



**BIENESTAR**  
SECRETARÍA DE BIENESTAR



**INAPAM**  
INSTITUTO NACIONAL DE LAS  
PERSONAS ADULTAS MAYORES

# Manual de Estimulación Cognitiva para Personas Adultas Mayores

Material complementario  
Modelo Gerontológico

## **Manual de Estimulación Cognitiva para Personas Adultas Mayores**

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2023.

### **Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores**

Petén 419, Colonia Vértiz Narvarte, Alcaldía Benito Juárez, C.P. 03020, Ciudad de México.  
[www.gob.mx/inapam](http://www.gob.mx/inapam)

Lic. Jorge Alberto Valencia Sandoval  
**Encargado del Despacho de la Dirección General**

Ana Luisa Gamble Sánchez Gavito  
**Directora de Gerontología**

Lic. Hugo Enrique Reyes Torres  
**Subdirector de Modelos Gerontológicos y Capacitación**

Emmanuel Baruch Posadas Reyes  
**Jefe del Departamento de Diseño de Modelos**

#### **Autores**

Mtro. Y M.E. Francisco Javier Rodríguez Román  
Mtra. María del Carmen Salazar Jimenez  
Dr. Kevin Joshua Carrera García

Hecho en México

## Índice

<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>
<b>Objetivo General.....</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo 1. Envejecimiento cerebral .....</b>	<b>1</b>
1.1 Cambios asociados con el envejecimiento .....	2
1.2 Las funciones cognitivas y el envejecimiento .....	3
1.3 La alteración de las funciones cognitivas y su deterioro .....	5
<b>Capítulo 2. Estimulación cerebral .....</b>	<b>6</b>
2.1 Funciones cognitivas y actividades de la vida diaria para estimularlas.....	6
<b>Capítulo 3. Actividades para la estimulación cognitiva en personas adultas mayores.....</b>	<b>8</b>
Actividad 1. Percepción motora y la capacidad espacio visual.....	8
Actividad 2. Atención.....	9
Actividad 3. Memoria y aprendizaje .....	10
Actividad 4. Lenguaje .....	11
Actividad 5. Funciones ejecutivas .....	12
<b>Referencias.....</b>	<b>13</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>14</b>

## **Introducción**

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, como órgano rector de la política pública en favor de las personas de 60 años y más, y con el propósito de promover acciones de Estado y sociedad a fin de que la prestación de servicios y atención que se brinde a las personas adultas mayores en cualquier centro se realice con calidad favoreciendo su bienestar, ha desarrollado el Modelo Gerontológico, un conjunto de estrategias, procesos y herramientas que permiten integrar la atención gerontológica para responder a las necesidades de las personas adultas mayores con el fin de promover el envejecimiento activo y saludable.

La estimulación cognitiva es un conjunto de técnicas y estrategias que tienen como finalidad optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas mediante actividades concretas como parte de un programa de entrenamiento cognitivo. En las personas adultas mayores la estimulación cognitiva permite mantener y potenciar las habilidades cognitivas como el procesamiento auditivo y visual, velocidad de procedimiento, memoria de trabajo, memoria a largo plazo, razonamiento, atención y lógica, para favorecer un envejecimiento activo y saludable (Calatayud & Plo, 2018; Caserta et al., 2018).

El presente Manual, como material complementario del Modelo Gerontológico, es una herramienta que pretende facilitar la implementación de la estimulación cognitiva a fin de mantener la capacidad funcional de las personas adultas mayores.

Se recomienda la adopción de las acciones propuestas a nivel comunitario, familiar e individual ya que su práctica favorecerá el cuidado de la salud en las personas independientemente de si llevan a cabo su proceso de envejecimiento en el hogar o Centro Gerontológico.

## **Objetivo General**

Orientar a personas adultas mayores, personas cuidadoras y personal relacionado con su atención sobre la identificación de los cambios a nivel cerebral en el envejecimiento, la relevancia de la estimulación cognitiva y su implementación mediante el establecimiento de recomendaciones.

## **Capítulo 1**

### **Envejecimiento cerebral**

---

#### **Objetivo:**

- Identificar los cambios a nivel cerebral asociados con el envejecimiento.
- 

El proceso de envejecimiento se presenta de diferentes maneras en cada uno de los órganos del cuerpo, a nivel cerebral este proceso está asociado con la disminución de capacidades cognitivas como la velocidad de procesamiento y memoria de trabajo.

Estos cambios son pequeños y no deberían resultar en un deterioro de la función, no obstante, la conducción y algunas otras actividades pueden comprometerse, por lo que es importante detectar los problemas cognitivos de manera oportuna. La práctica de actividades como la estimulación cognitiva pueden ser guías para lograr un envejecimiento cognitivo exitoso.



## **1.1 Cambios asociados con el envejecimiento**

El proceso de envejecimiento a nivel cerebral esté o no relacionado con padecimientos neurológicos, genera una serie de cambios morfológicos, bioquímicos, metabólicos y circulatorios. Estos cambios, propios del proceso de envejecimiento pueden fortalecer algunas funciones cognitivas con el paso del tiempo, por otro lado, otras se deterioran.

Aunque pueden presentarse de manera aislada o estar relacionadas entre sí con una manifestación clínica heterogénea, en la mayoría de los casos, estas manifestaciones corresponden a etapas avanzadas de una enfermedad (**Imagen 1**).

### **1.1.1 Morfológicos**

En el envejecimiento se pueden identificar principalmente las modificaciones ocurridas a nivel microscópico derivadas del cambio en el número de elementos celulares, y que guardan cierto grado de relación entre la zona afectada y la presencia o ausencia de enfermedades neurológicas, alterando la calidad de la neurotransmisión, siendo más evidentes en presencia de una enfermedad neurodegenerativa.

Como parte del proceso de envejecimiento cerebral se genera el acúmulo de distintas sustancias en el espacio intracelular y extracelular, lo cual se traduce en la presencia de un estado proinflamatorio crónico, así como alteraciones de la transmisión neuronal. También se encuentran las alteraciones secundarias a la obstrucción o ruptura de vasos sanguíneos, en su mayoría originadas como consecuencia de un control inadecuado de enfermedades metabólicas (Borrás, 2016).

