AHORACENTROS®

# CUADERNOS DE MEMORIA

NIVEL: PREVENTIVOS

**Cuadernos de memoria. Nivel: preventivos**
Ahoracentros

Editado por:
PUNTO ROJO LIBROS, S.L.
Cuesta del Rosario, 8
Sevilla 41004
España
902.918.997
info@puntorojolibros.com

Impreso en España
ISBN: 978-84-17520-10-6
Depósito legal: SE 1019-2018

Maquetación, diseño y producción: Punto Rojo Libros
© 2018 Ahoracentros
© 2018 Punto Rojo Libros, de esta edición

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de esta edición mediante alquiler o préstamos públicos.

# Cuadernos de memoria

## Nivel: preventivos



ahora centros®
Expertos en memoria

www.ahoracentros.es
C/ Agustín de Foxá, 25
Madrid 28036
913235505
info@ahoracentros.es

# Cuadernos de memoria

Esta obra forma parte del Volumen primero de los Cuadernos de memoria. En estos cuadernos han participado un número muy amplío de psicólogos expertos en mayores

**Director equipo editorial**: Miguel Ángel Maroto Serrano
**Coordinación de la edición** (Ahoracentros):
Blanco Criado, Vanesa; Rentero Flor, Elena Isabel; Vázquez Sánchez, Laura; Belinchón Rodríguez, David
**Diseñadores**: Gómez San Segundo, Iván Aarón; Alconada Romero, Álvaro,
**Diseño de portada**: Rico Carnero, Pilar

**Autores:**
Maroto Serrano, Miguel Angel; Blanco Criado, Vanesa; Rentero Flor, Elena Isabel; Rico Carnero, Pilar; Belinchon Rodriguez, David; Vazquez Sanchez, Laura; Enseres Pérez, Sofía; Muñoz Hernández, Juliana; Gómez San Segundo, Iván Aarón; Alconada Romero, Alvaro; Fernández Chacón, Jessica; Muñoz Fernández, Laura; Morales Alonso, Sara; Alcaraz Bombareli, Marta; Galán Cantero, Alberto; Lavín Feijoo, Rita Alejandra; Illán Sepulveda, Francisco; Orosán María Magdalena; Rodriguez Bazaga, Laura; López Pastor, Cristina; Llorente Asenjo, Marta; Solla Navarro, Marina; González Casas, Alicia; Herranz Fariñas, Isabel; Rodrigo Rodrigo, Mª Soledad; Romero Mingo, Aitor; Villegas Pando, Tania; García Fernández, Verónica; Pleguezuelos Martinez, Laura; Ballenato Plaza, Paloma; Ayuso Pimentel, Marta; Lucas Blanco, Fernando; Álvaro Sanz, Beatriz; Izquierdo Cobos, Laura; Fernández Fernández, Ana Belén; Humbría Parra, Noelia; Olías García, Isabel; Domingo Ortega, Mª Lidia; Salas Costumero, Lorena; Ochando García, Alicia; Mata del Valle, Laura; Benavides Fernández, Virginia; Herrero Peralta, Eva; Almuedo Jurado, Consuelo; López Astorgano, Mª Jose; Moreno Herranz, Diego Sebastián; Ozores - Eizmendi, Jacobo Álvaro; García de la Hoz, Laura; Higueras López, Cristina; Hernández Sánchez, Gemma Yanet; Nieto de la Dueña, Noelia; De la viuda Valverde, Teresa; López Soria, Carolina; Marcos Postiguillo, Amaya; García Fernández, Verónica ; Pindado Sanz – Cruzado, Sira; Acosta Pérez, Irene ; Martín de Nicolás, Matea

**Adaptación y traducción de la obra – versión anglosajona**: Mariana Apéstegui Pinto
**Adaptación y tropicalización – versión centro américa**: Daniela Romero López

Todos los derechos reservados . El contenido de esta obra está protegido por la ley que establece las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para aquellos que reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, esta obra literaria , fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de su titular, salvo excepción prevista por la ley. El titular autoriza únicamente el fin privado de esta publicación, pudiendo extenderse esta autorización únicamente a particulares y entidades para sus fines internos y propios , sin posibilidad de cesión o uso por parte de terceros.

© 2018 – Centro de Intervención Clínica y Social – Ahoracentros
**Cualquier consulta puede dirigirla a: info@ahoracentros.es - www.ahoracentros.es**

# Introducción

Tiene en sus manos el Cuaderno de memoria, nivel preventivo – Volumen 1. Esta obra ha sido creada por un amplio grupo de psicólogos expertos en deterioro cognitivo, con más de 20 años de experiencia.

Los ejercicios que contiene este cuaderno han sido previamente probados con personas mayores de 60 años, sin deterioro cognitivo y con nivel educativo medio y medio – alto. Se han evitado referencias culturales para que puedan ser usados por cualquier persona que hable español. Su finalidad es aumentar su reserva cognitiva, ayudando a prevenir el deterioro asociado a la edad así como minimizar la sintomatología en caso de padecer en un futuro alguna enfermedad neurodegenerativa.

En niveles culturales bajos o edades muy avanzadas recomendamos utilizar los cuadernos de memoria "Nivel fase leve".

Cuadernos de memoria, estimula y mantiene áreas cognitivas relacionadas con la memoria, como son la atención, el lenguaje, los diferentes tipos de memoria, el cálculo, la función ejecutiva, la orientación espacial y temporal, etc …

Le sugerimos que cree una rutina diaria, que como una actividad más, todos los días realice uno o dos ejercicios, si le es posible a la misma hora. Con 30 - 45 minutos diarios es suficiente. A medio plazo irá notando mejorías en las funciones que usted nota que su rendimiento cognitivo es menor.

Si un ejercicio se le pone difícil y no consigue terminarlo, déjelo para el día siguiente y comience con otro. De seguro mañana le será más sencillo.

Nos encantará recibir sus comentarios y sugerencias que de seguro incorporaremos en los siguientes cuadernos de memoria. Puede enviarnos un correo electrónico a info@ahoracentros.es