

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA #2

**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.

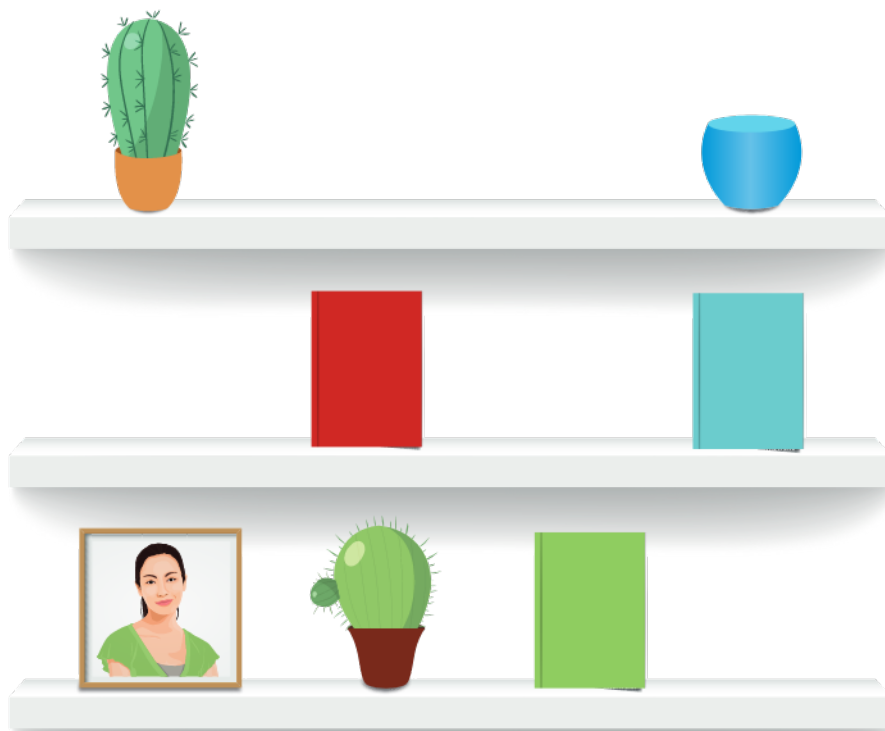
Para llevar a cabo los ejercicios, busca un entorno cómodo y tranquilo, y ten a mano un lápiz y una goma. Sigue las instrucciones que aparecen a lo largo de la ficha de cada ejercicio.

BUEN TRABAJO Y KEEP IT ON

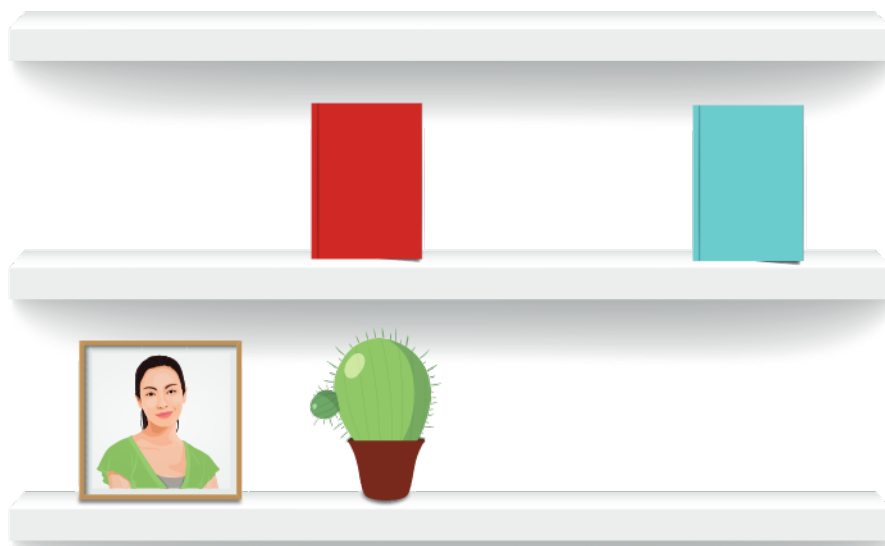




Memoriza la siguiente imagen.



Sin volver a ver la imagen, señala los elementos que faltan:





Compara las dos páginas y señala las diferencias en la página derecha.

