

Nivel Básico

# NEURAXTRAIN

Memoria y Atención



**NEURAXPHARM**<sup>®</sup>  
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 2018. Pharma and Health Consulting, S. L.

EDITA:



c/ Albardin nº 3  
04621 Vera (Almería)

Depósito legal: M-23321-2018

# 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 de Madrid** ha realizado estos Ejercicios de Estimulación Cognitiva con el objetivo de ofrecer a los familiares de pacientes con un nivel básico 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 .....

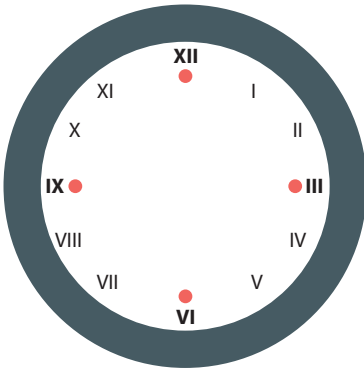
## Explicación y consejos de uso

- 1** Los ejercicios de nivel BÁSICO 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 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.

# Orientación temporal

1

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
------------------	-------------	-----	-----



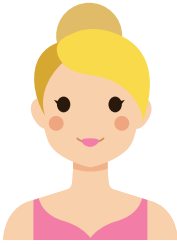
Rellene o diga en voz alta los datos solicitados en los espacios en blanco y marque las horas en el reloj.

Adivine según las imágenes a qué estación del año se refiere y porqué.



# Memoria

- 2 1. Observe durante dos minutos estas caras y sus respectivos nombres.
2. Intente asociar los nombres con alguien o algo conocido para usted.  
Por ejemplo: Sol Lumbreras... *(Sol porque tiene el pelo rubio como el color del sol).*



SOL  
LUMBRERAS



MARIO  
PUEY



ESTRELLA  
POLO

3. Tape las caras y los nombres y trate de escribir las respuestas
  - A. ¿Dónde esta la mujer que tiene el pelo recogido? .....
  - B. ¿Lleva el hombre barba? .....
  - C. ¿Alguien lleva unos auriculares? .....
  - D. ¿Alguna de las personas lleva gafas? .....

# Atención

- 3 Haga un círculo cada vez que aparezca esta estrella ★

✳	★	☆	★	✳	★
★	☆	★	★	★	✳
★	✳	★	✳	★	☆
✳	★	★	★	★	✳
★	✳	★	☆	★	★

# Gnosis

**4** Relacione cada alimento con su correspondiente sabor:

PASTEL

PICANTE

CAFÉ

ÁCIDO

LIMÓN

SALADO

ANCHOA

DULCE

GUINDILLA

AMARGO

Ahora sin mirar el ejercicio anterior, intente recordar cuál era el alimento de cada sabor.

El ..... es DULCE

El ..... es AMARGO

La ..... es SALADA

La ..... es PICANTE

El ..... es ÁCIDO

**5** Mire estas imágenes y escriba o diga en voz alta lo que significan.



.....

.....



.....

.....

# Lenguaje

**6** Escriba o diga en voz alta las siguientes frases, añadiendo en cada una la palabra que corresponda a su definición.

Cuaderno

Gafas

Anillo

Raqueta

Manopla

..... : Aro pequeño que puede ser de metal, o de otro material más sofisticado como oro o plata, que se luce con fines estéticos o simbólicos en un dedo de la mano.

..... : Instrumento deportivo constituido por un mango y una red cubierta por un aro, que se utiliza para pegar a la pelota.

..... : Prenda de ropa que se utiliza para cubrir las manos. A diferencia de los guantes no tiene separación para todos los dedos, únicamente para el pulgar.

..... : Instrumento formado por dos lentes unidas por un armazón y dos varillas que sirve para corregir problemas de visión.

..... : Instrumento formado por hojas de papel en el que se puede escribir, tomar notas o dibujar.

**¿Podría describir los siguientes objetos?**

Tenedor .....

Casa .....

Coche .....



