

# **TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS**

**“Curso de cuidadores de enfermos de Alzheimer e outras demencias”**

**26 ó 29 de Novembro 2007**

**Elena Viqueira Rodríguez**

**Terapeuta Ocupacional**

# **UNAS CONSIDERACIONES PREVIAS ...**

- **LOS PRIMEROS ESFUERZOS DE INTERVENCIÓN NO FARMACOLÓGICA EN DEMENCIAS SE REMONTAN A LOS AÑOS 70, AUNQUE LA PRIMERA APROXIMACIÓN TERAPÉUTICA DOCUMENTADA DATA DE 1958.**
- **A LO LARGO DE LA HISTORIA, NOS ENCONTRAREMOS CON UN IMPORTANTE DÉFICIT DE INVESTIGACIÓN, DEBIDO AL NULO INTERÉS COMERCIAL DE LAS TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS, NO SE PUEDEN COMERCIALIZAR (COMO, P.E., LOS FÁRMACOS).**

# **A INICIOS DE LOS AÑOS 90 ...**

- POCOS MECANISMOS DE INFORMACIÓN SOBRE LA ENFERMEDAD.
- MOVIMIENTO ASOCIACIONISTA “EN PAÑALES”.
- LA EA NO TENÍA TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO, MUCHO MENOS NO FARMACOLÓGICO.
- LAS PRIMERAS INSTITUCIONES QUE COMENZABAN A TRABAJAR CON TERAPIAS BLANDAS ERAN PRIVADAS Y ELITISTAS.
- DIFICULTADES PARA EL DIAGNÓSTICO: PERFIL DE USUARIO MUY DETERIORADO.
- LAS TÉCNICAS PSICOTERAPÉUTICAS TRAÍAN CONSIGO BENEFICIOS TRANSITORIOS Y FRUSTRACIÓN, POR LO QUE SUS RIESGOS PESABAN MÁS QUE SUS BENEFICIOS.

# ¿SIEMPRE SE HA CONFIADO EN LOS BENEFICIOS DEL TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO?

- OCTUBRE 1997: Las técnicas psicoterapéuticas traían consigo beneficios transitorios y frustración, por lo que sus riesgos pesaban más que sus beneficios.
- 1998: Todavía no se había demostrado el valor potencial de la rh cognitiva, aunque podría tener un efecto importante sobre la calidad de la respuesta terapéutica.

# A DÍA DE HOY \_ ¿ESTAMOS LEJOS DE HALLAR UN TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO CURATIVO?

- Actualmente, NO EXISTE UN TRATAMIENTO CURATIVO.
- SÍ disponemos de determinados fármacos para el tratamiento del deterioro cognitivo en estadios leve y moderado de la EA que han demostrado eficacia , con beneficios a corto y a largo plazo.

# **EN AUSENCIA DE TRATAMIENTO CURATIVO ...**

**SE HACE NECESARIO UN ABORDAJE TERAPÉUTICO  
MULTIDIMENSIONAL QUE INCLUYA UNA INTERVENCIÓN ...**

**FARMACOLÓGICA + NO FARMACOLÓGICA**

**DIRIGIDAS A OPTIMIZAR LA FUNCIÓN COGNITIVA, LA CONDUCTA  
Y LA INDEPENDENCIA EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA  
DE LAS PERSONAS CON DEMENCIA**

**ACTUALMENTE, LA SEN (SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA)  
RECOMIENDA:**

- **CREAR GRUPOS ESPECIALMENTE DESTINADOS A LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA DE PACIENTES CON EA.**
- **UTILIZAR INTERVENCIONES NO FARMACOLÓGICAS COMO ENTRENAMIENTO MNEMOTÉCNICO, REMINISCENCIA, ADAPTACIÓN DE ENTORNO, ETC.**

# **EN REALIDAD ...**

- NO EXISTE LA SUFICIENTE EVIDENCIA CIENTÍFICA PARA OBJETIVAR LOS BENEFICIOS DE LAS TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS.
- SON NECESARIOS MÁS ESTUDIOS DE INVESTIGACIÓN SOBRE LOS TRATAMIENTOS NO FARMACOLÓGICOS QUE PERMITAN COMPROBAR SU VALIDEZ
- EN EL AÑO 2005 SE CELEBRÓ EN MADRID EL PRIMER CONGRESO INTERNACIONAL DE TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS: SE CREÓ EL PROYECTO INTERNACIONAL DE TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS.

## **¿QUÉ NOS AYUDA A PROGRESAR?**

- EL PROGRESO EN EL DIAGNÓSTICO PRECOZ: PERFIL USUARIO ESTADÍO LEVE.
- DERIVACIONES DE LOS ESPECIALISTAS A LOS TALLERES DE MEMORIA.
- EL DESARROLLO DE LAS NEUROCIENCIAS Y DE LA NEUROPSICOLOGÍA.

# ¿PODEMOS PREVENIR LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER?

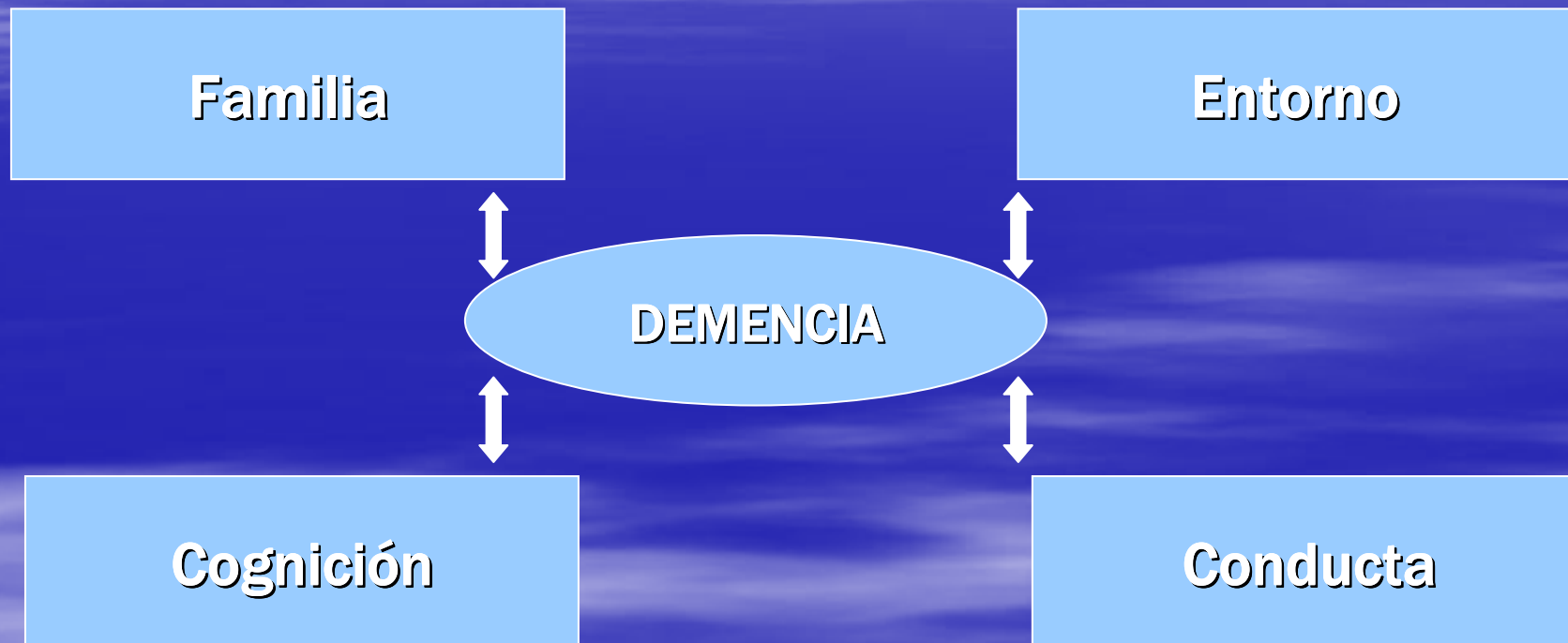
- La educación aumenta la densidad sináptica cortical, retrasando los síntomas de la EA, hasta en 4 ó 5 años.  
Hipótesis de Reserva Cerebral.
- Sujetos con mayor nivel educativo y mayor estatus socioeconómico, disfrutarán de un estilo de vida más sano, lo que contribuye a evitar las lesiones que provocan la demencia.  
Hipótesis del Brain Battering.
- Una vida social limitada incrementa el riesgo de demencia un 60%.
- Estudio de envejecimiento del Bronx: La lectura, los juegos de mesa, tocar un instrumento musical y el baile se relacionaron con un menor riesgo de demencia vascular y EA.
- Estudio de envejecimiento de Honolulu: Beneficio de actividad intelectual y participación en actividades sociales.

