

Nivel Medio

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 2019. Pharma and Health Consulting, S.L.

EDITA:



c/ Albardin nº 3

04621 Vera (Almería)

Depósito legal: M-21454-2019

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 medio 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 MEDIO 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.

Memoria

1 PARTE A

Intente **recordar esta información** utilizando alguna estrategia.

Fíjese bien en los **diferentes detalles**.

Después se le preguntará sobre ellos.



Esta señora se llama Mónica
Tiene 50 años
Le gusta mucho leer
Es responsable creativa



Este señor se llama Roberto
Tiene 55 años
Le gusta mucho viajar
Trabaja en servicios comerciales



Esta chica se llama Alba
Tiene 26 años
Le gusta mucho Cádiz
Trabaja con medios de comunicación



Este señor se llama Raúl
Tiene 47 años
Le gusta mucho ir en moto
Trabaja en ventas

Memoria

PARTE B

Ahora sin mirar la hoja anterior, trate de **completar la información que falta** y los detalles que recuerde.



Esta señora se llama

Tiene años

¿Qué más recuerda?

.....



Este señor se llama

Tiene años

¿Qué más recuerda?

.....



Esta chica se llama

Tiene años

¿Qué más recuerda?

.....



Este señor se llama

Tiene años

¿Qué más recuerda?

.....

Lenguaje

2 Escriba **12** nombres de objetos de **crystal**:

.....

.....

.....

.....

Cálculo

3 Escriba desde el **50** hacia abajo de **2** en **2** hasta el **6**.

50 - 48 - 46

.....

.....

.....

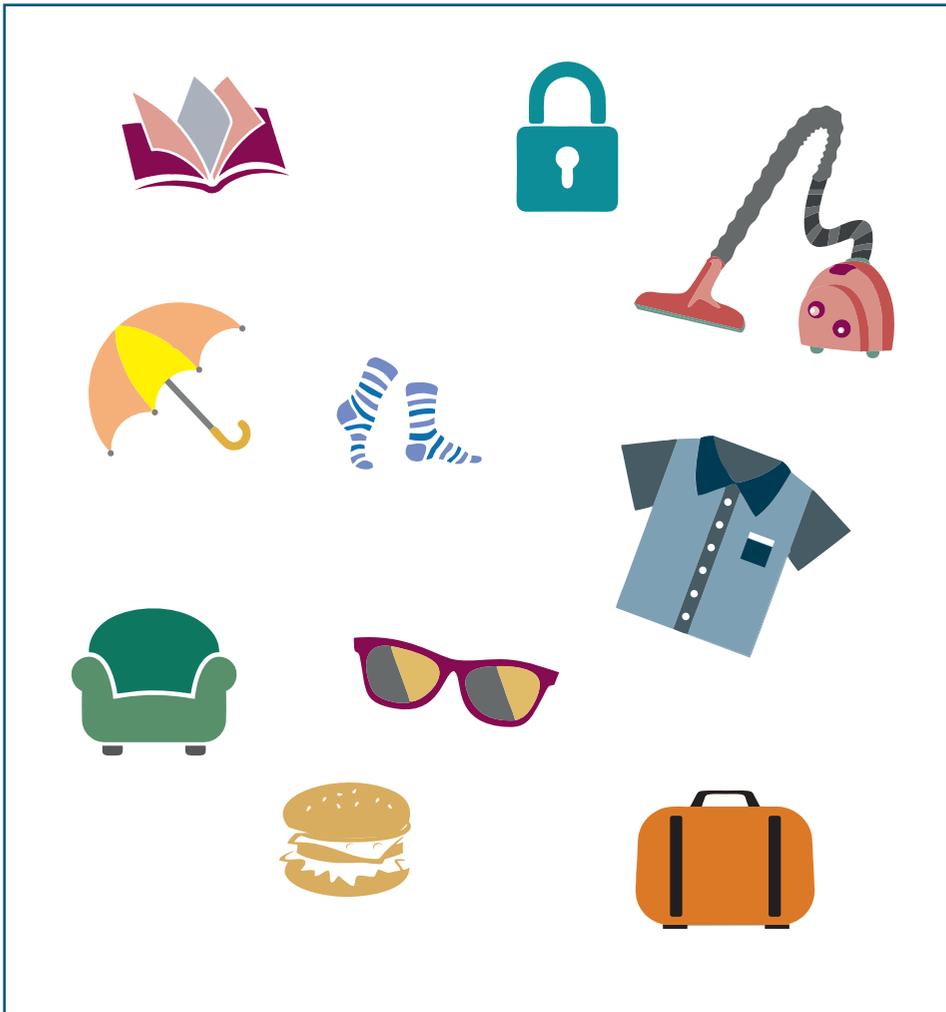
Atención

4 Fijese en la primera columna de números. Compare cada uno de ellos con los de su misma línea. Si está repetido en esa línea, táchelo. (*Vea el ejemplo con el primero*).

