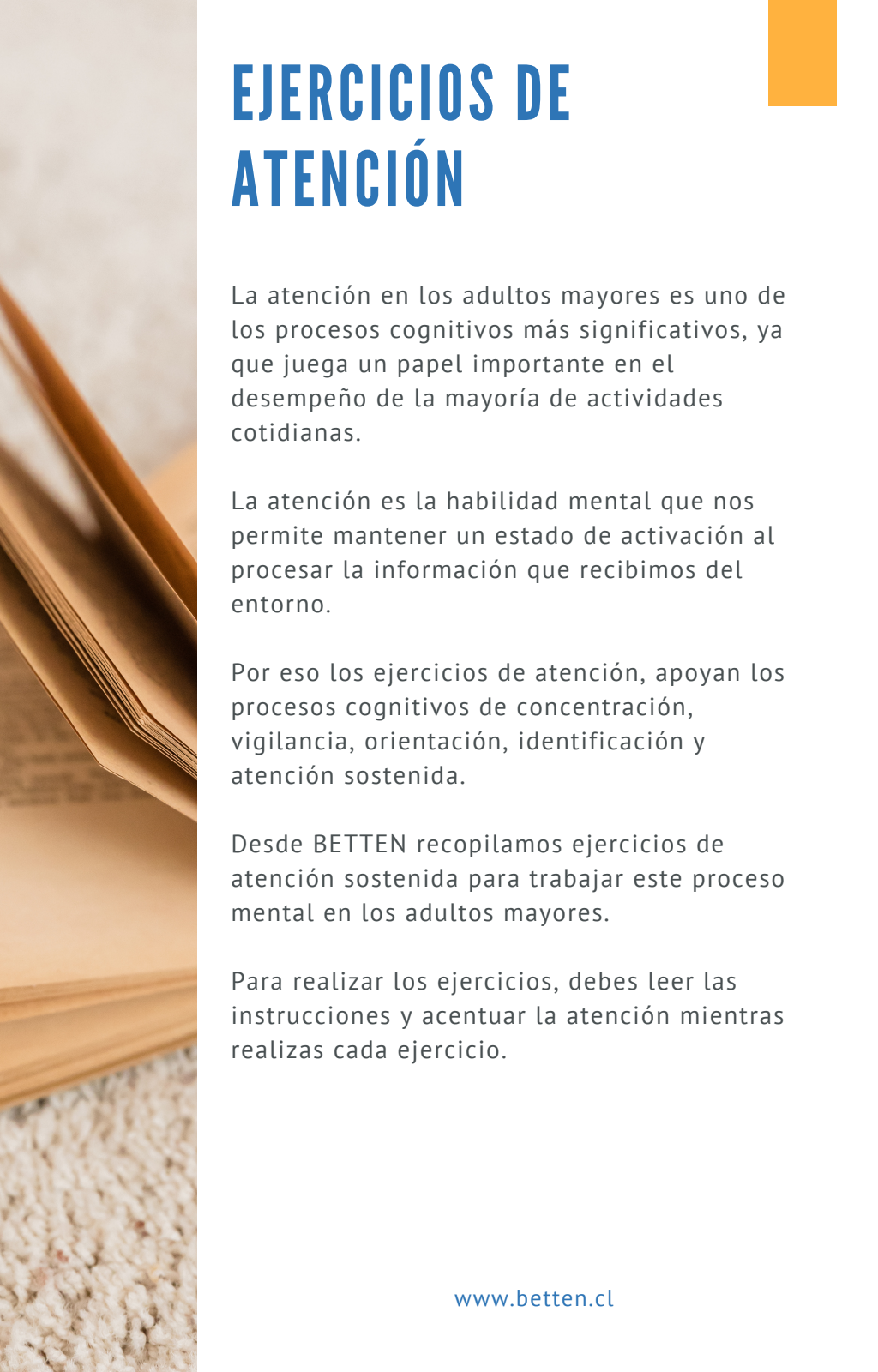
En la prevención del deterioro cognitivo hay factores de riesgo que no puedes cambiar como es la edad (el riesgo aumenta después de los 65 años); los antecedentes familiares y el Síndrome de Down (muchas personas con síndrome de Down presentan la enfermedad de Alzheimer).

Sin embargo, hay formas de prevenir el deterioro cognitivo, la Clínica Las Condes publicó una lista de recomendaciones a seguir para reducir el riesgo de demencia y deterioro cognitivo:

- Realizar ejercicio: al menos 2 horas y media de actividad física durante la semana.
- Limitar el consumo de alcohol y no fumar.
- Mantener una dieta saludable: preferir la ingesta de pescado, frutas y verduras, limitando el consumo de alimentos procesados y carnes rojas.
- Mantener un peso adecuado.
- Controlar enfermedades cardiovasculares.
- Mantenerse socialmente activo, relacionarse con otras personas, familiares y amigos.
- Ejercitar la mente con crucigramas, puzles, juegos y manualidades.

