

GUÍA DE EJERCICIOS COGNITIVOS PARA PERSONAS EN AISLAMIENTO



José Luis Calzada Bermejo
María Isabel Francisco de Miguel
Carmen Hernández Marín

Terapeutas ocupacionales del Complejo Hospitalario de Soria

AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer su aportación desinteresada, motivados por la situación actual tanto sanitaria como social, debido al COVID-19, a:

María Luisa Sanz Muñoz
Jone López Esnaola
Ismael Calzada Hernández
Carmen Ahenke Francisco

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

JUSTIFICACIÓN

A QUIÉN VA DIRIGIDO

ANEXO: CUADERNILLO DE EJERCICIOS

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

Debido a la pandemia provocada por el COVID – 19 que está azotando a gran parte del mundo, los centros hospitalarios de nuestro país y entre ellos el de Soria, se ven obligados a reestructurar todo su funcionamiento, trabajando a contra reloj para poder asumir la gran afluencia de pacientes aquejados de dicho mal.

En un principio, Subdirección de Procesos, del Hospital de Santa Bárbara de Soria, hace una petición a nuestro departamento, de la confección de una batería de ejercicios para realizar los pacientes ingresados en nuestro centro por COVID-19. Con el afán de desarrollar un trabajo más específico e indicado para este tipo de usuarios e incluso, extensible a cualquier persona en aislamiento, desarrollamos esta guía.

Se hace trabajo de campo, subiendo a las plantas de infectados por COVID-19, para obtener información de primera mano del personal médico y enfermería y así recopilar datos como rango de edad, tiempo medio de estancia, estado, tipo de los pacientes dentro de sus habitaciones, aspectos sociales de éstos, etc. A partir de recopilar estos datos e investigando en diferentes medios.

JUSTIFICACIÓN

Muchos usuarios aquejados de COVID-19, por decisión facultativa, pasan a estar en régimen de aislamiento, para ser tratados correctamente.

Con esta guía pretendemos dar cobertura a dichos usuarios, en aspectos cognitivos como orientación espacial, orientación temporal, memoria, percepción, etc., evitando o mitigando patologías derivadas de su nueva situación y el estrés, tales como estados confusionales, desorientación, apatía, etc.

Por otra parte ocupar parte de ese tiempo de aislamiento con ejercicios, siempre con fines terapéuticos, desviando la atención en pensamientos circulares no deseados.

Proporcionar también, al personal sanitario de las plantas, una herramienta más para desarrollar su trabajo.

A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA GUÍA

Esta guía, va dirigida a pacientes ingresados en régimen de aislamiento debido al COVID-19, aunque se podría utilizar con otros tipos de pacientes ingresados, siempre bajo criterio del personal médico y enfermería de las plantas. Dicho personal, en la última instancia, decidirá su uso o no basándose en el sentido común, la casuística y el estado del paciente. También cabe la posibilidad de utilizarse con pacientes aislados en su domicilio, acompañándoles en la realización de los ejercicios, las personas cuidadoras de dichos pacientes.

El personal sanitario de la planta, proveerá a los pacientes de una copia del anexo del cuadernillo de ejercicios de esta guía y un bolígrafo desechable.

Cuando reciba el alta, el cuadernillo de ejercicios deberá destruirse por razones obvias.

Se hará un cuadernillo con las hojas del anexo grapadas y éste se le entregará al paciente.

ANEXO

CUADERNILLO DE EJERCICIOS

(Para imprimir)

EJERCICIOS COGNITIVOS

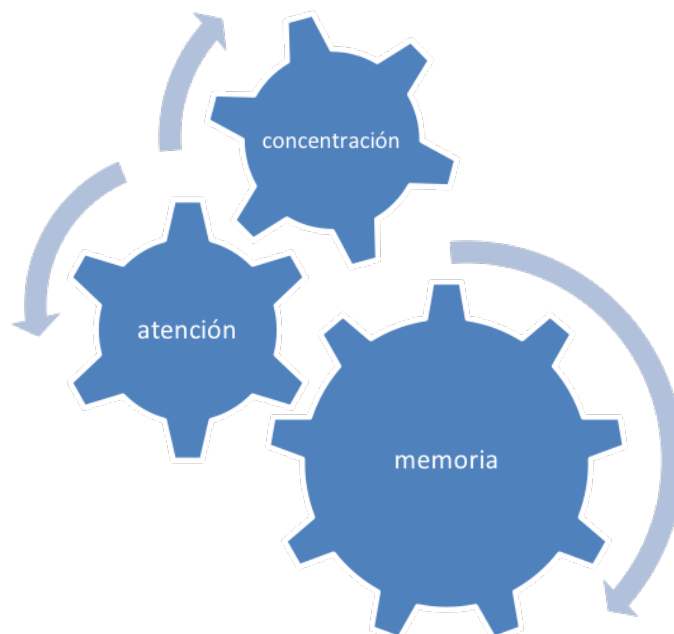
Esta guía tiene como objeto el mantenimiento de nuestro cerebro en un estado óptimo, ejercitando algunas de las funciones que dependen de él, tales como la memoria, orientación, atención, percepción, etc.

Se compone de una serie de ejercicios para realizar de forma individual.

Si alguna actividad te resulta muy complicada, no importa, pasa a la siguiente.

Es aconsejable dedicarle diariamente un tiempo dependiendo de las circunstancias.

Si no tenemos bolígrafo se lo pediremos al personal sanitario.



¿Comenzamos?

Es importante que sepamos nuestra ubicación memorizando el nombre del centro donde estamos, la planta y el número de habitación.

Si no lo sabemos, preguntaremos a los sanitarios.

¿Qué día es hoy?

Todos los días deberíamos saber qué día de la semana es, el número y el mes. Si tienes móvil, míralo a diario, sino es el caso siempre puedes preguntar.

Memoria

Pregunta el nombre a los sanitarios que entran en tu habitación y ve memorizando sus nombres.

Orientación espacial

Tumbado en la cama boca arriba, separa los brazos en cruz, aunque no corresponda con la realidad, imagina que tus pies señalan el Norte, tu cabeza el Sur, tu brazo derecho el Este y tu brazo izquierdo el Oeste.

Ahora observa lo que tienes a tu alrededor, la ventana, mesilla, armario, servicio, puerta de la habitación y ve ubicándolo, si está al Norte, Oeste, Este o Sur respecto a ti.

Concentración y atención

Mentalmente vamos a calcular una secuencia de 0 a 100, sumando de dos en dos:

2, 4, 6, ...

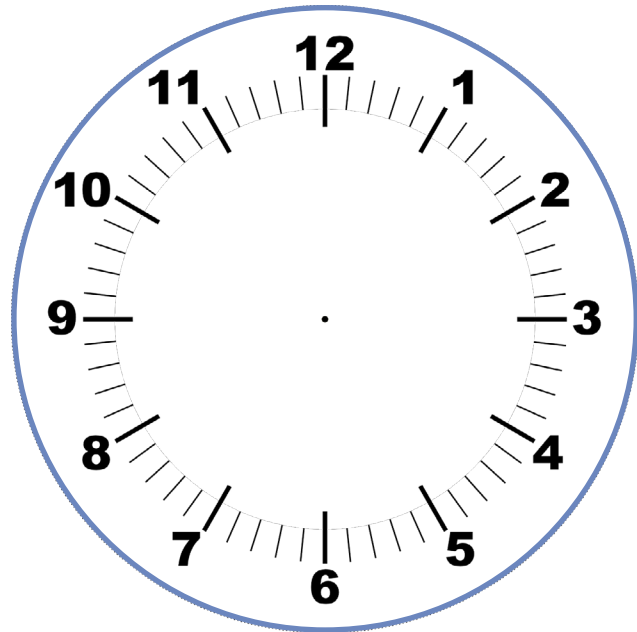
Mentalmente vamos a calcular una secuencia de 99 a 0, restando de tres en tres:

99, 96, 93, ...

