

PM+

PERSONAS MAYORES ACTIVAS

**ESTIMULACIÓN
COGNITIVA**

**TECNOLOGÍA AL
SERVICIO DEL
BIENESTAR**

TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS

INTERVENCIONES QUE MEJORAN LA CALIDAD DE VIDA Y EL BIENESTAR
DE NUESTROS MAYORES

HOSPITAL GERIÁTRICO MUNICIPAL RODRÍGUEZ ORTEGA

INSTITUTO DE GERIATRÍA
L. Rodríguez Ortega

ÍNDICE

- 
- 02 Terapias no farmacológicas
 - 05 Innovación en geriatría
 - 08 Estimulación cognitiva
 - 11 ¿Qué son las funciones cognitivas?
 - 12 Tecnología & bienestar
 - 14 Activando la mente
 - 24 El origen de las frases populares

A photograph of a stage performance. Two dancers are in the center, one in a yellow and orange outfit, the other in a blue and white outfit. They are in dynamic, expressive poses. The stage is lit with blue and purple lights. In the foreground, there are several black chairs. The background is a dark wall with a large screen displaying the dancers. The overall atmosphere is artistic and vibrant.

TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS

- Las terapias no farmacológicas (TNF) son intervenciones que buscan mejorar la salud y el bienestar de las personas mayores, sin el uso de medicamentos. Estas terapias, se centran en aspectos físicos, psicológicos, sociales y emocionales, reconociendo la complejidad de las necesidades de esta población.
- Su objetivo principal, es mejorar la calidad de vida y promover la autonomía de las personas mayores. Su uso e implantación en residencias de larga estadía, contribuyen a mejorar y mantener la calidad de vida, de los individuos durante esta etapa de la vida.



SU EFICACIA

- La eficacia de las terapias no farmacológicas en personas mayores, ha sido ampliamente respaldada por la investigación científica. Estas terapias, han demostrado ser eficaces en la gestión de diversos síndromes geriátricos, como la demencia, la depresión, la ansiedad, vinculadas sobre todo a enfermedades neurodegenerativas.
- Además, contribuyen a prevenir la discapacidad y a mantener la independencia funcional de las personas mayores. Ejemplos de terapias no farmacológicas, que han demostrado eficacia incluyen la kinesiología y fisioterapia, la terapia ocupacional, la musicoterapia y la estimulación cognitiva.

“En el Hospital Geriátrico Municipal Rodríguez Ortega, implementamos este tipo de terapias, tanto a residentes con deterioro cognitivo (en sus diversas fases), como a aquell@s que no lo padecen”



SUS BENEFICIOS

Entre las principales ventajas de la aplicación de terapias no farmacológicas, en personas mayores podemos encontrar:

- Promoción de la autonomía. Las terapias no farmacológicas, empoderan a las personas mayores: Promueven su capacidad funcional, su independencia en las actividades diarias y su desarrollo integral, en esta etapa vital.
- Conexión con el entorno: Además, este tipo de intervención impide la desconexión con su entorno, limita su estrés y evita reacciones psicológicas anómalas, mientras se contribuye a ralentizar la evolución de la enfermedad.
- Sin efectos secundarios: A diferencia de los medicamentos, apenas tienen efectos secundarios, lo que ayuda a reducir el riesgo de complicaciones derivadas de su administración.
- En general, mejora de la calidad de vida. Por todo ello, se afirma que estas terapias contribuyen a reducir el dolor, la depresión, el estrés y la ansiedad.



INNOVACIÓN EN GERIATRÍA

En la actualidad, existe un amplio abanico de terapias no farmacológicas, que se pueden poner en práctica con residentes, entre las que se pueden destacar:

- Estimulación y entrenamiento cognitivo:
Numerosos estudios señalan que las actividades cognitivas basadas en la evocación, procesamiento de información, aprendizaje o refuerzo de capacidades cognitivas, permiten una mejora de las operaciones cognitivas específicas y aumentan las conexiones sinápticas en los pacientes.