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------|---|---|---|---|
| Q | N | S | V | I | K | T | Q | N | S | V | I | K | T |
| R | S | N | P | T | M | B | R | S | N | P | T | M | L |
| Z | X | B | N | Q | E | V | Z | X | B | N | Q | E | V |
| F | L | V | I | U | D | H | F | L | V | I | U | U | H |
| W | N | D | Z | X | B | Ø | W | K | D | Z | X | B | O |
| Y | U | P | Q | T | C | Q | Y | U | P | Q | W | C | Q |



Señala la imagen que tenga el hexágono azul a la derecha del pentágono rojo y a la izquierda el círculo naranja.

Señala la imagen que tenga el pentágono azul a la derecha del círculo naranja y a la izquierda el círculo amarillo.

Señala la imagen que tenga cuadrado rojo a la derecha del círculo azul y el pentágono azul encima.

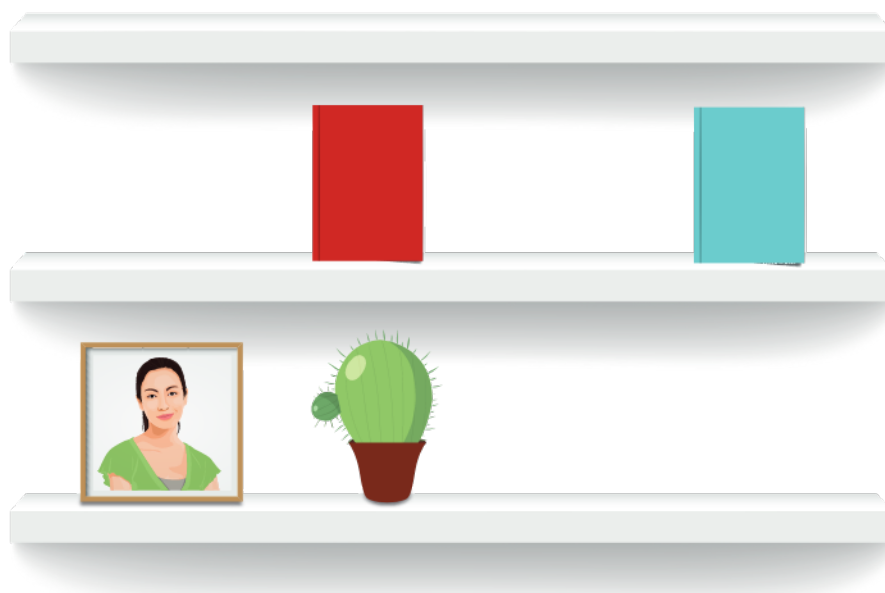


Busca y señala los números pares que tengan el número 2 a continuación.

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 9 | 4 | 5 | 2 |
| 4 | 6 | 3 | 3 | 4 | 2 | 8 | 2 | 0 | 7 | 3 | 7 |
| 6 | 2 | 7 | 9 | 2 | 7 | 2 | 8 | 4 | 1 | 8 | 6 |
| 3 | 8 | 1 | 7 | 9 | 5 | 1 | 5 | 7 | 9 | 4 | 3 |
| 8 | 7 | 8 | 4 | 8 | 1 | 8 | 6 | 2 | 3 | 1 | 2 |
| 0 | 2 | 0 | 7 | 0 | 4 | 2 | 1 | 5 | 2 | 6 | 4 |
| 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 9 | 8 | 9 | 9 | 3 |
| 3 | 0 | 1 | 1 | 8 | 3 | 3 | 6 | 1 | 6 | 1 | 9 |
| 4 | 2 | 6 | 3 | 4 | 8 | 7 | 1 | 9 | 5 | 2 | 0 |
| 6 | 4 | 4 | 8 | 3 | 7 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 1 |
| 7 | 6 | 3 | 6 | 5 | 8 | 3 | 4 | 7 | 6 | 7 | 5 |
| 3 | 5 | 6 | 2 | 1 | 4 | 8 | 7 | 8 | 3 | 2 | 6 |
| 1 | 4 | 7 | 1 | 6 | 2 | 6 | 4 | 2 | 9 | 2 | 9 |



¿Te acuerdas de la imagen que tenías que memorizar?
Señala los elementos que faltan:



