



### 5.3 Ejercicios de estimulación cognitiva y mantenimiento de la actividad intelectual

La estimulación cognitiva y el mantenimiento de una actividad intelectual regular son pilares esenciales de la prevención del declive cognitivo y la preservación de la salud cerebral, especialmente durante el período de la menopausia y el envejecimiento. Numerosos estudios han mostrado que las personas que se involucran en actividades cognitivamente estimulantes, como la lectura, los juegos de memoria, el aprendizaje de nuevas habilidades o la participación en actividades sociales, tienen un riesgo reducido de desarrollar trastornos cognitivos y la enfermedad de Alzheimer. Estas actividades permiten, de hecho, fortalecer las conexiones neuronales, estimular la neuroplasticidad y constituir una reserva cognitiva que puede compensar posibles pérdidas relacionadas con la edad.

Existe una gran variedad de ejercicios de estimulación cognitiva adaptados a todos los gustos y niveles. Los juegos de memoria, como los rompecabezas, los crucigramas, el Sudoku o el Memory, son especialmente interesantes para estimular la memoria de trabajo, la concentración y la lógica. Las actividades de aprendizaje, como el estudio de una nueva lengua, de un instrumento musical o de una disciplina artística, permiten crear nuevas conexiones neuronales y desarrollar la plasticidad cerebral. Las actividades sociales, como los clubes de lectura, los talleres de teatro o los grupos de discusión, combinan estimulación cognitiva e interacciones sociales, dos factores clave en la preservación de la salud cerebral. Un estudio intervencionista mostró que la participación en un taller de improvisación teatral de 12 semanas mejoraba significativamente las funciones cognitivas y la calidad de vida de las personas mayores en comparación con un grupo de control.

Para ser completamente beneficiosos, los ejercicios de estimulación cognitiva deben practicarse de manera regular y progresiva. Se recomienda dedicar al menos 30 minutos al

día a una actividad cognitivamente estimulante, eligiendo ejercicios que proporcionen placer y satisfacción. También es importante variar las actividades y adaptarlas a su nivel, comenzando con ejercicios simples y aumentando progresivamente la dificultad. Un enfoque demasiado intenso o complejo puede ser fuente de frustración y desánimo, y conducir al abandono. Una clienta, apasionada por la lectura pero enfrentada a trastornos de concentración, decidió iniciar el aprendizaje de la pintura al acuarela. Empezando con ejercicios simples de reproducción de formas y colores, y luego avanzando hacia composiciones más elaboradas, recuperó el placer del aprendizaje y la creatividad, mientras estimulaba sus funciones cognitivas y su destreza manual.

Más allá de los ejercicios específicos, el mantenimiento de una actividad intelectual regular también implica la adopción de un estilo de vida cognitivamente estimulante. Esto implica cultivar la curiosidad, explorar nuevos campos de interés, abrirse a diferentes perspectivas y buscar entender el mundo que nos rodea. El leer libros, revistas o artículos científicos, escuchar conferencias o podcasts, visitar museos o exposiciones, viajar y conocer gente son todas oportunidades para enriquecer sus conocimientos y estimular su reflexión. También es importante mantener un equilibrio entre las actividades intelectuales y otras dimensiones de la vida, como la actividad física, las relaciones sociales y los pasatiempos, que contribuyen a la salud cognitiva y emocional.

Como coach en menopausia, tu rol será fomentar a tus clientas a incorporar cotidianamente la estimulación cognitiva y mantener una actividad intelectual gratificante. Puedes ayudarlas a identificar sus intereses y fortalezas, establecer objetivos realistas y encontrar actividades adaptadas a sus gustos y estilo de vida. También se pueden ofrecer recursos y herramientas prácticas, como libros, aplicaciones de juegos cognitivos, cursos en línea o talleres grupales, para guiarlas en su proceso. Tu apoyo y estímulo serán valiosos para ayudarlas a superar obstáculos, mantener su motivación y cultivar el placer de aprender y descubrir a lo largo de su vida.

Puntos a recordar:

- La estimulación cognitiva y el mantenimiento de una actividad intelectual regular son esenciales para prevenir el declive cognitivo y preservar la salud cerebral, especialmente durante la menopausia y el envejecimiento.
- Las actividades cognitivamente estimulantes, como la lectura, los juegos de memoria, el aprendizaje de nuevas habilidades y la participación en actividades sociales, reducen el riesgo de trastornos cognitivos y de enfermedad de Alzheimer.
- Los juegos de memoria (rompecabezas, crucigramas, Sudoku, Memory) estimulan la memoria de trabajo, la concentración y la lógica. Las actividades de aprendizaje (lenguas, música, arte) desarrollan la plasticidad cerebral. Las actividades sociales combinan estimulación cognitiva e interacciones.

- Se recomienda dedicar al menos 30 minutos al día a una actividad cognitivamente estimulante, eligiendo ejercicios agradables y satisfactorios, y adaptándolos a su nivel.
- El mantenimiento de una actividad intelectual también implica la adopción de un estilo de vida cognitivamente estimulante: cultivar la curiosidad, explorar nuevos campos, abrirse a diferentes perspectivas.
- El coach en menopausia ayuda a sus clientes a incorporar la estimulación cognitiva en su rutina diaria, a identificar sus intereses, a establecer objetivos realistas y a encontrar actividades adecuadas. Su apoyo es valioso para mantener su motivación.