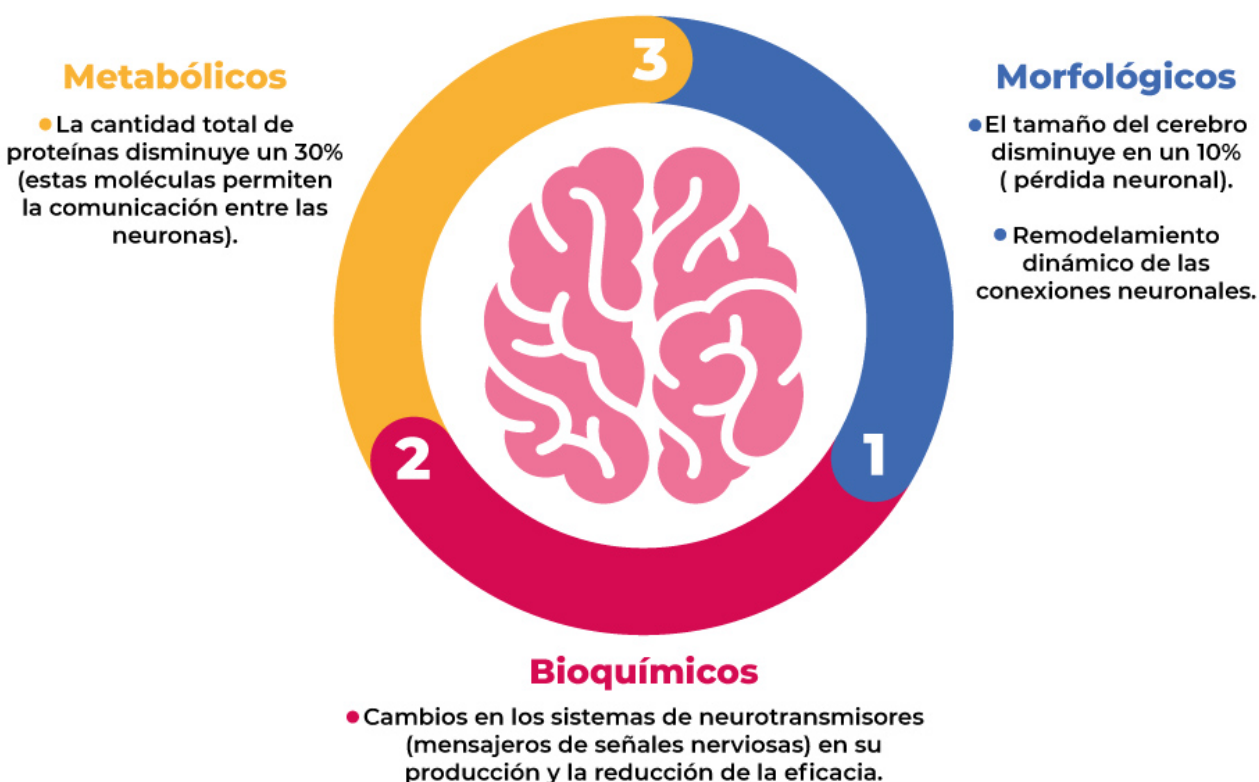
### **1.1.2 Bioquímicos**

Estos se relacionan principalmente con los procesos de síntesis, degradación, afinidad y disponibilidad de los distintos neurotransmisores, además de la modificación de moléculas estructurales que se traduce en la pérdida de plasticidad neuronal inherente al proceso de envejecimiento (Fjell et al., 2014).

### 1.1.3 Metabólicos

Las alteraciones del flujo sanguíneo y el consumo de oxígeno a nivel cerebral permanecen prácticamente sin modificaciones durante el envejecimiento, sin embargo, al presentarse condiciones como la arteriosclerosis, debido a la acumulación de grasa, colesterol y otras sustancias en las paredes de las arterias, se producen condiciones de hipoxia e hipoglucemia. Esto inicia una serie de mecanismos compensatorios de sobre activación de neurotransmisores excitatorios, que a la par desencadena mecanismos de toxicidad y muerte celular (Borrás, 2016).

**Imagen 1.** Los cambios a nivel cerebral asociados al envejecimiento.



**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basada en: Gil-Verona J., et al. (2022). *Neuropsicología de la involución y el envejecimiento cerebral*. *Revista Española de Neuropsicología*, 4(4), 262-282.

## 1.2 Las funciones cognitivas y el envejecimiento

Existen distintas funciones que pueden verse alteradas durante el proceso de envejecimiento como la memoria y el aprendizaje, la atención, la percepción motora y la capacidad espaciovizual, funciones ejecutivas y la cognición social; alteraciones que a su vez provocan cambios en las actividades de la vida diaria de las personas adultas mayores (Sociedad Española de Geriatría y Gerontología [SEGG], 2017).

### 1.2.1 Memoria y aprendizaje



---

Es la capacidad que tenemos para registrar (aprendizaje), almacenar (memoria a corto y largo plazo) y recuperar (recuerdo) la información en el instante que la necesitamos (SEGG, 2017).

---

Al envejecer, algunas de las personas tienden a extraviar con mayor frecuencia algunos objetos, olvidan conversaciones recientes y repiten las pasadas, presentan dificultad para recordar citas o acciones realizadas (como consultas médicas o la toma de medicamentos) por lo que hacen mayor uso de listas y recordatorios.

### 1.2.2 Atención

---

Hace referencia a la capacidad de generar, mantener y dirigir un buen estado de activación con el objetivo de lograr un procesamiento correcto de la información (SEGG, 2017).

---



El tiempo al realizar las actividades básicas aumenta debido a que es más fácil distraerse, sobre todo si existen múltiples estímulos.

### 1.2.3 Percepción motora y capacidad espaciovizual



---

Se define como la capacidad que permite estar conscientes de nuestra persona y del contexto en el que nos encontramos en un espacio y tiempo determinado (SEGG, 2017).

---

Estos cambios provocan dificultad para realizar las actividades acostumbradas y aumentan el riesgo de perderse en lugares conocidos.

### 1.2.4 Funciones ejecutivas

---

Son las encargadas de la organización, planeación, verificación, control y solución de problemas (SEGG, 2017).

---



Cuando existen alteraciones en esta función cognitiva surgen problemas al realizar las actividades de la vida diaria tanto básicas como instrumentales, debido a que se dificulta el crear planes, tomar decisiones, solucionar problemas, el autocontrol y la forma de actuar (Aguilar, 2017).

### 1.2.5 Cognición social

---

Es definida como la "integración de procesos mentales que permiten la interacción entre sujetos" (Labbé et al., 2019)

---



Cuando la cognición social se ve afectada se presenta pérdida de empatía, conductas fuera de lo normal como cambios en el comportamiento (inapropiado, desinhibición, apatía), estos cambios de la personalidad presentados de manera insidiosa pueden ser parte de la manifestación clínica de la demencia frontotemporal, en su variante conductual (Fernández et al., 2013).

## 1.3 La alteración de las funciones cognitivas y su deterioro

Uno de los principales síndromes geriátricos es el deterioro cognitivo, el cual está caracterizado por la disminución de las funciones cognitivas, particularmente en memoria, atención y velocidad de procesamiento de la información.

Este deterioro cognitivo depende de factores fisiológicos y ambientales, y está sujeto a una gran variabilidad de factores en cada una de las personas, en la mayoría de los casos se acompaña de cambios en el control de las emociones, el comportamiento social o la motivación. La importancia de su conocimiento, detección oportuna y tratamiento integral radica en la estrecha relación que mantiene con otros síndromes geriátricos (Caserta et al., 2009; Villalba & Espert 2014).



## Capítulo 2

### Estimulación cognitiva

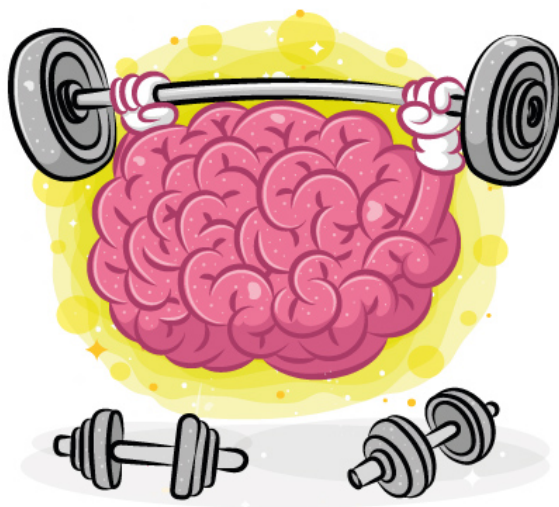
---

#### Objetivo:

- Promover la estimulación cognitiva en personas adultas mayores.
- 

La reserva cognitiva de cada persona se encuentra directamente relacionada con el nivel educativo y el grado de estimulación cognitiva a lo largo del curso de vida, actuando como un mecanismo de defensa para minimizar el deterioro asociado con el envejecimiento o a la presencia de enfermedades neurológicas (9).

Por ello la estimulación cognitiva es realmente importante a lo largo del proceso de envejecimiento, la cual es comprendida como un conjunto de técnicas y estrategias que tienen como finalidad optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (percepción, atención, razonamiento, abstracción, memoria, lenguaje, procesos de orientación y praxias) mediante actividades concretas como parte de un programa de entrenamiento cognitivo que aborda factores como la afectividad, la esfera conductual, social, familiar y biológica, buscando intervenir sobre la persona adulta mayor de forma integral (Ginarte-Arias, 2002).



#### 2.1 Funciones cognitivas y actividades de la vida diaria para estimularlas

La estimulación cognitiva busca potenciar una mejora en las habilidades cognitivas como: velocidad de procesamiento, procesamiento auditivo, procesamiento visual, memoria de trabajo, memoria a largo plazo, lógica, razonamiento y atención.

En ese sentido, el principal objetivo de las siguientes recomendaciones es estimular la participación activa de las personas adultas mayores y mejorar de esta manera las capacidades cognitivas preservando con ello la funcionalidad (Instituto Tecnológico del Juguete, 2010). Dada la propuesta de generar atención gerontológica desde un enfoque integral, multi y transdisciplinario, las intervenciones enfocadas en estimulación cognitiva deben realizarse con el objetivo de mejorar el bienestar físico, psicológico y social de las personas adultas mayores (Pontificia Universidad Católica de Chile [PUC], 2011).