# **EL PUNTO DE PARTIDA DE LA INTERVENCIÓN NO FARMACOLÓGICA**

- Hasta hace pocos años se creía que las neuronas no podían formar “neuronas hijas” (D. Santiago Ramón y Cajal)
- Actualmente sabemos que en el cerebro adulto se forman nuevas neuronas a partir de células madre que son sobre todo astrocitos.
- **EXISTE LA POSIBILIDAD TEÓRICA DE QUE EN EL CEREBRO DAÑADO POR AFECCIONES NEURODEGENERATIVAS SE REGENEREN CIRCUITOS NEURONALES QUE SE HABÍAN PERDIDO. ES LO QUE SE DENOMINA NEUROGÉNESIS.**
- **EXISTE NEUROPLASTICIDAD EN EL CEREBRO ANCIANO, INCLUSO EN EL DEMENTE, SI BIEN EN MENOR INTENSIDAD.**
- **Así, se reduplica la esperanza de que la estimulación programada y graduada se traduzca en beneficiosa neurogénesis en el cerebro del enfermo de Alzheimer.**
- Es evidente que en las fases de elevado deterioro cognitivo, la neuroplasticidad será prácticamente NULA debido a la gran pérdida de masa neuronal.

# NUESTRO OBJETIVO ...

MANTENER Y ESTIMULAR LAS CAPACIDADES PRESERVADAS DEL INDIVIDUO, INTENTANDO CONSEGUIR LA MAYOR AUTONOMÍA POSIBLE EN CADA ESTADÍO DE LA ENFERMEDAD, RALENTIZANDO EL DECLIVE.



“Ámbitos de intervención en la demencia a través de terapias no farmacológicas “. Barandiaran, M. Programas de psicoestimulación cognitiva en las demencias

# ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN: VENTAJAS E INCONVENIENTES

## EN CENTROS ...

- Intervención más controlada
  - Trabajo grupal
- Estamos en “nuestro territorio”
  - Socialización
- Dificultad para extrapolar los logros del centro al domicilio

## EN EL DOMICILIO ...

- Tareas más individualizadas
- Posibilidad de realizar tareas significativas
  - Interferencias familiares
- Intervención menos controlada

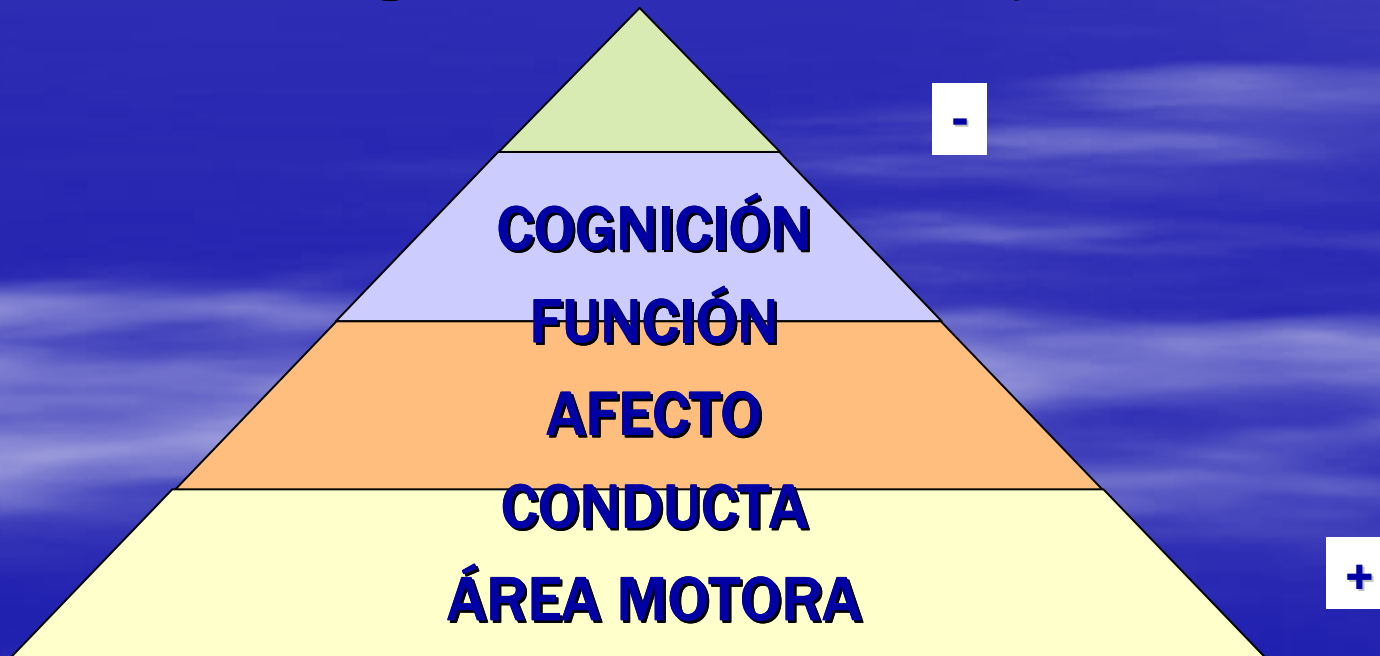
**“ESTIMULACIÓN PARA EL ENFERMO,  
RESPIRO PARA EL FAMILIAR”**

# **EN LA ELABORACIÓN DEL PLANNING TERAPÉUTICO \_**

- **NIVEL DE DETERIORO (DX) Y CAPACIDADES RESIDUALES**
- **HISTORIA DE VIDA**
- **GRADO DE ESCOLARIDAD**
- **PROFESIÓN**
- **EDAD DEL SUJETO**
- **....**

# **BENEFICIOS DE DIFERENCIAR ENTRE FASES DEL DETERIORO**

- Permite aplicar los tratamientos correctos (farmacológicos y no farmacológicos)
- Permite diseñar planes de cuidado adecuados (según sus características cognitivas, funcionales, ...)



