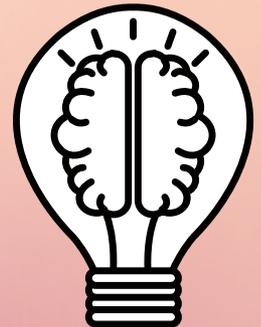


# BENEFICIOS DE LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA



## ¿Qué es la función cognitiva?

Se le llama cognición, o función cognitiva a la habilidad de aprender y recordar información; organizar, planear y resolver problemas; concentrarse, mantener y distribuir la atención; entender y emplear el lenguaje, percibir correctamente el ambiente, y realizar cálculos, entre otras funciones.



Algunas de las funciones cognitivas más importantes son:

- Percepción
- Atención
- Comprensión
- Memoria
- Lenguaje
- Orientación



## ¿Qué es la estimulación cognitiva?

La estimulación cognitiva es un conjunto de técnicas y actividades que ayudan a mejorar las capacidades cognitivas y funciones ejecutivas que se encuentran en la base de toda función, y que nos permiten realizar nuestras tareas cotidianas.



## Ventajas que aporta la estimulación cognitiva:

- Mejora la calidad de vida.
- Retrasa evolución de enfermedades.
- Mejora los niveles de plasticidad neuronal.
- Incrementa las funciones cerebrales.
- Previene pérdida de la memoria.
- Potencia la autonomía en los quehaceres diarios y la autoestima.
- Mejora la interacción con el entorno y evita el aislamiento.
- Disminuye la ansiedad, estrés y confusión.

La estimulación cognitiva se dirige a:

- Personas sanas, con el fin de mejorar sus capacidades y evitar la aparición de una futura enfermedad neurodegenerativa, o que, si aparece, sus manifestaciones clínicas sean más tardías y su curso más rápido.
- Personas con deterioro cognitivo.
- Demencia diagnosticada.
- Personas con daño cerebral (ictus, traumatismos...).

# Ejemplos de actividades cognitivamente estimulantes:

## Juegos de mesa:

- Ajedrez
- Dominó
- Juegos de cartas
- Puzles



## Pasatiempos:

- Sopas de letras
- Crucigramas y autodefinidos
- Sudokus

También:

- Aprender un nuevo idioma
- Asistir a clases o charlas
- Realizar un curso
- Tocar un instrumento musical
- Leer
- Cocinar



# RECOMENDACIONES

- Realiza siempre actividades que te motiven.
- Cambia tus rutinas, ya que añadir rutinas nuevas o variar las habituales contribuye a crear nuevas conexiones neuronales.
- Haz ejercicio físico regularmente, ya que de esta manera el cerebro consigue una correcta oxigenación y una mejor circulación sanguínea ayudando a prevenir el deterioro cognitivo.

# RECUERDA

Para mantener una mente activa, además de procurar favorecer la reserva cognitiva, es importante realizar ejercicio físico moderado, cuidar nuestra alimentación y labrar las relaciones sociales.