CONSEJOS PARA PERSONAS CON DETERIORO COGNITIVO

- **Tener una rutina diaria:** la planificación ayuda a la persona a orientarse en tareas concretas que debe realizar por la mañana, la tarde y la noche.
- **Mantener la autonomía de sus actividades:** todo lo que la persona pueda hacer por sí misma, debe hacerlo de forma habitual. Mientras más tareas sea capaz de llevar a cabo, mejor.
- **Escribir listas para diligencias que están fuera de la rutina diaria:** cuando la persona deba realizar una tarea que no forme parte de su rutina diaria, lo mejor será escribir listas, dejar recordatorios por escrito en lugares visibles y alarmas.
- **Reducir la complejidad en la comunicación:** si estás a cargo de una persona mayor, lo mejor será comunicarse utilizando frases sencillas y concretas.
- **Mantenerse activo físicamente:** El ejercicio más recomendado, saludable y sencillo que pueden realizar las personas mayores es caminar.
- **Ayuda con los pagos y el manejo del dinero:** las personas que sufren de pérdida cognitiva cometen errores graves con transacciones monetarias, sean en físico o de forma digital. Hay que supervisar al adulto mayor cuando sea momento de realizar pagos, hacer transferencias bancarias y realizar compras.



EJERCICIOS DE ATENCIÓN

La atención en los adultos mayores es uno de los procesos cognitivos más significativos, ya que juega un papel importante en el desempeño de la mayoría de actividades cotidianas.

La atención es la habilidad mental que nos permite mantener un estado de activación al procesar la información que recibimos del entorno.

Por eso los ejercicios de atención, apoyan los procesos cognitivos de concentración, vigilancia, orientación, identificación y atención sostenida.

Desde BETTEN recopilamos ejercicios de atención sostenida para trabajar este proceso mental en los adultos mayores.

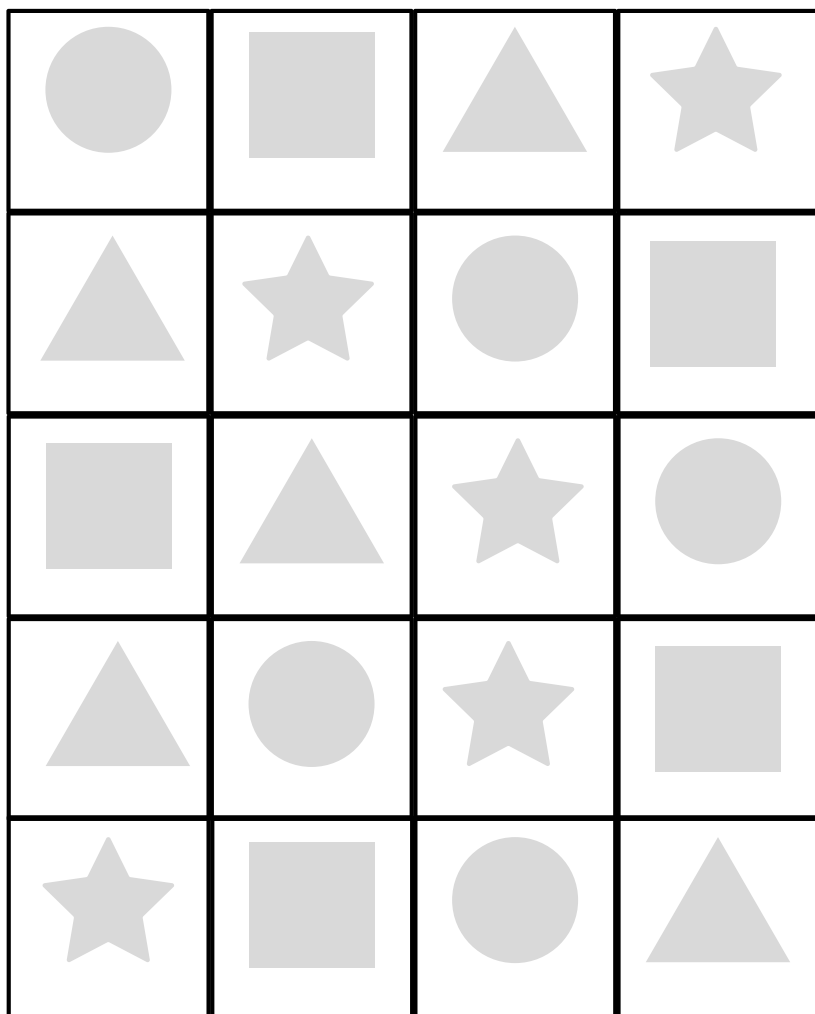
Para realizar los ejercicios, debes leer las instrucciones y acentuar la atención mientras realizas cada ejercicio.