### **2.1.1 Memoria y aprendizaje**

- Adecuada higiene del sueño.
- Fortalecer la autoestima.
- Comenzar a realizar lista de compras, al momento de comprar deberá intentar recordarlas sin verla.
- Realizar una agenda de actividades donde incluya citas o reuniones importantes.
- Elaborar un libro de vida.
- Ver o leer sobre las noticias actuales y comentarlas con otras personas.
- Comenzar a escribir un diario (escrito o en audio).
- Colocar recordatorios visuales (en caso de tomar medicamentos).
- Al perder un objeto deberá realizar una reconstrucción de los hechos (¿Dónde fue la última vez que lo vio?, ¿recuerda haberlo utilizado ese mismo día?, etcétera).

### **2.1.2 Atención**

- Focalizar la atención en una sola cosa a la vez.
- Evitar hacer varias cosas al mismo tiempo.
- Realizar trabajos manuales como cerámica, tejido, decoración, bisutería, etcétera.
- Aprender constantemente la realización de nuevas actividades.
- Conocer y accionar sobre la necesidad de ajuste en auxiliares auditivos o visuales.
- Adecuarse a los sonidos cotidianos del hogar (timbre, tono del teléfono, etcétera).
- Participar en juegos de mesa.

### **2.1.3 Percepción motora y capacidad espaciovizual**

- Colocar un calendario y reloj a la vista, con el tamaño adecuado.
- Resaltar las festividades importantes de cada mes.
- Realizar un mapa mental del camino recorrido para llegar a una dirección específica.
- Al acudir a un nuevo lugar, identificar, observar y poner atención a los detalles y describir lo nuevo que se encontró.

### **2.1.4 Funciones ejecutivas**

- Escribir una lista de actividades por realizar.
- Organizar las actividades diarias en relación con el tiempo disponible, distancia y complejidad.
- Proponer y planear actividades a realizar en grupo o de forma individual.
- Leer todos los días de 10 a 30 minutos y comentar lo que leído con otras personas.
- Realizar cálculos mentales al momento de las compras (puede utilizar papel y lápiz).

### **2.1.5 Cognición social**

- Realizar ejercicios que permitan identificar las emociones.
- Realizar juegos como caras y gestos.
- Ver una película y discutir el comportamiento los personajes.

## Capítulo 3

### Actividades para la estimulación cognitiva en personas adultas mayores

---

#### Objetivo:

- Promover la práctica de ejercicios de estimulación cognitiva en personas adultas mayores mediante la ejecución de las actividades propuestas.
- 

Las actividades que a continuación se presentan tienen por objetivo promover el ejercicio de las capacidades cognitivas en las personas adultas mayores con el propósito de preservar la capacidad funcional, independientemente de si residen en el hogar o Centro Gerontológico.

#### Actividad 1. Percepción motora y la capacidad espacio visual

La estimulación cognitiva enfocada en este dominio permite a las personas adultas mayores ubicarse y reconocer su entorno, además de localizar hechos o situaciones en distintos momentos.

**Objetivo:** Estimular la capacidad de las personas adultas mayores para ubicarse en tiempo, espacio y persona.

**Metodología:** Individual-grupal y participativa.

(Se recomienda que los ejercicios se realicen en compañía, sin embargo, también pueden realizarse individualmente.)

**Temporalidad:** 1 vez al día, por 3 meses.

#### Material:

- Formato de estimulación cognitiva- percepción motora y capacidad espaciovizual (**Anexo 1**).
- Bolígrafo, colores, lápiz o crayones.

**Descripción:** Se realizarán las actividades referidas en el formato.

#### Instrucciones:

- Personas que saben leer, escribir e independientes.
1. Comenzarán llenando la ficha de identificación.
  2. Dibujarán las manecillas en el reloj marcando la hora correcta.
  3. Deberán relacionar mediante flechas los días y meses correspondientes a las festividades.
- Personas que no saben leer, escribir o tienen algún grado de dependencia.
1. La persona cuidadora deberá ayudar a la persona adulta mayor a realizar estas actividades, comenzando con el llenado de la ficha de identificación, el marcaje del reloj y la relación de festividades. Es muy importante reforzar esta actividad preguntando diariamente el nombre y edad de la persona adulta mayor, la fecha actual y su ubicación.

## **Actividad 2. Atención**

La estimulación cognitiva dirigida al dominio de atención permite mejorar la capacidad para enfocarse y responder a los distintos estímulos ambientales.

**Objetivo:** Estimular la capacidad de la persona adulta mayor para enfocarse y responder ante el ambiente.

**Metodología:** Individual-grupal y participativa.

(Se recomienda que los ejercicios se realicen en compañía, sin embargo, también pueden realizarse individualmente.)

**Temporalidad:** 5 veces a la semana, por 3 meses.

### **Material:**

- Formato de estimulación cognitiva- atención **(Anexo 2)**.
- Formato de estimulación cognitiva- atención y concentración **(Anexo 2.1)**.
- Bolígrafo, colores, lápiz o crayones.

**Descripción:** Se realizaron dos formatos para estimular el dominio de la atención y concentración pensando en las personas adultas mayores que saben leer, escribir y aquellas que no, tomando en cuenta el grado de funcionalidad.

### **Instrucciones:**

- Personas que saben leer, escribir e independientes.
1. Realizaran las actividades propuestas en el formato. **(Anexo 2)**.
    - Personas que no saben leer, escribir o tienen algún grado de dependencia.
  1. Realizarán las actividades propuestas en el **Anexo 2.1**, la persona cuidadora deberá ayudarle a leer las instrucciones y animarle a su ejecución.

### **Actividad 3. Memoria y aprendizaje**

La estimulación cognitiva enfocada al dominio de la memoria permite el procesamiento, almacenamiento y recuperación del conocimiento.

**Objetivo:** Estimular el rendimiento de la persona adulta mayor para la capacidad de registro, consolidación y evocación de recuerdos.

**Metodología:** Individual-grupal y participativa.

(Se recomienda que los ejercicios se realicen en compañía, sin embargo, también pueden realizarse individualmente.)

**Temporalidad:** 5 veces a la semana, por 3 meses.

**Material:**

- Formato de estimulación cognitiva- memoria **(Anexo 3)**.
- Formato de estimulación cognitiva- memoria **(Anexo 3.1)**.
- Bolígrafo, colores, lápiz o crayones.

**Descripción:** Se realizaron dos formatos para estimular el dominio de la memoria pensando en las personas adultas mayores que saben leer, escribir y aquellas que no, tomando en cuenta el grado de funcionalidad.

**Instrucciones:**

- Personas que saben leer, escribir e independientes.
1. Realizarán las actividades propuestas en el formato. **(Anexo 3)**.
- Personas que no saben leer, escribir o tienen algún grado de dependencia.
1. Realizarán las actividades propuestas en el **Anexo 3.1**, la persona cuidadora deberá ayudarle a leer las instrucciones y animarle a su ejecución.

## **Actividad 4. Lenguaje**

La estimulación cognitiva enfocada al dominio del lenguaje permite la interacción de las personas adultas mayores con su medio.

**Objetivo:** Estimular la habilidad de la persona adulta mayor para comunicarse.

**Metodología:** Individual-grupal y participativa.

(Se recomienda que los ejercicios se realicen en compañía, sin embargo, también pueden realizarse individualmente.)

**Temporalidad:** 5 veces a la semana, por 3 meses.

**Material:**

- Formato de estimulación cognitiva- lenguaje **(Anexo 4)**.
- Formato de estimulación cognitiva- lenguaje **(Anexo 4.1)**.

**Descripción:** Se realizaron dos formatos para estimular el dominio del lenguaje, pensando en las personas adultas mayores que saben leer, escribir y aquellas que no, tomando en cuenta el grado de funcionalidad.

**Instrucciones:**

- Personas que saben leer, escribir e independientes.
1. Realizarán las actividades propuestas en el formato. **(Anexo 4)**.
- Personas que no saben leer, escribir o tienen algún grado de dependencia.
1. Realizarán las actividades propuestas en el **Anexo 4.1**, la persona cuidadora deberá ayudarle a leer las instrucciones y animarle a su ejecución.

