Estimulación cognitiva en la vida cotidiana

VMM Formación Sociosanitaria · Biblioteca de recursos

Conversar, cocinar, jugar a las cartas o recordar fotos de familia también activan la mente. La estimulación cognitiva no necesita material caro ni grandes programas.

Para: Familias, cuidadores y profesionales · Material divulgativo gratuito · No sustituye una valoración sanitaria o social individual.

Qué es y qué dice la evidencia

La estimulación cognitiva son actividades estructuradas que invitan a pensar, recordar, hablar y hacer. La revisión Cochrane de 2023, con 37 ensayos y más de 2.700 participantes, encontró que los programas de estimulación producen en personas con demencia leve a moderada un beneficio pequeño en cognición, mejoras en comunicación e interacción social, y ligeros beneficios en ánimo, bienestar y actividades cotidianas. No se reportaron efectos negativos.

También vive en el día a día

Fuera de los programas formales, la vida cotidiana ofrece muchas oportunidades: mantener una conversación con preguntas abiertas, preparar una receta consultando los pasos, jugar a las cartas o al dominó, escuchar y comentar música, repasar fotos antiguas y nombres, resolver cruces y sopas, o cuidar un huerto. Lo importante es que la actividad tenga sentido para la persona.

Cómo montarla en casa

Algunas claves prácticas: regularidad (mejor poco y a menudo que mucho y una vez), grupos pequeños o uno a uno, temas conectados con la historia y los gustos de la persona, un ambiente tranquilo, sin cronómetro ni sensación de examen. El objetivo es disfrutar y mantener la conversación, no acertar: los errores no se corrigen con severidad y las respuestas personales son válidas.

Qué esperar y qué no

La estimulación cognitiva no detiene ni cura ninguna enfermedad: los beneficios descritos por la evidencia son pequeños y, en su mayor parte, a corto plazo, y no sustituyen la valoración ni el tratamiento profesional. Conviene desconfiar de las promesas de «mejoras espectaculares». Lo razonable es esperar momentos de conexión, conversación y bienestar.

Para mentes sin deterioro

Mantener la mente y el cuerpo activos —leer, aprender, moverse, relacionarse— forma parte del envejecimiento activo y saludable que recomiendan los organismos públicos, también para personas que hoy no presentan ninguna dificultad.

Referencias

1. Cochrane — Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia (2023)
https://www.cochrane.org/evidence/CD005562_can-cognitive-stimulation-benefit-people-dementia

2. Alzheimer's Association — Activities

https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/activities

3. OMS — Demencia

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia

4. Ministerio de Sanidad — Envejecimiento activo y saludable

https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/activo/

Nota editorial

La revisión Cochrane respalda el beneficio pequeño de los programas de estimulación cognitiva en cognición, comunicación e interacción social, con ligeros beneficios en ánimo, bienestar y actividades cotidianas, sin efectos negativos reportados, así como sus límites (beneficios pequeños y a corto plazo, sin cura). Alzheimer's Association respalda el uso de actividades placenteras y significativas adaptadas a la persona. La OMS y el Ministerio de Sanidad respaldan el envejecimiento activo. La forma concreta de organizar la actividad en casa (regularidad, grupos pequeños, sin cronómetro, no corregir con severidad) es orientación práctica de VMM coherente con esas fuentes. Las actividades del cuaderno son de ocio y estimulación: no son pruebas diagnósticas ni previenen o curan enfermedades.