Ejercicio de atención focal

- Coloca un 1 debajo de

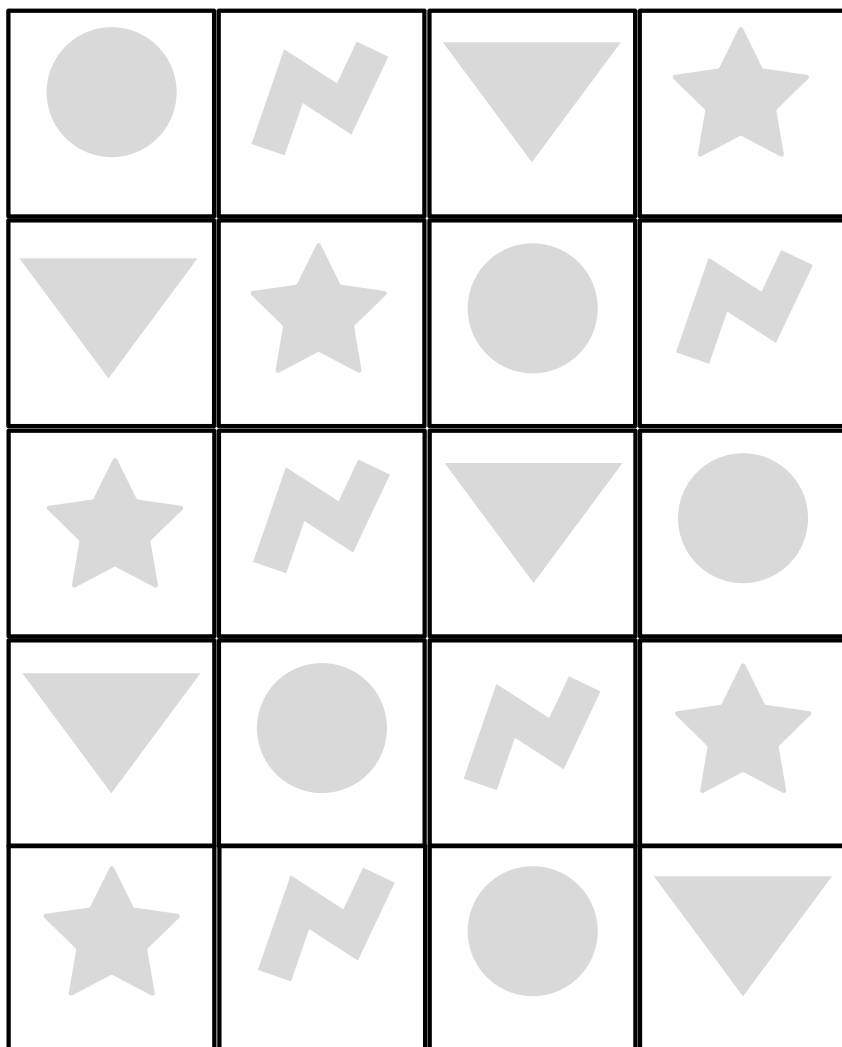


- Coloca un 0 debajo de



Ejercicio de atención focal

- Coloca un 1 debajo de 
- Coloca un 0 debajo de 



Ejercicio de atención sostenida

Rellena los círculos que contenga un número 5

5	26	8	18	31	94	2	15	4	0
1	19	3	9	5	3	43	7	89	22
22	9	76	12	15	13	33	15	65	17
67	23	11	61	42	23	19	99	29	87
87	45	33	55	88	33	37	11	39	66
40	43	15	87	39	43	98	47	49	52
6	12	22	42	5	53	78	8	59	34
88	63	63	63	0	63	67	67	69	15
71	25	78	73	31	73	22	6	79	11
37	83	7	83	78	10	87	87	89	90
91	6	57	93	23	82	67	5	13	87

Ejercicio de atención sostenida

Rellena los circulos que contenga un número 7

3	12	8	91	31	73	2	50	79	61
1	19	7	9	5	1	43	7	3	22
22	9	76	12	15	13	8	15	65	17
67	23	11	67	42	23	19	0	29	87
87	4	33	5	88	33	10	37	39	66
40	43	15	7	39	43	98	47	49	52
6	12	22	42	5	8	78	8	59	34
4	63	5	63	8	79	9	67	2	15
71	25	78	41	31	73	22	0	79	11
37	83	2	57	78	4	87	87	6	90
91	93	57	1	23	2	67	55	99	87