MODELO DE RESPONSABILIDAD

# **RETROGÉNESIS**

**“La persona con enfermedad de Alzheimer sigue un patrón involutivo inverso a la formación de la inteligencia descrita por Piaget”**

**ES DECIR, EN EL ENFERMO DE ALZHEIMER, SE SUCEDE DE FORMA SECUENCIAL LA DESINTEGRACIÓN DE LAS FORMAS COGNOSCITIVAS QUE SE FUERON CONSTRUYENDO A LO LARGO DE LA VIDA DEL SUJETO**

# PLAN DE ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS. GRUPOS A. SEMANA 19- 23 NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Recepción. Buenos Tardes	Recepción. Buenos Tardes	Recepción. Buenos Tardes	Recepción. Buenos Tardes	Recepción. Buenos Tardes.
<b>MUSICOTERAPIA: FLUIDEZ VERBAL</b> <b>NOMBRES DE MUJER:</b> Les pediremos que recuerden cualquier canción en la que aparezca algún nombre de mujer. <b>Canciones:</b> Mª Dolores, Adelita.	<b>MUSICOTERAPIA: REMINISCENCIA SU PRIMERA COMUNIÓN:</b> Pedirles que intenten recordar cómo fue su primera comunión, qué edad tenían, cómo iban vestidos, cómo fue la celebración (si es que la hubo), qué libro tuvieron que estudiar, cómo era el sacerdote que les preparó, ... Además, observaremos fotos de distintos niños con trajes de comunión. <b>Canciones:</b> Angelitos negros, Yira, yira.	<b>MUSICOTERAPIA: DEBATE EL MATRIMONIO:</b> Hoy trataremos de buscar los pros y los contras de estar casados, entablando un debate acerca de este tema. <b>Canciones:</b> Un siglo de ausencia, Tómame o déjame.	<b>MUSICOTERAPIA: REMINISCENCIA EL BAILE Y LA MÚSICA:</b> Preguntarles si les gusta o no bailar, qué tipo de música les gustaba, qué salas de fiesta recuerdan, a qué verbenas solían ir, cantantes famosos de cuando eran jóvenes. <b>Canciones:</b> Francisco alegre, Para bailar la bamba.	<b>CANCIONES TÍPICAS DE ... HABANERAS:</b> Les pediremos que recuerden canciones típicas de Cuba, de "La Habana". Si no son capaces, les tararearemos el inicio de las canciones. Aprovecharemos para ver fotos, tanto antiguas como actuales, de Cuba. <b>Canciones:</b> La bella Lola, Cuando salí de Cuba.
<u>Terapia de Orientación a la Realidad</u>	<u>Terapia de Orientación a la Realidad</u>	<u>Terapia de Orientación a la Realidad</u>	<u>Terapia de Orientación a la Realidad</u>	<u>Terapia de Orientación a la Realidad</u>
<u>Lectura y comentario de varias noticias del Periódico</u>	<u>Lectura y comentario de varias noticias del Periódico</u>	<u>Lectura y comentario de varias noticias del Periódico</u>	<u>Lectura y comentario de varias noticias del Periódico</u>	<u>Lectura y comentario de varias noticias del Periódico</u>
<b>Dinámicas Grupales:</b> <b>1. METODO MONTESSORI:</b> Juego de Percepción Táctil. Diseñada para la estimulación de la memoria sensorial y de la motricidad fina. Consiste en pedirles que reconozcan táctilmente diferentes figuras con formas geométricas, escondidas en una bolsa. <b>2. RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES:</b> Actividad consistente en reconocer la emoción que están experimentando una serie de personas. Además intentaremos que recuerden momentos en los que ellos sintieron algo similar. <b>3. ESTIMULACIÓN DE LA CAPACIDAD DE "RAZONAMIENTO":</b> Ejercicio consistente en pedirles que resuelvan una serie de acertijos muy sencillos.	<b>Dinámicas Grupales:</b> <b>1. METODO MONTESSORI:</b> Cortar con tijeras. Diseñada para desarrollar la motricidad fina y gruesa. Consiste en pedirles que recorten una serie de figuras, de diferentes colores y formas. <b>2. ESTIMULACIÓN DE LA "MEMORIA":</b> Intentaremos que completen una serie de refranes y de frases hechas, explicándoles el significado de las mismas. <b>3. ESTIMULACIÓN DE LAS "ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA":</b> Intentaremos que reconozcan las actividades de la vida diaria que, mediante mímica, representan los monitores. Además, intentaremos ordenarlas a lo largo del día.	<b>Dinámicas Grupales:</b> <b>1. METODO MONTESSORI:</b> Prensar usando tenazas. Diseñada para mejorar la coordinación visuo-motriz y aumentar el rango de movimientos. Consiste en pedirles que recojan algodones de diferentes colores con tenazas y que los coloquen en los recipientes del color del algodón. <b>2. ESTIMULACIÓN DEL "LENGUAJE":</b> Trabajaremos sobre una lámina en la que aparece representada una cocina. Trataremos de nombrar todos los objetos que aparecen en la misma. Posteriormente, les presentaremos tarjetas con diferentes objetos, pidiéndoles que reconozcan si se encuentran o no, normalmente, en un dormitorio. También les pediremos que recuerden nombres de diferentes categorías gramaticales.	<b>Dinámicas Grupales:</b> <b>1. METODO MONTESSORI:</b> Centros de flores. Diseñada para aumentar las habilidades necesarias para la discriminación visual y para animar la interacción social. Deberán elegir las flores que desean colocar, para después pasar a realizar el arreglo floral. <b>2. MUSICOTERAPIA CON INSTRUMENTOS:</b> Les solicitaremos que elijan un instrumento de percusión y que traten de seguir la secuencia que marcha el monitor. Posteriormente, recordaremos canciones populares gallegas acompañadas con los instrumentos. <b>3. ESTIMULACIÓN DEL "ESQUEMA CORPORAL":</b> Les pediremos que sigan una serie de órdenes muy sencillas, que implican a diferentes partes de nuestro cuerpo.	<b>Dinámicas Grupales:</b> <b>1. METODO MONTESSORI:</b> Discriminación sensorial de Sonidos. Diseñada para desarrollar la discriminación auditiva. Consistente en graduar sonidos de diferente intensidad, desde suave hasta fuerte, para posteriormente pasar a reconocer sonidos cotidianos, asociándolos a su imagen correspondiente. <b>2. LECTURA Y COMENTARIO DE UN MONÓLOGO:</b> Hoy leeremos una divertida historia acerca de "el mundo de los conductores". Posteriormente, trataremos de que verbalicen algo al respecto. <b>2. BINGO</b>
<u>Tabla de Gimnasia Juego de Psicomotricidad.</u>	<u>Tabla de Gimnasia Juego de Psicomotricidad.</u>	<u>Tabla de Gimnasia Juego de Psicomotricidad.</u>	<u>Tabla de Gimnasia Juego de Psicomotricidad.</u>	<u>Tabla de Gimnasia Juego de Psicomotricidad.</u>
Descanso. Tentempié .	Descanso. Tentempié .	Descanso. Tentempié .	Descanso. Tentempié .	Descanso. Tentempié .
<u>Fichas de Estimulación Cognitiva Individual (Lecto-escritura) Puzzles</u>	<u>Fichas de Estimulación Cognitiva Individual (Lecto- escritura) Puzzles</u>	<u>Fichas de Estimulación Cognitiva Individual (Lecto- escritura) Puzzles</u>	<u>Fichas de Estimulación Cognitiva Individual (Lecto- escritura) Puzzles</u>	<u>Fichas de Estimulación Cognitiva Individual (Lecto- escritura) Puzzles</u>
Salida	Salida	Salida	Salida	Salida

