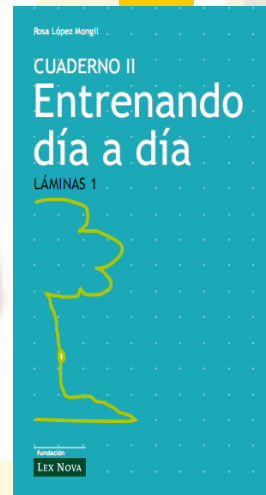


# Estimulación cognitiva. Método utilizado en Madrid



Santiago de Chile

22 de Julio de 2015

Dra. Rosa López Mongil.

Geriatra.

# CUADERNO I Entrenando día a día



# CUADERNO IV Entrenando día a día LÁMINAS 4 Y LÁMINAS RESUMEN



# CUADERNO III Entrenando día a día LÁMINAS 2 Y 3



# CUADERNO VIII Entrenando día a día AUTOCLUIDADOS



# CUADERNO VII Entrenando día a día

# CUADERNO IX Entrenando día a día RESPUESTAS



# 35.600.000

# Personas padecen en el mundo demencia, según el último informe de la OMS

# CUADERNO V Entrenando día a día REFRANES Y ADIVINANZAS



# CUADERNO II Entrenando día a día

# CUADERNO VI Entrenando día a día

# CUADERNO VIII Entrenando día a día

so\_a  
per\_o  
ca\_a  
\_apato





# 35.600.000

## Personas padecen en el mundo demencia, según el último informe de la OMS

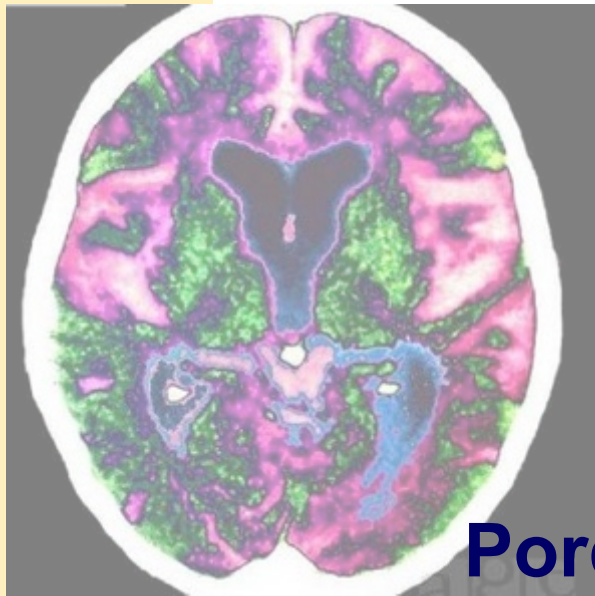


El infome: **Dementia: a public health priority**, presentado el 11 de abril de 2012 por la OMS y la Asociación Internacional de Alzheimer estima que para el 2030 la cifra de personas con demencia llegará a **65,7 millones**.

Diario Médico jueves 12 de abril de 2012







**Porque no trabajamos con materiales, sino con el sufrimiento humano tenemos la obligación moral de trabajar bien. Podemos equivocarnos, pero no podemos abandonar el interés por realizar bien nuestras acciones**

(J.C: Mateos Granados)





# PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

- **Dieta mediterránea.**
- **Comer pescado de tres a cuatro veces a la semana**
- **Practicar ejercicio de forma regular**
- **Adecuado control de las enfermedades cardiovasculares**
- **Programas de Intervención cognitiva**

# ¿Qué es “Entrenando día a día”?

Es un método de **ESTIMULACIÓN sistemático y cuantificado** o entrenamiento integral, especialmente diseñado para personas mayores sin problemas de memoria y también para personas con quejas de pérdida de memoria y pacientes con demencia en estadio leve y/o leve-moderado consistente en la aplicación de distintas técnicas y estrategias con vistas a obtener la **máxima funcionalidad** e integración social en las situaciones de enfermedad, que hemos denominado: “ENTRENANDO DÍA A DÍA”

# ¿Para qué sirve “Entrenando día a día”?

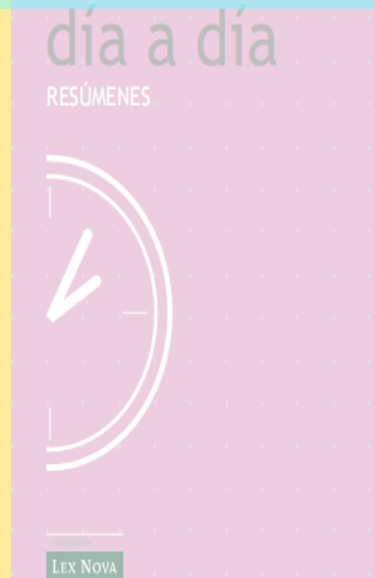
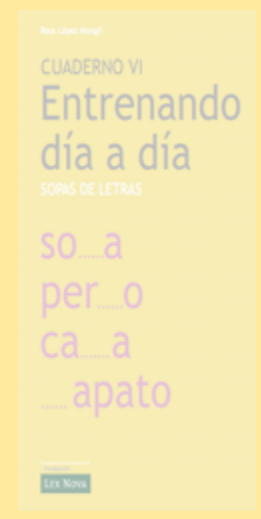


Fundación LEX NOVA

LEX NOVA

LEX NOVA

• Proporciona una protección de las capacidades de las personas mayores y, en lo posible prevenir la demencia y prevenir que estas capacidades (como memoria, lectura, escritura y otras) se deterioren con el paso del tiempo. Tratamiento no farmacológico para la demencia de inicio o estadios leve-moderados.



Fundación LEX NOVA

Fundación LEX NOVA

Fundación LEX NOVA

Fundación LEX NOVA



CUADERNO I

CUADERNO III

CUADERNO IX

# ¿Para qué sirve “Entrenando día a día”?



Fundación LEX NOVA

- Proporciona una protección de las capacidades de las personas mayores y, en lo posible prevenir la demencia y prevenir que estas capacidades (como memoria, lectura, escritura y otras) se deterioren con el paso del tiempo. Tratamiento no farmacológico para la demencia de inicio o estadios leve-moderados.

- Aprendizaje de nuevas habilidades o mejora de las propias para compensar la pérdida de eficacia de las estrategias habituales.

Rosa López Mongil

CUADERNO V

## Entrenando día a día

REFRANES Y ADIVINANZAS



Fundación LEX NOVA

Rosa López Mongil

CUADERNO VI

## Entrenando día a día

SOPAS DE LETRAS

so \_ a  
 per \_ o  
 ca \_ a  
 \_ apato

Fundación LEX NOVA

Rosa López Mongil

CUADERNO VII

## Entrenando día a día

AUTOCLUIDADOS



Fundación LEX NOVA

CUADERNO IX

## Entrenando día a día

RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS

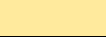
RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS

RESPUESTAS



# ¿Para qué sirve “Entrenando día a día”?

- Proporciona una protección de las capacidades de las personas mayores y, en lo posible prevenir la demencia y prevenir que estas capacidades (como memoria, lectura, escritura y otras) se deterioren con el paso del tiempo. Tratamiento no farmacológico para la demencia de inicio o estadios leve-moderados.
- Aprendizaje de nuevas habilidades o mejora de las propias para compensar la pérdida de eficacia de las estrategias habituales.
- Este método se dirige a mejorar la calidad de vida y maximizar el rendimiento en las actividades cotidianas a través de la mejoría de las funciones mentales (atención, concentración, memoria, lenguaje), así como la mejoría en el estado de ánimo.



CUADERNO I

CUADERNO III

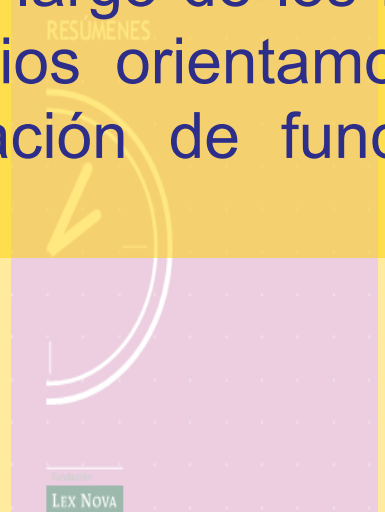
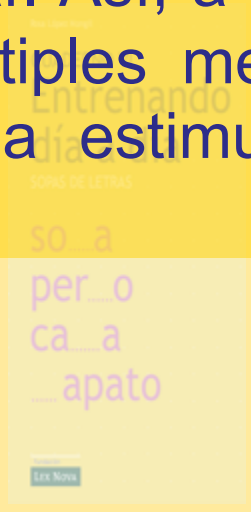
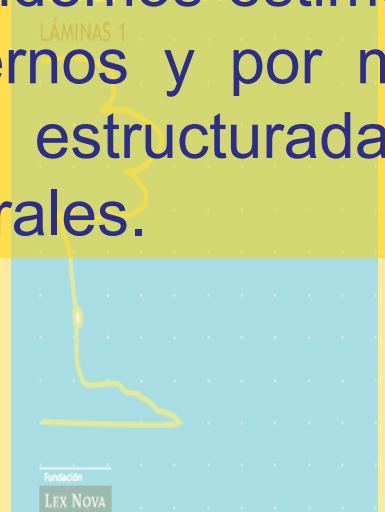
CUADERNO IX

# ¿Cómo se utiliza el método “Entrenando día a día”?



Fundación LEX NOVA

Este programa sigue un método muy sencillo de entender y ejecutar. Se basa en un sistema de cuadernos, que nos permiten abordar desde una perspectiva práctica, múltiples funciones que pretendemos estimular. Así, a lo largo de los nueve cuadernos y por múltiples medios orientamos, de forma estructurada, la estimulación de funciones cerebrales.





# RESERVA COGNITIVA (RC)

**-CAPACIDAD PRESENTE EN TODOS LOS SUJETOS, QUE SE MOVILIZA EN RESPUESTA A DEMANDAS DEL AMBIENTE, ENTRE ELLAS LAS LESIONES QUE SE PUEDE SUFRIR.**

**-COMPONENTES:**

**- 1. Uso más eficiente de las redes neuronales necesarias para una tarea:**

**-RESERVA NEURONAL.**

**2. Movilización de otras estructuras o estrategias cognitivas alternativas:**

**-COMPENSACIÓN.**

**Ambos mecanismos han encontrado respaldo empírico en estudios de neuroimagen funcional**

**-Normales  
-Demencia**

**Stern Y. The concept of cognitive reserve: a catalyst for research. J Clin Exp Neuropsychol 2003; 25: 589-593  
Stern Y, Habeck C, Moeller J. et al. Cognitive reserve and Alzheimer disease. Alzheimer disease & Associated Disorders 2006; 20: 112-117**

# RESERVA COGNITIVA (RC)

-**Símil: Matemático entrenado:** No sólo es capaz de solucionar un pb más rápido (mayor eficiencia en el uso de los circuitos habituales), sino que lo puede solucionar de distintas formas (puesta en marcha de circuitos alternativos)

-1. Uso más eficiente de las redes neuronales necesarias para una tarea: **RESERVA NEURONAL.**

-Unión de dos puntos por autovía autopista en lugar de carretera o camino.

-2. Movilización de otras estructuras o estrategias cognitivas alternativas: **COMPENSACIÓN.**

-Existencia de múltiples caminos alternativos en lugar de uno sólo para unir los dos puntos,

-**MAYOR RESERVA COGNITIVA**



relacionada con **MAYOR ESTIMULACIÓN Y EJERCITACIÓN MENTAL**

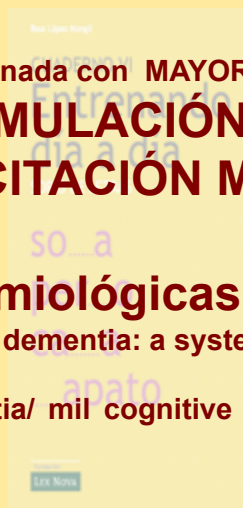


**CAPACIDAD**

-**Múltiples evidencias epidemiológicas:**

-Valenzuela MJ, Sachdev P. Brain reserve and dementia: a systematic review. Psychol Med 2006; 36:441-54

-Fritsch et al.: Associations between dementia/ mild cognitive impairment and cognitive performance and activity levels in youth. JAGS 2005;53:1191-1196.



CUADERNO

# RESERVA COGNITIVA (RC)

Entrenando día a día

Entrenando día a día  
LÁMINAS 4 Y LÁMINAS RESUMEN

Entrenando día a día  
LÁMINAS 2 Y 3

Entrenando día a día  
AUTOMÁTICOS

Entrenando día a día  
RESPUESTAS

- Sujetos con más inteligencia
- Alfabetizados
- Mejor nivel educativo
- Mayor tiempo dedicado a actividades de ocio y recreativas (supongan estímulo cognitivo)
- Mayor número de relaciones sociales

**MAYOR RESERVA COGNITIVA**



-Lo que se traduciría en: **RIESGO DISMINUIDO O RETRASO EN LA APARICIÓN DE LA DEMENCIA**

-El mecanismo común que media la acción de estos factores: **ESTIMULACIÓN Y ENTRENAMIENTO COGNITIVO**, que supone la práctica de estas actividades, lo que se traduce en **MEJOR ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO NEURONAL**.



Fundación LEX NOVA





- “TERAPIA NO FARMACOLÓGICA” en la enfermedad de Alzheimer y trastornos relacionados es cualquier intervención no química, estructurada y replicable que, sobre una base teórica razonable, proporciona un beneficio relevante al paciente o al cuidador.

