

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA #3

**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 al 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.

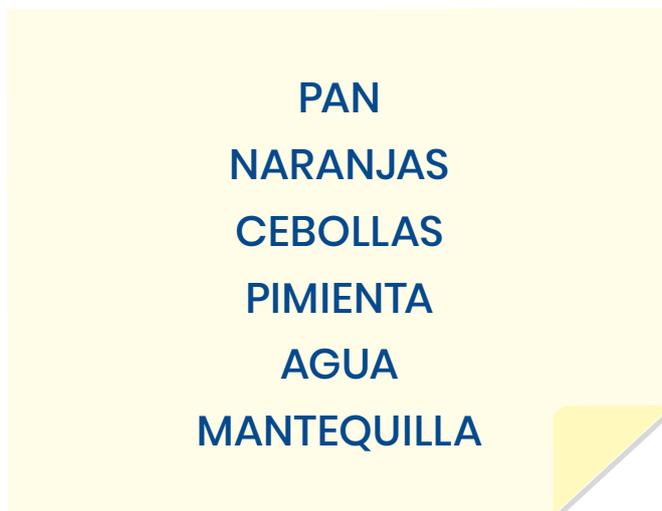
Para llevar a cabo los ejercicios, busca un entorno cómodo y tranquilo, y ten a mano un lápiz y una goma. Sigue las instrucciones que aparecen a lo largo de la ficha de cada ejercicio.

BUEN TRABAJO Y KEEP IT ON

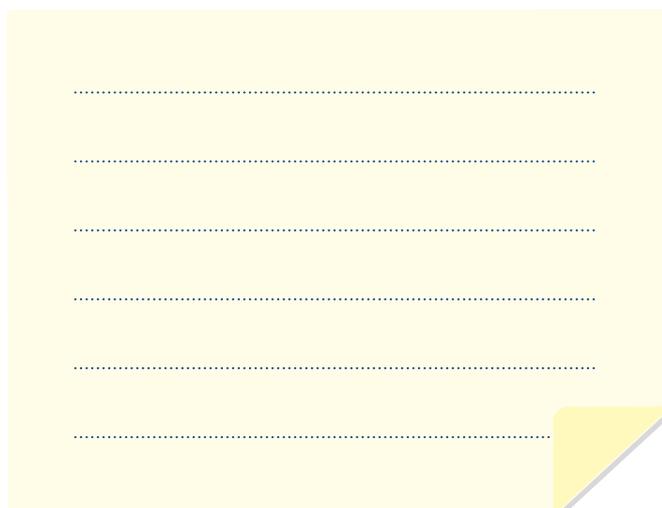




Memoriza la siguiente lista de la compra.



Sin volver a leer la lista, escríbela a continuación. Puedes escribir las palabras en el orden que desees.





Señala en las siguientes casillas el grupo de símbolos que se repite.



En el siguiente texto **señala** todas las letras «C».

EL BOLETÍN METEOROLÓGICO MATINAL HA INFORMADO QUE DURANTE EL FIN DE SEMANA HABRÁ MAL TIEMPO. SE PREVÉN VIENTOS FUERTES Y LLUVIA INTENSA, Y SE ESPERAN ALGUNAS INUNDACIONES EN LAS CASAS QUE ESTÁN CERCA DEL CAUDAL DEL RÍO. SE HA PEDIDO A LAS PERSONAS QUE NO SE DESPLACEN. MARÍA ENCARNACIÓN NO ESTÁ CONTENTA CON ESTA INFORMACIÓN. LA SEMANA PASADA QUEDÓ CON SU CUÑADA EN SALIR A DAR UN PASEO FUERA DEL PUEBLO. CON ESTE CAMBIO DE PLANES, MARÍA SE HA QUEDADO EN CASA VIENDO LA TELEVISIÓN. PONÍAN UNA NUEVA SERIE DE COMEDIA QUE PARECÍA BASTANTE DIVERTIDA.



Observa las siguientes casillas. Después, verás las listas de palabras agrupadas por números de letras. Rellena los espacios en blanco con las palabras, teniendo en cuenta el número de letras, siguiendo el ejemplo.

		S	A	L	A

2 letras	3 letras	4 letras	5 letras	6 letras
Sí	Ala	Sala	Líate	Animal
Su	Les			Carpas
Te	Noé			Peores
	Ron			Suños
	Ría			



¿Recuerdas de la lista de la compra que tenías que memorizar?

Escríbela a continuación, puedes elegir el orden.

