



**UNIVERSIDAD  
DE LA FRONTERA**

**Departamento de Enfermería  
Temuco, Chile**

**CUADERNILLO DE**

**ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y FÍSICA**

**DE PERSONAS MAYORES  
EN MOMENTOS DE CRISIS**

*Autores: Rocío Cristal Ferrada Herrera, Elda Esther Sandoval Arias,  
Berta Lucía Carrillo Vargas, Marcelo Eliecer Aedo Reyes.*

*Abril, 2020*



### Autora ***Rocío Cristal Ferrada Herrera***

Magíster en Enfermería mención Gestión del Cuidado.  
Enfermera Docente Departamento de Enfermería.  
Universidad de La Frontera.

### Autora ***Elda Esther Sandoval Arias***

Diplomado en Control y Prevención de IAAS.  
Enfermera Docente Departamento de Enfermería.  
Universidad de La Frontera.

### Autora ***Berta Lucía Carrillo Vargas***

Magíster en Educación.  
Diplomado en Geriatría y Gerontología.  
Enfermera Docente Departamento de Enfermería.  
Universidad de La Frontera.

### Autor ***Marcelo Eliecer Aedo Reyes***

Magíster © en Enfermería mención Gestión del Cuidado.  
Enfermero Docente Departamento de Enfermería.  
Universidad de La Frontera.



# PRESENTACIÓN

En vista del comportamiento demográfico mundial a largo de las últimas décadas, la tendencia a la mayor sobrevivencia ha concentrado la atención de diversas organizaciones estatales y particulares en el segmento más longevo de la población. Concretamente, según el CENSO 2017 en Chile, el 16,2% de la población nacional son personas mayores.

En relación a lo anteriormente señalado y al contexto actual de crisis sanitaria vivida a nivel global por COVID - 19, se ha hecho imperativa la búsqueda de distintas estrategias para mantener cierto grado de normalidad en la realización de las Actividades de la Vida Diaria (AVD), ya que la cuarentena y el distanciamiento social han generado que las instancias de ejercitación y comunicación se vean muy limitadas.

Es por esto que el SENAMA ha generado instancias de ayuda para el afrontamiento de las dificultades propias de la pandemia que actualmente afecta al mundo, como por ejemplo la implementación del Fono Mayor 800-400-035, a través del cual un grupo de especialistas puede responder dudas en torno a las temáticas del AM (beneficios y actividades, entre otros). Por otra parte, según la Encuesta Nacional de Salud, cerca del 90% de los mayores de 60 años son sedentarios, lo que constituye una de las motivaciones impulsoras del Programa de ejercicios VIVIFRAIL, el que incluye 5 videos que ayudarán a llevar una cuarentena más saludable en lo físico y psicológico. Puede accederse a través del canal de Youtube: SENAMAGOB.



# PRESENTACIÓN

Por todo lo anterior, el Departamento y la Carrera de Enfermería de la Universidad de La Frontera no pueden desconocer su responsabilidad como agentes de cuidado, lo que motiva el desarrollo del presente *“Cuadernillo de Estimulación Cognitiva y Física para Personas Mayores en Tiempos de Crisis”* en el que se encuentran diversos ejercicios que buscan apoyar las funciones de memoria, lenguaje, percepción, entre otras, y ejercicios de actividad física. Dividido en dos partes para facilitar el quehacer.

Les invitamos a descubrir y disfrutar de este material que con mucha dedicación han desarrollado los docentes del Departamento de Enfermería de la Universidad de La Frontera.





# DATOS PERSONALES



Mi nombre completo:

---

---

Nací el día: \_\_\_\_\_

Vivo en: \_\_\_\_\_

Mi número de teléfono es: \_\_\_\_\_

Trabajé muchos años en:

---

Mi esposo /a se llama:

---

Mis hijos son:

---

---

Mis nietos son:

---

---



Universidad de La Frontera  
Facultad de Medicina  
Departamento de Enfermería  
Carrera Enfermería

6 Años  
Acreditación Internacional  
De Noviembre 2018 hasta Noviembre 2024  
Asociación Sistema de Acreditación Regional de Carreras Universitarias (ASACU)  
Carrera Enfermería  
Modalidad presencial - Semestre Otoño - Sede Temuco



## PARTE I

# ESTIMULACIÓN COGNITIVA

# DEFINICIONES ÁREAS DE EJERCICIOS

## Atención

- Según la definición de Ríos y Periañez, es la habilidad mental para generar y mantener un estado de activación, la que debe permitir un correcto procesamiento de la información. La atención debe permitir seleccionar información entre diferentes fuentes disponibles.

## Funciones ejecutivas

- Conjunto de habilidades cognitivas implicadas en el razonamiento, y en la resolución de situaciones novedosas o cambiantes de una forma efectiva. Podemos decir que las funciones ejecutivas son la secuencia de actividades que nos llevan a conseguir un objetivo.

## Lenguaje y escritura

- Capacidad de leer y escribir. Escuchar y hablar, leer y escribir son las actividades que conforman la competencia comunicativa de una persona y se ponen en práctica permanentemente. Leer en forma habitual permite ampliar el conocimiento, reflexionar, comprender y aprender. Escribir es una de las mejores maneras de aclarar y ordenar nuestro pensamiento, modificar y precisar ideas.

## Memoria

- Esta es la capacidad que permite adquirir, almacenar y recuperar la información que guarda el cerebro; no existe solo un tipo de memoria, sino modalidades muy distintas. Los ejercicios de memoria para mayores están indicados para mejorar el funcionamiento cognitivo.

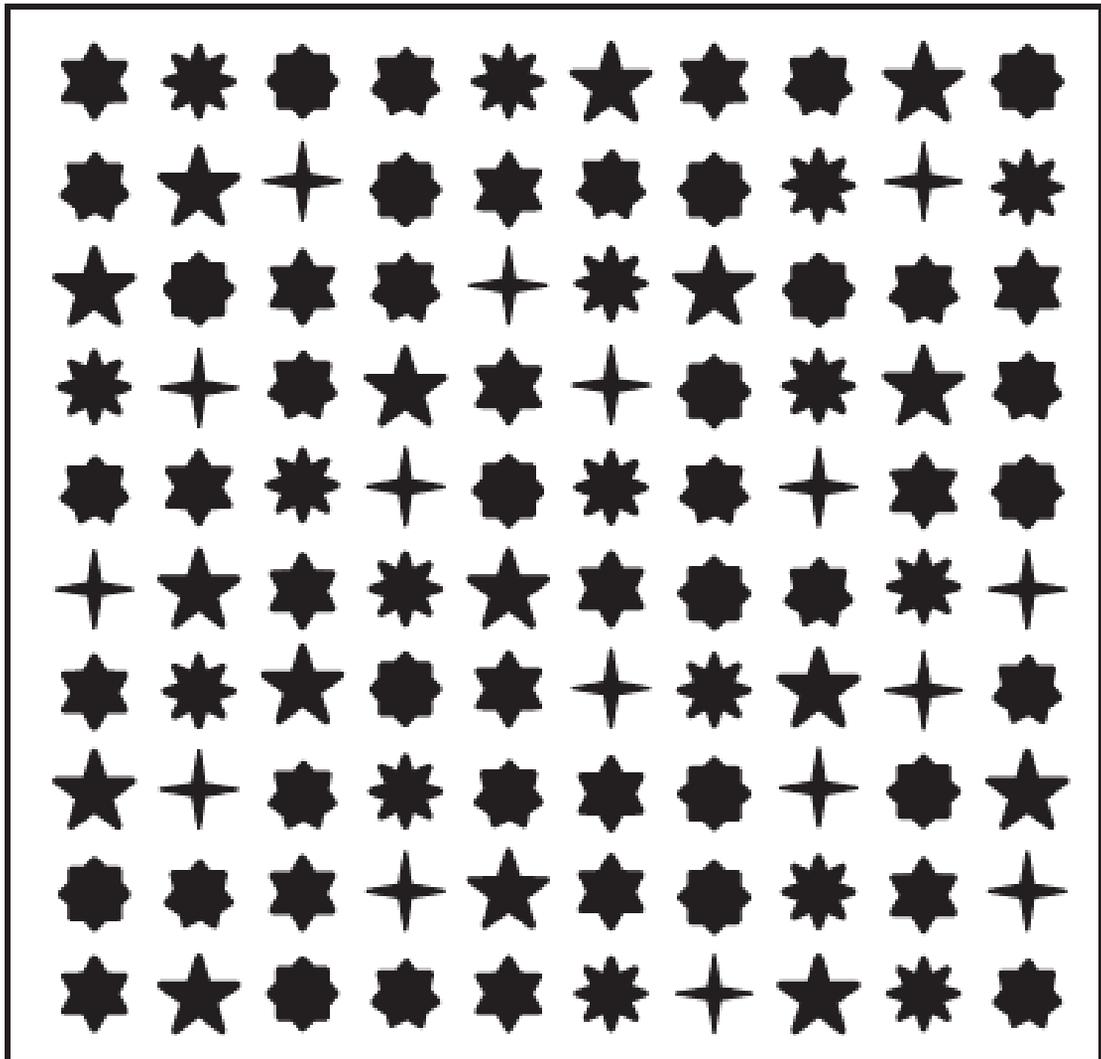
## Percepción visual

- Es la interpretación que realiza el cerebro a partir de los estímulos visuales recibidos. También podría ser definido como el conjunto de procesos mediante el cual una persona organiza, selecciona e interpreta la información proveniente de los órganos visuales.

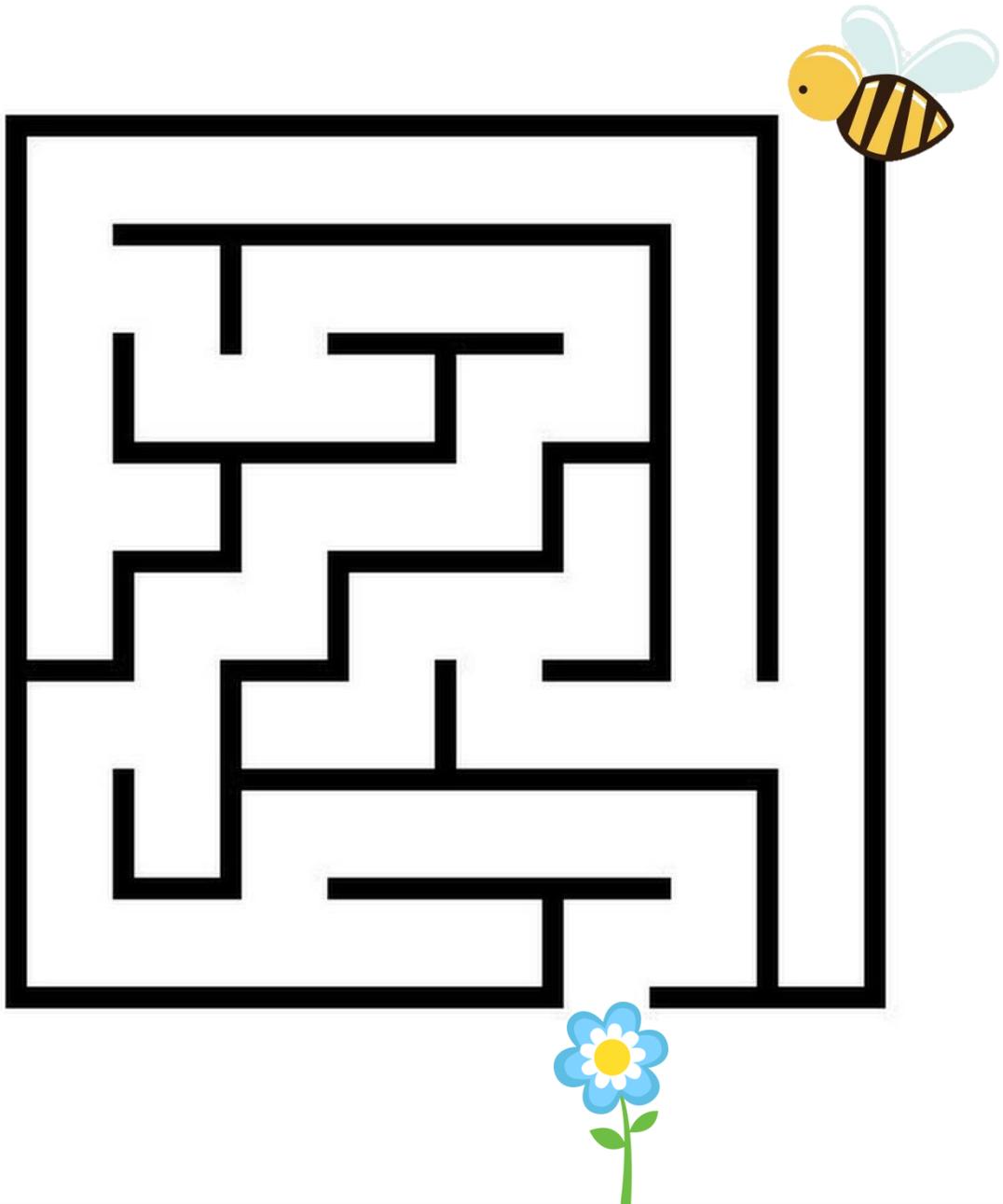
## Visoconstrucción

- Es una habilidad por medio de la cual podemos organizar acciones prácticas y precisas, utilizando nuestros recursos visuales, de razonamiento, orientación espacial y nuestra motricidad; principalmente observando y dibujando.

