

GUÍA DE RECURSOS

EJERCICIOS PRÁCTICOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Servicio de Documentación

Centro de Referencia Estatal de atención a personas con enfermedad
de Alzheimer y otras demencias. Imserso

2012

INTRODUCCIÓN

La demencia, y la enfermedad de Alzheimer como su manifestación más frecuente, es un problema de gran magnitud por el deterioro que implica para la persona enferma, la dedicación que precisa por parte de quienes le cuidan, el impacto familiar y la escasez de recursos terapéuticos eficaces. La demencia conlleva una disminución de la capacidad mental, de progresión generalmente lenta con alteración de la memoria, el pensamiento y el juicio hasta interferir en las actividades de la vida cotidiana¹.

El objetivo de esta guía de recursos es proporcionar una serie de herramientas para trabajar con las personas que sufren algún tipo de deterioro cognitivo y, de esta manera, frenar en lo posible el empeoramiento de sus capacidades cognitivas.

Como señala el investigador Jordi Peña Casanova², los objetivos terapéuticos de las intervenciones cognitivas en la enfermedad de Alzheimer, de mayor a menor grado de concreción, son:

- 1) estimular y mantener las capacidades mentales;
- 2) evitar la desconexión del entorno y fortalecer las relaciones sociales;
- 3) dar seguridad e incrementar la autonomía personal del paciente;
- 4) estimular la propia identidad y autoestima;
- 5) minimizar el estrés y evitar reacciones psicológicas anómalas;
- 6) mejorar el rendimiento cognitivo;
- 7) mejorar el rendimiento funcional;
- 8) incrementar la autonomía personal en las actividades de la vida diaria;
- 9) mejorar el estado y sentimiento de salud; y,
- 10) mejorar la calidad de vida del paciente y de los familiares y/o cuidadores

La lista de recursos recogidos a continuación es informativa y se aconseja utilizarlos, para un mejor resultado, bajo la supervisión y asesoramiento de un profesional.

¹ Ayuso, T.; Ederra, M.J.; Manubens, J.M.; Nuin, M.A.; Villar, D.; Zubicoa, J. “Abordaje de la demencia: guía de actuación en la coordinación Atención Primaria – Neurología”. Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea, 2007

² Peña Casanova, J. “Intervención cognitiva en la enfermedad de Alzheimer: fundamentos y principios generales. Barcelona: Fundación “la Caixa”, 1999.

EJERCICIOS PRÁCTICOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MATERIALES IMPRESOS



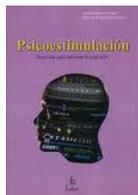
BALEA FERNÁNDEZ, Francisco Javier; PEREA BARTOLOMÉ, María Victoria; CIORDIA RADA, Natalia. **PRESNI: Programa de estimulación neuropsicológica integral: Manual del usuario.**

Las Palmas de Gran Canaria: Caja de Canarias, 2007. 80 p. ISBN: 978-84-87832-68-0



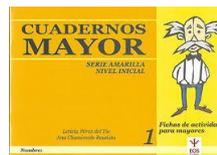
El BAÚL de los recuerdos: Manual de estimulación cognitiva para enfermos del Alzheimer en ambiente familiar.

Madrid: Afal, D.L. 2003. 8 vol.



BLANCO CRIADO, Vanesa y NAVASCUÉS MUNICIO, Paloma. **Psicoestimulación: ejercicios para estimular la cognición.**

Barcelona: Lebón, D.L. 2009. 172 p. (Útiles para la rehabilitación; 11). ISBN: 978-84-89963-97-9



CHAMINADE BAUTISTIA, Ana y PÉREZ DEL RIO, Leticia. **Cuadernos mayor: fichas de actividades para mayores.**

Madrid: EOS, D.L. 2005. 4 vol.



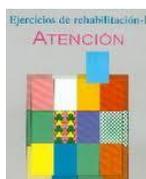
CRUZ, Isabel y ORDUÑA, María José. **Ejercicios de atención, memoria y lenguaje.**

Madrid: Enfoque Editorial, 2010. 53 p. ISBN: 978-84-938078-2-5



EJERCICIOS para potenciar la memoria de los enfermos de Alzheimer.

Madrid: Just in Time, cop. 2005. 54 p.



ESTÉVEZ GONZÁLEZ, Armando y GARCÍA SÁNCHEZ, Estévez. **Ejercicios de rehabilitación I: atención.**

Barcelona: Lebón, 2005. 124 p. ISBN: 84-89963-26-6



ESTÉVEZ GONZÁLEZ, Armando y GARCÍA SÁNCHEZ, Estévez. **Ejercicios de rehabilitación II: memoria.**

Barcelona: Lebón, 2005. 127 p. ISBN: 84-89963-58-6



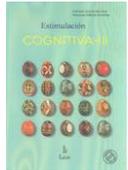
GARCÍA SÁNCHEZ, Carmen y ESTÉVEZ GONZÁLEZ, Armando. **Estimulación cognitiva I**. 3ª ed.

