

Nivel Avanzado

# NEURAXTRAIN

Memoria y Atención



NEURAXPHARM®  
Tu especialista en SNC

Supervisado por :

**Dra. Sagrario Manzano**

Unidad de Trastornos Cognitivos (*Sección de Neurología*)  
*Hospital Universitario Infanta Leonor, Madrid*

Reservados todos los derechos.

No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo de los titulares del Copyright.

© Copyright 2020. Pharma and Health Consulting, S. L.

EDITA:



c/ Albardin nº 3  
04621 Vera (Almería)

Depósito legal: M-9729-2020

# Ejercicios de estimulación cognitiva

## Pautas generales

La mayoría de personas con demencia residen en su domicilio y son atendidas y cuidadas por sus familiares.

En una gran parte de esos núcleos familiares existe una elevada falta de información sobre esta enfermedad y sobre las distintas herramientas que se han desarrollado y que pueden utilizarse para estimular cognitiva y funcionalmente a este tipo de pacientes y retrasar el avance de su enfermedad.

Por otra parte, los recursos externos existentes en las diferentes Comunidades Autónomas, como los Centros de Día u otros, no siempre están cercanos al domicilio del paciente y en otras ocasiones son de difícil acceso.

Por ello, Laboratorios Neuraxpharm con la colaboración de la **Unidad de Trastornos Cognitivos** de la **Sección de Neurología del Hospital Universitario Infanta Leonor, Madrid** ha realizado estos Ejercicios de Estimulación Cognitiva con el objetivo de ofrecer a los familiares de pacientes con un nivel avanzado de escolarización una alternativa sencilla y fácilmente accesible.

Estos ejercicios cognitivos se realizarán por el paciente en su domicilio solo o dependiendo de su grado de escolarización acompañado por alguno de sus cuidadores.

Se ha demostrado que la Estimulación Cognitiva diaria contribuye, junto con los tratamientos farmacológicos, al enlentecimiento de la enfermedad, y consigue que la relación de los cuidadores con los pacientes sea más estrecha, amena, positiva y lúdica aliviando también la posible sobrecarga de los cuidadores.

Nombre del paciente .....

Fecha de realización .....

## Explicación y consejos de uso

- 1** Los ejercicios de nivel AVANZADO es conveniente que el paciente los realice solo, pero contando siempre con la supervisión de su cuidador.
- 2** Es recomendable elegir un lugar agradable tanto para el paciente como para el cuidador, donde realizar los ejercicios.
- 3** Las sesiones de trabajo deberán ser cortas y diarias, con el fin de crear en el paciente hábitos de trabajo.
- 4** Se buscará el momento del día más apropiado para su realización, tanto si se escoge en una sola sesión, como si se escoge la opción de dos sesiones (mañana y tarde).
- 5** No es conveniente forzar la continuidad de la sesión si el paciente se muestra cansado, desmotivado o frustrado, es preferible esperar a otro momento o dejarlo para el día siguiente.
- 6** Hay que tener presente que la realización de los ejercicios debe ser un momento agradable, relajado e incluso divertido para el paciente.
- 7** El cuidador ha de ser comprensivo con el paciente, siendo relativo el rendimiento, y el tiempo de realización, lo importante es que el paciente termine los ejercicios y a ser posible disfrute con ello.
- 8** El cuidador debe explicar las tareas al paciente de manera sencilla y clara, de forma amigable, próxima y cordial que consiga dar confianza al paciente.
- 9** También es muy importante, incorporar al paciente en actividades y tareas cotidianas del hogar, como por ejemplo estirar y doblar la ropa de la plancha, tender la ropa, emparejar calcetines, secar y colocar los cubiertos en su lugar, barrer, pasar el plumero, etc. En resumen, actividades sencillas para el paciente, que aumentarán su sentimiento de utilidad y su autoestima.



## Lenguaje

- 3** Escriba cada una de las siguientes palabras, en el lugar que corresponda a su definición.

Vaso	Bicicleta	Flexo	Rodillera	Sartén
------	-----------	-------	-----------	--------

..... : Recipiente para líquidos que sirve para beber; forma parte del servicio de mesa y generalmente es de vidrio, de forma cilíndrica o ligeramente cónica y sin pie; suele ser pequeño y ligero, para poder cogerlo con una sola mano.

..... : Vehículo de dos ruedas movido por una persona, provisto de un manillar en la parte delantera, un asiento para el conductor y dos pedales que transmiten el movimiento de las piernas a la rueda trasera mediante una cadena y un piñón.

..... : Lámpara de mesa con brazo flexible o articulado.

..... : Protección que se pone en una rodilla una persona, suele ser de tela elástica o acolchada.