## **Actividad 5. Funciones ejecutivas**

La estimulación cognitiva enfocada a las funciones ejecutivas permite que las personas adultas mayores puedan planear y resolver distintas situaciones en la vida diaria.

**Objetivo:** Estimular la capacidad de la persona adulta mayor para ejecutar planes con objetivos complejos.

**Metodología:** Individual-grupal y participativa.

(Se recomienda que los ejercicios se realicen en compañía, sin embargo, también pueden realizarse individualmente.)

**Temporalidad:** 5 veces a la semana, por 3 meses.

### **Material:**

- Formato de estimulación cognitiva-funciones ejecutivas **(Anexo 5)**.

**Descripción:** Las personas adultas mayores realizarán las actividades propuestas para estimular el dominio cognitivo- funciones ejecutivas.

### **Instrucciones:**

1. Realizarán las actividades propuestas en el formato. **(Anexo 5)**.

## Referencias

- Aguilar, S. (2017). *Pautas para la estimulación cognitiva en adultos mayores*. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. <http://www.innsz.mx/2017/Geriatria/pautas-cognitivas.pdf>
- Arriola, E., Carnero, C., Freire, A., López, R., López, J., Manzano, S., Olazarán, J. (2017). *Deterioro Cognitivo Leve en el Adulto Mayor. Documento de consenso*. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. <https://www.segg.es/media/descargas/Consenso%20deteriorocognitivoleve.pdf>
- Borrás, C., Viña, J. (2016). *Neurofisiología y envejecimiento. Concepto y Bases fisiopatológicas del deterioro cognitivo*. Elsevier. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-S0211139X16301366>
- Calatayud, E., Plo, F., Muro, C. (2018). *Análisis del efecto de un programa de estimulación cognitiva en personas con envejecimiento normal en Atención Primaria: ensayo clínico aleatorizado*. Elsevier España. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6939008/>
- Caserta, M., Bannon, Y., Fernández, F., Giunta, B., Schoenberg, M., Tan, J. (2009). *Normal Brain Aging: Clinical, Immunological, Neuropsychological, and Neuroimaging Features*. International Review of Neurobiology. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0074774209004012?via%3Dihub>
- Fernández, M., Matías, J., Moreno, T., Matías, J. (2013). *Demencia frontotemporal variante conductual: aproximación clínica y terapéutica*. Elsevier. <https://www.elsevier.es/es-revista-neurologia-295-articulo-demencia-frontotemporal-variante-conductual-aproximacion-S0213485313000662>
- Fjell, A., McEvoy, L., Holland, D., Dale, Walhold, K. (2014), *What is normal in normal aging? Effects of Aging, Amyloid and Alzheimer´s Disease on the Cerebral Cortex and the Hippocampus*. National Institutes of Health. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4343307/pdf/nihms665883.pdf>
- Ginarte-Arias, Y. (2002). *Rehabilitación cognitiva. Aspectos teóricos y metodológicos*. Revista de Neurología. <https://doi.org/10.33588/rn.3509.2002418>
- Instituto Tecnológico del Juguete. (2010). *Juegos de mesa y personas mayores. La importancia de nuevos diseños*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. <https://guiaaiju.com/wp-content/uploads/2019/10/juego-de-mesa-y-personas-mayores.pdf>
- Labbé, T., Ciampi, E., Venegas, J., Uribe, R., Cárcamo, C. (2019) *Cognición Social: Conceptos y Bases Neurales*. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272019000400365>
- Pontificia Universidad Católica de Chile. (2011). *Guía: Calidad de Vida en la Vejez. Herramientas para vivir más y mejor*. Centro de Geriatria y Gerontología. [http://vrc-app.uc.cl/docs/guia\\_calidad\\_de\\_vida.pdf](http://vrc-app.uc.cl/docs/guia_calidad_de_vida.pdf)
- Villalba, S., Espert, R. (2014). *Estimulación cognitiva: Una revisión neuropsicológica*. Therapeía. [https://www.researchgate.net/publication/280573379\\_Estimulacion\\_cognitiva\\_Una\\_revisio\\_n\\_neuropsicologica](https://www.researchgate.net/publication/280573379_Estimulacion_cognitiva_Una_revisio_n_neuropsicologica)

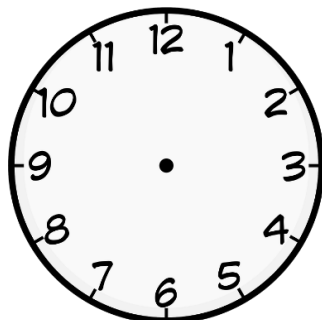
## Anexos

### Anexo 1. Formato de estimulación cognitiva-percepción motora y capacidad espacio visual

1. Responda los datos que se piden a continuación.

Ficha de datos personales	
Mi nombre es:	
Nací el día:	
Mi edad es:	
Mi dirección es (calle, numero, colonia):	
Mi teléfono es:	
Mi profesión/ocupación era:	
Mis amistades son:	

2. Dibuje en el siguiente reloj las manecillas que indiquen la hora correcta.



3. Relacione los días y meses correspondientes con la festividad que se celebra en dicho día. Puede utilizar un color distinto para cada festividad si así lo desea.

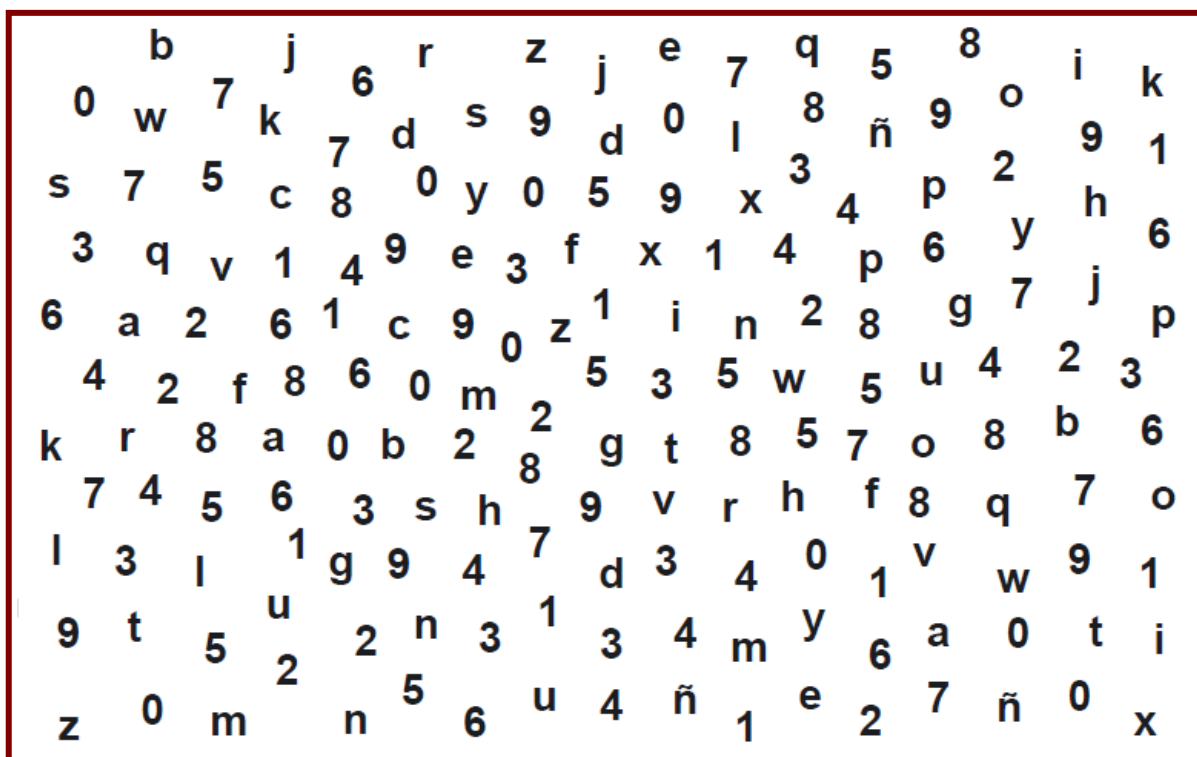
10	Enero	Navidad
16	Noviembre	Día de las Madres
24	Diciembre	Inicio de la Independencia
24	Febrero	Día de la Bandera
21	Mayo	Inicio de la Primavera
2	Septiembre	Día de Muertos
1	Marzo	Año Nuevo

## Anexo 2. Formato de estimulación cognitiva-atención

1. En la siguiente planilla identifique el número de veces que se repite el número Siete (7) y anótelos a un costado de la tabla.

