

Estrategias compensatorias para el diario:

- Haga listas sobre actividades con las que tiene que cumplir o artículos que debe comprar.
- Tenga un calendario para anotar las citas médicas y compromisos.
- Utilice un pastillero para recordar tomar todos los medicamentos adecuadamente.
- Anote números de teléfonos importantes y colóquelos cerca del teléfono de su hogar.
- Ponga recordatorios en su celular para notificar sobre datos importantes.



En CLISEC estamos listos para ayudarle.

"Aceptar no significa resignarse. Significa comprender que las cosas son como son y que siempre existe una manera de afrontarlas."

Michael J. Fox

Referencias:

Speech and swallowing: A body guide to parkinson's disease. (n.d.). Parkinson's Foundation.
<https://www.parkinson.org/resources-support/professionals/resources/speech-language-pathologists>

Cognition: A mind guide to parkinson's disease. (n.d.). Parkinson's Foundation.
<https://www.parkinson.org/resources-support/professionals/resources/speech-language-pathologists>

Para coordinar cita:

Sra. Vilma Fuentes, Secretaria Administrativa

vilma.fuentes@upr.edu

787-758-2525 Ext. 4401, 3208

Creado por: G. Carrasquillo, M.S., CCC-PHL

Universidad de Puerto Rico
Recinto de Ciencias Médicas
Escuela de Profesiones de la Salud
Departamento de Estudios Graduados
Programa de Patología del Habla-Lenguaje

**Clínica de Servicios Especializados
en la Comunicación (CLISEC)**

Manteniedo una mente activa



Viviendo con Parkinson



Las habilidades cognitivas son todas las formas de conocimiento y conciencia, como percibir, concebir, recordar, razonar, juzgar, imaginar y resolver problemas, según el diccionario de APA.

Alrededor del 30% de personas con la enfermedad de Parkinson experimentan cambios cognitivos en algún momento de su condición, particularmente en su memoria y habilidad de pensar. Estos cambios se pueden ver reflejados en las siguientes áreas:

- **Atención** – La atención es la capacidad de seleccionar y concentrarse en los estímulos relevantes. Usted podría presentar problemas realizando tareas complejas que requieran de atención sostenida como revisar y actualizar su cuenta de banco.
- **Proceso de pensamiento** – Puede notar que le toma más registrar y responder a información dada. Usualmente se ve reflejada al momento de solucionar problemas.
- **Funciones ejecutivas** – Las funciones ejecutivas son habilidades mentales complejas, que le permiten poder planificarse, organizarse, guiarse, revisar, regularse y evaluarse en términos del comportamiento necesario para adaptarse adecuadamente al entorno y para alcanzar metas.
- **Lenguaje** – Muchas personas evidencian dificultad para recuperar palabras y usan el término “tengo la palabra en la punta de la lengua”. Algunos individuos pueden mostrar dificultad comprendiendo oraciones complejas o muy largas.
- **Memoria** – Los problemas en memoria pueden ser evidentes al presentar problemas en la memoria de corto plazo y para aprender nueva información. Ejemplo: recordar lo que desayunó, recordar si tomó sus medicamentos, entre otros.
- **Procesamiento visoespacial y percepción** – Puede tener problemas procesando información sobre sus sentidos o el ambiente que le rodea.

Actividades para ejercitar las destrezas cognitivas y mantener una mente activa:

- Rompecabezas
- Juegos de letras: sopas de letras, crucigramas, sudoku
- Juegos de cartas
- Jardinería
- Juegos de mesa: Dómino, Conecta 4, Jenga, Bin
- Resolver acertijos