Encierra en un círculo las estrellas de seis puntas, como esta:



Marca el camino correcto del laberinto para que la abeja llegue a la flor.





Lee la frase y marca la palabra adecuada.

1. Fruta amarilla por fuera,  
blanca por dentro y sin jugo.

- Manzana
- Plátano

2. Estación del año de más  
calor y vacaciones.

- Verano
- Otoño

3. Objetos que cubren los pies  
para andar cómodos en casa.

- Pantuflas
- Tacones
- Botas

4. Fiesta donde se celebra el  
nacimiento propio.

- Fiestas patrias
- Cumpleaños
- San Valentín

5. Sentido del cuerpo con el  
que sentimos sabores.

- Olfato
- Gusto

6. Medio de transporte  
terrestre para grandes cargas.

- Triciclo
- Camión

7. Desastre natural donde se  
mueve el piso.

- Tromba marina
- Incendio
- Terremoto

8. Órgano del cuerpo que  
mueve la sangre.

- Pulmones
- Corazón
- Intestino

Relaciona con una línea los alimentos que corresponden a cada sabor.



**DULCE**

**AMARGO**

**SALADO**

**PICANTE**

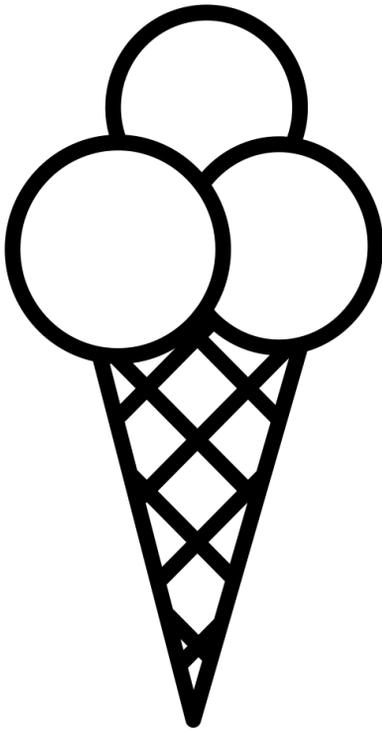
**ÁCIDO**



Señala cuál de las tres imágenes de abajo es igual en tamaño que la de arriba.



Dibuja a la derecha este helado.



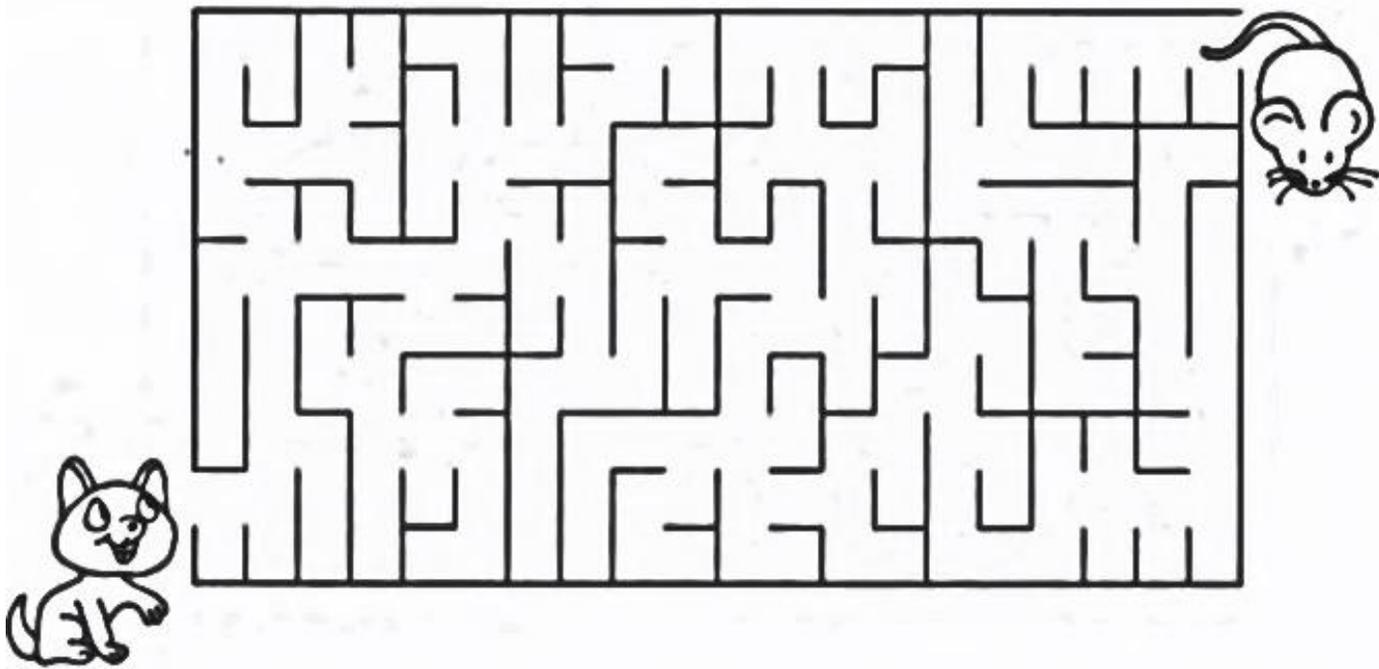


En el siguiente cuadro, encierra con un color la letra “E”, y con otro la letra “F”.

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



Traza una línea en el laberinto para que el gato pueda llegar al ratón.



Ordena las palabras para escribir una frase debajo de ellas.

1

tengo

hacer

comida

que

2

un

quiero

abrazo

darle

3

cayó

se

moneda

me

una

4

perro

hay

al

que

bañar

5

el

olvidó

se

barrer

patio

me

Ordena las palabras para escribir una frase debajo de ellas.

6

se

mi

cayó

hijo

7

la

muy

estaba

prueba

difícil

8

gustaría

me

fritas

comer

papas

9

de

está

casa

la

pintada

blanco

10

nubes

el

repleto

cielo

de

está



Encierra en un círculo aquellos objetos o alimentos que tienen un olor agradable.

BASURA	FRUTILLA	SUDOR	CEBOLLA	JABÓN
ORINA	AJO	FLORES	CAFÉ	CANELA
PERFUME	HUMO	VAINILLA	CIGARRO	PESCADO

Encierra en un círculo aquellos objetos o alimentos que tienen un olor desagradable.

BASURA	FRUTILLA	SUDOR	CEBOLLA	JABÓN
ORINA	AJO	FLORES	CAFÉ	CANELA
PERFUME	HUMO	VAINILLA	CIGARRO	PESCADO



Encuentre los números escondidos.

Rodea con un círculo todos los números.

4	L	M	R	1	F	6	7	T	Y	5
Q	3	2	P	W	8	P	V	9	J	K
1	Y	9	X	S	Ñ	U	6	9	H	I
E	R	F	3	Z	U	V	F	G	3	J
2	4	C	G	T	5	A	E	7	L	K
D	S	7	5	Q	B	W	D	Ñ	2	T
Z	A	8	B	6	X	C	4	N	M	1

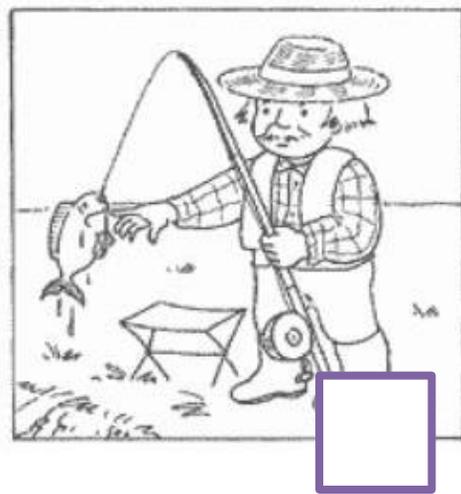


Une las figuras iguales, teniendo en cuenta que:

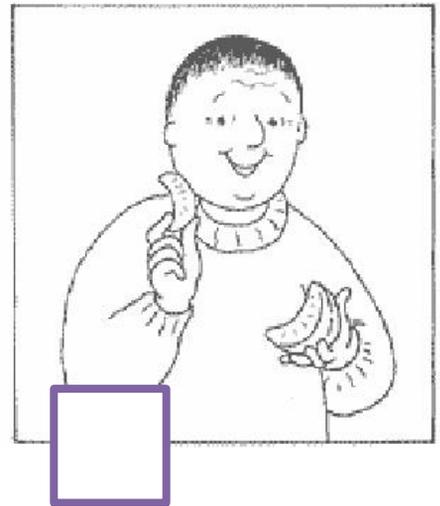
- Por cada cuadrado sólo puede pasar una línea .
- Las líneas no pueden compartir cuadradito, ni cruzarse unas con otras, ni pasar por una casilla que esté ocupada por otro animal.

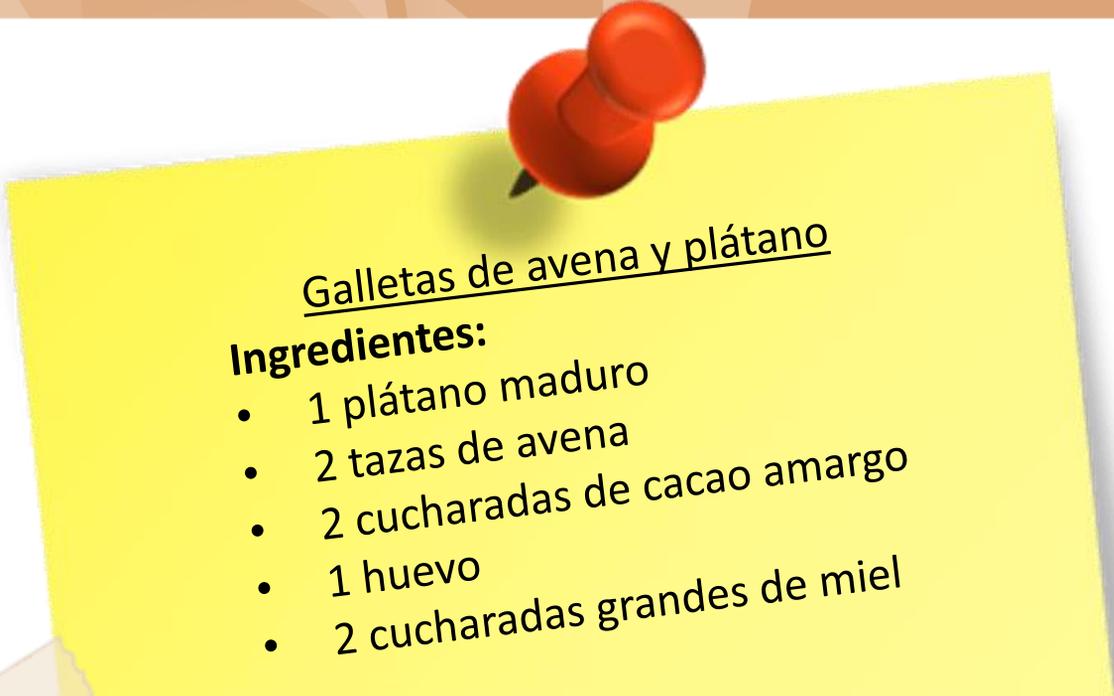
Ordena los pasos a dar para pescar. Escribe el número abajo en cada dibujo.



