

CENTRO DE REFERENCIA ESTATAL PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS

# GUÍA DE RECURSOS DOCUMENTALES

## EJERCICIOS PRÁCTICOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA. (1ª Revisión)

**Servicio de Documentación**

Centro de Referencia Estatal de atención a personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Imserso

**2014**

## INTRODUCCIÓN

La demencia, y la enfermedad de Alzheimer como su manifestación más frecuente, es un problema de gran magnitud por el deterioro que implica para la persona enferma, la dedicación que precisa por parte de quienes le cuidan, el impacto familiar y la escasez de recursos terapéuticos eficaces. La demencia conlleva una disminución de la capacidad mental, de progresión generalmente lenta con alteración de la memoria, el pensamiento y el juicio hasta interferir en las actividades de la vida cotidiana<sup>1</sup>.

El objetivo de esta guía de recursos es proporcionar una serie de herramientas para trabajar con las personas que sufren algún tipo de deterioro cognitivo y, de esta manera, frenar en lo posible el empeoramiento de sus capacidades cognitivas.

Como señala el investigador Jordi Peña Casanova<sup>2</sup>, los objetivos terapéuticos de las intervenciones cognitivas en la enfermedad de Alzheimer, de mayor a menor grado de concreción, son:

- 1) estimular y mantener las capacidades mentales;
- 2) evitar la desconexión del entorno y fortalecer las relaciones sociales;
- 3) dar seguridad e incrementar la autonomía personal del paciente;
- 4) estimular la propia identidad y autoestima;
- 5) minimizar el estrés y evitar reacciones psicológicas anómalas;
- 6) mejorar el rendimiento cognitivo;
- 7) mejorar el rendimiento funcional;
- 8) incrementar la autonomía personal en las actividades de la vida diaria;
- 9) mejorar el estado y sentimiento de salud; y,
- 10) mejorar la calidad de vida del paciente y de los familiares y/o cuidadores

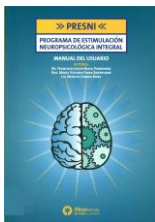
La lista de recursos recogidos a continuación es informativa y se aconseja utilizarlos, para un mejor resultado, bajo la supervisión y asesoramiento de un profesional.

<sup>1</sup> Ayuso, T.; Ederra, M.J.; Manubens, J.M.; Nuin, M.A.; Villar, D.; Zubicoa, J. “Abordaje de la demencia: guía de actuación en la coordinación Atención Primaria – Neurología”. Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea, 2007

<sup>2</sup> Peña Casanova, J. “Intervención cognitiva en la enfermedad de Alzheimer: fundamentos y principios generales. Barcelona: Fundación “la Caixa”, 1999.

# EJERCICIOS PRÁCTICOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

## MATERIALES IMPRESOS



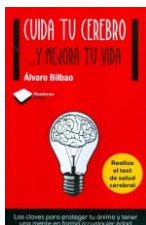
BALEA FERNÁNDEZ, Francisco Javier; PEREA BARTOLOMÉ, María Victoria; CIORDIA RADA, Natalia. **PRESNI: Programa de estimulación neuropsicológica integral: Manual del usuario.**

Las Palmas de Gran Canaria: Caja de Canarias, 2007. 80 p. ISBN: 978-84-87832-68-0



**El BAÚL de los recuerdos: Manual de estimulación cognitiva para enfermos del Alzheimer en ambiente familiar.**

Madrid: Afal, D.L. 2003. 8 vol.



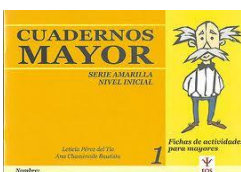
BILBAO BILBAO, Álvaro. **Cuida tu cerebro... y mejora tu vida.**

Madrid: Plataforma, 2013. (Plataforma Actual). 204 p. ISBN: 978-84-15750-61-1



BLANCO CRIADO, Vanesa y NAVASCUÉS MUNICIO, Paloma. **Psicoestimulación: ejercicios para estimular la cognición.**

Barcelona: Lebón, D.L. 2009. 172 p. (Útiles para la rehabilitación; 11). ISBN: 978-84-89963-97-9



CHAMINADE BAUTISTA, Ana y PÉREZ DEL RIO, Leticia. **Cuadernos mayor: fichas de actividades para mayores.**

Madrid: EOS, D.L. 2005. 4 vol.



