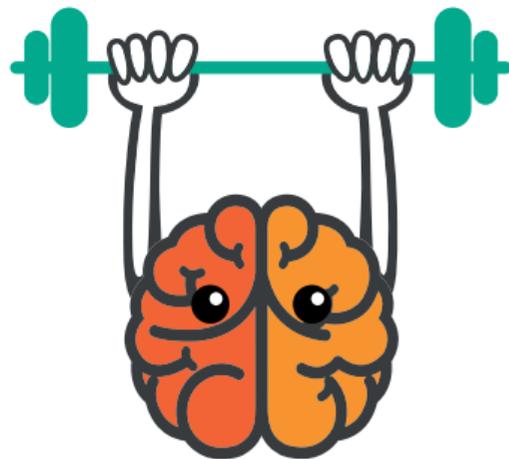


Mis **ejercicios** ANTI ALZHEIMER

+ de 70 JUEGOS
para mantener
la memoria

3 niveles
de dificultad

Calcula la
puntuación



LAROUSSE

La mayor parte de los ejercicios presentados en esta obra los ha puesto a punto Mélissa Kemel, neuropsicóloga. La otra parte se ha extraído y adaptado de *Un entraînement cérébral* (© Larousse 2011), obra realizada bajo la dirección de Michel Lecreux.

Edición original

Dirección de la publicación: Isabelle Jeuge-Maynard y Ghislaine Stora

Dirección editorial: Aurélie Starckmann

Edición: Thierry Olivaux

Concepción gráfica: Damien Payet

Adaptación de los ejercicios, relectura y maquetación: Sophie Alibert

Maquetación: Antartik

Ilustraciones: Shutterstock, Archivos Larousse

Cubierta: Véronique Laporte

Fabricación: Émilie Latour

Edición española

Dirección editorial: Jordi Induráin Pons

Edición: Carlos Dotres Pelaz

Traducción: Francesc Reyes Camps

Adaptación de cubierta y de maqueta, y preimpresión: El Taller del Llibre, S. L.

© LAROUSSE EDITORIAL, S. L.

Rosa Sensat, 9-11, 3.ª planta · 08005 Barcelona

teléfono: 93 241 35 05 · larousse@larousse.es

www.larousse.es · [facebook.com/larousse.es](https://www.facebook.com/larousse.es) · @Larousse_ESP

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

Primera edición: 2020

ISBN: 978-84-17720-90-2

Depósito legal: B-25640-2019

IEII

CONSERVAR UN CEREBRO DINÁMICO

¿Sufres de vez en cuando de lapsus de memoria? ¡No te asustes, es un **proceso normal!** En cambio, otras pérdidas de memoria más importantes pueden perturbar sensiblemente la vida cotidiana. No se deben solamente a la edad, sino que también pueden ser el síntoma de un deterioro cognitivo gradual que afecta no solamente a la memoria, sino también al razonamiento, el aprendizaje, el lenguaje y la reflexión. Una cosa es cierta, y es que el deterioro cognitivo, incluso en su forma más temida, la enfermedad de Alzheimer, **no debería considerarse una fatalidad.** El cerebro es un **órgano de una plasticidad extraordinaria**, que remodela sin cesar sus conexiones neuronales, tanto más cuanto que lo **estimula regularmente y de maneras variadas.** Este libro te propone una serie completa de **ejercicios lúdicos.** Su objetivo no es aprender a cosechar buenas respuestas, sino contribuir a conservar un cerebro atento y vigilante mientras te diviertes, y también a «dopar» tu edad cerebral, ¡sea cual sea tu edad física!

HAZTE CARGO DE TU SALUD CEREBRAL

Practica una actividad física regular. Moverse y caminar refuerza las conexiones neuronales. ¡Tampoco hay que ser un gran deportista para que el cerebro se mantenga en forma!

Come equilibradamente: ni demasiado graso, ni demasiado salado, ni demasiado azucarado. Piensa en los alimentos ricos en vitamina B (huevos, por ejemplo) o en ácidos grasos omega-3 (pescado), que actúan positivamente sobre la memoria.