Orientación temporal

Dibuja los relojes y las manecillas del reloj con las horas a las que entran los sanitarios en tu habitación. Si no tienes reloj pregunta la hora cuando entren.

Puedes utilizar de muestra el reloj de la derecha.



Concentración y atención

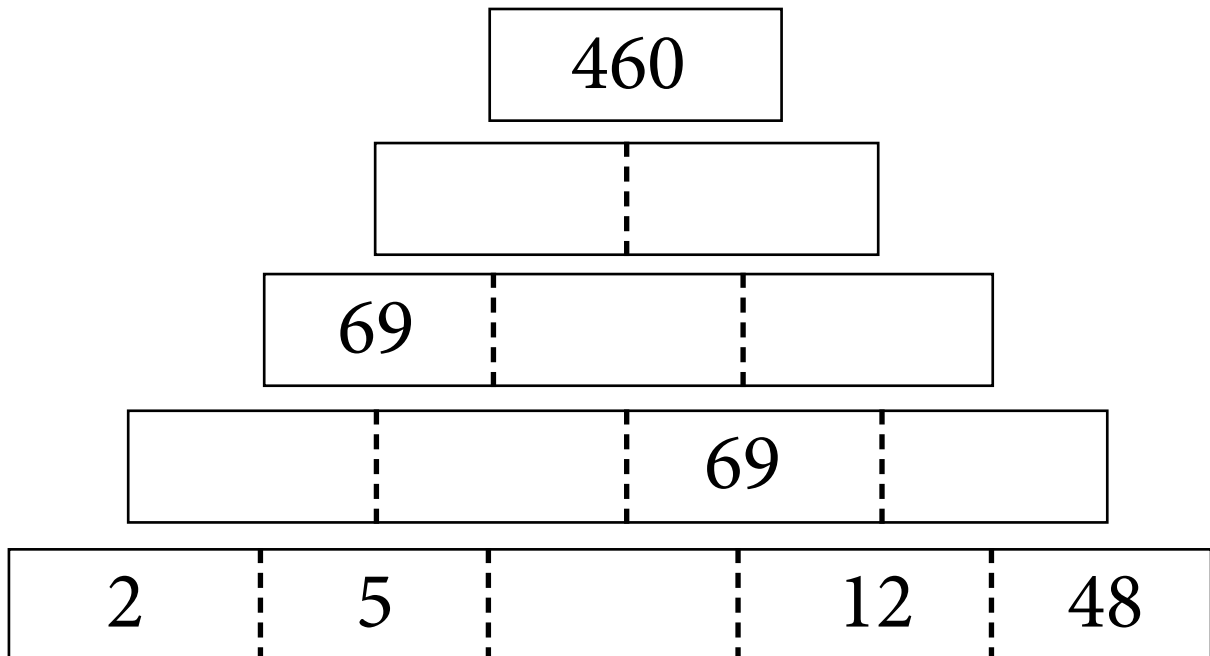
Letras del abecedario:

Vocales	→	a, e, i, o, u
Consonantes	→	el resto de las letras

Piensa en una palabra, por ejemplo "cama", calcula mentalmente cuantas vocales y cuantas consonantes la componen. Repítelo con varias palabras.

Cálculo

Completa la pirámide de manera que los números que escribas resulten de la suma de los números sobre los que se apoyan cada bloque:



Orientación espacial

Observa la figura, imagina que la tienes sobre una mesa delante, a continuación, mentalmente, debes imaginar cómo tendrías que girarla con tu mano para poder verla en las distintas proyecciones que aparecen debajo de ella:

Figura 1:

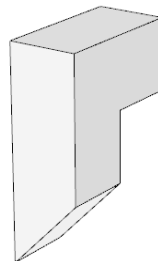
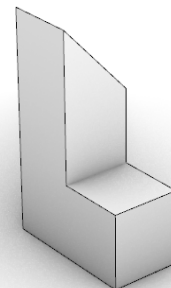
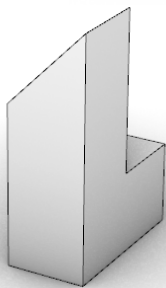
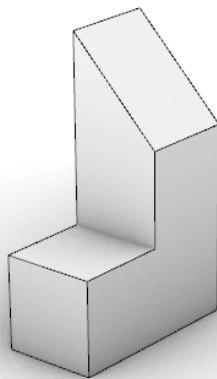


Figura 2:

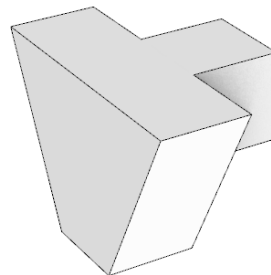
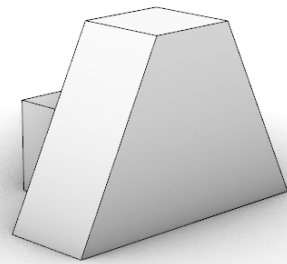
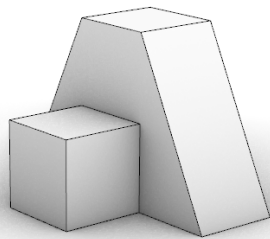
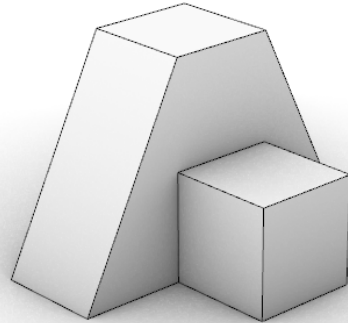
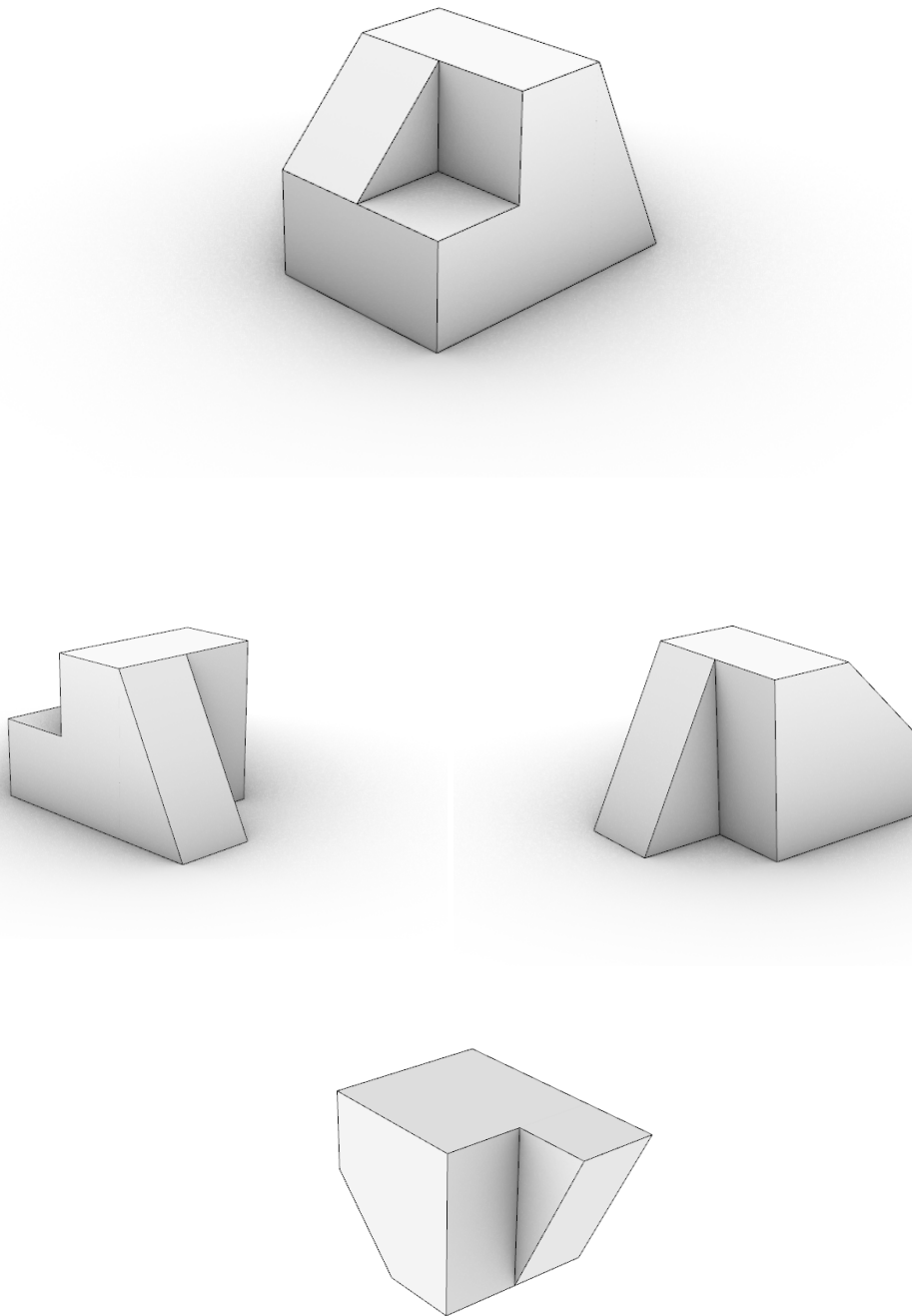
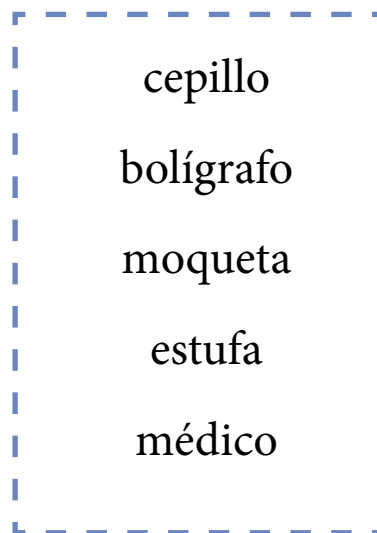
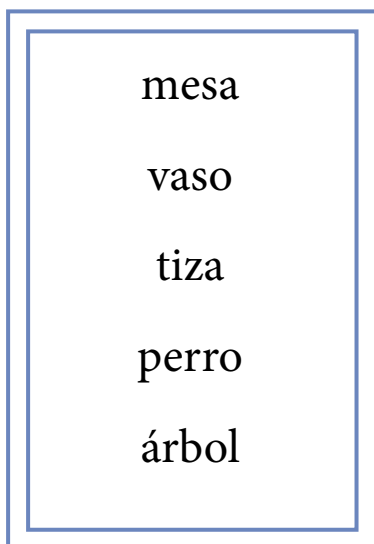