Ahora ordena los pasos a dar para pelar una naranja.



Lee la siguiente receta y responde si las afirmaciones posteriores son verdaderas o falsas:



Galletas de avena y plátano

**Ingredientes:**

- 1 plátano maduro
- 2 tazas de avena
- 2 cucharadas de cacao amargo
- 1 huevo
- 2 cucharadas grandes de miel

**Preparación:**

1. En un recipiente mediano moler con un tenedor el plátano y mezclar bien con la miel.
2. Luego agregar el huevo, las dos cucharadas de chocolate amargo y las tazas de avena. Revolver.
3. De la masa moldear bolitas con la ayuda de una cuchara y poner en una lata de horno previamente aceitada o enmantequillada.
4. Hornear por 10 - 15 minutos a 180°C.

Según la receta leída, indica si las afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F)

1. Se necesitan 3 huevos

V F

2. La receta indica endulzar con miel

V F

3. Se hace en un recipiente grande

V F

4. La receta es de galletas de miel

V F

5. Primero hay que moler el plátano

V F

6. Se hornea por 10 – 15 minutos

V F

7. Indica moldear con la mano

V F

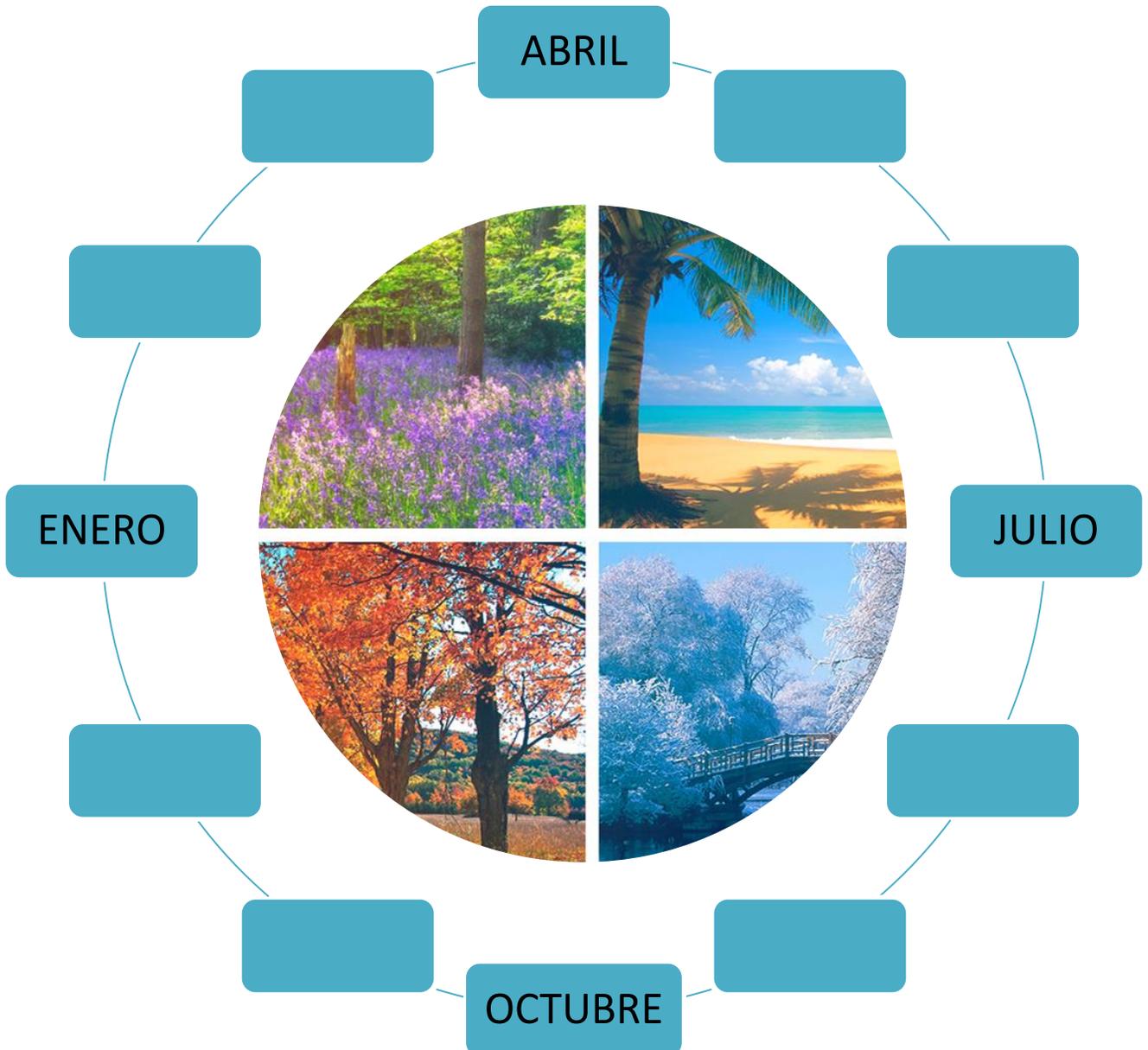
8. Se hornea a 180°C

V F

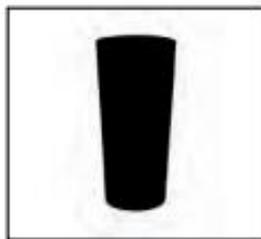
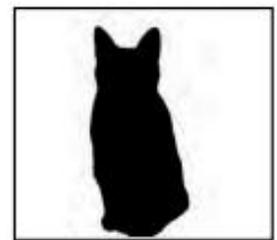
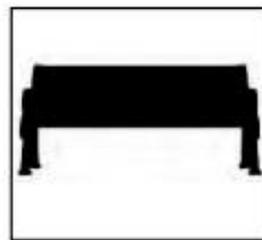
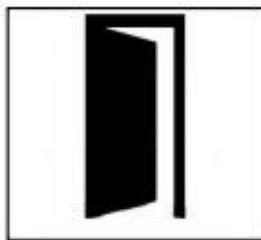
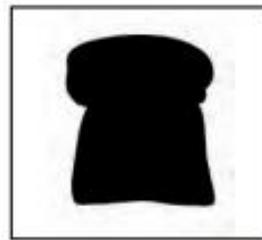
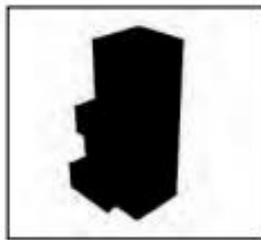
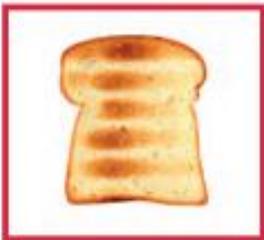
9. La receta dice 2 tazas de harina

V F

Completa el siguiente cuadro escribiendo los meses en orden desde abril.

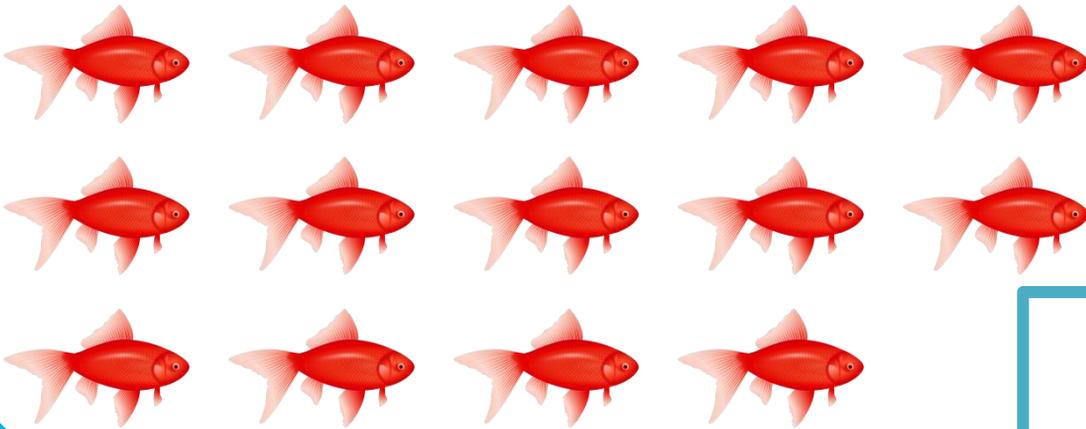


Señala cuál de las tres sombras de la derecha pertenece al objeto modelo de la izquierda.

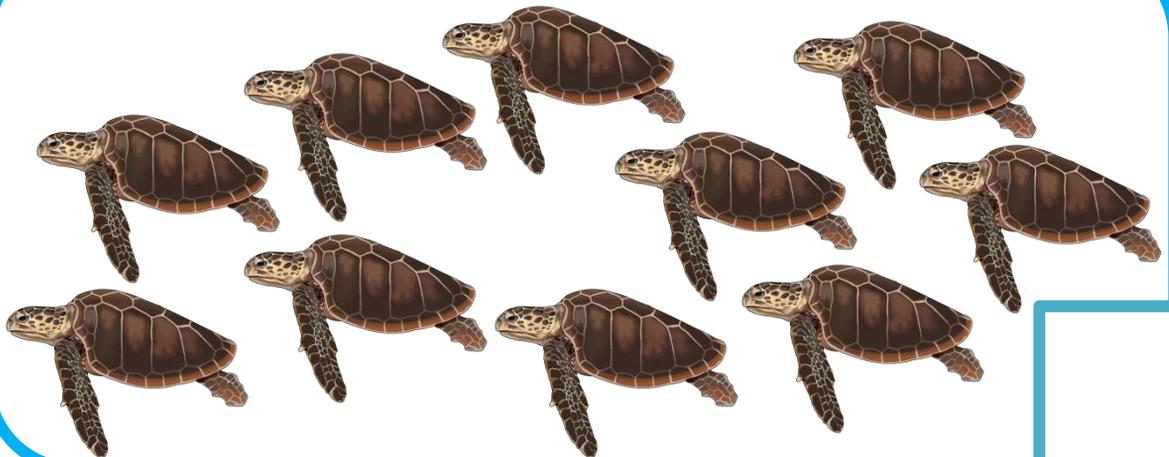


Escribe los números de la cantidad de ítems correspondientes en cada casilla.

¿Cuántos peces hay?



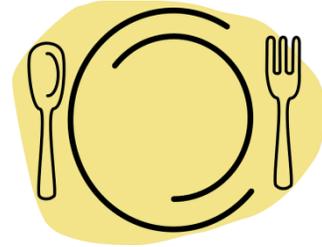
¿Cuántas tortugas hay?



Rodea con un círculo las frutas que se repiten en cada fila.



Ordena estas listas con números del 1 al 6.



Esperar el tren en el andén

Subir al tren

Comprar los billetes

Partir a destino

Bajar del tren

Buscar el asiento

Reservar una mesa

Llamar a restaurante

Ir al restaurante

Pedir los platos al camarero

Leer el menú

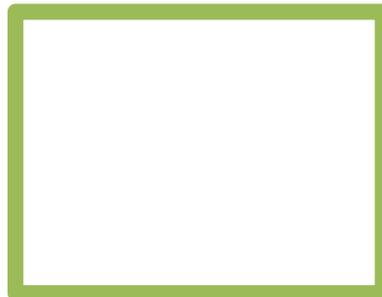
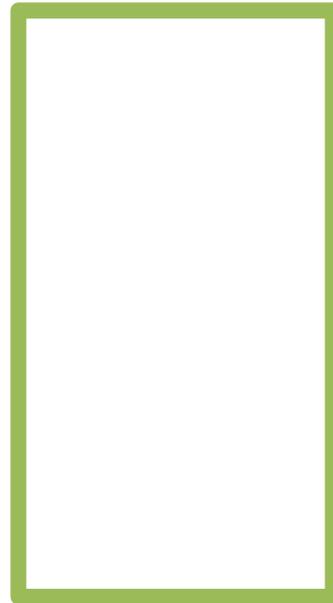
Decidir los platos

Encuentra los 12 utensilios de cocina en esta sopa de letras (están vertical y horizontal).