82325	82545	82735	82325	83325
91348	91358	92348	74625	91348
12712	12212	12712	12812	74512
32684	32644	31684	47512	32684
29435	29445	29434	29435	29935
52895	52895	58295	95842	82953
89909	29087	18200	89653	89909
13123	32189	28312	13123	89765

Memoria

- 5 Intente **recordar** cada uno de los **objetos** que hay en esta imagen. Para ello intente utilizar una estrategia. Después se le preguntará sobre ellos.





¿Qué estrategia ha utilizado?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Enumere los objetos que había en la hoja anterior:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Cálculo

6 Realice las sumas y restas siguientes:

$$\begin{array}{r} + 589275 \\ 437156 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} - 424953 \\ 121823 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} + 283456 \\ 267015 \\ \hline \end{array}$$

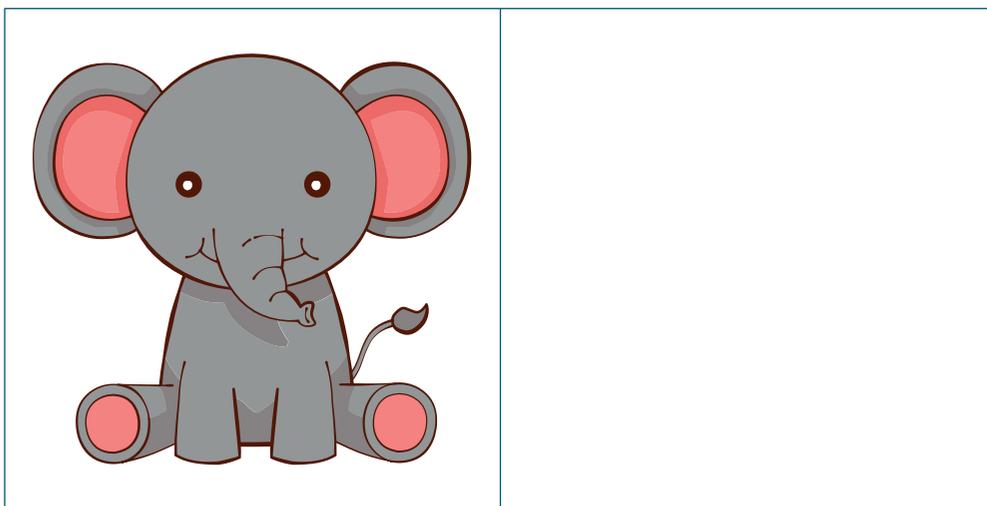
$$\begin{array}{r} - 798364 \\ 429836 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} + 720921 \\ 182736 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} - 987463 \\ 783922 \\ \hline \end{array}$$

Praxis

7 Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Atención

8 Escriba **12** nombres de **colores**.

.....

.....

.....

.....

Atención / Cálculo

9 Debajo de cada letra **P** ponga un **2**. Cuando acabe, sume todos los números y anótelos aquí: _____

P 2	B 	R 	P 	P
B 	P 	P 	B 	R
P 	P 	B 	R 	B
P 	B 	P 	P 	R
P 	P 	B 	R 	B
R 	B 	P 	P 	P
B 	P 	R 	P 	R
P 	B 	P 	P 	P

Atención

Esta práctica está compuesta por 2 ejercicios que se realizan sobre el bloque de números y letras situado en la parte inferior de la página, realizando uno después de otro y no a la vez.

Si es posible utilice un color diferente para cada uno de los ejercicios.