..... : Utensilio para cocinar, usado especialmente para freír, que consiste en un recipiente metálico, redondo y poco profundo, con un mango largo para sujetarlo y manejarlo.

## Cálculo

- 4** Escriba desde el **55**, de **3** en **3** hasta el **124**.

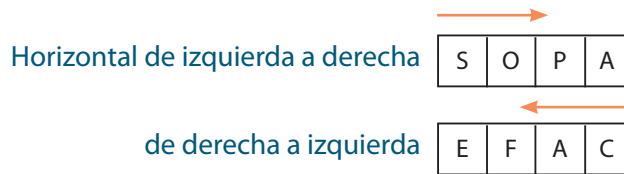
55 - 58 - 61 .....

.....

.....

# Orientación

**5** En las sopas de letras las palabras se buscan en horizontal, en vertical y en diagonal como se explica a continuación:



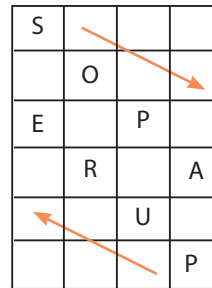
Vertical  
de arriba a abajo



de abajo a arriba



Diagonal



Siguiendo estas instrucciones, localice las siguientes flores. Según las vaya localizando, táchelas en la sopa de letras y ponga una X en el nombre que aparece en el listado de la izquierda:

- AMAPOLA
- AZUCENA
- CLAVEL
- DALIA
- GARDENIA
- GERANIO
- HORTENSIA
- JAZMÍN
- LILAS
- MARGARITA
- ORQUÍDEA
- TULIPÁN

G	A	R	D	E	N	I	A	X
E	X	L	E	V	A	L	C	Y
R	N	I	M	Z	A	J	D	A
A	T	I	R	A	G	R	A	M
N	A	P	I	L	U	T	L	A
I	Z	L	I	L	A	S	I	P
O	R	Q	U	I	D	E	A	O
A	N	E	C	U	Z	A	X	L
H	O	R	T	E	N	S	I	A

# Lenguaje

6 Escriba **12** palabras que contengan **RE**, por ejemplo: restaurante.

.....

.....

.....

.....

# Atención / Cálculo

7 Debajo de cada letra **V** ponga un **2**. Cuando acabe, sume todos los números y anótelos aquí: \_\_\_\_\_

<b>V</b> 2	<b>W</b> 	<b>U</b> 	<b>W</b> 	<b>W</b> 	<b>V</b> 	<b>V</b> 
<b>W</b> 	<b>V</b> 	<b>U</b> 	<b>W</b> 	<b>V</b> 	<b>W</b> 	<b>V</b> 
<b>U</b> 	<b>W</b> 	<b>V</b> 	<b>V</b> 	<b>W</b> 	<b>V</b> 	<b>W</b> 
<b>W</b> 	<b>V</b> 	<b>W</b> 	<b>U</b> 	<b>W</b> 	<b>V</b> 	<b>U</b> 
<b>V</b> 	<b>W</b> 	<b>V</b> 	<b>W</b> 	<b>V</b> 	<b>V</b> 	<b>W</b> 
<b>U</b> 	<b>V</b> 	<b>U</b> 	<b>V</b> 	<b>W</b> 	<b>W</b> 	<b>V</b> 
<b>W</b> 	<b>V</b> 	<b>W</b> 	<b>V</b> 	<b>V</b> 	<b>V</b> 	<b>W</b> 
<b>V</b> 	<b>W</b> 	<b>V</b> 	<b>V</b> 	<b>W</b> 	<b>U</b> 	<b>V</b> 
<b>U</b> 	<b>V</b> 	<b>U</b> 	<b>V</b> 	<b>W</b> 	<b>V</b> 	<b>W</b> 



## Cálculo

**8** Resuelva el siguiente problema:

- Si un cartón de leche cuesta 1 euro, un kilo de naranjas 2 euros y una barra de pan 85 céntimos, ¿cuánto cuesta todo?

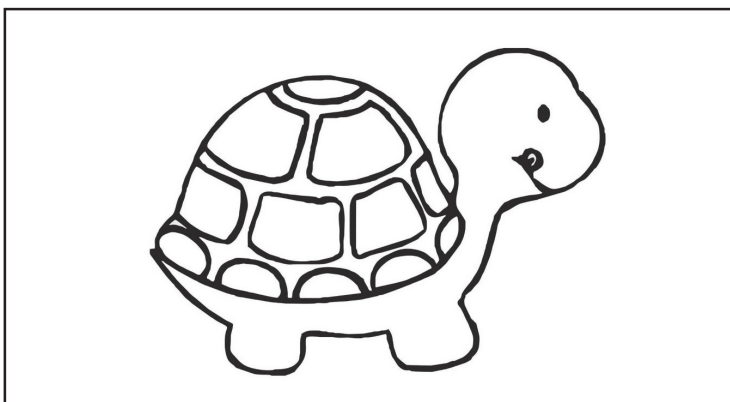
.....

- Si paga con un billete de 5 euros, ¿cuánto le devuelven?

.....

## Praxis Constructiva / Gnosis

**9** Copie el dibujo en el recuadro de abajo y colorea según sus criterios lógicos de coloración.



## Memoria

**10** Escriba la fecha de su cumpleaños y la de algunos familiares o amigos.

Yo cumplo años el día: .....

Mi ..... cumple años el día: .....

Mi ..... cumple años el día: .....

Mi ..... cumple años el día: .....

Mi ..... cumple años el día: .....

## Lenguaje / Razonamiento

**11** ¿Qué tienen en común las siguientes palabras?

Ejemplo: El perro, el gato y el león son animales.

• El blanco, el rosa y el azul son .....

• El rosal, el almendro y el abeto son .....

• La falda, las medias y el jersey son .....

• El ron, el vino y la cerveza son .....

• El avión, la moto y el tren son .....

• Pintor, escultor y mecánico son .....

• El salmón, la sardina y la trucha son .....

• La primavera, el verano y el invierno son .....

• España, Francia y Holanda son .....

• La langosta, el centollo y las gambas son .....

• La batidora, la tostadora y el horno son .....

## Cálculo

**12** Resuelva los siguientes problemas:

- Si tiene 1 euro y compra una barra de pan de 60 céntimos, ¿cuánto le tienen que devolver? .....
- Si ha comprado el bono-bus que cuesta 10 euros, una entrada de cine 5 euros y un libro de 7 euros, se ha gastado: .....
- Si lleva 2 billetes de 20 euros y ha hecho una compra por valor de 32,50 euros ¿cuánto le queda? .....
- ¿Cuánto necesita para comprar un paraguas de 12 euros y pagar el recibo del agua de 20,90 euros? .....

## Orientación

**13** Localice las siguientes relaciones familiares. Según las vaya localizando, táchelas en la sopa de letras y ponga una X en el nombre que aparece en el listado de la izquierda.

- ABUELO
- CUÑADO
- HERMANO
- HIJO
- MARIDO
- MUJER
- NIETO
- NUERA
- SOBRINO
- SUEGRA
- YERNO
- TÍO

O	I	T	O	N	R	E	Y
T	S	U	E	G	R	A	X
E	S	O	B	R	I	N	O
I	X	O	D	I	R	A	M
N	N	U	E	R	A	H	U
C	U	Ñ	A	D	O	I	J
O	L	E	U	B	A	J	E
H	E	R	M	A	N	O	R

## Lenguaje / Memoria

- 14** Una con flechas las siguientes frases para formar los refranes correctos.  
Por ejemplo: A Dios rogando... y con el mazo dando.

A Dios rogando...	y te diré de qué careces.
En casa del herrero...	no es traidor.
Mal de muchos...	y con el mazo dando.
El que avisa...	no entran moscas.
Dime de qué presumes...	consuelo de tontos.
En boca cerrada...	cuchillo de palo.

## Gnosis

- 15** Una con una línea cada figura con su denominación.



Cuadrado



Hexágono



Triángulo



Heptágono



Pentágono



Octógono

## Atención / Memoria

**16** Lea este texto en **voz alta** y con atención, luego tendrá que recordarlo.

El manzano es un árbol caducifolio de la familia de las rosáceas que puede llegar a alcanzar los 12 metros de altura pero en cultivo es mucho más bajo, a menudo menos de dos metros para facilitar su cultivo y especialmente la recolección del fruto. En estado natural (sin podar) presenta la copa redondeada o abierta con numerosas ramas casi horizontales. Las hojas son de forma ovalada y dentadas en los bordes.

Sus flores, que crecen en grupos, exhiben 5 pétalos ovalados de color blanco y rosa y aspecto delicado que se desarrollan en grupos. En el centro de cada flor se localizan varios estambres y el estigma. El fruto, redondo y de diferente color según la variedad, contiene 2 o más semillas en el interior.

El uso principal de las manzanas es como alimento, principalmente crudas, en mermeladas y papillas para bebés. Además al tener un sabor agridulce es ideal para algunos platos salados y ensaladas. Otro de los usos de la manzana es la fabricación de sidra o vinagre a través de un proceso de fermentación.

En España hay varias regiones de cultivo, siendo la principal área productora el Valle del Ebro, donde en la actualidad se encuentra cerca del 69% de la superficie cultivada. Cataluña y Aragón son las dos principales regiones productoras.

1. ¿Cuál es la familia a la que pertenecen los manzanos?

.....

2. ¿Qué altura alcanzan los manzanos en cultivo?