PARALELAMENTE A ESTE PLANNING, AQUELLOS USUARIOS QUE PUEDAN, REALIZARÁN TRABAJO DE MARCHA Y EQUILIBRIO EN LAS ESCALERAS- RAMPA.

# PLAN DE ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS. GRUPO B. SEMANA 19- 23 NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Recepción. Buenos Tardes	Recepción. Buenos Tardes	Recepción. Buenos Tardes	Recepción. Buenos Tardes	Recepción. Buenos Tardes
<p><b>CANCIONES TÍPICAS DE ... HABANERAS:</b> Les pediremos que recuerden canciones típicas de Cuba, de "La Habana". Si no son capaces, les tararearemos el inicio de las canciones. Aprovecharemos para ver <u>fotos</u>, tanto antiguas como actuales, de Cuba. <u>Canciones:</u> La bella Lola, Cuando salí de Cuba.</p>	<p><b>MUSICOTERAPIA: REMINISCENCIA EL BAILE Y LA MÚSICA:</b> Preguntarles si les gusta o no bailar, qué tipo de música les gustaba, qué salas de fiesta recuerdan, a qué verbenas solían ir, cantantes famosos de cuando eran jóvenes. <u>Canciones:</u> Francisco alegre, Para bailar la bamba.</p>	<p><b>MUSICOTERAPIA: FLUIDEZ VERBAL NOMBRES DE MUJER:</b> Les pediremos que recuerden cualquier canción en la que aparezca algún nombre de mujer. <u>Canciones:</u> M<sup>a</sup> Dolores, Adelita.</p>	<p><b>MUSICOTERAPIA: REMINISCENCIA SU PRIMERA COMUNIÓN:</b> Pedirles que intenten recordar cómo fue su primera comunión, qué edad tenían, cómo iban vestidos, cómo fue la celebración (si es que la hubo), qué libro tuvieron que estudiar, cómo era el sacerdote que les preparó, ... Además, observaremos fotos de distintos niños con trajes de comunión. <u>Canciones:</u> Angelitos negros, Yira, yira.</p>	<p><b>MUSICOTERAPIA: DEBATE EL MATRIMONIO:</b> Hoy trataremos de buscar los pros y los contras de estar casados, entablando un debate acerca de este tema. <u>Canciones:</u> Un siglo de ausencia, Tómame o déjame.</p>
<u>Terapia de Orientación a la Realidad</u>	<u>Terapia de Orientación a la Realidad</u>	<u>Terapia de Orientación a la Realidad</u>	<u>Terapia de Orientación a la Realidad</u>	<u>Terapia de Orientación a la Realidad</u>
<u>Lectura y comentario de varias noticias del Periódico</u>	<u>Lectura y comentario de varias noticias del Periódico</u>	<u>Lectura y comentario de varias noticias del Periódico</u>	<u>Lectura y comentario de varias noticias del Periódico</u>	<u>Lectura y comentario de varias noticias del Periódico</u>
<p><b>Dinámicas Grupales:</b> <b>1. ESTIMULACIÓN DE LA "ATENCIÓN":</b> Actividad consistente en encontrar las diferencias existentes entre dos láminas. <b>2. ESTIMULACIÓN DE LA "MEMORIA":</b> Ejercicio consistente en recordar cómo siguen una serie de canciones conocidas.</p>	<p><b>Dinámicas Grupales:</b> <b>1. ESTIMULACIÓN DE LA "ORIENTACIÓN PERSONAL":</b> Les realizaremos una serie de preguntas acerca de su vida personal y laboral. <b>2. RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES:</b> Actividad consistente en reconocer la emoción que están experimentando una serie de personas. Además intentaremos que recuerden momentos en los que ellos sintieron algo similar.</p>	<p><b>Dinámicas Grupales:</b> <b>1. ESTIMULACIÓN DE LA CAPACIDAD DE "RAZONAMIENTO":</b> Juego de Pregunta- Respuesta, diseñado para el trabajo de la capacidad de resolución de problemas. <b>2. ESTIMULACIÓN DE LA CAPACIDAD DE MANEJO DE DINERO:</b> Actividad consistente en recordar el valor de diferentes monedas, tanto antiguas (reales, patacones, ...) como actuales.</p>	<p><b>Dinámicas Grupales:</b> <b>1. ESTIMULACIÓN DEL "LENGUAJE":</b> Trabajaremos sobre una lámina en la que aparece representada una cocina. Trataremos de nombrar todos los objetos que aparecen en la misma. Posteriormente, les presentaremos tarjetas con diferentes objetos, pidiéndoles que reconozcan si se encuentran o no, normalmente, en un dormitorio. También les pediremos que traten de encontrar los CONTRARIOS de una lista de palabras. <b>2. ESTIMULACIÓN DEL "CÁLCULO":</b> Actividad consistente en resolver una serie de operaciones aritméticas mentalmente.</p>	<p><b>Dinámicas Grupales:</b> <b>1. ESTIMULACIÓN DE LA "MEMORIA A LARGO PLAZO":</b> Actividad consistente en reconocer a una serie de famosos y en buscar la relación existente entre los mismos. <b>2. LECTURA Y COMENTARIO DE UN MONÓLOGO:</b> Hoy leeremos una divertida historia acerca de "el mundo de los conductores". Posteriormente, trataremos de que verbalicen algo al respecto. <b>3. BINGO</b></p>
<u>Gimnasia</u>	<u>Gimnasia</u>	<u>Gimnasia</u>	<u>Gimnasia</u>	<u>Gimnasia</u>
Descanso. Tentempié	Descanso. Tentempié	Descanso. Tentempié	Descanso. Tentempié	Descanso. Tentempié
<u>Fichas de Estimulación Cognitiva Individual (Lecto-escritura)</u> <u>Puzzles</u>	<u>Fichas de Estimulación Cognitiva Individual (Lecto- escritura)</u> <u>Puzzles</u>	<u>Fichas de Estimulación Cognitiva Individual (Lecto- escritura)</u> <u>Puzzles</u>	<u>Fichas de Estimulación Cognitiva Individual (Lecto-escritura)</u> <u>Puzzles</u>	<u>Fichas de Estimulación Cognitiva Individual (Lecto-escritura)</u> <u>Puzzles</u>
Salida	Salida	Salida	Salida	Salida.