Figura 3:



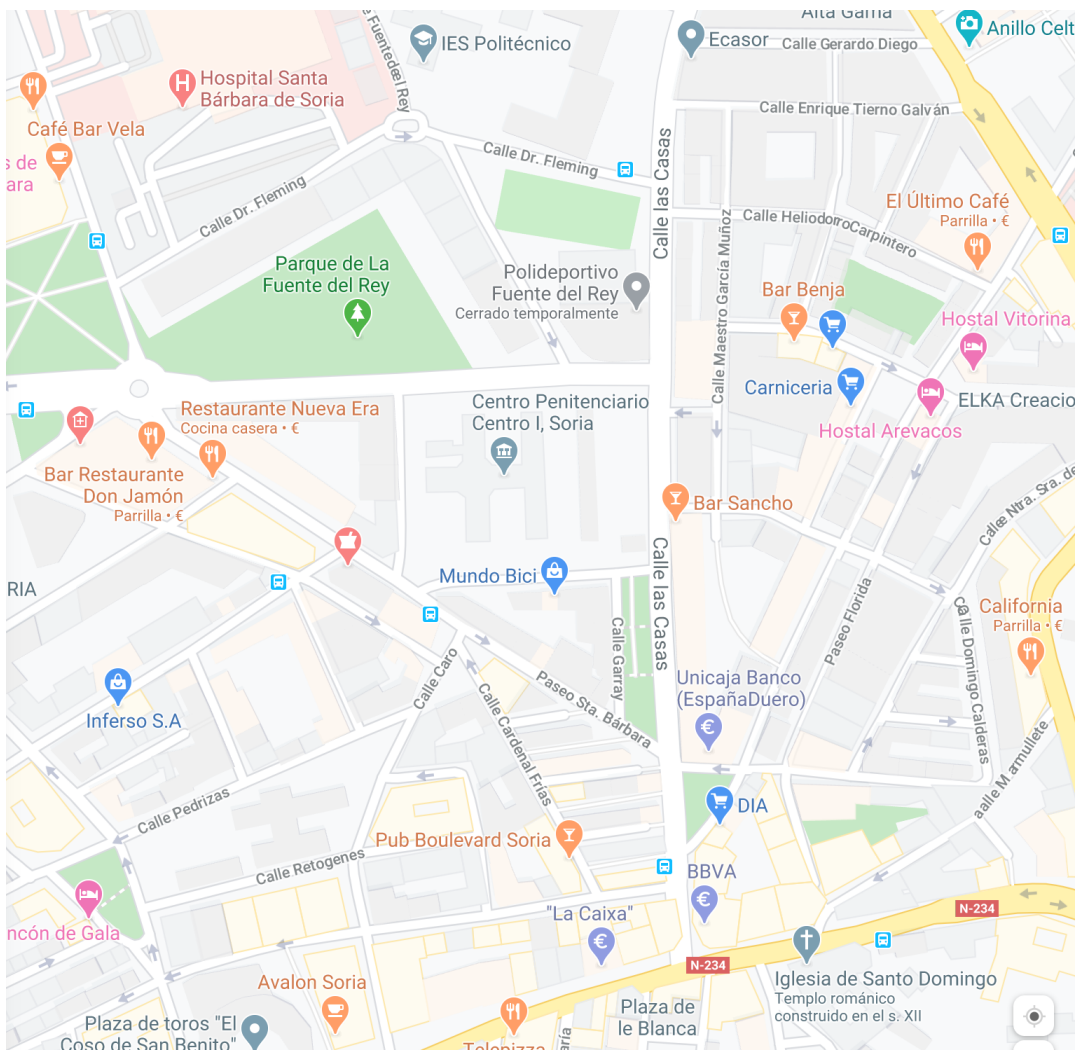
Memoria

Lee cada lista de palabras, cierra los ojos y recítalas en voz alta:



Orientación espacial

Con este mapa, imagina que le tienes que explicar a un amigo cómo tiene que ir desde el Hospital Sta. Bárbara hasta la iglesia de Santo Domingo y recítalo en voz alta:



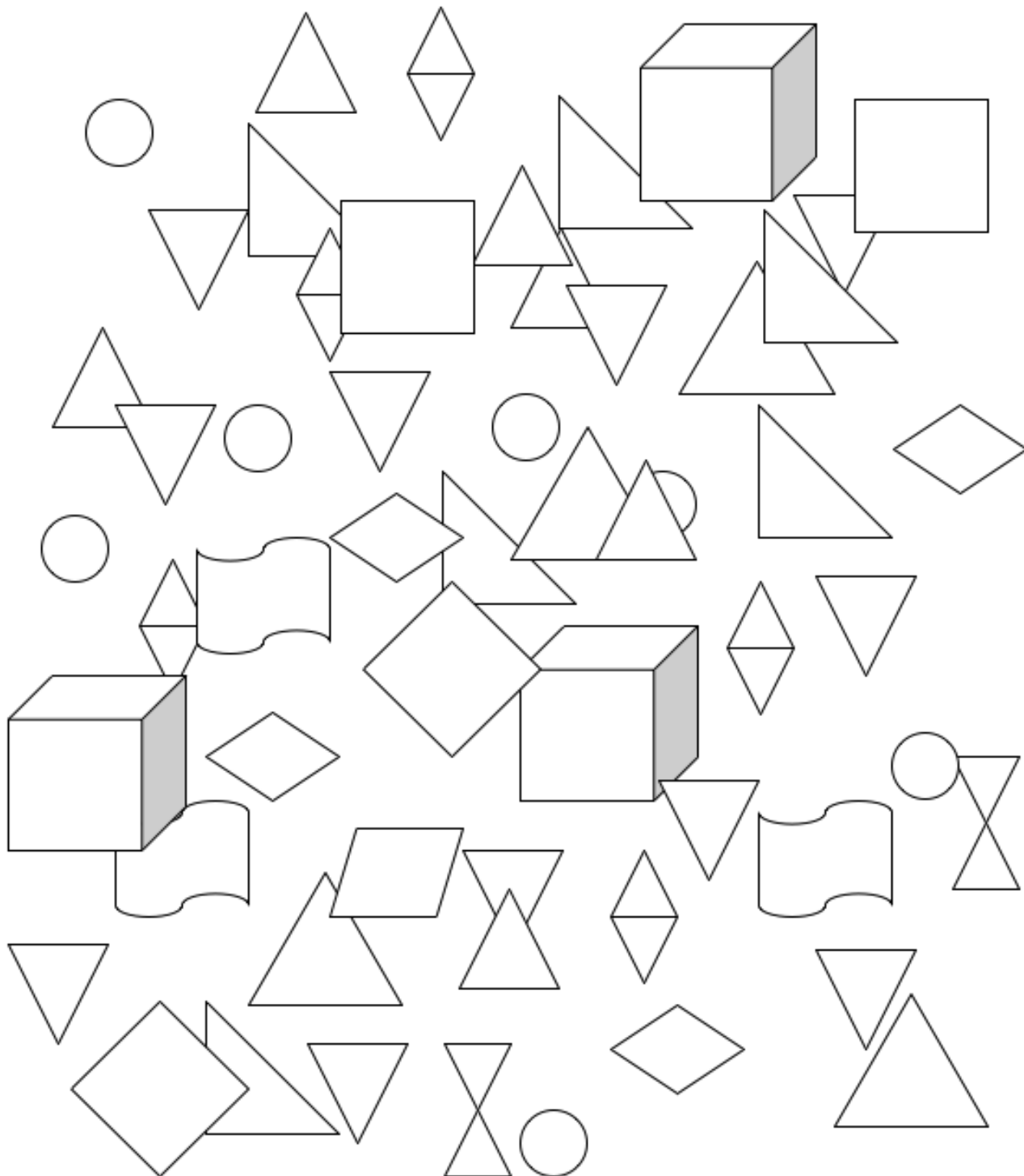
Percepción visual, atención

7585	4578	2000	6896	5110	3164	2690	8881	2345	9783
9632	5132	9988	8617	6428	2390	8612	1290	6428	6428
5278	7832	8763	3929	8527	7530	8613	5454	9966	6767
8568	2552	1001	6444	3890	1990	7563	3210	5987	9626
3547	8754	9875	7532	4289	9001	7834	2987	8753	8190
5197	7839	8198	3498	8763	8530	3298	8912	1178	2310

El mayor:

El menor:

Presta mucha atención. ¿Cuántos triángulos hay en total?



Las LETRAS DEL ABECEDARIO están desordenadas, y una de ellas se repite un mayor número de veces. ¿Qué letra es?

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

Atención:

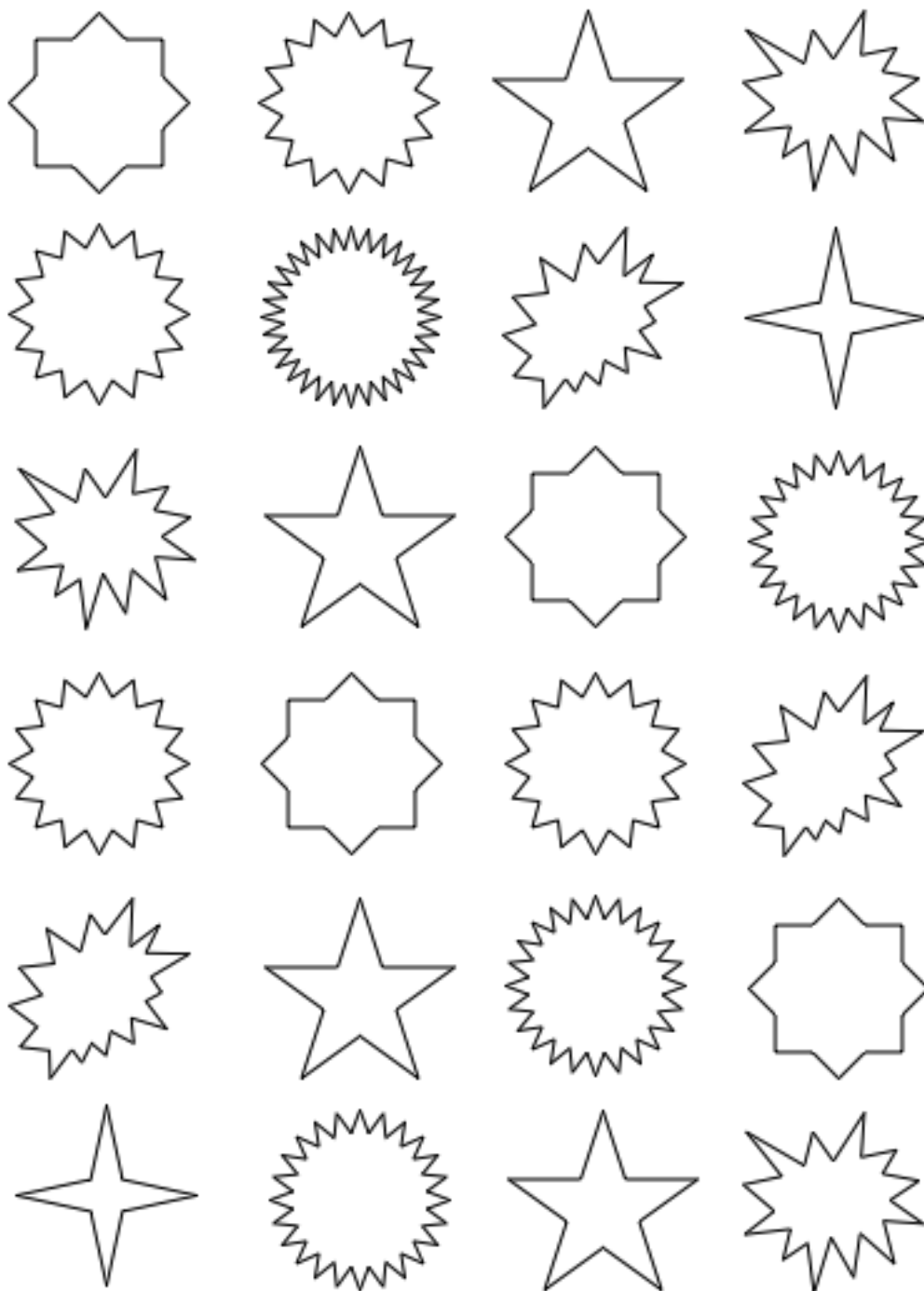
Coloca un TRIÁNGULO en los múltiplos del 7.

Coloca un CÍRCULO en los múltiplos del 4.