Barcelona: Lebón, 2007. 130 p. (Útiles para la rehabilitación; 4). ISBN: 978-84-89963-20-7.



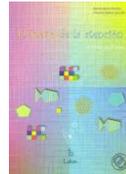
GARCÍA SÁNCHEZ, Carmen y ESTÉVEZ GONZÁLEZ, Armando. **Estimulación cognitiva II**. 3ª ed.

Barcelona: Lebón, 2007. 130 p. (Útiles para la rehabilitación; 4). ISBN: 84-89963-24-X.



GARCÍA SÁNCHEZ, Carmen y ESTÉVEZ GONZÁLEZ, Armando. **Estimulación cognitiva III**. 2ª ed.

Barcelona: Lebón, 2006. 130 p. (Útiles para la rehabilitación; 4). ISBN: 84-89963-55-X.



GARCÍA SÁNCHEZ, Carmen y ESTÉVEZ GONZÁLEZ, Armando. **El juego de la atención**. 3ª ed.

Barcelona: Lebón, 2010. 103 p. (Soluciones escolares; 3). ISBN: 978-84-89963-79-5.



GARCÍA SÁNCHEZ, Carmen y ESTÉVEZ GONZÁLEZ, Armando. **El juego de la memoria**. 2ª ed.

Barcelona: Lebón, 2009. 105 p. (Soluciones escolares; 14). ISBN: 978-84-89963-56-6.



GOZALBEZ CELDRÁN, Alfredo. **Ejercicios de atención, concentración y memorización: Nivel E.S.O Enseñanza Secundaria Obligatoria**.

Madrid: Ciencias de la Educación Preescolar y Especial. CEPE, 2006. 87 p. ISBN: 84-85252-87-X



LÓPEZ CLAVIJO, Laura. **Memorievoc: programa neuropsicológico para la estimulación de la memoria**.

Madrid: CEPE, 2008. 189 p. ISBN: 978-84-7869-649-9.



LÓPEZ MONGIL, Rosa. **Entrenando día a día**. 1ª ed.

Valladolid: Fundación Lex Nova, 2010. 1 carpeta (9 cuadernos). ISBN: 978-84-614-5352-8.



ORDUÑA, María José. **Mis recuerdos: Agenda de memoria**.

Madrid: Enfoque Editorial, D.L.2009. 42 p.



Para que no se olvide: ejercicios de estimulación cognitiva: Nivel 1.

Pamplona: Foro QPEA, 2008. 1 carpeta (258 h.). ISBN: 978-84-613-9791-4



Para que no se olvide: ejercicios de estimulación cognitiva: Nivel 2.

Pamplona: Foro QPEA, 2011. 1 carpeta (258 h.). ISBN: 978-84-613-9791-4



PONT GEIS, Pilar y CARROGGIO RUBÍ, Maite. **Ejercicios de motricidad y memoria para personas mayores: propuesta de un programa de intervención**.

Barcelona: Paidotribo, 2007. 374 p. ISBN: 978-84-8019-914-8.



QUINN, Pamela. ***¡Practique ejercicio una vez al día!*** [Recurso electrónico]: ***ejercicios de movilidad para personas con enfermedad de Parkinson.***

[s.l.]: Boehringer Ingelheim, 2008. 1 DVD.



SARDINERO PEÑA, Andrés. ***Taller de lectoescritura y visoconstrucción.***

[S. l.]: Gesfomedia, 2010. 5 vol. (Estimulación Cognitiva para Adultos). ISBN: 978-84-9896-217-8 (nivel 1)



SARDINERO PEÑA, Andrés. ***Taller de lenguaje.***

[S. l.]: Gesfomedia, 2010. 5 vol. (Estimulación Cognitiva para Adultos). ISBN: 978-84-9896-202-4 (nivel 1).



SARDINERO PEÑA, Andrés. ***Taller de funciones ejecutivas.***

[S. l.]: Gesfomedia, 2010. 5 vol. (Estimulación Cognitiva para Adultos). ISBN: 978-84-9896-197-3 (nivel 1)



SARDINERO PEÑA, Andrés. ***Taller de atención.***

[S. l.]: Gesfomedia, 2010. 5 vol. (Estimulación Cognitiva para Adultos). ISBN: 978-84-9896-192-8 (nivel 1)



SARDINERO PEÑA, Andrés. ***Taller de memoria.***

[S. l.]: Gesfomedia, 2010. 5 vol. (Estimulación Cognitiva para Adultos). ISBN: 978-84-9896-207-9 (nivel 1).



Smartbrain games [Recurso electrónico]: ***dale juego a tu mente.***

[Barcelona]: Educamigos, D.L. 2008. 1 CD-ROM.



TÁRRAGA, Lluís... [et al.]. ***Volver a empezar: ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer.*** 2ª ed.

Barcelona: Glosa, 2000. 143 p. ISBN 84-7429-067-8.

<http://www.imersomayores.csic.es/documentos/documentos/familialzheimer-volver-01.pdf>



Tsackos, Anastasia. ***Gimnasio mental: consejos y ejercicios fáciles para personas con dificultades de memoria.***

Madrid: Espasa Calpe, 2004. 158 p. ISBN 84-670-1319-2.