7	1	4	9	0	6	5	7
4	7	3	7	2	0	9	6
7	6	8	0	7	9	7	2
3	7	0	6	4	5	8	5
5	0	7	1	7	2	7	9
6	7	3	8	8	7	9	7
9	0	1	7	3	7	5	1
7	3	7	1	0	3	7	7

2. En la siguiente planilla marque con un círculo todos los números que aparecen.



3. Identifique las palabras que se solicitan en la sopa de letras.



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

- ALCE
- CABALLO
- CASTOR
- CERDO
- CIERVO
- ELEFANTE
- GATO
- JIRAFÁ
- MAPACHE
- OSO
- PATO
- PERRO
- RATÓN
- SERPIENTE
- VACA
- ZORRO
- BURRO
- CABRA
- CEBRA
- CHIVO
- CONEJO
- GALLO
- HIPOPOTAMO
- LEÓN
- MONO
- OVEJA
- PAVO
- RANA
- RINOCERONTE
- TIGRE
- VENADO

4. En la siguiente plantilla, encierre aquellos pares de números contiguos (horizontal, vertical, diagonal) que sumen 7. Por ejemplo:  $4 + 3 = 7$ .

1	4	3	5	8	2	9	5	7
6	1	3	8	2	4	6	9	7
5	7	1	6	4	8	2	3	8
1	9	2	5	9	7	4	3	6
9	2	8	3	1	4	6	5	2
7	6	1	3	5	2	7	8	4
2	4	7	5	6	3	4	1	6
9	3	8	7	1	8	9	2	5
7	3	5	2	4	9	2	7	5
8	6	1	9	3	4	1	8	6

5. En la siguiente planilla, deberá unir ambas figuras trazando una línea para unir los números sumando de dos en dos hasta llegar a 200, continuando la serie como se muestra en el ejemplo.

	146	144	138	136	130	128						
150	148	142	140	134	132	126						
152	154	156	118	120	122	124						
162	160	158	116	110	108	18	16	2	4			
164	166	168	114	112	106	20	14	12	6			
194	192	170	172	174	104	22	24	10	8			
196	190	180	178	176	102	28	26	36	38			
198	188	182	96	98	100	30	32	34	40			
200	186	184	94	68	66	64	62	60	42			
			92	70	72	74	56	58	44			
			90	84	82	76	54	48	46			
			88	86	80	78	52	50				

6. En la siguiente planilla identifique y anote el número en el espacio correspondiente, de acuerdo a la guía que se muestra en la parte superior.











































A	D	H	K	M	P	S	E	V	J
1	6	2	8	0	9	7	5	3	4

A	4	0	S	E	H	0	1	2	6
9	H	P	7	3	E	1	D	J	M
S	V	A	3	8	4	V	J	D	P
J	A	D	1	0	3	K	S	8	D
M	2	V	P	9	A	6	0	5	4
0	3	M	4	A	P	9	J	6	S
D	J	E	9	P	H	3	7	1	M
S	K	0	A	J	8	1	D	M	2
V	8	P	J	S	7	K	5	D	4

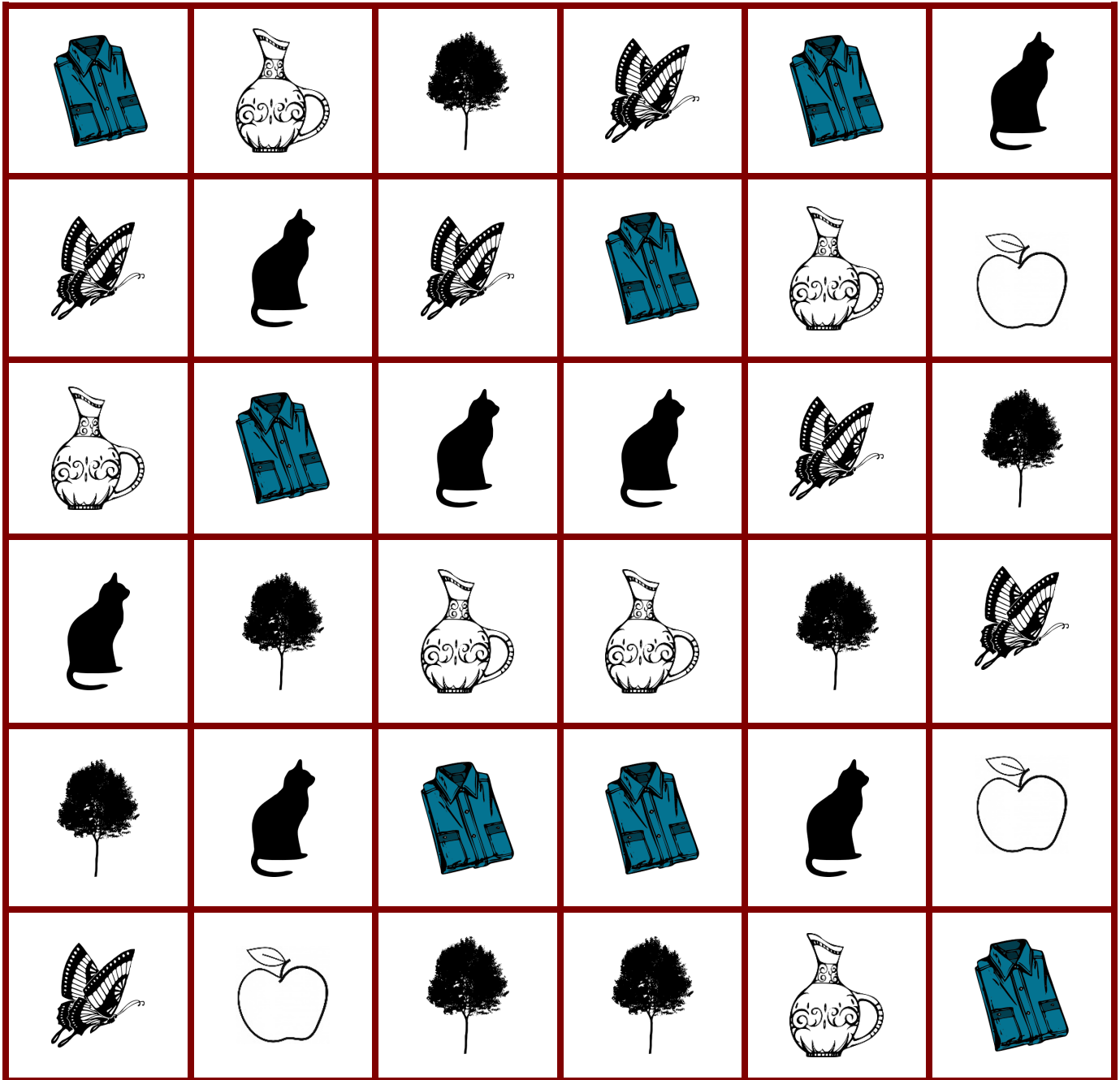
Fuente: Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores.

### Anexo 2.1 Formato de estimulación cognitiva-atención y concentración

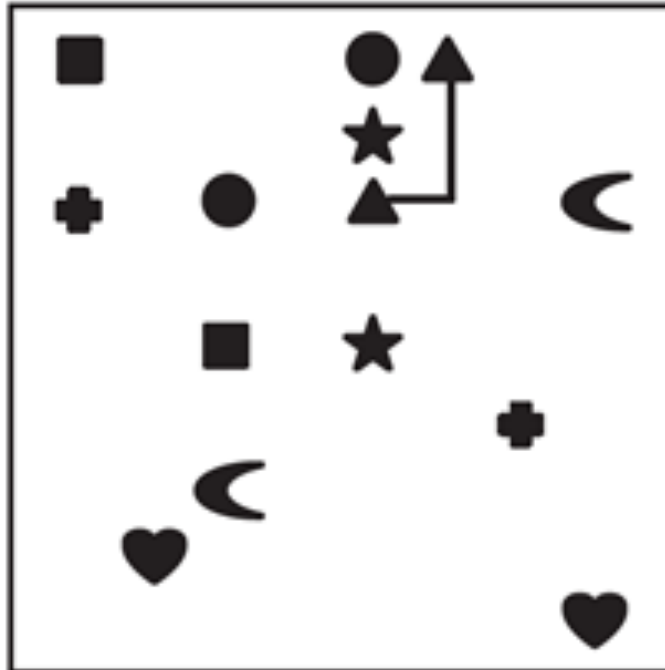
1. En la siguiente planilla se muestran una serie de figuras, encierre en un círculo aquella que se repite en cada fila.