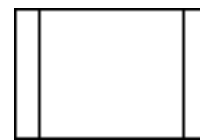
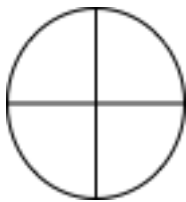
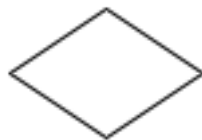
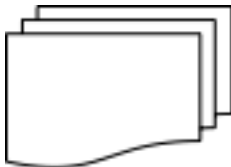
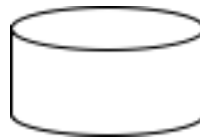
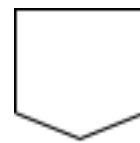
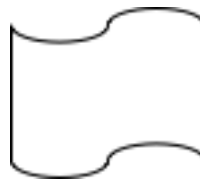
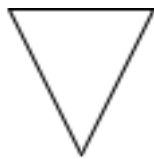
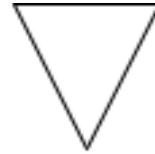
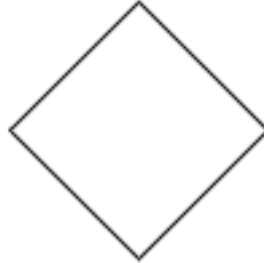
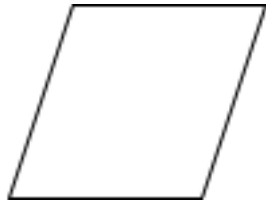
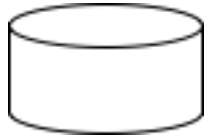
Coloca un CUADRADO en los múltiplos del 9.

9				70	45				
14		8	54	28	63	21		16	
	27	72	63	90					
4		12							
27	81		40						
56				35	9	27	36		
63	72	0	81		90				
81	16		9			28			
90		20			14		72	32	
21	56		27	40		27			
63			54				90	16	
45		27		70					
					36		14		4
35	18	63							
90	45		54		63			72	81
			45	8		12		24	
18		21		14		8			
7		9			18	7	45	27	

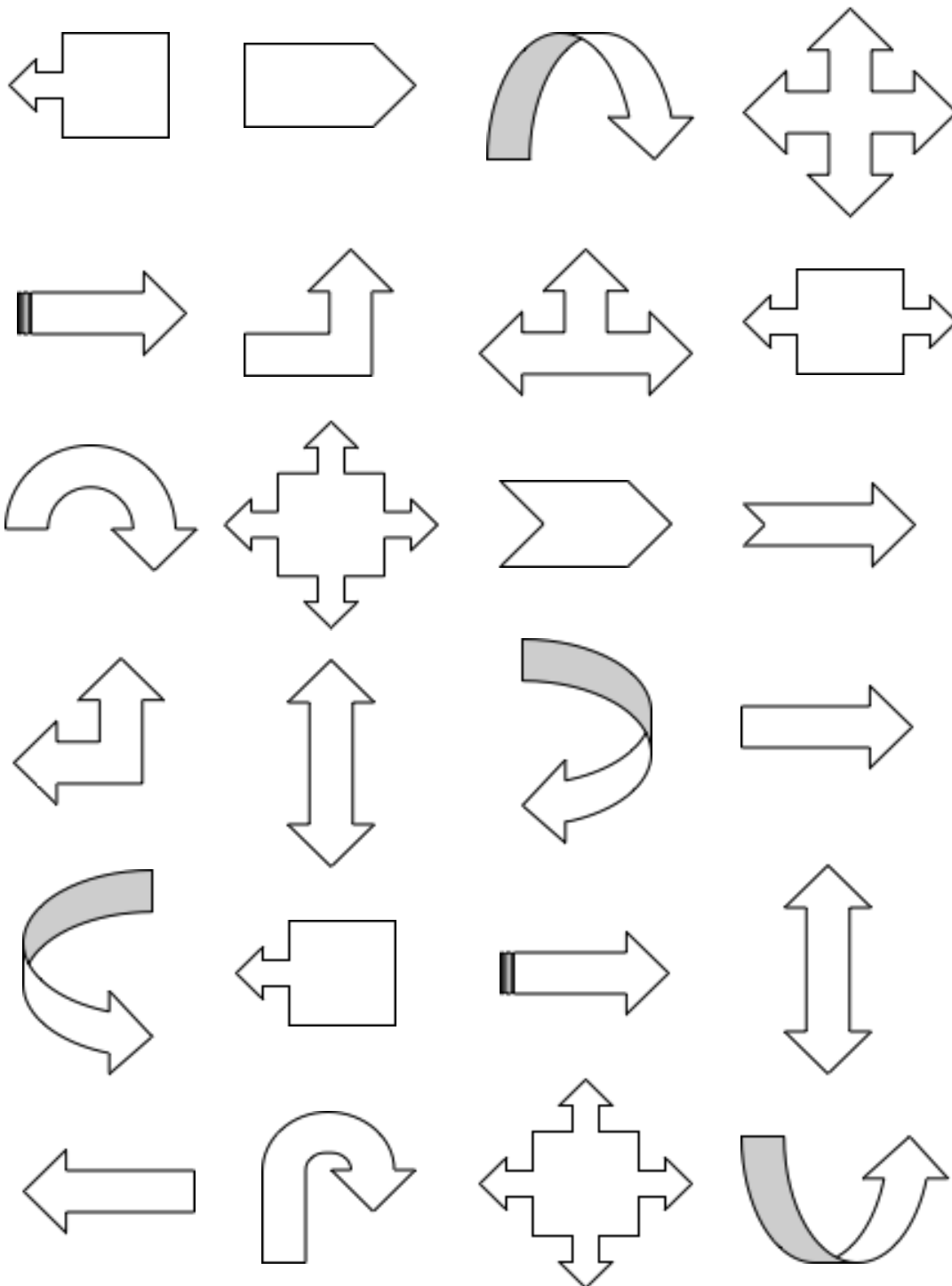
¿Cuántas PUNTAS tiene cada una de las estrellas?



¿Cuántas veces se repiten cada una de las imágenes?



Marca con un CÍRCULO todas las figuras que sean iguales:



Memoria

Lee y completa los siguientes REFRANES:

“ No por mucho madrugar

Hasta el cuarenta de mayo

Año bisiesto

Año de nieves

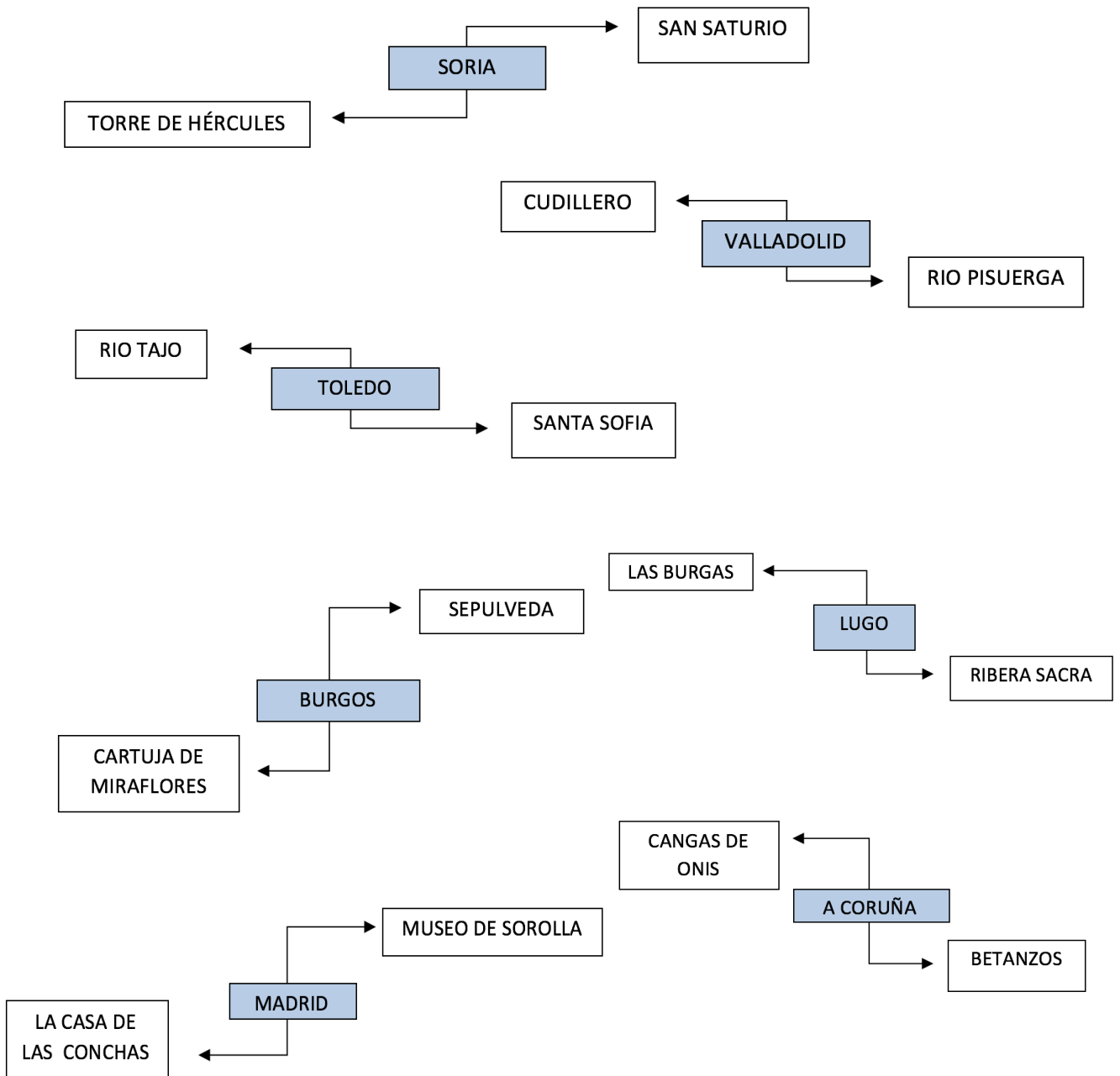
Marzo ventoso, abril lluvioso

A buen entendedor

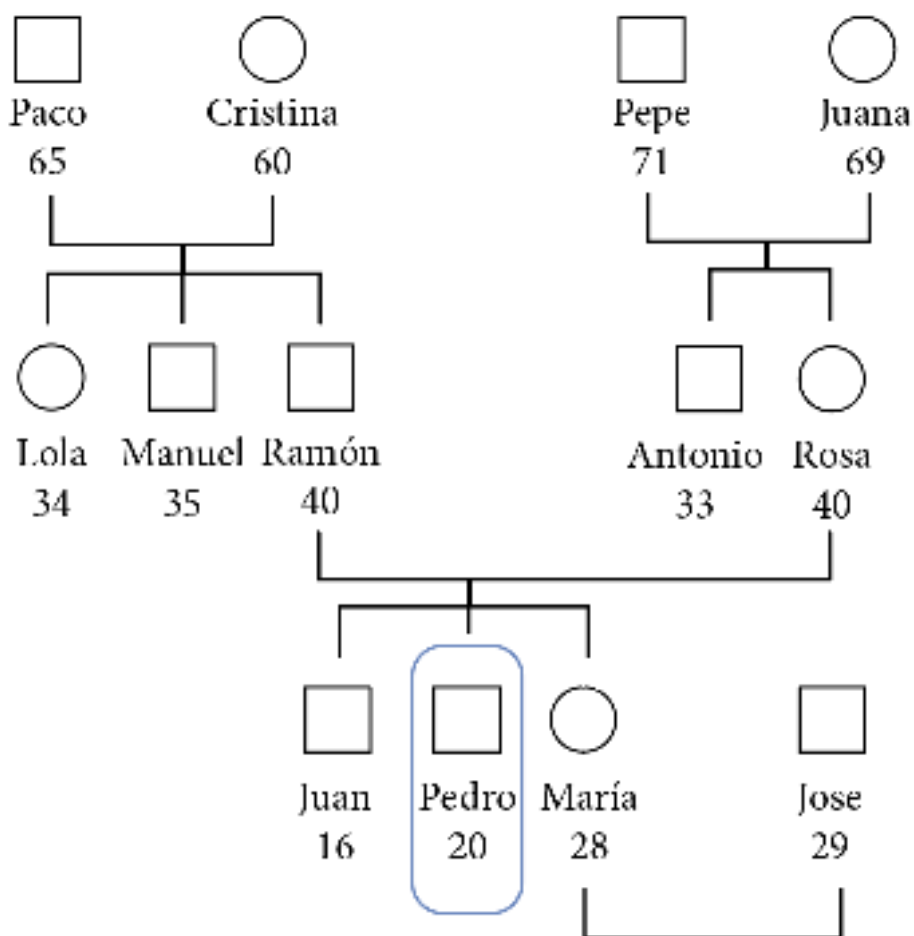
Agua pasada

Arrieros somos y”

Te voy a dar dos respuestas, de las cuales debes elegir la correcta, SOLO HAY UNA ÚNICA RESPUESTA:

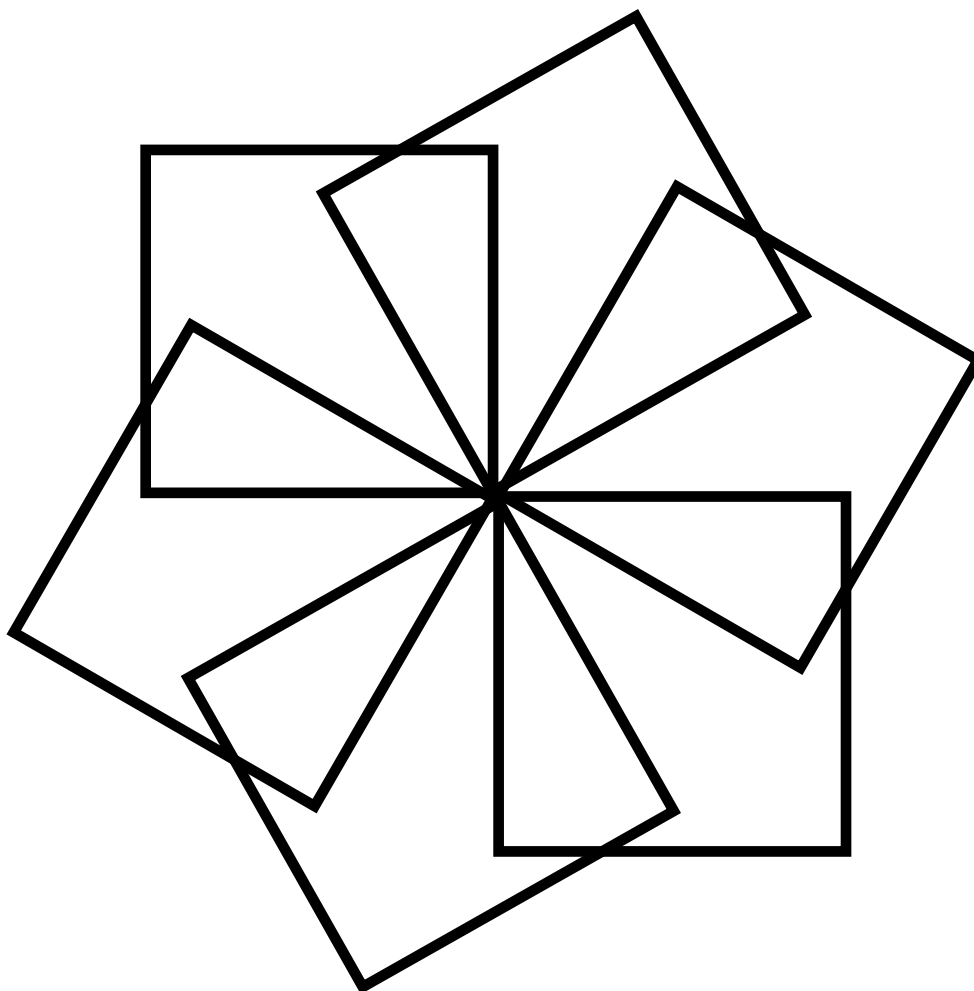


Dibuja el ÁRBOL GENEALÓGICO DE TU FAMILIA como se muestra en el ejemplo:



(Espacio para dibujar el árbol genealógico)