- **Intervenciones sensoriales:**
Los estímulos constituyen el principal medio de recepción de información del exterior. Con este tipo de intervenciones, se favorecen las acciones cognitivas, se mejora la afectividad y la conducta. Aquí entran todas las actividades en salas multisensoriales y las actividades multisensoriales incluidas dentro de las unidades de convivencia.
- **Relajación:**
Las actividades de relajación (tanto las ofrecidas por un profesional, como la auto-relajación), permite que la persona libere tensiones musculares, ansiedad y preocupaciones no verbalizadas.
- **Reminiscencia:**
A través de acontecimientos personales o experiencias pasadas, se ayuda a reconstruir la historia vital de cada residente y a dar valor a la trayectoria propia de cada uno, a las personas con las que han convivido y a los sucesos más importantes de su vida.
- **Ejercicio físico:**
El ejercicio aeróbico (pautado y controlado), mediante órdenes verbales o imitación, ayuda a mejorar la resistencia, la flexibilidad, la coordinación o el equilibrio.

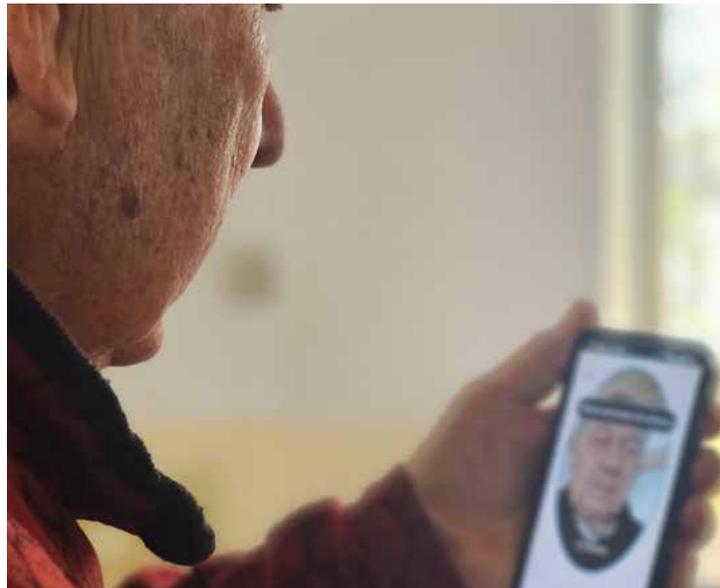


- **Actividades musicales y de baile:**
Utilizar la música de manera activa y pasiva para estimular el funcionamiento neurológico, provocando respuestas emocionales vinculadas con algún momento de sus vidas
- **Arte y terapia recreativa:**
Crear obras artísticas (pintura, cerámica, escultura) o llevar a cabo actividades lúdicas inciden en una mejoría global del estado de salud y bienestar de nuestr@s mayores
- **Terapias con animales:**
La rutina diaria, puede resultar tediosa para las personas mayores. No obstante, las sesiones con diferentes tipos de animales (perros, gatos, aves) les motivan de forma notable y fomentan un desarrollo global de todas sus capacidades, especialmente la afectiva - conductual
- **Actividades intergeneracionales:**
Está completamente comprobado el beneficio de las actividades de personas mayores con niñ@s y jóvenes, pero no solo para l@s mayores, sino a veces mucho más para los segundos, que tienen la posibilidad de mejorar con personas con una mochila llena de experiencia y darse cuenta, que la vejez, es una parte de la vida a la que todos queremos llegar, y de la que tenemos much@s que aprender, de sus vivencias, unas veces para no repetirlo y en la mayoría para disfrutarlo y seguir ejemplos.