- OLLA       VASO       BATIDORA       CUCHILLO  
 SARTÉN       COPA       LICUADORA       CUCHARA  
 PLATO       TAZÓN       TOSTADOR       TENEDOR

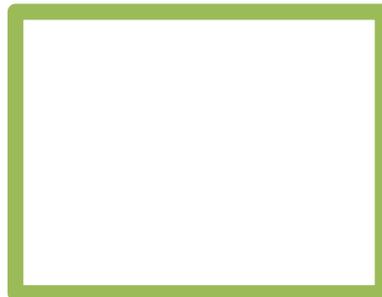
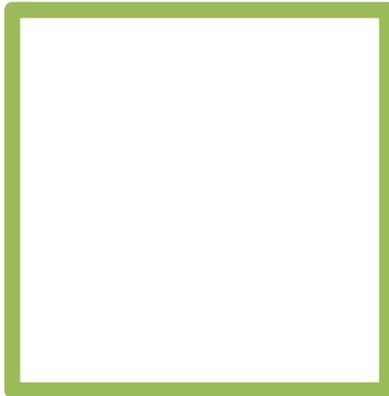
F	W	R	B	A	T	I	D	O	R	A	J
I	T	O	S	T	A	D	O	R	Z	K	I
C	E	N	S	O	K	U	P	D	E	C	R
E	N	P	C	U	C	H	I	L	L	O	F
B	E	T	U	S	N	G	S	T	I	P	A
P	D	I	C	T	O	L	L	A	Z	A	R
L	O	K	H	K	B	E	J	A	N	E	T
A	R	Y	A	L	S	A	R	T	É	N	A
T	O	S	R	I	S	C	O	L	I	A	Z
O	S	V	A	S	O	F	R	J	L	I	O
G	E	N	J	R	V	E	R	Z	A	T	N
L	I	C	U	A	D	O	R	A	K	I	Z

Fíjate qué objetos hay y en qué lugar se encuentran. Luego tendrás que recordarlos.





Ahora completa escribiendo el nombre del objeto en el cuadro que estaba.





Encuentra los números escondidos.

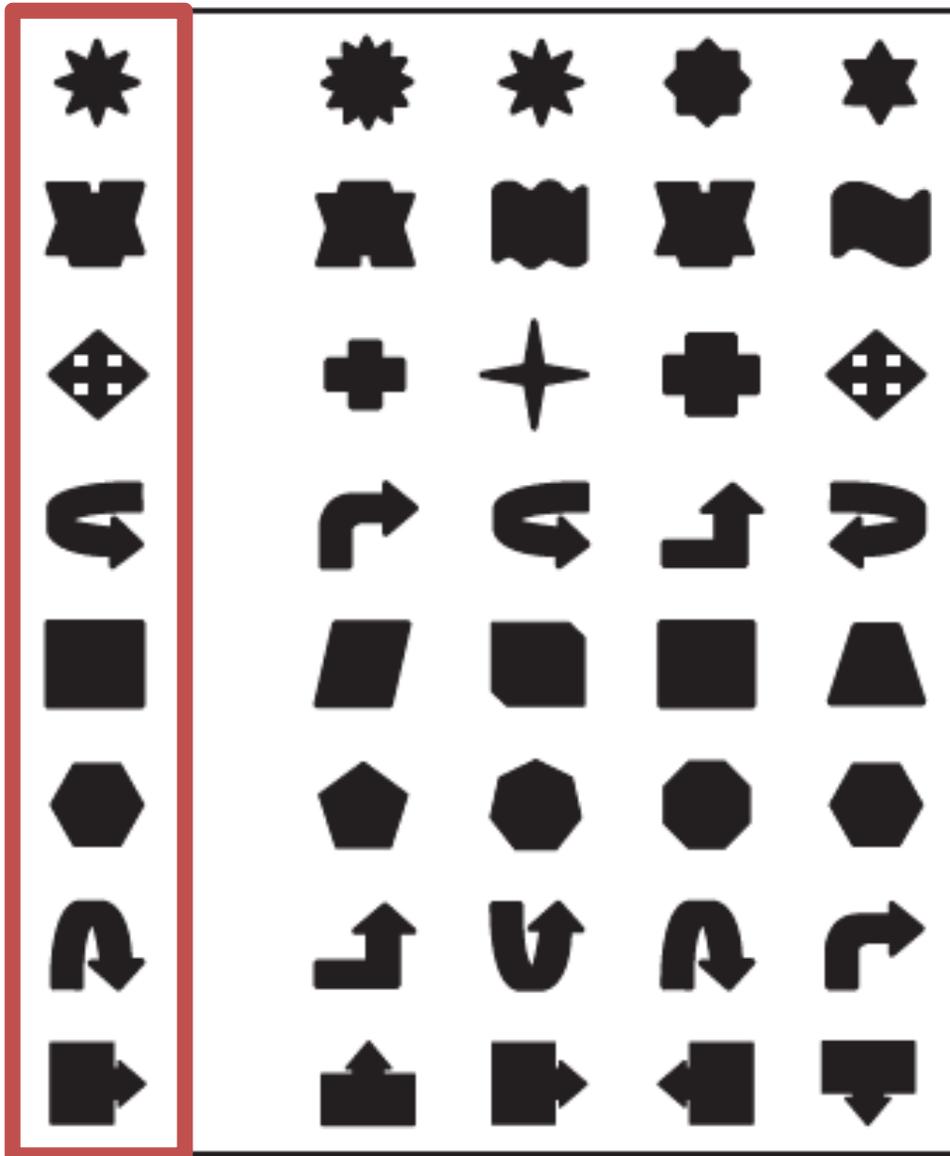
Encuentre los cinco números "3".

8	8	8	8	8	8	8	8	8
8	3	8	8	8	8	8	3	8
8	8	8	8	8	8	8	8	8
8	8	8	3	8	8	8	8	8
8	8	8	8	8	8	3	8	8
8	8	3	8	8	8	8	8	8

Dibuja a la izquierda esta planta.



Marca la sombra del lado derecho que corresponde al modelo del lado izquierdo.



Tacha con una X el objeto que sobra en los conjuntos.



Mochila



Lavadora



Cuaderno



Casco



Bicicleta



Apio

Escribe en el espacio la palabra correspondiente a la definición.

Recipiente



Anillo

Espejo

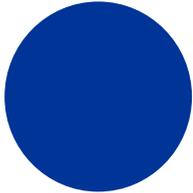


Botella

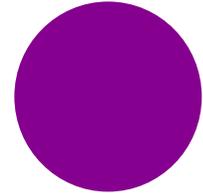


Palabra	Definición
	Aro que se lleva en un dedo de la mano como adorno o símbolo de un estado o cargo.
	Cualquier objeto o utensilio cóncavo que sirve para contener una cosa en su interior.
	Recipiente para líquidos, generalmente de vidrio o plástico, alto, cilíndrico y con cuello largo.
	Superficie de cristal que retrata, refleja o da la imagen de algo.

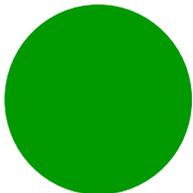
Relaciona el color que se asocia a cada objeto que se enuncia.



CIELO



NOCHE



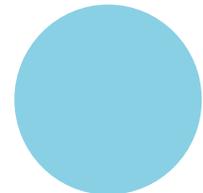
MAR



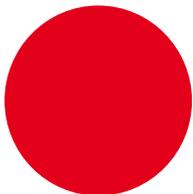
UVA



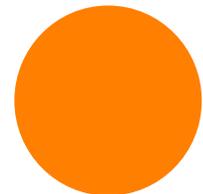
FUEGO



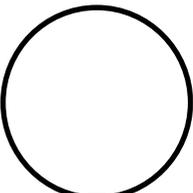
DIENTE



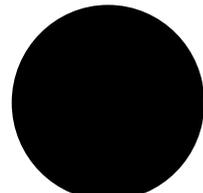
PASTO



SOL



TRONCO



MANZANA

Fíjate en la foto y sus detalles.



- ¿Qué se ve en la foto?
- ¿Cuántas personas hay?
  - ¿Cómo está el día?
- ¿Cuántas mujeres hay?
- ¿Cuántos hombres hay?
  - ¿Cómo es el paisaje?

Ahora, sin mirar la foto, marca si las frases que aparecen son verdaderas (V) o falsas (F).