LOS LUNES POR LA TARDE HABRÁ TALLER DE COCINA, AL QUE ACUDIRÁN CADA SEMANA 4 PERSONAS.

# PLAN DE ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS. GRUPO C. SEMANA 19- 23 NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Recepción. Buenos Tardes	Recepción. Buenos Tardes	Recepción. Buenos Tardes	Recepción. Buenos Tardes	Recepción. Buenos Tardes <b>17-18 h Psicomotricidad en el Salón de Actos del Centro Cívico</b>
<b>MUSICOTERAPIA: DEBATE EL MATRIMONIO:</b> Hoy trataremos de buscar los pros y los contras de estar casados, entablando un debate acerca de este tema. <b>Canciones:</b> Un siglo de ausencia, Tómame o déjame.	<b>MUSICOTERAPIA: FLUIDEZ VERBAL NOMBRES DE MUJER:</b> Les pediremos que recuerden cualquier canción en la que aparezca algún nombre de mujer. <b>Canciones:</b> Mª Dolores, Adelita.	<b>MUSICOTERAPIA: REMINISCENCIA EL BAILE Y LA MÚSICA:</b> Preguntarles si les gusta o no bailar, qué tipo de música les gustaba, qué salas de fiesta recuerdan, a qué verbenas solían ir, cantantes famosos de cuando eran jóvenes. <b>Canciones:</b> Francisco alegre, Para bailar la bamba.	<b>CANCIONES TÍPICAS DE ... HABANERAS:</b> Les pediremos que recuerden canciones típicas de Cuba, de "La Habana". Si no son capaces, les tararearemos el inicio de las canciones. Aprovecharemos para ver <b>fotos</b> , tanto antiguas como actuales, de Cuba. <b>Canciones:</b> La bella Lola, Cuando salí de Cuba.	<b>18- 19 H</b> <b>MUSICOTERAPIA: REMINISCENCIA SU PRIMERA COMUNIÓN:</b> Pedirles que intenten recordar cómo fue su primera comunión, qué edad tenían, cómo iban vestidos, cómo fue la celebración (si es que la hubo), qué libro tuvieron que estudiar, cómo era el sacerdote que les preparó, ... Además, observaremos fotos de distintos niños con trajes de comunión. <b>Canciones:</b> Angelitos negros, Yira, yira. <b>Terapia de Orientación a la Realidad</b> Recuerdo de la estación, día, mes y año en el que nos encontramos, así como el santo del día.
<b>Terapia de Orientación a la Realidad</b>	<b>Terapia de Orientación a la Realidad</b>	<b>Terapia de Orientación a la Realidad</b>	<b>Terapia de Orientación a la Realidad</b>	<b>Lectura y comentario de varias noticias del Periódico</b>
<b>Lectura y comentario de varias noticias del Periódico</b>	<b>Lectura y comentario de varias noticias del Periódico</b>	<b>Lectura y comentario de varias noticias del Periódico</b>	<b>Lectura y comentario de varias noticias del Periódico</b>	<b>Lectura y comentario de varias noticias del Periódico</b>
<b>Dinámicas Grupales:</b> <b>1. ESTIMULACIÓN DE LA "ORIENTACIÓN PERSONAL":</b> Les realizaremos una serie de preguntas acerca de su vida personal y laboral. <b>2. RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES:</b> Actividad consistente en reconocer la emoción que están experimentando una serie de personas. Además intentaremos que recuerden momentos en los que ellos sintieron algo similar.	<b>Dinámicas Grupales:</b> <b>1. ESTIMULACIÓN DE LA "ATENCIÓN":</b> Fuga de Letras. Actividad consistente en solicitarles que encuentren las letras para formar una serie de palabras. <b>2. ESTIMULACIÓN DE LA "MEMORIA A CORTO PLAZO":</b> Lectura y posterior comentario de la Biografía de Lola Flores. Pasado un tiempo, se realizarán una serie de preguntas basada en la historia, con el fin de trabajar la memoria reciente.	<b>Dinámicas Grupales:</b> <b>1. ESTIMULACIÓN DEL "LENGUAJE":</b> Les pediremos que recuerden todos los nombres posibles de una serie de categorías gramaticales dadas. <b>2. ESTIMULACIÓN DEL "CÁLCULO":</b> Ejercicio consistente en pedirles que resuelvan mentalmente una serie de operaciones aritméticas.	<b>Dinámicas Grupales:</b> <b>1. ESTIMULACIÓN DE LA CAPACIDAD DE "RAZONAMIENTO":</b> Les pediremos que resuelvan una serie de acertijos- ejercicios de lógica. <b>2. ESTIMULACIÓN DEL "MANEJO DE DINERO":</b> Les solicitaremos que intenten calcular el precio de productos cotidianos. Recordaremos, además, el valor de diferentes monedas, tanto antiguas (reales, patacones, ...) como actuales.	<b>Dinámicas Grupales:</b> <b>1. ESTIMULACIÓN DE LA "MEMORIA A LARGO PLAZO":</b> Trabajaremos sobre un árbol genealógico de la familia real, intentando recordar todos los nombres y parentescos. <b>2. LECTURA Y COMENTARIO DE UN MONOLOGO:</b> Hoy leeremos una divertida historia acerca de "el mundo de los conductores". Posteriormente, trataremos de que verbalicen algo al respecto.  Descanso. Tentempié
<b>Gimnasia</b>	<b>Gimnasia</b>	<b>Gimnasia</b>	<b>Gimnasia</b>	<b>BINGO</b>
Descanso. Tentempié	Descanso. Tentempié	Descanso. Tentempié	Descanso. Tentempié	
<b>Fichas de Estimulación Cognitiva Individual (Lecto-escritura)</b> <b>Puzzles</b>	<b>Fichas de Estimulación Cognitiva Individual (Lecto- escritura)</b> <b>Puzzles</b>	<b>Fichas de Estimulación Cognitiva Individual (Lecto-escritura)</b> <b>Puzzles</b>	<b>Fichas de Estimulación Cognitiva Individual (Lecto-escritura)</b> <b>Puzzles</b>	
Salida	Salida	Salida	Salida	Salida.

LOS LUNES POR LA TARDE HABRÁ **TALLER DE COCINA**, AL QUE ACUDIRÁN CADA SEMANA 4 PERSONAS.  
CADA USUARIO ACUDIRÁ UNA VEZ POR SEMANA A UNA SESIÓN DE REHABILITACIÓN COGNITIVA POR ORDENADOR, CON EL PROGRAMA

# ESTIMULACIÓN COGNITIVA

- Irá destinada a trabajar las capacidades conservadas, con la finalidad de poder mantener su rendimiento el mayor tiempo posible.
- Dentro de la E.C. se pueden emplear diversas técnicas:
  - Terapia de Orientación a la Realidad (T.O.R.).
  - Terapia de Reminiscencia.
  - Actividad Cognitiva propiamente dicha.
  - Nuevas Tecnologías...



1.30 H/DÍA



FASE LEVE Y  
MODERADA

# "TERAPIA DE ORIENTACIÓN A LA REALIDAD"

- Se trata de un método de tratamiento de las alteraciones de la orientación y memoria, con el objetivo de que los usuarios reaprendan datos sobre sí mismos y sobre su entorno. Incrementa la sensación de control y de autoestima.
- Se suministra en forma de sesiones de 30 minutos.
- Comenzamos con la orientación temporal, espacial, para finalizar con la discusión de eventos de su entorno próximo.
- **MATERIAL:** Tableros de orientación, calendarios, periódicos, diarios, ...

# "TERAPIA DE REMINISCENCIA"

*"La vida no es la que uno vivió, sino lo que uno recuerda y cómo la recuerda para contarla"*

Gabriel García Márquez

- Técnica cuyo objetivo primordial es tratar de potenciar el recuerdo de los enfermos de Alzheimer.
- Debido a que la memoria remota es habitualmente lo último que se deteriora, suele ser una actividad muy placentera y un medio efectivo para comunicarse con personas con alteraciones mnésicas
- Sus beneficios han sido demostrados en el proyecto europeo "Recordar el pasado, cuidar el presente" (RPCP), en el que han participado 10 países.
- Es posible la utilización de ELEMENTOS DESENCADENANTES, que pueden ser cualquier cosa que haga evocar sensaciones o traiga recuerdos: Fotografías, Vídeos, Olores, Texturas, Gusto, Sonidos, Música,...

# "TERAPIA DE ACTIVIDAD COGNITIVA"

- Denominada por algunos autores "gimnasia mental" o "psicoestimulación cognitiva".
- Las capacidades cognitivas ejercitadas mediante esta técnica son:
  - Memoria.
  - Lenguaje.
  - Atención
  - Percepción.
  - Esquema corporal.
  - Orientación en tiempo, espacio y persona.
  - Cálculo y gestión del dinero.
  - Funciones ejecutivas.
  - Razonamiento.

# "LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS COMO INSTRUMENTOS DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO"

- **PROGRAMA GRADIOR:** Programa de entrenamiento y recuperación de funciones cognitivas superiores en personas que presentan déficit cognitivo.
  - Facilita la estimulación de: Atención, Memoria, Percepción, Orientación, Cálculo y Lenguaje.
  - Se basa en la interacción directa del usuario con una pantalla táctil, sin necesidad de teclado ni ratón.
  - El usuario debe pulsar la pantalla siguiendo una serie de instrucciones visuales y sonoras, hasta completar las tareas cognitivas propuestas.
  - Los ejercicios están agrupados en numerosos niveles de complejidad.
- **SMARTBRAIN**

# **ESTIMULACIÓN DE AVD'S BÁSICAS E INSTRUMENTALES**

- Las AVD son todas aquellas tareas que una persona lleva a cabo a lo largo del día. Nos supondría un gran esfuerzo concentrarnos en realizar cada una de ellas, por lo que las convertimos en “rutinas”.
- Para realizar las AVD con normalidad, es necesario un buen funcionamiento motor, cognitivo, sensorial, psicológico y social.
- En la Enfermedad de Alzheimer, la afectación primaria es neurológica, pero afecta secundariamente al resto de sistemas.
- Cuando el enfermo nota su incapacidad para realizar las tareas más básicas el sentimiento de pérdida de competencia puede ser humillante, conduciendo a una Depresión, que acelera la Demencia.



# ¿EXCESO DE DISCAPACIDAD?

**Un amplio porcentaje de las personas que padecen la EA muestran un mayor grado de discapacidad que aquél que correspondería por los cambios neuropatológicos del cerebro.**

*Un entorno social invalidante puede incrementar la progresión de los cambios neuropatológicos formando una espiral de declinar y degeneración*

# "PSICOMOTRICIDAD"

- La EA produce limitaciones en el dominio de nuestro cuerpo, de sus movimientos, posturas y sensaciones que percibimos a través de él.
- Su evolución conduce a la pérdida progresiva de la capacidad de moverse, comunicarse y valerse por uno mismo.

**Movilizaciones  
activas y pasivas**



# ESTIMULACIÓN CON MASAJES

TABLA 1 (Sesión de mañana)

	INSTRUCCIÓN	GRÁFICO	
		EN CAMA	SENTADO
DEDOS	Estirar y encoger los dedos cerrando y abriendo el puño.		

**FASE  
AVANZADA**

# "MUSICOTERAPIA"

- A pesar de la pérdida de memoria y de lenguaje, los enfermos de Alzheimer conservan la capacidad de seguir el ritmo de la música y cantar canciones de su época.
- La Musicoterapia se aplica a estos enfermos con el fin de ejercitar la concentración y la memoria a través de acordes y ritmos que trasladen al enfermo a un contexto similar anterior: Se ayuda de la Reminiscencia.
- Debemos tener en cuenta las preferencias y gustos musicales de los pacientes.
- Puede complementarse con instrumentos de percusión, con las letras de las canciones y con actividades que impliquen movimiento.



**TODAS LAS  
FASES**

# "TALLER DE LABORTERAPIA"

- Técnica que se basa en la selección de actividades por su valor físico, mental y sentimental.
- A través de la participación del usuario en las mismas se pretende evitar su aislamiento, fomentar la creatividad, estimular la motricidad fina, favorecer la orientación personal, el cálculo, ...
- EJEMPLOS:
  - Pintura sobre tela.
  - Figuras de barro.
  - Servilletas en cristal.
  - Flores de alambre, ...



# "LUDOTERAPIA"

OCIO Implica "LIBRE ELECCIÓN = INICIATIVA"

¿Tiene iniciativa un enfermo de Alzheimer?