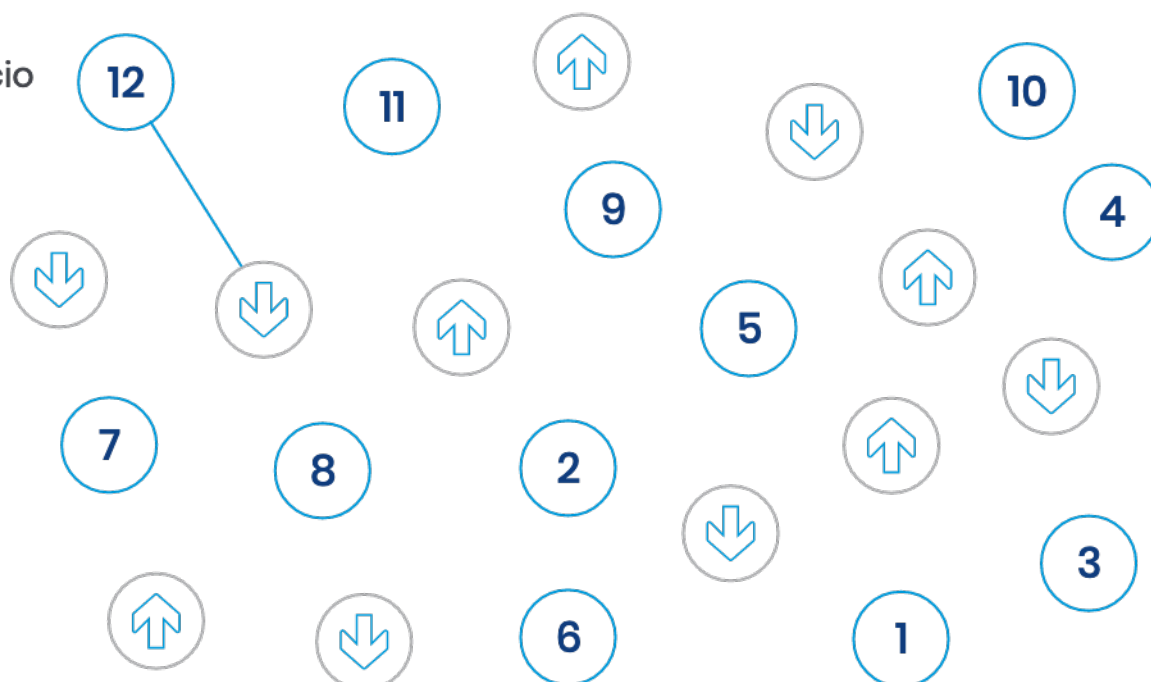
FUNCIONES EJECUTIVAS

EJERCICIO 5



Une los círculos que están distribuidos a continuación, alternando las dos categorías (números y flechas). Sigue el orden decreciente de los números y cambia la dirección de las flechas.

Inicio





Memoriza la siguiente lista de tareas.

TAREAS DIARIAS

10.00 h **Clase de gimnasia acuática**

11.30 h **Ir al supermercado**

15:00 h **Ir a correos**

16:30 h **Ir a recoger a mi nieto al colegio**

ATENCIÓN



Señala en cada línea los símbolos principales que están en el lado izquierdo. Repite la tarea en las líneas seguidas, alternando entre las líneas.

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |



¿Recuerdas las tareas que tenías que memorizar?

Asocia cada tarea a la hora correspondiente

TAREAS DIARIAS

- 15.00 h Ir al supermercado
- 11.30 h Clase de gimnasia acuática
- 10:00 h Ir a recoger a mi nieto al colegio
- 16:30 h Ir a correos

