

REFUERZA  
TU MEMORIA  
EN LA VIDA  
COTIDIANA

Cada año la esperanza de vida tanto de hombres como de mujeres aumenta. Actualmente está en 83,08 años.

Cumplir años lleva consigo un deterioro físico y mental. Por consiguiente hay una tendencia a sufrir más enfermedades neurodegenerativas (demencias, ictus o párkinson). Cada año se diagnostican en España unos 40.000 nuevos casos de Alzheimer.



Pero, también se ha demostrado que existe la neuroplasticidad. La capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse mediante la formación y reorganización de conexiones neuronales en respuesta a experiencias y aprendizaje. Por esta razón, al entrenar la plasticidad cerebral es posible que algunos trastornos neuronales mejoren o que se ralenticen los efectos de ciertas patologías.

Hoy veremos que en nuestro día a día podemos hacer toda clase de ejercicios para mejorar y cuidar nuestro cerebro.

# NEURO PLASTICIDAD

# FUNCIONES COGNITIVAS

ATENCIÓN

MEMORIA SEMÁNTICA

MEMORIA EPISÓDICA

CÁLCULO

LENGUAJE

FUNCIONES EJECUTIVAS

ORIENTACIÓN

RAZONAMIENTO



# ATENCIÓN

Capacidad de generar, seleccionar, dirigir y mantener un nivel de activación adecuado para procesar la información relevante.

Buscar palabras que empiecen por una determinada letra.

## REVISTA



Cocinar un plato y seguir punto por punto los pasos que indica la receta.

## COCINA



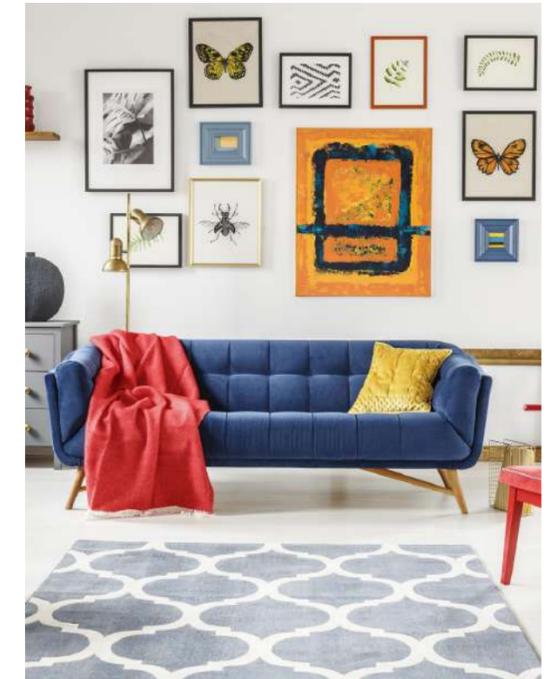
Prestar atención en el orden de los electrodomésticos (ubicación...) y después recordarlo y decirlo.

## COCINA



Mirar por la ventana o en tu casa y decir palabras que empiecen por un color determinado.

## DENOMINACIÓN



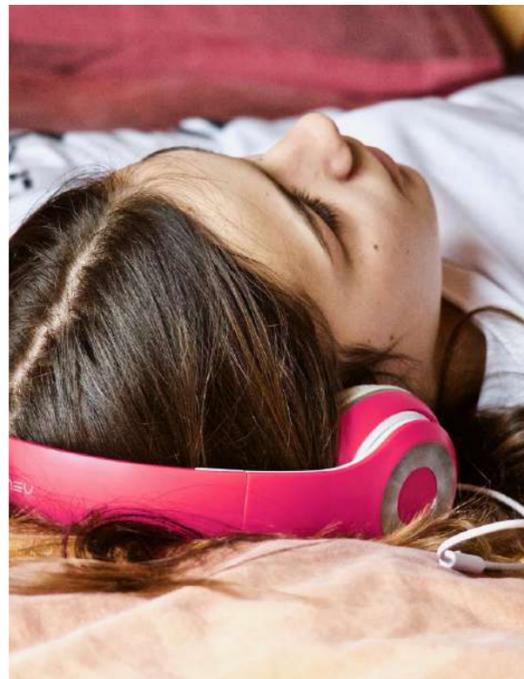
# MEMORIA SEMÁNTICA

Parte de la memoria a largo plazo que almacena conocimientos generales y conceptuales, como el significado de las palabras, hechos, conceptos y relaciones entre ellos, independientemente del contexto personal en el que se adquirieron.



Escuchar una canción y después acordarte de la letra.

## MÚSICA



Aprenderte una receta por la mañana y hacerla a última hora.