Ejercicio de atención sostenida

Rellena los círculos que contengan la letra B



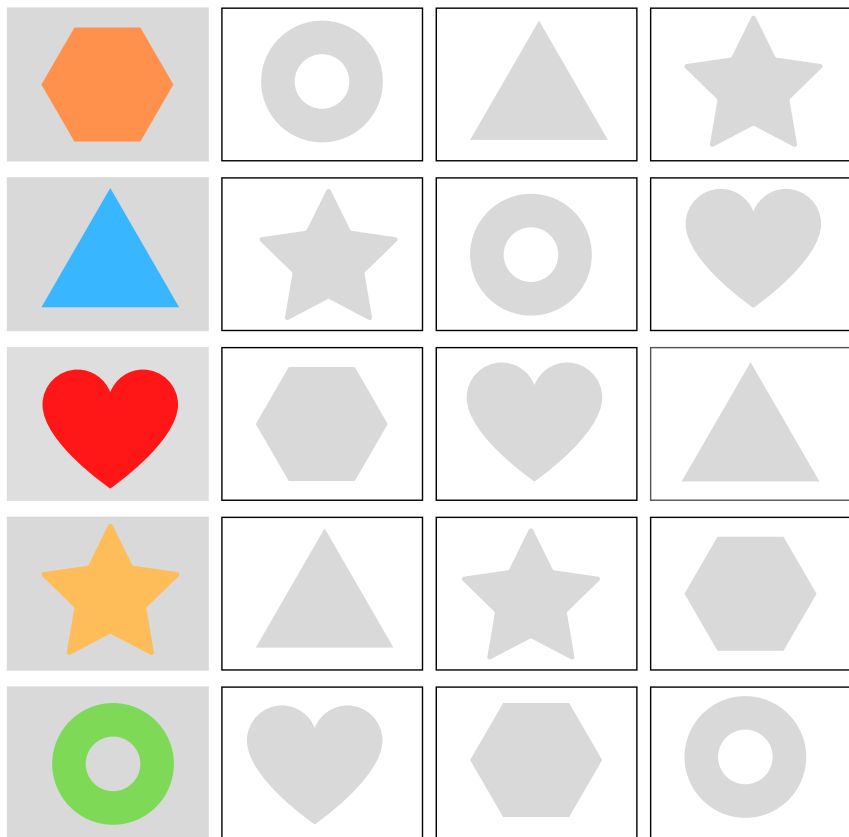
Ejercicio de atención sostenida

Rellena los círculos un lugar antes de la letra N



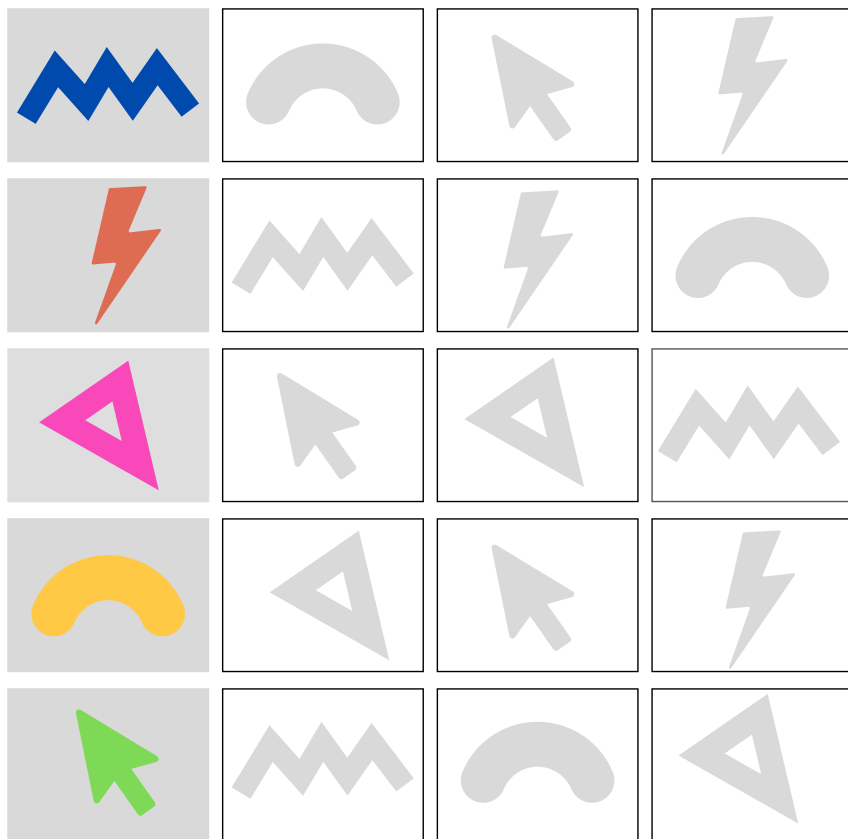
Ejercicio de atención y localización

Colorea las formas como se indica:



Ejercicio de atención y localización

Colorea las formas como se indica:



EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN

Cuando envejecemos notamos que nuestra capacidad mental va disminuyendo, esto puede ser a causa de la edad; de alguna patología o por hábitos de vida inadecuados que perjudican nuestro funcionamiento cognitivo.

¿Qué tipos de percepción existen?

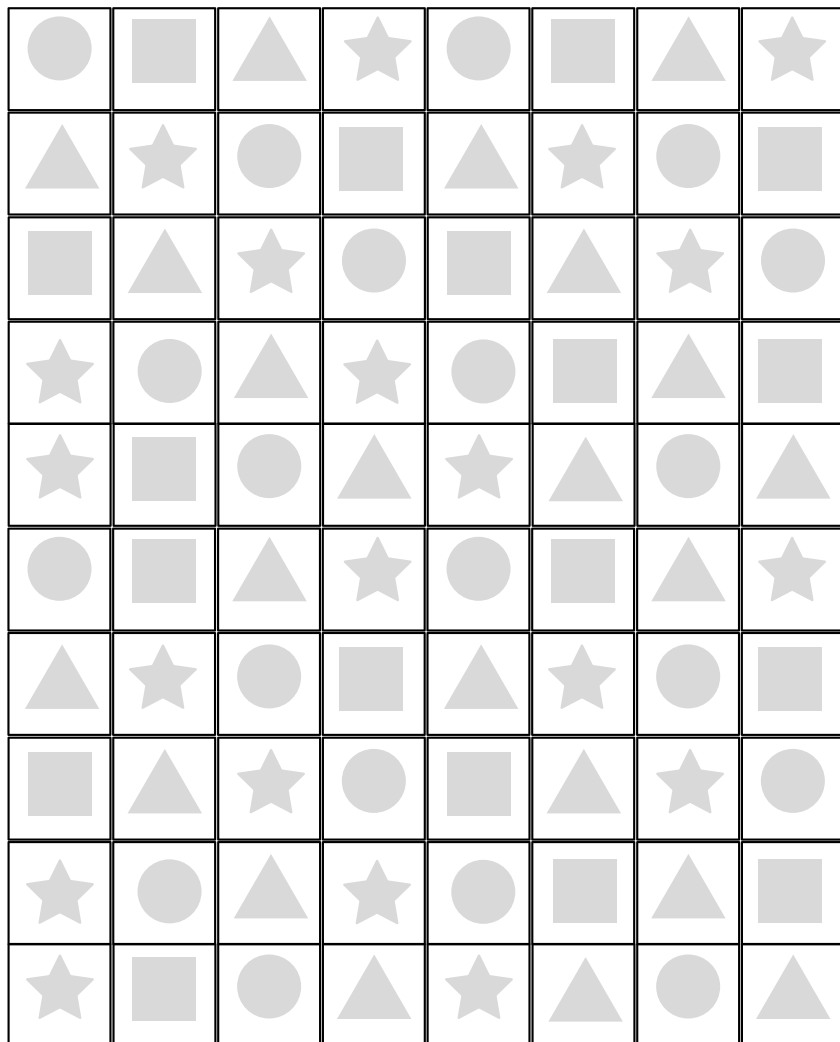
Los tipos de percepción se dividen en función de nuestros cinco sentidos:

