

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

R. Yubero Pancorbo

Servicio de Neurología
Hospital Quirónsalud Pozuelo
Madrid

A. Tejera Dorta

Ud. Memoria. Servicio de Geriátria
Hospital Clínico San Carlos
Madrid



Vivir una vida sana

© Servicio de Neurología.
Hospital QuirónSalud Pozuelo
Calle Diego de Velázquez, 1. 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid, España

© Servicio de Geriatría.
Hospital Universitario Clínico San Carlos
Calle Profesor Martín Lagos, S/N. 28040 Madrid, España

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier procedimiento (ya sea gráfico, electrónico, óptico, químico, mecánico, fotocopia, etc.) y el almacenamiento o transmisión de sus contenidos en soportes magnéticos, sonoros, visuales, o de cualquier otro tipo sin permiso expreso del titular del copyright.

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

La estimulación cognitiva en pacientes con deterioro cognitivo tiene como objetivo enlentecer el curso natural de la enfermedad, mejorando con ello la calidad de vida en la ejecución de las actividades cotidianas. Establecer una rutina de trabajo diaria con ejercicios como los que se proponen en este cuadernillo, favorece el mantenimiento del bienestar y la autonomía en los pacientes.

Patrocinado por:



Rodea las vocales que encuentres.

E R S W I W Q A A U P Ñ N W Q A W F L E O C X Z A Q R
 A W Q C E O I A R T S F H J D Y H U N U Ñ O B F G H T I
 D F R E V X A Q T P K M C X E U R T Y B U N V C P I R T
 Q D X R E W C P I O U Q F D S A O V C U P I L T E S S Y
 P T E 5 N Q A I O R P N E W Q J K L U T V A T I O E Y U
 Z X A S W Q T R P B N F V Y M L Ñ J E L R T Q A C X I U
 E T N M B F T Y U O N J B V R E W L Q R E A I Y P R T P
 R S Q E 4 R S P 7 N M V I U G J P L Ñ N Q E X Z E A 8 I P

¿Cuántas «E» hay en el cuadro?

¿Cuántas «A» hay en el cuadro?

¿Hay algún número en el cuadro? ¿Cuántos?

¿Cuántas «P» hay en total?

Escribe los nombres de los siguientes famosos:



Continúa las siguientes secuencias:

LUNES - 5 - MARTES - 10 - MIÉRCOLES -

3 - 7 - 11 - 15 -

ESPAÑA - 3 - IRLANDA - 3 - AUSTRALIA - 5 - INGLATERRA - 4 -

ESPAÑA - MADRID - ESTADOS UNIDOS - WASHINGTON - REINO UNIDO - LONDRES -

A - 3 - C - 6 - F - 9 - I -

Une las siguientes ciudades con los países en los que se encuentran.

Madrid ○

Moscú ○

Berlín ○

Ámsterdam ○

Estocolmo ○

Viena ○

París ○

Praga ○

● Rusia

● Holanda

● Suecia

● España

● Francia

● República Checa

● Alemania

● Austria

Escribe el nombre de 10 ciudades españolas.

Escribe el nombre de 10 países fuera de Europa.

Encuentra las siguientes palabras:

ELECTRÓNICO
HERRADURA
ESTRATÉGICO

LOCURA
COLMENA
LUZ

DURADERO
HALCÓN
DÍA

CORDERO
VOCAL
PERA

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

Después crea una frase con cada una de las palabras que has encontrado en la sopa de letras.

ELECTRÓNICO _____

HERRADURA _____

ESTRATÉGICO _____

LOCURA _____

COLMENA _____

LUZ _____

DURADERO _____

HALCÓN _____

DÍA _____

CORDERO _____

VOCAL _____

PERA _____

Coloca encima de cada número la figura con la que se corresponde en el modelo.