Practica juegos de entrenamiento cerebral (naipes, ajedrez, crucigramas, puzzles, sudoku, Scrabble, etc.): la estimulación intelectual es un factor protector del deterioro cognitivo.

Duerme bien y de manera suficiente (de 7 a 8 horas de sueño). La falta de sueño comporta un estado de

fatiga mental que deteriora la concentración e impide consolidar correctamente la memoria. Y evita los somníferos.

Habla con los amigos y/o diviértete con tus hijos/nietos: el vínculo social entre las personas previene de manera significativa el deterioro cerebral.

Lee, escucha música: La música puede mejorar la potencia cerebral porque permite que te sientas más relajado y al mismo tiempo estimula el espíritu.

¡Sé optimista! El pensamiento positivo y la alegría de vivir mejoran sensiblemente la salud mental a largo plazo y también pueden tener efectos benéficos sobre la capacidad de administrar las informaciones.

De una manera más general, **no permanezcas inactivo y ábrete al mundo:** así podrás absorber sin cesar nuevos conocimientos y practicarás nuevas actividades, sean cuales sean.

LAS BUENAS ESTRATEGIAS PARA REFORZAR LA MEMORIA

Para memorizar nuevas informaciones y reducir peligros de olvido, algunos factores como la repetición, las imágenes mentales, las asociaciones, el juego y la imaginación son muy importantes.

Estimula tu memoria escogiendo **actividades variadas** y agradables.

Organiza las informaciones, para darles un sentido, una lógica, y establece vínculos entre ellas.

Asocia los elementos nuevos (acontecimientos, palabras, imágenes, ideas...) a informaciones que ya estén bien ancladas en recuerdos agradables (anclaje positivo).

Expíciate historias: cuando el vínculo entre las historias no sea evidente, construye un escenario en el que queden asociadas: cuanto más estrafalario o personal sea, más eficaz resultará.

Visualiza: la imagen mental es una herramienta muy eficaz. Para retener datos, más vale recurrir a gráficos, curvas, esquemas figurativos (mapas mentales, croquis), arborescencias, etc.

Construye un «palacio de la memoria»: coloca mentalmente palabras, informaciones, en lugares que conozcas bien (estancias de la casa, estantes de tu biblioteca, tiendas a lo largo de un trayecto que te sea familiar) para luego volver a encontrarlas con mayor facilidad.

Entrénate para crear automatismos, y hazlo mejor 10 veces cada 30 minutos que una vez cada 5 horas, porque la repetición refuerza los recuerdos.

Utiliza tipos diversos de codificación sensorial para la misma información: se retiene mejor un plan (visual) si se lo acompaña de referencias verbales: «gira a la izquierda y sigue por la calle Murillo...».

LA MEMORIA EN PREGUNTAS

¿Dónde se localiza la memoria?

La memoria se distribuye por todo el cerebro. Existe un sistema (y regiones cerebrales específicas) para aprender, otro para encontrar los recuerdos, con estos, por su parte, guardados en otras zonas.

¿Puede «saturarse» la memoria?

No. A cualquier edad pueden aprenderse cosas nuevas. El mecanismo de aprendizaje por sí mismo, en cambio, llega a la saturación al cabo de 45 minutos / 2 horas, de media. Podemos aprender durante 6 horas seguidas, a condición de que el tema vaya cambiando de vez en cuando, para estimular de nuevo el sistema de aprendizaje. Aprende en pequeños tramos para que no haya interferencias entre informaciones demasiado cercanas.

¿Por qué retenemos solamente ciertas cosas?

La selectividad de nuestra memoria está vinculada a nuestra motivación, personalidad, historia personal, a lo que ya sabemos, etc. En la memoria personal, las emociones, los sentimientos y la motivación juegan un papel importante. Del mismo modo, el placer estimula el sistema de aprendizaje. Cuando falta el placer, retenemos peor.

¿Por qué olvidamos?

¡Tampoco es necesario invocar siempre al Alzheimer! Con la edad cambian tanto la motivación para recurrir a ciertos recuerdos como la capacidad de emplearlos. Aprendemos peor porque estamos más cansados, menos motivados, y porque la concentración se debilita. Las personas mayores recuerdan mejor las cosas antiguas, las que se han fijado mejor, a menudo reaprendidas y marcadas con más fuerza por las emociones.