CAPACIDAD CONSTRUCTIVA

EJERCICIO 8

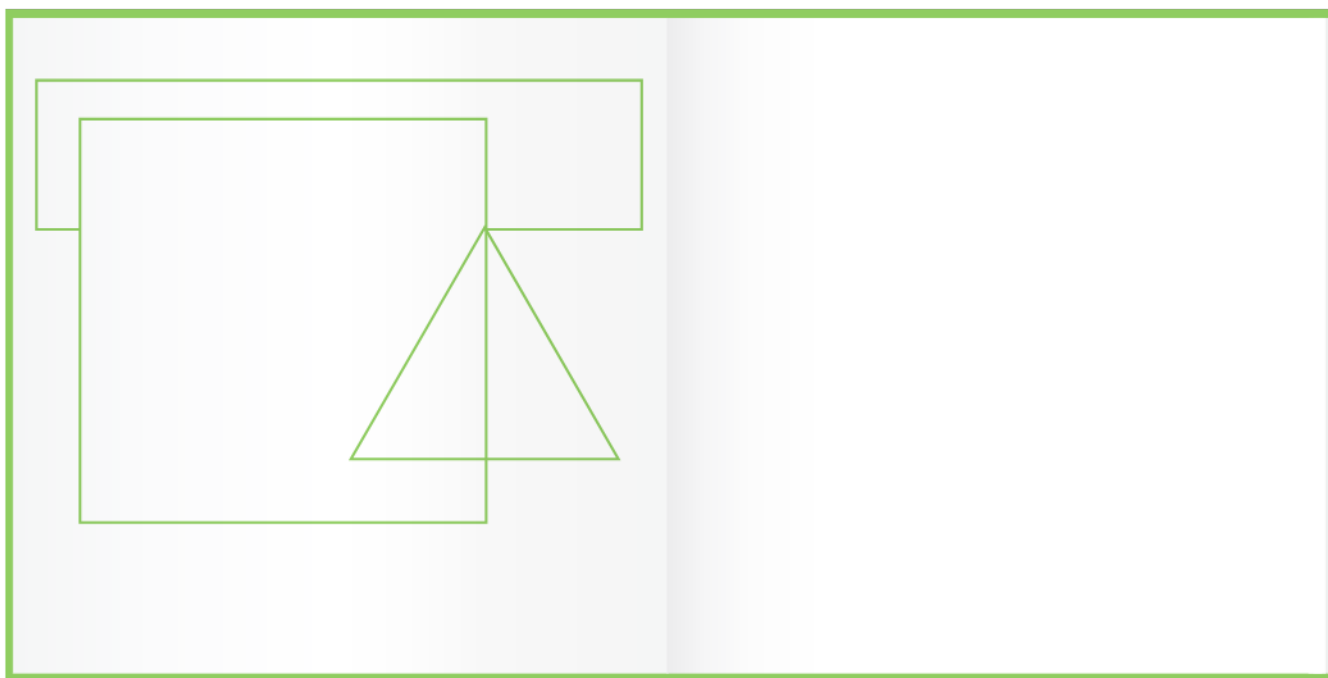
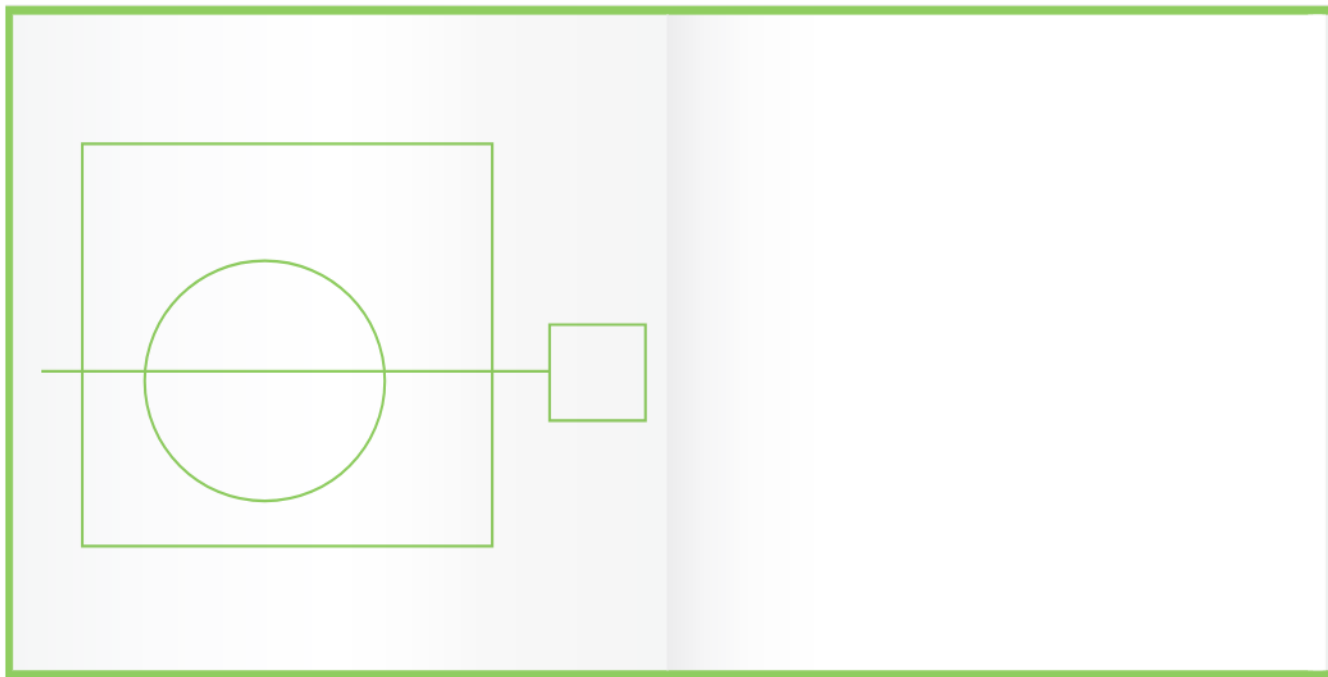


Copia los siguientes dibujos.