- Percepción visual
- Percepción auditiva
- Percepción táctil
- Percepción olfativa
- Percepción gustativa

En este artículo estaremos trabajando en el entrenamiento cognitivo de la percepción que es la capacidad que tenemos de captar, procesar y dar sentido a la información y estímulos que recibimos del mundo a través de nuestros sentidos.

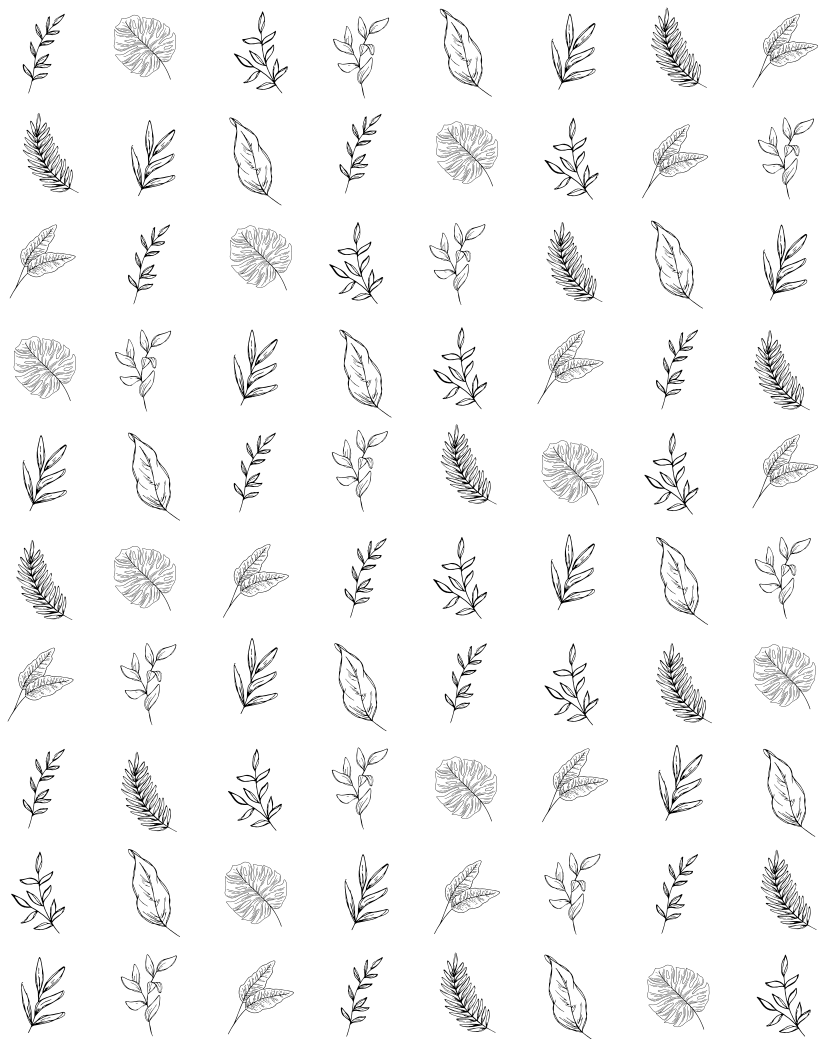
Ejercicio de rastreo visual

- Ejercicio 1: marca los círculos con color azul 
- Ejercicio 2: marca las estrellas con color rojo 



