

A large, light gray, stylized number '5' is positioned in the background of the page. The number is composed of thick, rounded strokes. The top part of the '5' is a horizontal bar that slopes downwards from left to right. The middle part is a vertical stem that curves slightly to the right. The bottom part is a large, rounded, open-bottom shape that curves from the left back to the right, forming a bowl-like structure.

**RECOMENDACIONES PARA
LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN EL DOMICILIO**

¿QUÉ ES LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA?

“Es el conjunto de técnicas terapéuticas y estrategias ambientales que pretenden mantener o potenciar las funciones cognitivas que se ven alteradas en la enfermedad de Alzheimer”.

Aunque sabemos que es una enfermedad degenerativa, gracias a la **estimulación cognitiva** el enfermo puede recuperar funciones que parecían perdidas pero aún mantiene.

No pretendemos trabajar con el enfermo a cuenta de saturar al cuidador. El tiempo de dedicación dependerá del que disponga su cuidador. La intención es que usted, como cuidador, pueda estimular al enfermo en el ámbito familiar cuando se comunica con él, cuando interactúan con él en situaciones cotidianas y cuando le pide que realice ciertas actividades.

Para estimular a una persona enferma de Alzheimer es importante tener en cuenta que:

- Forzar capacidades que ya están perdidas, además de no servir para su mantenimiento, genera frustración y desmotivación.
- Por el contrario, reforzar capacidades preservadas, además de promover su mantenimiento, aumenta la motivación y la autoestima.



En este cuadernillo recomendamos una serie de actividades para la estimulación cognitiva cotidiana que cada uno deberá adecuar a los gustos y posibilidades del enfermo.

El cuidador o persona que lleve a cabo la estimulación deberá tener en cuenta el deterioro real. Para eso tendrá que probar y ensayar qué es lo que la persona con Alzheimer puede hacer y hasta qué punto lo puede hacer.

La manera de intervenir será distinta dependiendo de la fase en que se encuentre el enfermo de Alzheimer:

- **Fase Leve:** El enfermo aún es consciente de los fallos cognitivos que padece y, por lo tanto, la labor del cuidador será la de tratar de motivar al enfermo para que realice los ejercicios y potenciar al máximo su autonomía.
- **Fase moderada:** El enfermo necesita ayuda para realizar los ejercicios y, de esta manera, contrarrestar su falta de iniciativa. Las tareas tienen que ir siendo más sencillas para evitar la frustración del enfermo.
- **Fase avanzada:** La ayuda del cuidador es casi total para poder llevar a cabo la intervención cognitiva con tareas simples. Para estimular al enfermo en esta fase es necesario utilizar materiales sensitivos y la reminiscencia.

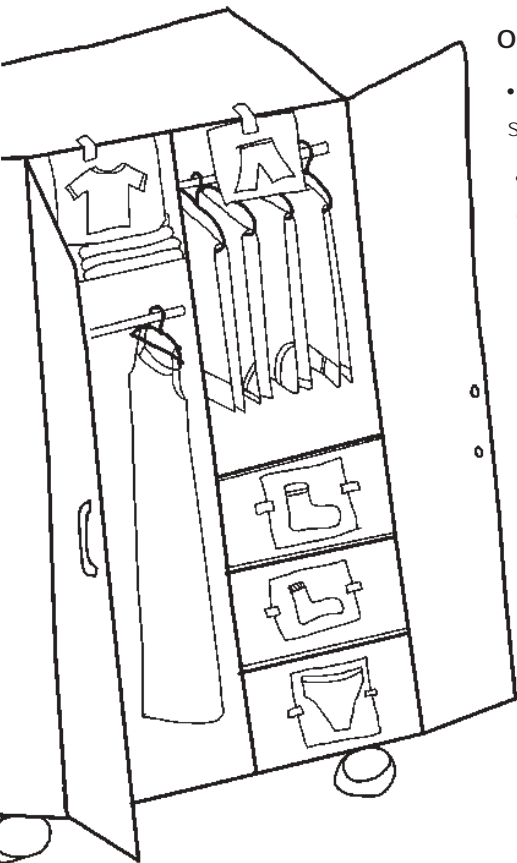
RECUERDE: Si su familiar no intenta mantenerse activo mentalmente, va a continuar empeorando más rápidamente, por lo que merece la pena motivarlo para que realice el máximo de actividades posibles.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Dedique cada día un rato (de 30 minutos a una hora) a realizar algún ejercicio intelectual. Suele recomendarse la estimulación cognitiva por la mañana.



