EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA #4

KEEP IT ON

Empowering people with Parkinson's

Contenidos desarrollados en colaboración con COGWEB®

KEEP ITFUN!

Tener una rutina activa y variada es una forma de superar los efectos de la enfermedad de Parkinson. Cuidarse, pesarse regularmente, medir la tensión arterial, hacer ejercicio físico adecuado y seguir una dieta equilibrada es esencial, pero también es importante no olvidarse de las actividades que ejercitan el cerebro.
Intenta incluir estos cuidados en tu rutina semanal.

NOSOTROS TE AYUDAREMOS A ORGANIZAR UN CALENDARIO DE ACTIVIDADES, PERO NO OLVIDES CONSULTAR SIEMPRE A TU MÉDICO

LUNES
Ejercicios de entrenamiento cognitivo (ejercicios 1 al 4)

MARTES
Ejercicio físico durante 30 minutos

MIÉRCOLES
Ejercicios de entrenamiento cognitivo (ejercicios 5 a 8)

JUEVES
Opta por comidas bajas en sal y revisa tu dieta semanal

VIERNES
Ejercicios de entrenamiento cognitivo (ejercicios 9 a 12)

SÁBADO
Ejercicio físico durante 30 minutos

DOMINGO
Registra tu peso y comprueba tu presión arterial. Habla con tu médico.

Instrucciones para realizar los ejercicios de entrenamiento cognitivo

Para facilitar tu entrenamiento cognitivo, hemos preparado unas fichas de ejercicios que se pueden imprimir.
Para llevar a cabo los ejercicios, busca un entorno cómodo y tranquilo, y ten a mano un lápiz y una goma. Sigue las instrucciones que aparecen a lo largo de la ficha de cada ejercicio.

BUEN TRABAJO Y KEEP IT **ON**

Esta ficha semanal contiene ejercicios donde los colores son cruciales para la respuesta. Abajo hemos indicado el número de las páginas que debes **imprimir a color**.
• páginas 5, 7, 8, 9, 10 y 11

MEMORIA

EJERCICIO **1**

Memoriza el siguiente menú.

MENÚ

Sopa de verduras
Crema de zanahoria
Pollo asado
Filetes de merluza
Ensalada de frutas

MEMORIA

EJERCICIO **1**

Sin volver a leer el menú, escríbelo a continuación.

