

REVISTA

# AMA

ADULT@S MAYORES ACTIV@S

## SALUD SENSORIAL

BENEFICIOS DE  
LAS SALAS  
MULTISENSORIALES

## HAY EQUIPO

ACTIVIDADES  
DEL AREA  
PSICOSOCIAL

# VIDEOJUEGOS ACTIVOS

CUANDO JUGAR ES COSA SERIA  
EXPERIENCIA CON NUESTR@S RESIDENTES



# HOSPITAL GERIÁTRICO MUNICIPAL RODRÍGUEZ ORTEGA

**INSTITUTO DE GERIATRÍA**  
**L. Rodríguez Ortega**



# EN ESTE NÚMERO

## QUIÉNES SOMOS

Revista "AMA" (Adult@s Mayores Activ@s) es una revista digital interactiva que nace como iniciativa del equipo del Área Psicosocial del Hospital Geriátrico Rodríguez Ortega. Su principal objetivo es comunicar experiencias y vivencias de nuestros/as residentes, temas relacionados al envejecimiento saludable, actualidad, innovación y tecnología, etc.

Buscamos ser un puente de comunicación entre nuestros adultos/as mayores, sus familias y la comunidad en general. Son muchas las expectativas que tenemos con este lanzamiento, asumimos un desafío que buscará fortalecer los vínculos sociales y emocionales tan necesarios para transitar una vejez activa y saludable.

Revista "AMA" es amor y pasión por nuestros adulto/as mayores.

## 4 VIDEOJUEGOS ACTIVOS

¿Cuáles son los beneficios de los Videojuegos Activos?

## 7 SALUD SENSORIAL

Salas multisensoriales y su impacto en la salud de los adultos/as mayores

## 9 HAY EQUIPO

Un vistazo a lo que hacemos en el área psicosocial

# CUANDO JUGAR ES COSA SERIA

La idea de que los videojuegos son cosa de niñ@s quedó atrás hace mucho tiempo, ahora las personas mayores también se divierten, a la vez que desarrollan sus capacidades físicas y cognitivas.

A los videojuegos que tienen este potencial se los conocen como "Exergames" o "Videojuegos Activos", ya que son juegos que requieren de nuestros movimientos corporales para así poder controlarlos.





Desde hace un tiempo los videojuegos se han convertido en herramientas poderosas que brindan beneficios para la salud y la diversión entre adulto/as mayores.

Los videojuegos activos vinculados con sensores de movimiento permiten practicar ejercicios físicos en interacción con el juego donde es necesario la realización de movimientos corporales y un esfuerzo para continuar jugando, permitiendo de esta manera la realización de actividad física bajo un contexto lúdico.

Según estudios, los adulto/as mayores que juegan videojuegos activos mejoran el seguimiento visual, la coordinación óculo manual, el equilibrio, la lateralidad, la descarga de peso entre otras cosas.

Por otro lado, hacer uso de estos juegos permiten también, desarrollar e incentivar las actividades cognitivas. Por un lado, ayudan a ejercitar la memoria. Existen juegos que desafían al usuario/a a recordar datos o realizar cálculos, favoreciendo así, la capacidad de retención.

Además, hay juegos que demandan de mayor concentración y destrezas mentales, como los juegos de estrategias, por ejemplo, que ayudan a razonar y a mantener activo el cerebro.

La estimulación cognitiva ayuda a reducir la pérdida de memoria a corto y largo plazo, así como también, ayuda a seguir desarrollando el pensamiento crítico.

**“Disfruté mucho la experiencia, estoy muy agradecida, es la primera vez en mi vida que uso videojuegos. El juego nos hace movernos, y movernos nos hace sentir vivos/as”**

Testimonio de Angy, una querida residente del Geriátrico



# SALUD SENSORIAL

La estimulación sensorial, multisensorial o Snoezelen es un tipo de terapia que se utiliza con personas que tienen afectadas las capacidades neurológicas y motoras, desde niños y niñas, hasta personas mayores que padezcan deterioro cognitivo severo y demencias.

Los sentidos nos permiten percibir lo que hay a nuestro alrededor y percibirnos a nosotros mismos, internamente y en relación a nuestro entorno. Son el vehículo que tenemos para comunicarnos y para recibir información.

La vista, el tacto, el oído, el olfato y el gusto son sentidos; también lo son el sentido del equilibrio, la percepción del calor, las sensaciones en las diversas partes de nuestro cuerpo o el sentido del dolor.

Los sentidos “activan” nuestro cerebro, y nos permiten “entrenarlo”, fortalecerlo, cargarlo de información, aprender y adquirir conocimientos. Estos nos permiten, en definitiva, desarrollarnos. Los sentidos se unen con diversas partes del cerebro y del sistema nervioso para formar “sistemas sensoriales”.



# SALAS MULTISENSORIALES

Una sala, o entorno multisensorial, es un ambiente de estímulos controlados, donde se facilita la exploración, el descubrimiento y el disfrute de diferentes experiencias sensoriales y sensaciones primitivas, intensas, holísticas y de alto contenido emocional que generen respuestas adaptadas; lo que se ha venido a denominar “el despertar sensorial”.

La estimulación sensorial resulta especialmente beneficiosa en personas con Alzheimer o deterioro cognitivo severo, que tienen dificultades para controlar sus habilidades psicomotrices. Este tipo de demencia altera las capacidades cognitivas, conductuales y emocionales.