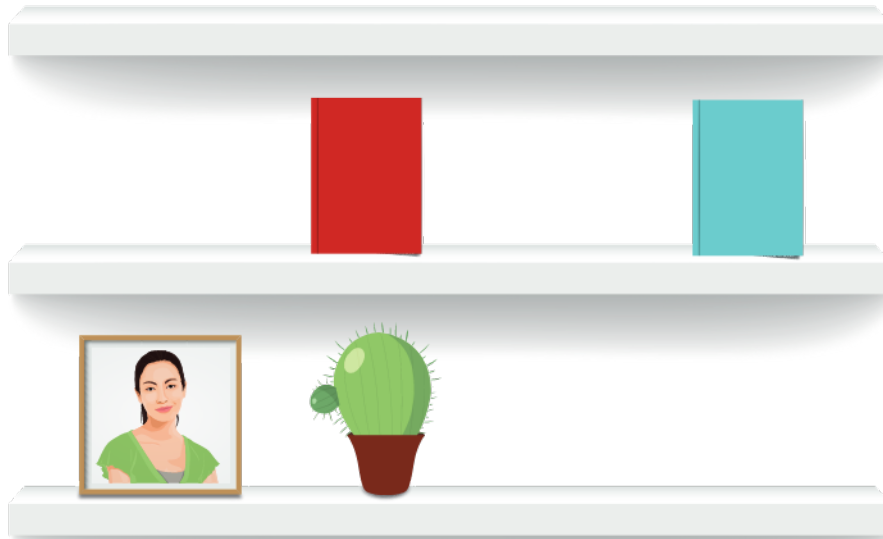


Copia los siguientes dibujos.





¿Recuerdas la imagen que tenías que memorizar?
Señala los elementos que faltan:

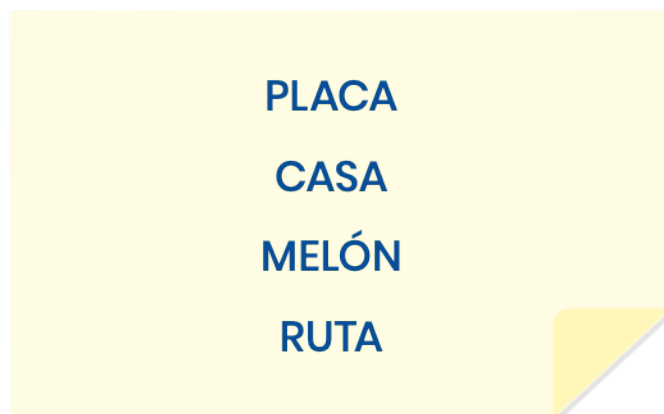


Escribe 10 nombres de animales y 10 nombres de frutas.

| NOMBRES DE ANIMALES | FRUTAS |
|---------------------|----------|
| 1 | 1 |
| 2 | 2 |
| 3 | 3 |
| 4 | 4 |
| 5 | 5 |
| 6 | 6 |
| 7 | 7 |
| 8 | 8 |
| 9 | 9 |
| 10 | 10 |



Memoriza las siguientes palabras.



CÁLCULO



Haz las siguientes operaciones matemáticas:

$$\dots + 65 = 93$$

$$\dots + 78 = 102$$

$$\dots + 83 = 121$$

$$\dots - 23 = 52$$

$$\dots - 44 = 11$$

$$\dots - 135 = 87$$

$$\dots \times 12 = 34$$

$$\dots \times 26 = 182$$

$$\dots \times 41 = 492$$



Intenta recordar las palabras que memorizaste en el ejercicio 10 y encuéntralas en las casillas.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | L | A | U | R | A | T | R |
| A | P | L | A | C | A | D | U |
| S | F | K | V | Y | F | B | T |
| A | J | P | S | X | K | Q | A |
| G | M | E | L | Ó | N | E | V |
| K | W | C | X | Z | K | N | Q |