- Permítale períodos frecuentes de descanso y trate de prevenir a los familiares de no abrumar a la persona enferma. **“No se preocupe en llenar cada minuto del día con actividades”**.
- Conviene que estimule las diferentes funciones cognitivas realizando ejercicios variados.
- Intente hacer un “hueco” en su rutina para incorporar este tipo de actividades, es bueno que se acostumbre a hacerlas siempre a la misma hora y en el mismo lugar. Intente establecer una hora al día que a usted le venga bien y en la que el enfermo esté dispuesto.
- El lugar debe ser tranquilo y disminuya al máximo las posibilidades de distracción (Apagar la T.V., sin gente alrededor...).
- Puede que haya visto libros de programas de psicoestimulación cognitiva. No intente realizar todos los ejercicios. Es mejor que lo haga un profesional. Tiene que tener en cuenta que existen unos lazos afectivos y que con usted el enfermo se pone más nervioso, actitud que no va a tomar con una persona que le es extraña.
- Las actividades que se realicen deben poner en juego las facultades mentales y físicas que todavía se mantienen. ¡No sirve de nada poner actividades que ya no se pueden desarrollar! Adecue la estimulación a sus capacidades.
- Escoja actividades que le resulten gratificantes, teniendo en cuenta sus gustos, intereses y costumbres.
- Las actividades que se relacionan a una ocupación anterior son frecuentemente las más familiares, seguras y agradables para la persona enferma. (ej: Si ya no puede jugar al dominó, intente que lo siga haciendo de una manera más simple).
- No debe realizar las actividades en lugar de la persona enferma sino con ella. Tómese el tiempo necesario para llevar a cabo la actividad, las prisas contribuirán a angustiar al enfermo.
- No juzgue tanto el rendimiento como la participación. Lo importante es el trabajo que se hace durante la actividad, más que la perfección del resultado.



ORGANICE EL ESPACIO DONDE VIVE

- Los objetos de uso cotidiano, déjelos siempre en el mismo sitio.
- Simplifique las cosas de manera que deje espacio por donde pueda andar y moverse libremente.
- Utilice carteles sencillos con dibujos sencillos (un dibujo de unos calcetines en el cajón destinado a tal uso...) que le ayuden a recordar.
- Coloque un reloj grande y un calendario de pared que le ayude a marcar los días.
- Establezca una rutina en su vida, de tal manera que pueda predecir lo que se va a hacer.

LA COMUNICACIÓN CON LA PERSONA ENFERMA

La idea es adaptarnos al enfermo de Alzheimer, no el enfermo a nosotros.

- Sitúese en el mismo campo visual que el enfermo. Si está sentado, siéntese o agáchese para quedar al mismo nivel que él. No le hable por la espalda.
- Utilice un tono de voz suave y hable despacio.
- Utilice frases cortas y sencillas, tipo "lee esta hoja" "copia esta frase".
- No haga varias preguntas a la vez: "¿qué quieres hacer: leer, escribir o pintar?". Las preguntas de una en una: "¿quieres leer?".

