

ESTIMULACIÓN COGNITIVA



ESTIMULACIÓN COGNITIVA

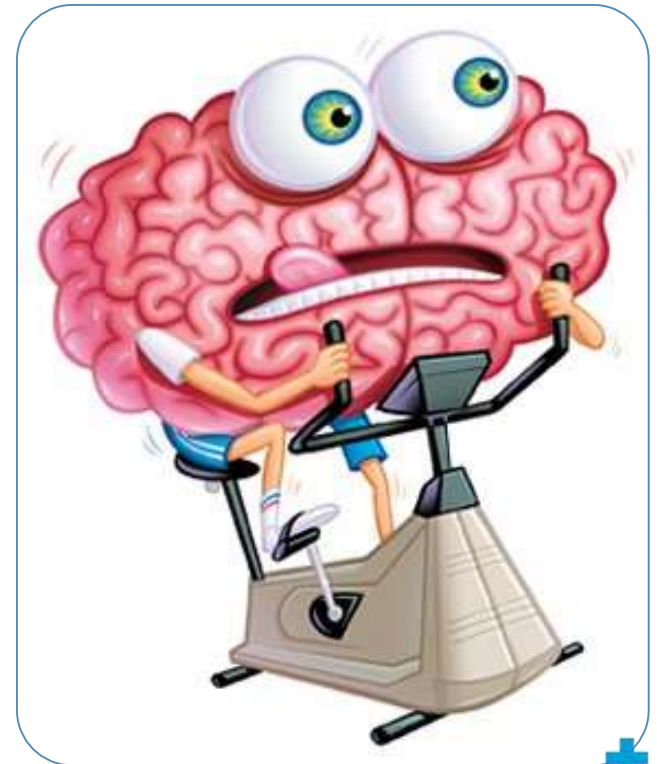
La persona adulta mayor sufre de un **envejecimiento cognitivo** que requiere de la estimulación de las funciones cognitivas para prevenir el deterioro de éstas.

Definición de deterioro cognitivo: Es toda alteración de las capacidades mentales superiores. (memoria, juicio, razonamiento, concentración, atención, praxias) que lleva a una limitación de la autonomía y calidad de vida de la persona afectada.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Las personas mayores tienen un **riesgo elevado de padecer alguna enfermedad** que repercuta en el estado de su cognición, y este riesgo aumenta cuando las condiciones ambientales son poco estimulantes.

Psicoestimulación cognitiva: Es un proceso de mejoramiento en la calidad de vida de las personas, a las que se les aplica procesos de estimulación: atención, memoria, comprensión, orientación temporo-espacial.



¿POR QUÉ LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA?

El **aumento de la esperanza de vida** ha obligado al ser humano y a los especialistas de la salud a buscar nuevas formas de intervenir a nivel psicológico a favor de las personas mayores.

Esta **intervención** deber ser **multidisciplinaria**, no solo desde la farmacología o medicina. Aquí entramos los voluntarios como una parte de ayuda al paciente, la familia, para un mantenimiento de la autonomía personal, acompañamiento.....



ENVEJECIMIENTO COGNITIVO

Las **funciones cognitivas** son todas las funciones mentales que realiza el ser humano al **relacionarse con el ambiente que le rodea**.

Existen una serie de **factores de riesgo** que favorecen el deterioro cognitivo el principal es la **edad**, pero también están las **enfermedades**, otros factores no biológicos son el **ambiental, social y familiar** y el grado de **estimulación** que se reciba de estos ámbitos.

PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO

- La primera línea de combate se realiza sobre el anciano mentalmente sano, hay que realizar un **test de Mini mental** y ver si está entre 15 y 25 puntos, es el momento de incluir al anciano en el programa de rehabilitación cognitiva.
- NO se trata de curar el nivel cognitivo sino de **mantener** el que hay y **que no disminuya**, en tal caso una pequeña mejora en la primera fase.



PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO

TEST MINIMENTAL

"MINI-EXAMEN COGNOSCITIVO"	
Paciente	Edad
Ocupación	Examinado por
Escolaridad	Fecha

ORIENTACION	PUNTOS
"Dígame el día Fecha Mes Estación Año" (5)
"Dígame el Hospital (o el lugar) Planta" (5)
Ciudad Prov. Nación (5)

FLUJACION

"Repita estas 3 palabras: Presenta-Caballo-Manzana"
(Repetirlas hasta que las aprenda)

..... (3)

CONCENTRACION Y CALCULO

"Si tiene 30 ptas. Y me va dando de 3 en 3 ¿Cuántas le van quedando?"

..... (5)

"Repita estos números: 5-9-2" (hasta que los aprenda)"

..... (3)

"Ahora hacia atrás"

..... (3)

MEMORIA

"¿Recuerda las 3 palabras que le he dicho antes?"

..... (3)

LENGUAJE Y CONSTRUCCION

Mostrar un bolígrafo "¿Qué es esto?" Repetirlo con el reloj

..... (2)

"Repita esta frase": "En un trigal había cinco perros"

..... (1)

"Una manzana y una pera son frutas ¿verdad? ¿Qué son el rojo y el verde?"

..... (2)

"¿Qué son un perro y un gato?"

..... (3)

"Coja este papel con la mano derecha, dóblelo y póngalo encima de la mesa"

..... (1)

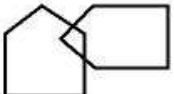
"Lea esto y haga lo que dice": CIERRE LOS OJOS

..... (1)

"Escriba una frase"

..... (1)

"Copie este dibujo":



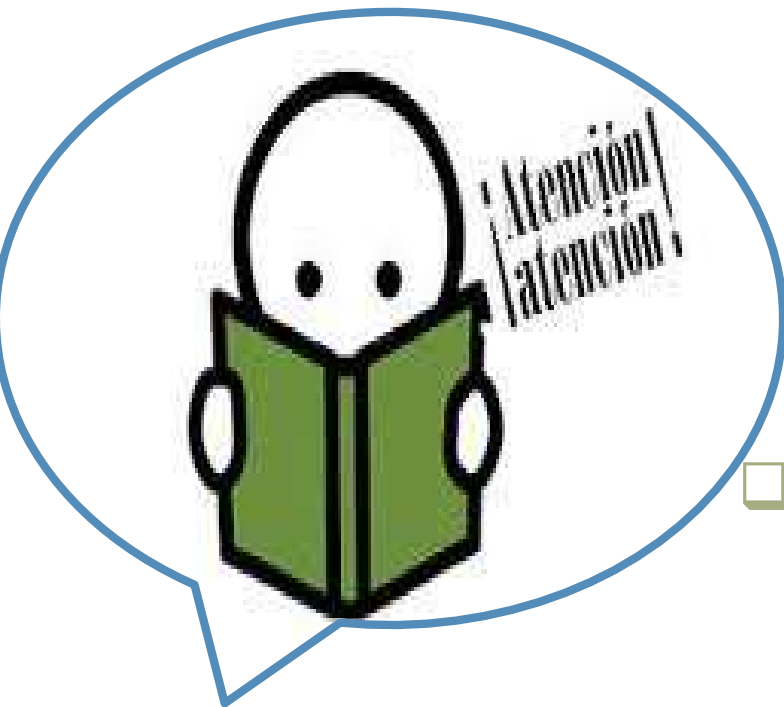
..... (1)

PUNTUACION TOTAL (35)

Nivel de conciencia

Ciego Sordo Otros

ÁREAS BÁSICAS



- ❑ **Orientación y atención**, estas fallan cuando tenemos tendencia a la distracción, a la falta de repuesta inmediata apropiada, desorientación primero surge la temporal y luego la espacial.
- ❑ **Memoria**: es la capacidad de conservar las ideas anteriormente adquiridas.

ÁREAS BÁSICAS



- ❑ **La conducta:** Son las acciones modificables que realizamos, motivadas y libres de respuesta. Son rutinas y conductas como por ejemplo el auto cuidado.
- ❑ **El lenguaje:** Como hablamos, la capacidad de responder espontáneamente, comprensión de lo que vemos, expresión escrita, lectura comprensiva...

ÁREAS BÁSICAS



- ❑ **Cálculo:** Es la capacidad para escribir, leer, comprender números y realizar cálculos aritméticos.
- ❑ **Praxias:** La capacidad de hacer ciertos movimientos, en diferentes regiones del cuerpo: boca/ brazos, movilidad fina.