*Olazarán Rodríguez J, Poveda Bachiller S, Martínez Martínez U, Muñiz Schwochert R. Estimulación cognitiva y tratamiento no farmacológico. En: JM Martínez Lage, Carnero Pardo C., Alzheimer 2007: recapitulación y perspectivas. Madrid: Aula médica, 2007: 91-102*

- La estimulación cognitiva se define como una intervención terapéutica de apoyo en el envejecimiento y complementaria al tratamiento farmacológico en la demencia.

*García-Sánchez C, Estévez-González A, Kulisevsky J. Estimulación cognitiva en el envejecimiento y la demencia Rev Psiquiatría Fac Med Barna 2002;29(6):374-378*



## **ORIENTACIÓN A LA REALIDAD.**

Es un método ampliamente utilizado en unidades y centros geriátricos. Enfatizan principalmente en la información referente al espacio y lugar donde se halla el paciente, el tiempo en el que vive, y los datos personales y circunstanciales relevantes para el paciente. Este método, llevado a cabo de forma individual o grupal, puede mejorar significativamente el grado de "desorientación" y comunicación. Recientemente ha sido valorada la evidencia de su efectividad.

*[Spector A, Orrell M, Davies S, Woods B.](#) Reality orientation for dementia. *Cochrane Database Syst Rev.* 2007 Jul 18;(3):CD001119*

## **REMINISCENCIA.**

El objetivo de esta técnica es estimular la memoria episódica (autobiográfica) del enfermo. Constituye una forma de mantener la identidad personal. Se trabaja recordando los aspectos sucedidos en el pasado de la persona, partiendo del hecho establecido de que los recuerdos antiguos y remotos están relativamente preservados. Recientemente se han valorado los efectos de la reminiscencia en personas con demencia y en sus cuidadores. CAPACIDAD DE TRAER A LA MEMORIA HECHOS PASADOS ("Anamnesis" para los médicos de habla inglesa)

*[Woods B, Spector A, Jones C, Orrell M, Davies S.](#) Reminiscence therapy for dementia. *Cochrane Database Syst Rev,*2005 Apr 18;(2)CD001120*

## **PROGRAMAS DE MODIFICACIÓN AMBIENTAL**

Se centran en el entorno en el que se desenvuelve el paciente. Como principio general se debe considerar el realizar el mínimo de cambios posibles. Los pacientes con EA en una fase media-moderada tienen graves dificultades para orientarse espacialmente, dificultad que se agrava en el caso de que el medio externo vaya variando. Un medio externo estable facilita la orientación, la estabilidad y la seguridad del paciente.

*Reeve W, Ivison D. Use of environmental manipulation and classroom and modified informal reality orientation with institutionalized, confused elderly patients. Age and Aging 1985;14:119-21.*

## **TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN Y TERAPIA DE VALIDACIÓN.**

Estas técnicas pretenden favorecer la comunicación positiva con el paciente evitando entrar en conflictos, incrementar su autoestima ante el empeoramiento de las alteraciones cognitivas reforzando la identidad personal del paciente, su dignidad personal e intimidad. Los principales aspectos generales que favorecen la comunicación consisten en hablar claro y pausadamente, ofrecer mensajes cortos y claros (es mejor dos frases sencillas con una sola acción que una compleja), utilizar un tono de voz adecuado, solicitar las cosas de una en una y dar el tiempo que requiera para responder, No juzgar, sólo entender, no discutir o enfrentarse al paciente.

*Rovira Oliva G. Tratamiento no farmacológico. En: Fort Almiñana I. Atención a la demencia. Visión integradora de la geriatría. Barcelona: Nexus Médica 2007: 59-67*

## MUSICOTERAPIA.

La musicoterapia constituye una técnica afable y muy utilizada en nuestros centros geriátricos. Mientras el deterioro del lenguaje es un rasgo habitual en la demencia, el ritmo y las habilidades musicales permanecen preservadas. Este hecho parece ser porque los fundamentos del lenguaje son musicales y anteriores a las funciones semánticas y léxicas de su desarrollo. La musicoterapia ayuda a integrar la función motora como expresividad del lenguaje corporal y a facilitar la capacidad socializadora.

*Tárraga Mestre LI. La psicoestimulación, instrumento terapéutico en el tratamiento del enfermo con demencia. En:Boada Rovira M, Tárraga Mestre LI. El médico ante la demencia y su entorno. Módulo 3. Barcelona: Bayer S.A 1995:151-166*

## EL EJERCICIO

Es una de las terapias que mejores resultados consigue.

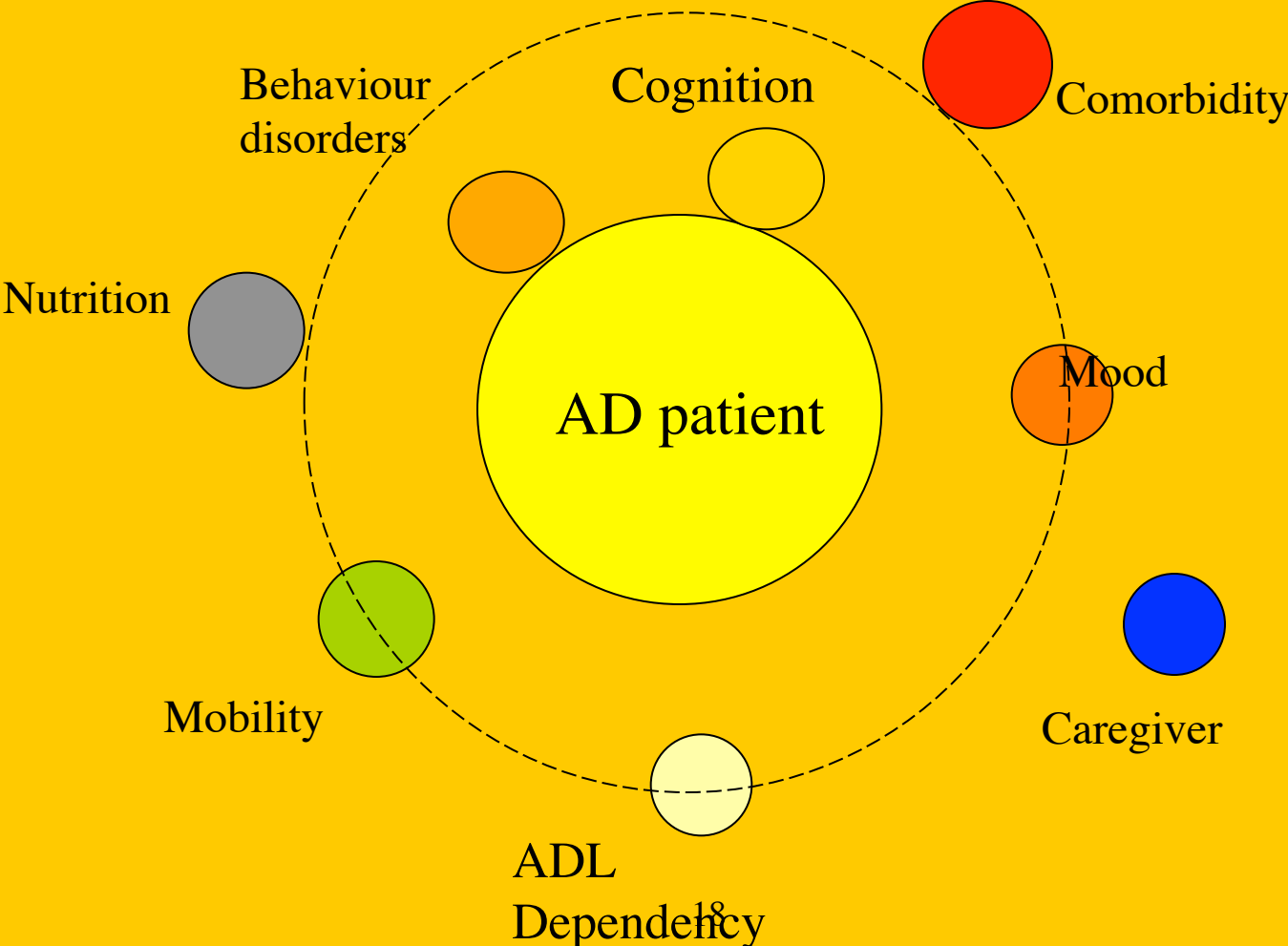
La mortalidad en ancianos mayores de 75 años que realizan ejercicio es similar a las de aquellos que son 10 años más jóvenes y que no hacen ejercicio, y el beneficio del ejercicio es mayor cuanto más frágil es la persona.

*HUBBARD re, Fallah N,Searle SD, Mitnitski A, Rockwood K. Impact of exercise in community – dwelling older adults. PLoS One,2009;4e6518.*