A close-up photograph of an elderly person's hands interacting with a tablet. The person is wearing a purple long-sleeved shirt and grey pants. The tablet screen displays a card game, possibly Solitaire, with various cards visible. The background is softly blurred, showing a wooden chair and a table.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

- La estimulación cognitiva, se define como el conjunto de técnicas y estrategias que pretenden activar, estimular y entrenar las distintas capacidades y funciones cognitivas (percepción, atención, razonamiento, abstracción, memoria, lenguaje, procesos de orientación y praxias, cálculo, etc), mediante una serie de situaciones y actividades concretas, dirigidas a mejorar y/o mantener el funcionamiento cognitivo en general.
- Se trata de una terapia no farmacológica, que se orienta a la propia persona, interviniendo sobre su área cognitiva, con el objetivo principal de mantener o retrasar el deterioro de las capacidades cognitivas al máximo tiempo posible, a través de la realización de ejercicios, prácticas y actividades concretas.



- Aparte de estimular las diferentes capacidades cognitivas, esta terapia tiene un efecto indirecto en la autonomía, autoestima, estado de ánimo y percepción de autoeficacia.
- A nivel preventivo, la estimulación cognitiva es importante en todas las personas, pero especialmente en aquellas que, por su edad, antecedentes genéticos, estilo de vida o bajas relaciones sociales (o soledad), tienen características de riesgo de desarrollar un deterioro cognitivo o demencia.
- Cuando se trata de intervención como terapia, se trabaja sobre la persona con una demencia, tratando de preservar aquellas habilidades que conserva y retrasando al máximo el deterioro progresivo provocado por la enfermedad.



Cualquier actividad que suponga un esfuerzo cognitivo (aumentar el vocabulario, aprender un nuevo idioma, tocar un instrumento musical e, incluso, pasear fijándose en los detalles, o narrar aquello que hacemos en voz alta), supone una estimulación de las diferentes áreas del cerebro y, por tanto, influye en el fortalecimiento de las redes neuronales.

Los objetivos que se buscan conseguir, con los distintos ejercicios cognitivos, son los siguientes:

- Estimular y mantener las funciones cognitivas de las personas participantes
- Mejorar su calidad de vida, potenciando hábitos saludables
- Mejorar su rendimiento funcional, incrementando la autonomía en las actividades de la vida diaria
- Mejorar la interacción de la persona con su entorno para evitar su desconexión respecto de este y favorecer sus relaciones sociales

“Los ejercicios cognitivos están destinados a estimular las funciones cognitivas de las personas usuarias”



¿QUÉ SON LAS FUNCIONES COGNITIVAS?

Las funciones cognitivas, son los procesos mentales que permiten llevar a cabo cualquier tarea y desenvolverse en el entorno. Las principales funciones cognitivas son:

- Orientación: Ayuda a saber quiénes somos y dónde estamos
- Atención: Ayuda a concentrarnos, en lo que hacemos
- Percepción: Para reconocer personas, objetos y todo lo que nos rodea
- Memoria: Para recordar y aprender de experiencias vividas
- Lenguaje: Para la comunicación
- Funciones ejecutivas: Ayudan a planificar, organizar y comportarse de forma adecuada en cada situación



TECNOLOGÍA & BIENESTAR

- Con respecto a las terapias no farmacológicas basadas en el uso de nuevas tecnologías, se destacan aquellas enmarcadas en los programas de estimulación multisensorial y realidad virtual, y que permite a los usuari@s aumentar su capacidad de evocar recuerdos y vivencias.
- En este tipo de actividades se trabajan la atención, la memoria, la concentración e incluso las habilidades sociales, al disfrutarlas con otr@s residentes, y ponen de manifiesto la importancia de la estimulación cognitiva, para mantener el cerebro en forma.



- Dentro de las posibilidades que brindan las nuevas tecnologías, se destacan los dispositivos de realidad virtual y los programas de visitas virtuales, que permiten trabajar la atención y la memoria, la estimulación de la atención sostenida, además de encuadrar la terapia en un entorno de ocio y entretenimiento. Esta terapia, logra provocar una respuesta verbal, no verbal y emocional en las personas con deterioro cognitivo moderado a grave.
- Del mismo modo, los sistemas de entrenamiento cognitivo motriz, potencian las actividades duales o “dual task”. Al igual que los dispositivos de realidad virtual, se puede entrenar la atención, la memoria, la concentración, la coordinación entre distintas funciones brindando una gran variedad de actividades, que se adaptan a las necesidades de las personas.