**CÓRTEX: programa para la estimulación y el mantenimiento cognitivo en demencias.** MAROTO, M. A.; BLANCO, V.; BERROCOSA, J. L.; SÁNCHEZ, T.; SAAVEDRA, C.

Madrid: TEA Ediciones, 2012.



CRUZ, Isabel y ORDUÑA, María José. **Ejercicios de atención, memoria y lenguaje.**

Madrid: Enfoque Editorial, 2010. 53 p. ISBN: 978-84-938078-2-5



**EJERCICIOS para potenciar la memoria de los enfermos de Alzheimer.**

Madrid: Just in Time, cop. 2005. 54 p.



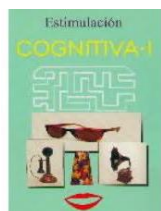
ESTÉVEZ GONZÁLEZ, Armando y GARCÍA SÁNCHEZ, Estévez. **Ejercicios de rehabilitación I: atención.**

Barcelona: Lebón, 2005. 124 p. ISBN: 84-89963-26-6



ESTÉVEZ GONZÁLEZ, Armando y GARCÍA SÁNCHEZ, Estévez. **Ejercicios de rehabilitación II: memoria.**

Barcelona: Lebón, 2005. 127 p. ISBN: 84-89963-58-6



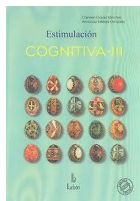
GARCÍA SÁNCHEZ, Carmen y ESTÉVEZ GONZÁLEZ, Armando. **Estimulación cognitiva I.** 3ª ed.

Barcelona: Lebón, 2007. 130 p. (Útiles para la rehabilitación; 4). ISBN: 978-84-89963-20-7.



GARCÍA SÁNCHEZ, Carmen y ESTÉVEZ GONZÁLEZ, Armando. **Estimulación cognitiva II.** 3ª ed.

Barcelona: Lebón, 2007. 130 p. (Útiles para la rehabilitación; 4). ISBN: 84-89963-24-X.



GARCÍA SÁNCHEZ, Carmen y ESTÉVEZ GONZÁLEZ, Armando. **Estimulación cognitiva III**. 2ª ed.

Barcelona: Lebón, 2006. 130 p. (Útiles para la rehabilitación; 4). ISBN: 84-89963-55-X.



GARCÍA SÁNCHEZ, Carmen y ESTÉVEZ GONZÁLEZ, Armando. **El juego de la atención**. 3ª ed.

Barcelona: Lebón, 2010. 103 p. (Soluciones escolares; 3). ISBN: 978-84-89963-79-5.



GARCÍA SÁNCHEZ, Carmen y ESTÉVEZ GONZÁLEZ, Armando. **El juego de la memoria**. 2ª ed.

Barcelona: Lebón, 2009. 105 p. (Soluciones escolares; 14). ISBN: 978-84-89963-56-6.



GOZALBEZ CELDRÁN, Alfredo. **Ejercicios de atención, concentración y memorización: Nivel E.S.O Enseñanza Secundaria Obligatoria**.

Madrid: Ciencias de la Educación Preescolar y Especial. CEPE, 2006. 87 p. ISBN: 84-85252-87-X



LÓPEZ CLAVIJO, Laura. **Memorievoc: programa neuropsicológico para la estimulación de la memoria**.

Madrid: CEPE, 2008. 189 p. ISBN: 978-84-7869-649-9.



LÓPEZ MONGIL, Rosa. **Entrenando día a día**. 1ª ed.

Valladolid: Fundación Lex Nova, 2010. 1 carpeta (9 cuadernos). ISBN: 978-84-614-5352-8.