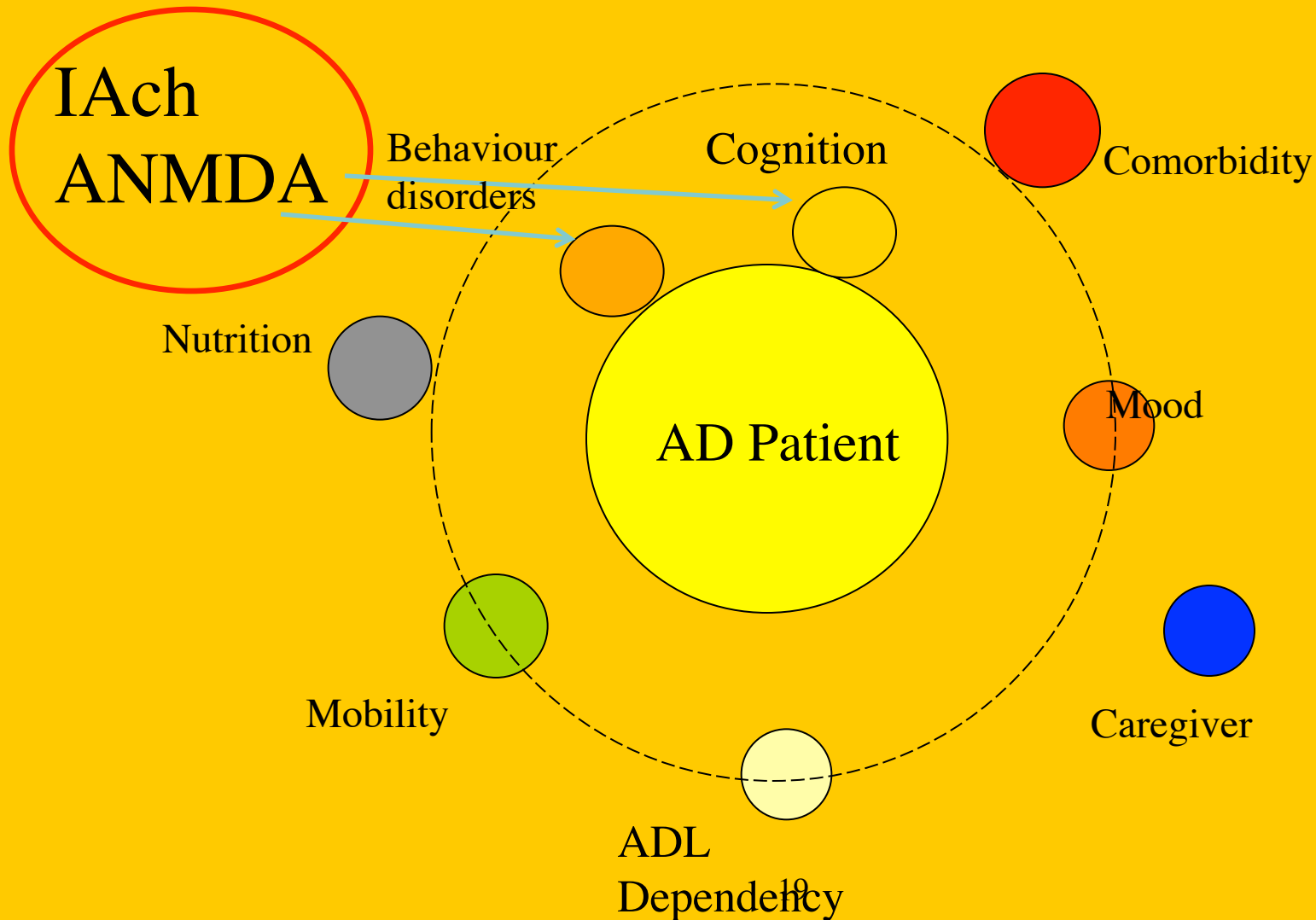




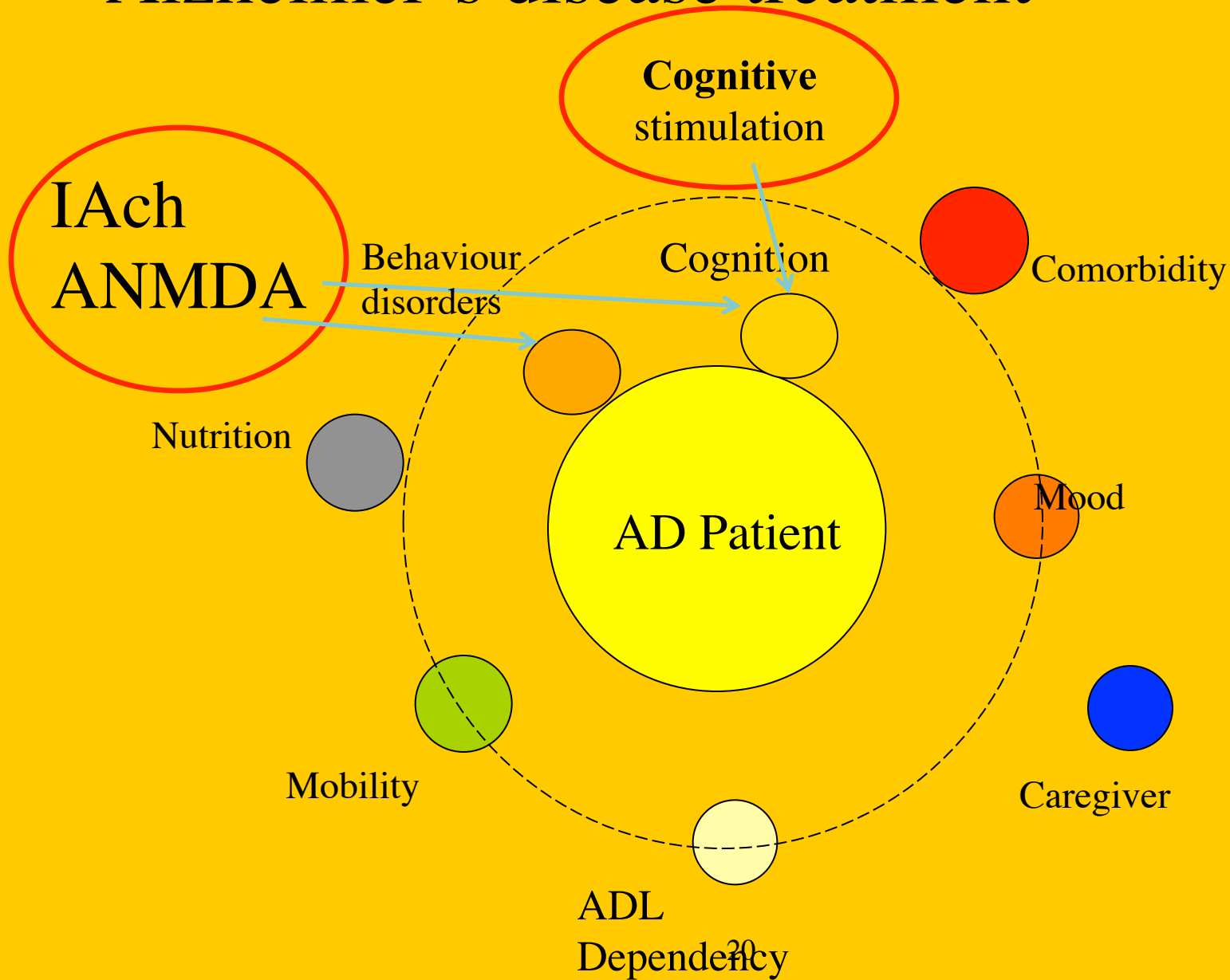
# Alzheimer's disease universe



# Alzheimer's disease treatment



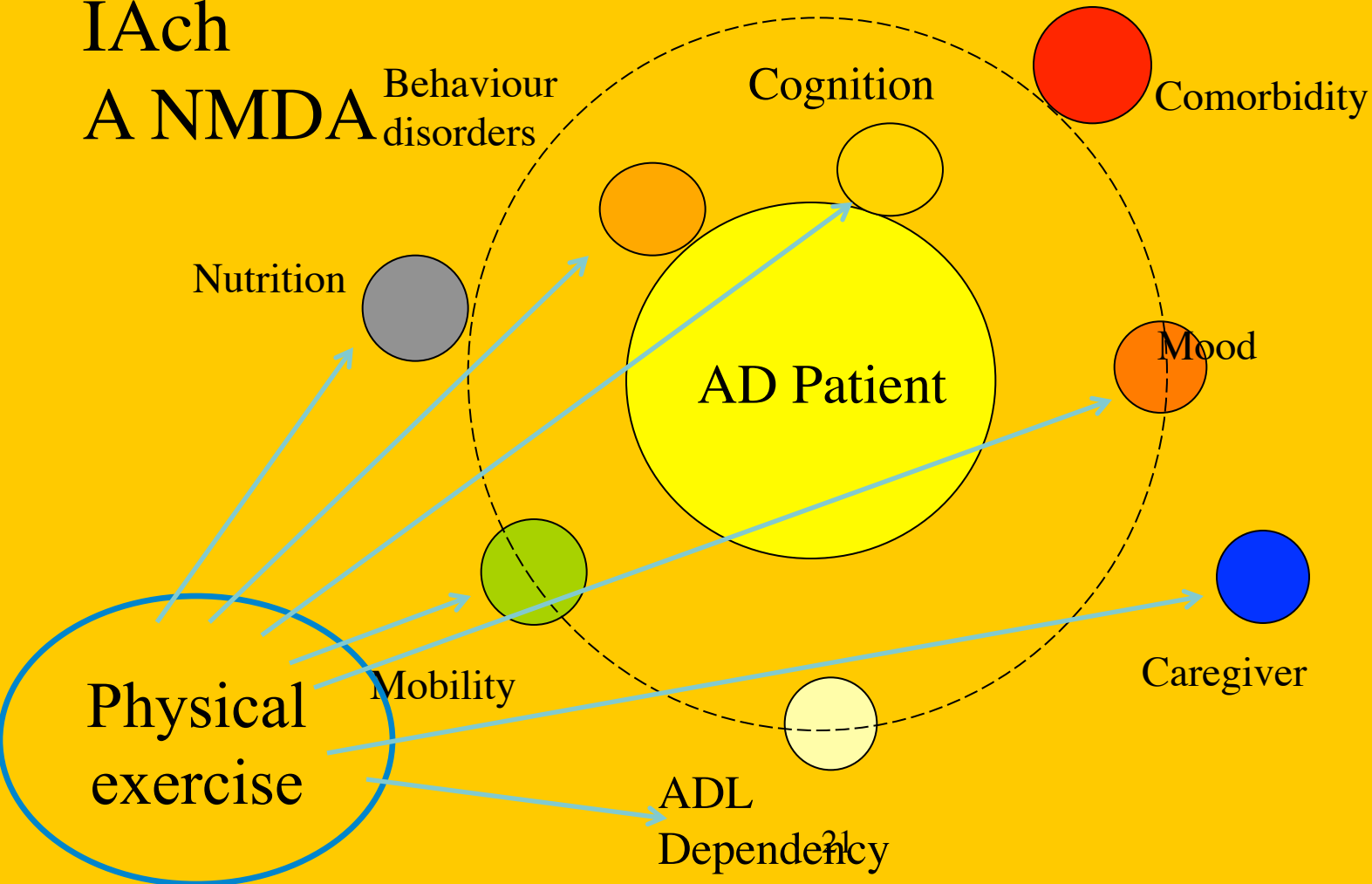
# Alzheimer's disease treatment



# Alzheimer's disease treatment

I Ach

A NMDA Behaviour disorders

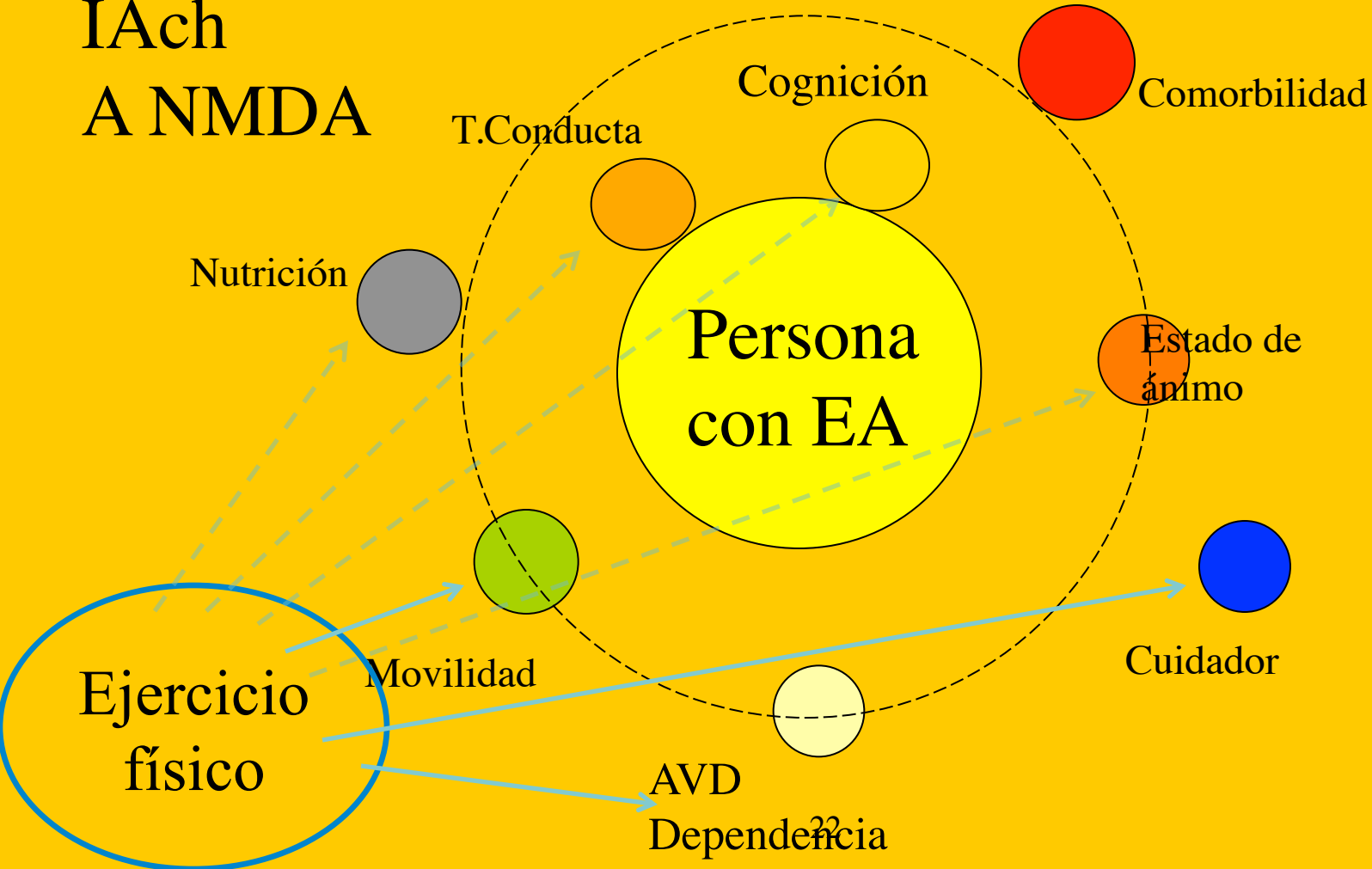




# Tratamiento de la enfermedad de Alzheimer

IACH

A NMDA



Rosa López Mongil

CUADERNOS

# Entrenando día a día



Fundación  
LEX NOVA



Fundación  
LEX NOVA

# LOS SENTIDOS DE ENTRENANDO DÍA A DÍA



Los colores de las portadas de los cuadernos de “Entrenando día a día”, el estudio de la percepción de los colores constituye una consideración habitual en el diseño arquitectónico, la moda y el arte publicitario. Está dirigido a analizar el efecto del color en la percepción y la conducta humana, los colores despiertan respuestas emocionales. Las portadas de los nueve cuadernos se pueden agrupar en 5 colores:

Rosa López Mongil

CUADERNO I

# Entrenando día a día



Fundación

**LEX NOVA**





## Entrenando día a día

Rosa López Mongil (Valadolid, 1962) es médico especialista en Geriatria y ha dedicado y dedicado su quehacer personal, en gran medida, al mundo del deterioro cognitivo y la demencia. Con la perspectiva del especialista conector de los procesos mentales y de los medios para estimularlos y tratarlos, nos ofrece este programa, "Entrenando día a día", que recoge y aplica de forma singular una cuidadosa trayectoria profesional en este campo. Trayectoria que se ha visto plasmada de múltiples publicaciones en libros, artículos en revistas científicas, docencia a profesionales y colaboraciones en medios de comunicación.

Del estrecho contacto con la persona mayor, sus enfermos y los familiares de estos se libra una experiencia práctica y técnica que culmina con este programa de estimulación.

"Entrenando día a día" se nos muestra como una ayuda muy útil en la prevención, estimulación y en el tratamiento no farmacológico de los problemas de la esfera intelectual de la persona mayor. Cuenta de forma hábil, ágil y atractiva todas y cada una de las facetas a estimular en el cerebro que va enriqueciendo, desde los mismos problemas de memoria hasta las enfermedades que comprometen las capacidades mentales del que las padece, como la enfermedad de Alzheimer.

La Dra. López Mongil nos sorprende con una perfecta mezcla de ejercicios que incluyen desde la actividad física de baja intensidad y la relajación hasta la más variada de memorización, entendimiento e interpretación. Todo ello apoyado en un concepto práctico del ser de la persona mayor: preservar la integridad en la realización de las tareas cotidianas, desde las más básicas a las complejas. El apoyo en una cuidadosa iconografía, el atractivo de reconocer personas, personajes o objetos, el uso de dibujos y refuerzos (con apoyo de las mayores) y otros elementos hacen que "Entrenando día a día" sea la opción más idónea para estimular, ayudar y tratar de vencer las huellas del paso del tiempo en el cerebro.



Rosa López Mongil

## CUADERNO I Entrenando día a día



## Entrenando día a día

Rosa López Mongil (Valadolid, 1962) es médico especialista en Geriatria y ha dedicado y dedicado su quehacer personal, en gran medida, al mundo del deterioro cognitivo y la demencia. Con la perspectiva del especialista conector de los procesos mentales y de los medios para estimularlos y tratarlos, nos ofrece este programa, "Entrenando día a día", que recoge y aplica de forma singular una cuidadosa trayectoria profesional en este campo. Trayectoria que se ha visto plasmada de múltiples publicaciones en libros, artículos en revistas científicas, docencia a profesionales y colaboraciones en medios de comunicación.