## COCINA



Hacer la lista de la compra, y salir sin ella. Tener que acordarte de memoria.

## COMPRA



Oler las especias que tienes y acordarte de qué se trata.

## COCINA



# MEMORIA EPISÓDICA

Forma de memoria a largo plazo que involucra la capacidad de recordar eventos específicos o episodios autobiográficos, junto con los detalles contextuales asociados, como el tiempo, el lugar y las emociones experimentadas durante ese evento.



Intentar acordarte del cumpleaños de tus seres queridos así como de sus números de teléfono.

## FECHAS Y NÚMEROS



Recordar orden y procesos que se llevan a cabo: rutinas de mañana, guion restaurante...

## GUION



Hacer recuento autobiográfico. Escribirla destacando todo aquello relevante.

## LIBRO



Escoger 3 palabras y crear una historia con ellas.

## PALABRAS



# ORIENTACIÓN

Capacidad de una persona para estar consciente de sí misma, del entorno y del tiempo presente.



Anotar a partir de un reloj analógico (agujas) la hora correcta en que nos encontramos.

## RELOJ



Saber en qué día nos encontramos, mes, año, estación, eventos destacados: citas, rutinas, noticias...

## TEMPORAL



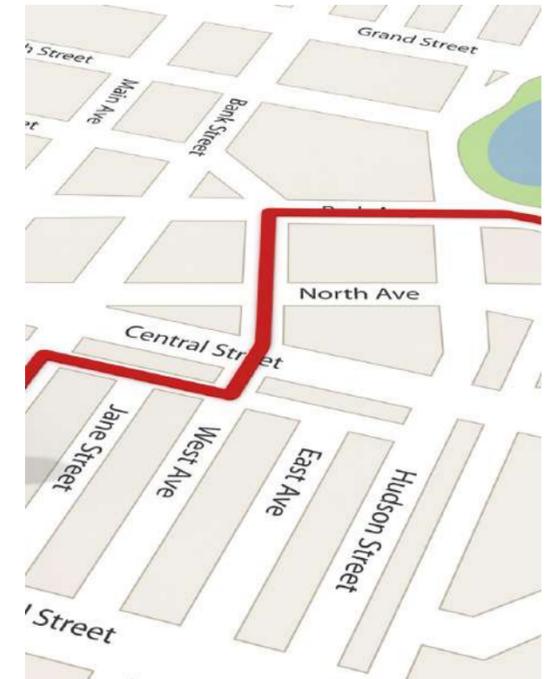
Decir o escribir objetos que formen parte de una determinada estancia. Saber ubicarlas.

## ESPACIAL



Escoger un destino al que queremos ir y saber cómo llegar sin necesidad de consultar el mapa.

## MAPA





# CÁLCULO

Capacidad de realizar operaciones matemáticas, como sumar, restar, multiplicar, dividir y resolver problemas matemáticos más complejos. Esta habilidad requiere un procesamiento adecuado de la información numérica, así como la capacidad de aplicar reglas y algoritmos matemáticos para llegar a soluciones precisas.

A la hora de pagar en los establecimientos hacerlo con dinero en efectivo. Saber el cambio...

## DINERO



Sumar o contar los días que faltan para una determinada fecha relevante.

## FECHA



Intentar hacer el presupuesto de lo que nos costaría un viaje o la compra semanal.

## PRESUPUESTO



Ver las matrículas de los coches y sumar los dígitos mentalmente.

## MATRÍCULAS



# LENGUAJE

Uso del lenguaje para expresar procesos mentales y conceptos abstractos relacionados con el pensamiento, la percepción y la cognición en general. Incluye la capacidad de utilizar palabras y estructuras lingüísticas para describir y comunicar ideas complejas, tales como emociones, creencias, intenciones, y procesos de razonamiento.



Cantar las canciones de tus cantantes o grupos preferidos

Establecer una rutina de lectura (periódicos o libros)

Escribir un diario con nuestro día a día.

Quedar con amigos o familiares y hablar de distintos temas.

## CANCIÓN

## LECTURA

## ESCRITURA

## HABLAR



# RAZONAMIENTO

Forma de memoria a largo plazo que involucra la capacidad de recordar eventos específicos o episodios autobiográficos, junto con los detalles contextuales asociados, como el tiempo, el lugar y las emociones experimentadas durante ese evento.



Reunirte con amigos y conversar de un tema determinado a la semana.

## TEMA



Posicionarte en una postura determinada aunque no lo piensas. Después invertir el rol.

## DEBATE



Plantearse determinadas situaciones y idear un plan de acción (dejarte las llaves...)