.....

3. ¿Cuántos pétalos tiene la flor del manzano?

.....

4. ¿Cuáles son las principales regiones productoras de manzana en España?

.....

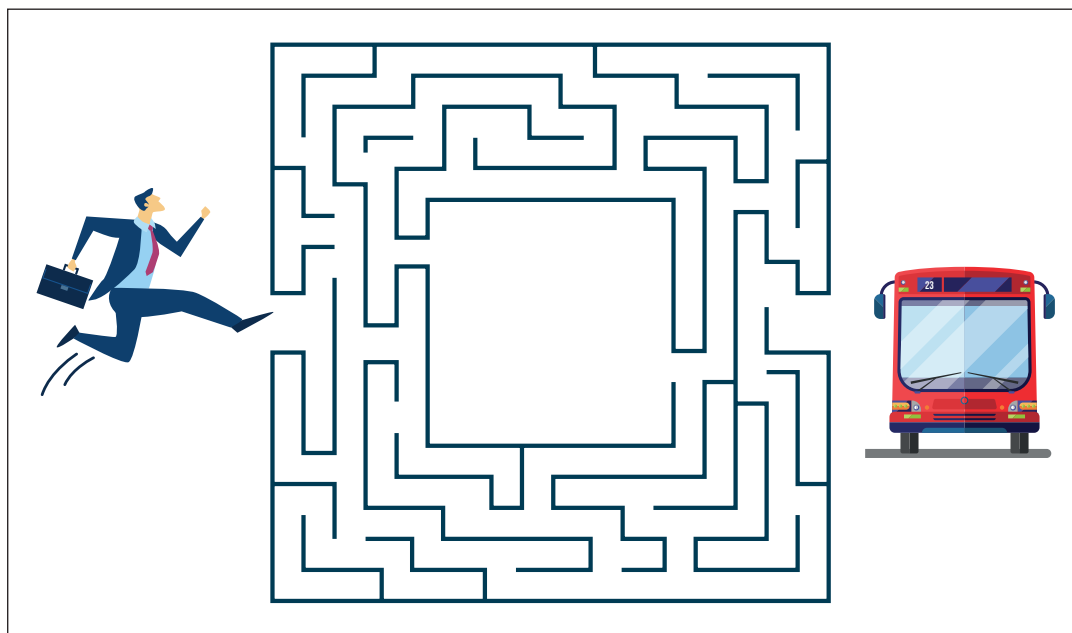
## Atención

- 17** Fíjese en el primer grupo de letras de cada línea y rodee con un círculo el que esté repetido en la misma línea.

NNLNN	NNLLN	NLNNN	NNLNN	LNNNN
BDBOD	BDBDB	DBDBB	BBDDB	BDBOD
TRTTR	TRTTR	TRRTT	TRTRT	TTRTR
AAEEA	AAEAE	EAAEA	AAEEA	EEAAE
LPLLP	LPLPL	LPLLP	LLPPL	PLLPL
SSSFS	SSSSF	SSSFS	SSSFS	SFSSS
OVVVO	OVVOV	OVVVV	VOOVO	OVVVO
CCUCU	CUCUC	CCUUC	CCUCU	UCUCC
ZGGZG	ZGGZG	ZGZGG	GZZGZ	ZGGZZ
JMMJM	JMJMM	JMMJM	MJJMJ	JMJJM
HYHYH	HYYHH	HYHTT	YHYHY	HYHYH
KWKKW	KWKKW	KKWWK	WKKKW	KWKWK
MNMNÑ	MNMNÑ	MÑMNÑ	MMNNN	MMMÑN
TOOTO	OTOTO	TOTTO	TOOTO	TOOOT
UWUWU	WWUWU	UWUWU	UWWWU	UUUWU
PPYP	PPYPP	PPPPY	PPYP	PYPYP
DGGGD	DGGDD	DGGGD	DGDGD	DGGGD
BPPBB	BPPBB	BPBBB	BPPP	BBPBB
QOOQO	QOQOO	QOOQO	QOQOO	QOQOO
ZZXXZ	ZZXXZ	ZZXZ	ZXXXZ	ZZXXX
VVUVU	VVUVU	VVUVU	UVUVU	VVUVV

## Rastreo Visual

- 18** ¿Qué recorrido debería seguir esta persona para coger el autobús?  
Trace una línea por dentro del laberinto.



## Razonamiento

- 19** Complete las siguientes palabras con las letras que les faltan:

T \_ L É F O N O

A U T \_ B Ú S

R A T Ó \_

A N I \_ E R S A R I O

S A L T A M O \_ T E S

Á R B \_ L

M \_ N T A Ñ A

P E L O \_ A

C A \_ I N O

R A D I A \_ O R

V E \_ T A N A

J \_ E G O

P A E L L \_

C A L A \_ A C Í N

**20** Coloree el siguiente dibujo, para ello utilice los colores enumerados abajo siguiendo sus propios criterios lógicos de coloración.