MAYAN SANTOS, José Manuel; FERNANDEZ, Montserrat. **Mente activa: ejercicios para la estimulación cognitiva gerontológica**.

Madrid: Pirámide, 2008. 134 p. + 1 CD-ROM. ISBN: 978-84-3682-164-2.



ORDUÑA, María José. **Mis recuerdos: Agenda de memoria.**

Madrid: Enfoque Editorial, D.L.2009. 42 p.



**Para que no se olvide: ejercicios de estimulación cognitiva: Nivel 1.**

Pamplona: Foro QPEA, 2008. 1 carpeta (258 h.). ISBN: 978-84-613-9791-4



**Para que no se olvide: ejercicios de estimulación cognitiva: Nivel 2.**

Pamplona: Foro QPEA, 2011. 1 carpeta (258 h.). ISBN: 978-84-613-9791-4



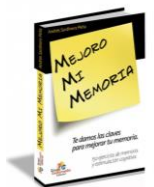
PONT GEIS, Pilar y CARROGGIO RUBÍ, Maite. **Ejercicios de motricidad y memoria para personas mayores: propuesta de un programa de intervención.**

Barcelona: Paidotribo, 2007. 374 p. ISBN: 978-84-8019-914-8.



PUIG, Anna. **Ejercicios para mejorar la memoria.** 3ª ed. (Varios volúmenes)

Madrid: CCS, 2006. 356 p. (Mayores; 4). ISBN: 978-84-9842-057-9



SARDINERO PEÑA, Andrés. **Mejoro mi memoria.**

Madrid: Grupo Gesfomedia, 2012. 395 p. ISBN: 978-84-9896-225-3



SARDINERO PEÑA, Andrés. **Taller de lectoescritura y visoconstrucción.**

[S. l.]: Gesfomedia, 2010. 5 vol. (Estimulación Cognitiva para Adultos). ISBN: 978-84-9896-217-8 (nivel 1)



SARDINERO PEÑA, Andrés. **Taller de lenguaje.**

[S. l.]: Gesfomedia, 2010. 5 vol. (Estimulación Cognitiva para Adultos). ISBN: 978-84-9896-202-4 (nivel 1).



SARDINERO PEÑA, Andrés. **Taller de funciones ejecutivas.**

[S. l.]: Gesfomedia, 2010. 5 vol. (Estimulación Cognitiva para Adultos). ISBN: 978-84-9896-197-3 (nivel 1)



SARDINERO PEÑA, Andrés. **Taller de atención.**

[S. l.]: Gesfomedia, 2010. 5 vol. (Estimulación Cognitiva para Adultos). ISBN: 978-84-9896-192-8 (nivel 1)



SARDINERO PEÑA, Andrés. **Taller de memoria.**

[S. l.]: Gesfomedia, 2010. 5 vol. (Estimulación Cognitiva para Adultos). ISBN: 978-84-9896-207-9 (nivel 1).



**Smartbrain games [Recurso electrónico]: dale juego a tu mente.**

[Barcelona]: Educamigos, D.L. 2008. 1 CD-ROM.



TSACKOS, Anastasia. **Gimnasia mental: consejos y ejercicios fáciles para personas con dificultades de memoria.**

Madrid: Espasa Calpe, 2004. 158 p. ISBN 84-670-1319-2.



VIDAL DURÁN, Margarita. **Taller de memoria: cómo organizar un taller para mantener la mente en forma.**

Barcelona: Alba, 2011. 125 p. ISBN 978-84-8428-635-6










VILANOVA PEÑA, José ML.