10 Tache todas las letras **A** que encuentre.

I O N T E B C ~~A~~ ~~D~~ ~~A~~ D E E R E T E E O T I U S I O S T E ~~A~~ H O E R Ñ S U Y
R F H I ~~A~~ S

11 Tache todas las **consonantes** que encuentre.

I O ~~N~~ ~~F~~ ~~E~~ ~~A~~ ~~B~~ ~~C~~ ~~A~~ ~~D~~ ~~E~~ ~~E~~ ~~R~~ ~~E~~ ~~E~~ ~~E~~ ~~O~~ ~~T~~ ~~I~~ ~~U~~ ~~S~~ ~~I~~ ~~O~~ ~~S~~ ~~T~~ ~~E~~ ~~A~~ ~~H~~ ~~O~~ ~~E~~ ~~R~~ ~~Ñ~~ ~~S~~ ~~U~~ ~~Y~~
~~R~~ ~~F~~ ~~H~~ ~~I~~ ~~A~~ ~~S~~

AKSOALEMEDI A OSKDNFOALWKENRORNJMEGBEPQ
SENROFJEISOSJTEAJWJEIEOTAKSOALEMEDI AJHUI
OFJFOSJFIEOOFJEORIEJAOWBCADEERETEEOTIUSS
WKENRORNJMSSLDIODMMDOG OHIJO SJFIEOOFJE
AMSODINAISODDNEODINA OHNIOMONINOENEWM
SINNEOAISNDIAOSKDLWLWLF EANTFNEAOBERNER
WMFOSI HIASBADSABCADERKAKSJAHSO AIAHAISH
DDABCDEEHNIOMONINO EHNIOMONINOENEWMFI
JWJEIEOTAKSOALEMEDI AJHUIAMSODINAISODJTS
I O N T E B C A D A D N E R E T E E O T I U S I O S T E F G A N J E K I D A T
R F H I A S B A D S A B C A D E R F E A N T F N E A O D N O P S A N R G B

Lenguaje

12 Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

13 Escriba **12** palabras que empiecen con la letra **O**:

.....
.....
.....
.....

Cálculo

14 Escriba desde el **80** hacia abajo de **2** en **2** hasta el **20**.

80 - 78 - 76

.....

.....

.....

Atención

Esta práctica está compuesta por 2 ejercicios que se realizan sobre el bloque de números y letras situado en la parte inferior de la página, realizando uno después de otro y no a la vez.

Si es posible utilice un color diferente para cada uno de los ejercicios.

15 Tache todas las letras **E** que encuentre.

IONTE ~~E~~ ABCAD ~~E~~ ~~E~~ ~~R~~ ~~E~~ ~~E~~ ~~E~~ ~~T~~ ~~E~~ ~~E~~ OTIUSIOST ~~E~~ T GODERAMF
RFHIAS

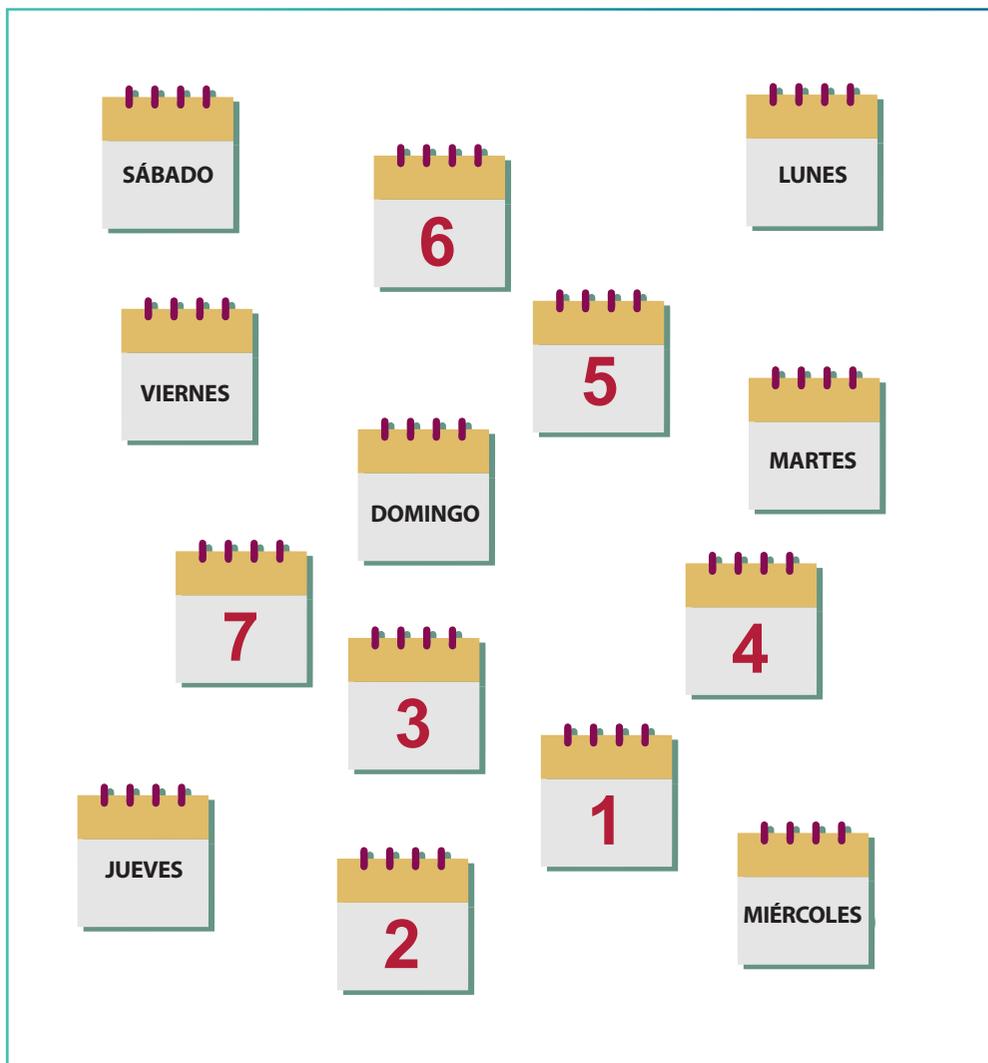
16 Tache todas las **vocales** que encuentre.

