

Recursos para trabajar aspectos cognitivos

Grupo Online SFC-SQM
Enero 2019

Antes de exponer los recursos comercializados que existen en forma de fichas, cuadernos, libros o DVDs, creo que es de interés recalcar las siguientes dos ideas:

- 1- “¿Hay algún medicamento o entrenamiento mental, QUE CURE los déficits cognitivos de la EM-SFC o SQM?”

La respuesta es: **NO**.

Los déficits cognitivos **SON** la enfermedad, evolucionan paralelamente a la enfermedad, no van aparte.

Lo que el afectado mejor puede hacer es **EVITAR PERDER POR FALTA DE USO** mental, ya que lo que no se ejercita se debilita, se atrofia y se pierde.

- 2- “¿Se puede hacer algunas recomendaciones positivas al afectado por SFC-SQM para mantenerse lo más en forma posible en lo cognitivo?”

La respuesta es: **SÍ**.

TRES son las recomendaciones a seguir:

- A- Cuidarse en todos los sentidos, ya que cuanto más estabilizado se encuentre el afectado a través de una alimentación sana y equilibrada, un ejercicio físico leve, una medicación adecuada, ausencia de excesos físicos, ausencia de estrés emocional y familiar o laboral, etc... entonces también se encontrará más estabilizado cognitivamente
- B- Adaptarse a sus déficits cognitivos, encontrando “trucos” cotidianos que suplan sus deficiencias a través de otros recursos que el afectado pueda disponer.
- C- Realizar de vez en cuando alguna actividad cognitiva muy suave. Como en cualquier otra función corporal, “lo que no se ejercita, se atrofia”. Hay que mantener en forma la mente, dentro de lo buenamente posible según las limitaciones de cada uno. No hay que empeñarse en realizar costosos programas complejos de rehabilitación neuropsicológica. Es suficiente cada día o cada dos días leer un poco, hacer algún autodefinido, alguna sopa de letras, algún ejercicio de “encuentra las cinco diferencias”, algún puzzle sencillo, etc.

Teniendo en cuenta lo anterior expuesto, a continuación se reseñan una serie de referencias de los recursos comercializados para trabajar los aspectos cognitivos.

Pueden tener diferentes formatos: libros de ejercicios mentales muy variados generalmente de tipo recreativo, cuadernos "tipo fichas" específicas donde solo se entrenan una función en cada cuadernillo (memoria, atención, etc) y a veces los hay por niveles (básico, medio y avanzado), DVDs de juegos digitales a veces para consolas (XBox, Wii, etc).

La población a la que va dirigida inicialmente estos diferentes recursos cognitivos, puede ser:

- Niños: estimulación temprana, reforzamiento escolar, dislexias
- Ancianos para rehabilitación del deterioro cognitivo leve asociado a la edad
- Población general (pasatiempos y recreativos, etc)

Ojo, que los datos de los recursos que adjunto a continuación puede que no estén actualizados:

- * Reforzamiento y recuperación de Aprendizajes básicos (12 cuadernillos). Publicaciones ICCE. Calle Eraso 3, 28020 Madrid. Tfn 912557200
- * Ejercicios de Reeducción (3 cuadernillos). CIOS. Editorial Escuela Española SA. Calle Mayor 4, 28013 Madrid.
- * Fichas de Recuperación. CEPE. Calle General Pardiñas 95, 28006 Madrid. Tfn 915626524
- * Entrena tu mente (15 librillos). Año 2010. RBA Ed. www.imaginartejuegos.com
- * Juegos para activar tu mente. (3 librillos) Editec. Año 2008.
- * Juegos de mente. (15 cuadernos) Editec. Año 2007.
- * BrainTariner (3 revistas). G y J Ed. Calle Albasanz 15, 28037 Madrid. Tfn 914369800 www.muyinteresante.es
- * Activar tu memoria. Coord Charo Sierra. RBA Ed. Año 2011.
- * Gimnasia para la memoria. Pedro Montejo. Espasa Ed. Año 2007.
- * Juegos para la inteligencia. Pablo Leyva. Libro-Hobby SA. C/ Virgen de África 6, 28027 Madrid. Año 2004.
- * C.I. - Entrena tu mente (DVD-i Game) - Silenn Ed. 2007.