1
2
3
4
5
6

ATENCIÓN



Busca y señala en las casillas la siguiente secuencia. La secuencia puede estar en orden directo o inverso.

940QZ

F	P	9	L	M	C	8	V	G	Q	B
T	A	Z	1	Z	8	9	4	I	F	1
1	8	Q	7	1	5	D	6	7	2	5
Z	X	0	3	4	5	D	6	2	9	L
2	3	4	6	1	E	9	N	U	Z	X
P	4	9	V	T	4	6	J	M	9	J
M	8	1	O	T	6	7	8	J	R	9



Memoriza la siguiente imagen.



Forma el mayor número de palabras posible usando las siguientes sílabas.

NA MA RE DO PA ME LA

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



¿Recuerdas la imagen que tenías que memorizar? **Señálala.**



CÁLCULO



Haz las siguientes operaciones matemáticas:

Mathematical operations on balloons:

- Yellow balloon: $17 + 8$
- Pink balloon: 19×3
- Green balloon: $210 - 27$
- Yellow balloon: 16×95
- Yellow balloon: 15×52
- Green balloon: $15 + 17$
- Yellow balloon: $15 + 95$
- Pink balloon: $123 + 292$
- Green balloon: 14×8
- Pink balloon: $68 - 13$



¿Recuerdas la lista de la compra que tenías que memorizar?

Escríbela a continuación, puedes elegir el orden.

1
2
3
4
5
6

ATENCIÓN

EJERCICIO 9



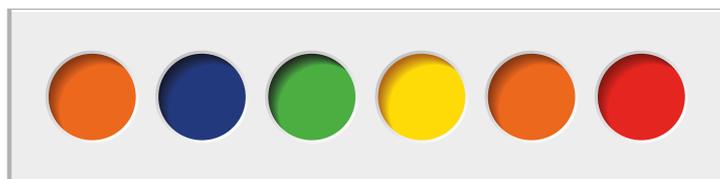
Busca y señala todos los número impares.

2	0	3	8	2	9	10	4	2	7	
1	4	1	2	7	0	2	3	2	5	9
5	6	8	11	4	5	2	9	3	6	
4	2	3	0	9	2	3	11	4	2	
9	3	4	7	10	9	8	2	5	3	

7	1	5	4	4	6	3	9	9	10	
3	6	8	1	8	7	10	1	7	6	
6	5	5	8	2	0	3	8	0	2	3
5	1	8	0	2	8	5	6	5	4	1
0	2	9	5	8	2	7	9	9	1	7



Memoriza la siguiente secuencia de colores.



FUNCIONES EJECUTIVAS

EJERCICIO 11

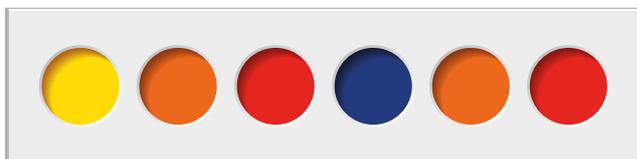


Presta atención al color del semáforo. Cuando el semáforo esté en verde, debes señalar en el grupo de flechas del lado derecho, la misma flecha que está en el lado izquierdo del semáforo. Cuando el semáforo esté en rojo, debes señalar la flecha que está en la dirección contraria.

→		↓	↑	→	←
↓		↓	↑	→	←
→		↓	↑	→	←
↑		↓	↑	→	←
←		↓	↑	→	←
↓		↓	↑	→	←
→		↓	↑	→	←



Intenta recordar la secuencia de colores que has memorizado e indícala a continuación.



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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



¿Recuerdas la lista de la compra que tenías que memorizar?

Escríbela a continuación, puedes elegir el orden.

1

2

3

4

5

6

DIARIO



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

Lunes

.....

.....

Martes

.....

.....

Miércoles

.....

.....

Jueves

.....

.....

Viernes

.....

.....

Sábado

.....

.....

Domingo

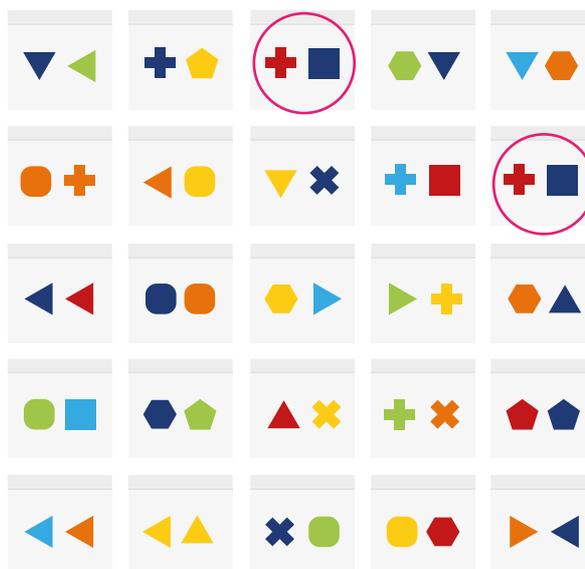
.....