					
1	2	3	4	5	6

					
1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6

Marca con una  los siguientes cuadros: A7, B12, H6, N13, L1, J3, F5, C10

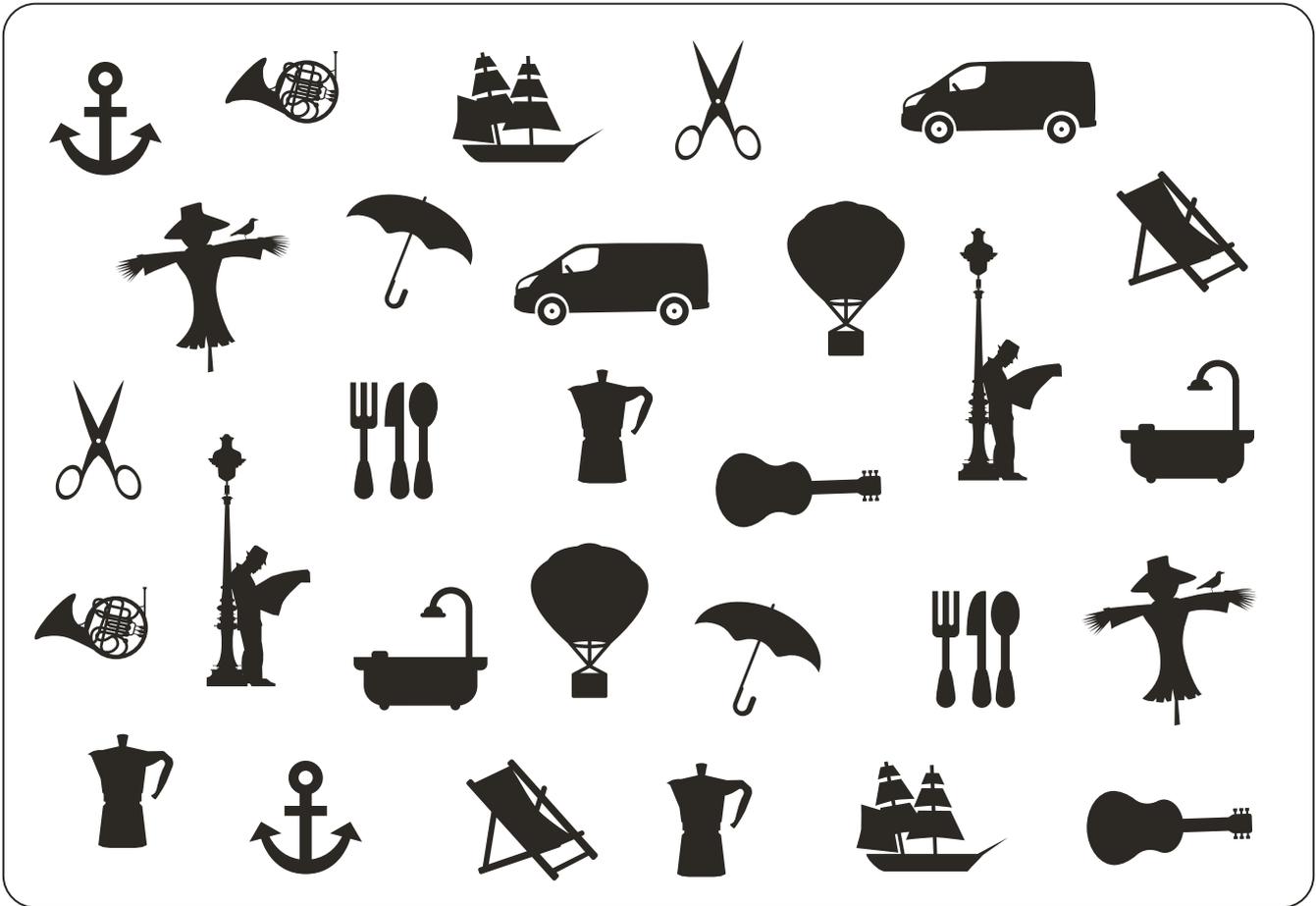
Marca con una  los siguientes cuadros: K2, F8, A10, I12, D9, K11, A5

Marca con una  los siguientes cuadros: 2L, 9G, 14B, 9J, 8M, 1H, 13D, 10K

Marca con una  los siguientes cuadros: 6C, E14, 4K, N5, 3E, L9, 12H, F12

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A														
B														
C														
D														
E														
F														
G														
H														
I														
J														
K														
L														
M														
N														

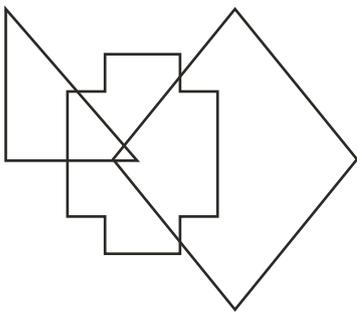
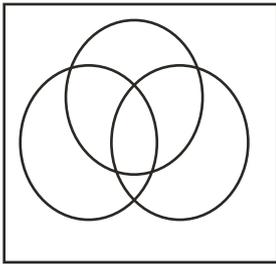
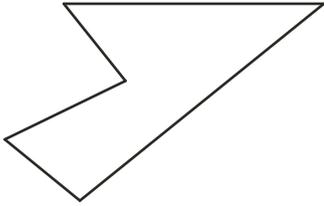
Indica el nombre de estos objetos y señala con un  las parejas de cada uno de ellos.



