

ESTIMULACIÓN COGNITIVA, EJERCITACIÓN DE LA MEMORIA

Está demostrado los beneficios positivos de mantener la mente activa, de realizar actividades mentales que estimulen el cálculo, la memoria, la atención... La estimulación cognitiva es un conjunto de ejercicios y actividades dirigidas a activar nuestras funciones mentales.

Nuestro cerebro tiene la capacidad de reorganizar y crear nuevas conexiones neuronales. Esto lo podemos utilizar para favorecer nuestra recuperación, o frenar el deterioro en determinados pacientes.

Será importante saber las actividades más adecuadas en cada caso y dependerán de las capacidades de la persona, de sus preferencias etc...



IMPORTANCIA DE LA ESTIMULACION

- Mantiene capacidades físicas y mentales
- Fomentar la relación con el entorno
- Mejora de la autoestima
- Mejora del rendimiento cognitivo
- Incrementar la autonomía personal en el cuidado diario y tareas cotidianas
- Mejorar la calidad de vida
- Efecto positivo en el cuidador

CONSEJOS PARA EL DOMICILIO

Las actividades dependen de las capacidades y déficits de cada persona, las debemos de ir adaptando al estado actual de nuestro familiar. Le indicamos a continuación algunas actividades generales que pueden serle de utilidad, pero puede que le recomienden otras más específicas y adaptadas:



- Puede ser necesario que diariamente le orientemos en tiempo, espacio: recordarle el día que es, el mes, el año y la estación. Puede ser útil tener visible calendario, reloj...

- Puede ser útil realizar ejercicios de lectura y escritura.
- Pedirle que identifique objetos y para qué sirven
- Si usa audífono o gafas, es necesario que los utilice para favorecer su orientación y comprensión
- Estimular que nos explique cosas, dándole tiempo para expresarse.
- Pedirle que describa fotos, dibujos si es posible.
- Tener en lugar visible fotos familiares.

¿qué es?



¿para qué sirve?



- Ejercicios de memoria a largo plazo: pedir que nos explique hechos puntuales de su vida.
- Ejercicios de memoria reciente: preguntas sobre lo que le hemos explicado, sobre lo que acaba de leer, que repita series de palabras que le digamos (no lista numerosa).
- Utilización de métodos para reforzar la memoria: agendas, notas, carteles identificando estancias...
- Utilización de aficiones para estimulación física y cognitiva.
- Participación en tareas diarias según sus posibilidades.
- Mantener la rutina les da seguridad y favorece la orientación y posibilita que vaya recordando tareas.
- Dejarle siempre los objetos personales y que más utiliza en el mismo lugar. Tener los espacios ordenados y no muy cargados de objetos.
- Existen aplicaciones y juegos en los móviles, sencillos y útiles para poder mantener la mente activa