GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Ejercicios de cálculo para personas mayores con Ejerciciosparamayores

Actualidad Empresarial | 21/09/2023 | 00:00

Los ejercicios de cálculo para personas mayores son una de las técnicas más efectivas para mantener o mejorar el funcionamiento cognitivo de los mayores, con la finalidad de trabajar en aquellos aspectos que estén afectados o alterados por alguna enfermedad o, incluso, la vejez.

Ejerciciosparamayores es una tienda en línea especializada en la fabricación de cuadernos de ejercicios y actividades cognitivas para mayores, que contribuyen a retrasar el avance del deterioro cognitivo y así mejorar y mantener las capacidades mentales de las personas con el paso del tiempo.

Beneficios de los ejercicios de cálculo

La estimulación cognitiva comprende un conjunto de técnicas para potenciar el funcionamiento de las capacidades cognitivas de las personas, como la atención, la orientación, la memoria, las funciones ejecutivas, las habilidades visoespaciales, la cognición social, entre otras.

En el caso de los ejercicios de cálculo, estos ayudan a las personas mayores a fortalecer su autonomía funcional para realizar tareas rutinarias de manera autónoma y a ralentizar el proceso de deterioro cognitivo, como el Parkinson o Alzheimer. También refuerza e incrementa la autoestima de los mayores, fomenta la interacción social y evita el aislamiento.

Los ejercicios de estimulación cognitiva previenen los episodios de ansiedad y estrés ocasionados por el deterioro cognitivo y, a largo plazo, mejora la calidad de vida del mayor, su sentimiento de bienestar psicológico y emocional, y su salud en general, gracias a la obtención de ciertos objetivos, como mantener las capacidades mentales, la independencia y la autonomía.

Los cuadernos de ejercicios de estimulación cognitiva son útiles

Tal como el cuerpo y los músculos necesitan ser ejercitados de manera constante para poder gozar de una buena salud física, también es necesario ejercitar el cerebro con la finalidad de mantener una salud mental óptima.

De acuerdo a estadísticas, aproximadamente el 20 % de los mayores de 65 años padecen de algún tipo de deterioro cognitivo en todo el mundo, y alrededor de 47 millones de personas

sufren de deterioro cognitivo grave.

Para contrarrestar estas cifras, existe una variedad de actividades capaces de ejercitar la mente, desde practicar la lectura, realizar algún hobbie, aprender un nuevo idioma, aprender a tocar un instrumento o, incluso, realizar ejercicios de cálculo como una forma de estimulación cognitiva.

Los cuadernos de trabajo para personas mayores tienen como objetivo trabajar la memoria, la percepción, el cálculo, la atención, entre otras habilidades que permitirán potenciar y mantener las capacidades mentales de las personas con el paso de los años. De esta manera, este tipo de actividades ayudan a retrasar el avance del deterioro cognitivo.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/217388-ejercicios-de-calculo-para-personas-mayores-con-ejerciciosparamayores.htm