<hr/>	<hr/>

¿Algún objeto se repite más de dos veces? ¿Cuál?

Copia las siguientes figuras



Construye 7 palabras con las siguientes letras teniendo en cuenta que sólo puedes utilizarlas una vez.

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

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Sabiendo que cada letra tiene un valor, ¿qué valor tiene cada una de tus palabras? Anótalo a su lado.

1 PUNTO: De la A a la G

3 PUNTOS: De la Ñ a la V

2 PUNTOS: De la H a la N

4 PUNTOS: De la W a la Z

Busca un sinónimo para las siguientes palabras:

RECOGER: _ E C O L E _ _ A R

PATO: _ N A D _

ELEGIR: E _ _ O G E R

GATO: M I _ _ N O

SUFRIR: P _ D _ C _ R

PAGAR: S _ F _ A G _ R

DISCUTIR: D _ _ _ T I R

AVIÓN: A _ _ O N _ V _

DIRIGIR: C _ P I T _ N E _ R

INVENTAR: _ D E _ R

SUSTANCIA: E _ E N _ I A

CURA: S _ C E R D _ T _

CORAJE: _ A L _ R

Ordena las siguientes palabras para que tengan sentido:

APARATOS ELECTRÓNICOS

DRAIO _____

VMIOL _____

FTAEDRIOA _____

VADLORAA _____

DORORDENA _____

LDCACLUORAA _____

FCATEARE _____

RSOVEETLI _____

PRENDAS DE VESTIR

BTCAORA _____

ZONRBOLA _____

LONTAPAN _____

OBRAIG _____

CCHOALE _____

TCILCNEA _____

BSLAU _____

ATSAMCIE _____

SMOOBERR _____

QUECUHSBAOR _____

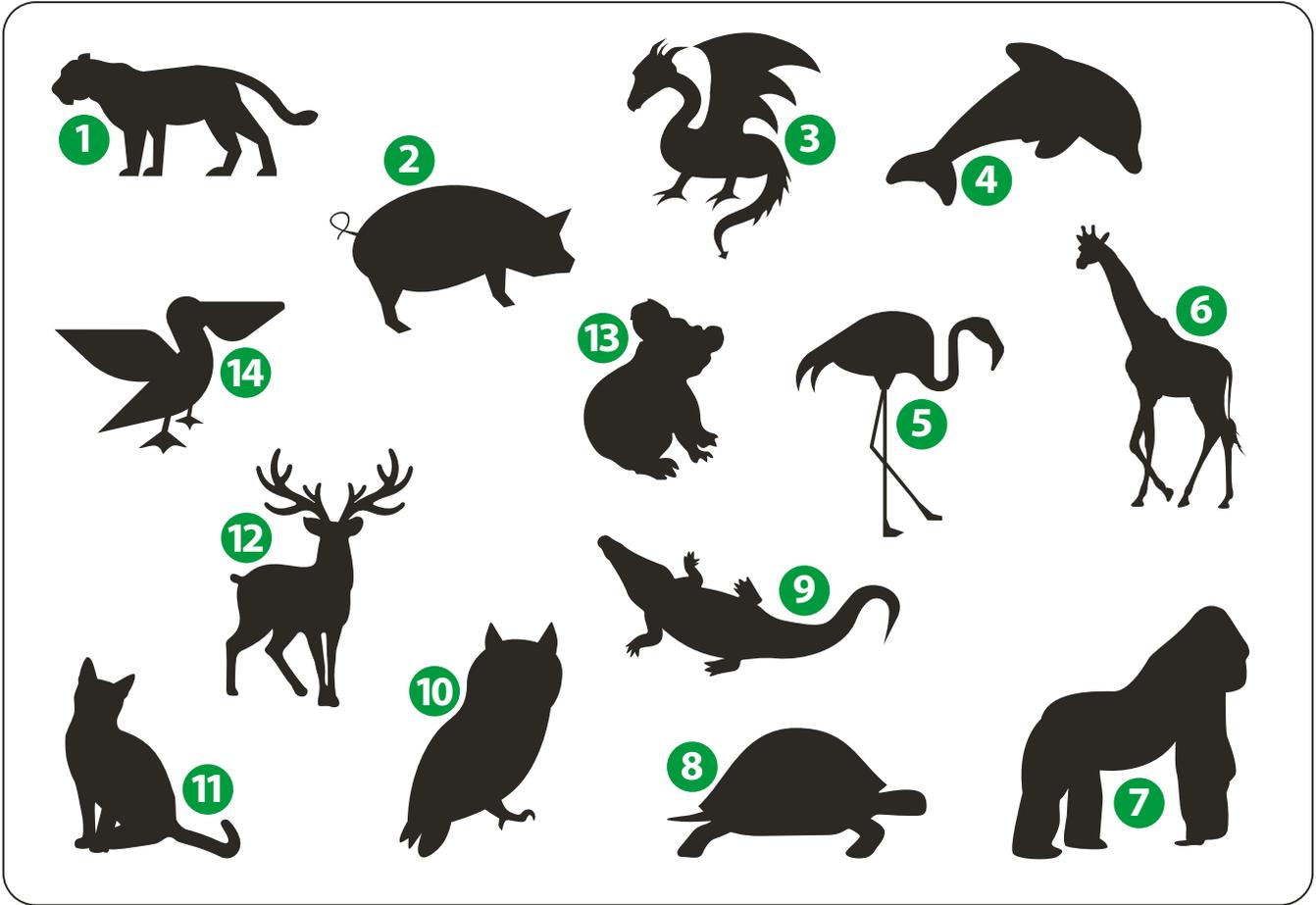
Agrupar las siguientes palabras en función de la categoría a la que pertenecen.