~~E~~ ~~O~~ NTE ~~E~~ ~~A~~ ~~B~~ ~~C~~ ~~A~~ ~~D~~ ~~E~~ ~~E~~ ~~R~~ ~~E~~ ~~E~~ ~~T~~ ~~E~~ ~~E~~ ~~O~~ ~~T~~ ~~I~~ ~~U~~ ~~S~~ ~~I~~ ~~O~~ ~~S~~ ~~T~~ ~~E~~ ~~D~~ ~~H~~ ~~L~~ ~~E~~ ~~P~~ ~~J~~ ~~X~~ ~~A~~
RFHIAS

AKSOALEMEDIASOSKDNFOALWKENRORNJMEGBEPQ
SENROFJEISOSJTEAJWJEIEOTAKSOALEMEDIJHUI
OFJFOSJFIEOOFJEORIEJAOWBCADEERETEEOTIUSS
WKENRORNJMSSLDIODMMDOGOHIO SJFIEOOFJE
AMSODINAISODDNEODINAOHNIOMONINOENEWM
SINNEOAISNDIAOSKDLWLWLFEANTFNEAOBERNER
WMFOSIHIASBADSABCADERKAKSJAHSOAIHAISH
DDABCDEEHNIOMONINO EHNIOMONINOENEWMFI
JWJEIEOTAKSOALEMEDIJHUIAMSODINAISODJTS
IONTEBCADADNERETEEOTIUSIOSTEFGANJEKIDAT
RFHIASBADSABCADERFEANTFNEAODNOPSANRGB

Atención

- 17** Con un lápiz **rojo** una, siguiendo el orden correcto, los días de la semana. Después con un lápiz **azul** una los números en orden decreciente.



Atención

Esta práctica está compuesta por 2 ejercicios que se realizan sobre el bloque de números y letras situado en la parte inferior de la página, realizando uno después de otro y no a la vez.

Si es posible utilice un color diferente para cada uno de los ejercicios.

18 Tache todas los números **1** que encuentre.

6 4 7 3 8 8 ~~1~~ 7 ~~1~~ 9 3 2 8 7 5 4 ~~1~~ 3 4 3 3 5 4 6 8 7 6 4 7 3 8 8 ~~1~~ 7 ~~1~~ 9 3 2
9 8 4 6 5 4 3

19 Tache todos los números impares **3, 5, 7 y 9** que encuentre.

6 4 ~~3~~ 8 8 ~~1~~ ~~7~~ ~~1~~ ~~9~~ ~~3~~ 2 8 ~~7~~ 4 ~~1~~ ~~3~~ 4 ~~3~~ ~~5~~ 4 6 8 ~~7~~ 6 4 ~~3~~ 8 8 ~~1~~ ~~7~~ ~~1~~ ~~9~~ ~~3~~ ~~5~~
~~9~~ 8 4 6 ~~5~~ 4 ~~3~~