***La recuperación de la atención: Nivel Primaria: 2.º y 3.º ciclo.***

Madrid: Ciencias de la Educación Preescolar y Especial. CEPE, 2005. 72 p. ISBN 84-85252-36-5



## MATERIALES DESCARGABLES

-  **EJERCICIOS para potenciar la memoria de los enfermos de Alzheimer.** Madrid: Just in Time, 2005. 56 p.  
[http://www.todoalzheimer.com/cms/cda/\\_common/inc/pageelements/preview.jsp?contentItemId=37600004](http://www.todoalzheimer.com/cms/cda/_common/inc/pageelements/preview.jsp?contentItemId=37600004)
  
-  **EJERCICIOS prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer en fase leve.**  
Barcelona: Glosa, 2004. 263 p. 84-7429-2182.  
[http://www.fundacioace.com/wp-content/uploads/cuaderno\\_demencia\\_leve.pdf](http://www.fundacioace.com/wp-content/uploads/cuaderno_demencia_leve.pdf)
  
-  FUNDACIÓ USZHEIMER  
**Estimulación cognitiva: Fichas de entrenamiento cognitivo.**  
Huelva: Diputación Provincial de Huelva, 2006. 157 p. en 3 vol.  
<http://envejecimiento.csic.es/documentacion/biblioteca/registro.htm?id=51740>
  
-  GRAMUNT FOMBUENA, Nina.  
**Memoria y otros retos cotidianos: vive el envejecimiento activo: ejercicios y actividades para la estimulación cognitiva.**  
Barcelona: Fundación La Caixa, 2010. 84 p.  
[http://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Gente\\_30/ejercicios\\_es.pdf](http://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Gente_30/ejercicios_es.pdf)
  
-  **LÁMINAS de estimulación.**  
Zaragoza: Federación Aragonesa de Alzheimer, 2007. 55 p.  
<http://es.slideshare.net/jhordy2000/laminas-estimulacion>
  
-  MAROTO SERRANO, Miguel Ángel  
**La memoria: programa de estimulación y mantenimiento cognitivo.**  
Madrid: Instituto de Salud Pública, [2003]. 100 p.  
[http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3Dt020\(1\).pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1220385175355&ssbinary=true](http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3Dt020(1).pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1220385175355&ssbinary=true)
  
-  MARTÍNEZ RODRÍGUEZ, Teresa.  
**Estimulación cognitiva: Guía y material para la intervención.**  
Asturias: Consejería de Asuntos Sociales, 2002. 180 p.  
[http://www.asturias.es/Asturias/descargas/PDF\\_TEMAS/Asuntos%20Sociales/Calidad/publicaciones/estimulacion\\_cognitiva.pdf](http://www.asturias.es/Asturias/descargas/PDF_TEMAS/Asuntos%20Sociales/Calidad/publicaciones/estimulacion_cognitiva.pdf)

-  PEÑA-CASANOVA, J.  
**Intervención cognitiva en la enfermedad de Alzheimer: Manual de actividades.**  
Barcelona: Fundación La Caixa, 1999. 255 p.  
[http://www.fundacio1.lacaixa.es/webflic/wip0icop.nsf/vico/LibroAlzpart5\\_esp.pdf/\\$file/LibroAlzpart5\\_esp.pdf](http://www.fundacio1.lacaixa.es/webflic/wip0icop.nsf/vico/LibroAlzpart5_esp.pdf/$file/LibroAlzpart5_esp.pdf)
-  PRATS PARIS, Anna y BAYÉS RUSIÑO, Àngels  
**Consejos sobre trastornos cognitivos para pacientes con enfermedad de Parkinson: Cuaderno de ejercicios.**  
Madrid: Bristol-Myers Squibb, [2004?]. 55 p.  
<http://www.aep-taray.org/portal/images/pdf/cuadernoejercicios.pdf>
-  SALES, Matías  
**Dinámicas de Grupo: Técnicas de animación grupal**  
Madrid: Universidad Cardenal Herrera-CEU, 2000. 14 p.  
[http://www.infogerontologia.com/documents/estimulacion/dinamicas\\_grupo\\_a\\_nimacion.pdf](http://www.infogerontologia.com/documents/estimulacion/dinamicas_grupo_a_nimacion.pdf)
-  SARDINERO PEÑA, Andrés  
**Estimulación cognitiva para adultos: cuaderno de introducción y ejemplos.**  
[s.l.]: Gesfomedia, [2010?]. 70 p. (Estimulación cognitiva para adultos).  
<http://tallerescognitiva.com/descargas/muestra.pdf>
-  TÁRRAGA, Lluís... [et al.].  
**Volver a empezar: ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer.** 2ª ed.  
Barcelona: Glosa, 1999. 143 p. ISBN 84-7429-067-8.  
[http://www.fundacioace.com/wp-content/uploads/Volver\\_a\\_empezar.pdf](http://www.fundacioace.com/wp-content/uploads/Volver_a_empezar.pdf)
-  TÁRRAGA, Lluís y BOADA, Mercé.  
**Cuadernos de Repaso: ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer en fase moderada.**  
Barcelona: Glosa; Fundación ACE, 2003. 37, 181 p. 2 vol. ISBN: 84-7429-185-2.  
[http://www.infogerontologia.com/documents/estimulacion/alzheimer/guias\\_fundacion\\_ace/alzheimer\\_fase\\_moderada\\_parte1.pdf](http://www.infogerontologia.com/documents/estimulacion/alzheimer/guias_fundacion_ace/alzheimer_fase_moderada_parte1.pdf)  
[http://www.infogerontologia.com/documents/estimulacion/alzheimer/guias\\_fundacion\\_ace/alzheimer\\_fase\\_moderada\\_parte2.pdf](http://www.infogerontologia.com/documents/estimulacion/alzheimer/guias_fundacion_ace/alzheimer_fase_moderada_parte2.pdf)