.....

Ejercicio 1

Pan, naranjas, cebollas, pimienta, agua, mantequilla

Ejercicio 2



Ejercicio 3

EL BOLETÍN METEOROLÓGICO MATINAL HA INFORMADO QUE DURANTE EL FIN DE SEMANA HABRÁ MAL TIEMPO. SE PREVEN VIENTOS FUERTES Y LLUVIA INTENSA, Y SE ESPERAN ALGUNAS INUNDACIONES EN LAS CASAS QUE ESTÁN CERCA DEL CAUDAL DEL RÍO. SE HA PEDIDO A LAS PERSONAS QUE NO SE DESPLACEN. MARÍA ENCARNACIÓN NO ESTÁ CONTENTA CON ESTA INFORMACIÓN. LA SEMANA PASADA QUEDÓ CON SU CUÑADA EN SALIR A DAR UN PASEO FUERA DEL PUEBLO. CON ESTE CAMBIO DE PLANES, MARÍA SE HA QUEDADO EN CASA VIENDO LA TELEVISIÓN. PONÍAN UNA NUEVA SERIE DE COMEDIA QUE PARECÍA BASTANTE DIVERTIDA.

SOLUCIONES

Ejercicio 4

		S	A	L	A
C		U		Í	
A	N	I	M	A	L
R	O	N		T	E
P	E	O	R	E	S
A		S	Í		
S	U		A	L	A

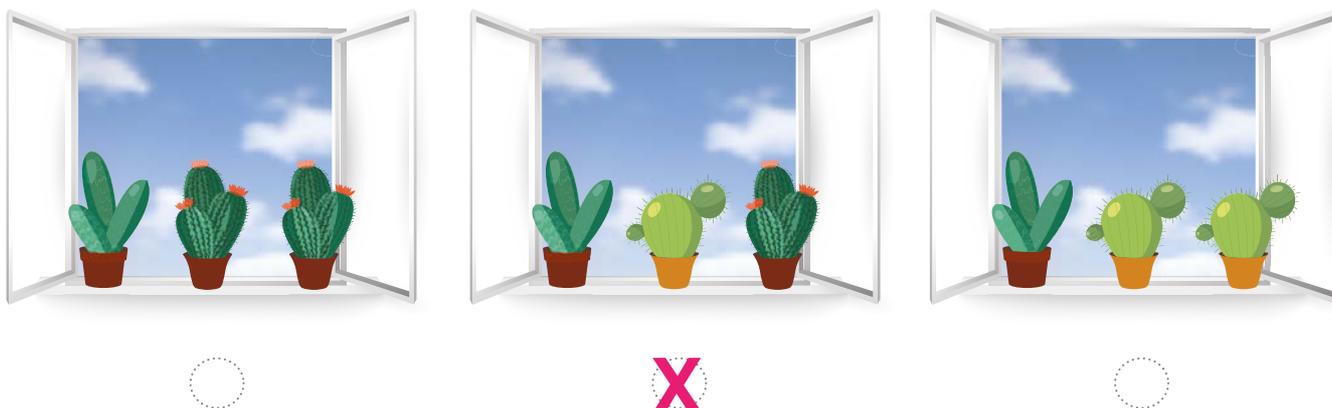
Ejercicio 5

940QZ

F	P	9	L	M	C	8	V	G	Q	B
T	A	Z	1	Z	8	9	4	I	F	1
1	8	Q	7	1	5	D	6	7	2	5
Z	X	0	3	4	5	D	6	2	9	L
2	3	4	6	1	E	9	N	U	Z	X
P	4	9	V	T	4	6	J	M	9	J
M	8	1	O	T	6	7	8	J	R	9