TOMATE	BALONCESTO	GAVIOTA	ZANAHORIA	ROJO
NEGRO	BÚHO	AZAFRÁN	AZUL	GORRIÓN
ÁGUILA	PEPINO	VERDE	TOMILLO	PIMIENTO
CÚRCUMA	AMARILLO	LECHUGA	MOTOCICLISMO	LAUREL
PESCA	COMINO	TENIS	CUERVO	FÚTBOL

<i>VERDURAS</i>	<i>AVES</i>	<i>ESPECIAS</i>	<i>COLORES</i>	<i>DEPORTES</i>

A continuación escribe una frase con una de las palabras de cada categoría.

¿Qué animales son estos?



1. _____

8. _____

2. _____

9. _____

3. _____

10. _____

4. _____

11. _____

5. _____

12. _____

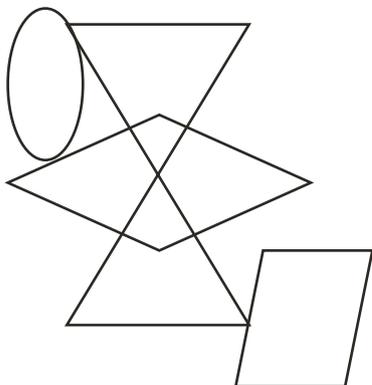
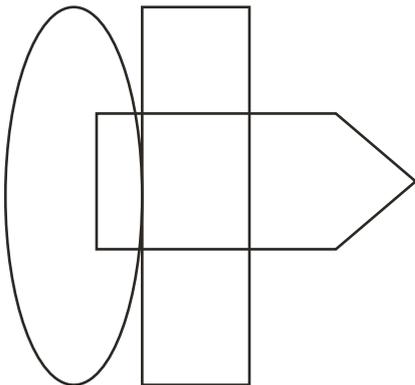
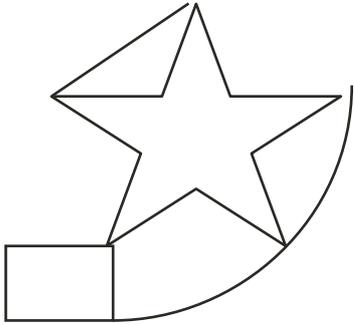
6. _____

13. _____

7. _____

14. _____

Copia las siguientes figuras



A continuación lee la siguiente noticia intentando recordar toda la información que puedas.

María Jiménez, de 64 años, ha sido herida este martes 10 de diciembre tras ser atropellada por un vehículo cuando cruzaba un paso de peatones en Arroyomolinos, ha informado un portavoz de Emergencias de la Comunidad de Madrid.

Los hechos ocurrieron sobre las 12.00 horas en la intersección entre la calle de Marbella y la avenida Europa de la localidad. La mujer cruzaba un paso de cebra cuando por causas que ahora investiga la Guardia Civil, el vehículo, que no se ha dado a la fuga, la atropelló.

Consecuencia del fuerte golpe, la víctima quedó con una fractura en su brazo derecho. Hasta el lugar acudió una ambulancia del 112 cuyos sanitarios le asistieron durante 30 minutos, para posteriormente trasladarla al Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

→ Pasa a la siguiente página

Escribe un resumen de tres líneas de la noticia que has leído anteriormente.

¿Cómo se llamaba la mujer?

¿Qué le ocurrió?

¿Dónde ocurrieron los hechos?

¿Recibió asistencia? ¿Quién la asistió?

¿Tuvo alguna lesión la mujer?

¿Fue trasladada a algún hospital? ¿A cuál?

Vuelve a la página anterior y rodea todas las letras «E» y «R» que aparezcan en el texto.

