

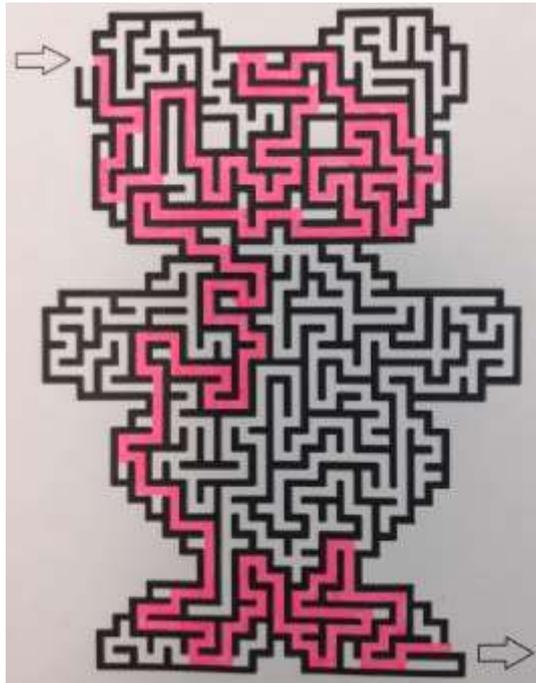
## RESULTADOS EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

### Ficha 14

#### 1. Ejercicio de lenguaje: escriba todas las palabras que recuerde que empiecen por ES

ESPERAR – ESPECIAL – ESTÚPIDO – ESMERO – ESMERALDA – ESPABILADO – ESPONJA – ESPERANZA – ESTUPENDO – ESTÍMULO – ESPANTAPÁJAROS – ESCALERA – ESCAÑO – ESCOCER – ESCOGER – ESCÁNDALO ESPECIA – ESPECIE – ESTUARIO – ESDRÚJULA – ESCOBA – ESTERILLA – ESCOBILLA – ESTÓMAGO – ESTAR

#### 2. Ejercicio de percepción visual: encuentre la salida de este laberinto



#### 3. Ejercicio de atención y cálculo: señale las letras D de cada línea, anote el resultado a la derecha y sume el total. HÁBITOS SALUDABLES CONTRA EL ALZHEIMER

Uno de cada tres casos de demencia se podría prevenir si se cuidara mejor la salud del cerebro desde edades tempranas, "Aunque la demencia se diagnostica a edades avanzadas, los cambios en el cerebro suelen desarrollarse antes; los factores de riesgo influyen a lo largo de toda la vida, no sólo de mayores", comenta una investigadora de la universidad de Londres. 6  
6  
5  
2  
5  
5

En la Conferencia Internacional de la Asociación de Alzheimer, celebrada en Londres, han concluido que adoptando hábitos saludables de vida se disminuirían los casos de demencia en un 35%. Si además, se pudiera evitar el principal factor de riesgo genético del alzheimer (el alelo ApoE4), los casos sólo se reducirían a un 7%. 2  
5  
6  
4  
1

Dentro de los hábitos para prevenir el alzheimer están los que favorecen una vida intelectual estimulante: completar la educación hasta los 15 años, vida social activa, trabajos de voluntariado y hábito de la lectura, porque aportan una gran reserva cognitiva. 2  
2  
3  
1

El segundo grupo de hábitos saludables engloba aquellos que favorecen una buena circulación sanguínea en el cerebro previniendo las enfermedades cardiovasculares. Incluyen la práctica de actividad física, la renuncia al tabaquismo y el control de la tensión arterial. 3  
1  
6  
1

4. Ejercicio de cálculo: realice las siguientes sumas sustituyendo cada letra por su valor correspondiente

<b>A = 1</b> <b>B = 2</b> <b>C = 3</b> <b>D = 4</b> <b>E = 5</b>	<b>1</b>	3 A B + 5 C D <hr/> 8 4 6	<b>2</b>	1 E C + 2 B A <hr/> 3 7 4	<b>3</b>	2 A C + 4 B D <hr/> 6 3 7	<b>4</b>	4 C E + 3 D B <hr/> 7 7 7	<b>5</b>	5 D A + 1 B C <hr/> 6 6 4
	<b>6</b>	4 A D + 3 B E <hr/> 7 3 9	<b>7</b>	2 C B + 5 B D <hr/> 7 5 6	<b>8</b>	1 C A + 2 E C <hr/> 3 8 4	<b>9</b>	5 E A + 1 C D <hr/> 6 8 5	<b>10</b>	3 A E + 4 D E <hr/> 7 6 0

5. Ejercicio (adivinanza): “frotando nace, soplando crece, tapado muere, ¿qué es? EL FUEGO

6. Ejercicio de percepción visual: encuentre las 8 diferencias



7. Ejercicio de lenguaje: complete estos listados de árboles con las vocales correspondientes

ROBLE	CIPRÉS	ABEDUL
ACEBO	NARANJO	CHOPO
MANZANO	CIRUELO	ENCINA
ALISO	MELOCOTONERO	PINO
HIGUERA	CASTAÑO	LIMONERO
PERAL	OLMO	CEREZO

8. Ejercicio de memoria: lea atentamente el cuento “la moneda del mundo” de Emilia Pardo Bazán y después conteste a las preguntas.

9. Ejercicio de cálculo: complete los números que faltan en cada operación

$15 \times 5 = 75$    
  $83 - 19 = 64$    
  $51 + 67 = 118$    
  $27 \times 2 = 54$    
  $96 : 3 = 32$    
  $40 \times 8 = 320$    
  $31 - 26 = 5$

$88 : 4 = 22$    
  $93 - 71 = 22$    
  $68 : 4 = 17$    
  $45 \times 4 = 180$    
  $63 : 3 = 21$    
  $72 \times 2 = 144$    
  $68 - 19 = 49$

10. Ejercicio de memoria: escriba con el mayor detalle posible el lugar donde nació y con quién convivió en sus primeros años de vida.