# Memoria

- 7** Recuerde unas vacaciones agradables y escriba o relate en alto todo lo que recuerde sobre ellas, dónde fueron, con quién estaba, qué comió, qué lugares visitó, etc...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Razonamiento

- 8** Escriba o diga en alto las semejanzas y diferencias entre las siguientes palabras.

**DIFERENCIAS ENTRE:**

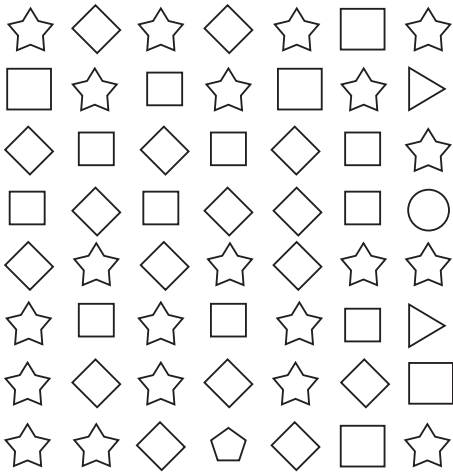
- Un tren y un autobús .....
- El fútbol y el baloncesto .....
- Una zanahoria y un pimiento .....
- Un microondas y una plancha .....
- Un destornillador y un martillo .....
- Una televisión y un tocadiscos .....

**EN QUÉ SE PARECEN:**

- Un canario y un cuervo .....
- Una bombilla y una linterna .....
- Una moto y una bicicleta .....
- Un sacacorchos y un abrelatas .....
- Una chaqueta y un chubasquero .....
- Un bolígrafo y una pluma .....

# Praxis

**9** Coja dos lápices de colores, por ejemplo rojo y azul y coloree las estrellas de color azul y los rombos de color rojo.



# Razonamiento

**10** Conteste a las siguientes preguntas y razone el porqué de su respuesta.

¿Dónde iría a comprar unos clavos? .....

¿Dónde iría a comprar tomates? .....

¿Dónde iría a cortarse el pelo? .....

¿Qué podemos encontrar en una charcutería? .....

¿Cómo se llama la persona que trabaja allí? .....

¿Qué nombre recibe la persona que hace pan? ¿Y el lugar donde lo vende?

.....

¿Dónde iría a reparar el coche? ¿Cómo se llama la persona que realiza el arreglo?

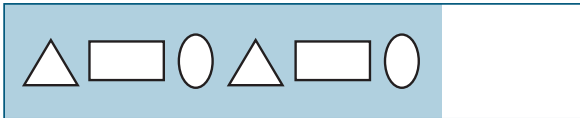
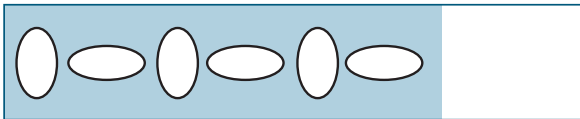
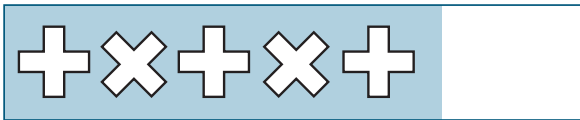
.....

¿Dónde iría a reparar un descosido? ¿Qué nombre recibe quién lo repara?

.....

# Razonamiento

**11** ¿Qué imagen completa la serie?



# Cálculo

**12** Complete las siguientes secuencias numéricas:

1. 35, 39, 43, 47, 51, 55, 59, 63 .....

2. 44, 53, 62, 71, 80, 89, 98, 107 .....

3. 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57 .....

4. 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27 .....

5. 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37 .....

6. 30, 38, 46, 54, 62, 70, 78, 86 .....

7. 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23 .....

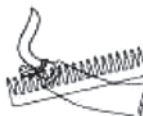
8. 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45 .....

9. 37, 46, 55, 64, 73, 82, 91, 100 .....

10. 50, 53, 56, 59, 62, 65, 68, 71 .....

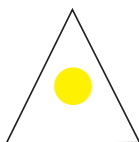
# Gnosis

**13** Observe las figuras superpuestas de más abajo y colorea las siguientes: Llave, Lupa, Gafas, Peine, Bombilla y Cafetera.

