

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Definimos la estimulación cognitiva como un conjunto de métodos y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (percepción, atención, razonamiento, abstracción, memoria, lenguaje, procesos de orientación y praxias) mediante una serie de situaciones y actividades concretas.

OBJETIVO GENERAL

Optimizar la Independencia Funcional y la Calidad de Vida.

ÁREAS DE INTERVENCIÓN EN LA ESTIMULACIÓN FÍSICA

1. ESTIMULACIÓN COGNITIVA DE LA ORIENTACIÓN ESPACIO TEMPORAL Y DE LA PERSONA

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Favorecer y activar la orientación espacial y temporal para mantenerla el mayor tiempo posible.
- Mantener la orientación de la persona.
- Activar la memoria personal o autobiográfica.

ACTIVIDADES

- Tareas de orientación temporal. Reconocer: parte del día, hora, mes, día de la semana, día del mes, estación, año. Relacionar la fecha actual con acontecimientos festivos o representativos de la temporada.
- Tareas de orientación espacial. Reconocer: lugar actual, ciudad, barrio, planta, habitación, país. Orientación sobre mapa sencillo no conocido y sobre mapas más complejos que resulten conocidos.
- Tareas de orientación personal y autobiográfica básica. Repasar información personal: nombre, edad, fecha y lugar de nacimiento, estado civil, o datos familiares

2. ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN EL ÁREA DEL LENGUAJE

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Maximizar las capacidades lingüísticas preservadas.
- Ejercitar el lenguaje automático.
- Optimizar la expresión verbal.
- Mantener y estimular la comprensión verbal.
- Potenciar la capacidad de repetición.
- Favorecer la incitación y la fluidez verbal.
- Ejercitar la mecánica de la lecto-escritura.
 - Mejorar la expresión escrita.
 - Ejercitar la comprensión verbal y escrita.
 - Favorecer la comprensión y expresión del lenguaje no escrito.

ACTIVIDADES

- Descripciones.
- Tareas de fluidez verbal.
- Tareas de evocación semántica.
- Denominación oral de imágenes.
- Denominación escrita de imágenes.
- Tareas de lenguaje automático.
- Tareas de repetición verbal.
- Tareas de lectura.
- Tareas de escritura.
- Tareas verbalizadas de conocimiento semántico, abstracción y razonamiento.
 - Tareas de descripción.
 - Tareas de categorización.
 - Tareas de relacionar conceptos a partir de palabras.

3. ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ejercitar los diferentes tipos y procesos de la memoria.
- Ejercitar la memoria inmediata, mediante la presentación de estímulos visuales y auditivos.
- Optimizar la memoria reciente, mediante la presentación de estímulos verbales y visuales.
- Ofrecer elementos emotivos que favorezcan la permanencia de los recuerdos lejanos.

- **Potenciar la orientación de la persona.**
 - **Conservar la memoria autobiográfica.**
 - **Ejercitar la memoria fotográfica.**
 - **Potenciar la capacidad de evocar recuerdos difusos.**

ACTIVIDADES

- **Tareas de repetición inmediata.**
- **Tareas de recuerdo diferido.**
- **Tareas de reconocimiento.**
- **Tareas de recuerdo hechos remotos.**
 - **Ejercicios de memorizar objetos presentados.**
 - **Actividades de reconocer imágenes previamente aprendidas.**
 - **Ejercicios de recuerdo de palabras vinculadas a un sentimiento, un lugar, una expresión...**
 - **Tareas de reminiscencia**

4. ESTIMULACIÓN DEL CÁLCULO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Favorecer la capacidad de concentración.**
- **Mantener el concepto de número.**
- **Ejercitar habilidades de conteo.**
- **Ejercitar habilidades de cálculo simple.**
- **Ejercitar habilidades aritméticas.**
- **Ejercitar la función ejecutiva a través del cálculo: razonamiento y resolución de problemas**
- **Mantener el concepto y uso del dinero.**

ACTIVIDADES

- **Tareas de identificación de números y conteo.**
- **Tareas de ordenación.**
- **Tareas de cálculo aritmético.**
 - **Ejercicios con el manejo del dinero.**

5. ESTIMULACIÓN DE LA FUNCIÓN EJECUTIVA

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Favorecer la reversibilidad y flexibilidad cognitiva.**

- Favorecer la capacidad de concentración.
- Ejercitar capacidad de planificación.
- Ejercitar capacidad de secuenciación e inhibición de conductas inadecuadas.
- Potenciar la capacidad de solucionar un problema

ACTIVIDADES

- Tareas de ordenación y seguir series.
- Tareas de ordenación inversa.
- Tareas de resistencia a la interferencia.
- Tareas de series alternantes.
- Tareas de laberintos.
- Tareas de clave de números.
- Tareas de resolución de hipotéticas situaciones cotidianas

6. PRÁXIAS Y PSICOMOTRICIDAD FINA

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Favorecer las habilidades viso-constructivas.
- Optimizar la motricidad fina como requisito previo para la motricidad con intencionalidad.
- Favorecer la producción de actos motores voluntarios.
- Mantener la mecánica de la escritura como ejercicio de las praxias gráficas.