Del estrecho contacto con la persona mayor, sus enfermos y los familiares de estos se libra una experiencia práctica y técnica que culmina con este programa de estimulación.

"Entrenando día a día" se nos muestra como una ayuda muy útil en la prevención, estimulación y en el tratamiento no farmacológico de los problemas de la esfera intelectual de la persona mayor. Cuenta de forma hábil, ágil y atractiva todas y cada una de las facetas a estimular en el cerebro que va enriqueciendo, desde los mismos problemas de memoria hasta las enfermedades que comprometen las capacidades mentales del que las padece, como la enfermedad de Alzheimer.

La Dra. López Mongil nos sorprende con una perfecta mezcla de ejercicios que incluyen desde la actividad física de baja intensidad y la relajación hasta la más variada de memorización, entendimiento e interpretación. Todo ello apoyado en un concepto práctico del ser de la persona mayor: preservar la integridad en la realización de las tareas cotidianas, desde las más básicas a las complejas. El apoyo en una cuidadosa iconografía, el atractivo de reconocer personas, personajes o objetos, el uso de dibujos y refuerzos (con apoyo de las mayores) y otros elementos hacen que "Entrenando día a día" sea la opción más idónea para estimular, ayudar y tratar de vencer las huellas del paso del tiempo en el cerebro.



Rosa López Mongil

## CUADERNO VIII Entrenando día a día



AUTOCUIDADOS



# COLOR VERDE

Es el color más **tranquilo** y **sedante**. Evoca la vegetación, el frescor y la naturaleza. Es el color de la calma. Cuando algo reverdece suscita la **esperanza de una vida renovada**. Es un color de extremo equilibrio, porque está compuesto por colores de la emoción (amarillo) y del juicio (azul). Simboliza la primavera y la caridad, produce reposo en el ansia y calma, tranquilidad, también sugiere paz. Significa realidad, esperanza, razón, lógica y juventud.



## Entrenando día a día

Rosa López Mongil (Valladolid, 1962) es médico especialista en Geriatria y ha dedicado y enfocado su quehacer personal, en gran medida, al mundo del deterioro cognitivo y la demencia. Con la perspectiva del especialista conocedor de los procesos mentales y de los medios para estimularlos y tratarlos, nos ofrece este programa, "Entrenando día a día", que recoge y aplica de forma singular una dilatada trayectoria profesional en este campo. Trayectoria que se ha visto jalonada de múltiples publicaciones en libros, artículos en revistas científicas, docencia a profesionales y colaboraciones en medios de comunicación.

Del estrecho contacto con la persona mayor, sus enfermos y los familiares de éstos se labra una experiencia práctica y teórica que culmina con este programa de estimulación.

"Entrenando día a día" se nos muestra como una ayuda muy útil en la prevención, estimulación y en el tratamiento no farmacológico de los problemas de la esfera intelectual de la persona mayor. Combina de forma hábil, ágil y atractiva todas y cada una de las facetas a estimular en el cerebro que va envejeciendo, desde los mínimos problemas de memoria hasta las enfermedades que comprometen las capacidades mentales del que las padece, como la enfermedad de Alzheimer.

La Dra. López Mongil nos sorprende con una perfecta mezcla de ejercicios que incluyen desde la actividad física de baja intensidad y la relajación hasta los más variados de memorización, entendimiento e interpretación. Todo ello apoyado en un concepto práctico del ser de la persona mayor: preservar la integridad en la realización de las tareas cotidianas, desde las más básicas a las complejas. El apoyo en una cuidada iconografía, el atractivo de reconocer personas, personajes y objetos, el uso de dichos y refranes (tan propios de los mayores) y otros elementos hacen que "Entrenando día a día" sea la opción más idónea para estimular, ayudar y tratar de vencer las huellas del paso del tiempo en el cerebro.

Fundación  
**LEX NOVA**



Rosa López Mongil

CUADERNO I

# Entrenando día a día



Fundación  
**LEX NOVA**

# CUADERNO I Entrenando día a día



Fundación  
LEX NOVA



# Entrenando día a día CUADERNO I

## Temas trabajados

# CUADERNO IX Entrenando día a día

RESPUESTAS



Fundación  
LEX NOVA



o a  
per\_o  
ca\_a  
apato

# Índice Cuaderno I

















---

## TEMARIO:

Página

25		ABECEDARIO
29		ALIMENTOS
32		ANIMALES
35		ARTISTAS
38		ASEO
41		BEBIDAS
44		CIUDAD
47		COLORES
50		COMPLEMENTOS
53		CONCEPTOS
56		CUERPO HUMANO
59		DEPORTES
62		DROGUERÍA
65		DULCES
68		FLORES
70		FRUTAS Y VERDURAS

Página

72		JUEGOS DE MESA
75		MANUALIDADES
78		MENAJE
81		MESES
84		MUEBLES
88		NATURALEZA
91		NOMBRES
94		NÚMEROS
97		PARROQUIA
100		PERSONALIDADES
103		PRODUCTOS DE LA TIERRA
106		PROFESIONES
109		PUEBLO
112		ROPA DE CASA
115		ROPA DE VESTIR
118		TRANSPORTE



tema  
**3****Animales****MATERIALES**

- |                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| — Cuaderno II (láminas 1)             | — Cuaderno VI (sopas de letras) |
| — Cuaderno III (láminas 2 y 3)        | — Bolígrafo                     |
| — Cuaderno IV (láminas 4)             | — Pinturas                      |
| — Cuaderno V (refranes y adivinanzas) |                                 |

**A) Actividad física**

- 1.a) Comenzamos la actividad con una respiración diafragmática lenta y suave (inspiración-espriación), colocamos una mano en el abdomen y la otra en el pecho.
- 1.b) De pie con los brazos pegados al cuerpo, flexionando el codo nos tocamos el hombro.
- 1.c) Elevamos el brazo izquierdo y pasando por encima de la cabeza nos tocamos la oreja derecha.
- 1.d) Elevamos los brazos hacia delante y damos una palmada.



Repetimos cada uno de los ejercicios diez veces.

**B) Estimulación de funciones mentales**

2. Leo varias veces los nombres de animales (lámina 1, cuaderno II).
3. Recuerdo los nombres de animales leídos en la lámina 1 y los escribo.

---



---



---

4. Nombres de animales domésticos escritos en la lámina 1.

---



---

20. Escribo o comento lo que significan los 5 refranes del tema 3 del cuaderno V.
21. Leo las adivinanzas del tema 3 que están en el cuaderno V, e intento encontrar la respuesta y la escribo.
22. Del cuaderno VI, hago la sopa de letras del tema 3, del nivel I.
23. Hago la sopa de letras del cuaderno VI, del tema 3, del nivel II.
24. Nombres de animales que con su piel se fabrican prendas de vestir, bolsos, zapatos.

---

---

---

---

---

---

---

FECHA:

FIRMA:

# tema 4 Artistas

## MATERIALES

- |                                       |                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| — Cuaderno II (láminas 1)             | — Pinturas                       |
| — Cuaderno III (láminas 2 y 3)        | — Bolígrafo                      |
| — Cuaderno IV (láminas 4)             | — Pegamento                      |
| — Cuaderno V (refranes y adivinanzas) | — Tijeras                        |
| — Cuaderno VI (sopas de letras)       | — Revistas con fotos de artistas |
| — CD con canciones conocidas          | — Papel de seda de colores       |

## A) Actividad física

- 1.a) Comenzamos la actividad con una respiración diafragmática lenta y suave (inspiración-espирación), colocamos una mano en el abdomen y la otra en el pecho.
- 1.b) Abrimos y cerramos las manos y separamos y juntamos los dedos.
- 1.c) Doblamos las muñecas hacia arriba y hacia abajo.
- 1.d) Con los brazos estirados hacia abajo giramos las manos hacia atrás y hacia delante.



Repetimos cada ejercicio diez veces.

## B) Estimulación de funciones mentales

2. Leo varias veces los nombres de artistas (lámina 1).
3. De los nombres de artistas leídos en la lámina 1 escribo los que recuerde.

---



---



---

4. Escribo los nombres de artistas escritos en la lámina 1 de color:

**AZUL**

---

---

**VERDE**

---

---

5. De los artistas de la lámina 1 escribo los nombres de:

**HOMBRE**

---

---

6. Hago el dibujo que se me ocurra con papel de colores o recorto fotos de artistas y las pego (lámina 2).

7. Escribo lo que representan los dibujos de la lámina 3.

---

---

---

8. Pinto de colores los dibujos que tienen relación con los cantantes (lámina 3).

9. Redondeo con puntos los dibujos relacionados con los toros (lámina 3).

10. Escribo en el centro otros nombres de instrumentos que utilizan los artistas (lámina 3).

---

---

---

11. Escribo los nombres de los artistas de las imágenes (láminas 4).

---

---

---

---

---

Rosa López Mongil

CUADERNO II

# Entrenando día a día

LÁMINAS 1



Fundación

**LEX NOVA**



# COLOR AZUL

La sensación de placidez que provoca el azul es distinta a de la calma o del reposo terrestres propios del verde. Está vinculado con la circunspección: Atención, Cordura, Seriedad, la **inteligencia** y las emociones profundas. Es el color del infinito, de los sueños y de lo maravilloso, y simboliza la sabiduría, amistad, fidelidad, serenidad, sosiego, verdad eterna e inmortalidad. El azul ayuda a controlar la mente, a tener claridad de ideas y a ser creativos. También significa descanso.



A B C D E F G H I  
J K L M N Ñ O P  
Q R S T U V W X Y Z

PIE

CAFÉ

PAPÁ

TE

ARROZ

MAMÁ

DÍA

CEJA

DEDO

OJO

NARIZ

MANO

JIRAFRA

BURRO

LIEBRE

PATO

VACA

CIGÜEÑA

HIPOPOTAMO

TIGRE

CERDO

PALOMA

PERRO

CONEJO

Rosa López Mongil

CUADERNO III

# Entrenando día a día

LÁMINAS 2 Y 3



Fundación

**LEX NOVA**



## Entrenando día a día

Rosa López Mongil (Valencia, 1942) es médico especialista en Geriatria y ha dedicado y enfocado su quehacer personal, en gran medida, al mundo del deterioro cognitivo y la demencia. Con la perspectiva del especialista conocedor de los procesos mentales y de los medios para estimularlos y tratarlos, nos ofrece este programa, "Entrenando día a día", que recoge y aplica del forma singular una dilatada trayectoria profesional en este campo. Trayectoria que se ha visto jalonada de múltiples publicaciones en libros, artículos en revistas científicas, docencia a profesionales y colaboraciones en medios de comunicación.

Del estrecho contacto con la persona mayor, sus enfermos y los familiares de estos se labra una experiencia práctica y teórica que culmina con este programa de estimulación.

"Entrenando día a día" se nos muestra como una ayuda muy útil en la prevención, estimulación y en el tratamiento no farmacológico de los problemas de la esfera intelectual de la persona mayor. Combina de forma hábil, ágil y atractiva todos y cada uno de las facetas a estimular en el cerebro que va envejeciendo, desde los mínimos problemas de memoria hasta las enfermedades que comprometen las capacidades mentales del que las padece, como la enfermedad de Alzheimer.

La Dra. López Mongil nos sorprende con una perfecta mezcla de ejercicios que incluyen desde la actividad física de baja intensidad y la relajación hasta los más variados de memorización, entendimiento e interpretación. Todo ello apoyado en un concepto práctico del ser de la persona mayor: preservar la integridad en la realización de las tareas cotidianas, desde las más básicas a las complejas. El apoyo en una cuidada iconografía, el atractivo de reconocer personas, personajes y objetos, el uso de dichos y refranes (tan propios de los mayores) y otros elementos hacen que "Entrenando día a día" sea la opción más idónea para estimular, ayudar y tratar de vencer las huellas del paso del tiempo en el cerebro.

LEX NOVA

Rosa López Mongil

CUADERNO III

## Entrenando día a día



LÁMINAS 2 Y 3

LEX NOVA



## Entrenando día a día

Rosa López Mongil (Valencia, 1942) es médico especialista en Geriatria y ha dedicado y enfocado su quehacer personal, en gran medida, al mundo del deterioro cognitivo y la demencia. Con la perspectiva del especialista conocedor de los procesos mentales y de los medios para estimularlos y tratarlos, nos ofrece este programa, "Entrenando día a día", que recoge y aplica del forma singular una dilatada trayectoria profesional en este campo. Trayectoria que se ha visto jalonada de múltiples publicaciones en libros, artículos en revistas científicas, docencia a profesionales y colaboraciones en medios de comunicación.

Del estrecho contacto con la persona mayor, sus enfermos y los familiares de estos se labra una experiencia práctica y teórica que culmina con este programa de estimulación.

"Entrenando día a día" se nos muestra como una ayuda muy útil en la prevención, estimulación y en el tratamiento no farmacológico de los problemas de la esfera intelectual de la persona mayor. Combina de forma hábil, ágil y atractiva todos y cada uno de las facetas a estimular en el cerebro que va envejeciendo, desde los mínimos problemas de memoria hasta las enfermedades que comprometen las capacidades mentales del que las padece, como la enfermedad de Alzheimer.

La Dra. López Mongil nos sorprende con una perfecta mezcla de ejercicios que incluyen desde la actividad física de baja intensidad y la relajación hasta los más variados de memorización, entendimiento e interpretación. Todo ello apoyado en un concepto práctico del ser de la persona mayor: preservar la integridad en la realización de las tareas cotidianas, desde las más básicas a las complejas. El apoyo en una cuidada iconografía, el atractivo de reconocer personas, personajes y objetos, el uso de dichos y refranes (tan propios de los mayores) y otros elementos hacen que "Entrenando día a día" sea la opción más idónea para estimular, ayudar y tratar de vencer las huellas del paso del tiempo en el cerebro.

