



afaco

ASOCIACIÓN FAMILIARES ENFERMOS
ALZHEIMER A CORUÑA



MANUAL **DE** ESTIMULACIÓN

contacto@afaco.es

www.afaco.es

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



CENTRO DE SAN DIEGO

Parque de San Diego s/n
Centro Cívico de San Diego, bajo
15006 A Coruña
Tel. 981 205 858 · Fax 981 173 093

CENTRO DE DÍA

C/ Petunias, 33 B
15008 A Coruña
Tel. 981 905 243 · Fax 981 908 157

CENTRO TERAPÉUTICO

Avda. Salvador de Madariaga, 87
15008 A Coruña
Tel. 981 175 773



COLABORA:
Caser Residencial



www.caserresidencial.es

Caser residencial, cuidados de calidad para las personas mayores

afaco

ASOCIACIÓN FAMILIARES ENFERMOS
ALZHEIMER A CORUÑA



Nace en el año 1995, gracias a la iniciativa de un pequeño grupo de familiares.

Desde entonces ofrecemos apoyo y servicios, tanto a personas afectadas por una demencia, como a sus familiares.

Contamos con tres Centros de referencia en A Coruña para el tratamiento de esta enfermedad.

Centro de San Diego: Sede de la Asociación

Situado en el Parque de San Diego, Centro Cívico San Diego, Bajo.

Tel. 981 205 858 · Fax 981 173 093

www.afaco.es contacto@afaco.es

Horario: De lunes a viernes, de 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00 h.

En este Centro, Sede de la Asociación, se centraliza la actividad administrativa. Además, es el Centro de Referencia para las Familias y en él se desarrollan las Actividades Formativas y el Programa Activa-T.

Activa-T: Programa dirigido a personas con deterioro cognitivo leve o demencia en estadio inicial.

Horario: Lunes, miércoles y viernes, de 10.30 a 12.30 h.

Nos plantemos el organizar un nuevo grupo por las tardes.

Centro de Día AFACO

Situado en el Barrio de las Flores · C/Petunias, 33 B

Tel. 981 905 243 · Fax 981 908 157

Horario: De lunes a viernes de 09.00 a 20.00 h.

Centro Terapéutico AFACO

Situado en la Avenida de Salvador de Madariaga, 87

Tel. 981 175 773

Horario: De lunes a viernes de 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00 h.

Programa de estancias temporales diurnas

Atención especializada a los enfermos, en los Centros del Barrio de las Flores y de Salvador de Madariaga, en días sueltos, ofreciendo cobertura a las familias, ante situaciones en las que necesiten que nos hagamos cargo de su cuidado. Abierto a cualquier persona interesada, acuda o no a nuestros Centros.

Nuestra filosofía de intervención: atención especializada a personas afectadas por una demencia+aplicación de terapias no farmacológicas

A través de la aplicación de diferentes Terapias No Farmacológica se persigue que la persona afectada mantenga el mayor grado de autonomía posible, favoreciendo que la enfermedad avance lo más lentamente posible. Mediante la participación en Actividades diseñadas para cada usuario, se consigue aumentar su grado de socialización y mejorar su calidad de vida.

Para la familia, la asistencia de los enfermos a nuestros Centros, les proporciona un tiempo de respiro diario en sus funciones de cuidado.

Contamos con un Equipo Técnico Especializado Interdisciplinar, con años de experiencia en el tratamiento de personas con demencia:

- Psicólogo
- Trabajadora Social
- Terapeuta Ocupacional
- Enfermera
- Fisioterapeuta
- Auxiliares de Enfermería en Geriatría
- Logopeda

Desarrollamos Terapias No Farmacológicas:

- Taller de Estimulación Cognitiva
- Taller de Actividades de la Vida Diaria
- Estimulación Cognitiva por ordenador
- Taller de Musicoterapia
- Método Montessori
- Taller de Expresión Corporal
- Taller de Oratoria
- Taller de Lectura
- Taller de Cine
- Taller de Viajes Virtuales
- Taller de Artes Plásticas
- Taller de Ludoterapia y Risoterapia

Contamos con Servicio de:

Fisioterapia

Gimnasia de mantenimiento y actividad física en general.

Reeducación de la marcha y el equilibrio.

Relajación.

Fisioterapia Respiratoria.

Tratamiento Postural.

Tratamiento del Dolor.

Masoterapia (Técnicas de Masaje).