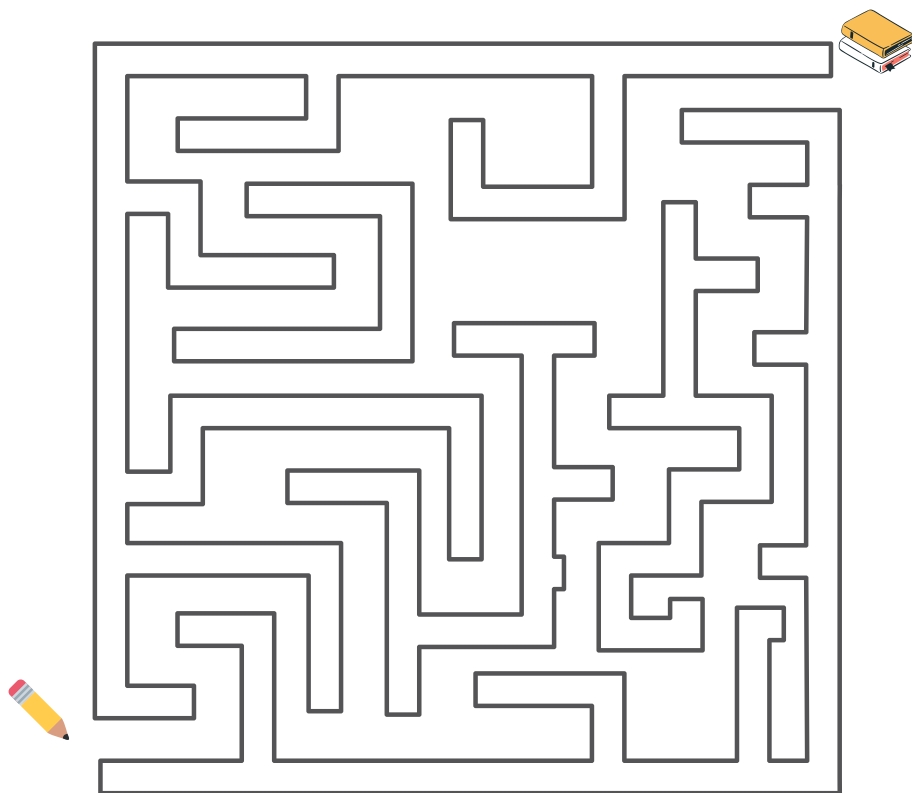
Ejercicio de rastreo visual

- Encuentra y encierra en un círculo 
- Encuentra y subraya 



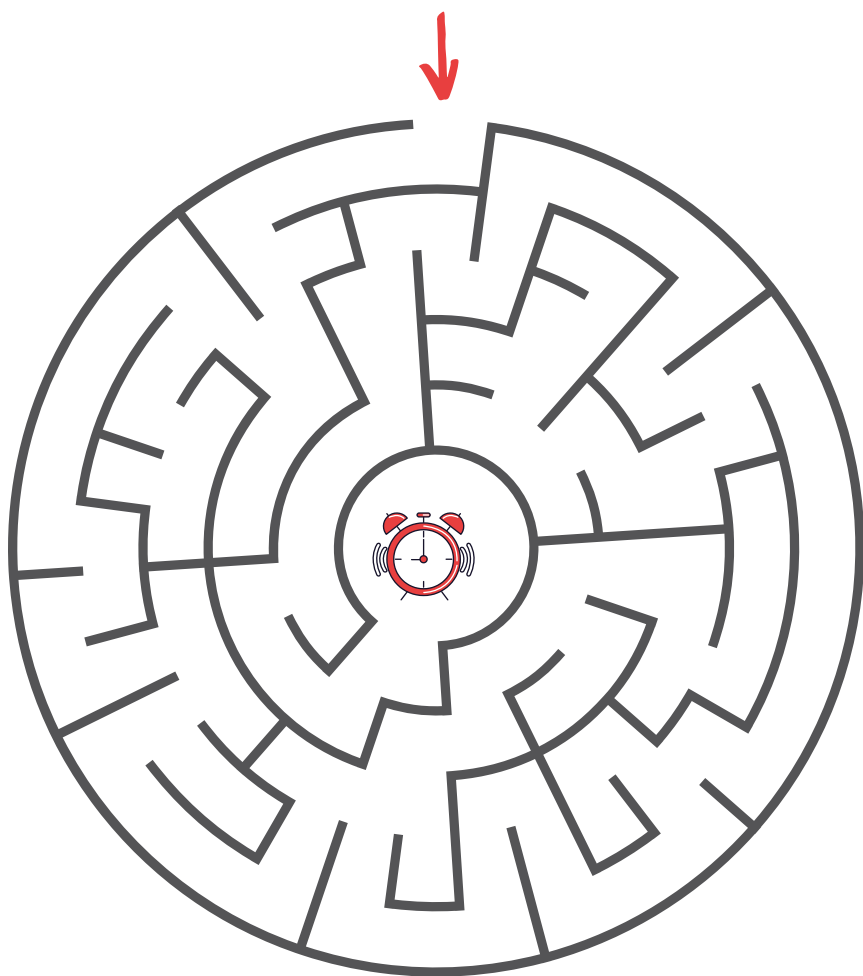
Laberinto

- Busca el camino desde el lápiz hasta los libros.



Laberinto

- Busca el camino desde la flecha hasta el reloj.



Comparación de figuras

¿Puedes encontrar las figuras en los recuadros?



Si

No



Si

No



Si

No



Si

No



Si

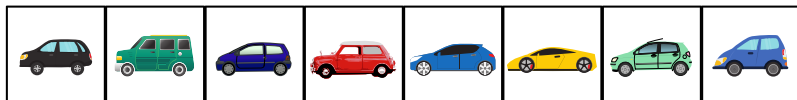
No

Comparación de figuras

¿Puedes encontrar las figuras en los recuadros?



