Pautas para la realización de actividades de Estimulación Cognitiva

1. ¿Qué es la Estimulación Cognitiva y por qué es importante?

La **estimulación cognitiva** es una intervención no farmacológica cuyo objetivo es **preservar y mantener activas las funciones mentales** durante el mayor tiempo posible. Está especialmente indicada en personas con **deterioro cognitivo leve o moderado**, como en las primeras fases del Alzheimer y otras demencias.

Aplicada de forma regular, **ayuda a ralentizar el avance del deterioro**, favorece la autono**mía en las actividades diarias y retrasa la dependencia** de otras personas. Además, puede contribuir a **mejorar el estado de ánimo** y reducir ciertas **alteraciones de conducta**, generando un impacto positivo tanto en la persona afectada como en su entorno familiar y cuidador.

Para ello, se utilizan actividades y ejercicios dirigidos a trabajar distintas áreas cognitivas como la memoria, la atención, el lenguaje, la orientación, las funciones ejecutivas y las praxias.

2. ¿Cómo planificar actividades de Estimulación Cognitiva?

Al planificar actividades de estimulación cognitiva, es esencial que la persona usuaria **no perciba las tareas como forzadas, tediosas o inapropiadas** para su nivel funcional. Las actividades deben ser **significativas, ajustadas a su capacidad real y motivadoras**, evitando tanto la sobreexigencia como la infantilización.

1) Identificar las capacidades preservadas

- Es prioritario **detectar las funciones cognitivas que aún están conservadas parcialmente**.
- Estimular capacidades ya muy deterioradas no suele ser eficaz y puede generar **frustración**.

  Por ejemplo, en casos de pérdida severa de memoria, es más útil usar **estrategias compensatorias** (notas, alarmas, rutinas visuales) que insistir en ejercicios de memorización.

La observación **continua** en las actividades cotidianas permite ajustar las tareas al nivel real de desempeño, modulando la dificultad según la evolución del deterioro. Esto también **favorece la colaboración del usuario y preserva su autoestima.**

2) Iniciar la estimulación lo antes posible

- La intervención debe comenzar **desde fases iniciales de la enfermedad o tras el diagnóstico.**

- El objetivo es mant**ener el mayor tiempo posible las funciones cognitivas activas**, retrasando la pérdida de autonomía y el inicio de la dependencia funcional.

3) Promover la motivación con actividades significativas

Para estimular la participación activa, es fundamental que las actividades tengan **valor personal** para la persona usuaria. Las propuestas que se vinculan a sus **intereses previos, aficiones, experiencia laboral o habilidades pasadas** suelen generar mayor implicación y disfrute. Estas conexiones refuerzan el sentido de identidad y favorecen la colaboración.

4) Facilitar la concentración

La atención sostenida es un componente cognitivo muy vulnerable en personas con demencia. Para optimizarla:

- **Reducir estímulos distractores** (televisión encendida, ruido ambiental, tránsito de personas).
- **Limitar el número de opciones** en tareas cotidianas (ejemplo: seleccionar solo dos prendas de ropa en lugar de un armario completo).
- **Evitar la sobrecarga cognitiva** o la confusión, manteniendo las instrucciones simples y el entorno predecible.

Es importante encontrar un equilibrio entre facilitar la tarea y mantener opciones, para preservar la autonomía y la dignidad.

5) Integrar las actividades en la rutina diaria

Las tareas cognitivas deben formar parte de la vida cotidiana de forma natural y no intrusiva. Por ejemplo:

- Introducir nociones de orientación en tiempo y espacio durante conversaciones o tareas (ejemplo: ‘‘Hoy es martes, vamos a preparar el desayuno’’).
- **Evitar preguntas directas** que puedan provocar ansiedad o poner en evidencia déficits (‘‘¿Qué día es hoy?’’ o ‘‘¿Dónde estamos?’’).
- Usar el contexto como recurso para reforzar la estimulación (ejemplo: mirar fotos familiares, hablar sobre eventos pasados, cocinar juntos).

6) Establecer pequeños retos con apoyo ajustado

El objetivo es mantener la **funcionalidad y la motivación**, ofreciendo **retos alcanzables** que proporcionen sensación de logro. Es clave:

- **Evitar la sobreprotección**: no anticiparse a resolver por la persona.

- **Proporcionar apoyo progresivo**, solo cuando sea necesario (verbal, gestual o físico).
- Adaptar el nivel de ayuda conforme avanza la enfermedad: desde la supervisión leve, al apoyo puntual, hasta la asistencia continua.

Esta estrategia permite preservar la **autoestima**, fomentar el **sentido de utilidad** y minimizar la frustración.