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

ATENCIÓN

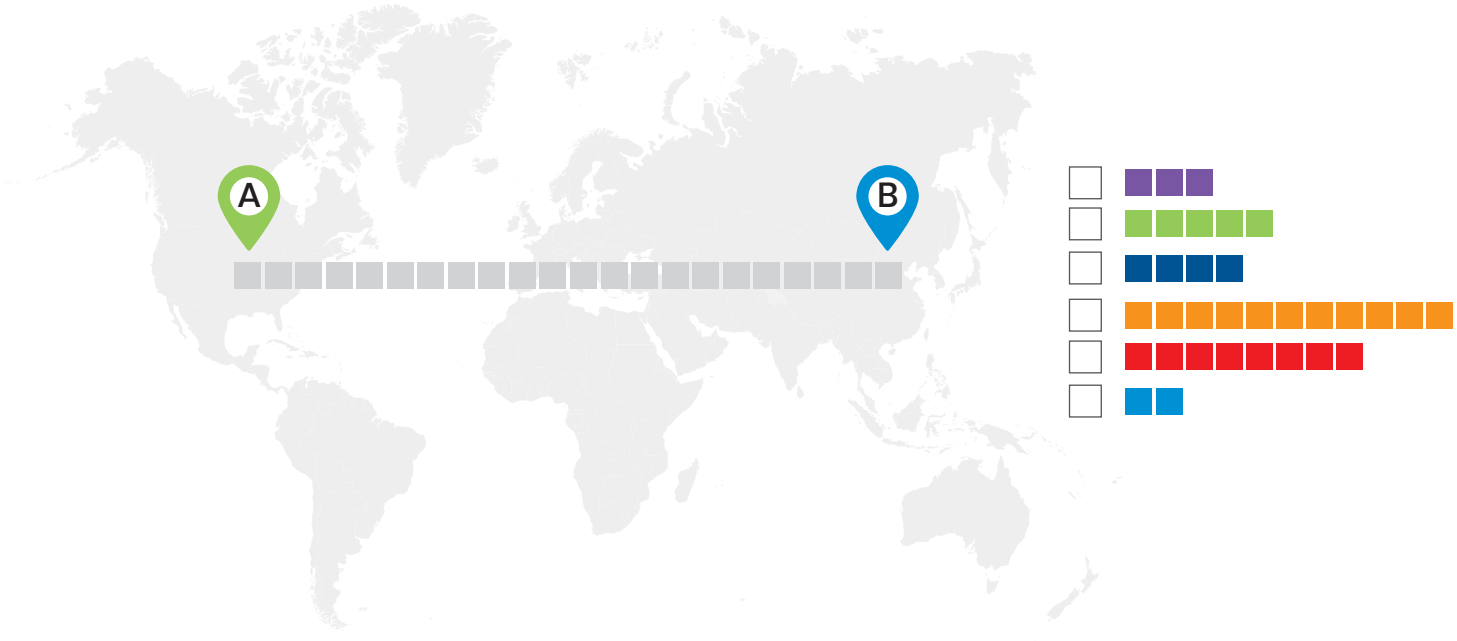
EJERCICIO **2**

Une los siguientes números por orden decreciente.

FUNCIONES EJECUTIVAS

EJERCICIO **3**

Señala los 4 conjuntos de piezas que permiten unir el punto A con el punto B para que las piezas que están al principio y al final sean del mismo color que el símbolo.



ATENCIÓN

EJERCICIO **4**

Observa las casillas con números y letras que se muestran a continuación. Rellena los espacios en blanco de las siguientes casillas para que cada número corresponda a la letra correcta según la casilla modelo.

1	2	3	4	5	6	7	8
R	N	A	D	E	M	P	C

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

5	2	6	1	7	2	8	3	8	6	5	2	1	2

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

MEMORIA

EJERCICIO **1**

¿Recuerdas el menú que tenías que memorizar? Escríbelo a continuación.

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

LENGUAJE

EJERCICIO **5**

Busca y señala todos los nombres de colores y de profesiones.

Economista	Bambú	Verde	Ciruelo	Níspero
Azul	Pasta	Taxista	Magenta	Esteticista
Cerezo	Biombo	Neurólogo(a)	Plateado	Rojo
Matemático(a)	Pakistán	Orégano	Hortensia	Púrpura
Beige	Joyero(a)	Turquesa	Agricultor(a)	Helechos
Gris	Marrón	Enciina	Filipinas	Blanco

MEMORIA

EJERCICIO **6**

Memoriza las siguientes imágenes.

LENGUAJE

EJERCICIO **7**

Escribe 12 nombres de flores y 12 profesiones.

1	1 .....
2	2 .....
3	3 .....
4	4 .....
5	5 .....
6	6 .....
7	7 .....
8	8 .....
9	9 .....
10	10 .....
11	11 .....
12	12 .....

MEMORIA

EJERCICIO **6**

¿Recuerdas las imágenes que tenías que memorizar? **Señálalas.**

ATENCIÓN

EJERCICIO **5**

Descubre al intruso en la siguiente casilla.

MEMORIA

EJERCICIO **1**

¿Recuerdas el menú que tenías que memorizar?
Escríbelo a continuación.

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

FUNCIONES EJECUTIVAS

EJERCICIO **9**

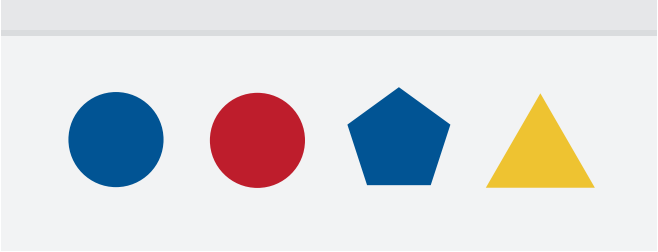
Señala las palabras donde el color de la palabra escrita corresponde al color de las letras..

Verde	Verde	Azul	Amarillo
Rojo	Azul	Amarillo	Verde
Verde	Gris	Verde	Rojo
Azul	Azul	Rojo	Azul
Rojo	Rojo	Azul	Azul
Gris	Amarillo	Amarillo	Rojo
Azul	Azul	Gris	Verde
Amarillo	Rojo	Azul	Amarillo
Rojo	Gris	Rojo	Azul
Gris	Azul	Amarillo	Gris
Rojo	Rojo	Rojo	Verde

MEMORIA

EJERCICIO **10**

Memoriza la siguiente secuencia de formas.



ATENCIÓN

EJERCICIO **11**

Busca y señala en las casillas los 10 nombres propios y las 10 frutas de la lista que se encuentra en la página siguiente. Las palabras pueden estar en horizontal, vertical o diagonal, así como en orden directo o inverso.

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

ANA
HIGO
MARIANA
PEDRO

MANZANA
RAQUEL
PAPAYA
PLÁTANO

ISABEL
SARA
PIÑA
MARACUYÁ

MANGO
LIMÓN
SANDRA
JUAN

MELÓN
ANABELA
UVA
HUGO

MEMORIA

EJERCICIO **10**

Intenta recordar la secuencia que has memorizado y responde a las siguientes preguntas:

¿Cuántas figuras de color azul estaban en la secuencia? .....

¿Y cuántos triángulos? .....

MEMORIA

EJERCICIO **12**

Escribe un resumen de la última noticia relevante que hayas leído o escuchado esta semana.

MEMORIA

EJERCICIO **1**

¿Recuerdas el menú que tenías que memorizar?
Escríbelo a continuación.

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

DIARIO

Escribe a continuación un resumen de tus días. Incluye actividades personales y otra información que consideres importante.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

