



¿Que es eso de La Estimulacion Cognitiva?

La estimulación cognitiva es una técnica de intervención que permite aumentar las capacidades mentales.

El cerebro realiza varias funciones como la de procesar información, de las cuales, muchas quedan grabadas en la memoria. Sin embargo, esta capacidad de recordar puede verse afectada durante la etapa del envejecimiento o por alguna enfermedad como el Alzheimer.

El cerebro se puede estimular a cualquier edad para desarrollar el pensamiento cognitivo, la memoria y la creatividad.

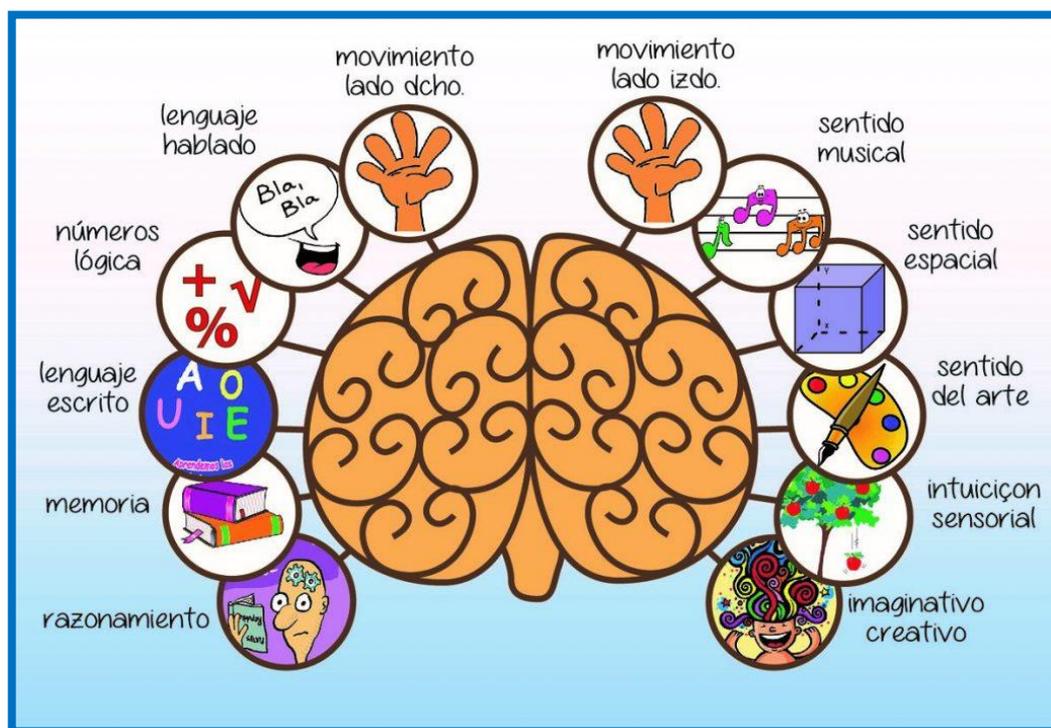
Así como el ejercicio físico tiene su función, la estimulación cognitiva puede prevenir la pérdida de la memoria que ocurre, normalmente en la edad avanzada.

A través de la estimulación se logra entrenar distintas funciones del cerebro como: atención, orientación, memoria, gnosias, funciones ejecutivas, praxias, lenguaje, percepción, cognición social, habilidades visoespaciales, retención de información, así como codificación y almacenamiento de la misma".

Los objetivos de la estimulación cognitiva en personas sanas son desarrollar las capacidades cognitivas y mejorar y optimizar su funcionamiento. También tiene un objetivo terapéutico muy importante en el caso de las enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer.

Existen muchas actividades que pueden ser incluidas en un programa de estimulación cognitiva, así por ejemplo tareas que implican lecto-escritura, cálculo numérico, reconocimiento de sonidos y música, imágenes, objetos-formas a través del tacto, lenguaje, memoria (reciente, autobiográfica,...), atención-concentración, razonamiento abstracto, copia de dibujos, manualidades, artes plásticas, tratar de memorizar refranes, ordenar frases, sopa de letras, jugar ajedrez o dominó, clasificar objetos según su función, identificar mapas geográficos, dibujar, compartir con la familia, completar rompecabezas, realizar ejercicios aeróbicos, caminar, etc.

La estimulación cognitiva se propone como la primera intervención a realizar en el envejecimiento normal, el deterioro cognitivo leve y la demencia.



Patricia Mendez Salicio

Terapeuta Ocupacional. Fundación Hospital de La Pasión