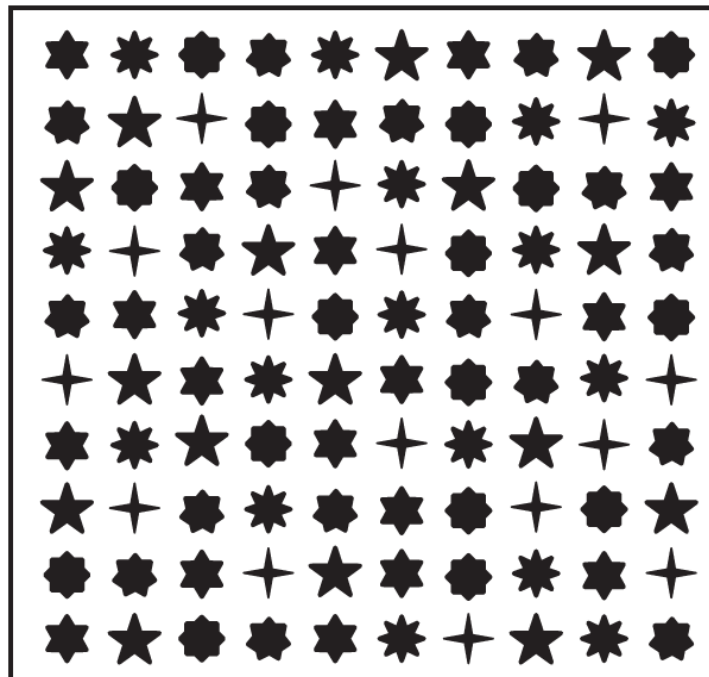
2. En la siguiente planilla se muestran una serie de figuras, encierre en un círculo aquella que se repite en cada columna.



3. En la siguiente planilla, una los pares de figuras trazando una línea evitando que las líneas se crucen, como se muestra en el ejemplo.



4. En la siguiente planilla identifique y rodee la figura que se muestra en la parte superior.



### Anexo 3. Formato de estimulación cognitiva-memoria

1. Observe la planilla que se le mostrará durante 20 segundos, posteriormente anote el nombre del objeto en el cuadro donde se encontraba.


1.1 Observe la imagen que se le mostrará durante 30 segundos y posteriormente responda las siguientes preguntas:

a. ¿Cuántos animales aparecen en la imagen?

---

b. ¿Cuántas ventanas tiene la casa?

---

c. ¿Qué época del año parece ser?

---

d. ¿Hay un conejo en la imagen?

---

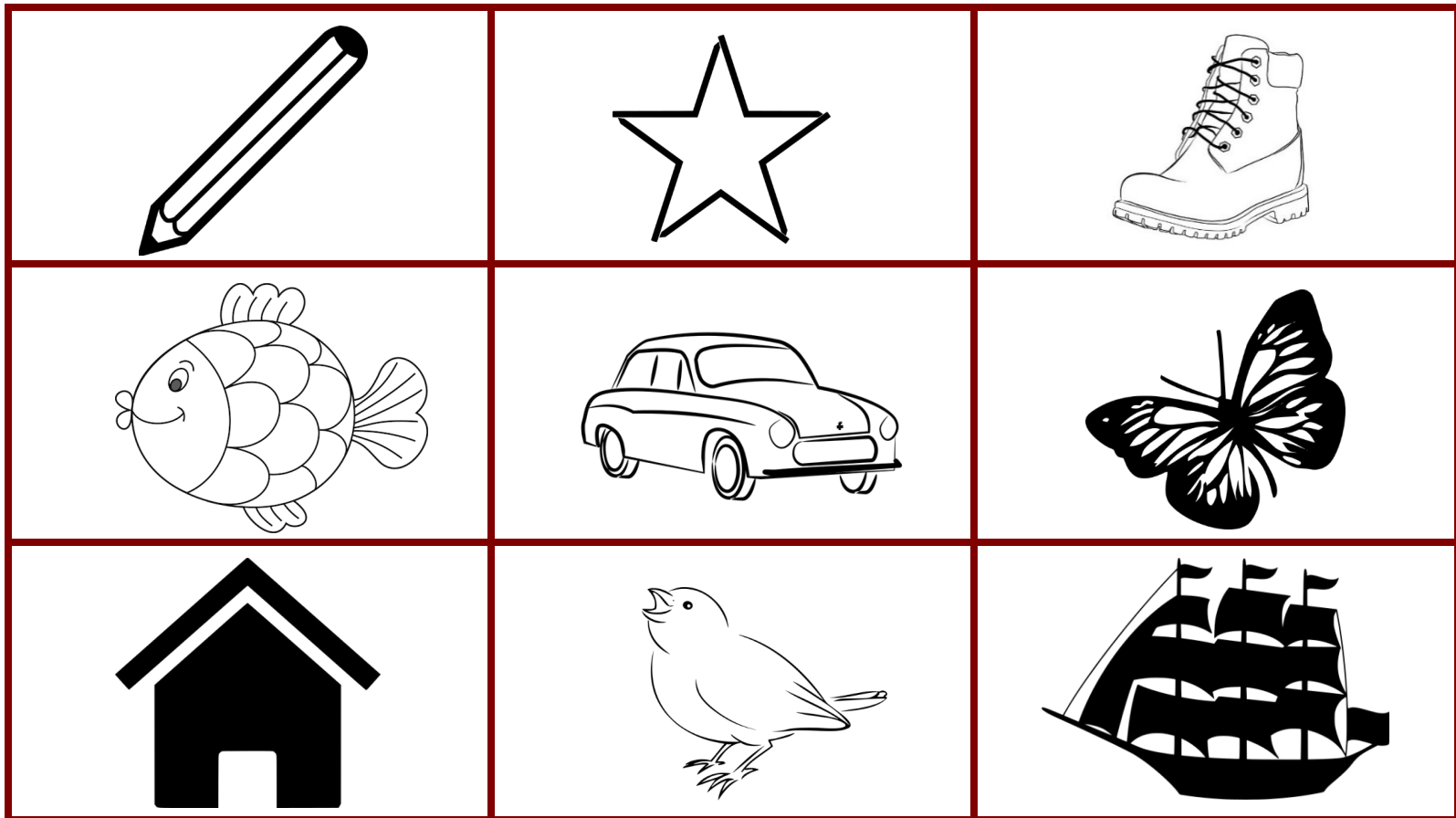
e. ¿Qué hay colgando en la puerta de la casa?