## RECOPIACIONES DE DOCUMENTOS DIGITALES

### Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo. Instituto de Salud Pública de Madrid Salud.

<http://www.madridsalud.es/centros/deterioro.php>

Su objetivo fundamental es el diagnóstico precoz y el tratamiento de las personas que tienen Deterioro Cognitivo Leve. Su orientación es preventiva.



### Cuadernos de ejercicios de estimulación cognitiva. Esteve.

[http://www.esteve.es/EsteveFront/CargarPagina.do?pagina=par\\_estimulacion\\_cognitiva.jsp&div=par](http://www.esteve.es/EsteveFront/CargarPagina.do?pagina=par_estimulacion_cognitiva.jsp&div=par)

Estos cuadernos de ejercicios son una ayuda para que realizar Estimulación Cognitiva. En ellos hay ejercicios de memoria, recuerdo de textos, recuerdos del pasado, ejercicios de atención, lenguaje, y otros. Están preparados para personas con problemas de memoria.



Cuaderno nº 1



Cuaderno nº 2

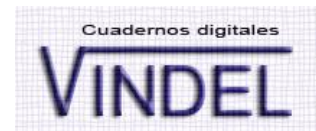


Cuaderno nº 3

### Cuadernos Digitales Vindel.

<http://www.cuadernosdigitalesvindel.com/>

Los Cuadernos Digitales Vindel son cuadernos de ejercicios de Matemáticas y de Lenguaje en formato PDF. A pesar de estar confeccionados en un principio para alumnos de primaria y de E.S.O., se pueden utilizar con personas adultas con algún tipo de deterioro cognitivo. Los cuadernos de Lenguaje abarcan los temas de Caligrafía, Comprensión lectora y Composición escrita.



### Ejercicios de estimulación cognitiva. Club59+

<http://www.club59mas.com/ejercicios-de-estimulacion-cognitiva>

Club 59+

Se trata de una recopilación de distintos tipos de ejercicios y actividades de carácter lúdico, que sirven a su vez para la estimulación cognitiva. Algunos de los mismos se organizan por niveles de dificultad.

## Estimulación cognitiva: Fichas de entrenamiento cognitivo. Fundació Uszheimer.

<http://fundaciουςzheimerblog.wordpress.com/libro-estimulacion-cognitiva/>

Estas fichas de entrenamiento cognitivo incluyen ejercicios prácticos de psicoestimulación preparados para llevarse a cabo con personas con deterioro cognitivo en centros de día. Tienen como objeto trabajar las capacidades intelectuales para el mantenimiento cognoscitivo de la persona con demencia. Incluye además un programa de psicoestimulación a través de las artes.