## SITUACIÓN



Ver una película o un libro y pensar un final alternativo lógico.

## FINALES



# FUNCIONES EJECUTIVAS

Capacidad de una persona para estar consciente de sí misma, del entorno y del tiempo presente.



Ordenar los libros de tu casa por orden alfabético.

## LIBRERÍA



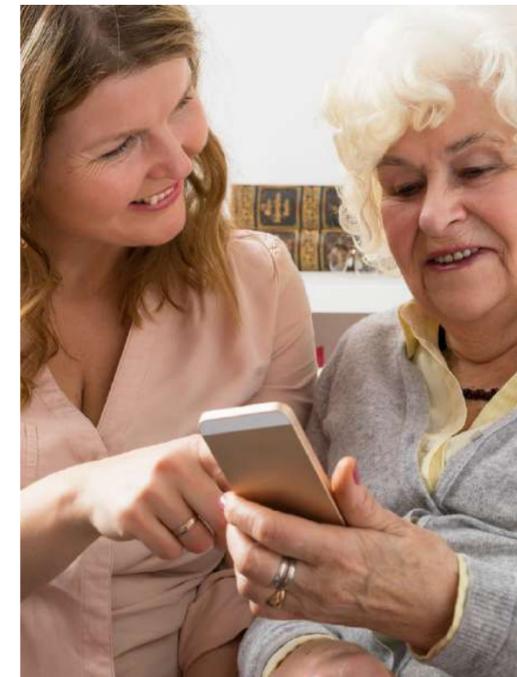
Pensar diferentes formas de llegar a un determinado destino (transporte, coche, autobús...).

## RUTAS



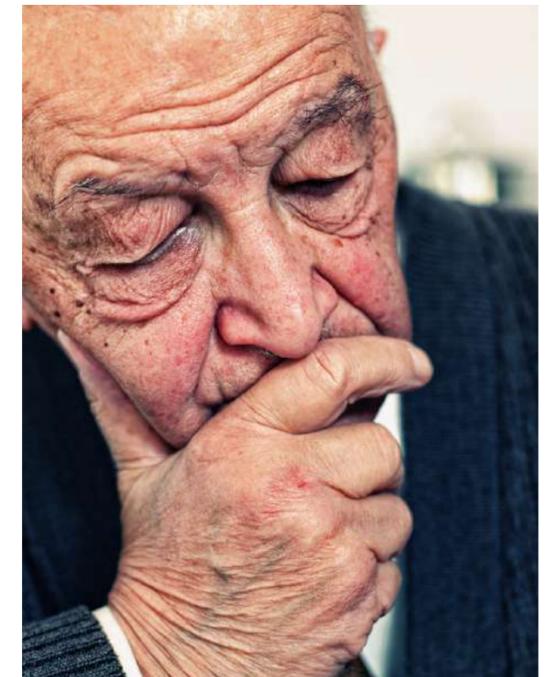
Establecer nuevas pequeñas metas (cambio de ruta cotidiana, aprender algo nuevo...)

## RETOS



Pensar en un conflicto injusto e intentar controlar el primer impulso y pensar en una correcta solución.

## IMPULSOS



OTROS  
MÉTODOS

Los juegos manipulativos son una herramienta importante en la rehabilitación neurocognitiva debido a su capacidad para proporcionar estimulación multisensorial, mejorar la atención y concentración, entrenar habilidades motoras, facilitar el aprendizaje y adaptarse a las necesidades individuales de cada usuario.