¿Cuántas «E» hay?

¿Cuántas «R» hay?

Escribe 10 palabras que empiecen por las letras NA-

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------

Escribe 10 palabras que empiecen por la letra G-

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------

Escribe 10 palabras que acaben con la letra -L

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------

Escribe 10 palabras que acaben por -IR

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------

Escribe 10 tipos de electrodomésticos

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------

Escribe el nombre de 15 países que te gustaría visitar

<hr/>	<hr/>
---	---

A la compra:

Imagina que vamos al supermercado y tenemos en nuestra lista de la compra: un kilo de tomates, un kilo y medio de manzanas, dos kilos de patatas, medio kilo de pescado y un kilo y medio de filetes de ternera. **¿Cuánto nos gastamos en la compra?**

Lista de precios

1 kg de tomates _____ 1,50€

1 kg de manzanas _____ 2,25€

1 kg de patatas _____ 0,75€

1 kg de pescado _____ 7,75€

1 kg de filetes de ternera _____ 6,25€

LA COMPRA NOS CUESTA

 €

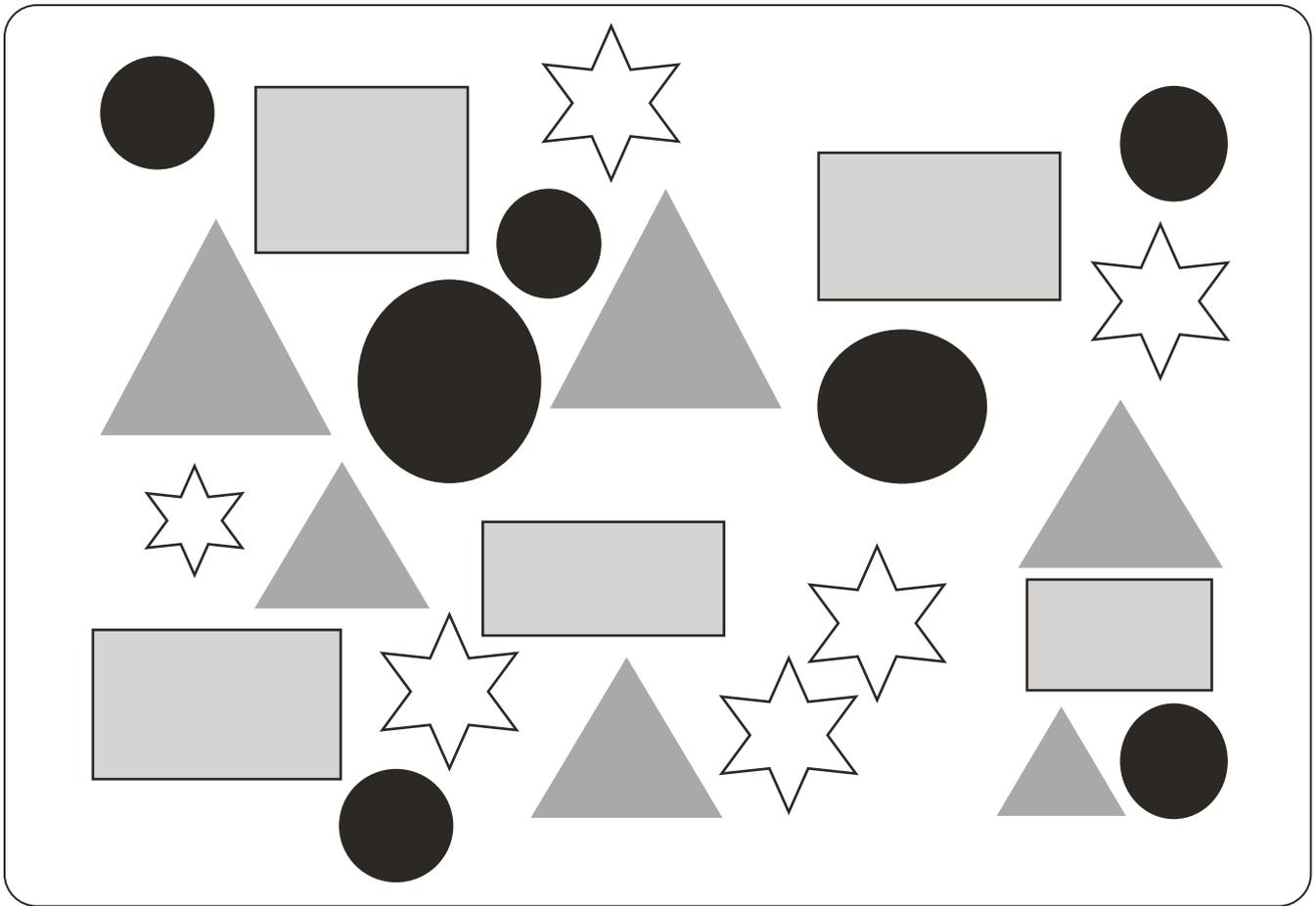
¿Cuál es el producto más barato de la compra? ¿Y el más caro?

