

PASATIEMPOS BONADEA

SUDOKUS BONADEA

Estimulación mental

Resolver sudokus tiene muchos **beneficios cognitivos** para las personas mayores. Desde mantener la agudeza mental hasta reducir el estrés.

En la búsqueda de mantener la mente activa y saludable a medida que envejecemos, surge una variedad de pasatiempos que nos ayudan a ejercitar nuestro cerebro. Entre estas actividades, los sudokus han ganado popularidad como un pasatiempo estimulante que ofrece una serie de beneficios mentales, especialmente para las personas mayores.

Resolver sudokus no solo es divertido, sino que también puede ser una herramienta valiosa para **mantener la agudeza mental y prevenir el deterioro cognitivo**.

Este pasatiempo implica una serie de habilidades mentales, como la **concentración**, la **memoria**, **el razonamiento lógico y la resolución de problemas**. Cada rompecabezas presenta un desafío único que requiere un enfoque metódico y la capacidad de pensar de manera estratégica. Este proceso de resolución de problemas mantiene la mente comprometida y en funcionamiento, lo que puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo asociado con la edad.

Los sudokus ponen a prueba las **habilidades lógicas y las capacidades mentales**, lo que los hace perfectos para las personas mayores que buscan mantenerse alertas. Terminar un sudoku le da a la persona mayor una **sensación de logro**.

bonadea
care

PASATIEMPOS BONADEA

Estimulación cognitiva

Sobre la importancia de realizar ejercicios de estimulación cognitiva en el hogar con las personas mayores.

Los ejercicios de estimulación cognitiva ofrecen una amplia gama de beneficios para las personas mayores, tanto a nivel cognitivo como emocional y social. Si estás buscando formas de ayudar a una persona mayor a **mantenerse mentalmente activo y mejorar su calidad de vida**, la estimulación cognitiva es una excelente opción.

Es importante que los ejercicios de estimulación cognitiva sean adecuados a las necesidades e intereses de cada persona. En nuestra web encontrarás multitud de ejercicios para poder estimular de diferentes maneras.

Un estudio llevado a cabo por miembros del King's College de Londres y la Universidad de Exeter (Reino Unido) ha encontrado que los adultos mayores que realizan con frecuencia acertijos de palabras y números, como crucigramas y sudokus, **podrían mejorar su razonamiento, memoria y atención**, en comparación con aquellos que no tienen este hábito.

Los resultados dejaron ver que cuanto más hacían este tipo de pasatiempos de letras y números, mejor se desempeñaban los adultos mayores en las tareas de razonamiento, atención y memoria de su día a día. Concretamente, los que realizaron rompecabezas de palabras presentaron una función cerebral equivalente a personas 10 años más jóvenes, en pruebas que evalúan el razonamiento gramatical, y ocho años en las pruebas de memoria a corto plazo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada tres segundos alguien en el mundo desarrolla demencia. Actualmente a nivel global más de 55 millones de personas padecen este mal, que es el resultado de diversas enfermedades y lesiones que afectan el cerebro y cuya forma más común es el Alzheimer -el cual representa entre un 60% y un 70% de los casos. Por eso es importante prevenirla, y una particular forma de hacerlo fue revelada recientemente por un estudio realizado por la universidad australiana Monash, que determinó que **resolver crucigramas, sudokus y juegos de palabras es una de las actividades que ayudan a evitar la demencia en adultos mayores.**

Los pasatiempos diseñados para mejorar la memoria y la agilidad mental son fundamentales para mantener la salud cognitiva a medida que envejecemos. Estas actividades no solo proporcionan entretenimiento, sino que también **desafían el cerebro, mejoran la concentración, y pueden incluso retrasar el deterioro cognitivo.**

SUDOKUS BONADEA

Estimulación mental

5		4			7	8		1
7	8	6	3	1	4	2	5	
	1		8	9	5	4	7	
4	2	1	7	5	9	6		3
8	5	9			3	1	4	7
6	3		4	8	1	5		2
9	4		1	7	6	3		8
	6		9	4	8	7	1	5
1	7	8		3	2	9		4