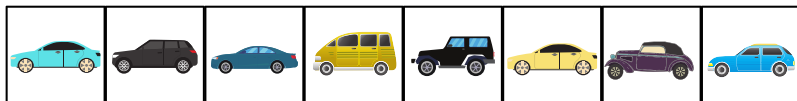
Si
No



Si
No



Si
No



Si
No



Si
No

EJERCICIOS DE MEMORIA

La memoria es la capacidad que nos permite recordar los momentos vividos, personas que han formado parte de nuestras vidas, los lugares que hemos visitado, y es la responsable de todo nuestro conocimiento y habilidades profesionales.

Los fallos de memoria son una de las quejas más habituales del proceso de envejecimiento; más del 50% de las personas mayores de 60 años tiene alguna dificultad, mucha dificultad o incapacidad para recordar.

Para mantener la memoria, hay que ejercitarla al igual que ejercitamos otros músculos de nuestro cuerpo.

La plasticidad cerebral, o neuroplasticidad, se mantiene constante a lo largo de toda la vida; siempre y cuando el cerebro se ejercite.

Para ayudarte ejercitar tu capacidad de retención, hemos recopilado los mejores ejercicios de memoria.

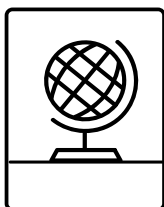
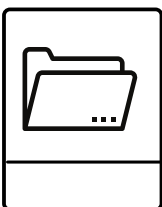
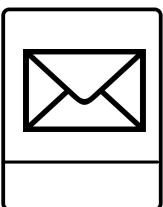
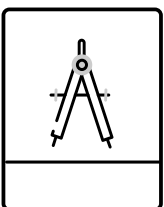
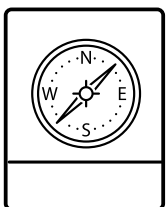
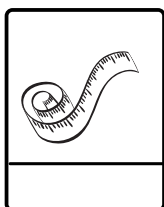
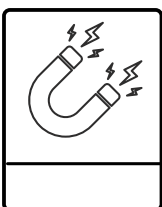
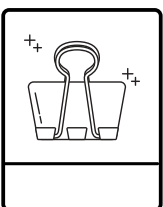
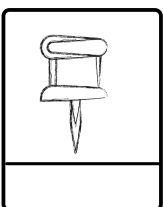
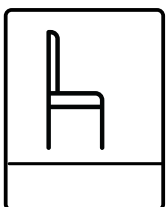
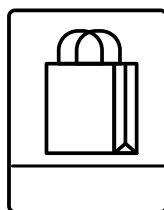
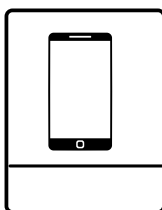
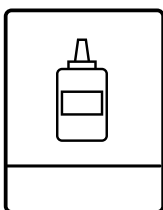
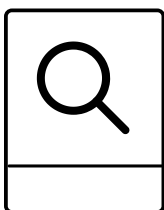
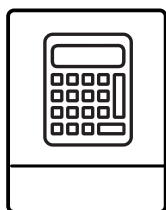
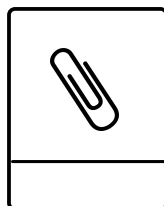
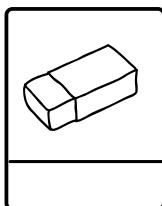
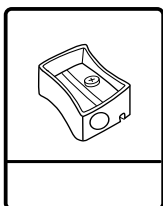
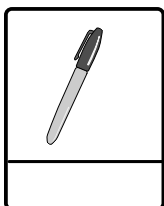
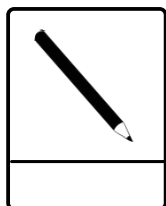
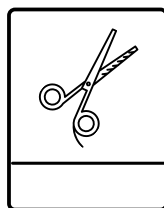
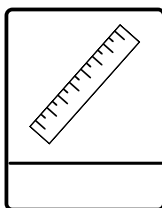
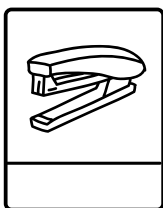
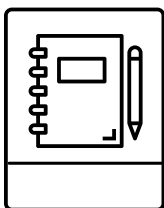
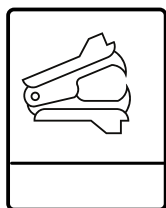
Interpreta la hora

- Escribe la hora debajo de cada reloj.



Identifica los artículos

- Escribe el nombre de cada artículo.



