

# EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA #4

**KEEP  
IT ON** *Empowering  
people with  
Parkinson's*

# KEEP IT FUN!

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 a 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





**Memoriza** el siguiente menú.

**MENÚ**

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



**Sin volver a leer el menú**, escríbelo a continuación.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_



**Une** los siguientes números por orden decreciente.

345      322      287      261

368      461      293      232      140

62      117      175

56      85      131      134

# FUNCIONES EJECUTIVAS



**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.



**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



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

1	.....
2	.....
3	.....
4	.....
5	.....
6	.....



**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.





**Escribe** 12 nombres de flores y 12 profesiones.

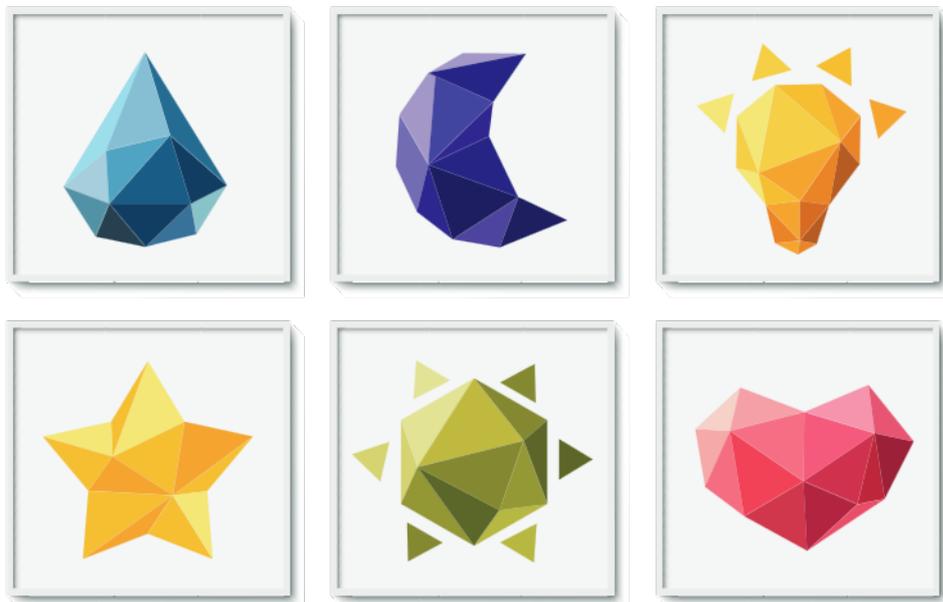
1 .....	1 .....
2 .....	2 .....
3 .....	3 .....
4 .....	4 .....
5 .....	5 .....
6 .....	6 .....
7 .....	7 .....
8 .....	8 .....
9 .....	9 .....
10 .....	10 .....
11 .....	11 .....
12 .....	12 .....

MEMORIA

EJERCICIO 6



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





**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	.....



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

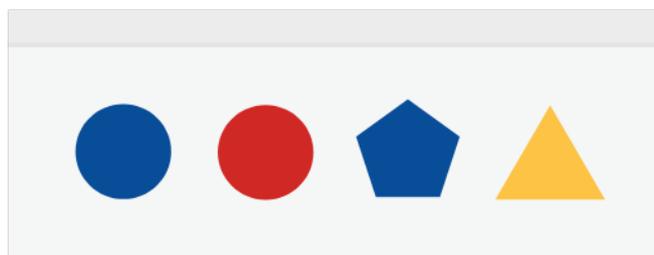
Verde	Verde	Azul	Amarillo
Rojo	Azul	Amarillo	Verde
Verde	Gris	Verde	Rojo
Azul	Azul	Rojo	Azul
Rojo	Rojo	Azul	Azul
Gris	Amarillo	Amarillo	Rojo
Azul	Azul	Gris	Verde
Amarillo	Rojo	Azul	Amarillo
Rojo	Gris	Rojo	Azul
Gris	Azul	Amarillo	Gris
Rojo	Rojo	Rojo	Verde

## MEMORIA

## EJERCICIO 10



**Memoriza** la siguiente secuencia de formas.





**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



**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? .....



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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....