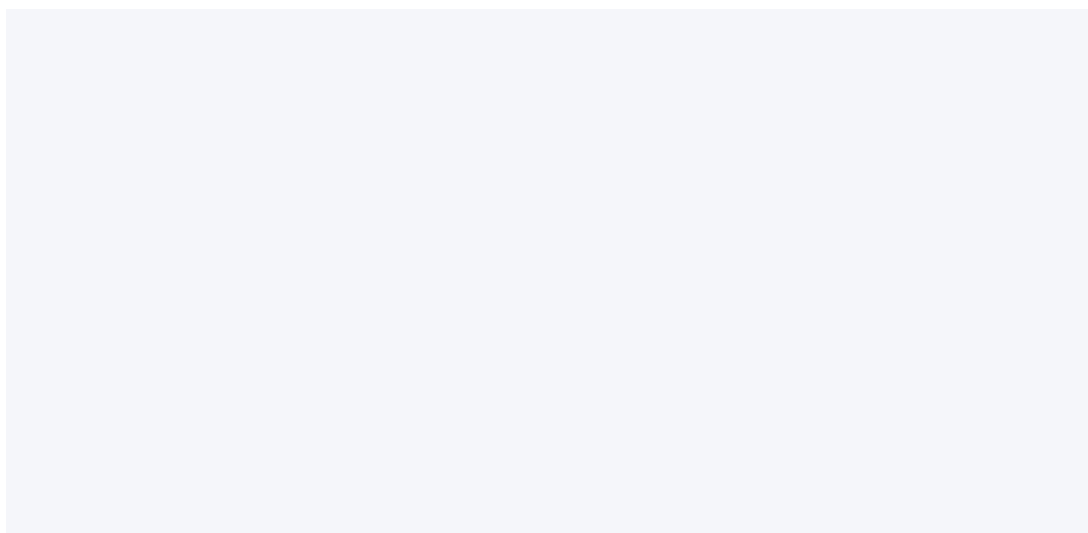
Tienes 3 minutos para memorizar esta figura. Luego da la vuelta a la hoja e intenta dibujarla igual:



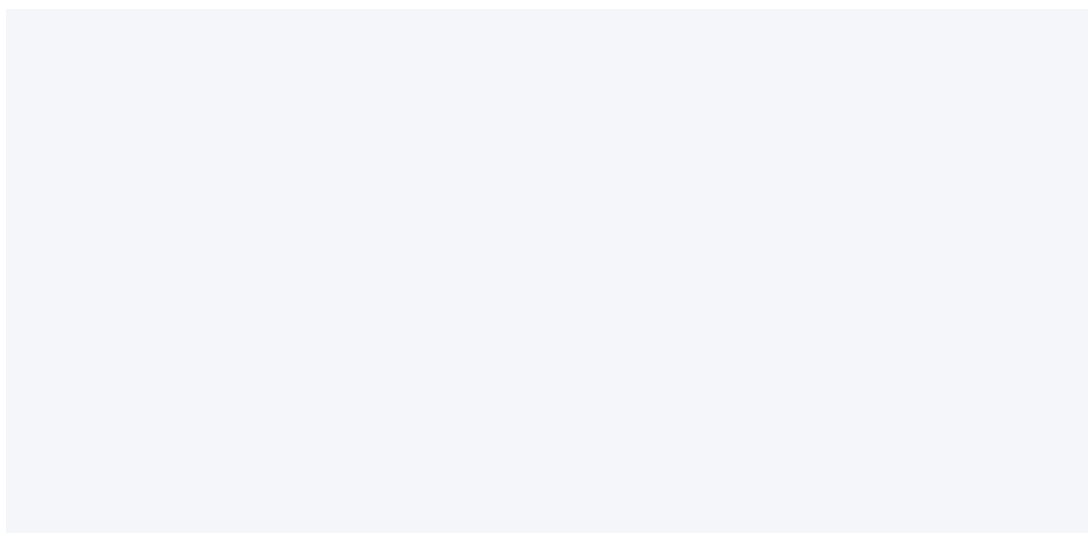
(Espacio para dibujar la figura)

Narra DOS SUCESOS que hayan sido muy importantes y que hayas vivido a lo largo de tu vida:

1^{er} SUCESO:



2^o SUCESO:



MEMORIZA EL LISTADO DE FRUTAS, da la vuelta a la hoja y escribe el mayor número de frutas que recuerdes:

Fruta:

- Plátano

- Limón

- Naranjas

- Lima

- Manzana

- Pera

- Fresas

- Melón

- Sandía

- Cerezas

- Melocotón

(Espacio para escribir)

Las Pizzas con sus ingredientes. Puedes elegir CINCO PIZZAS, presta mucha atención en sus ingredientes. Da la vuelta a la hoja y escribe los máximos ingredientes que recuerdes:

BARBACOA	Salsa de tomate Queso Mozarella Orégano Pimiento verde Pimiento rojo Salsa barbacoa
POLLO A LA PARRILLA	Salsa tomate Queso Mozarella Pollo a la parrilla Champiñones Tomate Maíz
4 QUESOS	Salsa de tomate Queso Mozarella Queso Cheddar Queso Emmental Queso Azul
DE YORK	Salsa de tomate Jamón York Queso
5 QUESOS GALLEGOS	Salsa de tomate Orégano Queso del Cebréiro Queso ahumado Queso de Arzúa Queso picante Queso de Friol
PULPO	Salsa de tomate Queso de Arzúa Pulpo
CHURRASCO	Salsa de tomate Carne de churrasco Criollo Salsa chimichurri
GAMBAS AL AJILLO	Salsa de tomate, perejil Queso ahumado Tomate natural Gambas al ajillo

Lee con atención y une con una FLECHA los sinónimos:

Agacharse

Avaro

Ágape

Regalar

Agarrado

Encogerse

Agasajar

Ligereza

Agilidad

Comida

Agitado

Moribundo

Aglomerar

Acumular

Agonizante

Intranquilo

Agricultura

Ampliar

Agradable

Injuria

Agrandar

Horticultura

Agravio

Placentero

Agregar

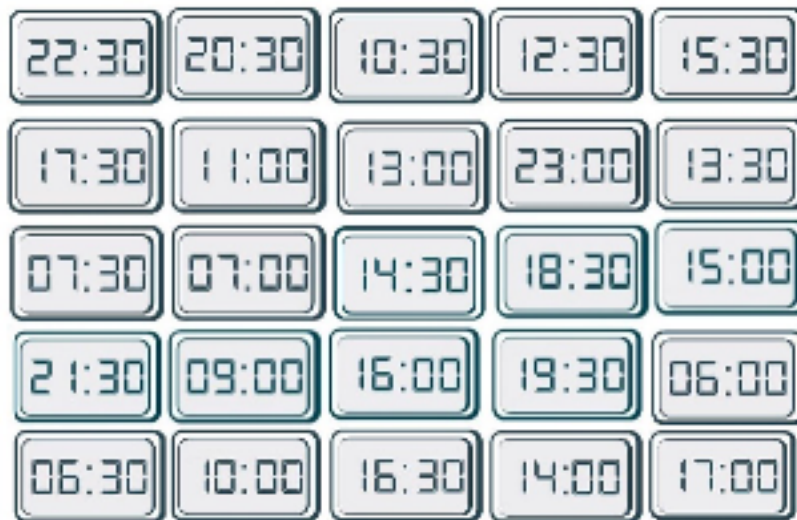
Chubasco

Aguacero

Paciencia

Orientación temporal

¿Cómo vas a organizar tu día cuando salgas del hospital?
Para ello deberás organizar todo tu tiempo:



Escribe con cada uno de los meses del año las fechas y fiestas que se celebran (fiestas locales, nacionales, cumpleaños, aniversarios, etc.):



Ordena la lista de las acciones que realizamos antes de comer una Lubina al horno:

1. Llegar al puesto de la pescadería
2. Desayunar
3. Hacer la lista de la compra
4. Volver del supermercado
5. Ir al supermercado
6. Ducharnos, lavarnos los dientes y peinarnos
7. Esperar para pagar en la fila de la caja
8. Coger número y esperar turno
9. Sacar el dinero de la billetera y pagar
10. Elegir pescado
11. Mirar el pescado que tienen y comprar
12. Llegar a casa, cocinarlo
13. Preguntar precios

Escribe las respuestas a estas preguntas:

1. ¿A qué día de la semana estamos hoy?
2. ¿A qué día del mes estamos hoy?
3. ¿Cómo se llama el mes en el que nos encontramos?
4. ¿A qué estación del año pertenece ese mes?
5. ¿Cuánto tiempo hace que estás ingresado en el hospital?
6. ¿Podría decir el día y mes que ingresó?
7. ¿En qué siglo nos encontramos?
8. Actualmente, ¿en qué año estamos?
9. En su vida diaria, cuando no estás ingresado, ¿cuánto tiempo dedicas para hacer deporte, hacer la compra, visitar a tus familiares y estar con tus amigos?