4 F I B 1 C 5 D E 5 R 4 F 4 E 5 R 4 A 6 S 5 3 K 5 K 4 L 6 Y 5 U L 4 Y 9 U 8 I 7 R
E 4 R 6 E 5 R I F 3 A 2 S 1 F 3 A 2 I F 3 A 5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5
2 Q 4 W 5 E 4 R 6 T 5 R 4 T 4 Y 4 U 5 1 4 W 4 R 6 Q 5 W E 4 R 6 Q 5 W I O A
O 4 L 4 K 4 J 2 M 1 N H 2 Y 4 J 4 U 5 I 4 O 5 E 4 R T 4 U 5 I 4 O 4 F I B I C 5
4 L I K 3 K 5 K 4 L 6 Y 5 U L 4 Y 9 U 8 I 7 H 4 Y 4 J U 6 5 1 O 4 P K 4 J 4 Y R 9
O A S 5 D 7 4 F 4 E 6 R 5 T 8 G 7 R E 5 R G 6 5 H 4 Y 4 J U 6 5 1 O 4 P K 4 J 4
I Y A 5 4 S 6 F 5 A 4 F 1 A 3 B A 3 B A B 4 E 4 R T 4 U 5 I 4 O 4 F I B I C 5 D E
C 4 D 5 E F 4 G 6 5 H 4 Y 4 J U 6 5 1 O 4 P A 3 B A 3 B A B 4 6 L 1 O 5 I U 6 5
6 L I O 5 1 U 6 5 Q 5 E 4 R T 4 U 5 I 4 O 4 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T R
K 4 J 4 Y U 4 O 4 L 5 I 4 O 5 L 4 K P 4 4 O F 1 B 1 C 5 D E 5 R 4 F 4 E 5 R 8 Y 4

Cálculo

20 Escriba desde el **59** hacia arriba de **2** en **2** hasta el **117**.

59 - 61 - 63

.....

.....

.....

Atención / Cálculo

21 Debajo del  ponga un **1** y debajo del  ponga un **2**.

									
<input type="text"/>	2	1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>				
									
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>							
									
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>							

Total  :

Total  :

Rastreo Visual

22

Señale con un círculo todos los objetos iguales a:

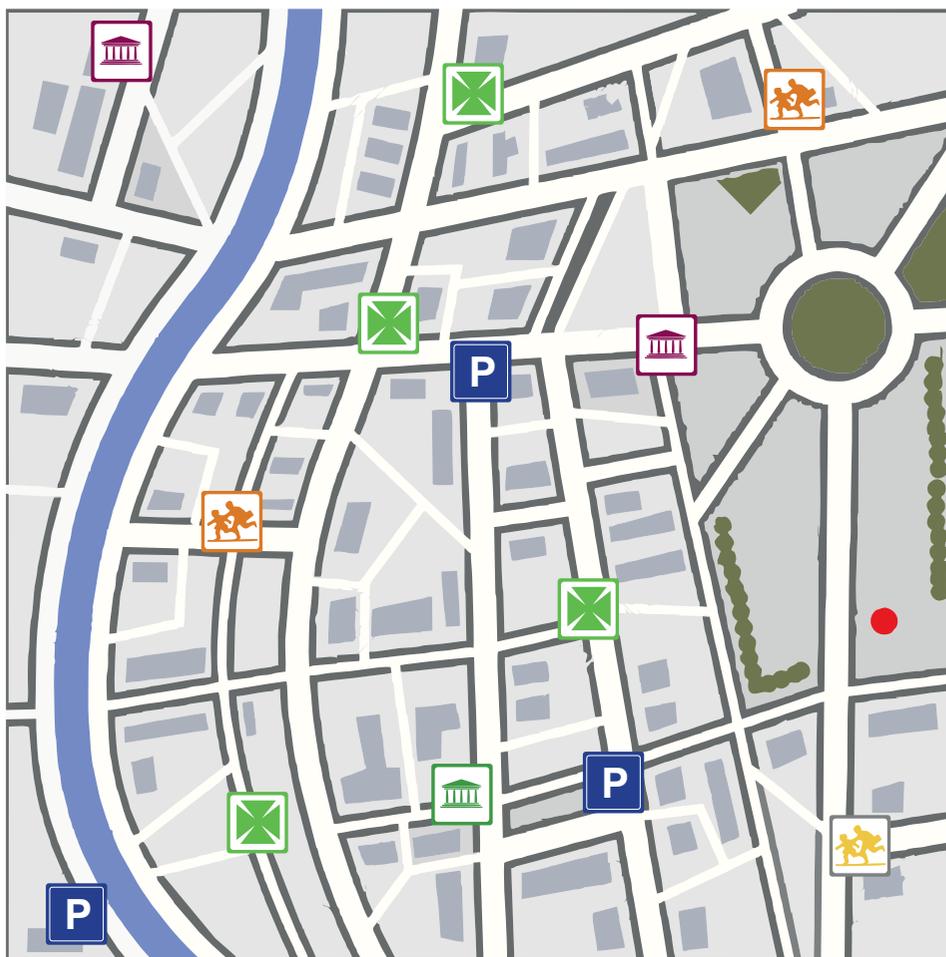


A 7x7 grid of icons for a visual search task. The icons are: Row 1: Open book, Lock, Suitcase, Lock, Open book, Lock, Suitcase. Row 2: Lock, Lock, Open book, Lock, Suitcase, Suitcase, Open book. Row 3: Suitcase, Open book, Open book, Lock, Open book, Suitcase. Row 4: Suitcase, Lock, Suitcase, Lock, Open book, Lock, Suitcase. Row 5: Lock, Suitcase, Suitcase, Open book, Suitcase, Lock, Lock. Row 6: Open book, Suitcase, Suitcase, Lock, Open book, Lock, Lock. Row 7: Suitcase, Lock, Open book, Lock, Suitcase, Lock, Suitcase.

Rastreo Visual

23 Marque con un círculo todas las **farmacias** que aparecen en el siguiente mapa de una ciudad.

A continuación, marque con un círculo todos los **aparcamientos** que aparecen en el siguiente mapa de la ciudad.



Atención

Esta práctica está compuesta por 2 ejercicios que se realizan sobre el bloque de números y letras situado en la parte inferior de la página, realizando uno después de otro y no a la vez.

Si es posible utilice un color diferente para cada uno de los ejercicios.

24 Tache todos los números **3** que encuentre.

6 4 7 ~~3~~ 8 8 1 7 1 9 ~~3~~ 2 8 7 5 4 1 ~~3~~ 4 ~~3~~ 5 4 6 8 7 5 8 ~~3~~ 2 0 1 6 7 5 4 8 9
9 8 4 6 5 4 ~~3~~

25 Tache todos los números pares **2, 4, 6** y **8** que encuentre.

~~6~~ ~~4~~ 7 3 ~~8~~ ~~8~~ 1 7 1 9 3 ~~2~~ ~~8~~ 7 5 ~~4~~ 1 3 ~~4~~ 3 3 5 ~~4~~ ~~8~~ ~~8~~ 7 ~~8~~ 7 5 ~~4~~ 1 3 ~~4~~ 3 3 5 ~~4~~ ~~6~~
9 ~~8~~ ~~4~~ ~~6~~ 5 ~~4~~ 3

4 F I B I C 5 D E 5 R 4 F 4 E 5 R 4 A 6 S 5 3 K 5 K 4 L 6 Y 5 U L 4 Y 9 U 8 I 7 R
E 4 R 6 E 5 R I F 3 A 2 S I F 3 A 2 I F 3 A 5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5
2 Q 4 W 5 E 4 R 6 T 5 R 4 T 4 Y 4 U 5 I 4 W 4 R 6 Q 5 W E 4 R 6 Q 5 W I O A
O 4 L 4 K 4 J 2 M I N H 2 Y 4 J 4 U 5 I 4 O 5 E 4 R T 4 U 5 I 4 O 4 F I B I C 5
4 L I K 3 K 5 K 4 L 6 Y 5 U L 4 Y 9 U 8 I 7 H 4 Y 4 J U 6 5 I O 4 P K 4 J 4 Y R 9
O A S 5 D 7 4 F 4 E 6 R 5 T 8 G 7 R E 5 R G 6 5 H 4 Y 4 J U 6 5 I O 4 P K 4 J 4
I Y A 5 4 S 6 F 5 A 4 F I A 3 B A 3 B A B 4 E 4 R T 4 U 5 I 4 O 4 F I B I C 5 D E
C 4 D 5 E F 4 G 6 5 H 4 Y 4 J U 6 5 I O 4 P A 3 B A 3 B A B 4 6 L I O 5 I U 6 5
6 L I O 5 I U 6 5 Q 5 E 4 R T 4 U 5 I 4 O 4 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T R
K 4 J 4 Y U 4 O 4 L 5 I 4 O 5 L 4 K P 4 4 O F I B I C 5 D E 5 R 4 F 4 E 5 R 8 Y 4

Lenguaje

26 Escriba **12** nombres de **pájaros**:

.....