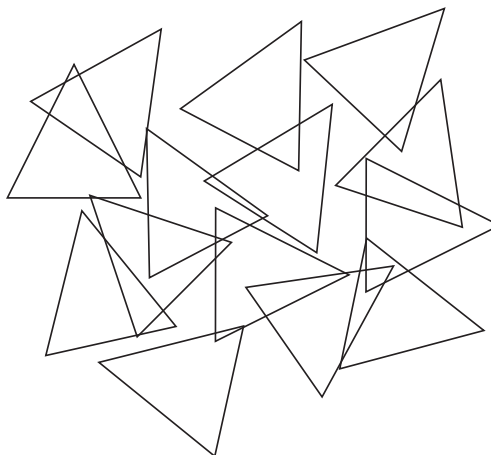


# Atención

**14** Coja un lápiz de color y sitúe el punto central de cada triángulo con un pequeño círculo.



Ejemplo



## Razonamiento

- 15** Lea todas las frases de cada apartado y ordene la secuencia de las frases (qué se hace primero y qué se hace después), asignando un número a cada una de ellas.

**FRASE 1. Para preparar la mesa para comer es necesario:**

- Llevar la comida
- Colocar platos, vasos, cubiertos y servilletas
- Despejar de objetos la mesa
- Poner el mantel
- Llevar la bebida y el pan

**FRASE 2. Para vestirse es necesario:**

- Ponerse los zapatos
- Quitarse el pijama o la ropa que lleve puesta
- Ponerse la nueva ropa
- Preparar la ropa
- Ponerse la ropa interior

**FRASE 3. Para comprar el periódico es necesario:**

- Llegar al kiosco
- Elegir el periódico
- Salir del portal
- Pagar el periódico
- Bajar a la calle

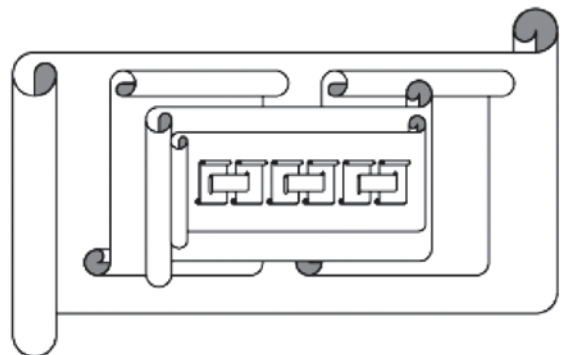
## Cálculo

- 16** Cuente el número de pergaminos que hay en la imagen y después diga:

¿Cuántos pergaminos hay?

¿Cuántos están en horizontal?

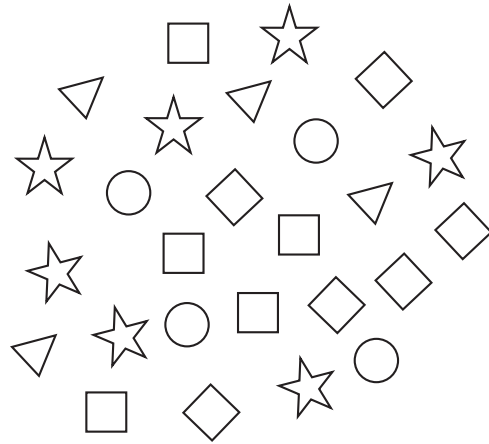
¿Cuántos en vertical?



# Praxis

**17** Coloree el dibujo de la siguiente forma:

- Los triángulos de rojo
- Los cuadrados de verde
- Las estrellas de amarillo



# Lenguaje

**18** Lea atentamente o diga en voz alta las palabras del listado de una en una y asígnelas a una de las cinco categorías.