## Fundación "la Caixa".

[http://www.fundacio1.lacaixa.es/webflic/wpr0pres.nsf/wurl/alream800pnd\\_esp%5EOpenDocument/index.html](http://www.fundacio1.lacaixa.es/webflic/wpr0pres.nsf/wurl/alream800pnd_esp%5EOpenDocument/index.html)



**Obra Social**  
Fundación "la Caixa"

"Activemos la mente" es un proyecto creado y desarrollado por la Fundación "la Caixa" en el campo de la enfermedad de Alzheimer, con el objetivo de mejorar la

calidad de vida de los enfermos de Alzheimer y de sus familiares y cuidadores. El proyecto ofrece un conjunto de materiales teóricos y prácticos.

## Guías de terapias no farmacológicas.

[http://crealzheimer.es/crealzheimer\\_01/documentacion/material\\_digital/publicaciones/guias\\_tnf/index.htm](http://crealzheimer.es/crealzheimer_01/documentacion/material_digital/publicaciones/guias_tnf/index.htm)



La página web del Centro de Referencia Estatal de Alzheimer y otras Demencias, ofrece el acceso a diferentes guías de terapias no farmacológicas, destinadas a mejorar la calidad de vida de las personas que padecen esta enfermedad. Las guías han sido elaboradas con la participación de profesionales de este Centro y están a disposición de todas las personas interesadas en el tema.

## Juegos online de Memoria, Lógica, Observación y Solitarios. Obra social La Caixa.

[http://multimedia.lacaixa.es/lacaixa/ondemand/obrasocial/juegosdememoria/img/home\\_es.html](http://multimedia.lacaixa.es/lacaixa/ondemand/obrasocial/juegosdememoria/img/home_es.html)

Juegos  
de  
**MEMORIA LÓGICA OBSERVACIÓN SOLITARIOS**  
Club Estrella

Es un taller que permite ejercitar la mente jugando. La práctica de estos juegos puede ayudar a mantener la mente activa, a mejorar la observación, atención y concentración, y en general proporciona un mayor bienestar. La Fundación "la Caixa" pone a disposición de todos los usuarios esta web.

## **PACID. Programa de Activación Cognitiva Integral en personas con demencia tipo Alzheimer.**

[http://www.crealzheimer.es/crealzheimer\\_01/terapias\\_no\\_farmacologicas/pacid/index.htm](http://www.crealzheimer.es/crealzheimer_01/terapias_no_farmacologicas/pacid/index.htm)

Es un programa de estimulación cognitiva integral que trata de mantener de forma óptima las funciones cognitivas, dentro del proceso de deterioro del paciente, prevenir los problemas de conducta y servir de base para la instauración de programas de apoyo psicoeducativos. Es un tipo de intervención basada en la estimulación cognitiva y en la neuropsicología aplicada que aprovecha los recursos de memoria existentes, favorece su ejercicio, y los preserva mediante el desarrollo de tareas adecuadas.



## **Programa Animus. Fundación Maria Wolff.**

<http://www.mariawolff.org/es/animus/inicio.html>

Es un programa con diferentes terapias de estimulación cognitiva entre las que se incluyen actividades que implican trabajo motor. La intervención se divide en 12 módulos cada uno de los cuales incluye 8 sesiones, compuestas a su vez por 4 terapias o componentes (terapia de orientación a la realidad, terapia cognitiva, terapia de aplicación y terapia / taller psicomotriz).



2014

## Servicio de Documentación

### Centro de Referencia Estatal de atención a personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias

✉ C/ Cordel de Merinas de Chamberí, 117, c/v a c/ Río Mondego, s/n  
37008 Salamanca

☎ +34 923 285 700

📠 +34 923 215 568

@ [documentacion-crealzheimer@imerso.es](mailto:documentacion-crealzheimer@imerso.es)

🌐 [www.crealzheimer.es](http://www.crealzheimer.es)

🚌 Línea 10 de autobuses urbanos (Los Toreses-Vistahermosa)