EN QUE CONSISTE LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA

- La estimulación cognitiva consiste en la **rehabilitación como proceso** a través del cual las personas que están discapacitadas, debido a una enfermedad o lesión **trabajan junto a profesionales, familia, voluntarios** para alcanzar el estado máximo de bienestar físico, psicológico, social y emocional posible.



OBJETIVOS DE LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA

- ❑ Mantener las **habilidades intelectuales** (atención, memoria, praxias, funciones ejecutivas, cálculo) conservadas el máximo tiempo posible con la finalidad de preservar su autonomía.
- ❑ Crear un entorno **rico en estímulos** que faciliten el razonamiento y la actividad motora.
- ❑ **Mejorar las relaciones** interpersonales de los sujetos.

TIPOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

- **Terapia de Reminiscencia:** Trabaja sobre los recuerdos del pasado de la persona, en grupos a través de recursos como canciones, realización de libros de vida, fotos, datos biográficos.



TIPOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

- **Grupos de buenos días:** El voluntario se reuniría con la persona con deterioro cognitivo leve o moderado y su función sería la de **estimular a esta persona haciéndole hablar, preguntándole** (como se encuentra, que han hecho...). **Saludar, reforzar la orientación temporo-espacial, lectura** y comentario de titulares del periódico, hablar del menú del día, comentario de las actividades y sucesos del día anterior.



TIPOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

- **Grupo de orientación a la realidad:** El voluntario trabaja con personas con **perdida de memoria, desorientación, confusión.**
 - Refuerza el saludo, presentación,
 - Identificación : ¿Quiénes estamos? ¿Quiénes faltan?
 - Orientación temporal : ¿Qué día de la semana es hoy?
 - Orientación espacial: ¿Dónde nos encontramos?

TIPOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA



- Acontecimientos diarios cotidianos.
- Ejercicios/tareas de carácter lúdico
- Orientación espacial: Recuerdo.
- Orientación temporal: Recuerdo.
- Despedida y acordar la próxima reunión.

JUEGOS Y FICHAS

Fichas y juegos

- Son una excelente forma de mantener y potenciar la **actividad mental**, además de facilitar la participación social.
- Es necesario un equilibrio y **alternar las formas de estimulación**. Aunque un tipo de ejercicio nos resulte muy atractivo es mejor combinarlos.

JUEGOS Y FICHAS

- **Beneficios:**

- Optimiza los niveles de bienestar subjetivo.
- Disminuye los sentimientos de soledad.
- Mejora el estado de ánimo y la motivación interna.
- Mejora las habilidades comunicativas.
- Ejercita las habilidades cognitivas
- Mejora la movilidad y la agilidad.



CARACTERISTICAS DE LOS JUEGOS

Scrabble



Habilidades ejercitadas

- Motricidad Fina
- Lenguaje y memoria semántica.
- Razonamiento y reflexión.
- Concentración y memoria de trabajo.

CARACTERISTICAS DE LOS JUEGOS

DAMAS

Habilidades ejercitadas:

- Atención y concentración
- Pensamiento crítico (prever como jugará el adversario)
- Lógica
- Planificación y previsión de consecuencias.



CARACTERISTICAS DE LOS JUEGOS

PARCHIS

Habilidades ejercitadas:

- Motricidad fina y coordinación.
- Atención visual.
- Cálculo.
- Resolución básica de problemas.



CARACTERISTICAS DE LOS JUEGOS

DOMINO

Habilidades ejercitadas:

- Atención y concentración.
- Memoria de trabajo y memoria a corto plazo.
- Cálculo.
- Pensamiento crítico.
- Flexibilidad de pensamiento y cambiar la estrategia del juego.



CARACTERISTICAS DE LOS JUEGOS

CARTAS

Habilidades ejercitadas:

- Memoria visual.
- Atención y concentración.
- Pensamiento crítico.
- Agilidad mental.
- Estrategia



CARACTERISTICAS DE LOS JUEGOS

SOPAS DE LETRAS

Habilidades ejercitadas:

- Lenguaje.
- Memoria semántica.
- Paciencia.
- Visuo-percepción



MUCHAS GRACIAS