3. Actividades de Estimulación Cognitiva para Realizar en Casa

Las actividades de estimulación cognitiva deben ser variadas, adaptadas a las capacidades y preferencias de la persona, y preferiblemente integradas en su rutina diaria. A continuación, se describen algunas opciones prácticas:

- **Conversaciones significativas:**

Promover el diálogo sobre el presente y el pasado, abordando temas personales, sociales o de interés para la persona. Se puede utilizar material de apoyo como diarios, libros, películas, objetos personales o una "caja de recuerdos".

Funciones estimuladas: lenguaje, memoria episódica y orientación temporal.

- **<u>Juegos cognitivos</u>:**

Se incluyen juegos de cartas, palabras, rompecabezas, crucigramas, y otros que impliquen atención, memoria, lenguaje y funciones ejecutivas (planificación, razonamiento).

Objetivo: fomentar diversas áreas cognitivas de forma lúdica y motivadora.

- **<u>Actividades musicales</u>:**

Escuchar música, tocar instrumentos simples (maracas, pandereta) o bailar son excelentes para evocar recuerdos y emociones, facilitar la expresión comunicativa y promover el movimiento físico.

Beneficios: mejora de la memoria, estado de ánimo, comunicación y función motora.

- **<u>Actividades domésticas y cotidianas</u>:**

Involucrar a la persona en tareas como cocinar, repostería, jardinería o bricolaje, favorece la estimulación cognitiva a través de la práctica funcional y significativa.

Áreas trabajadas: memoria procedural, atención, planificación y funciones ejecutivas.

- **<u>Actividades de lápiz y papel</u>:**

Incluyen ejercicios en libros o guías adaptadas, tales como trazos, caligrafía, sopas de letras o ejercicios sencillos. Se recomienda

limitar la duración a máximo una hora diaria para evitar fatiga o frustración.

Áreas estimuladas: atención, motricidad fina, memoria y lenguaje.

4. Enlaces para Descargar Guías, Cuadernos y Fichas para Trabajar la Estimulación Cognitiva

- **Cuadernos con diferente nivel de dificultad en la página web Neuropsicologíagdb:** https://www.neuropsicologiagdb.com/cuadernos
- **Ejercicios para reforzar la memoria en pacientes con deterioro cognitivo leve:** Ejercicios-de-estimulación-cognitiva-para-reforzar-la-memoria.pdf
- **Ejercicios para trabajar la atención:** https://www.demenciayalzheimer.es/wp-content/uploads/2017/12/FranciscaSalasBaena-Ejercicios_Atencion.pdf
- **Cuadernos de ejercicios ESTEVE:**
  - https://www.demenciayalzheimer.es/wp-content/uploads/2017/12/Ejercicios-cognitivos-para-descargar.-Libro-1.pdf
  - https://www.demenciayalzheimer.es/wp-content/uploads/2017/12/Ejercicios-cognitivos-para-descargar.-Libro-2.pdf

  - https://www.demenciayalzheimer.es/wp-content/uploads/2017/12/Ejercicios-cognitivos-para-descargar.-Libro-3.pdf
  - https://www.demenciayalzheimer.es/wp-content/uploads/2017/12/Ejercicios-cognitivos-para-descargar.-Libro-4.pdf

- **Cuaderno de ejercicios y actividades para la estimulación cognitiva – Memoria y otros retos cotidianos:** https://www.demenciayalzheimer.es/wp-content/uploads/2017/12/Ejercicios-para-la-memoria-para-mayores.pdf
- **Ejercicios para potenciar la memoria en los enfermos de Alzheimer:** Ejercicios para potenciar la memoria en personas mayores (1).pdf
- **Fichas de estimulación cognitiva para personas con Alzheimer:** Fichas-estimulacion-01 (1).pdf
- **Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer – Volver a empezar:** _Volver a empezar_familiaalzheimer.org.pdf
- **Ejercicios de estimulación cognitiva para personas con Parkinson:** ejercicios-para-personas-con-parkinson (2).pdf

- **Programa de estimulación y mantenimiento cognitivo – Instituto de Salud Pública:**
  Programa de estimulacion y mantenimiento cognitivo.pdf
- **Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer en fase leve:**
  Ejercicios Demencias Fase Leve.pdf
- **Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer en fase moderada:**
  Ejercicios Demencias Fase Moderada (2).pdf
- **Láminas de estimulación cognitiva –Federación Aragonesa de Alzheimer:**
  Laminas estimulacion cognitiva (1).pdf
- **Ejercicios de estimulación cognitiva y actividades para personas con Alzheimer, demencia vascular, demencia de cuerpos de Lewy:**
  Intervencion Cognitiva Alzheimer.pdf
- **Intervención cognitiva en la enfermedad de Alzheimer – Activemos la mente:**
  Estimulacion cognitiva para personas con deterioro cognitivo, demencia, Alzheimer (1).pdf
- **El libro de la vida:**
  El Libro de la Vida (1).pdf

Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU
Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
Castilla-La Mancha
DIPUTACIÓN DE ALBACETE
CSS