Las salas multisensoriales Snoezelen permiten abordar estos aspectos y estimularlos.

Cuando el Alzheimer se encuentra en una fase avanzada, resulta difícil para la persona comprender su entorno y comunicarse. Es por ello, que estímulos tan básicos como un aroma y una canción que evoquen recuerdos o una luz en movimiento que despierte su curiosidad suponen un gran avance; sobre todo, porque también invitan al usuario/a a escoger qué elemento de su entorno hace que se sienta mejor o más cómodo/a, lo que aporta una información que posee un valor incalculable a sus cuidadores/as.



**HAY  
EQUIPO**





# TRABAJO SOCIAL

El Trabajo Social es una profesión basada en la práctica y una disciplina académica que promueve el cambio, el desarrollo y cohesión social, el fortalecimiento y la liberación de las personas. Los principios de la justicia social, los derechos humanos, la responsabilidad colectiva y el respeto a la diversidad son sus pilares fundamentales.

Las problemáticas sobre las cuales interviene el Trabajador/a Social son inherentes al ser humano, en cualquier etapa de su vida, sin distinción de raza, género, religión, etc. Cada grupo poblacional presenta características y necesidades diferenciales a las que procura brindarle respuestas especializadas, en los diferentes niveles (preventivo, asistencial y socio-comunitario), y desde diferentes ámbitos (institucional y/o comunitario).

Plantear la intervención profesional en el campo gerontológico implica posicionar a la persona adulta mayor como actor/a social protagonista/a de la intervención y contribuye a que los sujetos de derecho se conviertan en tales, a partir de las prácticas sociales, sistemas institucionales y representaciones culturales.

El principio óptimo que debe dirigir la práctica es la idea de que cada individuo debe tener la oportunidad de ejecutar sus capacidades, de satisfacer sus necesidades, de vivir una vida potencialmente satisfactoria y socialmente deseable.

Tener en cuenta y conectar la singularidad de cada adulto/a mayor con la importancia de su biografía constituye el marco dentro del cual se desarrolla una atención integral centrada en la persona, con eje en la autonomía y en la concreción de un proyecto vital que les dé sentido a sus vidas, integrando todas las experiencias vividas, y las que quedan por vivir, construyendo nuevos proyectos en los que se cristalicen deseos e intereses.

Este modelo se orienta a conseguir mejoras en todos los ámbitos de la calidad de vida y el bienestar de la persona, partiendo del respeto pleno a su dignidad y derechos, de sus intereses y preferencias y contando con su participación efectiva.



# TERAPIA OCUPACIONAL

La terapia ocupacional (TO) es una profesión cuyo objeto de intervención es la OCUPACIÓN humana.

La TO ofrece interesantes posibilidades a la hora de fomentar el envejecimiento activo y promover la independencia o autonomía de las personas mayores en el desempeño de las tareas diarias, para lograr una mayor calidad de vida.

La TO está presente en diferentes ámbitos del día a día, desde las actividades más básicas vinculadas con el autocuidado, como vestirse, comer, la movilidad o el aseo, hasta el desarrollo de habilidades comunicativas y de relación con otras personas.

También se incluyen actividades de tipo productivas con un grado mayor de dificultad, como el uso de dispositivos tecnológicos, celular, tablet, etc.

Además, la TO puede ocupar gran parte del tiempo libre, especialmente en el ocio mediante ejercicios físicos para mejorar la capacidad física o actividades artísticas y talleres para mejorar la capacidad cognitiva.





# PSICOLOGÍA

Rol del Psicólogo/a en el Hospital Geriátrico Rodríguez Ortega

- Entrevistas de admisión con familiares y candidatos/as a ingresar a la institución.
- Entrevistas iniciales individuales y familiares para completar el esquema de evaluación integral de ingreso.
- Diagnóstico y tratamiento mediante entrevistas individuales de acompañamiento y seguimiento psicoterapéutico.

Aplicación de batería psicodiagnóstica de evaluación cognitiva y emocional

- El trabajo Psicológico se realiza en dispositivos grupales y/o individuales, estableciendo prioridades de acuerdo a la demanda de el / la residente, a pedido de otras áreas y/o por observaciones y evaluaciones del área. A los casos prioritarios se les brinda un espacio de entrevistas semanales y si fuera necesario se cita a la familia y se trabaja con el grupo familiar y el / la residente.
- Objetivo del trabajo: La transformación de la posición subjetiva, mejorar la calidad de vida del residente, reestablecer vínculos con familiares y habilitar la creación de nuevos proyectos personales.
- El trabajo terapéutico se realiza de manera virtual y/o presencial, ya que a partir de la situación de pandemia incorporamos el uso de tecnología, redes sociales, diversas aplicaciones para mantener y favorecer el trabajo con las familias.
- Las visitas en todas sus formas, cuidadas, plaza, jardín, avanzado crónico, final de vida, fueron y son dispositivos fundamentales para mantener los vínculos con la familia que junto a todo el equipo interdisciplinario son el sostén emocional y motivacional para nuestros/as queridos/as residentes. Todo esto ha sido innovador durante la pandemia, la construcción de espacios en los cuales los psicólogos/as y el área psicosocial en su totalidad ha tenido un rol fundamental de contención, acompañamiento y sostén de los lazos afectivos en general.

**VIVAMOS** VICENTE LÓPEZ  
CIUDAD SALUDABLE