Di el nombre de las CUATRO ESTACIONES que hay en el año. Agrupar las prendas para cada una de las estaciones:



Cálculo

Realiza las siguientes operaciones y escribe el resultado:

$$520.781 + 758.623 + 354.268 =$$

$$489.235 + 217.852 + 321.654 =$$

$$852.456 + 963.412 + 852.147 =$$

$$654.987 + 123.654 + 963.258 =$$

$$741.852 + 654.897 + 654.123 =$$

$$258.123 + 831.439 + 753.951 =$$

$$159.621 + 349.123 + 258.301 =$$

$$951.376 + 564.369 + 197.387 =$$

$$634.333 + 753.111 + 546.897 =$$

$$325.167 + 852.951 + 816.751 =$$

Realiza las siguientes operaciones y escribe el resultado:

$$987.456 - 528.321 =$$

$$879.357 - 654.123 =$$

$$798.521 - 215.639 =$$

$$654.987 - 521.684 =$$

$$578.946 - 123.654 =$$

$$458.963 - 354.159 =$$

$$389.125 - 298.981 =$$

$$298.654 - 198.087 =$$

$$132.849 - 106.987 =$$

¿Qué número tendrás que RESTAR para que vaya decreciendo la serie?

899	894	889							

¿Qué número tendrás que SUMAR para que vaya decreciendo la serie?

107	114	121							

Ordena de MAYOR A MENOR todos los números, después MULTIPLICA cada uno de ellos por el número 75:

100	250	735	65	0
650	180	54	99	40
23	58	61	21	75
28	6	38	2020	1956
1999	3250	666	950	111
450	81	652	320	78
2040	59	95	30	1000
1452	3651	852	759	159

(Espacio para realizar el ejercicio)

Buscar los múltiplos de : **9, 8, 7, 6** y **2**

A collection of 18 circles, each containing a number. The numbers are: 20, 49, 14, 48, 12, 70, 10, 36, 28, 48, 81, 24, 28, 42, 40, 63, 54, and 56. The circles are scattered across the page, with some numbers appearing more than once (e.g., 48, 28).

Orientación temporal, espacial

Une cada festividad con el día y el mes en que se celebra:

NAVIDAD	6	MARZO
DIA DEL TRABAJO	1	AGOSTO
SAN SATURIO	23	NOVIEMBRE
VIRGEN DEL PILAR	15	DICIEMBRE
SAN JOSÉ	25	ENERO
DIA DE TODOS LOS SANTOS	2	MAYO
DIA DE CASTILLA Y LEÓN	31	OCTUBRE
LA VIRGEN	1	DICIEMBRE
DIA DE REYES	12	ABRIL
NOCHE VIEJA	19	OCTUBRE

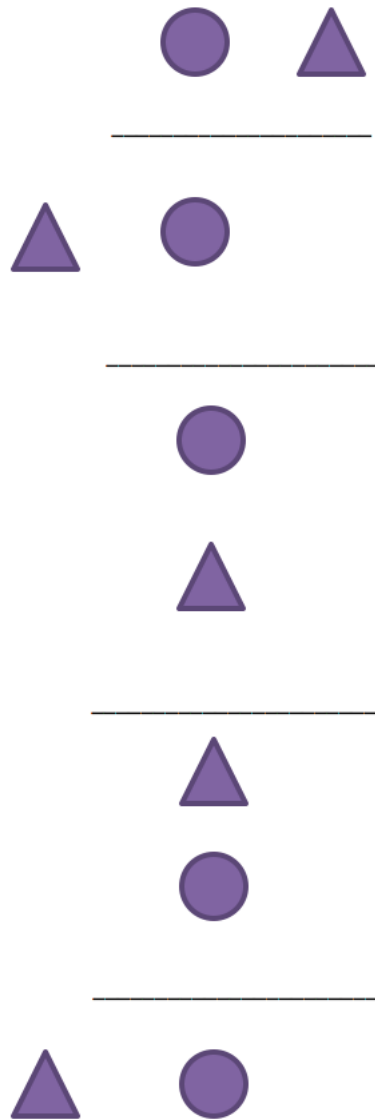
Une cada estación con su intervalo de tiempo:

INVIERNO	21 de JUNIO a 21 de SEPTIEMBRE
PRIMAVERA	21 de DICIEMBRE a 21 de MARZO
VERANO	21 de SEPTIEMBRE a 21 de DICIEMBRE
OTOÑO	21 de MARZO a 21 de JUNIO

Une cada monumento con su ciudad:

ACUEDUCTO	GRANADA
MEZQUITA	ÁVILA
SAGRADA FAMILIA	MADRID
ALHAMBRA	SEGOVIA
MURALLA	CÓRDOBA
PUERTA DE ALCALÁ	BARCELONA

Marca la posición del triángulo con respecto al círculo:



Atención, concentración

Tacha todas las letras **T** que encuentres:

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

Busca en el siguiente cuadro el nombre de 7 frutas, pueden estar en horizontal, vertical, diagonal, del revés y del derecho:

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

Qué nombre se le da al parentesco descrito a continuación:

La suegra de mi madre es mi: _____

El sobrino de mi padre es mi: _____

El marido de mi hija es mi: _____

La hija de mi hijo es mi: _____

Forma distintas palabras con las letras de las siguientes:

Murciélago

Aromaterapia

Completa las palabras con las letras que faltan:

ÁR_OL ESCRI_O PARE_A PRIMA_ERA LE_R
DIREC_IÓN PA_ABRA FORM_S ES_UDIAR

BIBLIOGRAFÍA

University of Colorado Boulder. (27 de mayo de 2016).

Obtenido de <https://www.colorado.edu/eplus/>

How to succeed in aptitude test. (15 de marzo de 2019).

Obtenido de <https://www.practiceaptitudetest.com/>

Ejercicios de estimulación cognitiva. (s.f.).

Obtenido de <https://ecognitiva.com/ejercicios/>

Jovanovic, V. (s.f.). *Purdue Spatial Visualization test: Rotations (PSVT:R) example problem.*

Obtenido de <https://www.researchgate.net/>

Pérez, M. C. (27 de noviembre de 2016). *Mi colección de recursos y estrategias de cálculo mental.*

Obtenido de <https://www.aulapt.org/>

Spatial Ability Test/Maps & Plans. (s.f.).

Obtenido de <https://psychometric-success.com>

Zilliacus, A. (6 de marzo de 2017). *9 Everyday Activities to Increase Your Spatial Intelligence.*

Obtenido de <https://www.archdaily.com/>

Puig A. (2017). *Ejercicios para mejorar la memoria 3*. Madrid. Editorial CCS.

Puig A. (2017). *Ejercicios para mejorar la memoria 4*. Madrid. Editorial CCS.

García Pérez E.M. (1998). *Enfócate*. Hospital de Cruces, Barakaldo, Bizkaia. COSH consultores en ciencia humana, S.L.

Sardinero Peña A. (2010) *Estimulación cognitiva para adultos*. Madrid. Gesfomedia.

Jiménez Perdices, N. (s.f.). *Ejercicios de estimulación cognitiva nº2*. Madrid: Ken Pharma.

Narváez Torrecillas, M. (s.f.). *Ejercicios de estimulación cognitiva nº2*. Madrid: Ken Pharma.