1. ROJO
2. AZUL
3. VERDE
4. MARRÓN
5. AMARILLO



## Lenguaje

**21** ¡Recorriendo el mapa! Una cada una de las siguientes provincias españolas con sus gentilicios.

ÁLAVA  
 GUIPÚZCOA  
 TENERIFE  
 SANTANDER  
 MENORCA  
 MÁLAGA  
 TERUEL  
 HUESCA  
 TOLEDO  
 VALLADOLID

TUROLENSE  
 OSCENSE  
 TOLEDANO  
 VALLISOLETANO  
 MALAGUEÑO  
 ALAVÉS  
 GUIPUZCOANO  
 MENORQUÍN  
 TINERFEÑO  
 SANTANDERINO

## Orientación

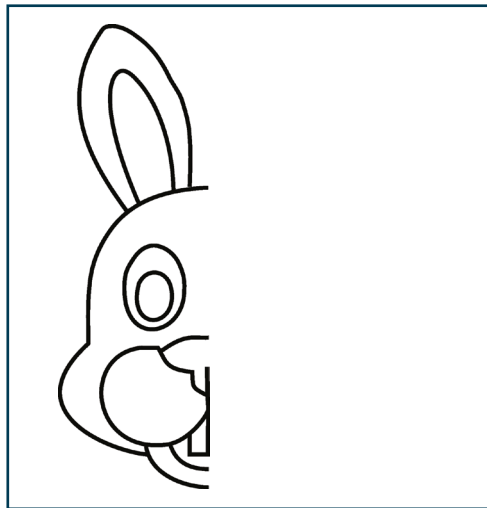
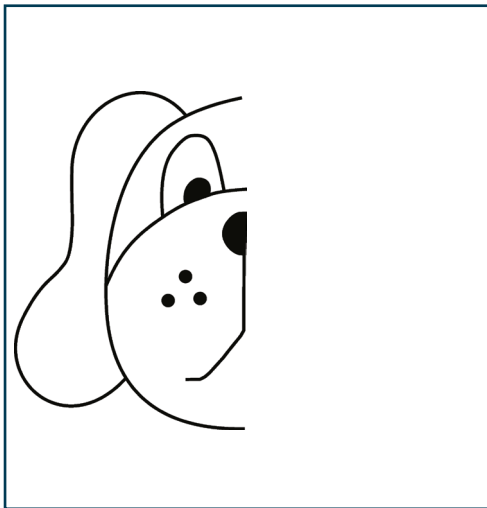
**22** Localice las siguientes palabras. Según las vaya localizando, táchelas en la sopa de letras y ponga una X en el nombre que aparece en el listado de la izquierda.

- TENEDOR
- ESPUMADERA
- CUCHARA
- CAFETERA
- CAZO
- VASO
- OLLA
- JARRA
- SARTÉN
- TAZÓN

F	A	G	J	U	O	P	N	M	H	I	C	U	C	T
E	V	N	T	R	O	W	E	C	U	C	H	A	R	A
C	A	F	E	T	E	R	A	Y	P	A	A	X	O	Z
W	I	B	N	N	X	Z	X	M	N	S	U	P	D	O
A	F	C	E	V	V	A	S	O	B	E	O	I	L	N
L	A	V	D	E	Y	T	E	L	C	C	N	I	O	J
G	R	I	O	W	I	R	V	L	I	H	E	K	I	K
D	R	U	R	S	P	W	T	A	U	A	T	T	C	A
B	A	R	O	D	S	V	L	S	R	R	R	Y	A	R
Y	J	R	P	F	R	C	I	E	T	I	A	E	Z	R
U	O	A	E	I	T	P	U	B	U	T	S	Q	O	R
T	I	V	E	S	P	U	M	A	D	E	R	A	M	Y

# Praxis

**23** Dibuje la mitad que falta de las siguientes figuras.



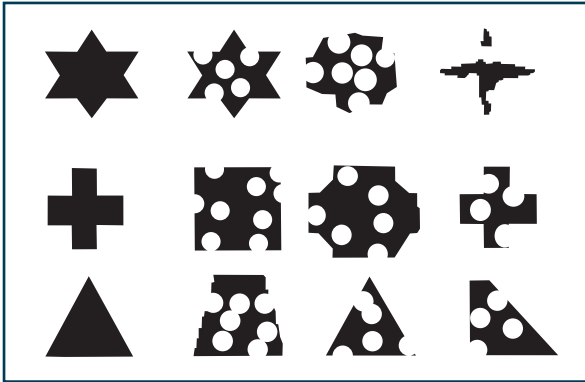
# Razonamiento

**24** Fíjese en las siguientes palabras y vuévalas a escribir con la letra o letras que falten.

- a) Cocodilo .....  
.....
- b) Ojals .....  
.....
- c) Cotañas .....  
.....
- d) Murcélago .....  
.....
- e) Lapicros .....  
.....
- f) Almoada .....  
.....
- g) Teléfno móvil .....  
.....
- h) Microndas .....  
.....

