MenteÁgil

Guía educativa y actividades para la estimulación cognitiva de personas mayores.



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Mente Ágil es un proyecto educativo y de Promoción de la Salud del Departamento de Salud de Puerto Rico. Este proyecto está dedicado al tema de Alzheimer. Presenta diferentes técnicas y actividades de estimulación cognitiva para realizar en familia y aprender mientras se ejercita la mente.

Desarrollo de contenido:
Kiaranel Castro Lebrón, MPHE, CGG
Luis Castillo Laracuent, Rn Bsn, MPH
Solaritza Rivera León, MPHE, MPH

Revisión y Edición:
Yiselly Vázquez Guzmán, EdD, MPHE, CGG, CHES®
Coralis Pagán Rolón, MPH
Lizahar Hernández Velázquez, MPH, CGG

Diseño y Diagramación:
Jorge I. Figueroa Valencia, MPHE, CHES®

Revisado: Julio, 2026

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Mente Ágil

Guía educativa y actividades para la estimulación cognitiva de personas mayores.



Introducción

La enfermedad de Alzheimer es una condición progresiva que provoca que un gran número de neuronas (células del cerebro) mueran. Esto afecta las funciones mentales como la capacidad para recordar, la atención, el aprendizaje, entender o producir el lenguaje, pensar con claridad y utilizar buen juicio en la toma de decisiones, entre otras. Se desconocen las causas específicas del Alzheimer, sin embargo, en la mayoría de los casos ocurre luego de los 65 años, aunque esta enfermedad no es parte normal del envejecimiento. Dado esto, la edad es un factor de riesgo e incluso, casi la mitad de las personas que tienen 85 años o más podrían tener Alzheimer. Desde el 2008 hasta el 2025, se han registrado aproximadamente 68,000 casos en Puerto Rico con algún diagnóstico de demencia. El grupo de adultos entre 80 y 89 años fue el que presentó la mayor cantidad de casos. Por otra parte, para el año 2022, la enfermedad de Alzheimer fue la cuarta causa de muerte.

La enfermedad de Alzheimer puede comenzar poco a poco. En algunos casos, las personas no saben que la tienen, atribuyéndole su falla de memoria a la vejez. No obstante, con el pasar del tiempo, la memoria se va deteriorando hasta que afecta grandemente las actividades diarias. Algunas de éstas podrían ser: preparar los alimentos, manejar un carro o pagar sus cuentas. Además, podrían perderse fácilmente y sentirse confundidas con actividades sencillas, lo que puede causar frustración y enojo. A medida que la enfermedad avanza, la persona con Alzheimer necesitará de alguien que le asista para realizar la mayoría de las actividades del diario vivir, como comer, bañarse y vestirse, entre otras. Algunas personas pueden quedarse viviendo en su hogar con alguien que les cuide. Sin embargo, en otros casos, la persona tendrá que mudarse a una residencia de cuidado prolongado. Este libro contiene información relacionada con la enfermedad de Alzheimer y algunas actividades y recomendaciones para ejercitar la mente y reducir los riesgos de desarrollar algún tipo de demencia o retrasar el desarrollo de la misma, en caso de que ya esté diagnosticada.

¡Qué lo disfrutes mucho!

Cuando veas este símbolo,
estás en una actividad.



Estimulación Cognitiva

¿Qué es la estimulación cognitiva?

Se refiere al conjunto de técnicas y estrategias para ejercitar y mejorar la memoria, atención, lenguaje y razonamiento, entre otras funciones del cerebro.

¿Cómo jugamos y prácticamos la estimulación cognitiva?

- ¡Invita un amigo a jugar! De esta manera, podrán fortalecer su relación mientras se divierten.
- Utiliza materiales como lápices de colores, marcadores, o bolígrafos, (o lo que prefieras para escribir y colorear).
- ¡ No tengas prisa! Recuerda que, aparte de fortalecer tus destrezas y habilidades, el objetivo es que te diviertas. Al mismo tiempo, estarás cuidando de tu salud mental.
- Si sientes molestia o frustración debido a que no puedes completar alguna de las actividades: ¡Es momento de trabajar en equipo! Pídele apoyo a tu acompañante de juegos.



- Comienza con las actividades más fáciles y, poco a poco, aumenta la complejidad.

Recuerda que para envejecer saludablemente debemos estimular nuestra mente.

Refraneando

Completa los siguientes refranes: 

Dime con quién andas, _____

A caballo regalado, _____

A mal tiempo, _____

A quien madruga, _____

El que no escucha consejo, _____

Mente sana, _____

No hay mal, De tal palo, _____

Al que no quiere caldo, _____

Yerba mala, _____

Beneficios de la estimulación cognitiva

Es decir... ¡Beneficios de jugar!

¿Sabías que realizar ejercicios para estimular la mente puede tener beneficios importantes para las personas adultas mayores?

- Previene la pérdida de memoria.
- Mejora la memoria.
- Promueve la atención.
- Estimula el lenguaje y el razonamiento.
- Fomenta la independencia en los quehaceres diarios.
- Previene el aislamiento social.
- Disminuye la ansiedad y el estrés.
- Retrasa el progreso de algún tipo de demencia y enfermedades neurológicas.
- Aporta al bienestar general de las personas.
- Mejora la calidad de vida.



Este tipo de actividades en el hogar, mejora las relaciones con las personas que amamos.

Dime lo Contrario

Escribe la palabra contraria(antónimo)a la que se enlista a continuación:



Oscuro: _____

Alto: _____

Bueno: _____

Cerca: _____

Limpio: _____

Lejos: _____

Entrada: _____

Arriba: _____

Noche: _____

Cierto: _____

Musicoterapia



La música es una excelente herramienta para estimular la mente, no solo porque con su letra y sus ritmos nos transportan a vivencias hermosas y especiales, sino porque nos da energía y fomenta el buen estado de ánimo.

