

10 Pruebas para poner a prueba su cerebro

1 - Intente memorizar las palabras siguientes:

Ciruela – Martillo – Rinoceronte – Trompeta - Azul

Es importante que preste atención a cada una de ellas. Repita cada una de ellas en alto, esperando 3-4 segundos entre cada una de las palabras. Después pídale a un acompañante que inmediatamente le pregunte:

¿cual era la fruta? ¿cual era la herramienta? ¿cual era el animal? ¿cual era el instrumento musical? ¿cual era el color?

Tres minutos después intente recordar las 5 palabras sin pistas, por lo menos inténtelo durante 1 minuto y anote los puntos acertados. Tras ello su acompañante le dará pistas ¿recuerdas que había una fruta? ¿cual era? Y así con todas ellas. Sume los aciertos totales tanto del recuerdo libre como el facilitado con pistas.

Si obtiene 3 o menos puntos consulte con su neurólogo.

2 - Observe el video e intente reproducir el gesto: abrir una mano y cerrar la otra AL MISMO TIEMPO.

3 - Anote durante un minuto todas las palabras (no nombres de personas) que empiecen por la letra S. Si anota menos de 12 consulte a su médico.

4 - Dibuje un reloj con todas sus horas y las manillas a las 11 y diez.

5 - Intente nombrar las partes de su reloj y los nombres de sus dedos.

6 - Pídale a su acompañante o familiar que lea la siguiente orden 2 veces únicamente y observe si es Vd. capaz de hacerla correctamente: CON DOS DEDOS DE LA MANO DERECHA DE DOS GOLPECITOS EN CADA UNO DE SUS HOMBROS CON LOS OJOS CERRADOS.

7 - ¿Los pájaros y los aviones se parecen en que ambos vuelan y tienen alas, no obstante son muy diferentes, ¿porqué?

8 - Escriba en un papel día de la semana, día del mes, en qué mes estamos, estación y año en el que estamos.

9 - ¿Es capaz de recordar qué comió ayer al mediodía?

10 - ¿Sus despistes le afectan diariamente en su trabajo, tareas o aficiones?

Si ha presentado dificultades en alguno o varios de los ejercicios coménteselo a su médico.