Cinesiterapia/ Movilizaciones Activas y Pasivas.

Termoterapia.

Crioterapia.

Enfermería

Cuidados Básicos de Enfermería.

Control y Administración de Medicación.

Control de Constantes Vitales (tensión arterial, temperatura, pulso) y glucemia.

Prevención y Control de Úlceras por Decúbito.

Logopedia

Mantenimiento de las capacidades lingüísticas y comunicativas.

Evaluación e intervención de las áreas del lenguaje afectadas.

Tratamiento de la disfagia.

Múltiples Investigaciones avalan nuestro trabajo

Diferentes estudios indican que una vida social e intelectual activa, retrasa el avance de la enfermedad.

De ahí la importancia de mantener activas a las personas afectadas por una Demencia, a través de la aplicación de Tratamientos No Farmacológicos individualizados y específicos para cada usuario.

El Concepto de Envejecimiento Activo es aplicable no sólo a las personas afectadas por una Demencia, sino al conjunto de la población. Por ello, les animamos a:

- Leer todos los días un poquito de algo de su interés.
- Acudir a conferencias y coloquios, al cine,...
- Participar en las actividades y talleres de los Centros Cívicos de su ciudad.
- Practicar ejercicio físico.
- Hacer crucigramas, sopa de letras o algún tipo de pasatiempos.
- Distraerse con juegos de mesa.
- Intentar tener una vida social activa, relacionándose con sus familiares, amigos, vecinos...

A continuación les proponemos algunos ejercicios para la estimulación de su memoria:

Ejercicio par la estimulación de la... ATENCIÓN

Busque y rodee todas las letras A que encuentre a continuación:

OERTUNASDOPKSAMDMKJVMBDJAHFGEHGAFNVM
BGAJHFJGHDJFHKVBOPRAADKFKJAJKKIJAKJKJAJ
UIYTYFGCAVCFDRDADF CFGACFGJADPOPASNFGAE
RTYAKHFJHAQORPÑMNAÑMNCJHYAUGHHBVF MÑ
AKJDEFHUDSHFAHFGPDVKLJAALKJIKÑPAKJLKJIF
GREWRCDAFGHJFAPÑMSGRTWQPAFQTEOFNAJHFJ
GHÑUJSAALUOIAHJIJHHAOLHAJYEUAWPOKMA

Ejercicio par la estimulación de el... CÁLCULO

Le proponemos que resuelva las siguientes operaciones aritméticas:

$$786 \times 25 =$$

$$5278 : 2 =$$

$$965 \times 77 =$$

$$2952 : 3 =$$

$$854 \times 25 =$$

$$4950 : 5 =$$

$$598647 \times 2132 =$$

$$1760 : 4 =$$

$$376524 \times 6539 =$$

$$7989 : 25 =$$

$$761535 \times 5373 =$$

$$1346 : 69 =$$

Ejercicio par la estimulación del... LENGUAJE

Trate de averiguar la palabra que comienza por la letra que se indica:

- A • Lo contrario de cuidado. _____
- B • Vasija de barro, de vientre abultado. _____
- C • Lamparilla manual de aceite. _____
- D • Sinónimo de agradar o gustar, causar placer. _____
- E • Verdura rica en hierro. _____
- F • Alquilar una embarcación, un vehículo aéreo o terrestre para transportar mercancías o personas. _____
- G • Conjunto de ejercicios para desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo. _____
- H • Sinónimo de hipnotizar o embrujar. _____
- I • Taller donde se imprimen documentos y/o libros. _____
- J • Alboroto, desorden. _____
- L • Conjunto de cosas que tienen unas características comunes y que se agrupan con un fin determinado. _____
- M • Mesa o tablero que hay en las tiendas para presentar los géneros. _____
- O • Templo donde se reza o venera a los dioses. _____
- P • Instrumento musical típico de Galicia. _____
- Q • Persona meticulosa. _____
- R • Esparcir un líquido en forma de gotas pequeñas. _____
- S • Coger sin preparación o aviso a una persona. _____
- T • Forrar, revestir o acolchar. _____
- U • Que no presenta variaciones en su conjunto, en su totalidad o en su duración. _____
- V • Se aplica a la persona que cambia fácilmente de opinión o tiene un carácter débil y se deja influenciar. _____
- Z • Sumergirse en el agua. _____

Ejercicio par la estimulación de la... MEMORIA

Trate de averiguar el título y el autor de las siguientes canciones:

1. "... me gusta verlos pintarse, de sol y gran arbolar
bajo el cielo azul temblar, súbitamente y quebrarse..."