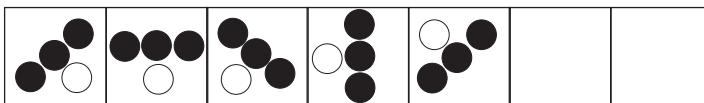
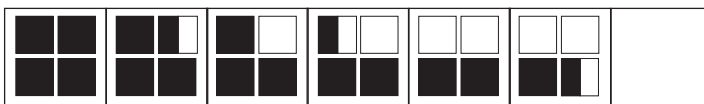
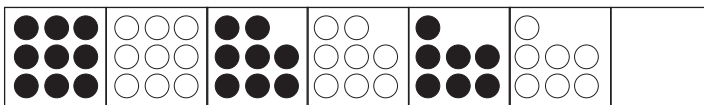
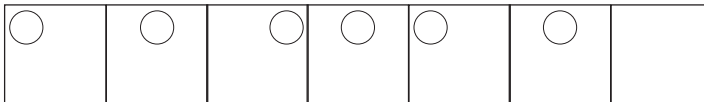
# Gnosis

**25** Encuentre qué figura es la misma a la del modelo de la izquierda.



# Razonamiento

**26** Complete las siguientes series.

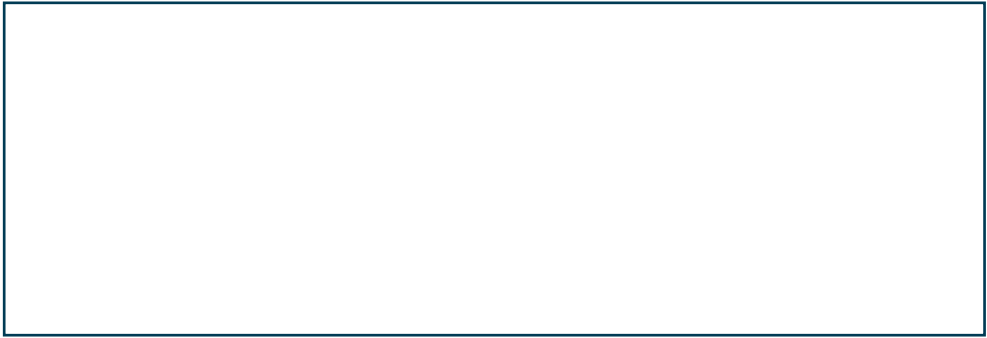




## Praxis

**29** ¡A dibujar!

- Un círculo en el centro
- Un cuadrado a la derecha del círculo
- Un triángulo a la izquierda del círculo
- Otro círculo a la derecha del cuadrado
- Un rectángulo encima del cuadrado



## Razonamiento

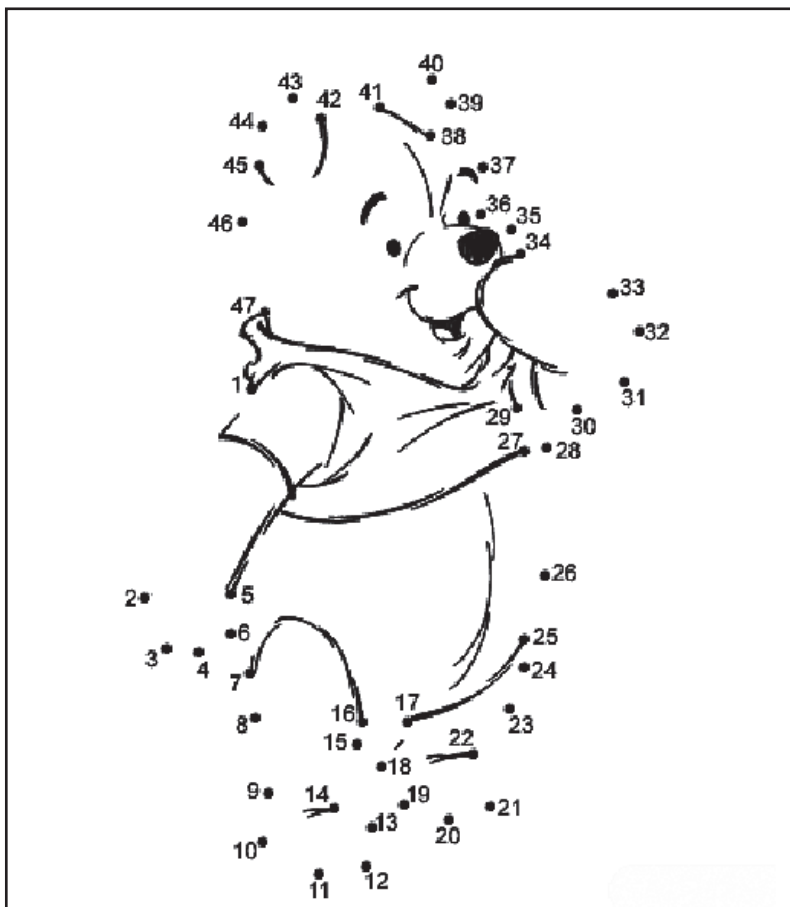
**30** ¿Quién es quién? Complete las siguientes oraciones sobre las relaciones de parentesco.