VIDAL DURÁN, Margarita. ***Taller de memoria: cómo organizar un taller para mantener la mente en forma.***

Barcelona: Alba, 2011. 125 p. ISBN 978-84-8428-635-6



VILANOVA PEÑA, José ML. ***La recuperación de la atención: Nivel Primaria: 2.º y 3.º ciclo.***

Madrid: Ciencias de la Educación Preescolar y Especial. CEPE, 2005. 72 p. ISBN 84-85252-36-5

MATERIALES DESCARGABLES

Documentos individuales

Ejercicios para potenciar la memoria de los enfermos de Alzheimer. Madrid: Just in Time, 2005. 56 p.

http://www.todoalzheimer.com/cms/cda/_common/inc/pageelements/preview.jsp?contentItemId=37600004

Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer en fase leve. Barcelona: Glosa, 2004. 263 p. 84-7429-2182.

http://www.familialzheimer.org/media/libros/cuadernos_repaso_fase_leve/hoja1.htm

Láminas de estimulación. Zaragoza: Federación Aragonesa de Alzheimer, 2007. 55 p. http://www.alzheimeraragon.es/guias/introduccion/laminas_estimulacion.pdf

SARDINERO PEÑA, Andrés. **Estimulación cognitiva para adultos: cuaderno de introducción y ejemplos.** [s.l.]: Gesfomedia, [2010?]. 70 p. (Estimulación cognitiva para adultos)

<http://tallerescognitiva.com/descargas/muestra.pdf>

TÁRRAGA, Lluís y BOADA, Mercé. **Cuadernos de Repaso: ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer en fase moderada.** Barcelona: Glosa; Fundación ACE, 2003. 37, 181 p. 2 vol. ISBN: 84-7429-185-2.

http://www.infogerontologia.com/documents/estimulacion/alzheimer/guias_fundacion_ace/alzheimer_fase_moderada_parte1.pdf

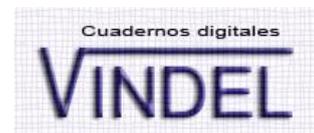
http://www.infogerontologia.com/documents/estimulacion/alzheimer/guias_fundacion_ace/alzheimer_fase_moderada_parte2.pdf

Recopilaciones de documentos

CUADERNOS DIGITALES VINDEL.

<http://www.cuadernosdigitalesvindel.com/>

Los Cuadernos Digitales Vindel son cuadernos de ejercicios de Matemáticas y de Lenguaje en formato PDF. A pesar de estar confeccionados en un principio para alumnos de primaria y de E.S.O., se pueden utilizar con personas adultas con algún tipo de deterioro cognitivo. Los cuadernos de Lenguaje abarcan los temas de Caligrafía, Comprensión lectora y Composición escrita.



FUNDACIÓN "LA CAIXA"

http://www.fundacio1.lacaixa.es/webflc/wpr0pres.nsf/wurl/alream800pnd_esp%5EOpenDocument/index.html



"Activemos la mente" es un proyecto creado y desarrollado por la Fundación "la Caixa" en el campo de la enfermedad de Alzheimer, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los enfermos de Alzheimer y de sus familiares y cuidadores. El proyecto ofrece un conjunto de materiales teóricos y prácticos.

GUÍAS DE TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS

http://www.crealzheimer.es/crealzheimer_01/documentacion/publicaciones/guias/index.htm



La página web del Centro de Referencia Estatal de Alzheimer y otras Demencias, ofrece el acceso a diferentes guías de terapias no farmacológicas, destinadas a mejorar la calidad de vida de las personas que padecen esta enfermedad. Las guías han sido elaboradas con la participación de profesionales de este Centro y están a disposición de todas las personas interesadas en el tema.

PACID. Programa de Activación Cognitiva Integral en personas con demencia tipo Alzheimer.

http://www.crealzheimer.es/crealzheimer_01/terapias_no_farmacologicas/pacid/index.htm

Es un programa de estimulación cognitiva integral que trata de mantener de forma óptima las funciones cognitivas, dentro del proceso de deterioro del paciente, prevenir los problemas de conducta y servir de base para la instauración de programas de apoyo psicoeducativos. Es un tipo de intervención basada en la estimulación cognitiva y en la neuropsicología aplicada que aprovecha los recursos de memoria existentes, favorece su ejercicio, y los preserva mediante el desarrollo de tareas adecuadas.



PIDEX. Plan Integral de atención sociosanitaria al Deterioro cognitivo en Extremadura.

<http://www.pidex.es/recursos/index.php>



Recomendable página web en la que se ofrece un amplio apartado de recursos, la mayoría de ellos descargables, relacionados con la demencia. Pone a disposición de cualquier persona interesada en el tema libros de ayuda en deterioro cognitivo (cuidado, higiene, vestido, alimentación, seguridad, actividad física, etc. de personas con demencia), guías de atención a la demencia, material audiovisual, recursos sociales y sanitarios.