“Me siento feliz y agradecida de poder participar en las distintas actividades que nos ofrecen, ¡es maravilloso!” relata Silvia, residente del Hospital Rodríguez Ortega



SOCIEDAD

ACTIVANDO LA MENTE

¿CÓMO PUEDO ACTIVAR LA MENTE?

- El cerebro, tiene una gran capacidad para hacer nuevas conexiones entre las neuronas y reforzar las conexiones antiguas.
- Por eso, cuanto más se entrene, se obtendrá una mejor salud mental y menos posibilidades de perder funciones, como la memoria, el habla o el movimiento.



ESTIMULÁ TU LENGUAJE

Hablá, jugá a palabras cruzadas, describí lo que ves en la habitación, por la ventana o en una fotografía. Cuanto más estimules el lenguaje, más beneficios obtendrás.

Te proponemos algunos ejercicios:

- Buscá en una revista, una foto que te llame la atención, y pensá en 10 adjetivos para describir lo que ves en la foto.
- Escogé una frase de un libro y tratá de recordarla durante todo el día. Intentá formar una frase diferente con esas mismas palabras.
- Al leer una palabra, pensá en otras 5 palabras que comiencen con la misma letra.
- Deletreá palabras al revés. A medida que practiques, tu cerebro se acostumbrará y te costará menos esfuerzo



APRENDÉ PALABRAS NUEVAS

- Aprender una palabra nueva cada día es un buen ejercicio. Un diccionario te servirá para la tarea. Pensá un número, abrí el diccionario por esa página y encuentra una palabra que nunca hayas usado o escuchado. Tratá de usar esas palabras nuevas en tus conversaciones. Nunca es tarde, para aprender nuevas palabras y expresarte mejor. Si compartís estas nuevas palabras con otras personas, las ayudarás a que también ejerciten su cerebro.



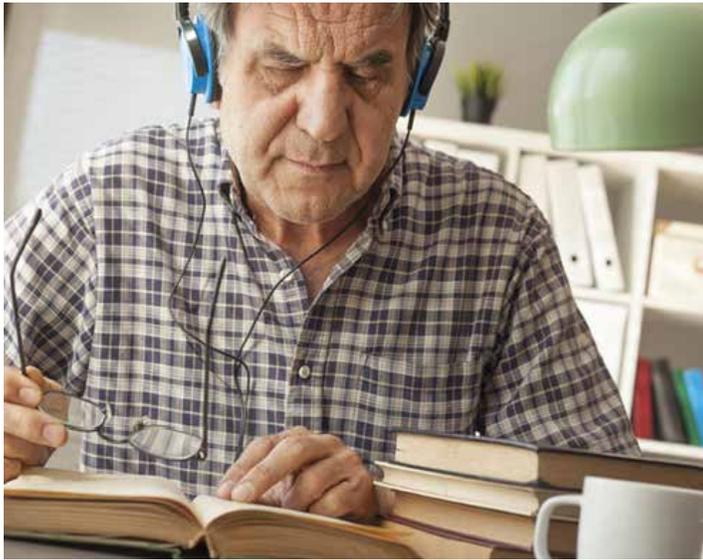
LEÉ MUCHO

- Leer es un gran ejercicio para el cerebro. Puedes leer el periódico, revistas, libros o artículos.
- Si no tenés costumbre de leer, empezá poco a poco con textos breves.
- Se trata de disfrutar de la lectura a la vez que ejercitás la mente.
- A medida que vayas teniendo el hábito, puedes leer textos más largos.
- Cuanto más difícil es el texto, tu cerebro hace más ejercicio.



MEMORIZÁ

- Tratá de memorizar las cosas que hacés durante el día, las noticias que escuchás o que leés. Cuando entres en un sitio nuevo, fijate en los detalles de la decoración y recordalos más tarde con los ojos cerrados. Practica la visualización, es decir, piensa con imágenes.
- Por ejemplo, antes de ir a comprar, imagináte recorriendo los pasillos de un supermercado y tomando los productos que necesitas. Cuando estés en el supermercado, te ayudará a acordarte de la lista de la compra.