- La mujer de mi hermano es mi .....
- El hermano de mi madre es mi .....
- El padre de mi abuela es mi .....
- La suegra de mi padre es mi .....
- El marido de mi hija es mi .....



## Atención / Gnosis

**33** Unir los números en orden creciente hasta descubrir el dibujo.



## Cálculo

**34** Realice las siguientes multiplicaciones.

(1)

$$\begin{array}{r} 6574 \\ \times 85 \\ \hline \end{array}$$

(2)

$$\begin{array}{r} 9907 \\ \times 81 \\ \hline \end{array}$$

(3)

$$\begin{array}{r} 2214 \\ \times 31 \\ \hline \end{array}$$

(4)

$$\begin{array}{r} 3942 \\ \times 42 \\ \hline \end{array}$$

# Cálculo

**35** Resuelva los siguientes problemas:

- Si tiene un kilo de garbanzos que cuesta 1,75 euros, un litro de aceite 3,50 euros y una docena de huevos 2,10 euros ¿cuánto cuesta todo? .....
- ¿Cuánto le devuelven si paga con un billete de 10 euros? .....
  
- Si un kilo de queso cuesta 20 euros ¿cuánto cuesta 1/4 de kilo? .....
- ¿Cuánto le devuelven si paga con un billete de 20 euros? .....
  
- Si un kilo de uvas cuesta 2,15 euros ¿cuánto cuestan 3 kilos? .....
- ¿Cuánto le devuelven si paga con un billete de 50 euros? .....

# Rastreo Visual / Cálculo

**36** ¿Cuántos cuadrados abiertos por debajo hay en cada línea?

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	3
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
TOTAL	

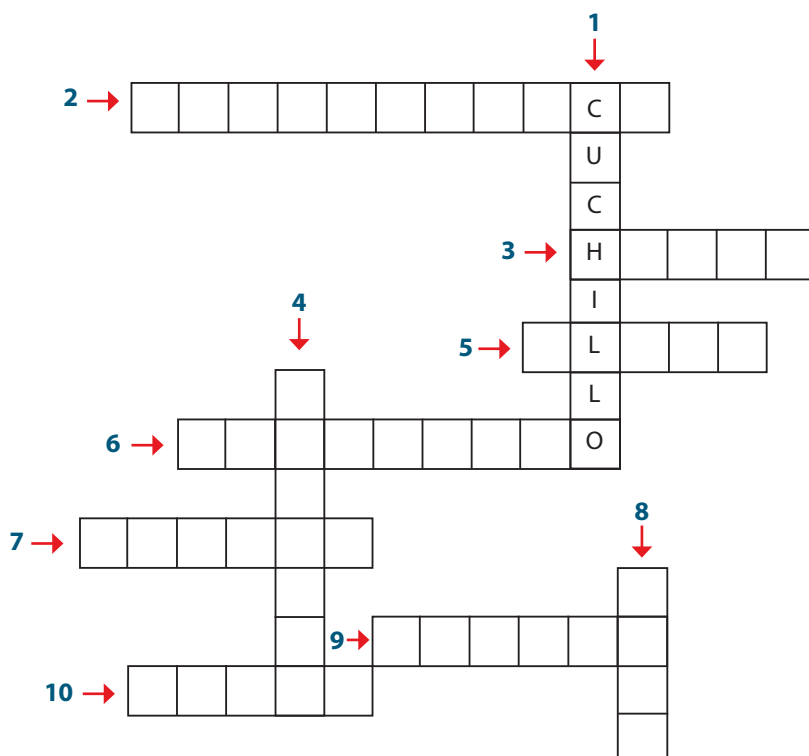


# Lenguaje

**37** Escriba los siguientes objetos de la cocina, poniendo una letra en cada recuadro de los situados más abajo:

1. Utensilio de cocina que utilizamos para cortar.
2. Electrodoméstico que enfría y congela los alimentos.
3. Electrodoméstico donde se asan los alimentos.
4. Cubierto que utilizamos para pinchar y comer.
5. Recipiente en el que comemos.
6. Pila donde se friegan los platos.
7. Utensilio de cocina que ponemos al fuego para cocinar.
8. Recipiente para cocinar las legumbres de forma rápida.
9. Tela con la que cubrimos la mesa.
10. Utensilio para servir el agua.