1. Se ve un paisaje verde

V F

2. Hay 3 personas en la foto

V F

3. El día está nublado

V F

4. Hay una pareja en la foto

V F

5. Hay perros en la foto

V F

6. La pareja está tomada de las manos

V F

7. Había un volcán de fondo

V F

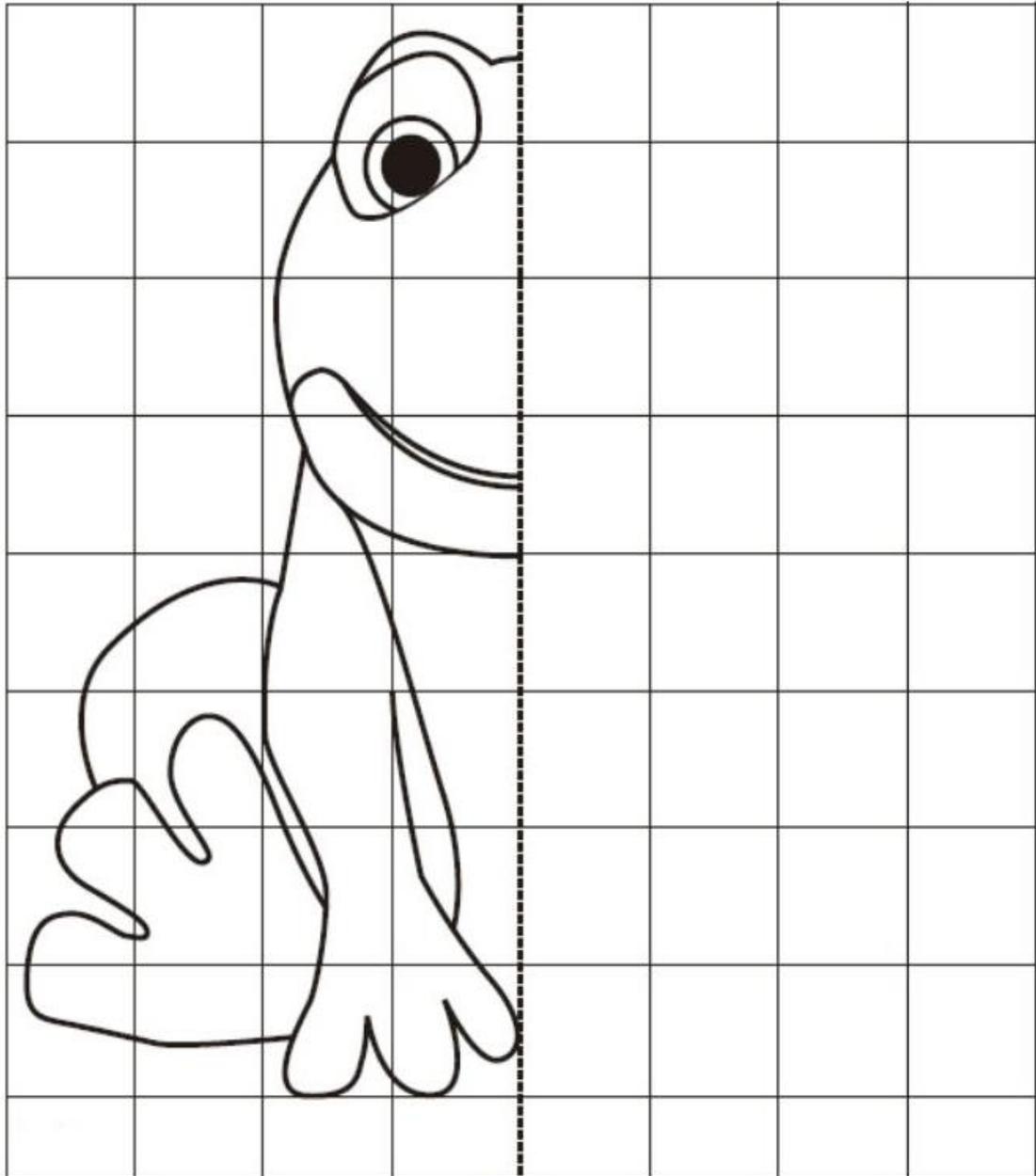
8. Es un atardecer

V F

9. Aparecen muchos autos

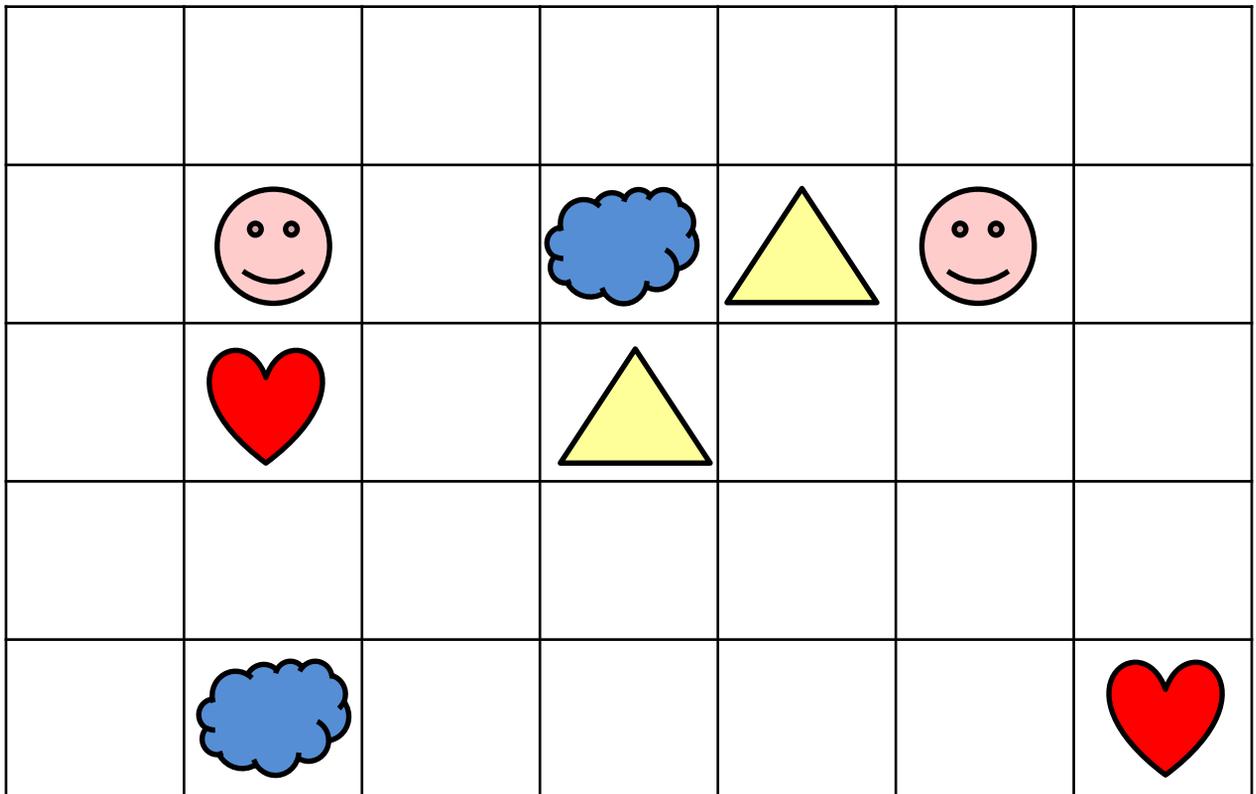
V F

Dibuja la otra mitad de la rana en la cuadrícula en blanco.



Une las figuras iguales, teniendo en cuenta que:

- Por cada cuadrado sólo puede pasar una línea .
- Las líneas no pueden compartir cuadrado, ni cruzarse unas con otras, ni pasar por una casilla que esté ocupada por otro animal.





Completa esta tabla tipo “bachillerato” con las letras dadas en la columna izquierda.

	<i>NOMBRE</i>	<i>PAÍS</i>	<i>FRUTO O COLOR</i>	<i>DEPORTE U HOBBY</i>
<b>N</b>				
<b>A</b>				
<b>B</b>				
<b>E</b>				
<b>H</b>				
<b>D</b>				
<b>F</b>				



Lee la frase y marca la palabra adecuada.

1. Salir del vientre de la madre y comenzar a vivir.

- Nacer
- Morir

2. Pieza de ropa para abrigarse el cuello.

- Guantes
- Bufanda

3. Lugar al que van los niños a aprender.

- Hospital
- Colegio
- Supermercado

4. Sentimiento de terror hacia algo peligroso.

- Amor
- Asco
- Miedo

5. Maquillaje para resaltar las pestañas.

- Rímel
- Lápiz labial

6. Instrumento pequeño de metal para abrir puertas.

- Candado
- Llave

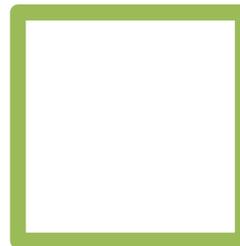
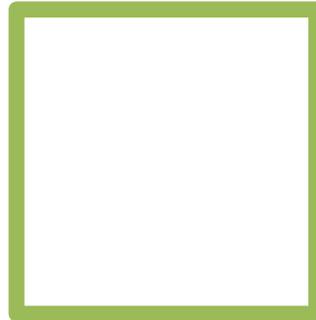
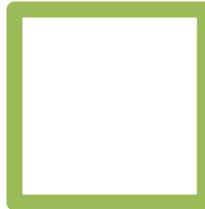
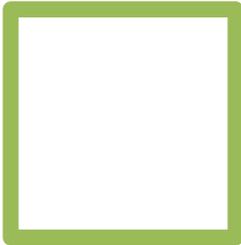
7. Objeto decorativo que va en el cuello

- Anillo
- Aros
- Pulsera

8. Pescado comestible de carne rosada.

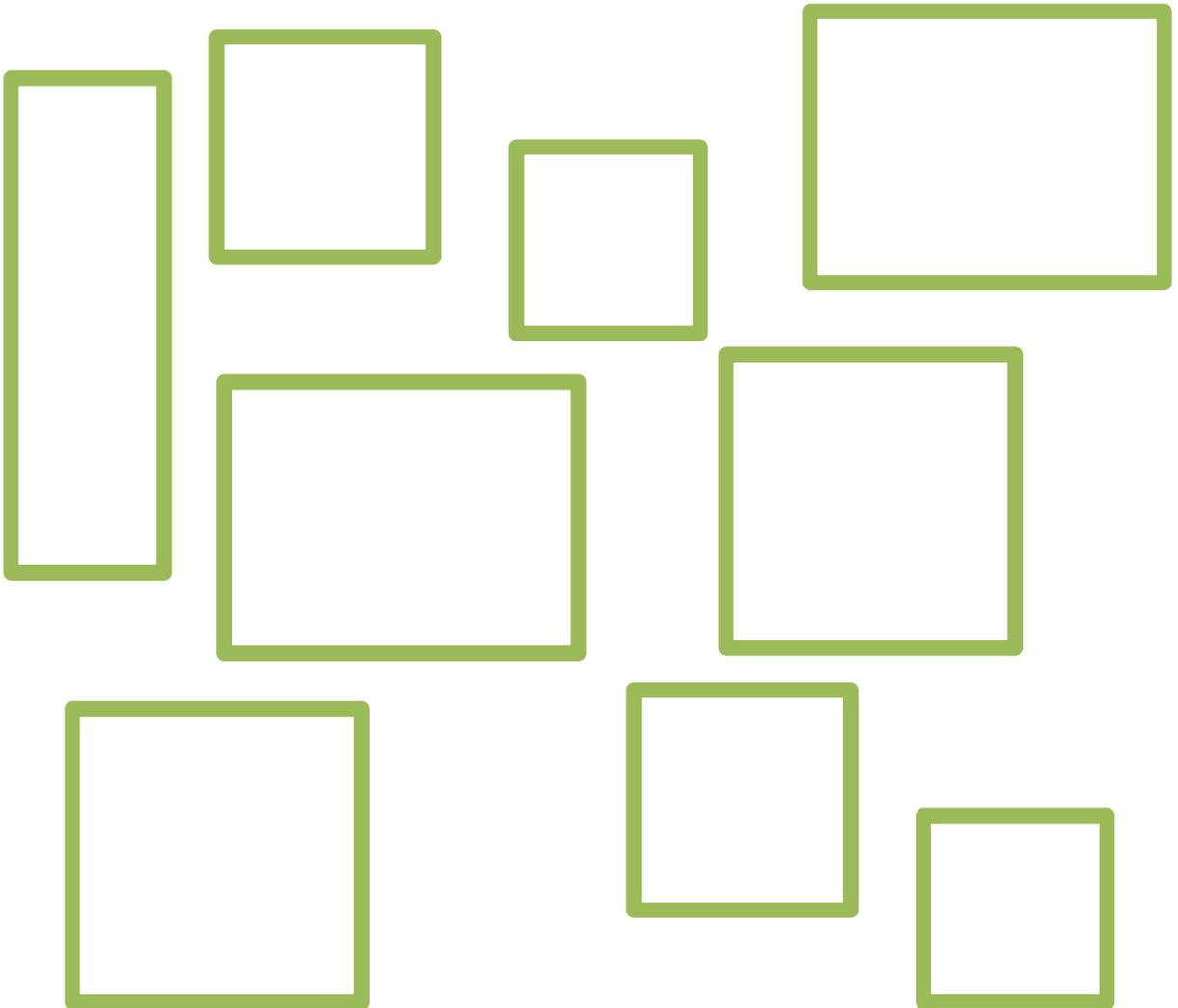
- Salmón
- Merluza
- Congrio

Fíjate qué objetos hay y en qué lugar se encuentran. Luego tendrás que recordarlos.





Ahora completa escribiendo el nombre del objeto en el cuadro que estaba.

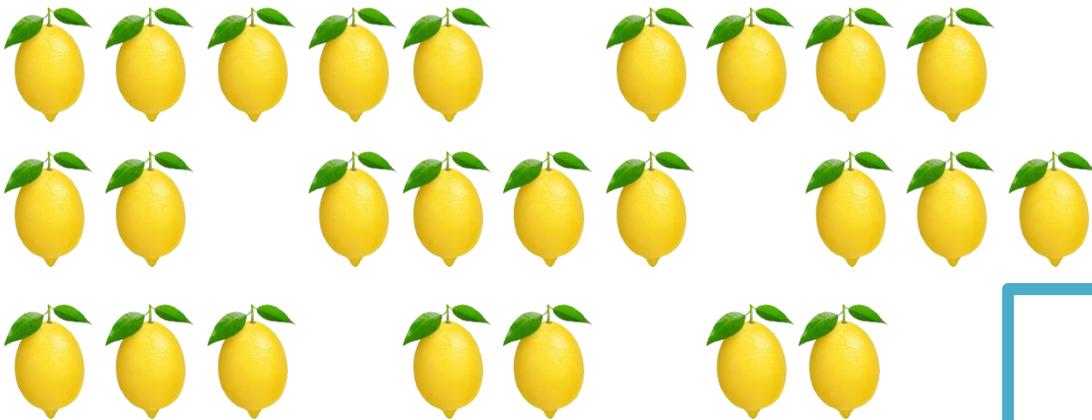


Señala cuál de las imágenes de la derecha es igual en tamaño al modelo de la izquierda.



Escribe los números de la cantidad de ítems correspondientes en cada casilla.

¿Cuántos limones hay?



¿Cuántos tulipanes hay?



Rodea con un círculo las letras que se repiten en cada columna.

J

K

L

J

Ñ

P

O

M

N

I

A

Y

T

E

A

W

Q

W

E

R

B

T

Y

B

M

F

E

F

N

V

C

X

Z

S

D

F

G

H

Z

I

Tacha con una X la palabra que sobra en los conjuntos.

CAMA

LÁMPARA

VELADOR

REFRIGERADOR

ALFOMBRA

ROPERO

ALEGRE

DESGRADABLE

AMOROSO

CHISTOSO

RISUEÑO

CARIÑOSO



## Completa los siguientes refranes.

“A quien  
madruga...