Si compramos 3 kg de pescado, ¿cuánto nos cuesta?

Si compramos los 3 productos más caros que necesitamos, ¿cuánto nos costaría?

Si pagáramos con un billete de 50 euros toda la compra, ¿cuánto dinero tendrían que devolvernos? ¿Y si pagáramos con un billete de 100 euros?

Contesta las siguientes preguntas:



¿Cuántos círculos hay?

¿Cuántos rectángulos hay?

¿Cuántas triángulos hay?

¿Cuántas estrellas hay?

En total, ¿cuántas figuras observas en la imagen?

¿Qué parentesco tienen contigo?

El padre de mi madre: _____

La abuela de mi madre: _____

El hermano de mi padre: _____

El hijo de la hermana de mi madre: _____

El hijo del marido de mi tía: _____

El padre de mi sobrino: _____

El marido de mi hermana: _____

El padre de mi hermano: _____

El hermano de mi hermana: _____

La mujer del hermano de mi padre: _____

La hija de mi yerno: _____

La hija de mi madre: _____

La hermana de mi nieto: _____

La hija de mi hijo: _____

La mujer de mi hijo: _____

La madre de la mujer de mi hijo: _____

El padre de mi primo: _____

El cuñado de mi mujer: _____

La abuela de mi padre: _____

Unir mediante una línea el precio estimado que corresponde a cada producto.

Periódico ○	● 600€
Barra de pan ○	● 15.000€
Ordenador ○	● 170€
Automóvil ○	● 1,50€
Libro ○	● 20€
1 litro de leche ○	● 0,75€
Ramo de flores ○	● 25€
Camiseta ○	● 1€

¿Cuánto dinero nos costaría comprar los cuatro productos más baratos de la lista?

¿Cuánto dinero nos costaría comprar los dos productos más caros?

Contesta a las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se llama el expresidente del gobierno?

2. ¿Cuál es la profesión en la que hacen pantalones?

3. ¿Cuántos días tiene el mes de febrero en un año bisiesto?

4. ¿Qué día se celebra La Inmaculada Concepción?

5. ¿En qué año se produjo el descubrimiento de América?

6. ¿Cómo se llama la montaña más alta de España?

7. ¿Cuál es la provincia española más lluviosa?

Contesta a las siguientes preguntas:

8. ¿Cómo se llama el Primer Ministro británico?

9. ¿Cuál es el nombre del entrenador del equipo español de fútbol?

10. ¿Cómo se llamaba el pintor del cuadro “Las Meninas”?

11. Escribe el nombre de una provincia española donde sea posible practicar el esquí y los deportes acuáticos.

12. ¿Qué parentesco tiene conmigo el padre de mi tío?

13. ¿De qué color son las uvas?

Escribe el nombre de algún monumento famoso localizado en las siguientes ciudades:

NUEVA YORK _____

LONDRES _____

PARÍS _____

ATENAS _____

ROMA _____

ESTAMBUL _____

EL CAIRO _____

MADRID _____

RÍO DE JANEIRO _____

PEKÍN _____

BERLÍN _____

Escribe el nombre de 15 profesiones.

Escribe 20 cosas que puedas comprar en un supermercado.

Observa la siguiente imagen durante dos minutos, posteriormente tapa la imagen.



Describe brevemente lo que has visto en la imagen:

¿Cuántos niños aparecen en la foto?

¿Qué están haciendo los niños?

¿Qué se observa al fondo de la imagen?

Rodea todas las letras «P» que vayan seguidas de vocal.

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

¿Cuántas «P» has rodeado?

¿Cuántas «M» hay en el cuadro?

¿Identificas alguna palabra en el cuadro?

¿Con qué monedas o billetes tienes que pagar estos artículos para utilizar la menor cantidad posible?