- Déle tiempo a responder, no le haga otra pregunta antes de que haya contestado. Tenga en cuenta que suelen ser más lentos a la hora de responder.
- Intente borrar de su vocabulario expresiones como: "¿te acuerdas...?".
- Cuando una persona insiste en que no quiere hacer nada, podría ser su forma de decirle a usted que no puede hacerlo.
- Cuando tenga dificultades para decir la palabra adecuada, por ejemplo cuando dice "dame eso" señalando el vaso, no le haga esforzarse para que lo diga. Déle el vaso y dígame: "¿quieres un vaso?".
- En el caso de que no sepamos qué es lo que quiere le preguntaremos para qué sirve. En el ejemplo anterior si no nos señala el vaso, le diremos: "¿para qué sirve?" o "¿cómo se utiliza?". Probablemente, el enfermo nos dirá que sirve para beber o que ahí se echa el agua...
- Utilice el lenguaje no verbal para comprender a su familiar y para transmitirle tranquilidad.
- Si le acepta el contacto físico, utilícelo. Cójale de la mano y acarícesela para tranquilizarle o para transmitirle cariño. Apriétesela suavemente para estimularle a responder.

MATERIAL ESTIMULATIVO

- Rompecabezas
- Crucigramas
- Libros de Cocina
- Música de su época
- Plastilina
- Sopa de letras
- Periódicos
- Recetas
- Recortables



- Juegos tradicionales (cartas, parchis...)
- Recursos para las reminiscencias:
 - fotografías de épocas pasadas
 - revistas antiguas
 - viejas canciones
 - regalos y adornos propiedad de la persona enferma.
 - refranes, frases hechas, dichos antiguos
 - acontecimientos biográficos claves: bodas, nacimientos de hijos, hechos históricos vividos.

¿CÓMO PODEMOS ESTIMULARLE?

ORIENTACIÓN

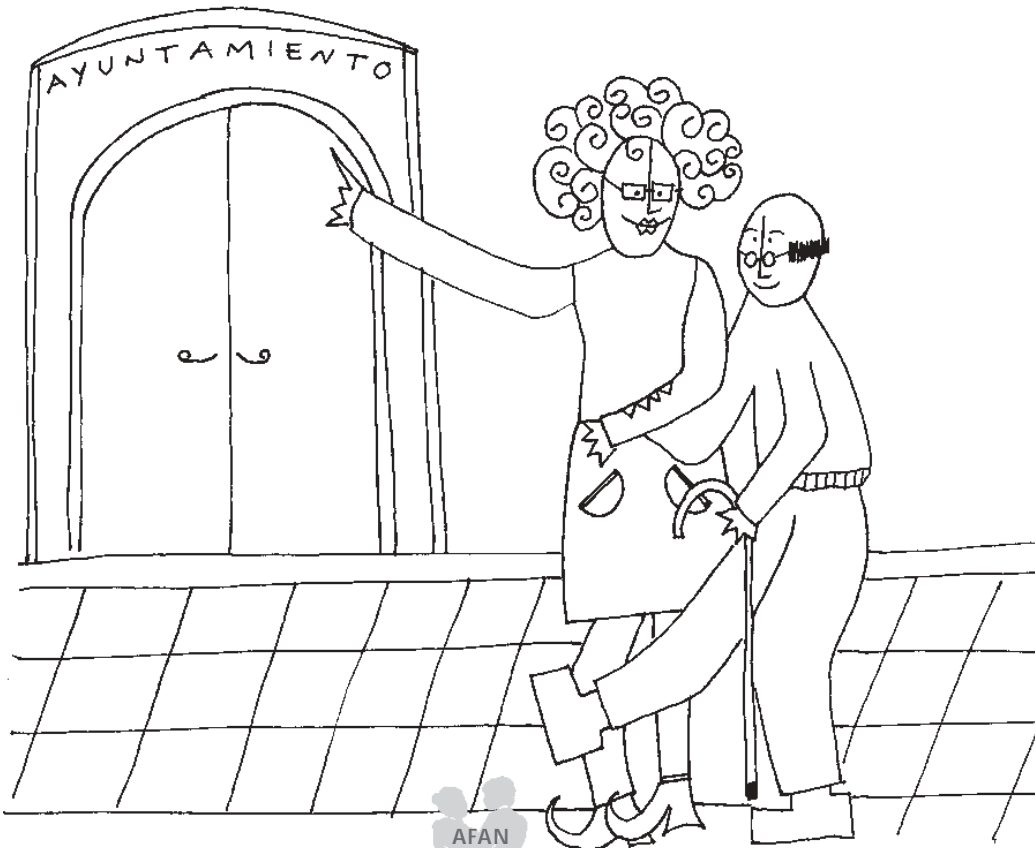
- Recuérdale en qué fecha estamos, día de la semana, mes y año. Vaya marcando los días en el calendario. Intente establecer una referencia: "Hoy es 17 de enero del 2006, San Antón. Hasta hace unos años, solíamos ir a la romería que se celebraba por estas fechas". Probablemente su familiar, en este momento pase a recordar lo que hacían en la romería y las costumbres de entonces. Anímele a que cuente sobre episodios señalados de su vida (ej, infancia, el servicio militar, la boda, el primer hijo...)
- Recuérdale en qué momento del día estamos mientras usted esté haciendo las cosas: "Dentro de poco será la hora de comer, ayúdame a pelar las patatas".
- Si realiza ejercicios de lápiz y papel, que escriba en cada hoja la fecha en la que lo hace, también puede apuntar la hora.
- Anímele a que escriba cosas típicas en cada época del año: primavera, verano, otoño e invierno.
- Cuando pasee por el barrio, intente que se fije en lugares señalados por donde pasa.

ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN

- Resuelva los juegos del periódico de buscar las diferencias. Si tiene problemas de visión, compre una revista de pasatiempos y haga unas fotocopias ampliadas de estos juegos (buscar errores, encontrar diferencias, asociar por parejas...).



- Ayudar a ordenar la compra: colocar las verduras juntas, los productos de limpieza, lo que se compra en la carnicería, en la pescadería, etc.
- Dígame unos números y trate de que el enfermo los diga al revés: "2-1", "3-8-5".
- Coja una lámina (postal, póster, calendario, revista...) y trate de que identifique el mayor número de objetos posible.
- Coja un artículo de un periódico o de una revista, haga que se fije en todos los nombres propios; personas, ciudades, países...y que vaya subrayándolos.



- Coja un texto (de periódico, revista o libro) y dígame que tache todas las palabras “de” que encuentre. Después debe contar cuántas le han salido y escribir el número. Es conveniente que vuelva a contarlas para ver si lo ha hecho bien. También puede hacerlo con palabras que empiecen por una determinada letra.
- Busque en una revista determinados elementos (ej. fotos de niños, fotos de animales, personas rubias...)
- Pruebe a decirle listas de palabras en orden invertido, por ejemplo los días de la semana o los meses del año al revés.
- Si puede escribir, que escriba una lista de palabras y luego que la vuelva a escribir en el orden contrario.
- Con una baraja de cartas ordenar por palos y por números.
- Haga que su familiar golpee en la mesa cada vez que usted diga una determinada letra o número. También puede hacerlo cada vez que oiga una palabra determinada en una historia o en una canción.
- Animele a que mire a su alrededor y que diga o escriba los elementos que se ve de un determinado color, forma, función...
- Dibújele una secuencia de elementos o palabras (ej: casa-mesa-silla...) y que el enfermo siga el mismo orden.

PLANIFICACIÓN-RAZONAMIENTO

- Animele a ordenar palabras o elementos en categorías. ej: ordenar la lista de la compra por categorías (frutas, embutidos, objetos de limpieza...), hacer listas organizando en categorías lo que necesita meter en la maleta para sus vacaciones... También puede ayudarle a ordenar palabras alfabéticamente.
- Si todavía puede escribir, que indique paso a paso lo que tendría que hacer para realizar una determinada tarea (ej. Receta de cocina, hacer un recado...) o en su defecto que lo exprese.



- Anímele a que explique el significado de algunos refranes, ¿qué quieren decir en realidad?, ¿en qué situaciones los diríamos?.
- Ayúdele a que busque semejanzas y diferencias entre palabras relacionadas: moneda-billete, ratón-elefante, abuelo-nieto...