“A caballo  
regalado...

“A buen  
entendedor...

“Cuando el  
río suena...

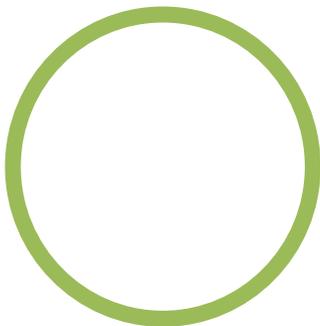
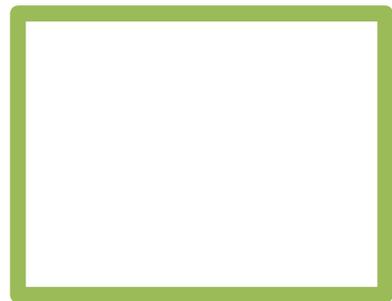
“Camarón que  
se duerme...

“Dime con  
quien andas...

“Aunque la mona  
se vista de seda...

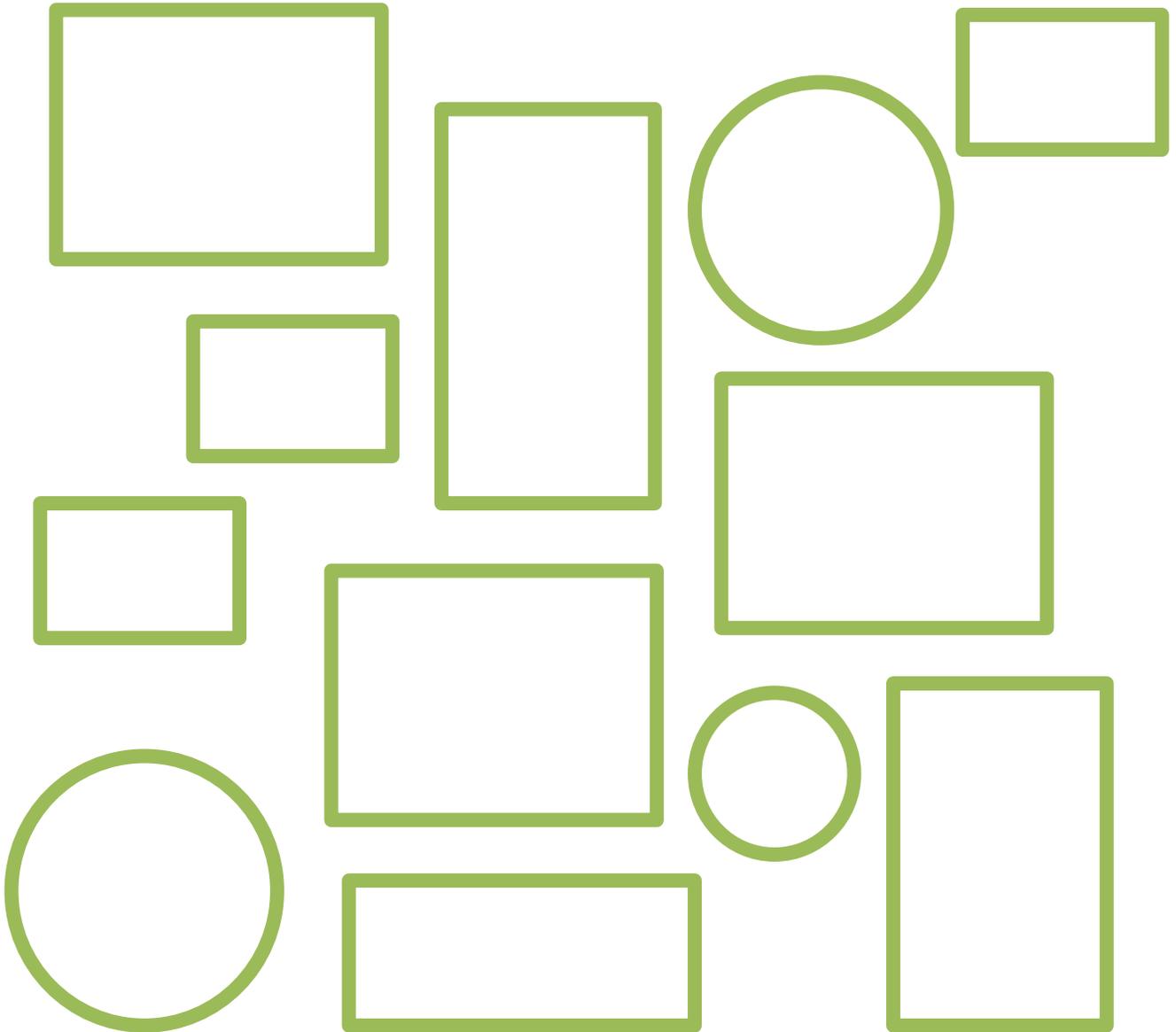
“De tal  
palo...

Fíjate qué objetos hay y en qué lugar se encuentran. Luego tendrás que recordarlos.

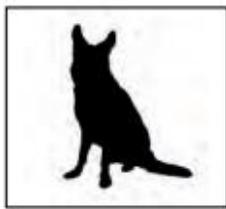
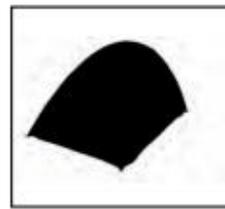
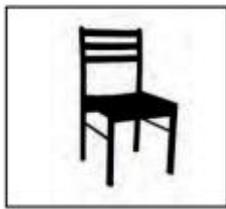
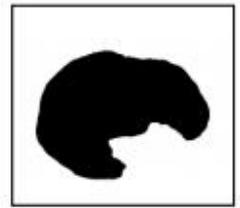
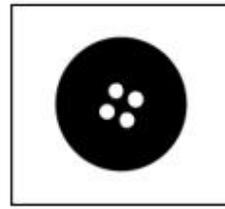




Ahora completa escribiendo el nombre del objeto en el cuadro que estaba.

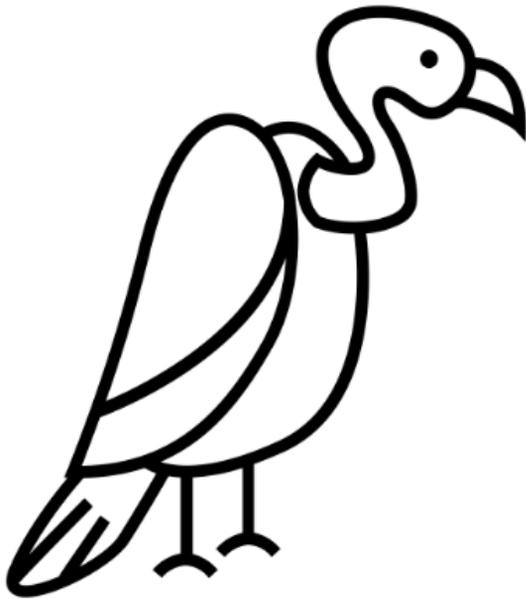


Señala cuál de las cuatro sombras de la derecha pertenece al objeto modelo de la izquierda.





Dibuja a la derecha este cóndor.





Divide las siguientes palabras en 3 grupos y  
asígnale un nombre a cada grupo.

GARBANZOS

TALADRO

HUEVOS

FIEBRE

MARTILLO

RECETA

JARABE

DESTORNILLADOR

TERMÓMERO

SALMÓN

MEDICAMENTOS

SIERRA

FRUTILLAS

TORNILLO

ALICATES

AGUARRÁS

Yellow column with 7 horizontal lines for writing.

Light blue column with 7 horizontal lines for writing.

Light orange column with 7 horizontal lines for writing.

Encuentra las 12 frutas en esta sopa de letras (están vertical y horizontal).

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

- |                                  |                                 |                                  |                                   |
|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> PLÁTANO | <input type="checkbox"/> CEREZA | <input type="checkbox"/> CIRUELA | <input type="checkbox"/> MANZANA  |
| <input type="checkbox"/> UVA     | <input type="checkbox"/> PERA   | <input type="checkbox"/> NÍSPERO | <input type="checkbox"/> NARANJA  |
| <input type="checkbox"/> KIWI    | <input type="checkbox"/> PIÑA   | <input type="checkbox"/> MANGO   | <input type="checkbox"/> FRUTILLA |



## Completa las siguientes frases

El nombre de mi padre es:

El nombre de mi madre es:

La capital de Chile es:

Yo vivo en la ciudad de:

Después del invierno viene :

La Navidad se celebra en el mes de:

El olfato es uno de los:

La "A, E, I, O, U" son:

Fiestas patrias se celebran en:

La cordillera que divide Chile y Argentina se llama:



Universidad de La Frontera  
Facultad de Medicina  
Departamento de Enfermería  
Carrera Enfermería

6 Años  
Acreditación Internacional  
De Noviembre 2018 hasta Noviembre 2024  
Asociación Sistema de Acreditación Regional de Carreras Universitarias (ASACU)  
Carrera Enfermería  
Modalidad presencial - Semestre Escolar - Sede Temuco



## PARTE II

# ESTIMULACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA



# BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Mejora el autocuidado

Aumenta la sensación de bienestar general

Aumenta la participación social

Incrementa la calidad del sueño

Mantiene ágiles y atentos los sentidos

Disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular

Mejora la capacidad funcional

Reduce el riesgo de caída

# RECOMENDACIONES

Todo programa de ejercicios debe planificarse en tres tiempos:

## Calentamiento

- Se realiza previo a la parte principal.
- Puede durar entre 8 a 15 minutos.
- Se pueden realizar movimientos articulares suaves.

## Parte principal

- Puede durar de 15 a 30 minutos según tolerancia.
- Se pueden incluir 4 tipos de ejercicios: de flexibilización, de fortalecimiento y de equilibrio.

## Vuelta a la calma

- Se debe volver a la calma.
- Se pueden hacer ejercicios de respiración, y movimientos articulares suaves.

# CALENTAMIENTO

## *Ejercicio de cuello*



Inclina la cabeza hacia un lado, de manera que la oreja trate de llegar al hombro del mismo lado, luego repite hacia el lado contrario. Puedes hacerlo 2 veces por lado a tolerancia.

# CALENTAMIENTO

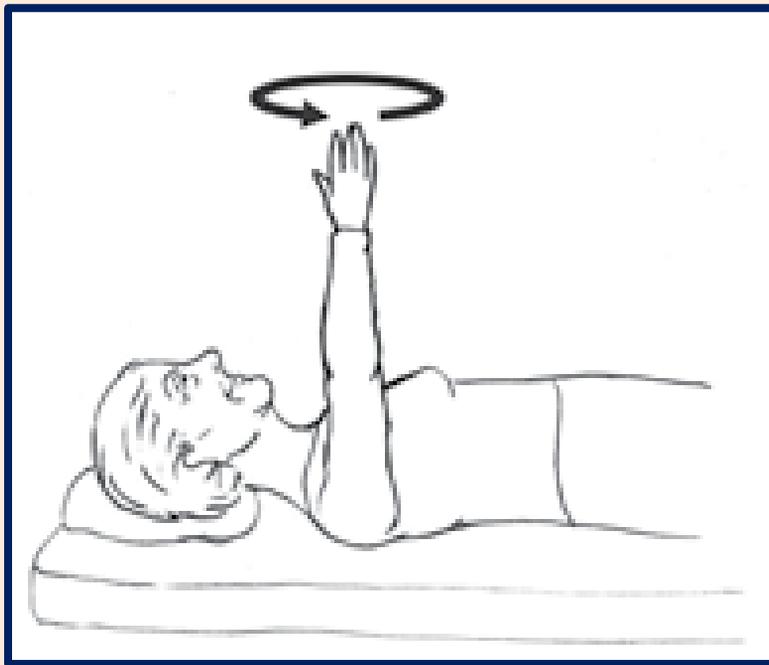
## *Ejercicio de cuello*



Gira la cabeza y mira por sobre el hombro del mismo lado, luego al lado contrario. Puedes hacerlo 2 veces por lado a tolerancia.

# CALENTAMIENTO

## *Ejercicio de hombros*



Con el brazo extendido recto a nivel del hombro, realiza círculos pequeños que vayan aumentando el tamaño.