.....

.....

.....

Cálculo

27 Escriba desde el **99** hacia abajo de **2** en **2** hasta el **49**.

99 - 97 - 95

.....

.....

Gnosis

28 Junte con una línea cada palabra con su correspondiente color:

MAR

VERDE

PLÁTANO

NARANJA

CÉSPED

ROJO

ZANAHORIA

AZUL

SANGRE

AMARILLO

FLOR

ROSA

Atención

- 29** Tache todos los **3** que encuentre en el cuadro que se presenta a continuación. A la vez, el paciente debe contar los golpes que el cuidador da en la mesa, siguiendo esta secuencia: 4 golpes; 8 golpes; 2 golpes; 5 golpes; 1 golpe; 7 golpes; 3 golpes. (Deje pasar unos segundos entre secuencia y secuencia de golpes para dar tiempo a contestar al paciente).

6	4	7	3	8	8	1	7	1	9	3	2	8	7	5	4	1
3	4	3	3	5	4	6	8	7	5	8	3	2	0	1	9	8
4	6	5	4	6	4	7	3	8	8	1	7	1	9	3	2	8
7	5	4	1	3	4	3	3	5	4	6	8	7	8	4	6	5
4	3	8	4	6	5	4	3	2	1	5	4	6	7	6	4	7
3	8	8	1	7	1	9	3	2	8	7	3	5	4	6	8	7
6	4	7	3	8	8	1	7	1	9	3	2	9	8	4	6	5
4	3	6	4	7	3	8	8	1	7	5	4	1	3	4	3	3
5	4	6	8	7	8	7	5	4	1	3	4	3	3	5	4	6
9	8	4	6	5	4	3	1	7	1	9	3	2	8	7	5	4
1	3	4	3	3	5	4	6	8	7	6	4	7	3	8	8	1

Lenguaje

30 Escriba **12** nombres de objetos de **madera**:

.....

.....

.....

.....

Cálculo

31 Escriba desde el **102** hacia abajo de **3** en **3** hasta el **42**.

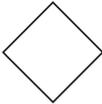
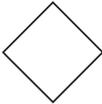
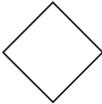
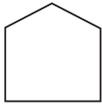
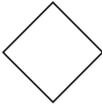
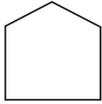
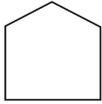
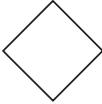
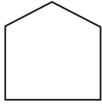
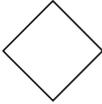
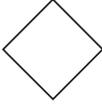
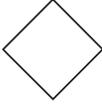
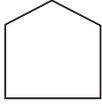
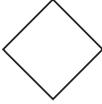
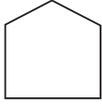
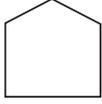
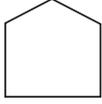
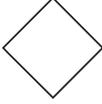
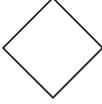
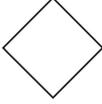
102 - 99 - 96

.....

.....

Atención / Cálculo

32 Cuente el número de  que hay en cada fila y después sume el total:

					Hay _____
					Hay _____
					Hay _____
					Hay _____

TOTAL

Lenguaje

33 Escriba **12** nombres de **frutas**:

.....

.....

.....

.....

Atención / Cálculo

34 Debajo de  ponga un **1** y debajo de  ponga un **2**.

									
<input type="text"/>	<input type="text"/>	1	2	<input type="text"/>					
									
<input type="text"/>									
									
<input type="text"/>									
									
<input type="text"/>									
									
<input type="text"/>									
									
<input type="text"/>									

Total  :

Total  :

Resultados

EJERCICIOS:

Nº 6: 1.026.431 303.130
 550.471 368.528
 903.657 203.541

Nº 9: 42

Nº 21: Corazones: 6
 Tréboles: 22

Nº 32: 4, 2, 3, 3. TOTAL: 12

Nº 34:

TOTAL: ↻

TOTAL: ⇒

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