LENGUAJE

- Si todavía puede, hágale leer las noticias del periódico que a su familiar le interesan: si siempre le ha gustado el deporte, el fútbol o la pelota que lea las páginas dedicadas a este tema. Si por el contrario, le ha gustado leer cosas de la vida social que lea éstas. En caso de que no pueda, léaselas usted. Dedique después un rato a comentar las noticias.
- Si todavía puede, hágale que copie o escriba textos de un libro, recetas de cocina, recados que tiene que recordar, lista de la compra... que escriba frases con palabras determinadas (ej: sol y paseo), palabras contrarias a otras (ej: dulce-salado, feo-bonito...)
- Juegue al "1-2-3" con elementos de una categoría (y sin tiempo claro). Le proponemos que diga "flores", "frutas", "cosas que se compran en una ferretería", "cantantes", "comida", "nombres de mujeres"..Si vemos que en un momento dado "se atasca", le podemos ayudar dándole un nombre. Si no sabe decir más, dejaremos el juego.
- Si todavía conserva la escritura, que escriba lo que ha hecho hoy. En caso de que tenga dificultades podemos hacer un dictado con frases sencillas.
- Juegue a completar las frases: "Para subir utilizamos las...", "nos lavamos las manos en el...", "tomamos el café en una..."
- Utilice fotografías, imágenes y que describa lo que ve.
- Utilice órdenes escritas para que lleve una determinada actividad (ej.: "Levántate de la silla y toca la puerta", ...)



MEMORIA

- Repasando el álbum familiar. Si tiene las fotos desordenadas por los cajones, dedique un tiempo a ordenarlas cronológicamente. Siéntese en un sofá y vaya contándole que época era y que es lo que hacían entonces (si se acababan de casar, si había nacido tal hijo...). Recuérdale los nombres de los nietos y de qué hijos/as son.
- Cuando sean fiestas locales, anímele a que cuente lo que se hacía cuando el enfermo era joven, cómo se vestían, cuál es el mejor recuerdo que tiene ...
- Déjele que cuente "batallitas".
- Puede utilizar determinados temas para que su familiar hable sobre ellos: cine, cantantes, música, deportes, radio, cocina, moda ...
- Intente que repita series que tiene muy aprendidas (abecedario, tablas de multiplicar...)
- Intente que recuerde la letra de canciones, refranes, oraciones ...
- Cuando se acueste, intente que repase mentalmente todo lo que ha hecho durante el día.
- Enséñele un folleto de publicidad, una foto personal, una postal, o una revista y que mire con atención los elementos que aparecen. Después que intente recordarlos, dónde estaban situados ...

PRAXIAS

Y esto ¿qué quiere decir? La praxis es la capacidad de realizar actos motores para manipular los objetos, para comunicarse a través de gestos. Aproveche sus gustos y aficiones. Si le gusta coser y todavía lo hace, hoy es el día de proponerle una tarea de costura nueva.

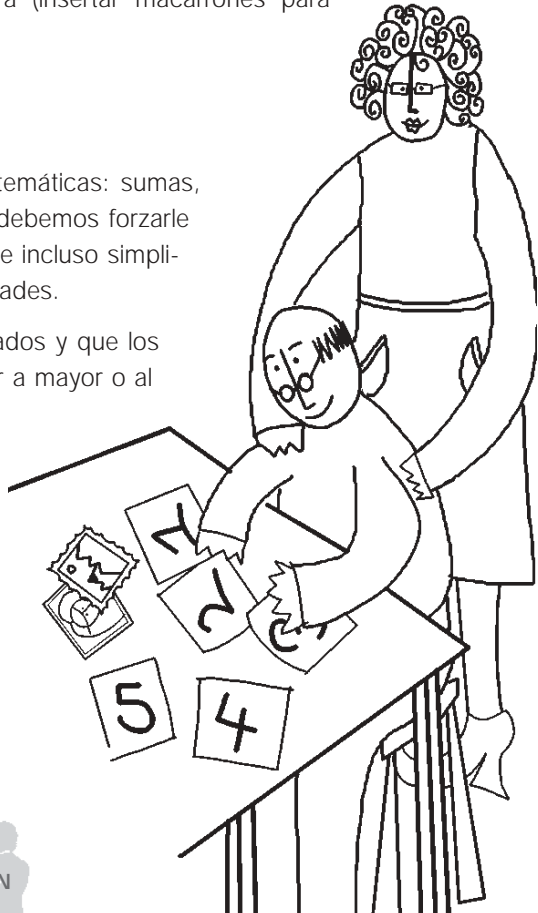
- Anímele a pintar. Dele un dibujo con temas que a su familiar le gusten (animales, niños, paisajes), haga una fotocopia ampliada y que lo coloree.