Puedes hacerlo 4 veces por lado, a tolerancia.

## CALENTAMIENTO

### *Ejercicio de hombros*



Extiende el brazo recto al nivel del hombro, llévalo sobre el cuerpo hacia el hombro contrario, hasta que se levante el hombro del brazo en movimiento.

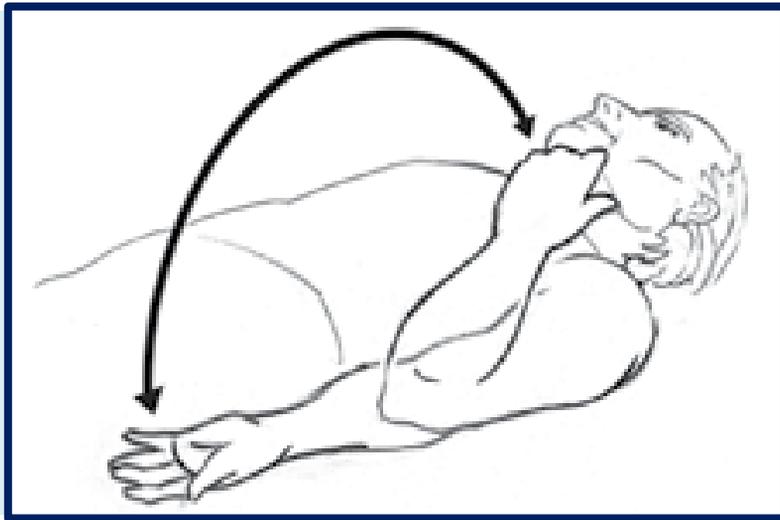
Luego, vuelve a la posición de inicio.

Repite todos los pasos descritos con la extremidad contraria.

Puedes hacerlo 4 veces por lado, a tolerancia.

# CALENTAMIENTO

## *Ejercicio de codo*

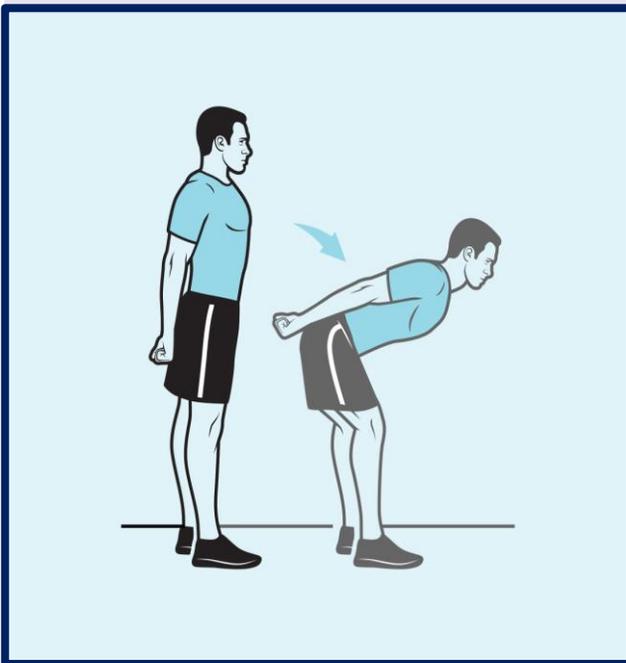


Acuéstate con el hombro y codo apoyados en la cama.

Baja la palma de la mano hacia la cama.  
Levanta el antebrazo en forma de arco, hasta que la mano toque el otro lado a la altura de la oreja.  
Puedes hacerlo 2 veces por lado, a tolerancia.

## CALENTAMIENTO

### *Ejercicio de tronco y cadera*



Párate con los pies separados al ancho de los hombros, con las manos a los lados.

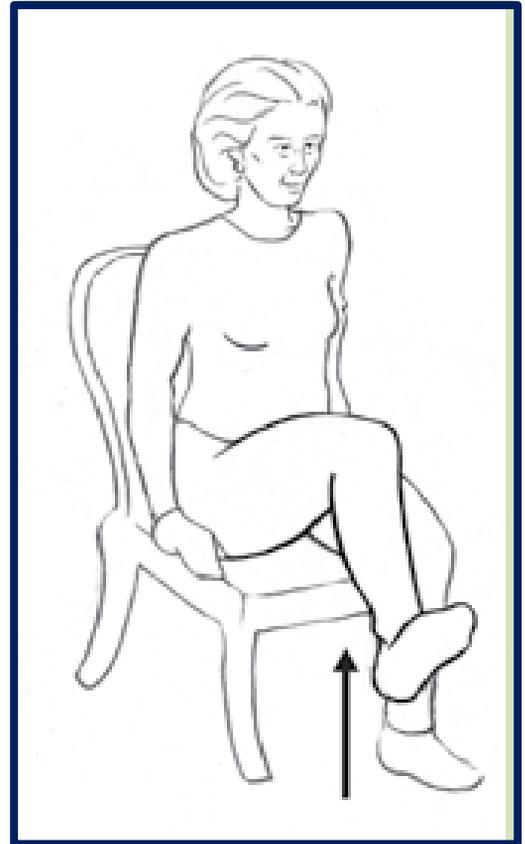
Con las rodillas ligeramente flexionadas y la espalda arqueada de manera natural, inclínate hasta donde pueda llegar.

Vuelve a la posición inicial.  
Puedes hacerlo 4 veces, a tolerancia.

## CALENTAMIENTO

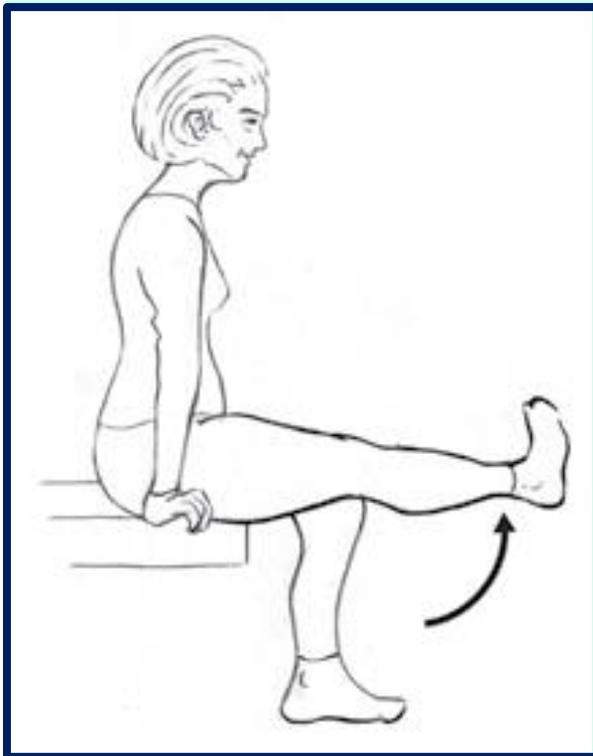
### *Ejercicio de tronco y cadera*

Siéntate en una silla o al borde de la cama con ambos pies apoyados en el suelo. Levanta la rodilla, lo que más se pueda hacia el pecho. Luego bájala lentamente hasta tocar el suelo con el pie. Repite con la rodilla contraria. Puedes hacerlo 4 veces por lado, a tolerancia.



## CALENTAMIENTO

### *Ejercicio de tronco y cadera*

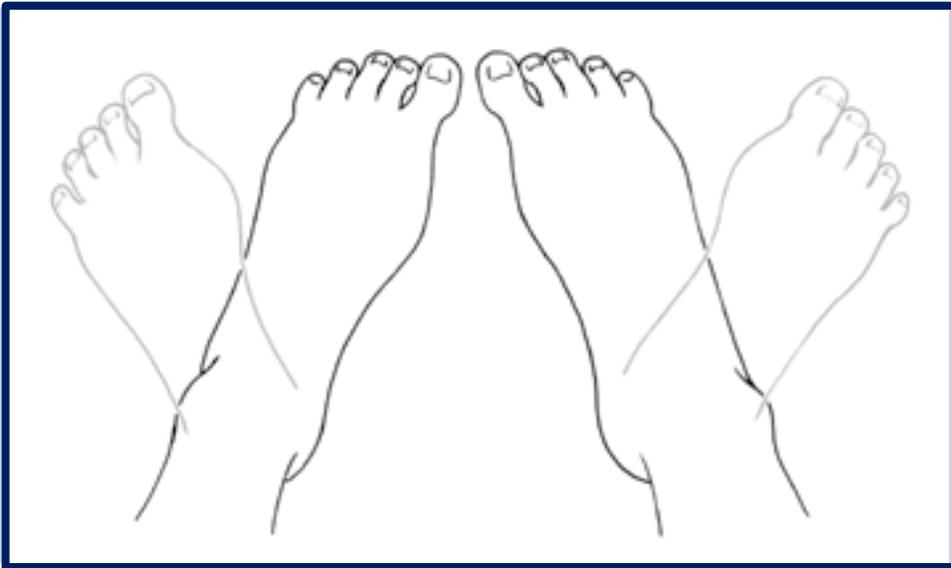


Siéntate en una silla o al borde de la cama con ambos pies apoyados en el suelo.

Extiende la rodilla, levantando el pie, hasta lograr una extensión completa de la rodilla. Repite con rodilla contraria. Puedes hacerlo 4 veces por lado, a tolerancia.

# CALENTAMIENTO

## *Ejercicio de tronco y cadera*

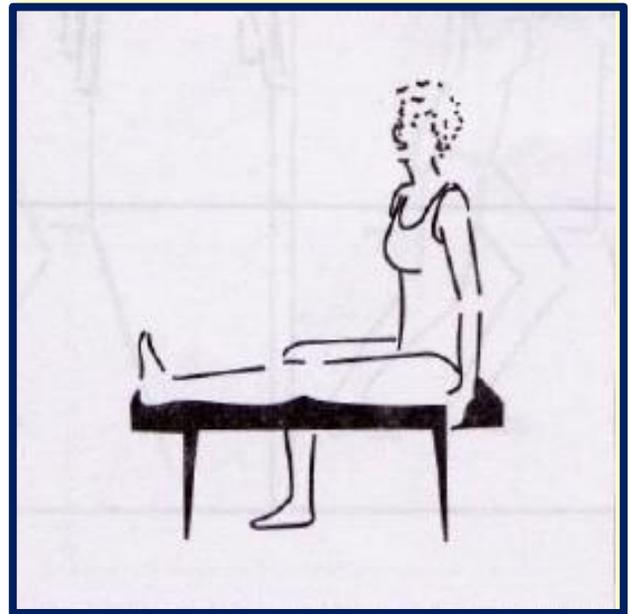


Siéntate en una silla o al borde de la cama con ambos pies apoyados en el suelo.  
Mueve los tobillos suavemente de un lado hacia el otro, primero con un pie y luego con el otro.  
Puedes hacerlo 4 veces por lado, a tolerancia.

## PARTE PRINCIPAL

### *Ejercicios de Flexibilización*

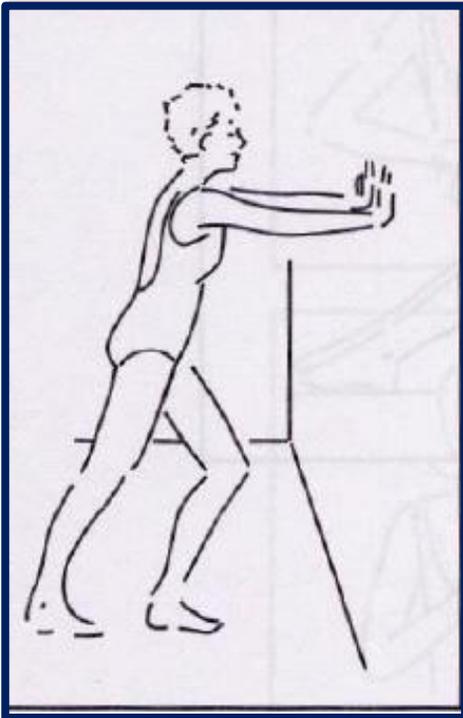
Siéntate de lado en un banco o en la cama, mantén una pierna estirada, mientras que la otra pierna está fuera del banco o de la cama, con la planta del pie apoyada en el suelo.