La musicoterapia es el uso de la música para el ejercicio y la estimulación, tanto de la mente como del cuerpo. Busca tu música favorita en tu celular, radio, computadora o dispositivo de preferencia. Si tienes audífonos, úsalos para que te puedas concentrar mejor en la música.

Mientras escuchas la música, marca el ritmo con alguna parte de tu cuerpo. Comienza a mover la cabeza o los pies. ¡También puedes aplaudir! Si prefieres, cierra los ojos, pero si los mantienes abiertos, busca un punto de enfoque. Si cierras los ojos, piensa en algo que te recuerda la música o recrea una imagen relacionada con la letra. Podrías añadir distintas partes de tu cuerpo para marcar el ritmo que dicta la música. Si así lo sientes y es posible, baila al ritmo de la música.

¡Anímate a practicar la musicoterapia!

Ponle Color

Utiliza lápices de colores y dibuja la figura con el color que se indica:



CÍRCULO
ROJO

CUADRADO
VERDE

TRIÁNGULO
AMARILLO

RECTÁNGULO
VIOLETA

ÓVALO
ROSA

PENTÁGONO
AZUL

DIAMANTE
GRIS

CUBO
NEGRO

CILINDRO
ANARANJADO

PIRÁMIDE
MARRÓN

Conoce 10 señales de alertas para identificar la posibilidad de Alzheimer u otro tipo de demencia:

1. Cambios en la memoria que afectan su vida diaria.

2. Dificultad para resolver problemas o realizar planes.

3. Dificultad al realizar las actividades del diario vivir.

4. Dificultad para la toma de decisiones.

5. Dificultad para hablar o escribir.

6. Colocar objetos fuera de lugar.

7. Cambios en comportamiento.

8. Desorientación relacionada al día, fecha y lugar en donde se encuentra.

9. Pérdida de iniciativa en el trabajo o falta de interés en sus pasatiempos.

10. Dificultad al identificar imágenes relacionadas con lugares y actividades de su agrado, o personas que forman parte de su familia.



¿Qué Será?

Completa la palabra con la letra que falta:

NIVEL 1

PU__RTA	TELÉFO__O	ESC__ELA
P__RRO	PLAN__A	ÁR__OL
SOM__RILLA		

NIVEL 2

APART_ ME__TO	CR__ST__L	E__PE__O
CAR__E T__RA	M__ nzan__	A__IVERS__RIO
ESP__CTAC__LAR		

NIVEL 3

N_VE__ __	ES__A__ER__	J__RD__ __ES
F__M__L__A	G__NE__O__O	GE__AT__ __A
PUE__T__ R__C__		

RESPUESTAS: Nivel 1: Puerta | Teléfono | Escuela | Perro | Planta | Árbol | Sombrilla Nivel 2: Apartamento | Cristal | Espejo | Carretera | Manzana | Aniversario | Espectacular Nivel 3: Nevera | Escalera | Jardines | Familia | Generoso | Gelatina | Puerto Rico

Meditación

La meditación tiene muchos beneficios como, por ejemplo: ayuda a manejar las situaciones de estrés, disminuye los niveles de ansiedad y ejercita la mente. Esta práctica no está vinculada con una práctica religiosa, más bien te permite cambiar tus pensamientos y sentir relajación.

Si no sabes cómo comenzar a meditar, aquí tienes algunas recomendaciones:

1. Identifica un lugar silencioso.
2. Haz una búsqueda de música relajante, preferiblemente instrumental.
3. Puedes encender una vela con un olor que te guste o un difusor con aceites relajantes. La lavanda y la menta se asocian con la relajación.
4. Adopta una posición cómoda.
5. Concéntrate en tu respiración. Inhala en cinco tiempos. Aguanta tres tiempos. Exhala en 5 tiempos.
6. Repite la secuencia de respiración cuantas veces desees. No te impongas límites.
7. Hazte consciente de cada parte de tu cuerpo. Toma en cuenta si sientes dolor o dónde sientes mayor relajación.
8. Concéntrate en el aquí y el ahora. Deja de pensar en otras cosas, que te preocupan o te desconcentran. Enfócate en tu respiración.
9. Agradece la oportunidad antes de terminar la meditación.
10. No te levantes abruptamente. Tómate tu tiempo y levántate despacio.



Tierra de Cantores

¡Las palabras están desordenadas!

Coloca las letras en orden, forma los nombres y descubre algunos de nuestros artistas favoritos:

LSO CNOEDS

TTIO RJOAS

IIRS CAHÓCN

CNAO ETMESRMREA

CAHYNANE

RIKCY MRAITN

YLAONDTIA MNOJE

EL GARN CMOBO

¿Te gusta alguna canción de estos artistas?

¡Escúchala y cántala!



RESPUESTAS: Los Condes | Tito Rojas | Iris Chacón | Cano Estremera | Chayanne | Ricky Martin | Yolandita Monje | El Gran Combo

#Soy Parte del Envejecimiento Saludable

Las personas adultas mayores de Puerto Rico guardan todas las memorias, cultura, sabiduría y experiencias que enriquecen la vida de los más jovenes. Esta guía educativa, sobre la estimulación mental y el Alzheimer, ofrece recomendaciones y actividades muy prácticas.

Que sea una herramienta para aprender, practicar y divertise en familia. Es importante conocer más sobre la enfermedad de Alzheimer y maneras para tener una mente más ágil.



Subvencionado por el Preventive Health and Health Services Block Grant (2025) bajo el Award No. 1 NB01PW000106-01-00

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO