

Programa: Bienestar del adulto Mayor Prevención del Deterioro Cognitivo

Pablo Silva Basantes psilva.corpes@gmail.com 3235871423

La actual crisis de la pandemia puso en evidencia, entre otras cosas, qué tanto a nivel público como privado, todos debemos entender la salud desde la opción de la prevención de los factores que inciden en la generación de enfermedades y daños a la integridad física, mental y emocional de todas las personas en las distintas etapas de la vida.



Investigaciones de la OMS muestran que, los adultos mayores son los que más deterioro mental han experimentado en este tiempo. Promocionar el envejecimiento activo es una prioridad entre distintos agentes, donde los psicoeducativos tienen un peso importante.

Es necesario llevar a cabo un conjunto de actividades encaminadas al sostenimiento y estimulación cognitiva-afectiva, tendientes a favorecer un envejecimiento saludable. Esto sugiere potenciar su

“reserva cognitiva” provocando nuevas conexiones neuronales, con nuevos aprehendizajes, a fin de prevenir el surgimiento de enfermedades neurodegenerativas o ralentizar el deterioro cognitivo leve DCL.

Con este propósito se ha aplicado el programa de uso libre de KERN Pharma de España dirigido por la neuropsicóloga Nuria Jiménez Perdices y la Neuróloga María Dolores Torrecillas, a adultos mayores de 60 años, en condiciones normales de salud, de mi círculo familiar, con interesantes resultados motivacionales y cognitivos.

A continuación, se describen textualmente las orientaciones del programa, el cual tiene una duración de 15 sesiones, con un trabajo presencial de una hora de taller.

Programa: Bienestar del adulto Mayor
Prevención del Deterioro Cognitivo

Pablo Silva Basantes psilva.corpes@gmail.com 3235871423

Información para el cuidador/familiar del paciente

- ✓ Este cuadernillo se ha elaborado con el fin de emplearse como cuaderno de trabajo en la estimulación cognitiva de pacientes con deterioro cognitivo (propio de los distintos tipos de demencia).
- ✓ Se puede utilizar tanto para realizar estimulación cognitiva en un medio formal (asociaciones, residencias, centros de día, talleres de memoria...), como en ámbitos informales (en el domicilio del paciente supervisado por un cuidador/ familiar).
- ✓ Está especialmente diseñado para que su uso sea lo más sencillo posible, de tal manera que sea muy fácil utilizarlo para el cuidador informal, dado que está organizado por sesiones de trabajo diarias en las que se alternan actividades que estimulan distintas funciones cognitivas (atención, memoria, lenguaje, gnosias, praxias, cálculo, funciones ejecutivas).
- ✓ Aunque este cuaderno está orientado a pacientes en fase leve, hay que tener en cuenta que existe gran heterogeneidad clínica de unos pacientes a otros, por lo que el grado de adaptación a un paciente concreto puede variar de unas tareas a otras.

Pautas para llevar a cabo la estimulación cognitiva

- ✓ Se recomienda realizar la estimulación cognitiva al menos 4 – 5 días a la semana, en sesiones de alrededor de 60 minutos. La adaptación última dependerá del cuidador, en función de la mayor o menor tendencia a la fatiga que presente el paciente.
- ✓ Es preferible que las sesiones sean cortas y diarias, de tal manera que cojan la rutina y les resulte motivante, que pretender que realicen sesiones muy largas con muy poca frecuencia y finalmente acaben abandonando las sesiones de estimulación.
- ✓ La supervisión de un cuidador es importante por varios motivos: para apoyar al paciente en las tareas que le resulten más difíciles, para reforzar sus esfuerzos y para trabajar de forma conjunta en algunos ejercicios en los que es necesaria una estrecha colaboración por su parte. En esas tareas, encontrará una reseña específica: “instrucción cuidador”, en la que se le dará una noción de cómo proceder en el ejercicio.

Programa: Bienestar del adulto Mayor
Prevención del Deterioro Cognitivo

Pablo Silva Basantes psilva.corpes@gmail.com 3235871423

- ✓ Recuerde que, al margen de este cuaderno, puede realizar muchas otras actividades con el paciente que servirán para estimularle. Aproveche todas las oportunidades que brinda el día a día, para favorecer su actividad y autonomía: en las tareas domésticas, con actividades lúdicas (jugando a las cartas, al parchís, yendo al cine....), aprovechando las aficiones previas que tuviera su familiar, entablando conversaciones referentes a temas de actualidad y a vivencias

Ejercicios de Estimulación Cognitiva Leve

Primera semana				
	Funciones cognitivas	Actividades	Observaciones	Horas
Día 1	-Orientación -Atención -Memoria, fluidez verbal. -Funciones ejecutivas. -Memoria episódica. -Control atencional: cálculo.	-Día de la semana, mes, año, invierno, verano. -Rodear con pintura azul las letras R y con rojo las L. -Palabras encadenadas. -En el plano determinar el trayecto más corto y lógico para comprar lo siguiente. -Cuenta por escrito las actividades que realizó ayer. -Continúe las siguientes secuencias de números.		1
Día 2	-Memoria, reminiscencia y escritura. -Memoria abstracción. -Atención	-Escriba acerca de algún viaje que realizó en su vida. -Complete los siguientes refranes y explique su significado. -Búsqueda de diferencias entre las siguientes	.	1

Programa: Bienestar del adulto Mayor
Prevención del Deterioro Cognitivo

Pablo Silva Basantes psilva.corpes@gmail.com 3235871423

	sostenida. -Orientación Temporoespacial.	imágenes. -Día de la semana, mes, año, invierno, verano.		
Día 3	-Control atencional. - Lenguaje, fluidez verbal. -Gnosia visual y Memoria visual. -Orientación. -Atención sostenida.	-Nombrar los días de la semana, meses del año en forma inversa... -Escriba palabras que empiecen por las siguientes letras. -Mire detenidamente la siguiente imagen durante dos minutos y responda a las preguntas. -Día de la semana, mes, año, invierno, verano. -Sopa de letras, identifique las ciudades de Colombia.		1
Día 4	-Orientación. -Atención. -Lenguaje y abstracción. -Memoria prospectiva. -Cálculo.	-Día de la semana, mes, año, invierno, verano. -Sopa de números, busque las siguientes cifras escondidas. -Clasifique las nociones o palabras según corresponda a las cuatro categorías citadas. -Cuenta por escrito las actividades que tiene programadas para hoy.		1

Programa: Bienestar del adulto Mayor
Prevención del Deterioro Cognitivo

Pablo Silva Basantes psilva.corpes@gmail.com 3235871423

		-Resuelva los siguientes problemas matemáticos.		
Día 5	-Memoria y escritura. -Gnosia visual. -Fluidez verbal semántica. -Atención, lectura y Memoria semántica.	-Cuenta detalladamente qué hizo el día de ayer. -Identifique las siguientes banderas, escriba debajo el nombre del país. -Escriba 12 palabras que pertenezcan a las siguientes 4 categorías. -Lea detenidamente las siguientes citas de personajes célebres. En una segunda lectura subraye...		1
	Nota: Estos ejercicios de estimulación cognitiva se complementan con actividades como: paseo recreativo en auto, actividad física, actividades musicales y lúdicas. Solamente se describe las 5 sesiones de la primera semana. El programa es similar durante las otras 10 sesiones. COSTOS Cada sesión de una hora tiene un valor simbólico,			
Mediador Pablo Silva Basantes: Máster en Neurociencias docentes. Máster en educación superior. Licenciado en administración y supervisión educativa.				