---

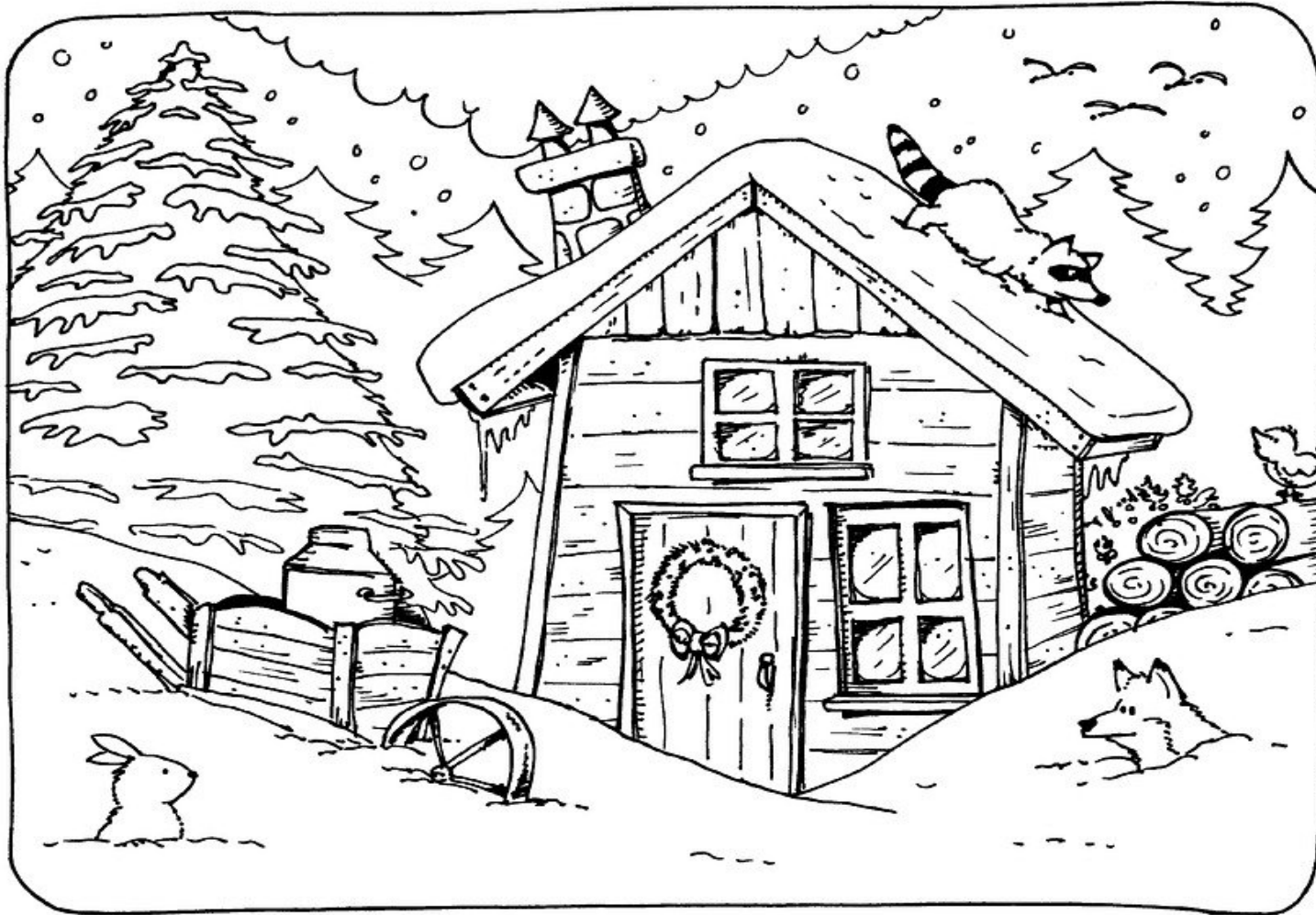
Fuente: Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores.

Anexo 3.1 Tarjetas para uso del aplicador

Tarjeta para el aplicador al momento de realizar la Actividad 1 del dominio de memoria



Tarjeta para el aplicador al momento de realizar la Actividad 2 del dominio de memoria



**Manual de Estimulación Cognitiva para Personas Adultas Mayores**

2. Relacione con una línea el alimento que corresponde a cada sabor, puede utilizar un color diferente para evitar confundirse.

Café	<b>DULCE</b>
Limón	
Chocolate	<b>AMARGO</b>
Mole	
Miel	<b>ÁCIDO</b>
Chile	
Cerveza	<b>SALADO</b>
Pastel	
Piña	<b>PICANTE</b>
Queso	

3. Complete las siguientes frases:

El hermano de mi padre es mí: \_\_\_\_\_.

El estadio Azteca se encuentra en: \_\_\_\_\_.

La última palabra del abecedario es la: \_\_\_\_\_.

El Popocatepetl es un: \_\_\_\_\_.

Las vocales son: \_\_\_\_\_.

El sol es de color: \_\_\_\_\_.

Las rosas, margaritas y tulipanes son: \_\_\_\_\_.

Para abrir la puerta de la casa necesito unas: \_\_\_\_\_.

Un elefante pesa \_\_\_\_\_ que un perro y pesa \_\_\_\_\_ que una ballena.

**Manual de Estimulación Cognitiva para Personas Adultas Mayores**

4. Escriba cinco palabras que se relacionen con la que se muestra al inicio de cada fila.

Delfín, ballena: \_\_\_\_\_.

Pantalón, calcetines: \_\_\_\_\_.

Piña, toronja: \_\_\_\_\_.

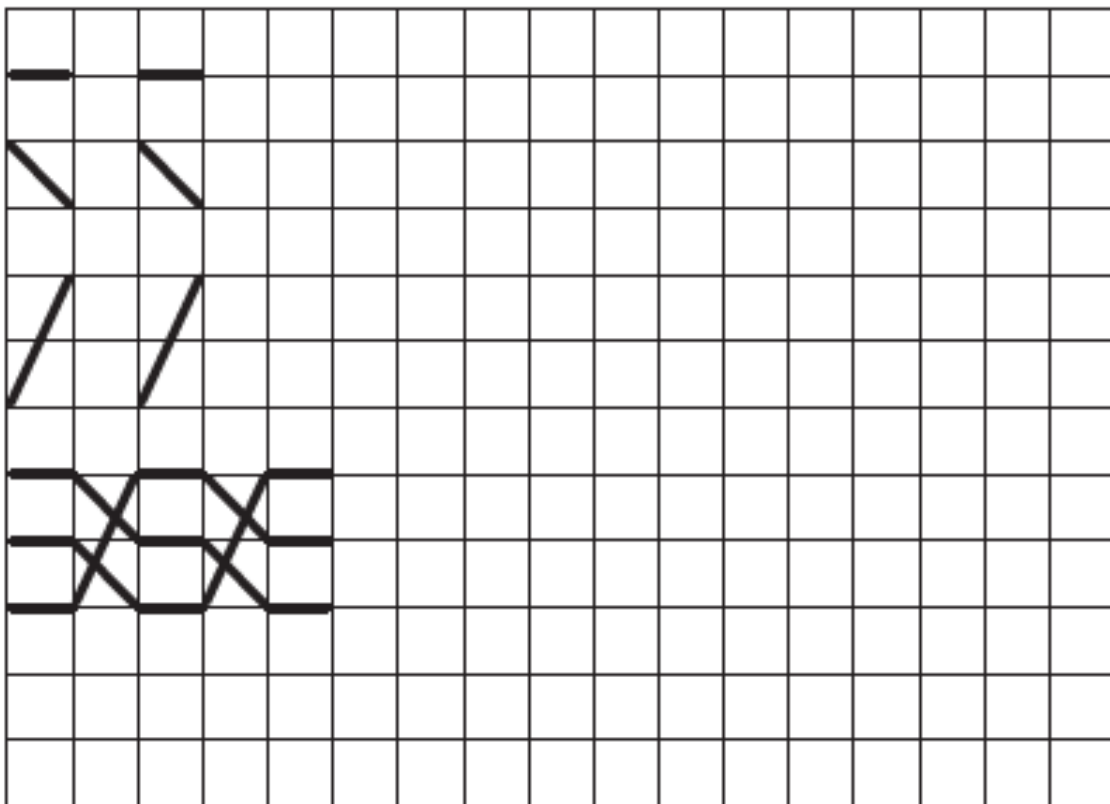
Rosa, girasol: \_\_\_\_\_.

Martillo, serrucho: \_\_\_\_\_.

