GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Estimular las funciones cognitivas con Ejerciciosparamayores de Neki

Actualidad Empresarial | 22/09/2023 | 00:00

Muchas personas experimentan una reducción de sus funciones cognitivas con el paso del tiempo. El motivo son cambios en la estructura del cerebro, como la disminución del tamaño del hipocampo, que es considerado el centro de la memoria.

Los especialistas señalan que estos síntomas son más radicales en aquellos individuos que sufren un deterioro cognitivo leve o una enfermedad de Alzheimer. Según los expertos de Ejerciciosparamayores de Neki, para prevenir el avance de estos síntomas es necesario ejercitar el cerebro con prácticas científicamente diseñadas. Con ello, se consigue mantener la salud mental durante mucho más tiempo.

Estimular las funciones cognitivas con cuadernos de ejercicios

Neki es una empresa asentada en Zaragoza, cuya labor está orientada a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Su equipo de expertos ha desarrollado una serie de soluciones para ofrecer asistencia y protección a los adultos de la tercera edad. Entre ellos, destacan dispositivos GPS en forma de reloj, colgantes o cinturones.

El CEO de la compañía, Rafa Ferrer, afirma que también han creado una amplia biblioteca de cuadernos con ejercicios cognitivos dirigidos a las personas mayores. Se trata de un proyecto social mediante el cual las personas pueden descargar de forma gratuita más de 100 cuadernillos con prácticas para el cerebro.

Ferrer explica que la iniciativa parte de la premisa que sostiene que el ejercicio mental es tan importante como el físico. Añade que con este programa social buscan ayudar a las familias y a los profesionales del cuidado sociosanitario en las instituciones públicas y privadas. Cada uno de los cuadernillos descargables contiene prácticas que estimulan distintas funciones cognitivas de las personas.

Las funciones cognitivas que se estimulan con los cuadernillos

El proyecto social de Ejerciciosparamayores para ayudar a las personas mayores busca abarcar todas las funciones cognitivas que deben ser estimuladas.

Hay ejercicios para fortalecer la orientación personal, espacial y temporal. Existen cuadernillos con prácticas para fortalecer las gnosias, que se relacionan con el tacto, la visión, el olfato, el gusto y el oído.

Asimismo, hay prácticas que ayudan a mantener la atención sostenida, alternante o selectiva. En este punto, también se vigoriza la velocidad de procesamiento de la información y se combate la heminegliencia.

Con los cuadernillos, las personas mayores pueden realizar ejercicios para estimular las funciones ejecutivas, las praxias y los distintos aspectos del lenguaje.

El equipo de Neki también ha editado cuadernillos con ejercicios para favorecer la cognición social, las habilidades visoespaciales y los diferentes estadios de la memoria. Ferrer explica que, además de ofrecer la opción de descarga gratuita desde su sitio web, también es posible obtener ediciones físicas de estos documentos. Estas están dirigidas a personas que no tengan la posibilidad de imprimir los libros o que simplemente prefieran utilizar la versión impresa.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/217520-estimular-las-funciones-cognitivas-con-ejerciciosparamayores-de-neki.htm