Título: _____

Autor: _____

2. "...en el alma sólo tengo soledad
y si ya no puedo verte..."

Título: _____

Autor: _____

3. "...ya ves que venero tu imagen divina,
tu párvula boca que siendo tan niña..."

Título: _____

Autor: _____

4. "...son las mismas que alumbraron
con sus pálidos reflejos..."

Título: _____

Autor: _____

5. "...tener que decirte
que mi amor se extingue..."

Título: _____

Autor: _____

Ejercicio par la estimulación de la... ATENCIÓN

Sopa de números. Localice las siguientes cifras, que se pueden encontrar en diferentes direcciones (horizontal, vertical, diagonal), al derecho o al revés:

45638	263890	304211
120965	99876	67324
143345	54179	870954

0	8	7	9	2	5	4	1
9	1	1	2	6	4	3	7
7	4	5	6	3	8	0	4
1	3	4	7	8	3	4	2
4	3	6	8	9	5	2	3
5	4	1	9	0	1	1	7
8	5	6	9	0	2	1	6
9	4	5	9	0	7	8	9

Ejercicio par la estimulación de la... ORIENTACIÓN ESPACIAL

Trate asociar cada uno de los siguientes lugares, a la provincia a la que pertenece. ¿Recuerda algo típico de cada uno de ellos?:

1· Arcade

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

2· Baiona

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

3· Arzúa

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

4· Fonsagrada

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

5· Cambados

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

6· Guitiriz

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

7· Combarro

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

8· Mondoñedo

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

9· Caión

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

10· Pedrafita do Cebreiro

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

11· La Guardia

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

12· Mondariz

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

13· Camariñas

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

14· Carnota

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

15· La Toja

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

16· Coristanco

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

17· Lalín

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

18· Tui

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

19· Ribadeo

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

20· Allariz

Provincia: _____

Elemento Típico: _____

Ejercicio par la estimulación de la... MEMORIA

1. ¿Recuerda el nombre de cinco series de televisión españolas?

2. ¿Recuerda el título de alguna película protagonizada por Marlon Brando?

3. ¿Recuerda el título de alguna película dirigida por Alfred Hitchcock?

4. ¿Recuerda el título de alguna película protagonizada por Elisabeth Taylor?

5. ¿Podría recordar el nombre de cinco actores extranjeros?

6. ¿Recuerda el nombre de cinco cines de su ciudad (a pesar de que, en la actualidad se encuentren cerrados)?

7. ¿Cuál podría considerar que es la película que más le gusta?

8. ¿Recuerda el título de la última película que ha ido a ver al cine?

9. ¿Podría recordar el nombre de cinco actrices españolas, del género de la comedia?

10. ¿Podría recordar el título de tres películas basadas en hechos reales?

Ejercicio par la estimulación de la... MEMORIA

Sopa de letras. Localice las siguientes palabras, que se pueden encontrar en diferentes direcciones (horizontal, vertical, diagonal), al derecho o al revés:

Guitarra	Tambor	Bandurria
Acordeón	Trompeta	Clarinete
Violonchelo	Flauta	Arpa
Saxofón	Piano	Bombo
Triángulo	Pandereta	Xilófono

B	M	I	T	E	R	A	I	P	A	F	T	B	G	P
E	O	N	O	N	O	F	O	L	I	X	C	L	A	I
T	N	S	A	X	O	F	O	N	S	T	A	N	N	A
E	D	A	I	R	R	U	D	N	A	B	T	P	G	S
N	A	X	P	E	G	A	P	C	T	I	E	S	U	O
I	Ñ	T	A	M	B	O	R	L	X	A	P	Ñ	I	P
R	E	R	N	V	I	H	A	O	T	P	M	G	T	A
A	V	I	O	L	O	N	C	H	E	L	O	A	A	Z
L	M	A	H	O	K	G	O	T	U	S	R	E	R	I
C	S	N	I	N	G	U	R	Q	S	P	T	H	R	Q
P	I	G	N	O	B	E	D	H	A	O	G	C	A	L
A	T	U	A	L	F	S	E	D	I	E	B	V	O	G
E	H	L	O	I	V	E	O	J	K	O	T	M	H	I
R	U	O	M	X	B	M	N	A	M	R	I	S	O	L
Z	A	N	L	A	T	E	R	E	D	N	A	P	R	B

