



**GERICARE**  
GERIATRIC AND MEMORY CLINIC



## La estimulación cognitiva en el adulto mayor

El geriatra y especialista en medicina preventiva y de la memoria; el Dr. José Vidal Figueroa, MD; explica que “a medida que envejecemos, es normal experimentar algunos cambios en la memoria o la concentración. Sin embargo, esto no significa que se abandonen los esfuerzos por trabajar en las funciones cognitivas”.

La vida se trata de acumular experiencias, memorias, recuerdos que marcan momentos importantes en el desarrollo del ser. Pero ¿qué pasa cuando esas memorias se van desvaneciendo?

### Cuidar la mente también es salud

De acuerdo con los reportes del National Institute of Aging, el estímulo cognitivo diseñado para mejorar actividades cognitivas específicas ofrece beneficios para mantener una buena salud cognitiva en adultos mayores.

El estudio conocido como **Entrenamiento Cognitivo Avanzado para Adultos Mayores Independientes y Vitales (ACTIVE por sus siglas en inglés)**, dirigió sus esfuerzos a examinar los efectos del entrenamiento cognitivo, específicamente en el área de la memoria, el razonamiento o la velocidad de procesamiento, sobre las habilidades cognitivas y la función diaria durante 10 años. Luego de este periodo se encontró que los participantes que recibieron entrenamiento en razonamiento y velocidad de procesamiento, memoria tuvieron menos deterioro cognitivo que los grupos de control.

### La estimulación cognitiva es una herramienta clave

Esta se trata de un conjunto de actividades diseñadas para fortalecer funciones cognitivas como la memoria, la atención, el lenguaje y el razonamiento. Estas pueden incluir ejercicios guiados, juegos, dinámicas grupales o actividades que fomenten el pensamiento y la interacción. Además, ayuda con la movilidad y el asilamiento en el adulto mayor.

“Por eso, lo más recomendable es que estas actividades estén guiadas por profesionales de la salud como geriatras y psicólogos clínicos quienes pueden adaptar los ejercicios a las necesidades de cada persona”, mencionó.

El galeno cuenta con su consultorio ubicado en el Señorial Plaza, oficina E019 (al lado del Walgreens). Para información llamar al 787-968-3118 o [www.gericarepr.com](http://www.gericarepr.com).

**“Incorporar la estimulación cognitiva como parte de la rutina no es solo prevención, es una forma de cuidar la calidad de vida”, Dr. Vidal.**