SOLUCIONES

Ejercicio 6



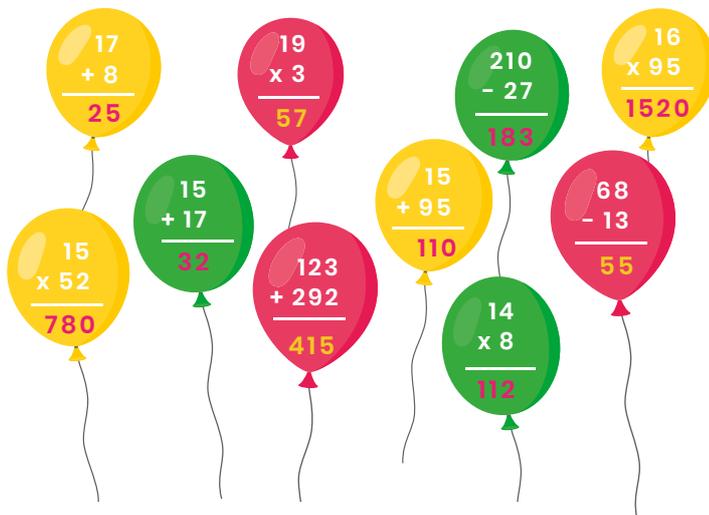
Ejercicio 7 (posibles ejemplos de respuestas)

MA MI KE CA DI CE



SOLUCIONES

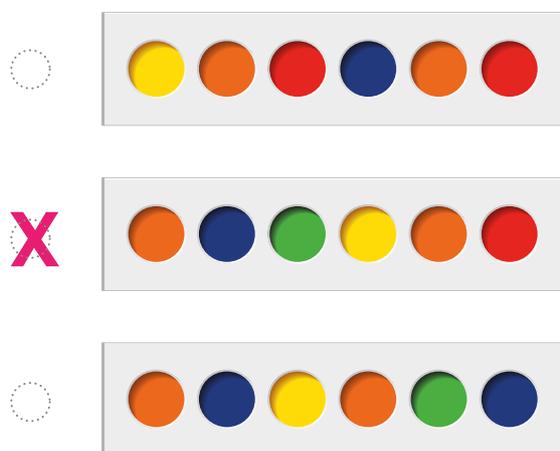
Ejercicio 8



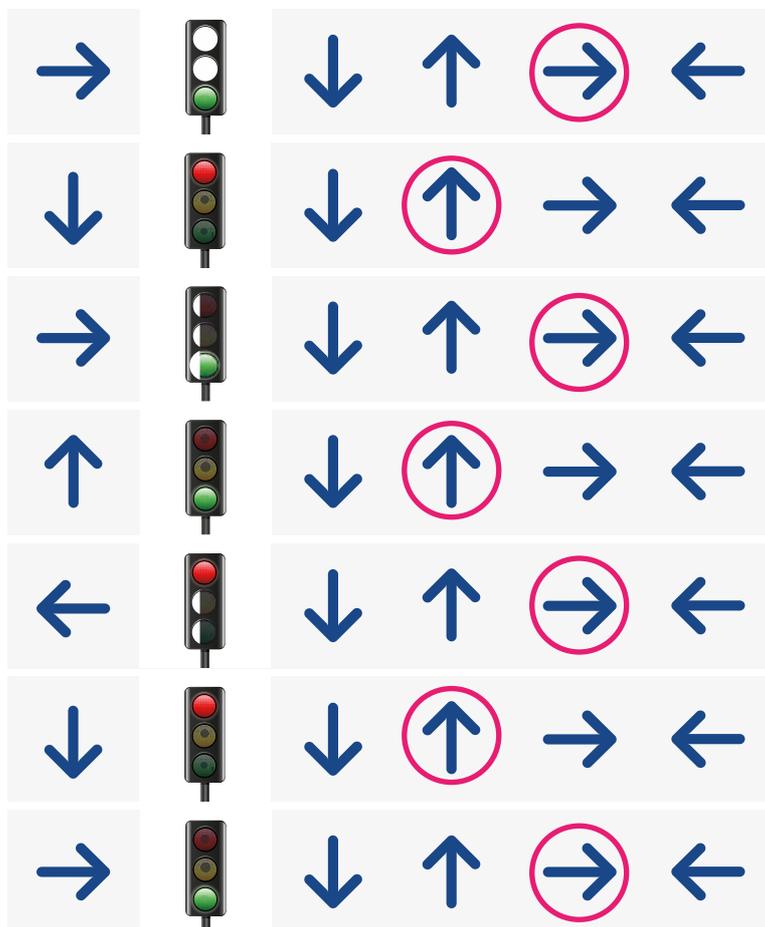
Ejercicio 9



Ejercicio 10



Ejercicio 11



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.