**PALABRAS:**

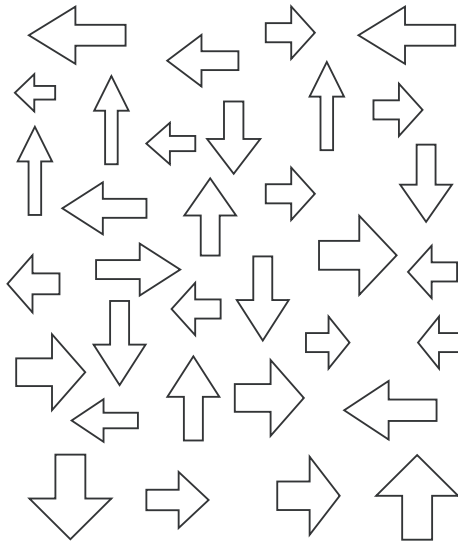
Nadar - Camión - Trompeta - Esquiar - Berenjena - Moto - Gorrión - Pescar - Perro - Plátano  
Melocotón - Autobús - Fútbol - Gato - Piano - Correr - Violín - Avión - Pimiento - Brócoli  
Ciclismo - Grúa - Flauta - Naranja - Guitarra - Melón - Coliflor - Tren - Tomate - Tennis

Instrumentos musicales	Frutas y verduras	Animales	Deportes	Vehículos

# Praxis

**19** Coloree el dibujo de la siguiente forma:

- Las flechas que van hacia la izquierda de rojo
- Las flechas que van hacia la derecha de verde
- Las flechas que van hacia arriba de amarillo



# Lenguaje

**20** Escriba o diga en voz alta, tres listados de palabras, uno que empiece por la P, otro que empiece por la F y otro que empiece por la letra V.

**P**adre

**F**otografía

**V**acaciones

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

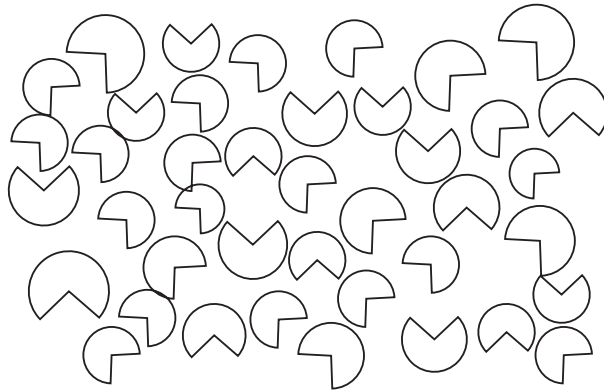
.....

.....

## Praxis

**21** Coloree el dibujo de la siguiente forma:

- Los círculos con apertura hacia la izquierda de rojo
- Los círculos con apertura hacia la derecha de verde
- Los círculos con apertura hacia arriba de amarillo



## Razonamiento

**22** Razone en voz alta o por escrito la respuesta a cada una de estas frases.

¿Qué es más caro, un coche o una moto? .....

¿Qué pesa más, un perro o un pato? .....

¿Qué es más grande, una casa o un coche? .....

¿Qué es más peligroso, un lobo o una vaca? .....

¿Qué es más fácil de romper, un melocotón o una manzana? .....

¿Qué día de la semana es el tercero? .....

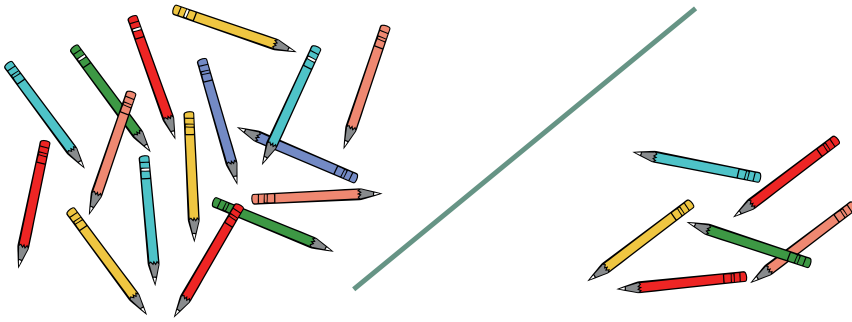
¿Cuál es el mes del año que tiene menos días? .....

¿En el mes de julio estaremos en pleno? .....