ACTIVIDADES

- Tareas de dibujo.
- Tareas de construcción de modelos.
- Ejecución de órdenes.
- Gestos y mímica.
- Costura.
- Actividades de construcción.



RECURSOS MATERIALES

- Fichas de trabajo
- Pizarra
- Lápices
- Goma de borrar
- Mesas
- Sillas
- Bloques de colores
- Números en relieve
- Ábacos
- Puzzles
- Reloj
- Lana
- Utensilios del aseo personal diario (peine, espejo, cerillas, sobre y sello, vela, reloj, percha, gorro de ducha, calcetín, anillo, llave, martillo, clavo, botón, lana...)

ESTIMULACIÓN FÍSICA

Definimos la estimulación física como el ejercicio físico adaptado a las capacidades de cada usuario, permitiendo mantener un adecuado tono muscular y un rango articular aceptable para conseguir los objetivos fijados.

OBJETIVO GENERAL

Optimizar la Independencia Funcional y la Calidad de Vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mantener, en la medida de lo posible, la autonomía del paciente.
- Conseguir una máxima capacidad de movilidad.
- Mejorar el estado respiratorio.
- Afianzar la deambulación.
- Conseguir/mantener un tono muscular adecuado.
- Mejorar los procesos metabólicos del organismo.
- Mantener/conseguir un control postural adecuado.
- Mejorar el equilibrio y la coordinación.
- Estimular la identidad, esquema corporal y orientación espacial.
- Mantener la sociabilización y comunicación con otras personas.
- Evitar rigideces y adherencias en todas las articulaciones.
- Reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

ÁREAS DE INTERVENCIÓN EN LA ESTIMULACIÓN FÍSICA

- Flexibilidad
- Fuerza
- Coordinación
- Equilibrio
- Deambulación
- Resistencia
- Lateralidad
- Esquema corporal
- Respiración
- Actividades complementarias:
 - Baile
 - Deportes Adaptados



- Expresión Corporal
- Musicoterapia
- Relajación

METODOLOGÍA A SEGUIR

- **VALORACIONES**
Valoración de fisioterapia
Escala de Equilibrio y Marcha de Tinetti

Dos modalidades a seguir:

- **SESIONES INDIVIDUALES**
Sesiones individuales pautadas según dolencias y limitaciones que presenta el usuario previa valoración.
- **SESIONES GRUPALES**
Sesiones grupales pautadas según la siguiente esquematización:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Calentamiento y movilización General	Calentamiento y movilización general	Calentamiento y movilización general	Calentamiento y movilización general	Calentamiento y movilización general
Trabajo específico de Miembros Superiores	Trabajo específico de Coordinación y Equilibrio.	Deportes Adaptados	Trabajo específico de Miembros Inferiores	Baile, Expresión Corporal y Musicoterapia.

ACTIVIDADES

- Movilizaciones activas, activo-asistidas y pasivas, con y sin material de apoyo.
- Ejercicios de reeducación respiratoria.
- Trabajo específico de equilibrio y deambulación.
- Ejercicios específicos de lateralidad.
- Ejercicios específicos de coordinación.
- Ejercicios de orientación espacial, temporal y corporal.



- Masoterapia.
- Ejercicios de rehabilitación específicos de dolencias y limitaciones valoradas.
- Ejercicios de psicomotricidad fina específicos.
- Deportes adaptados (fútbol, baloncesto, jockey, voleibol..)
- Hidroterapia puntual.
- Bailes, expresión corporal y ejercicios de musicoterapia.
- Reeducción perineal
- Juegos diversos (bolos, pañuelos,...)

RECURSOS MATERIALES

- Colchonetas
- Camilla hidráulica
- Infrarrojos
- Tens analgésicos
- Mesa de manos y pies
- Paralelas
- Parafina
- Picas
- Pelotas (de diferentes tamaños y texturas)
- Aros (de diferentes tamaños y grosores)
- Pañuelos
- Pesas
- Canastas y red de voley
- Bolos
- Portería
- Stick de hockey, discos y pelotas adaptadas al deporte
- Ladrillos, plataformas y adaptadores para circuitos.
- Dianas
- Equipo de música y música de diversos estilos
- Rayuela
- Guantes con velcro
- Indiacas
- Material de psicomotricidad fina (puzles, pinzas, encajables, cuentas, pinchos, cordones..)
- Material de musicoterapia (instrumentos musicales tales como palos de llueva, flautas, claves, panderetas, triángulos, campanas, xilófonos, platillos..)