**P U Z Z L E S**



**D O M I N Ó**



**S U D O K U S**



**C A R T A S**



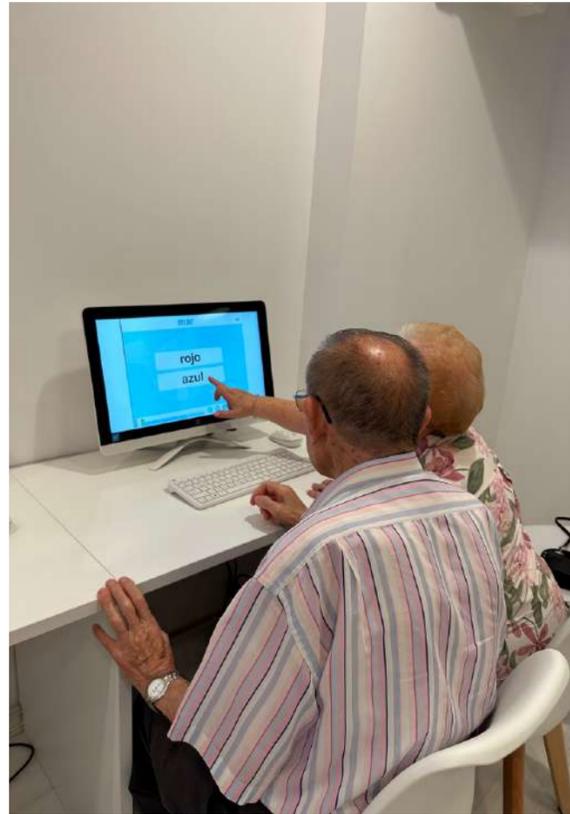
**A J E D R E Z**



**S O P A S D E  
L E T R A S**

# ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Conjunto de técnicas y actividades diseñadas para mantener, mejorar o rehabilitar las funciones cognitivas, como la memoria, la atención, las funciones ejecutivas, el lenguaje y el razonamiento, entre otros. Estas actividades pueden incluir fichas, ejercicios manipulativos o mediante programa de ordenador.



# EVALUACIÓN COGNITIVA

Proceso utilizado para medir las diferentes funciones cognitivas de una persona. Esta evaluación puede realizarse mediante una variedad de herramientas y técnicas, que pueden incluir entrevistas clínicas, cuestionarios, pruebas estandarizadas u observación directa. Se realizan pruebas como: subtest de WAIS-V (Dígitos directos, Dígitos inversos y Letras y Números), Trail Making Test (TMT), F.A.S, Figura Compleja del Rey y Test de Aprendizaje Verbal de Rey (RAVLT).

**Rey Auditory Verbal Learning Test  
(RAVLT)**  
Rey (1964)

Nombre: \_\_\_\_\_ Varón | | Mujer | |  
 Fecha: \_\_\_\_\_ F. nacimiento: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_  
 Estudios/Profesión: \_\_\_\_\_ N. IP: \_\_\_\_\_  
 Observaciones: \_\_\_\_\_

		1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5	6
Tambor	Tambor							Escritorio	Escritori						
Cortina	Cortina							Pastor	Pastor						
Campana	Campana							Paloma	Colom						
Café	Café							Zapato	Sabata						
Escuela	Escota							Pipa	Pipa						
Padre	Padre							Montaña	Montanya						
Luna	Lluna							Gafas	Vllevs						
Jardín	Jardí							Toalla	Tovallola						
Sombrero	Barret							Nube	Núvol						
Campeño	Pages							Barca	Barca						
Nariz	Nas							Luz	Llum						
Gallo	Gall							Escopeta	Escopeta						
Color	Color							Lápiz	Llapis						
Casa	Casa							Iglesia	Esglesia						
Río	Riu							Pez	Pix						
<b>TOTAL</b>								<b>TOTAL</b>							

		1	2	3	4	5	6	Reconocimiento		
Libro	Llibre							Escritorio (2)	Campeño (1)	Guitarra (3)
Flor	Flor							Libro (3)	Escopeta (2)	Montaña (2)
Tren	Tren							Cortina (1)	Nube (2)	Gafas (2)
Manta	Manta							Paloma (2)	Manzana (3)	Padre (1)
Bosque	Bosc							Bosque (3)	Dedo (3)	Gallo (1)
Guitarra	Guitarra							Manta (3)	Campana (1)	Toalla (2)
Sal	Sal							Café (1)	Casa (1)	Rana (3)
Dedo	Dit							Pipa (2)	Pastor (2)	Luz (2)
Manzana	Poma							Sal (3)	Zapato (2)	Nariz (1)
Chimenea	Ximeneia							Color (1)	Tren (3)	Jardín (1)
Batán	Bata							Iglesia (2)	Batón (3)	Chimenea (3)
Rana	Granota							Oro (3)	Escuela (1)	Pez (2)
Clave	Clau							Flor (3)	Río (1)	Sombrero (1)
Oro	Or							Tambor (1)	Barca (2)	Lápiz (2)
Biberón	Biberó							Luna (1)	Llave (3)	Biberón(3)
<b>TOTAL</b>								<b>TOTAL</b>		

Participante #:

**Retención de dígitos (orden directo)**

Instrucciones: "voy a decir algunos números Escucha con cuidado y cuando haya terminada, repítelos después de mí. Simplemente repite lo que yo diga"  
 En cada ensayo, califique con 1 punto la respuesta correcta y con 0 puntos la contestación incorrecta o la ausencia de respuesta. Discontinúe después de obtener puntuaciones de 0 en ambos ensayos de un ítem.