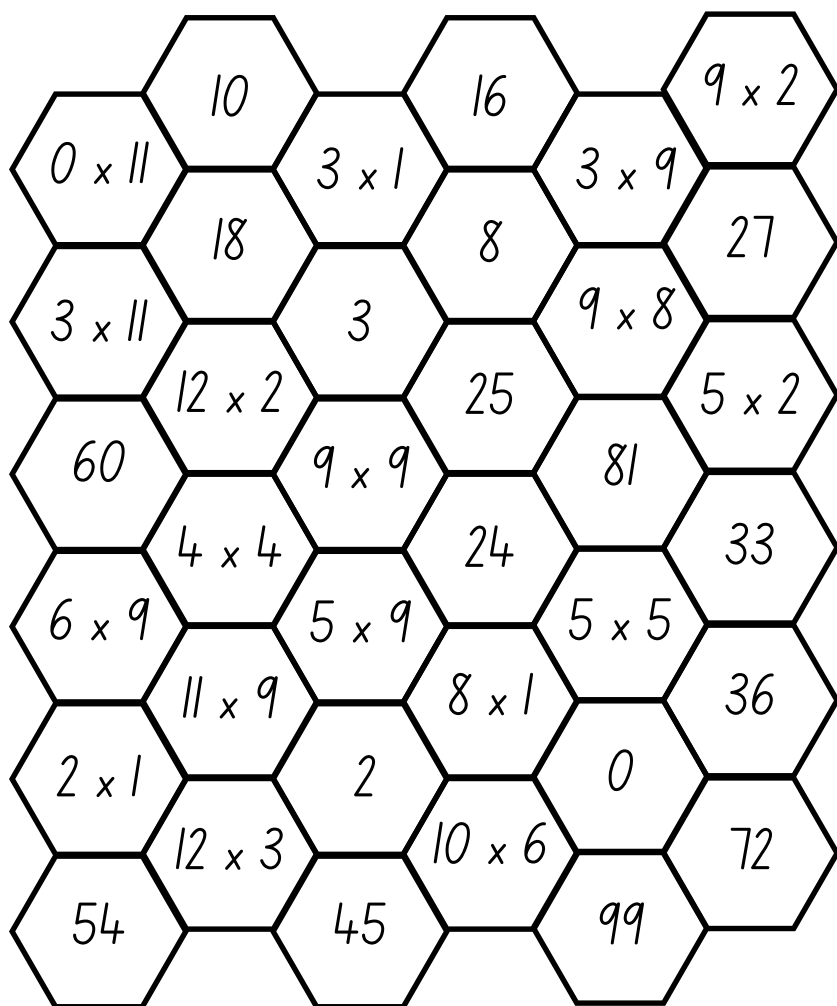
Identifica los artículos

- Escribe el nombre de cada elemento o juego.



Resuelve las operaciones

- Colorea las respuestas de la multiplicación con un mismo color. Usa un color diferente para cada operación.



Empareja los personajes

- Une los personajes con su imagen correspondiente.

Frida Kahlo



Teresa de Calcuta



Malala Yousafzai



Coco Chanel



Marie Curie



Cleopatra



Empareja los personajes

- Une los personajes con su imagen correspondiente.

Nicolás Copérnico



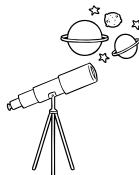
Napoleón Bonaparte



Isaac Newton



Amadeus Mozart



Alexander Graham Bell

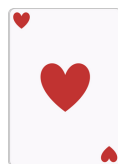
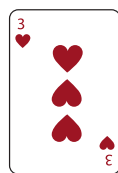
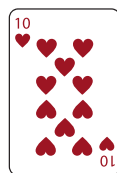
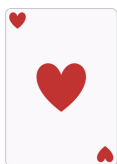


William Shakespeare



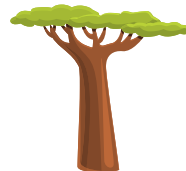
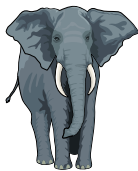
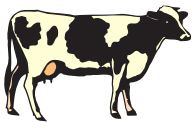
Empareja las cartas

- Une las cartas con su par correspondiente.



Empareja los animales

- Une los animales con su habitat correspondiente.



Sopa de letras

- Encuentra las palabras

s	e	r	w	a	n	p	e	l
u	s	a	b	e	r	a	m	h
a	m	q	c	a	h	z	s	o
m	e	j	u	g	a	r	u	l
a	m	r	i	e	d	k	e	a
ñ	o	l	d	o	r	s	ñ	f
p	r	ñ	a	e	c	e	a	r
s	i	q	r	e	y	a	r	n
f	a	m	i	l	i	a	p	x

Ser	Hola	Rie	Memoria
Saber	Paz	Ama	Cuidar
Jugar	Querer	Sueña	Familia



Los ejercicios de memoria permiten que entrenemos la plasticidad cerebral y nos facilita mejorar los procesos de aprendizaje, mejorar las capacidades cognitivas y tener comunicaciones más eficientes.

¿Cuáles son los beneficios de ejercitar la mente?

Ejercitar la mente, junto a unos hábitos de vida saludable, reduce el riesgo de sufrir deterioro cognitivo. Algunos de los beneficios de hacer ejercicios de memoria en personas mayores son:

- Lo efectos positivos del entrenamiento cerebral se mantienen hasta 10 años
- Reduce el riesgo de sufrir deterioro cognitivo
- Ayuda a mantener, a lo largo de los años, habilidades y rutinas como cocinar, realizar pagos o.
- Puede disminuir hasta en un 63% el riesgo de demencia
- Un aumento de tan sólo el 5% en la reserva cognitiva puede prevenir un tercio de los casos de Alzheimer.

**DESDE BETTEN ESPERAMOS QUE HAYAS
DISFRUTADO ESTE CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA.**