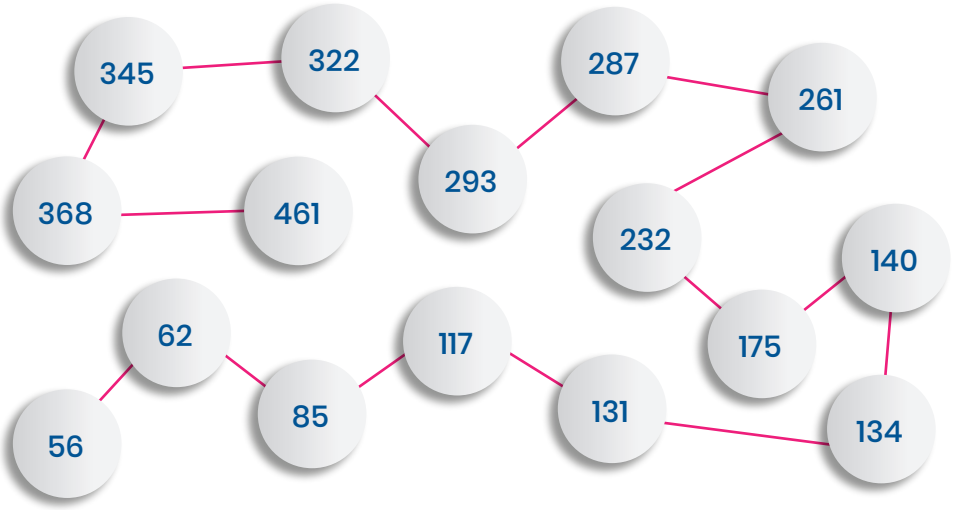
Domingo

SOLUCIONES

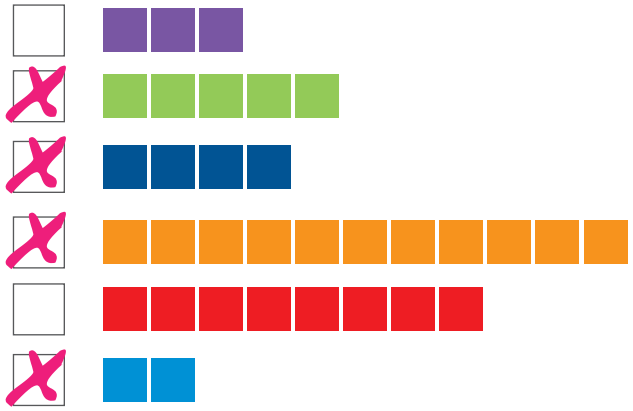
Ejercicio **1**

Sopa de verduras, crema de zanahoria, pollo asado,
filetes de merluza, ensalada de frutas

Ejercicio **2**



Ejercicio **3**



SOLUCIONES

Ejercicio **4**

4	2	7	1	8	4	2	6	5	7	3	7	1	3
D	N	P	R	C	D	N	M	E	P	A	P	R	A

5	2	6	1	7	2	8	3	8	6	5	2	1	2
E	N	M	R	P	N	C	A	C	M	E	N	R	N

6	3	5	1	7	8	3	2	1	4	3	5	7	1
M	A	E	R	P	C	A	N	R	D	A	E	P	R

Ejercicio **5**

Economista	Bambú	Verde	Ciruelo	Níspero
Azul	Pasta	Taxista	Magenta	Esteticista
Cerezo	Biombo	Neurólogo(a)	Plateado	Rojo
Matemático(a)	Pakistán	Orégano	Hortensia	Púrpura
Beige	Joyero(a)	Turquesa	Agricultor(a)	Helechos
Gris	Marrón	Enciina	Filipinas	Blanco

SOLUCIONES

Ejercicio **6**

Ejercicio **7**
(ejemplos de posibles respuestas)

1	rosa
2	orquídea
3	margarita
4	amapola
5	girasol
6	tulipán
7	clavel
8	anturio
9	begonia
10	dalia
11	camelia
12	lirio

1	banquero(a)
2	médico(a)
3	peluquero(a)
4	veterinario(a)
5	cantante
6	arquitecto(a)
7	agricultor(a)
8	carpintero(a)
9	psicólogo(a)
10	abogado(a)
11	economista
12	actor/actriz

SOLUCIONES

Ejercicio **8**

Número **«cero»** (en la séptima línea, segunda columna)

Ejercicio **9**

Verde	Verde	Azul	Amarillo
Rojo	Azul	Amarillo	Verde
Verde	Gris	Verde	Rojo
Azul	Azul	Rojo	Azul
Rojo	Rojo	Azul	Azul
Gris	Amarillo	Amarillo	Rojo
Azul	Azul	Gris	Verde
Amarillo	Rojo	Azul	Amarillo
Rojo	Gris	Rojo	Azul
Gris	Azul	Amarillo	Gris
Rojo	Rojo	Rojo	Verde

SOLUCIONES

Ejercicio **10**

N.º de figuras de color azul: **2**
N.º de triángulos: **1**

Ejercicio **11**

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

Esta información no está destinada a sustituir la evaluación clínica médica, ni el criterio clínico de la indicación o riesgos de un procedimiento para cada persona con la enfermedad de Parkinson. Consulta a tu médico sobre tu enfermedad de Parkinson.

El sitio web bial-keepiton.es no brinda asesoramiento médico, diagnóstico o tratamiento. Los datos, opiniones, y conclusiones expresados no reflejan necesariamente los puntos de vista de Bial, solo los de los autores, y no eximen la consulta de un profesional sanitario. Bial no se hace responsable de la actualidad de la información, de ningún error, omisión o imprecisión.

2E21MPEON57 ON/AUG21/062