LEX NOVA



Rosa López Mongil

CUADERNO VII

## Entrenando día a día

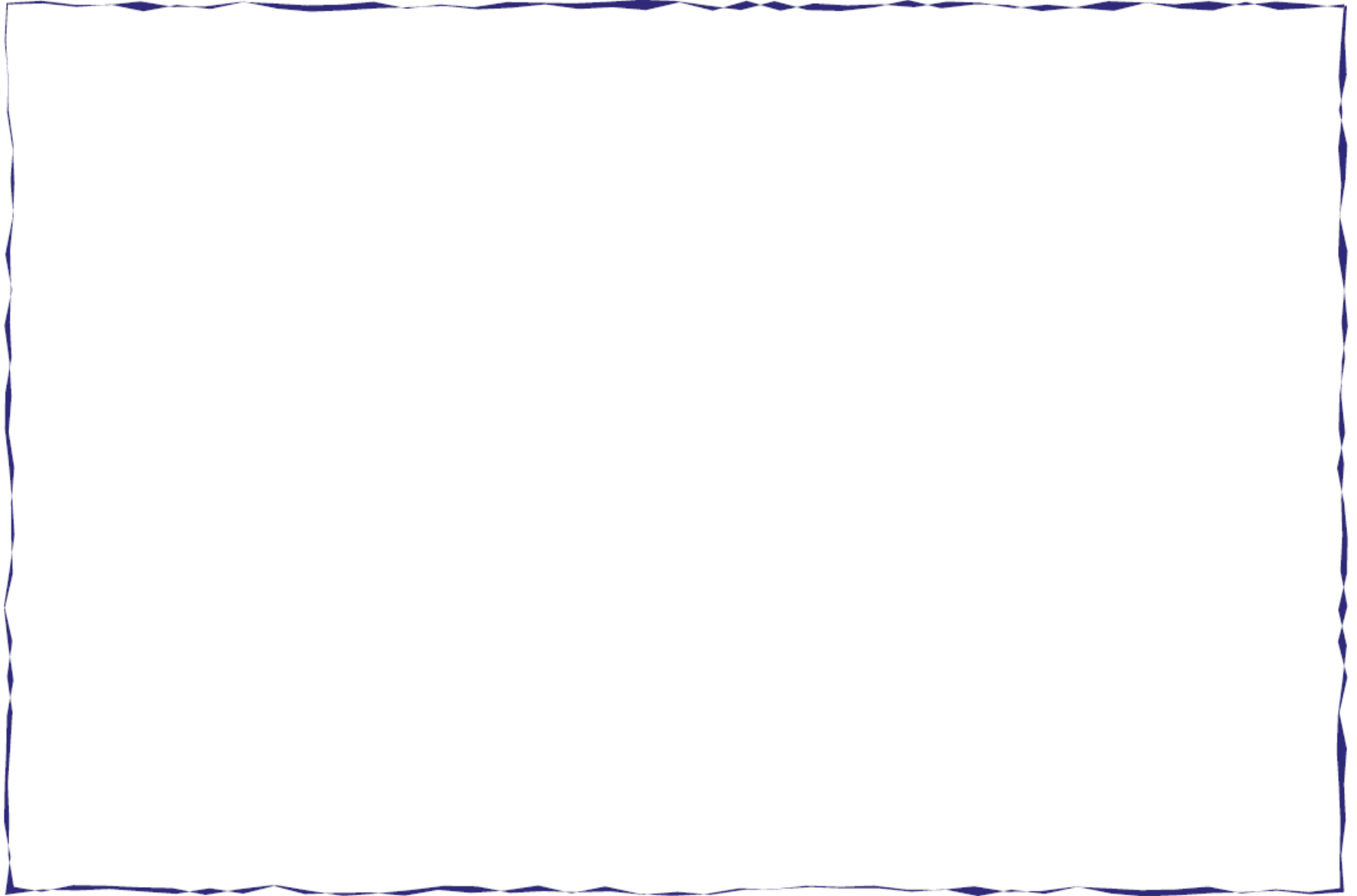


RESÚMENES

LEX NOVA

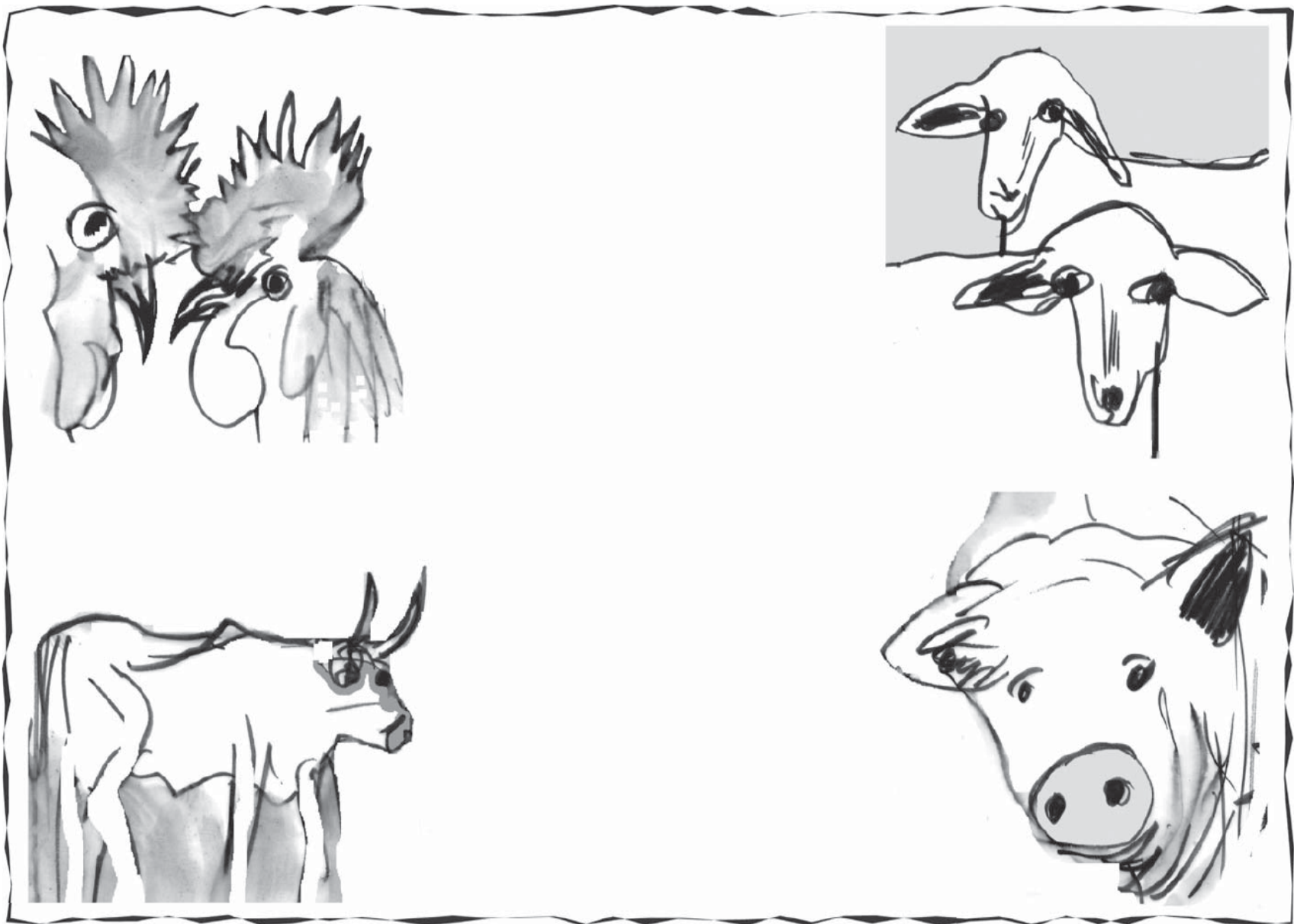
# COLOR ROSA

El rosa es un color emocionalmente relajado e influye en los sentimientos convirtiéndolos en amables, suaves y profundos. Nos hace sentir cariño, amor y protección. También nos aleja de la soledad y nos convierte en personas sensibles. El rosa se asocia al amor altruista y verdadero. El rosa es inocencia, amor, entrega total, ayudar al prójimo.



**NOMBRE** \_\_\_\_\_

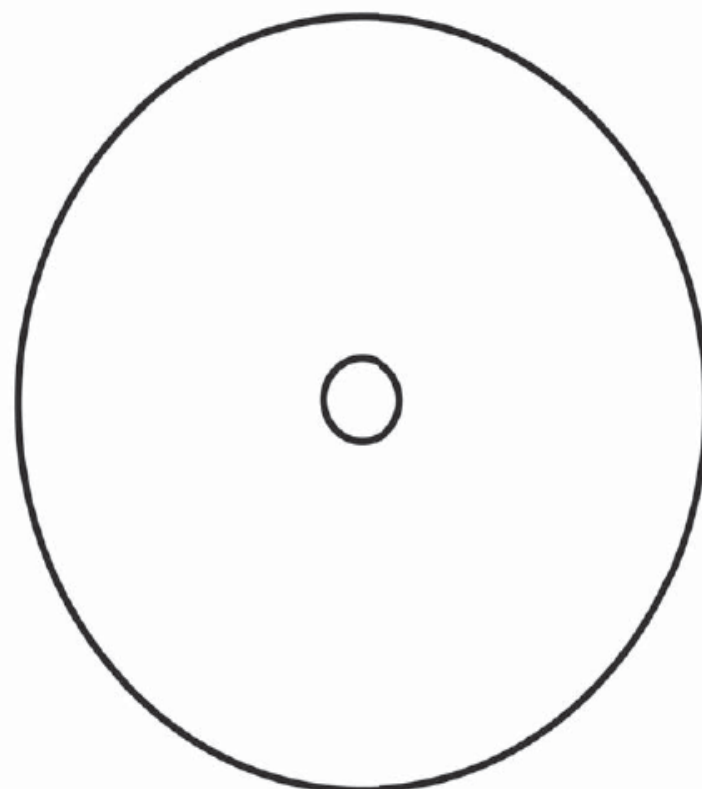
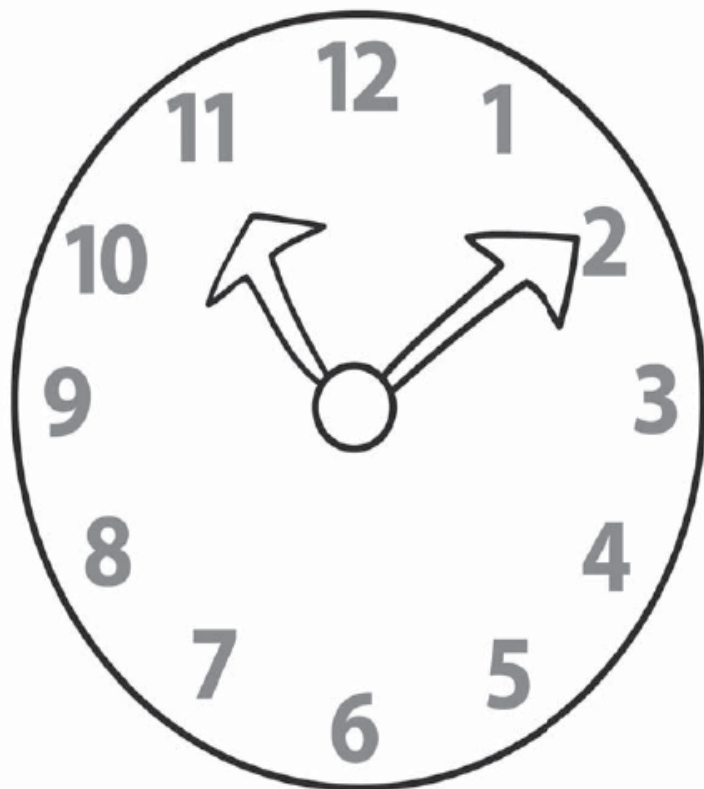
**FECHA** \_\_\_\_\_



NOMBRE \_\_\_\_\_

FECHA \_\_\_\_\_





**NOMBRE** \_\_\_\_\_

**FECHA** \_\_\_\_\_

**POLLO**

**AGUA**

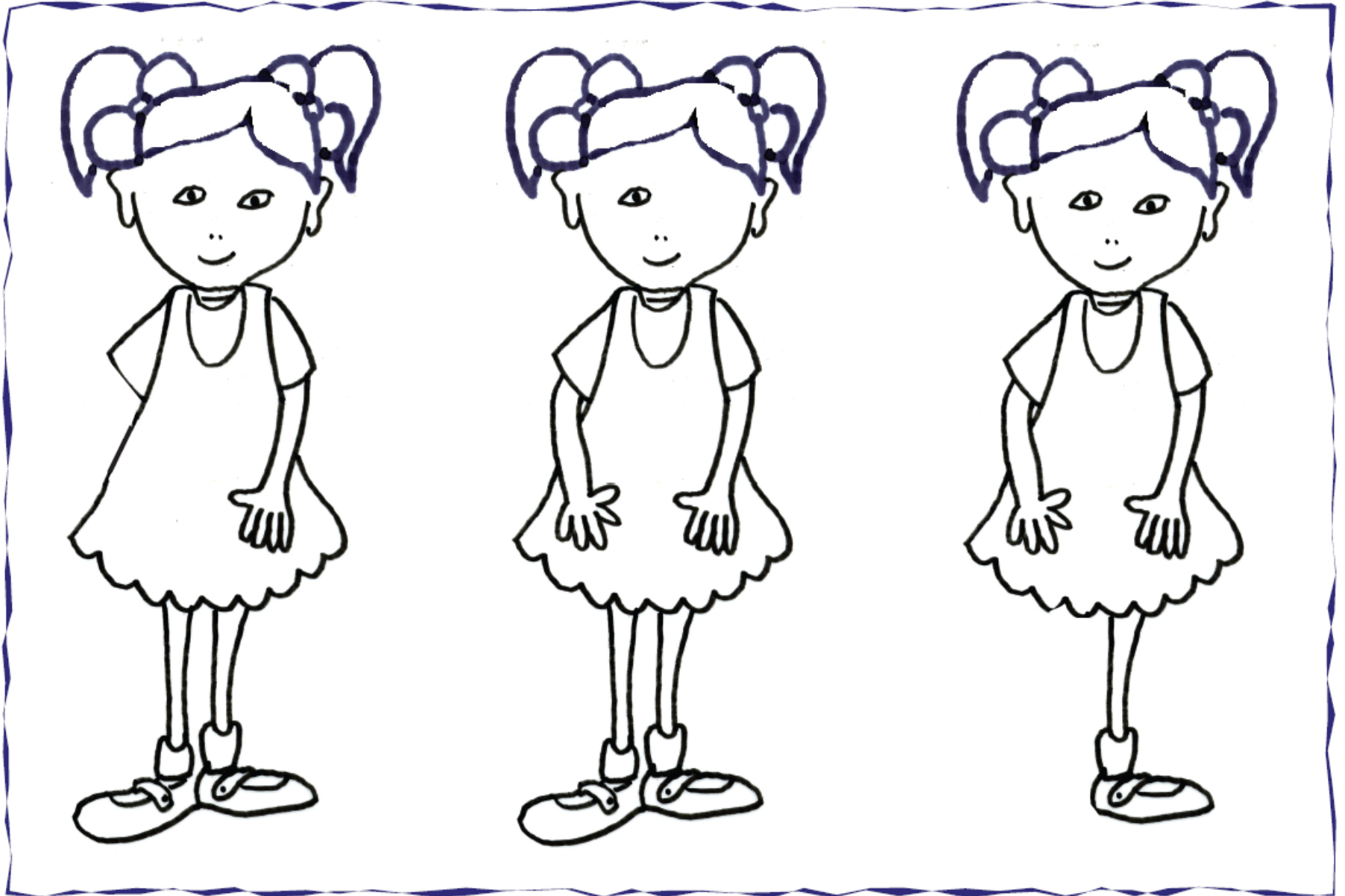
CUCHARA  
PLATO DE POSTRE  
TENEDOR  
CUCHILLO  
PLATO LLANO  
VASO  
PLATO HONDO

**PERA**

**ALUBIAS**

NOMBRE \_\_\_\_\_

FECHA \_\_\_\_\_



NOMBRE \_\_\_\_\_

FECHA \_\_\_\_\_

Rosa López Mongil

CUADERNO IV

# Entrenando día a día

LÁMINAS 4 Y LÁMINAS RESUMEN



Fundación

**LEX NOVA**



## Entrenando día a día

Rosa López Mongil (Valladolid, 1962) es médico especialista en Geriatria y ha dedicado y enfocado su quehacer personal, en gran medida, al mundo del deterioro cognitivo y la demencia. Con la perspectiva del especialista conocedor de los procesos mentales y de los medios para estimularlos y tratarlos, nos ofrece este programa, "Entrenando día a día", que recoge y aplica de forma singular una dilatada trayectoria profesional en este campo. Trayectoria que se ha visto plasmada de múltiples publicaciones en libros, artículos en revistas científicas, docencia a profesionales y colaboraciones en medios de comunicación.

Del estrecho contacto con la persona mayor, sus enfermos y los familiares de éstos se labra una experiencia práctica y teórica que culmina con este programa de estimulación.

"Entrenando día a día" se nos muestra como una ayuda muy útil en la prevención, estimulación y en el tratamiento no farmacológico de los problemas de la esfera intelectual de la persona mayor. Combina de forma hábil, ágil y atractiva todos y cada uno de las facetas a estimular en el cerebro que va envejeciendo, desde los mismos problemas de memoria hasta las enfermedades que comprometen las capacidades mentales del que las padece, como la enfermedad de Alzheimer.

La Dra. López Mongil nos sorprende con una perfecta mezcla de ejercicios que incluyen desde la actividad física de baja intensidad y la relajación hasta los más variados de memorización, entendimiento e interpretación. Todo ello apoyado en un concepto práctico del ser de la persona mayor: preservar la integridad en la realización de las tareas cotidianas, desde las más básicas a las complejas. El apoyo en una cuidada iconografía, el atractivo de reconocer personas, personajes y objetos, el uso de dichos y refranes (tan propios de los mayores) y otros elementos hacen que "Entrenando día a día" sea la opción más idónea para estimular, ayudar y tratar de vencer las huellas del paso del tiempo en el cerebro.

Publicación  
**LEX NOVA**

Rosa López Mongil

## CUADERNO IV Entrenando día a día



LÁMINAS 4 Y  
LÁMINAS RESUMEN

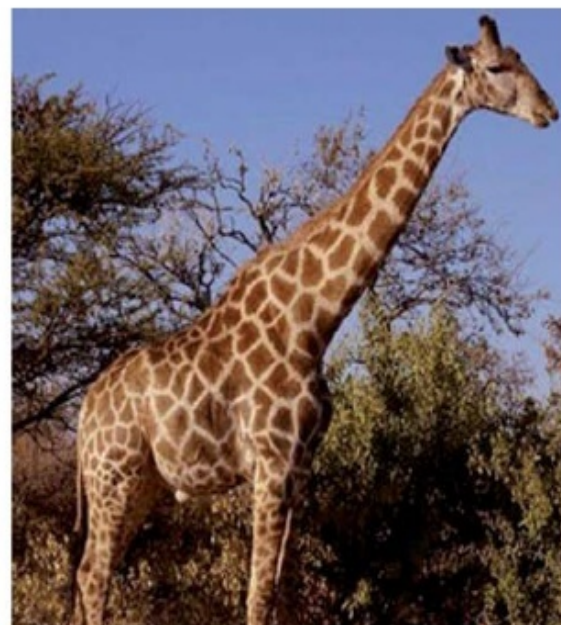
Publicación  
**LEX NOVA**

# COLOR NARANJA

## Combate la fatiga. Mejora el nivel de optimismo.

Posee fuerza activa, radiante y expansiva. Tiene un carácter acogedor, cálido, **estimulante** y una cualidad dinámica muy positiva y energética. El naranja es un color alegre. Este color libera las emociones negativas, hace sentir menos inseguro, menos penoso, más comprensivo con los defectos de los demás y aporta ganas de perdonarlo todo. El naranja estimula la mente, renueva la ilusión en la vida y es el perfecto antidepresivo. Es ideal para el espíritu. El color albaricoque o melocotón, es ideal para los nervios. El color naranja es energía, alegría, felicidad, atracción, creatividad.





















Rosa López Mongil

CUADERNO V

# Entrenando día a día

REFRANES Y ADIVINANZAS



Fundación

**LEX NOVA**

tema **1**

## Abecedario

---

1. Acabado de comer, ni un sobre leer.

---

---

2. Tanto sabes, tanto vales.

---

---

3. Libro cerrado, no saca letrado.

---

---

4. Palabras de cortesía, suenan bien y no obligan.

---

---

5. Quien mucho duerme, poco aprende.

---

---





## Cuerpo humano

1. Barriga llena, corazón contento.

---

---

2. A la cabeza, el comer la endereza.

---

---

3. El corazón no envejece, el cuero es lo que se arruga.

---

---

4. Por la boca se calienta el horno.

---

---

5. Sin pan y carne no se sustenta buena sangre.

---

---

## tema 3

## Animales

---

1. De cierto animal dí el nombre; es quien vigila la casa, quien avisa si alguien pasa y el fiel amigo del hombre.

---

2. Mi picadura es dañina, mi cuerpo, insignificante, pero el néctar que yo doy os lo coméis al instante.

---

3. Mis patas largas, mi pico largo, y hago mi casa en el campanario.

---

4. En alto vive, en alto mora, en alto teje la tejedora.

---

5. Canta cuando amanece y vuelve a cantar cuando el día desaparece.

---

Rosa López Mongil

CUADERNO VI

# Entrenando día a día

SOPAS DE LETRAS

so..... a

per.....o

ca.....a

..... apato

Fundación

LEX NOVA

so...a  
per...o  
ca...a  
...apato

## Entrenando día a día

Rosa López Mongil (Villadolid, 1962) es médico especialista en Geriatría y ha dedicado y enfocado su quehacer personal, en gran medida, al mundo del deterioro cognitivo y la demencia. Con la perspectiva del especialista coadyuvador de los procesos mentales y de los medios para estimularlos y tratarlos, nos ofrece este programa, "Entrenando día a día", que recoge y aplica de forma singular una dilatada trayectoria profesional en este campo. Trayectoria que se ha visto plasmada de múltiples publicaciones en libros, artículos en revistas científicas, docencia a profesionales y colaboraciones en medios de comunicación.

Del estrecho contacto con la persona mayor, sus enfermos y los familiares de éstos se labra una experiencia práctica y teórica que culmina con este programa de estimulación.

"Entrenando día a día" se nos muestra como una ayuda muy útil en la prevención, estimulación y en el tratamiento no farmacológico de los problemas de la esfera intelectual de la persona mayor. Combina de forma hábil, ágil y atractiva todas y cada una de las facetas a estimular en el cerebro que va emergiendo, desde los mínimos problemas de memoria hasta las enfermedades que comprometen las capacidades mentales del que las padece, como la enfermedad de Alzheimer.

La Dra. López Mongil nos sorprende con una perfecta mezcla de ejercicios que incluyen desde la actividad física de baja intensidad y la relajación hasta los más variados de memorización, entendimiento e interpretación. Todo ello apoyado en un concepto práctico del ser de la persona mayor: preservar la integridad en la realización de las tareas cotidianas, desde las más básicas a las complejas. El apoyo en una cuidada iconografía, el atractivo de reconocer personas, personajes y objetos, el uso de dichos y refranes (tan propios de los mayores) y otros elementos hacen que "Entrenando día a día" sea la opción más sólida para estimular, ayudar y tratar de vencer las huellas del paso del tiempo en el cerebro.

Lex Nova

Rosa López Mongil

CUADERNO VI

## Entrenando día a día

so....a  
per....o  
ca....a  
.....apato

SOPAS DE  
LETRAS

Lex Nova

# COLOR AMARILLO

## Color energético.

## Mejora el tono muscular

## Estimula la mente

Es el color más luminoso, más cálido, ardiente y expansivo. Es el color del sol, de la luz y del oro, y como tal es violento, intenso y agudo. El color amarillo es también un color que aporta la felicidad. Es un color brillante, alegre, que simboliza el lujo y el como estar de fiesta cada día. Se asocia con la parte intelectual de la mente y la expresión de nuestros pensamientos. Es por lo tanto, el poder de discernir y discriminar, la memoria y las ideas claras, el poder de decisión y capacidad de juzgarlo todo. También **ayuda a ser organizado**, a asimilar las ideas innovadoras y aporta la habilidad de ver y comprender los diferentes puntos de vista. El amarillo es felicidad, alegría, inteligencia, innovación, energía, sol, **fortaleza, poder.**

tema **3****Animales**

Busco en la sopa de letras las palabras del recuadro.

E	G	O	T	P	I	A
G	A	T	O	A	N	R
U	L	R	R	T	O	A
E	L	F	O	O	T	Ñ
D	I	O	V	E	J	A
A	N	A	T	I	L	O
V	A	C	A	F	A	L

- GALLINA
- VACA
- ARAÑA
- PATO
- GATO
- TORO
- OVEJA

Selecciono el nombre de un animal y escribo una frase diciendo si es peligroso o no.

**Respuesta** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FECHA:

FIRMA:

tema  
**3****Animales**

Busca en la sopa de letras las palabras del recuadro.

E	B	E	P	A	L	O	M	A
L	E	L	O	R	R	E	P	V
E	I	A	E	P	R	I	J	E
F	N	E	P	O	O	L	A	S
A	O	M	B	J	N	N	B	T
N	T	O	M	R	A	O	A	R
T	A	N	A	N	E	N	L	U
E	R	O	P	E	R	D	I	Z

- > PALOMA
- > ELEFANTE
- > PERDIZ
- > PERRO
- > JABALI
- > RATON
- > MONO
- > AVESTRUZ
- > LEON
- > LIEBRE

Selecciono el nombre del animal que más me guste y escribo una frase con su nombre.

Respuesta \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FECHA:

FIRMA:

tema  
**5****Aseo**

Busco en la sopa de letras las palabras del recuadro.

C	H	A	M	P	U	P
J	C	R	E	M	A	P
A	G	I	A	O	G	E
B	T	U	M	I	R	I
O	A	G	U	A	I	N
N	F	R	E	G	F	E
S	E	C	A	D	O	R

- GRIFO
- JABON
- SECADOR
- PEINE
- CREMA
- CHAMPU
- AGUA

Selecciono un nombre y escribo una frase diciendo para qué lo utilizo.

Respuesta \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FECHA:

FIRMA:





# Cuerpo humano

Busco en la sopa de letras las palabras del recuadro.