- Juegue a imitar. Usted tiene que hacer determinados gestos y su familiar los tiene que imitar. Mímica de usos de objetos o manipulación real de los objetos (peine, escoba ...)
- Si le gustan, que haga puzzles o rompecabezas sencillos. Puede aprovechar la visita de los nietos para animarle a hacerlos. También puede jugar con plastilina.
- Que le ayude a pelar las patatas, trocear las zanahorias, cortar el pan, pelar fruta, uso de herramientas...
- Recortar un dibujo.
- Que ate los botones de las chaquetas guardadas en el armario, que intente atar cordones de los zapatos.
- Ejercicios de Coordinación viso-motora (insertar macarrones para hacer un collar; coser, ganchillo ...).

CÁLCULO

- Animele a que realice operaciones matemáticas: sumas, restas, multiplicaciones, divisiones. No debemos forzarle en las operaciones que ya no recuerda e incluso simplificar aquellas en las que muestra dificultades.
- Hágale que escriba números desordenados y que los ordene después, en una serie de menor a mayor o al revés.
- Estimúlele que cuente de 2 en 2, de 3 en 3... también para hacerlo de atrás para adelante, clasificar según sean pares o impares ...
- Juegue con el enfermo al bingo.
- Cuento cantidades de dinero.



GNOSIS

Y esto otro ¿qué es? La gnosia es la capacidad de reconocer. A través de ella sabemos que esto es un papel, esa persona es mi mujer y aquella otra mi hermana.

- Podemos comprar las revistas “del corazón” y animarle a que nos diga qué personajes aparecen (los reyes, personajes famosos de su época...). En caso de que tenga dificultades se los diremos nosotros e iremos comentando las noticias.
- Podemos jugar a adivinar de qué es este olor poniéndole diversos olores sin que el enfermo sepa a qué corresponde (café, leche caliente, manzanilla, limón, fresas...).
- Podemos hacer lo mismo pero con el oído. Nuestro familiar tiene que reconocer a qué pertenece el sonido que está oyendo (grifo del agua abierto, una campanilla...).
- Si tenemos algún video familiar podemos verlo indicándole quién es quién.
- Podemos estimular la percepción de colores en los objetos cotidianos.

EN LA CASA

- Que nos ayude a doblar las sábanas, las servilletas ...
- Si ha sido una persona activa, déjele que pase la escoba o la mopa por la casa.
- Si puede, déle una lista escrita de las cosas que hay que comprar en la tienda del barrio (no muchas). Animele a que vaya. Se sentirá útil.
- En caso contrario, que nos acompañe a realizar la compra. Si vamos a un autoservicio podemos ir indicándole lo que queremos y que el enfermo vaya cogiendo de los estantes: “1 paquete de azúcar, una botella de leche...”
- Animele a que ayude a poner la mesa.
- Que nos ayude a hacer la comida. Puede, con nuestra supervisión, ir pelando las patatas, la verdura...



- Si viene la familia a comer, y su familiar tolera bien a los pequeños, puede jugar con ellos un rato al parchis, a la oca...
- Incluso podemos jugar al bingo con cartones preparados y la persona que gane tiene una sorpresa (un bombón, una galletita...)
- Póngale la música que le gustaba antes, y si quiere, bailen los dos.
- Prepárese y salgan después a dar un paseo.
- Aproveche sus aficiones anteriores para darle al día un carácter festivo.



“A veces sentimos que
lo que hacemos es tan
sólo una gota en el mar;
pero el mar sería menos
si faltara una gota”

Madre Teresa de Calcuta



Este folleto divulgativo
se terminó de imprimir en
Septiembre del año 2006