

**Demencia:**

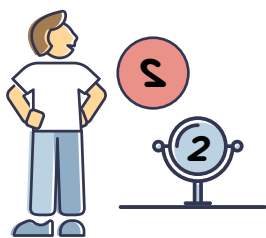
# Memoria de prevención

*La demencia es una enfermedad que afecta a la memoria, el pensamiento y la capacidad para realizar actividades en el día a día, siendo el **ALZHEIMER** la forma más común, pues representa el 60 a 70% de los casos.*



*Y aunque no hay un tratamiento para este tipo de enfermedades, es mucho lo que se puede hacer para reducir su riesgo, siendo la **ESTIMULACIÓN COGNITIVA** una de estas estrategias.*

*Por ello, a continuación te planteamos unos **EJERCICIOS CASEROS** para mantener y perfeccionar nuestro funcionamiento cognitivo:*



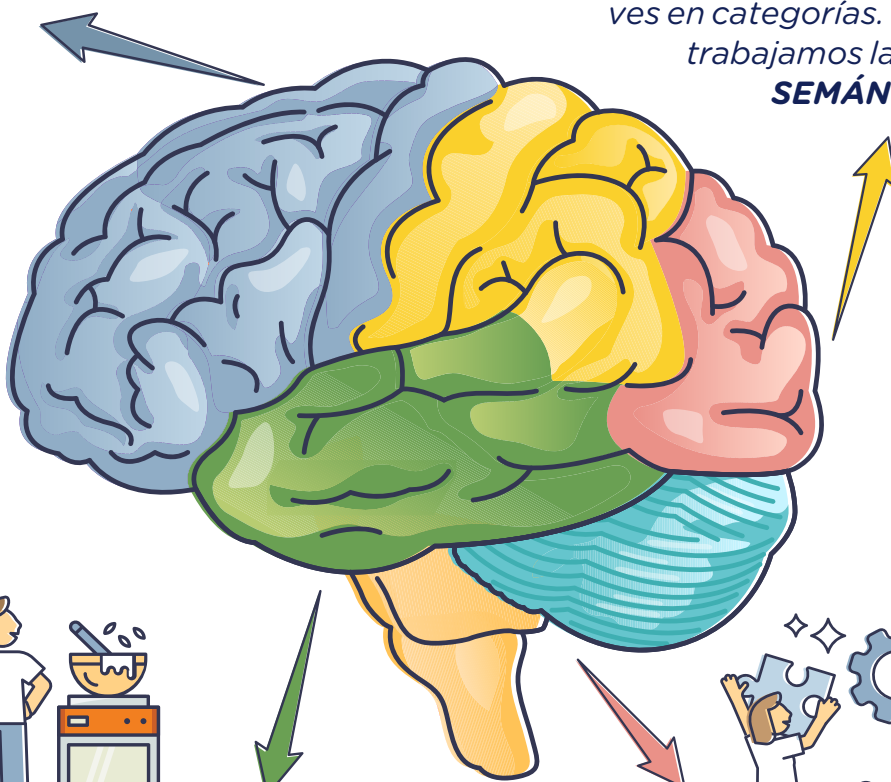
## ESCRIBIR NÚMEROS EN ESPEJO:

La actividad consiste en escribir en una columna varios números, y en la otra el mismo pero en espejo. En este ejercicio trabajamos la **ATENCIÓN SOSTENIDA**.



## AGRUPANDO CATEGORÍAS

La actividad consiste en ubicarse en un espacio (sala, baño, cocina, etc.), y **agrupar** todos los elementos que ves en categorías. En este ejercicio trabajamos la **MEMORIA SEMÁNTICA**.



## RECORDANDO LA RECETA

La actividad consiste en recordar paso a paso la receta de un plato, y luego realizar las acciones en secuencia. En este ejercicio trabajamos la **MEMORIA PROCEDIMENTAL**.



## CONSTRUYENDO UNA HISTORIA

La actividad consiste en construir una historia a partir de la última letra de la palabra anterior:

Ana *agitó osadamente* el libro...

En este ejercicio trabajamos la **MEMORIA DE TRABAJO**.