C	P	M	P	O	C	P
A	E	E	I	L	M	I
B	L	I	E	N	A	E
E	O	N	R	P	N	R
Z	U	Ñ	A	S	O	N
A	U	O	J	O	S	A
D	I	E	N	T	E	S

- OJOS
- PELO
- PIERNAS
- CABEZA
- MANOS
- UÑAS
- DIENTES

Selecciono un nombre y escribo una frase diciendo para qué lo utilizo.

**Respuesta** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FECHA:

FIRMA:

Rosa López Mongil

CUADERNO VII

# Entrenando día a día

RESÚMENES



Fundación

**LEX NOVA**



## Resumen 1

---

### ABECEDARIO-ALIMENTOS-ANIMALES-ARTISTAS

#### MATERIALES

- Láminas resumen 1 Cuaderno IV
  - Pinturas
  - Un libro o una revista
  - Bolígrafo
  - CD con canciones populares
- 

#### A) Actividad Física

- Comenzamos con 10 ejercicios de respiración lenta (inspiración-espирación), tomamos el aire por la nariz.
- De pie con las manos en las caderas, giramos el tronco hacia la izquierda y hacia la derecha.
- Inclinamos lateralmente el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Nos inclinamos hacia delante y hacia atrás.



Repetimos el ejercicio hacia cada lado 10 veces.

#### B) Estimulación de funciones mentales

- Muslo, jamón, lomo ¿Qué son?
-

Lenguado, bonito, merluza ¿Qué son?

---

Yogur, natillas, flan ¿Con qué se hacen?

---

3. Escribo lo que representan las imágenes de las láminas resumen 1 Cuaderno IV y a qué tema pertenecen

---

---

---

---

4. Memorizo las imágenes de las láminas resumen 1 Cuaderno IV. Repitiéndolas en voz alta (hasta 6 veces).

5. Escribo las vocales.

---

6. Escribo el nombre de las imágenes de las láminas resumen 1 que he memorizado.

---

---

---

---

7. De las imágenes que no recuerdo me dan la pista del tema al que pertenecen para intentar que recuerde todas y las escribo.

---

---

---

---

8. Escribo nombres de animales que no figuran en las láminas resumen 1.

---

---

---

13. Busco en la sopa de letras las palabras del recuadro pertenecientes a los siguientes temas:

**ABECEDARIO-ALIMENTOS-ANIMALES-ARTISTAS**

P	I	N	T	U	R	A
S	Q	P	A	V	O	H
O	U	H	L	M	P	U
B	E	U	E	A	V	E
R	S	L	O	P	I	V
E	O	A	N	E	S	O
M	A	R	I	S	O	L

- PINTURA
- MARISOL
- PAVO
- SOBRE
- HUEVO
- QUESO
- LEÓN

Selecciono una palabra y escribo una frase con ella y a qué tema pertenece.

---



---



---



---

14. Finalizamos la actividad escuchando una canción.

FECHA:

FIRMA:



## Resumen 5

### 1. JUEGOS DE MESA-MANUALIDADES-MENAJE-MESSES



#### MATERIALES

- Láminas 1
- Calendario
- Reloj
- Bolígrafo

#### A) Actividad Física

- 1.a) Comenzamos la actividad con una respiración diafragmática lenta y suave (inspiración-  
expiración), colocando una mano en el abdomen y la otra en el pecho.
- 1.b) De pie, giramos despacio el tronco hacia la izquierda y la derecha.
- 1.c) Despacio, inclinamos el tronco hacia delante y hacia atrás.
- 1.d) Inclinamos el tronco lateralmente hacia la derecha y hacia la izquierda.



**Repetimos cada ejercicio hacia ambos lados 10 veces.**

#### B) Estimulación de funciones mentales

2. Escribo lo que representan las imágenes de las láminas 1 y 2 y a qué tema pertenecen.

.....

.....

.....

3. Escribo los meses del año.

.....

.....

.....

4. Memorizo las imágenes de la lámina 1. Repitiéndolas en voz alta (hasta 6 veces).



## ABECEDARIO-ALIMENTOS-ANIMALES-ARTISTAS



### MATERIALES

- Láminas resumen 1 Cuaderno IV
- Bolígrafo
- Regla
- Pinturas

### A) Actividad Física

- 1a) Comenzamos la actividad con una respiración (tome el aire por la nariz) diafragmática lenta y suave (inspiración-espирación), colocando una mano en el abdomen y la otra en el pecho, observemos cómo se eleva y se deprime la mano sobre la región abdominal.
- 1b) Sentados/as, agarramos nuestras manos al asiento de la silla levantamos hacia delante la pierna derecha.
- 1c) Elevamos la pierna derecha y la separamos lateralmente.
- 1d) Juntamos las piernas y elevamos ambas piernas hacia delante.



Repetimos cada ejercicio 10 veces con ambas piernas.

### B) Estimulación de funciones mentales

2. Filete, sardina, huevo ¿Qué son?

---

Lápiz, pluma, bolígrafo ¿Para qué sirven?

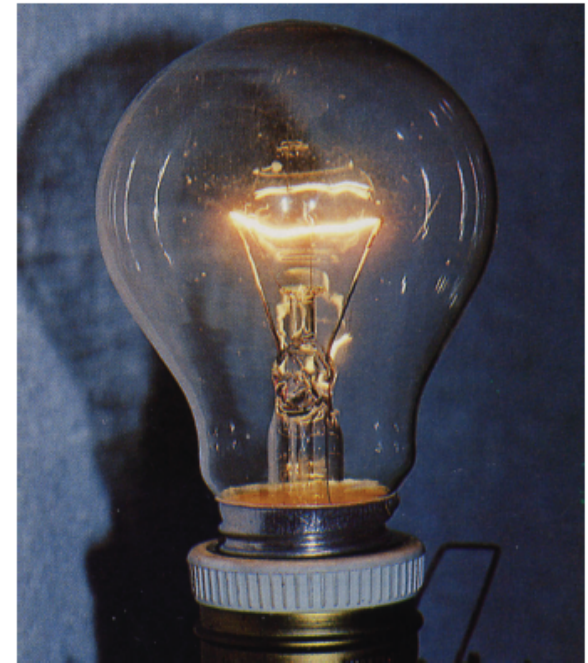
---

Conejo, liebre, perdiz ¿Qué son?

---

Guitarra, tambor, castañuelas ¿Para qué sirven?

---



15. Busco en la sopa de letras las palabras del recuadro pertenecientes a los siguientes temas:

ABECEDARIO-ALIMENTOS-ANIMALES-ARTISTAS

A	L	L	I	T	R	A	U	C	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; FLAN</li> <li>&gt; LAPICERO</li> <li>&gt; RABAS</li> <li>&gt; SOLOMILLO</li> <li>&gt; JIRAFÁ</li> <li>&gt; CUARTILLA</li> <li>&gt; BISBAL</li> <li>&gt; ROSA</li> <li>&gt; CABRA</li> <li>&gt; PECHUGA</li> </ul>
F	O	R	E	C	I	P	A	L	
A	P	A	S	B	J	B	S	F	
R	O	S	A	I	R	I	A	L	
I	S	C	P	A	J	S	B	A	
J	A	O	E	L	A	B	A	N	
P	E	C	H	U	G	A	R	F	
S	O	L	O	M	I	L	L	O	

Selecciono una palabra que tenga 4 vocales diferentes y escribo una frase con ella, digo a qué tema pertenece.

---



---



---



---

16. Finalizamos la actividad sentadas elevando diez veces los brazos por encima de la cabeza.

FECHA:

FIRMA:

Rosa López Mongil

CUADERNO VIII

# Entrenando día a día

AUTOCUIDADOS



Fundación

**LEX NOVA**

## 1. MEJORAR LA SALUD

1. Cosas que debo evitar para cuidar de mi salud física del árbol n.º 1.

---

---

---

---

2. ¿Qué necesito cuidar más para estar mejor?

---

---

---

---

3. ¿Cómo puedo yo cuidar cada una de las cosas que me indican en el árbol n.º 1?

---

---

---

---

4. ¿Qué consecuencias puede ocasionarme el no cuidar las cosas que se indican (árbol n.º 1)?

---

---

---

---

5. ¿Qué otras cosas puedo cuidar para mejorar mi salud, que no están en el árbol n.º 1? Las escribo, y pinto el árbol.

---



---



---



---

6. En cada uno de los apartados uno con una línea lo que me ayuda a dormir mejor.

HABITACION	Que no haga mucho calor Que haya ruido Que esté bien ventilada Que haya mucha claridad Que no haya ruido Que haga mucho calor Que no esté bien ventilada
LIQUIDOS	Cena ligera Tomar muchos líquidos en la cena No tomar té ni café al acostarme Cena abundante No tomar alcohol Tomar té o café al acostarme Tomar pocos líquidos a partir de media tarde Tomar alcohol
DURANTE EL DÍA	Salir a tomar el sol No escuchar la radio, ni la música Acostarme pronto Tener ocupado el día Dormir una buena siesta Dar frecuentes paseos Ver la TV Hablar con la familia y amigos/as Acostarme tarde No hacer nada en todo el día No dormir durante el día Pasar el día sentada para descansar Escuchar la radio o la música No ver la TV No hablar con mi familia o amigos/as



7. Pienso en recursos que hay en mi pueblo o ciudad que me ayudarían a cuidar de mi salud: gimnasia, yoga, natación, grupo de amigas/os para pasear, ir de viaje etc. escribo qué actividad me gustaría hacer.

---

---

---

---

8. Escribo un cuento, chistes, poesías, refranes o adivinanzas que recuerde.

---

---

---

---

---

---

9. Leo los refranes y comento lo que me sugieren.

El cuerpo disfruta con hartura de fruta.

---

---

Quien su salud procura comerá verdura.

---

---

---

Tertulia, zapato y alimentación mantienen el corazón.

---

---

---

El sueño es media vida y la otra mitad la comida.

---

---

---

El viejo que bien se cuida cien años dura.

---

---

---

Tele y sillón matan el corazón.

---

---

---

10. Salimos a dar un paseo, o escuchamos y cantamos algunas canciones.

FICHA

FIRMA



# ALZHEIMER

## FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

- Hipertensión arterial (-)
- Hipercolesterolemia (-)
- Diabetes Mellitus (-)
- Hiperhomocistinemia (-)
- Depresión (-)
- Tabaquismo (-)
- Dieta alta en grasa y pobre en omega 3 (-)
- Actividad física e intelectual (+)
- Consumo moderado de alcohol (+)

- Consumo de café (+)
- Traumatismo craneoencefálico grave (-)
- Nivel de escolarización
- Redes sociales (+)
- Nivel socioeconómico
- Exposición a toxinas (-)
- Consumo de AINE (+)
- Vacunas (+)
- Terapia hormonal postmenopausia (+)



ARBOL N.º 1



#### 4. ACTITUDES QUE DEBO DE FOMENTAR

1. Escribo qué significan para mí cada una de las actitudes que me indican en el árbol nº 4.

---

---

---

---

---

2. ¿Cuáles me parecen más importantes?.

---

---

---

---

3. De las actitudes incluidas en el árbol nº 4 ¿Cuáles me resultan más fáciles de conseguir?.

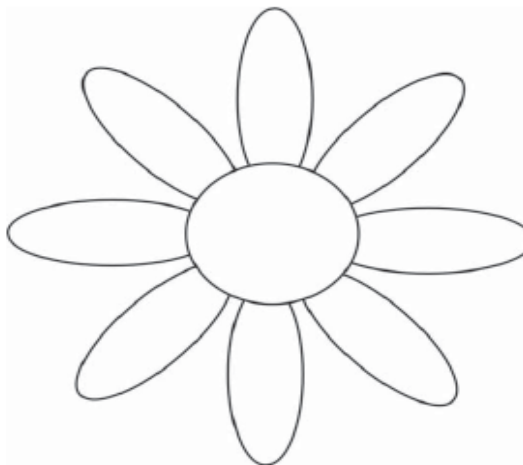
---

---

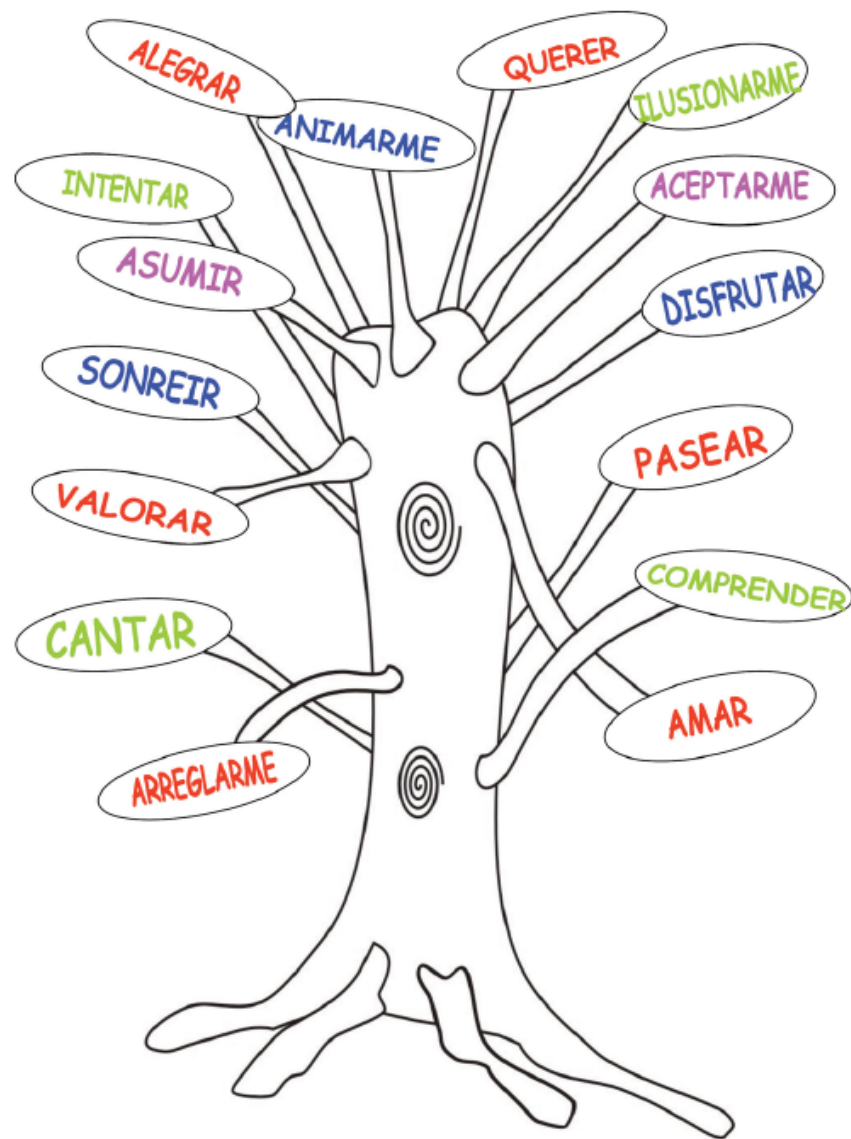
---

---

4. ¿Qué otras actitudes debo fomentar para sentirme bien?.Las escribo en la flor y la pinto.