Endereza la espalda, inclínate hacia delante desde las caderas hasta que sienta el estiramiento en la pierna, manteniendo hombro y espalda derechos. Mantén una respiración calmada, cuente hasta 10 y cambia de pierna. Puedes hacerlo 1 vez por lado, a tolerancia.

## PARTE PRINCIPAL

### *Ejercicios de Flexibilización*



Párate con las manos contra la pared con los brazos extendidos. Lleva una pierna atrás apoyando talón completo. Mantén esa posición durante 3 segundos. Repite con la otra pierna. Puedes hacerlo 2 vez por lado, a tolerancia.

ELONGACIÓN DE MÚSCULOS DE LA PARTE BAJA DE LA PIERNA

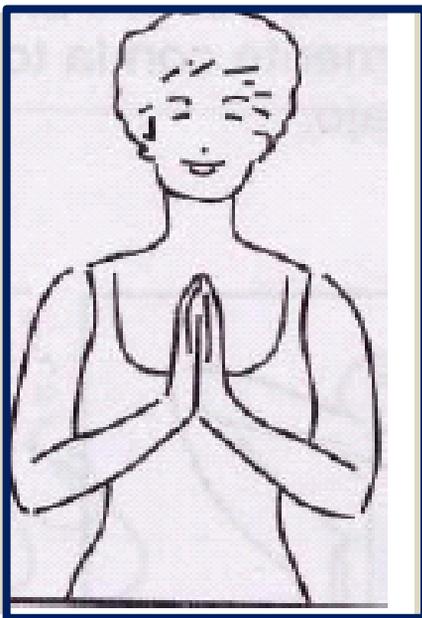
## PARTE PRINCIPAL

### *Ejercicios de Flexibilización*

Junta las manos como en posición de orar.  
Levanta los codos de manera que los brazos  
queden paralelos al suelo manteniendo las  
manos una contra la otra.

Mantén esta posición de 10 a 30 segundos.

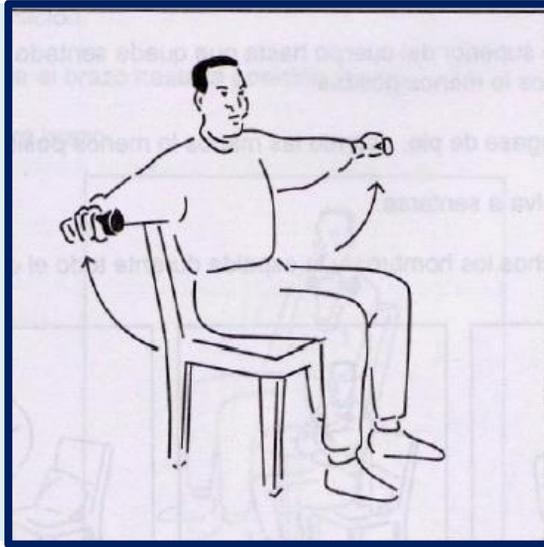
Repite 3 veces.



ELONGACIÓN DE LAS MUÑECAS

## PARTE PRINCIPAL

### *Ejercicios de Fortalecimiento*



Siéntate en una silla y pon los pies apoyados en el suelo, los pies paralelos a los hombros. Los brazos derechos a ambos lados, las palmas hacia adentro. Levanta los brazos hacia los costados, hasta la altura de los hombros. Mantén esa posición. Lentamente baja los brazos. Repite 4 veces a tolerancia.

LEVANTAR LOS BRAZOS

## PARTE PRINCIPAL

### *Ejercicios de Fortalecimiento*



Siéntate en el medio o hacia la punta de la silla, las rodillas dobladas, los pies contra el suelo.

Mantén la espalda y hombros derechos.

Cruza las manos en el pecho.

Lentamente ponte de pie, usando las manos lo menos posible. Lentamente vuelve a sentarte.

Repita 5 veces a tolerancia.

LEVANTARSE DE UNA SILLA

## PARTE PRINCIPAL

### *Ejercicios de Fortalecimiento*



Párate derecho, apoyándote en el borde de una mesa o respaldo de una silla para equilibrarte. Lentamente párate en punta de pie, lo más alto posible. Mantén la posición. Lentamente baja los talones hasta apoyar todo el pie en el suelo. Repite 10 veces a tolerancia.

FLEXIÓN PLANTAR

## PARTE PRINCIPAL

### *Ejercicios de Equilibrio*

Sigue las mismas instrucciones generales anteriores. Párate derecho, sujetándose de una mesa o silla.

Lentamente dobla una rodilla hacia el pecho, sin doblar la cintura o caderas. Mantente en esa posición. Lentamente baja la pierna hasta tocar el suelo. Repite con la otra pierna. Repite 5 veces por lado a tolerancia.



## PARTE PRINCIPAL

### *Ejercicios de Equilibrio*



Mismas instrucciones generales anteriores. Párate a 30-45 cm. de la mesa o silla. Inclínate a la altura de las caderas; sujétate de la mesa o silla. Lentamente levanta una pierna hacia atrás. Mantente en esa posición. Lentamente baja la pierna. Repite con la otra pierna. Repite 5 veces por lado a tolerancia.

## PARTE PRINCIPAL

### *Ejercicios de Equilibrio*



Mismas instrucciones generales anteriores.  
Párate derecho, directamente detrás de la mesa o silla, los pies ligeramente separados. Sujétate de la mesa o silla para equilibrarte. Lentamente levanta una pierna hacia el lado. Mantente en la posición. Lentamente baja la pierna. Repite con la otra pierna. Repite 5 veces por lado a tolerancia.

LEVANTAMIENTO LATERAL DE LA PIERNA



## VUELTA A LA CALMA

Se pueden repetir  
los ejercicios de  
estiramiento.

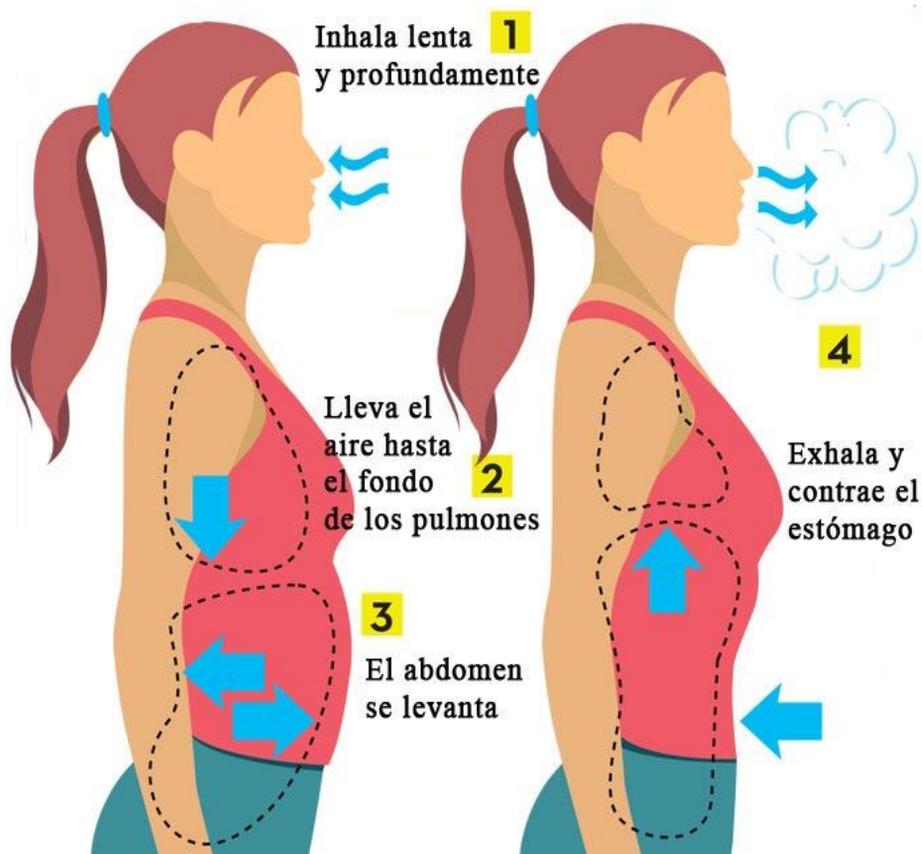
Se pueden repetir  
los ejercicios de  
calentamiento.

Recuperar la calma  
por medio de  
ejercicios de  
respiración.

# VUELTA A LA CALMA

## *Ejercicios de Respiración*

Ejercicios de respiración: debe elegir qué ejercicio de respiración usar. No hacer los dos al mismo tiempo.



# VUELTA A LA CALMA

## *Ejercicios de Respiración*



### RESPIRACIÓN PROFUNDA

- Sirve para tranquilizarse tras una situación de estrés o esfuerzo.
- Siéntate en una silla. Toma aire por la nariz, mantenlo en los pulmones y finalmente suéltalo con suavidad por la boca.
- Cada uno de los pasos ha de durar alrededor de 3 segundos. Puedes hacerlo 3 veces a tolerancia.

## VUELTA A LA CALMA

### *Ejercicios de Respiración*

### RESPIRACIÓN

### DIAFRAGMÁTICA / ABDOMINAL



- Es semejante al anterior, pero va a ser abdominal.
- Siéntate en una silla. Toma aire por la nariz, mantenlo en los pulmones y finalmente suéltalo con suavidad por la boca.
- Se requieren inspiraciones largas, entrando en el cuerpo un volumen elevado de aire.
- Coloca una mano en el estómago y la otra en el pecho para comprobar si se está llevando el aire correctamente a esas zonas. La mano del pecho **no** debería moverse al inhalar, mientras que **sí** debería moverse la mano del vientre.
- Cada uno de los pasos ha de durar alrededor de 3 segundos. Puedes hacerlo 3 veces a tolerancia.



# REFERENCIAS

## ESTIMULACIÓN COGNITIVA

- Ansón, L., Bayés, I., Gavara, F., Ginné, A., Nuez, C., Torrea, I. (2015). Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva para reforzar la memoria. Consorci Sanitari Integral. [https://www.csi.cat/media/upload/pdf/estimulacion-cognitiva-csi\\_editora\\_94\\_3\\_1.pdf](https://www.csi.cat/media/upload/pdf/estimulacion-cognitiva-csi_editora_94_3_1.pdf)
- Sardinero, A. Cuaderno de Introducción y Ejemplos. Estimulación Cognitiva para Adultos. 2013. <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/muestra.pdf>
- Aguilar, S., Gutiérrez, L., Samudio, M., Mimenza, A., Avila, J. Estimulación de la Atención y de la Memoria en adultos mayores con deterioro cognitivo. 2018. Permanyer México. <http://www.innsz.mx/2017/Geriatria/Pautas-estimulacion-cognitiva3.pdf>
- Gramunt, N. Programa de Personas Mayores de la Obra Social "la Caixa". Vive el envejecimiento activo. Ejercicios y actividades para la estimulación cognitiva. 2012 [https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/ejercicios\\_es.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/ejercicios_es.pdf)
- Consejos sobre Trastornos Cognitivos para Pacientes con Enfermedad de Parkinson. Cuaderno de ejercicios. 2005. [https://e00-elmundo.uecdn.es/elmundosalud/especiales/2005/09/parkinson/cuaderno\\_ejercicios.pdf](https://e00-elmundo.uecdn.es/elmundosalud/especiales/2005/09/parkinson/cuaderno_ejercicios.pdf)

## ESTIMULACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

- Campos, S; Carrasco, M. ¿Qué necesito saber para cuidar a una persona mayor? Manual para el cuidador. Pontificia Universidad Católica de Chile Centro UC Estudios de Vejez y Envejecimiento Fundación Oportunidad Mayor. 2017. <http://sociologia.uc.cl/wp-content/uploads/2017/12/manual-del-cuidador-uc-2017-web.pdf>
- Guía de Actividad Física y Ejercicio Físico del Adulto Mayor. 2011. <http://medicos.cr/web/documentos/boletines/BOL201112/Ejercicio%20f%C3%ADsico%20y%20adulto%20mayor.pdf>
- García, E., Fusté, A., Bados, A. Manual de Entrenamiento en Respiración. Universidad de Barcelona. Facultat de Psicologia. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològics. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/3941/1/MANUAL%20DE%20ENTRENAMIE%20NTO%20EN%20RESPIRACI%C3%93N.pdf>