APATÍA

Remedio: PERSUASIÓN- ANIMACIÓN

OCIO

ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

GDS 1

GDS 2

GDS 3

GDS 4

GDS 5

GDS 6

GDS 7

EL OCIO CREA "BURBUJAS  
DE NORMALIDAD

¿TODAS LAS  
FASES?

# **MÉTODO MONTESSORI: Programa de Estimulación Cognitiva para pacientes con demencia avanzada**

- Frecuentemente los programas de actividades desarrollados para personas con demencia en fases avanzadas son:
  - actividades que inicialmente han sido diseñadas para estadios más leves.
  - actividades quizá algo infantiles y rutinarias.
  - simplemente no se proporcionan suficientes actividades.
- Tradicionalmente, los esfuerzos de estudio, diagnóstico e intervención en demencias se han centrado en las fases leve y moderada de la enfermedad.
- Se entendía que en las fases graves “ya no había nada que hacer”
- Actualmente se está aumentando la cantidad de investigación que se dedica a esta población de pacientes.



**Cuando trabajamos con este grupo de pacientes muchas veces suelen surgir los siguientes problemas:**

***“¿Qué se debería hacer si se presenta una actividad y no son capaces de hacerla, porque no hemos elegido el nivel adecuado?”***

***“¿Qué debería hacerse si pueden realizar sin problemas la actividad presentada?”***

**VENTAJAS DEL MÉTODO MONTESSORI: Se puede graduar el nivel de complejidad en ese mismo momento y con el mismo material.**

# **MÉTODO MONTESSORI: Programa de Estimulación Cognitiva para pacientes con demencia avanzada**

- En la intervención se realizan actividades muy ligadas a las actividades básicas de la vida diaria, de una manera programada, controlada y adaptada a las capacidades residuales de los pacientes, con un punto de vista diferente a la práctica habitual de la estimulación cognitiva con demencia avanzada.
- Se trata, dentro de lo posible, de ofrecer una intervención para personas con deterioro cognitivo grave que suponga un cierto grado de dificultad y que tengan significado para el paciente (hacer algo muy natural y con materiales que hay en cualquier domicilio).

- El Dr. Cameron Camp, investigador del Myers Research, Institute de Ohio (EEUU) realizó la adaptación de este método para su uso con pacientes con deterioro cognitivo grave.
- Resultados: mejoras en el estado conductual y en el bienestar de los pacientes.

# PRINCIPIOS DEL MÉTODO MONTESSORI

- Utilizar materiales de la vida real
- Minimizar el riesgo de que fallen y maximizar el éxito.
- Siempre que sea posible dejar que los participantes elijan las actividades que quieran realizar
- Progresar de lo simple a lo complejo.
- Estructurar los procedimientos de manera que los participantes puedan trabajar de izquierda a derecha y de arriba abajo: patrones paralelos a los movimientos de los ojos y de la mano en la lectura y escritura.
- Ordenar los materiales del más grande al más pequeño y de más a menos cantidad.
- Utilizar el menor lenguaje posible cuando se demuestre cómo realizar la actividad.
- Controlar la velocidad del lenguaje y de los movimientos utilizados en la demostración de la actividad y tratar de adecuarlas al paciente (no el paciente a la actividad).
- Evitar materiales que contengan letras o números para evitar posible elementos distractores.
- Iniciar las actividades explicando que los objetos no son comestibles. Se deberá estar alerta para que no se metan los objetos en la boca.
- Para ayudar a los participantes, los materiales que se necesiten para la actividad se pondrán en una bandeja.

## 1) Discriminación sensorial

Las actividades presentadas en esta área son muy básicas y generalmente son las que se utilizan con personas con demencia avanzada.

### Ejemplo. Discriminación por olor

**Material:** Bandeja, 4- 6 recipientes con olores característicos (jabón, cera, flores, vinagre, café, canela, ajo, ..., que se diferencien bien unos de otros).

#### **Instrucciones:**

Colocar los recipientes enfrente del participante, y pedirle que huelga el primer envase.

Preguntarles, ¿te gusta este olor?, ¿a qué huele?

Si no responden, dales el nombre del olor, preguntando, p.e., ¿huele a café?.

Muéstrale los demás envases.

## **2) Actividades de coger:**

Estos ejercicios promueven la utilización y el desarrollo de motricidad fina y gruesa, la actividad motora, la movilidad y la coordinación visomotora.

### **Ejemplo. Actividades de coger con la mano: Buscar el tesoro.**

**Material:** Bandeja, cartulina con 7 estrellas pegadas con la misma separación, un recipiente lleno de legumbres (p.e. lentejas), 7 objetos que serán el tesoro escondido.

#### **Instrucciones:**

**Esconde 6 de los objetos entre las legumbres de manera que no se vean, dejando uno parcialmente visible para facilitar que encuentren el primero.**

**Advertirles que las legumbres no se pueden comer.**

**Localiza un objeto y colócalo en una de las estrellas de la bandeja. Repite esta secuencia con 2 ó 3 objetos para asegurarte de que entienden la actividad.**

**Invitar a los participantes a realizar la tarea. Señala una de las estrellas cuando un participante localice un objeto para mostrarle dónde ponerlo.**

**Invita a los participantes a esconder los objetos.**

### 3) Actividades de verter.

Estas actividades demuestran independencia, cosa que muchas usuarios no tienen la oportunidad de demostrar, ya que no suelen servirse las bebidas que van a tomar con las comidas.

#### Ejemplo. Verter maíz con un embudo

- **Material:** Bandeja, 3 vasos de plástico transparentes con una goma alrededor (cada vaso tiene la goma a una altura diferente), una jarra llena de maíz (la cantidad de maíz debe ser la justa para llenar los tres vasos), un embudo grande.
  
- **Instrucciones:**
  - Colocar las tazas en la bandeja de mayor a menor cantidad para llenar.
  - Lo mejor es empezar por que llene el vaso de mayor capacidad, ya que el margen de error es menor.
  - Demuestra cómo verter el maíz con el embudo. Invítale a que lo haga él con los 3 vasos.

## 4) Actividades de prensar

Estas actividades facilitan la prensión de los objetos y la utilización de los instrumentos de forma que los participantes puedan interaccionar más con el entorno que les rodea. Además estas actividades ayudan a fortalecer los músculos de los dedos y de las manos, la movilidad y la motricidad fina.

### Ejemplo. Hacer agujeros.

**Material:** Bandeja, folio en el que aparezcan puntos negros a lo largo de las esquinas, un punzón / lápiz

#### **Instrucciones:**

Mostrar cómo realizar los agujeros con el punzón.  
Invitar al participante a que coja el punzón y a que haga agujeros.

### Ejemplo. Prensar usando tenazas.

**Material:** Bandeja, 7 flaneras, bolas de algodón, tenazas de cocina, un recipiente donde tener los algodones.

#### **Instrucciones:**

Demostrar la actividad: coger despacio una bola de algodón con las tenazas y colocarla en uno de los huecos de la flanera. Hacer lo mismo con otra bola.  
Invitar al sujeto a que haga lo mismo.  
Demostrar la actividad al contrario: devolver los algodones de la flanera al contenedor inicial.  
Invitar al sujeto a que haga lo mismo.