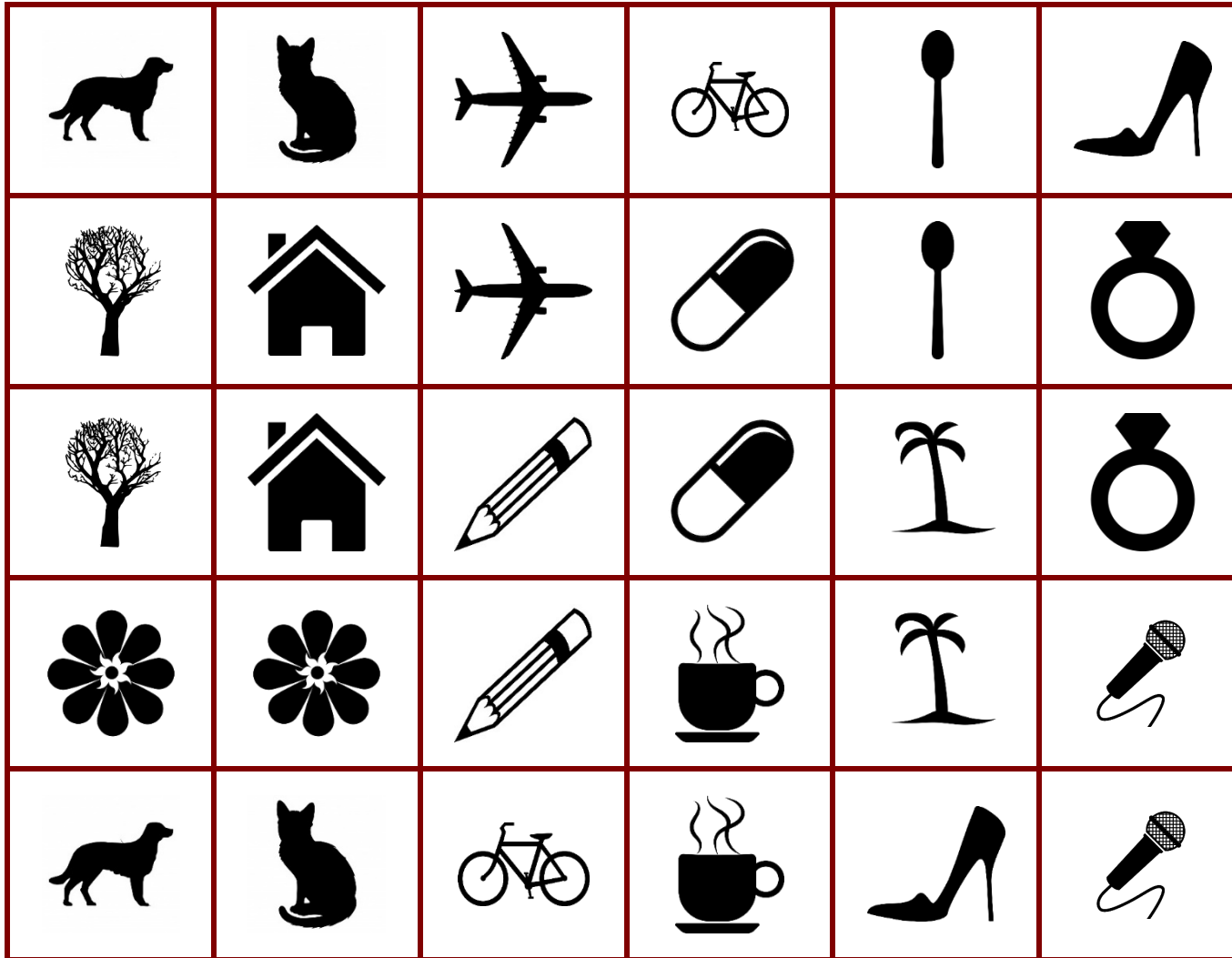
Lápiz, goma: \_\_\_\_\_.

**Anexo 3.2 Formato de estimulación cognitiva – memoria**

1. Repita las líneas de acuerdo con cada fila, considere que hay espacios entre algunos dibujos.



2. Realizar el siguiente memorama.



## Anexo 4. Formato de estimulación cognitiva-lenguaje

1. Ordene las palabras que aparecen en cada fila para formar una frase en la línea de abajo.

Yo	Sal	Sin	Cocino
----	-----	-----	--------

Frase: \_\_\_\_\_.

Calor	Tengo	En	Verano
-------	-------	----	--------

Frase: \_\_\_\_\_.

El	Perro	Ladra	Fuerte
----	-------	-------	--------

Frase: \_\_\_\_\_.

Sin	Barrer	Casa	Dejamos	La
-----	--------	------	---------	----

Frase: \_\_\_\_\_.

Tienes	Color	Los	Miel	Ojos
--------	-------	-----	------	------

Frase: \_\_\_\_\_.

Los	Tradición	Mexicana	Son	Mariachis
-----	-----------	----------	-----	-----------

Frase: \_\_\_\_\_.

El	Nubes	Repleto	Está	De	Cielo
----	-------	---------	------	----	-------

Frase: \_\_\_\_\_.

Me	Larga	Siesta	Gusta	Una	Tomar
----	-------	--------	-------	-----	-------

Frase: \_\_\_\_\_.

Cumple	Mañanitas	Alguien	Las	Suenan	Cuando	Años
--------	-----------	---------	-----	--------	--------	------

Frase: \_\_\_\_\_.

Ella	Billete	Encontró	Se	Calle	En	Un	La
------	---------	----------	----	-------	----	----	----

Frase: \_\_\_\_\_.

Fuente: Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores.

### **Anexo 4.1 Formato de estimulación cognitiva-lenguaje**

1. Lea detenidamente la frase a la persona mayor y subraye su respuesta.

a. Objeto que se introduce en una cerradura y con el que abrimos y cerramos una puerta:

**Llave**

**Libro**

b. Parte del cuerpo con la que olemos y respiramos:

**Nariz**

**Espalda**

c. Lugar al que van los niños a aprender:

**Cárcel**

**Escuela**

**Hotel**

d. Trozo de tela que sirve para secar el cuerpo:

**Zapato**

**Cubeta**

**Toalla**

e. Medio de transporte con trenes que van bajo tierra:

**Bicicleta**

**Coche**

**Metro**

**Barco**

f. Parte de una oveja que se usa para hacer bolsos o ropa:

**Lengua**

**Oreja**

**Lana**

**Cabeza**

g. Objeto para colgar y llevar las llaves:

**Pantalón**

**Cantimplora**

**Llavero**

**Pulsera**

**Collar**

h. La siguiente no es una Alcaldía (Delegación) de la Ciudad de México:

**Miguel Hidalgo**

**Tlalpan**

**Ixtapaluca**

**Azcapotzalco**

**Magdalena Contreras**

i. El siguiente ingrediente no es parte de la receta para un pastel:

**Leche**

**Harina**

**Huevo**

**Pimienta**

**Chocolate**

**Mantequilla**

j. Se encuentran dentro de la boca, nos ayudan en el proceso de alimentación:

**Ojos**

**Nervios**

**Dientes**

**Intestinos**

**Amígdalas**

**Dedos**

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores.

### Anexo 5. Formato de estimulación cognitiva-funciones ejecutivas

1. Coloque un número en los recuadros para ordenar cada secuencia.

a. Al bañarse.



b. Al entrar a una panadería.



**c.** Al momento de viajar en taxi.

- |                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Subir al taxi.                   |
| <input type="checkbox"/> | Pagar al conductor.              |
| <input type="checkbox"/> | Bajar del taxi.                  |
| <input type="checkbox"/> | Pedir la parada al taxi.         |
| <input type="checkbox"/> | Indicar el destino al conductor. |

**d.** Al momento de viajar en autobús.

- |                          |                                    |
|--------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Esperar al autobús en el andén.    |
| <input type="checkbox"/> | Subir al autobús.                  |
| <input type="checkbox"/> | Comprar los boletos.               |
| <input type="checkbox"/> | Salir de la estación de autobuses. |
| <input type="checkbox"/> | Bajar del autobús.                 |
| <input type="checkbox"/> | Buscar el asiento.                 |
| <input type="checkbox"/> | Usar el cinturón de seguridad.     |

**e.** Al momento de cenar en un restaurante.

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Llamar al restaurante.                 |
| <input type="checkbox"/> | Reservar una mesa.                     |
| <input type="checkbox"/> | Ir al restaurante.                     |
| <input type="checkbox"/> | Esperar en la entrada del restaurante. |
| <input type="checkbox"/> | Ordenar los platos al mesero.          |
| <input type="checkbox"/> | Leer el menú.                          |
| <input type="checkbox"/> | Arreglarse para la ocasión.            |
| <input type="checkbox"/> | Decidir los platos que consumirá.      |
| <input type="checkbox"/> | Pedir la cuenta.                       |