¿Por qué deformamos ciertos recuerdos?

Un recuerdo no es ningún libro que vamos a buscar al estante de una biblioteca: ¡cada vez reconstruimos este libro recuperando las páginas dispersas! En este proceso no reconstruimos más que una parte del recuerdo. A la larga, ciertos elementos desaparecen o quedan deformados por las interferencias con otros recuerdos más recientes.

¿Podemos mejorar la memoria?

Podemos entrenar la memoria y mejorarla, pero únicamente en el terreno en el que nos entrenemos. Y es necesario transponer los beneficios a la vida cotidiana. Los ejercicios tienen que ser fuente de placer, de interés, a falta de lo cual su impacto será limitado. La mejor de las estimulaciones es la práctica de actividades variadas que ejerciten y mantengan con naturalidad el espíritu: leer, ver a los amigos, viajar... Una buena higiene de vida también resulta fundamental: los problemas del sueño, el estrés, la fatiga crónica y la ansiedad son todos ellos factores nefastos para la atención.

CÓMO JUGAR

Instálate en un lugar tranquilo en el que te puedas concentrar, durante los minutos necesarios, solamente en esta actividad lúdica. Contesta a los 24 primeros «retos» del primer nivel. Cada reto te indica el «objetivo del juego», es decir, la aptitud o el tipo de memoria que se ejercita. Anota tu puntuación al final de cada reto.

Suma tus puntuaciones (página 59). Así podrás visualizar cuáles son tus puntos fuertes y cuáles son los débiles.

Luego responde a los 24 retos del segundo nivel de dificultad, y luego a los del tercero, calculando las puntuaciones cada vez.

Verás cómo, por el hecho de practicar, habrás progresado. Aunque algunas puntuaciones parezcan modestas, lo importante es que vayan mejorando de una a otra sesión.

No se trata solamente de jugar. ¡Se trata de descubrir el rendimiento de tu cerebro!

BUEN DESCUBRIMIENTO Y BUEN RECORRIDO CEREBRAL.

1. ^a sílaba	2. ^a sílaba	3. ^a sílaba
Pa	mi	ro
Es	pu	tro
A	bar	lín
Di	ri	go
Fa	ti	nó
Tram	bes	cha
Ca	man	lo
Do	po	pé
Em	ra	te
Ca	ne	ón

LAS SÍLABAS EN DESORDEN

Forma 10 palabras respetando el orden de las sílabas.



RETO

1



FÁCIL

OBJETIVO DEL JUEGO: Este ejercicio estimula las capacidades lingüísticas, la memoria semántica y el razonamiento.

Había que encontrar

- | | |
|-----------|--------------|
| 1. Paripé | 6. Trampolín |
| 2. Estilo | 7. Cabestro |
| 3. Amante | 8. Dominó |
| 4. Dinero | 9. Embargo |
| 5. Faraón | 10. Capucha |

Puntuación: ____ / 20

▶ 10 respuestas correctas:

20 PUNTOS

▶ 1 error:

▶ 2 errores:

15 PUNTOS

10 PUNTOS

▶ 3 errores:

▶ Más de 3 errores:

5 PUNTOS

0 PUNTOS

Matar al de Nemea.

Limpiar los de Augías.

Matar a la de Lerna.

Robar las del jardín
de las Hespérides.

Robar el de Hipólita.

ENCICLOQUIZ

Encuentra las palabras que faltan, y luego gira la página para comprobar tus respuestas.



RETO

2



FÁCIL

OBJETIVO DEL JUEGO: **Este ejercicio apela a la memoria semántica y a la cultura general.**

Había que encontrar:

Matar al **león** de Nemea.

Limpiar los **establos** de Augías.

Matar a la **hidra** de Lerna.

Robar las **manzanas** del jardín de las Hespérides.

Robar el **cinturón** de Hipólita.

Puntuación: ____ / 15

• 5 respuestas correctas:

15 PUNTOS

• 4 respuestas correctas:

10 PUNTOS

• 3 respuestas correctas:

5 PUNTOS

• De 0 a 2 respuestas correctas: **0 PUNTOS**