Reactivo	Ensayo 1	Ensayo 2
1	2-9	4-6
2	3-8-6	6-1-2
3	3-4-1-7	6-1-5-8
4	5-2-1-8-6	8-4-2-3-9
5	3-8-9-1-7-4	7-9-6-4-8-3
6	5-1-7-4-2-3-8	9-8-5-2-1-6-3
7	1-8-4-5-9-7-6-3	2-9-7-6-3-1-5-4
8	5-3-8-7-1-2-4-6-9	4-2-6-9-1-7-8-3-5

**Retención de dígitos (orden inverso)**

Instrucciones: "ahora voy a decir algunos números más, pero en esta ocasión, cuando me detenga, quiero que los repitas al revés. Si yo digo 8-2, ¿qué dirías tú?"

Reactivo	Ensayo 1	Ensayo 2
1	2-1	1-3
2	3-5	6-4
3	2-5-9	5-7-4
4	8-4-9-3	7-2-9-6
5	4-1-3-5-7	9-7-8-5-2
6	1-6-5-2-9-8	3-6-7-1-9-4
7	8-5-9-2-3-4-6	4-5-7-9-2-8-1
8	6-9-1-7-3-2-5-8	8-1-7-9-5-4-8-2

# CRIBAJE Y RESERVA COGNITIVA

El cribaje es una evaluación rápida para identificar problemas cognitivos no diagnosticados, permitiendo intervenciones tempranas y derivaciones para evaluaciones detalladas. Es esencial en la detección temprana de trastornos cognitivos.

La reserva cognitiva se refiere a la capacidad del cerebro para resistir el daño cerebral o la enfermedad, lo que puede retrasar la aparición de síntomas de deterioro cognitivo o demencia. Se cree que está influenciada por factores como la educación, el estilo de vida y la actividad cognitiva.

Nombre:



Edad:

CUESTIONARIO DE RESERVA COGNITIVA	
Escolaridad	
Sin estudios	0
Lee y escribe de manera autodidacta	1
Básica (< 6 años)	2
Primaria (≥ 6 años)	3
Secundaria (≥ 9 años)	4
Superior (diplomatura/licenciatura)	5
Escolaridad de los padres (marcar el de mayor escolaridad)	
No escolarizados	0
Básica o primaria	1
Secundaria o superior	2
Cursos de formación	
Ninguno	0
Uno o dos	1
Entre dos y cinco	2
Más de cinco	3
Ocupación laboral	
No cualificado (incluye 'sus labores')	0
Cualificado manual	1
Cualificado no manual (incluye secretariado, técnico)	2
Profesional (estudios superiores)	3
Directivo	4
Formación musical	
No toca ningún instrumento ni escucha música frecuentemente	0
Toca poco (aficionado) o escucha música frecuentemente	1
Formación musical reglada	2
Idiomas (mantiene una conversación)	
Solamente el idioma materno	0
Dos idiomas (incluye catalán, gallego, euskera, castellano)	1
Dos/tres idiomas (uno diferente al catalán, gallego o euskera)	2
Más de dos idiomas	3
Actividad lectora	
Nunca	0
Ocasionalmente (incluye diario/un libro al año)	1
Entre dos y cinco libros al año	2
De 5 a 10 libros al año	3
Más de 10 libros al año	4
Juegos intelectuales (ajedrez, puzzle, crucigramas)	
Nunca o alguna vez	0
Ocasional (entre 1 y 5 al mes)	1
Frecuente (más de 5 al mes)	2



Nombre:

Fecha:

Cuestionario para detectar demencias, pérdidas de memoria y otras alteraciones cognitivas

1. Problemas para emitir juicios y tomar decisiones adecuadas (por ejemplo, le engañan o estafan, toma decisiones financieras erróneas, hace regalos inadecuados...).			
2. Pérdida de interés de sus aficiones y actividades (por ejemplo, ha dejado de hacer actividades que le gustaban).			
3. Repite las preguntas, los comentarios o cosas que explica.			
4. Dificultad para aprender a utilizar herramientas, aparatos o dispositivos (por ejemplo, DVD, ordenador, microondas, mandos a distancia, teléfono móvil...)			
5. Olvida el mes o año correcto.			
6. Dificultad para gestionar asuntos financieros complicados (por ejemplo, ajustar cuentas, impuestos, facturas, recibos...).			
7. Dificultad para recordar las citas y cosas que ha de hacer.			
8. Los problemas de razonamiento i/o memoria son cotidianos y no ocasionales.			



[info@bcnmemory.com](mailto:info@bcnmemory.com)

935 325 288 - 601 482 519

Calle Balmes 399 08022 Barcelona

[www.bcnmemor.com](http://www.bcnmemor.com)