ARBOL N.º 4





Rosa López Mongil

CUADERNO IX

# Entrenando día a día

RESPUESTAS



Fundación

**LEX NOVA**



## Artistas

### MATERIALES

- Cuaderno II (láminas 1)
- Cuaderno III (láminas 2 y 3)
- Cuaderno IV (láminas 4)
- Cuaderno V (refranes y adivinanzas)
- Cuaderno VI (sopas de letras)
- CD con canciones conocidas
- Pinturas
- Bolígrafo
- Pegamento
- Tijeras
- Revistas con fotos de artistas
- Papel de seda de colores

### A) Actividad Física

- 1.a) Comenzamos la actividad con una respiración diafragmática lenta y suave (inspiración-espriación), colocamos una mano en el abdomen y la otra en el pecho.
- 1.b) Abrimos y cerramos las manos y separamos y juntamos los dedos.
- 1.c) Doblamos las muñecas hacia arriba y hacia abajo.
- 1.d) Con los brazos estirados hacia abajo giramos las manos hacia atrás y hacia delante.



Repetimos cada ejercicio diez veces.

### B) Estimulación de funciones mentales

2. M, L. Leo varias veces los nombres de artistas (lámina 1).
3. M, L, P. De los nombres de artistas leídos en la lámina 1 escribo los que recuerde.
4. M, L, G, P. Escribo los nombres de artistas escritos en azul y verde (lámina 1).
5. M, L, P. De los artistas de la lámina 1 escribo los nombres de hombre.
6. M, G, P. Hago el dibujo que se me ocurra con papel de seda de colores o recorto fotos de artistas y las pego (lámina 2).
7. M, L, G, P. Escribo lo que representan los dibujos de la lámina 3.
8. M, G, E, P. Pinto de colores los dibujos que tienen relación con los cantantes (lámina 3).

9. M, G, E, P. Redondeo con puntos los dibujos relacionados con los toros (lámina 3).
10. M, L, G, O, E, Escribo en el centro otros nombres de instrumentos que utilizan los artistas (lámina 3).
11. M, L, G, P. Escribo los nombres de los artistas de las imágenes (láminas 4).
  - *Carmen Sevilla, un tambor, un traje de sevillanas o gitana, una batería, un torero, unas castañuelas, Pedro Almodóvar, Lolita Flores, Antonio Bandejas, Manolo Escobar, Concha Velasco, Penélope Cruz.*
12. M, L, G, E, P. Escribo el nombre de la profesión de cada artista representados en las láminas 4.
13. M, L, E, P. Escribo otros nombres de artistas (pueden ser también pintores o toreros).
14. M, L, E, P. Nombres de clases de baile.
  - *Pasodoble, tango, rumba, samba, jota, sevillanas, sardana, ballet, salsa, auresku.*
15. M, L, E, P. Nombres de tipos de música.
  - *Clásica, ópera, religiosa, zarzuela, flamenca, jotas, villancicos, jazz, seguidilla, salsa.*
16. M, L, E, P. Nombres de instrumentos que utilizan los toreros, o pases de una corrida.
  - *Capa, muleta, banderillas, estoque, espada, traje de luces, montera, verónica, natural, quiebro, volapié, manoletina, suerte natural.*
17. M, L, E, P. Nombres de instrumentos musicales.
  - *Piano, guitarra, tambor, violín, maracas, platillos, bandurria, acordeón, armonio, flauta, txistu.*
18. M, L, E, P. Escribo nombres de programas de TV.
  - *Telediarios, informe semanal, documentales, novelas, cine, series, noches del sábado, pasa palabra, España directo.*
19. M, L, E, P. Nombres de teatros o cines que yo conozco.
20. E, L, P, M. Escribo o comento lo que significan los 5 refranes del tema 4 del cuaderno V.
21. E, L, P, M. Leo las adivinanzas del tema 4 que están en el cuaderno V, e intento encontrar la respuesta y la escribo.
22. E, O, L, P. Del cuaderno VI, hago la sopa de letras del tema 4 del nivel I.
23. E, O, L, P. Hago la sopa de letras del cuaderno VI, del tema 4 del nivel II.
24. M, G, P. Escucho una canción, la canto acompañándola con palmas.

**ADIVINANZAS RESUMEN NIVEL I****1. ABECEDARIO-ALIMENTOS-  
ANIMALES-ARTISTAS**

- 1 - La letra E
- 2 - La sardina
- 3 - El gallo
- 4 - El piano
- 5 - El punto

**2. ASEO-BEBIDAS-CIUDAD-  
COLORES**

- 1 - La esponja
- 2 - La leche
- 3 - La farmacia
- 4 - La farola
- 5 - Caperucita

**3. COMPLEMENTOS-  
CONCEPTOS-CUERPO  
HUMANO-DEPORTE**

- 1 - La bufanda
- 2 - La ele
- 3 - La niña de los ojos
- 4 - El balón
- 5 - La respiración

**4. DROGUERIA -DULCES-  
FLORESFRUTAS Y  
VERDURAS**

- 1 - El escobón
- 2 - El turrón
- 3 - La hiedra
- 4 - La uva
- 5 - Los helados

**5. JUEGOS DE MESA-MESES-  
MANUALIDADES-MENAJE**

- 1 - El dominó
- 2 - El dedal
- 3 - La sartén
- 4 - Los días de la semana
- 5 - La tijera

**6. MUEBLES-NATURALEZA-  
NOMBRES-NUMEROS**

- 1 - La silla
- 2 - El viento
- 3 - Tomás
- 4 - El cuatro
- 5 - La televisión

**7. PARROQUIA-  
PROFESIONES-DEPORTE  
PRODUCTOS DE LA  
TIERRA-PROFESIONES**

- 1 - La campana
- 2 - Don Quijote
- 3 - El torero
- 4 - El Té
- 5 - El albañil

**8. PUEBLO-ROPA DE  
CASA-ROPA DE VESTIR-  
TRANSPORTE**

- 1 - El humo
- 2 - La almohada
- 3 - El bañador
- 4 - El coche
- 5 - El jersey

## SOPAS DE LETRAS - NIVEL I

### 1 - ABECEDARIO

P	A	P	E	L	L	C
L	S	G	O	M	A	A
U	L	I	N	T	P	R
M	T	B	O	L	I	T
A	M	A	B	U	Z	A
C	A	R	P	E	T	A
D	E	F	R	A	Y	U

### 2 - ALIMENTOS

P	J	A	M	O	N	S
O	Y	O	G	U	R	A
L	S	O	L	O	N	R
L	O	M	O	M	A	D
O	J	O	Y	I	S	I
T	R	U	C	H	A	N
T	P	A	T	E	O	A

### 3 - ANIMALES

E	G	O	T	P	I	A
G	A	T	O	A	N	R
U	L	R	R	T	O	A
E	L	F	O	O	T	Ñ
D	I	O	V	E	J	A
A	N	A	T	I	L	O
V	A	C	A	F	A	L

### 4 - ARTISTAS

M	A	R	I	S	O	L
J	C	O	M	C	J	O
U	O	C	A	A	U	L
L	N	I	R	R	R	A
I	C	O	C	M	A	L
O	H	C	A	E	D	O
J	A	E	I	N	O	L

### 5 - ASEO

C	H	A	M	P	U	P
J	C	R	E	M	A	P
A	G	I	A	O	G	E
B	T	U	M	I	R	I
O	A	G	U	A	I	N
N	F	R	E	G	F	E
S	E	C	A	D	O	R

### 6 - BEBIDAS

C	O	Ñ	A	C	A	C
E	M	O	B	A	V	O
R	E	T	U	F	I	R
V	K	I	C	E	N	U
E	A	L	H	U	O	J
Z	S	A	I	H	L	O
A	M	A	G	U	A	N

# METODOLOGÍA

- Ejercicios respiratorios.
  - Actividad física
  - Estimulación de funciones mentales
  - Cada 4 temas: Resumen nivel 1
  - Resumen nivel 2
- DIARIAMENTE**

## AUTOCUIDADOS

Se potencia la repetición y el procesamiento de la información  
Prima la práctica libre del error.

Esta estimulación integral se enmarca en los cuidados centrados en  
la persona y sus preferencias.

Es un programa coste efectivo.

Abordaje de la sarcopenia.

Sarcopenia, definida como una pérdida de masa y fuerza muscular,  
como uno de los factores principales que causan fragilidad.



A detailed anatomical drawing of a human brain, showing the intricate folds and grooves of the cerebral cortex. The drawing is in a light, sketchy style. In the bottom right corner, there is a small, stylized cartoon character with a green body and a white face, appearing to be growing or emerging from the brain's surface.

## EL CEREBRO PUEDE REJUVENECER

Para conseguir ese milagro,  
la materia gris sólo necesita  
una cosa: ESTIMULACIÓN

Este descubrimiento ha traído aparejado  
el nacimiento del término  
NEUROPLASTICIDAD: CAPACIDAD DE  
CAMBIO Y ADAPTACIÓN DEL CEREBRO



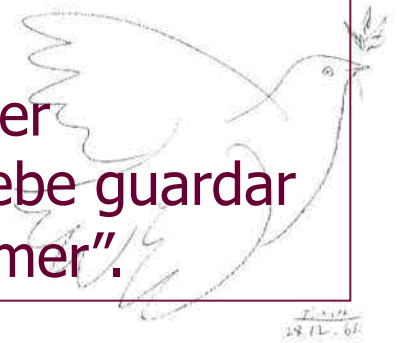
## EL CEREBRO SE PUEDE TRANSFORMAR CONTINUAMENTE

Cada vez que aprendemos algo se produce un cambio en su estructura interna: se refuerzan algunas conexiones neuronales e incluso nacen unas nuevas

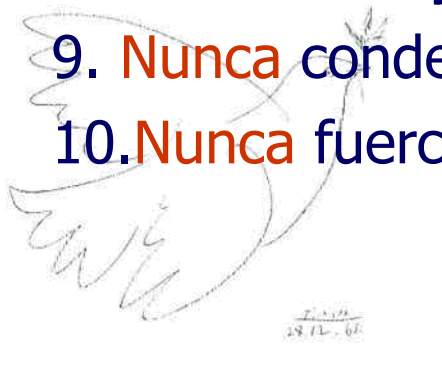
Un cerebro, NO IMPORTA LA EDAD QUE TENGA, es más hábil cuanto más se utilice.

**LO BUENO, ES QUE NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA EMPEZAR.**

Los diez **"NUNCAS"** que el cuidador debe respetar ante un enfermo de Alzheimer  
"Recomendaciones absolutas que todo cuidador debe guardar ante un paciente con enfermedad de Alzheimer".



1. **Nunca** discutas con el enfermo, ponte de acuerdo con él
2. **Nunca** trates de razonar con él, distrae su atención.
3. **Nunca** le avergüences, ensálzalo.
4. **Nunca** trates de darle lecciones, serénalo.
5. **Nunca** le pidas que recuerde, remémorale las cosas y los hechos.
6. **Nunca** le digas "ya te dije", repíteselo cuantas veces haga falta.
7. **Nunca** le digas "tú no puedes", dile "haz lo que puedas".
8. **Nunca** le exijas u ordenes, pregúntale o enséñale.
9. **Nunca** condesciendas, dale ánimos o ruégale.
10. **Nunca** fuerces, ofrécele tu cariño y comprensión.



# CUADERNO I Entrenando día a día



Fundación  
LEX NOVA

# CUADERNO IV Entrenando día a día LÁMINAS 4 Y LÁMINAS RESUMEN



# CUADERNO II Entrenando día a día LÁMINAS 1



Fundación  
LEX NOVA

# CUADERNO III Entrenando día a día LÁMINAS 2 Y 3



Fundación  
LEX NOVA

# CUADERNO VI Entrenando día a día SOPAS DE LETRAS

so...a  
per...o  
ca...a  
.....apato

Fundación  
LEX NOVA

# CUADERNO VIII Entrenando día a día AUTOCLUIDADOS



Fundación  
LEX NOVA

# CUADERNO VII

# Entrenando día a día RESÚMENES



Fundación  
LEX NOVA

# CUADERNO IX Entrenando día a día RESPUESTAS



Fundación  
LEX NOVA



so...a  
per...o  
ca...a  
.....apato



# Gracias.

# rosalopezmongil@gmail.com