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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

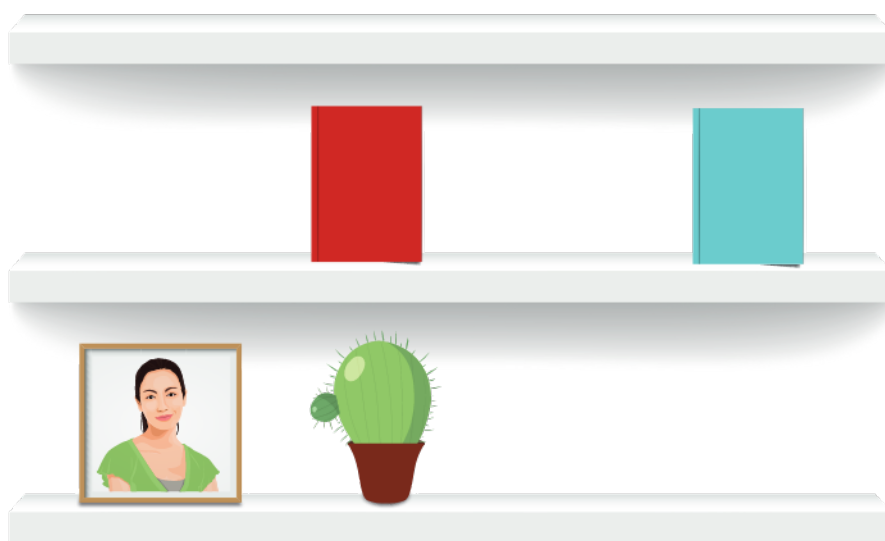
.....

.....



¿Recuerdas la imagen que tenías que memorizar?

Señala los elementos que faltan:



DIARIO



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

Lunes

.....

.....

Martes

.....

.....

Miércoles

.....

.....

Jueves

.....

.....

Viernes

.....

.....

Sábado

.....

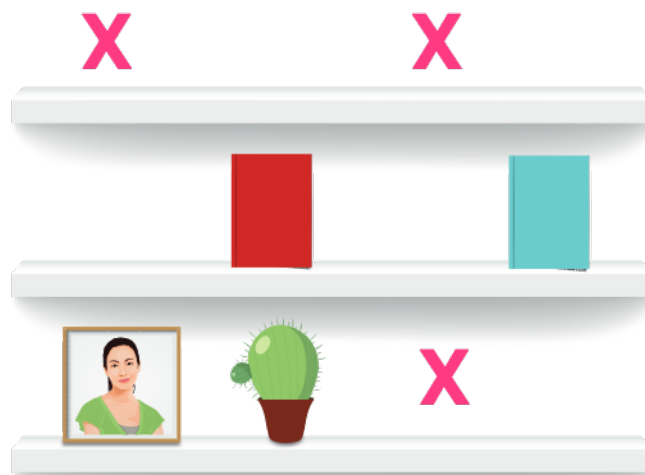
.....

Domingo

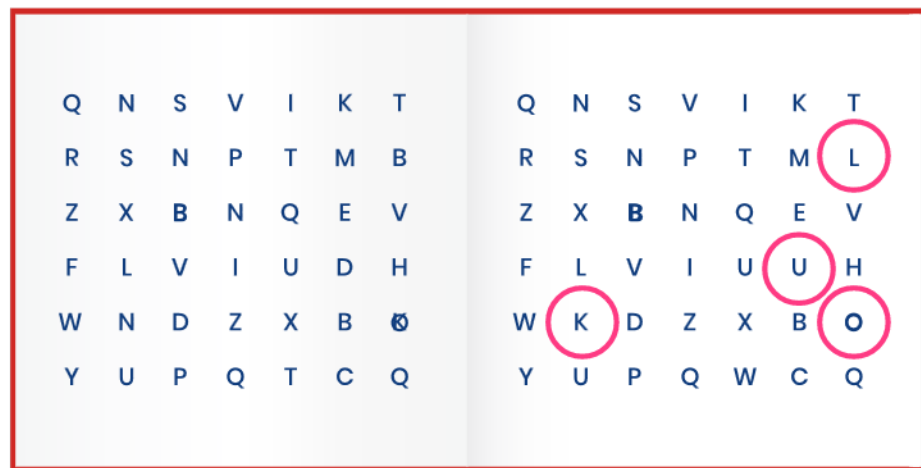
.....