# Cálculo

**23** Cuento los lápices y vea en qué lado de la línea hay más y cuantos hay en total.

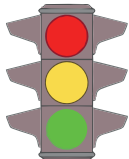


# Memoria

**24** Observe bien estos cinco objetos y después, conteste de cada uno de ellos, las siguientes preguntas:



**A**



**B**



**C**



**D**



**E**

**A.** ¿Qué es? ¿Para qué sirve? ¿Dónde lo podemos encontrar?

.....

**B.** ¿Qué es? ¿Para qué sirve? ¿Dónde lo podemos encontrar?

.....

**C.** ¿Qué es? ¿Para qué sirve? ¿Dónde lo podemos encontrar?

.....

**D.** ¿Qué es? ¿Para qué sirve? ¿Dónde lo podemos encontrar?

.....

**E.** ¿Qué es? ¿Para qué sirve? ¿Dónde lo podemos encontrar?

.....

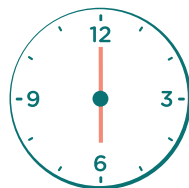
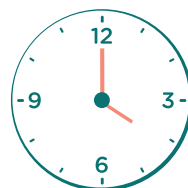
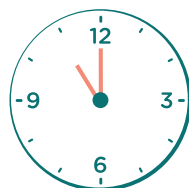
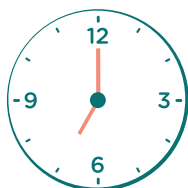
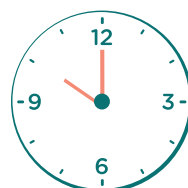
# Gnosis

**25** Observe detenidamente las agujas de cada reloj y determine qué hora marcan, reflejándolo según el ejemplo:



9.00

las 9 en punto



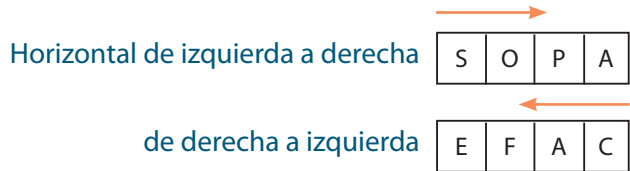
# Orientación

**26** Encuentre 10 nombres de alimentos o platos preparados en la siguiente sopa de letras:

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

Las sopas de letras son un ejercicio muy completo. Entrenan la atención, la concentración, el lenguaje, la percepción y la memoria.

Se realizan buscando las palabras en:



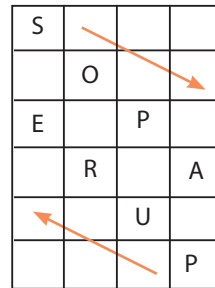
Vertical de arriba a abajo



de abajo a arriba



Diagonal


































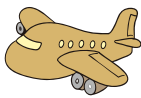










# Rastreo visual / Cálculo

27

Señale con un círculo todos los objetos iguales a:  
¿Cuántos árboles hay en total?



							
							
							
							
							
							
						TOTAL	

## Razonamiento

**28** Ordene y numere del 1 al 7 las siguientes frases de forma que sigan una secuencia lógica.

- Hervir las verduras en la olla
- Una vez hervidas las verduras, triturar con la batidora
- ¡Listo para comer!
- Cortar las verduras
- Pelar las verduras
- Coger los ingredientes necesarios: patatas, judías, zanahorias y cebolla
- Servir los platos con el puré de verduras

**29** Ordene y numere del 1 al 12 los pasos que hay que dar para pintar una habitación.

- Reparar los desperfectos de la pared
- Comprar la pintura, el rodillo y la brocha
- Eliminar las protecciones
- Escoger el color
- Diluir la pintura en agua
- Pintar el techo
- Quitar los objetos colgados de la pared
- Preparar las paredes
- Pintar las paredes
- Ventilar y limpiar la habitación
- Repasar las imperfecciones
- Proteger muebles y superficies

# Resultados

EJERCICIOS:

**Nº 16:** 14, 6, 8

**Nº 26:** SOPA / CAFÉ / LECHE / PURÉ / HUEVO / PAN / GAZPACHO / COCIDO / LENTEJAS / PAELLA

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

**Nº 27:** 2, 1, 3, 1, 2, 2, 2. TOTAL: 13

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)**