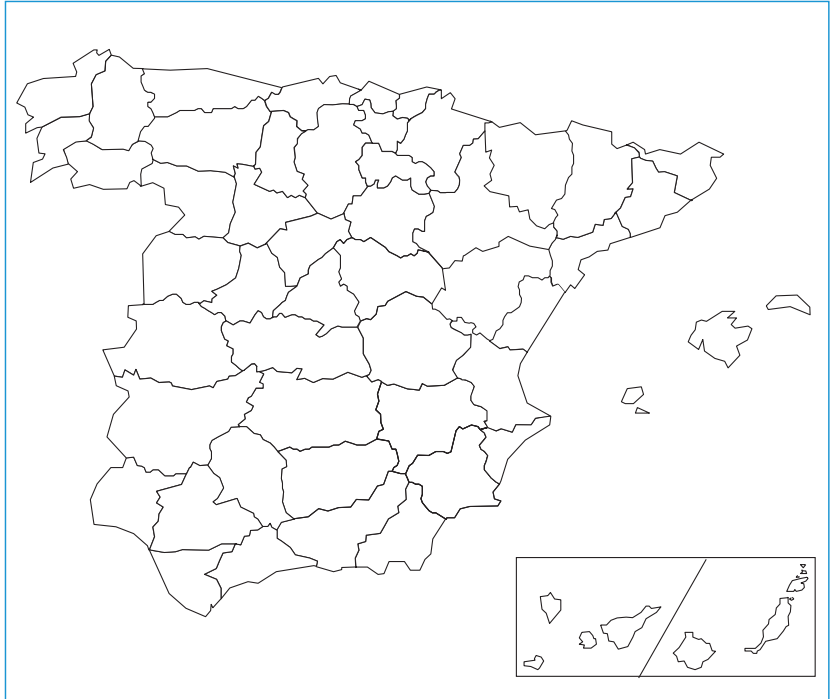
Sitúe las palabras que describen los objetos que se le solicitan del 1 al 10, en sus cuadrados y líneas correspondientes según la numeración.



## Atención / Gnosis

**38** Escriba el número asignado a cada provincia con su situación en el mapa.

1. TOLEDO
2. MADRID
3. ALICANTE
4. VALENCIA
5. TENERIFE
6. MENORCA
7. SEVILLA
8. MÁLAGA
9. TERUEL
10. HUESCA
11. LÉRIDA
12. BARCELONA
13. BADAJOZ
14. ZAMORA
15. ASTURIAS
16. LUGO



## Resultados

EJERCICIOS:

Nº 1: 8, 12, 14

Nº 2: 8, 10, 7, 8, 9, 6, 7, 8, 9, 7, 5, 7, 5  
TOTAL: 96

Nº 7: 58

Nº 8: 3,85 €; 1,15 €

Nº 12: 0,40 €; 22,00 €; 7,50 €; 32,90 €

Nº 27: 2, 4, 8, 5, 5, 5, 7, 8, 5, 5, 4, 3, 6, 4, 1, 6  
TOTAL: 78

Nº 28: 10, 8, 9, 10 TOTAL: 37

Nº 31: ALBA, BALÓN, BAILA, LIABAN,  
LÍBANO

Nº 32: 1, 1, 0, 1, 1, 1, 0, 2, 0, 1 TOTAL: 8

Nº 34: (1) 558.790 (2) 802.467  
(3) 68.634 (4) 165.564

Nº 35: 7,35 €; 2,65 €; 5 €; 15 €; 6,45 €; 43,55 €

Nº 36: 3, 2, 3, 5, 2, 1, 2, 4, 1 TOTAL: 23

Nº 37: CUCHILLO, FRIGORÍFICO, HORNO,  
TENEDOR, PLATO, FREGADERO,  
SARTÉN, OLLA, MANTEL, JARRA

Laboratorios Neuraxpharm con la colaboración de la Unidad de Trastornos Cognitivos de la Sección de Neurología del Hospital Universitario Infanta Leonor de Madrid, ha elaborado el programa **NEURAXTRAIN**, una serie de ejercicios con el objetivo de estimular cognitiva y funcionalmente a pacientes con demencia.

Puede descargarlos en:  
**[www.neuraxpharm.es](http://www.neuraxpharm.es)**