.....

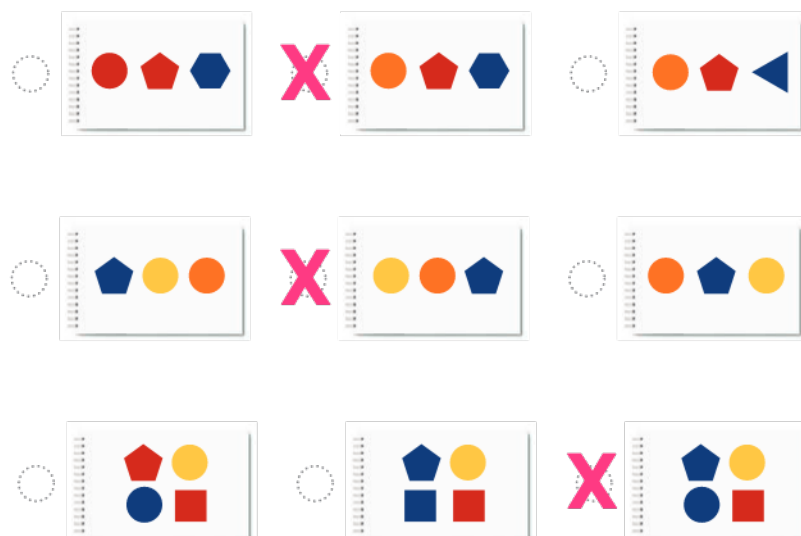
Ejercicio 1



Ejercicio 2



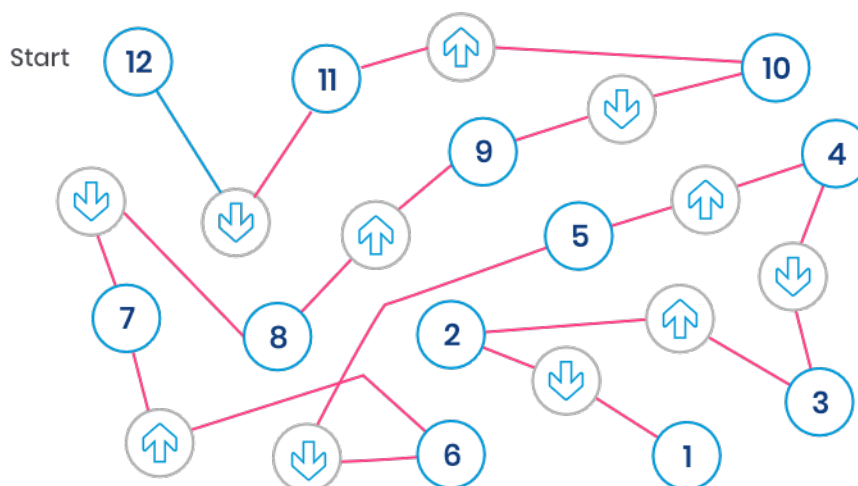
Ejercicio 3



Ejercicio 4

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 9 | 4 | 5 | 2 |
| 4 | 6 | 3 | 3 | 4 | 2 | 8 | 2 | 0 | 7 | 3 | 7 |
| 6 | 2 | 7 | 9 | 2 | 7 | 2 | 8 | 4 | 1 | 8 | 6 |
| 3 | 8 | 1 | 7 | 9 | 5 | 1 | 5 | 7 | 9 | 4 | 3 |
| 8 | 7 | 8 | 4 | 8 | 1 | 8 | 6 | 2 | 3 | 1 | 2 |
| 0 | 2 | 0 | 7 | 0 | 4 | 2 | 1 | 5 | 2 | 6 | 4 |
| 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 9 | 8 | 9 | 9 | 3 |
| 3 | 0 | 1 | 1 | 8 | 3 | 3 | 6 | 1 | 6 | 1 | 9 |
| 4 | 2 | 6 | 3 | 4 | 8 | 7 | 1 | 9 | 5 | 2 | 0 |
| 6 | 4 | 4 | 8 | 3 | 7 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 1 |
| 7 | 6 | 3 | 6 | 5 | 8 | 3 | 4 | 7 | 6 | 7 | 5 |
| 3 | 5 | 6 | 2 | 1 | 4 | 8 | 7 | 8 | 3 | 2 | 6 |
| 1 | 4 | 7 | 1 | 6 | 2 | 6 | 4 | 2 | 9 | 2 | 9 |