1. Un sacapuntas: 0,54 €

2. Una revista: 1,29 €

3. Un paquete de folios: 3,41 €

4. Una botella de vinagre: 5,80 €

5. Un kilo de filetes de ternera: 19,58 €

6. Un pack de 6 latas de cerveza: 9,50 €

7. Una corbata: 67,23 €

8. Un par de zapatos: 106,35 €

9. Un libro electrónico: 416,87 €

10. Una librería: 2.315,50 €

Escribe el nombre de algún monumento famoso localizado en las siguientes ciudades:

MADRID _____

SANTIAGO DE COMPOSTELA _____

BARCELONA _____

CÓRDOBA _____

SEVILLA _____

ÁVILA _____

SEGOVIA _____

MÉRIDA _____

ZARAGOZA _____

SALAMANCA _____

Escribe el nombre de 10 verduras

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------

Escribe el nombre de 10 deportes

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------

Escribe 10 palabras que empiecen por S-

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------

Escribe 10 palabras que empiecen por PA-

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Dibuja en el siguiente cuadrado el mapa de tu casa:



¿En qué se parecen?

Rojo y negro: _____

Ordenador y máquina de escribir: _____

Lápiz y bolígrafo: _____

Teléfono y fax: _____

Autobús y avión: _____

Pera y albaricoque: _____

Coca-cola y cerveza: _____

Mesa y armario: _____

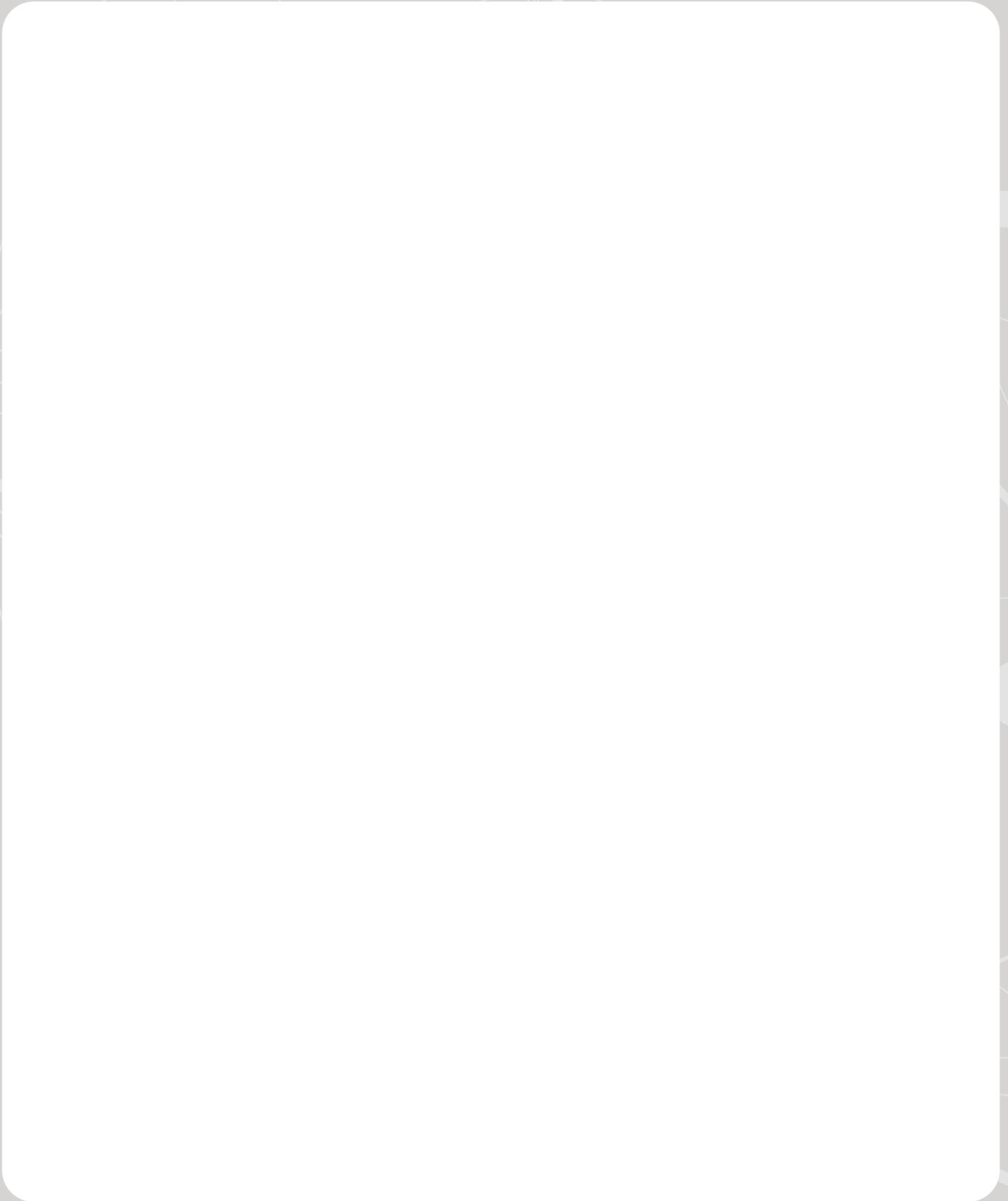
Plancha y batidora: _____

Televisión y radio: _____

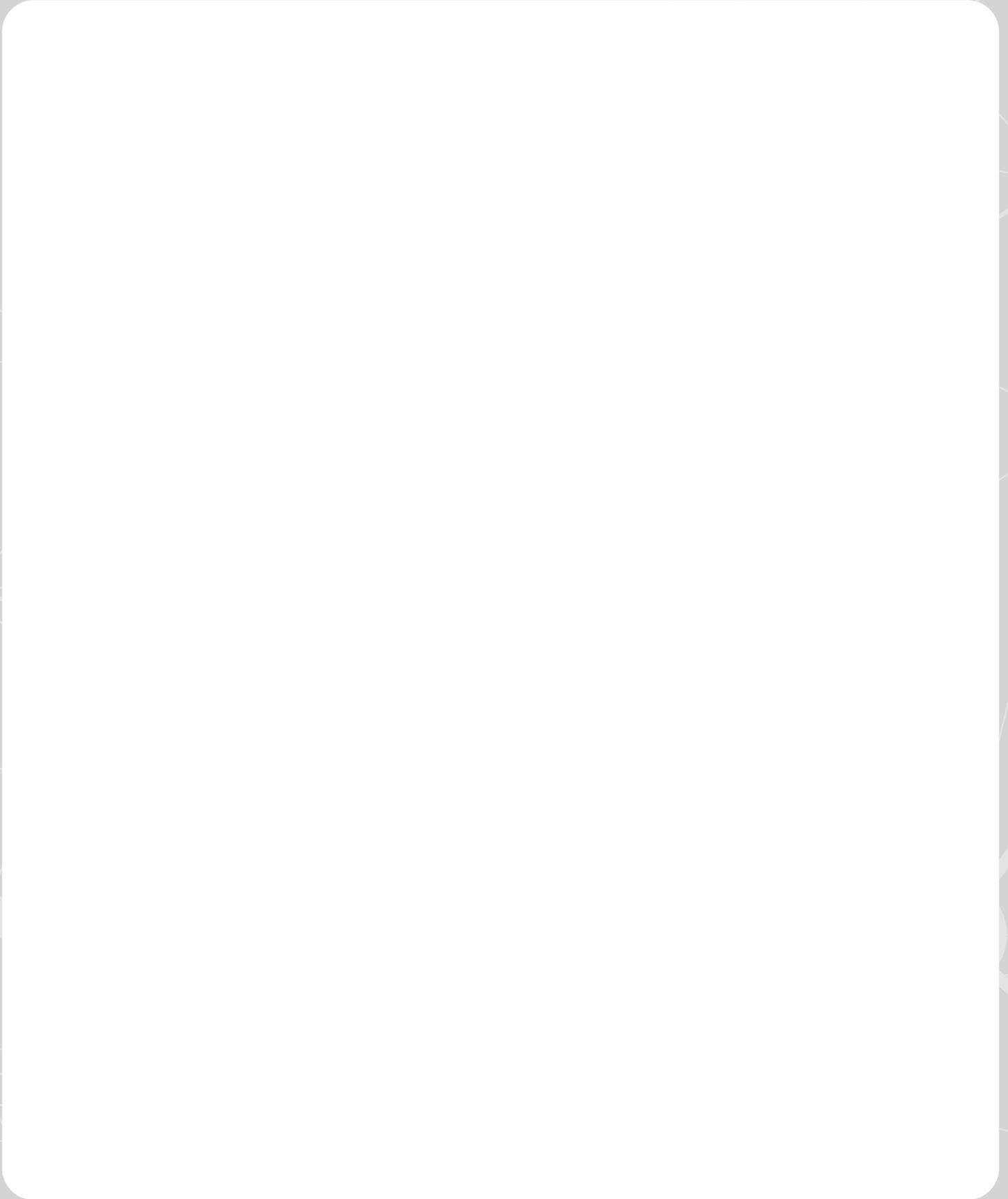
Gafas y lentillas: _____

León e hipopótamo: _____

Utiliza esta hoja si necesitas hacer algún cálculo o ejercicio extra.



Utiliza esta hoja si necesitas hacer algún cálculo o ejercicio extra.



Patrocinado por:



KRKA FARMACÉUTICA, S.L.

C/ Anabel Segura 10, Planta Baja, Oficina 1.
28018 Alcobendas (Madrid)
E-mail: info.es@krka.biz · Fax: +34 91 659 03 51
Teléfono: 91 161 03 80
www.krka.com.es