APRENDÉ UN IDIOMA

- Según los expert@s, aprender un idioma ayuda a prevenir la demencia. Cuanto más difícil sea el idioma, más ejercitarás el cerebro. ¡Planteáelo como un reto personal! Si no tenés tiempo, podés aprender expresiones o palabras en diferentes idiomas.



LLEVÁ UNA VIDA SALUDABLE

- Comer bien y hacer ejercicio, es muy importante.
- Los alimentos más nutritivos para tu cerebro, son: El pescado, los frutos secos, las verduras y las frutas.
- ¡Las nueces son muy buenas para tu cerebro!
- Hacer ejercicio, reduce el riesgo de sufrir un ictus o un infarto cerebral.
- Además, mejora nuestro estado de ánimo y reduce el estrés.
- Si caminás al menos 20 minutos al día ¡notarás los cambios!



DESCANSÁ

- Intentá dormir 8 horas cada día.
- Dormir poco o demasiado no es bueno; afecta nuestro rendimiento, atención y concentración.
- Para dormir bien, es importante tener una rutina: Acostarse siempre a la misma hora, con una temperatura agradable, poco ruido y a oscuras.
- Si necesitás dormir una siesta durante el día, intentá que sea corta, de menos de 30 minutos



PASEÁ POR LA NATURALEZA

- El contacto con la naturaleza, ayuda a desconectar de las obligaciones, reduce el estrés y aporta bienestar a nuestro cerebro.
- Podés dar un paseo por zonas verdes o parques cercanos a tu casa.
- ¡Incluso puede servirte ver fotografías de naturaleza!
- El contacto con la naturaleza, reduce la fatiga, aumenta las ganas de estar con otras personas y de hacer actividades físicas



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Buscá un momento cada día, para relajarte. Podés practicar, algunas de estas técnicas:

- Respirá despacio, para reducir la ansiedad.
- Visualizá imágenes, que te transmitan calma y paz.
- Da menos importancia a los problemas o dales otro significado.
- Relajá los músculos del cuerpo.



EL ORIGEN DE LAS FRASES POPULARES

NOTA DE UN EXPERTO

El historiador, escritor y docente Charlie López, es un estudioso del origen de las palabras y en su nuevo libro incluye una sección muy atrevida, sobre cómo surgen las malas palabras

Fuente: Revista La Nación

- “En boca cerrada, no entran moscas”, “A seguro se lo llevaron preso”, o “No hay tutía”, por solo mencionar algunas, son frases que se repiten casi sin pensar y, en muchos casos, sin entender el significado de alguna de sus palabras. Es que, unidas y usadas siempre en un determinado orden, las palabras, cobran un sentido que va más allá de lo que dicen.
- Algunas más populares que otras, las frases que se transmiten oralmente, suelen repetirse dentro de la familia o grupo de amig@s hasta que, sin darse cuenta, se pegan al habla, incorporándose a la forma de hablar. “Mi reino por un caballo” no es una frase popular. Pero, “Agarrate Catalina”, “Tirar manteca al techo”, “Croto” que no es una frase sino una palabra en sí, o “Atorrante”, es lo que más le gusta a la gente, comenta el historiador, escritor y docente, Charlie López.
- La mayoría de las frases, que se repiten a diario tienen atrás una historia que les dio vida. En cambio, ciertas palabras de uso popular surgen a partir de la evolución, y no de una historia.
- En el próximo número, seguiremos conociendo el origen y las historias de las frases populares que habitualmente usamos.

“Zapatero a tus zapatos”:
No des opiniones sobre
temas que no conocés



“Agarrate Catalina”. Una teoría tiene que ver con
Irineo Leguizamo, que fué un jockey famoso de
origen uruguayo que tenía una yegua llamada
Catalina, a la que antes de una carrera le decía:
“Agarrate, Catalina, que vamos a galopar”





CIUDAD AMIGABLE
CON LA EDAD



VIVAMOS SALUDABLE
VICENTE LÓPEZ