Ejercicio 5



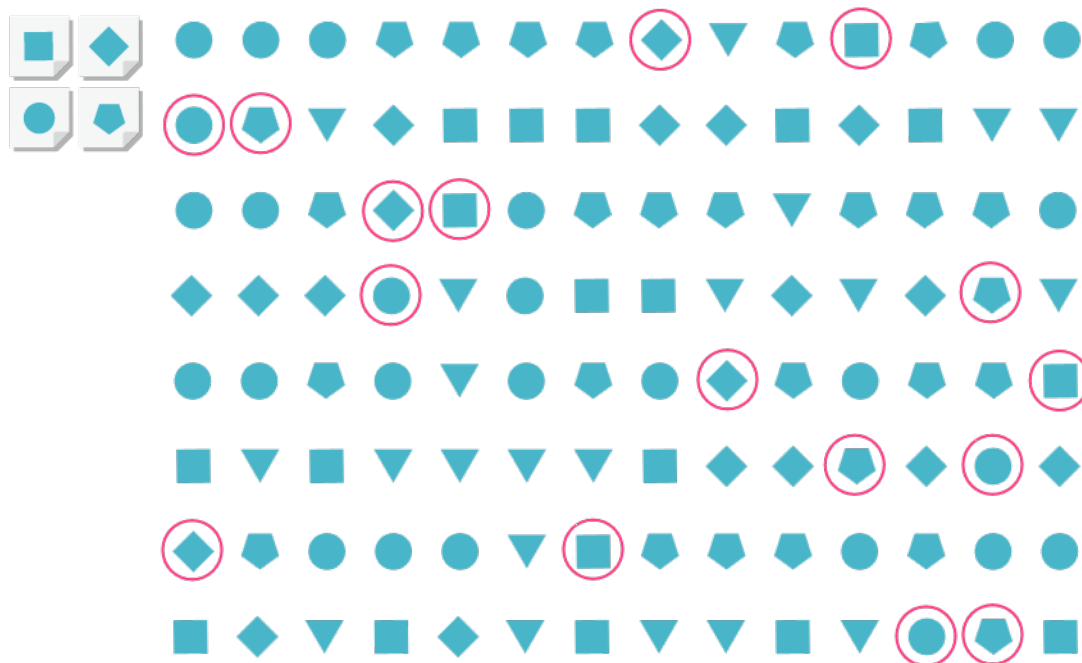
Ejercicio 6

TAREAS DIARIAS

| | | |
|---------|---|------------------------------------|
| 15.00 h | ↗ | Ir al supermercado |
| 11.30 h | ↘ | Clase de gimnasia acuática |
| 10:00 h | ↗ | Ir a recoger a mi nieto al colegio |
| 16:30 h | ↘ | Ir a correos |

SOLUCIONES

Ejercicio 7



Ejercicio 9

(ejemplos de posibles respuestas)

| NOMBRES DE ANIMALES | | FRUTAS | |
|---------------------|-------------------|--------|-----------------|
| 1 | <i>perro</i> | 1 | <i>manzana</i> |
| 2 | <i>gato</i> | 2 | <i>plátano</i> |
| 3 | <i>conejo</i> | 3 | <i>pera</i> |
| 4 | <i>gallina</i> | 4 | <i>ciruela</i> |
| 5 | <i>vaca</i> | 5 | <i>papaya</i> |
| 6 | <i>cabra</i> | 6 | <i>caquis</i> |
| 7 | <i>golondrina</i> | 7 | <i>naranja</i> |
| 8 | <i>loro</i> | 8 | <i>maracuyá</i> |
| 9 | <i>ballena</i> | 9 | <i>limón</i> |
| 10 | <i>delfín</i> | 10 | <i>mango</i> |

Ejercicio 10

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | L | A | U | R | A | T | R |
| A | P | L | A | C | A | D | U |
| S | F | K | V | Y | F | B | T |
| A | J | P | S | X | K | Q | A |
| G | M | E | L | Ó | N | E | V |
| K | W | C | X | Z | K | N | Q |

Ejercicio 11

| | | |
|--------------------|---------------------|----------------------|
| $28 + 65 = 93$ | $24 + 78 = 102$ | $38 + 83 = 121$ |
| $75 - 23 = 52$ | $55 - 44 = 11$ | $222 - 135 = 87$ |
| $3 \times 12 = 36$ | $7 \times 26 = 182$ | $12 \times 41 = 492$ |

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.