## **5) Actividades de Motricidad Fina**

Estos ejercicios están diseñados para permitir a los participantes demostrar su capacidad en motricidad fina y de esta manera poder desarrollar ejercicios más precisos para aplicarlos en su actividad cotidiana.

### **Ejemplo. Cortar con tijeras.**

**Material:** Bandeja, folios con dibujos, bol, tijeras.

#### **Instrucciones:**

Coger la lámina que tiene los dibujos. Mostrar cómo cortar a lo largo de las líneas. Mostrar como cae el dibujo al bol una vez que ha cortado todos los lados. Invitar a los participantes a que lo hagan ellos mismos.

### **Ejemplo. Ensartar cuentas.**

**Material:** Bandeja, cuentas de diferentes colores y formas, cordones de zapatos, una cesta para las cuentas.

#### **Instrucciones:**

Coge el cordón y una cuenta. Mete la cuenta por el cordón. Repite lo mismo con otra cuenta.

Invita a los sujetos a hacer lo mismo. Si lo hacen bien, invítales a continuar con todas las cuentas.

## **6) Cuidado del entorno:**

Estas actividades están diseñadas para que los participantes puedan actuar sobre su entorno, cuidando y haciéndose responsables de las cosas que tienen a su alrededor.

### **Ejemplo. Arreglar flores.**

**Material: Bandeja, cesta, flores artificiales, espuma para poner en el fondo de la cesta.**

### **Instrucciones:**

**Dejarles que elijan las flores que quieren colocar. Hacer una muestra a los participantes de cómo queda.**

**Sacar cada una de las flores que hemos puesto como ejemplo y colocarlas en la bandeja.**

**Cuando estén todas sacadas, invitar a los participantes a que coloquen las flores.**

**Durante la tarea, hablar sobre las cualidades de las flores y de cómo está quedando con los participantes.**

## 7) Cuidado personal:

Estas actividades representan una introducción al autocuidado, que es uno de los apartados de las actividades de la vida diaria.

Seguramente la mayoría de los participantes no tienen la oportunidad de ocuparse de las tareas de autocuidado. Estas actividades pueden ser una forma de empezar a entrenar otras actividades tales como el vestido, cepillado de dientes, etc.

### Ejemplo. Doblar ropa.

**Material:** Dos bandejas, servilletas, manteles, pañuelos, trapos de cocina, calcetines, ...

**Instrucciones:**

Colocar las prendas en diferentes montones, clasificadas.

Mostrar cómo doblar una de las prendas.

Doblar por la mitad a lo largo y dejarlo en la bandeja y luego doblar por la mitad, y de nuevo por la mitad.

Invitar a los sujetos que hagan lo mismo con otras prendas, manteniendo el mismo modelo.

Durante la actividad, iniciar una conversación sobre ropa (qué ropa llevan, si ellos mismos la lavan, doblan, recogen, ...)

Preguntarles si quieren doblar otra prenda igual u otra diferente.

## 8) Actividades de clasificación:

Estas actividades son una forma importante de despliegue de conocimiento, porque las actividades van de lo más concreto a lo más abstracto.

El emparejamiento se demuestra combinando dos ítems similares o incluyéndolos en una categoría particular.

De especial importancia en las demencias es que estos ejercicios, se pueden hacer sin ningún problema con personas que tienen ausencia de lenguaje expresivo.

### Ejemplo. Categorización por caras

**Material:** 2 fotos de caras, cada una cortada en 3 partes que contengan ojos, nariz y boca, dos cartulinas con claves para colocar las piezas individuales.

#### **Instrucciones:**

Coge las piezas de la primera cara y su tarjeta clave. Coloca la pieza de los ojos en su sitio. Haz lo mismo con las otras dos piezas de la misma cara.

Quita esta cara y coloca la segunda. Coloca las piezas de la segunda cara enfrente del participante y dale la pieza de los ojos. Pídele que coloque la pieza. Si es necesario, señala dónde tiene que colocarla. Repite lo mismo con las otras dos piezas de la cara.

## 9) Actividades de seriación:

La capacidad de poner diferentes objetos en orden es un principio de organización básica para poner orden en el entorno de cada uno.

Estas actividades permiten a los participantes demostrar la capacidad de seriar objetos y establecer orden y simetría en su mundo.

### Ejemplo. Colocar en series.

**Material:** Bandeja, 6 botellas de plástico llenas de agua hasta diferentes alturas.

#### **Instrucciones:**

Coloca las botellas de manera que no estén en orden.  
Demuestra la actividad colocando la botella más llena en primer lugar. Busca la siguiente botella más llena, cogiéndola y comparándola con la colocada antes.  
Coloca la segunda botella en la fila y repite la tarea hasta que hayas colocado todas. Quítalas u vuelve a mezclarlas.  
Invitar a los participantes a que lo hagan de forma independiente.

**¿QUIÉN DEBE ESTIMULAR  
AL ENFERMO?**

*“Yo no tengo vocación de cuidadora. Hay mucha gente formándose para serlo y a ellos es a quien hay que darles un sueldo y un puesto de trabajo. Hago todo lo que puedo y más porque con esta enfermedad te das cuenta de lo que quieres a esa persona, pero yo no tengo vocación ni edad para aprender los cuidados que necesita. El cariño y el apoyo de los amigos y la familia ayuda a mantenerse en pie, porque yo tengo mi propia vida por los suelos”*

L. D. Cuidadora de un  
enfermo de Alzheimer

# ¿EQUIPO INTERDISCIPLINAR DE ESTIMULACIÓN?

PSICÓLOGO

AUXILIAR DE CLÍNICA

PEDAGOGO

EDUCADOR SOCIAL

LOGOPEDA

TÉCN. ATENCIÓN SOCIOSANITARIA

FISIOTERAPEUTA

TER. OCUPACIONAL

MUSICOTERAPEUTA

ETC ...

## ¿UNA UTOPIA?

<http://www.imsersomayores.csic.es>

<http://www.fundacio1.lacaixa.es>

<http://www.familialzheimer.org>

**Fundación ACE:**

-“Volver a empezar”

- “Cuadernos de repaso”

-...

**Fundación LA CAIXA:**

-Activemos la mente

- El Baúl de los  
Recuerdo

**CEAFA:**

-“Manual para la estimulación de los enfermos de Alzheimer en el domicilio” AGOTADO

**LA DEMENCIA SE VIVE DE FORMA**  
**MUY DIFERENTE:**

- **CON MENOS DEPRESIÓN**
- **CON MENOS CONTRACTURAS**
- **CON MENOS VIDA CAMA- SILLÓN**
- **CON MENOS DISRUPCIONES  
CONDUCTUALES**
- **CON UN CUIDADOR MENOS ESTRESADO**