Ejercicio par la estimulación del... RAZONAMIENTO

INSTRUMENTOS DE VIENTO	INSTRUMENTOS DE PERCUSIÓN	INSTRUMENTOS DE CUERDA

Estimulación física: principios básicos para movilizar

Pautas Generales

- Se recomienda pausas de descanso entre los ejercicios, donde se puede trabajar la musculatura respiratoria, haciendo una inspiración lenta y profunda, inhalando por la nariz y expulsando por la boca con los labios entreabiertos.
- Intente llegar al máximo movimiento posible durante unos segundos, sin hacer rebotes y sin provocar dolor.
- Siempre que se pueda, comience las movilizaciones desde la parte superior del cuerpo y vaya descendiendo. Primero una parte del cuerpo y después la otra.
- Los ejercicios deben ser realizados en ambiente adecuado (buena ventilación e iluminación).
- Si existe dolor, pare la movilización.
- La movilización debe ser lenta, repetida e indolora.
- Se recomienda la práctica de los ejercicios de movilización una vez al día.
- En caso de lesión previa pide orientación específica a un profesional sanitario.

Ejercicios de cuello

Los ejercicios de cuello pueden producir mareos, con lo cual recomendamos que se haga en la posición sentado, de manera lenta y con pausas entre uno y otro.

1. Sentado, girar la cabeza de derecha a izquierda y viceversa. Repeticiones: 10 veces cada lado.
2. Movimiento lateral de cuello: Sentado, hacer tocar la oreja con el hombro. Repeticiones: 10 veces cada lado.

Ejercicios de hombro

1. Tumbados boca arriba con los brazos al lado del cuerpo, mover el brazo hacia la oreja.
Repeticiones: 10 y luego se hace con el otro brazo.
2. Tumbados boca arriba con los brazos al lado del cuerpo, mover los brazos hacia fuera separándolos del tronco, haciendo una media luna.
Repeticiones: 10 y luego se hace con el otro brazo.
3. Sentado, mover el brazo para tocar la frente con el dorso de la mano (rotación externa).
Repeticiones: 10 y luego se hace con el otro brazo.
4. Sentado mover el brazo hacia la parte de atrás de la cintura (rotación interna).
Repeticiones: 10 y luego se hace con el otro brazo.

Ejercicios de muñeca y dedos

1. Flexo-extensión de la muñeca: con el brazo apoyado movilizar la muñeca y dedos hacia abajo y hacia arriba.
Repeticiones: 10 de cada movimiento y luego se hace con la otra mano.
2. Desviación lateral y medial: con el brazo apoyado movilizar la muñeca y dedos hacia la derecha y hacia la izquierda.
Repeticiones: 10 de cada movimiento y luego se hace con la otra mano.

Ejercicios de cadera y rodilla

- Tumbado boca arriba, aproximar la rodilla hacia el pecho para flexionar y extender la rodilla y cadera.
Repeticiones: 10 en cada pierna, alternándolas.

Ejercicios de tobillo

- Tumbado boca arriba o sentado, mover los tobillos hacia arriba, hacia abajo y en movimiento circular. Repeticiones: 5 de cada movimiento, de manera simultánea o alternándolos.

soluciones

Ejercicio para la Estimulación de la... ATENCIÓN

Busque y rodee todas las letras A que encuentre a continuación:

OERTUN ASDOPKS AMDMKJVMBDJ AHFGEHG AFNVM
BG AJHFJGHDJFHKVBOPRAADKFKJAJKKIJAKJKJAJ
UIYTYFGCAVCFDRDTAF CFGACFGJADPOPASNFGAE
RTYAKHFJHAQORPÑMNAÑMNCJHYYAUGHHBVF MÑ
AKJDEFHUDSHFAHFGPDVKLJAAALKJIKÑPAKJLKJIF
GREWRCDAFGHJFAPÑMSGRTWQPAFQTEOFNAJHFJ
GHÑUJSAA LUOIAHJJIJHAHAOLHAJYEUA WPOKMA

Ejercicio para la Estimulación del... CÁLCULO

Le proponemos que resuelva las siguientes operaciones aritméticas:

$$786 \times 25 = 19650$$

$$5278 : 2 = 2639$$

$$965 \times 77 = 74305$$

$$2952 : 3 = 984$$

$$854 \times 25 = 21350$$

$$4950 : 5 = 990$$

$$598647 \times 2132 = 1276315404$$

$$1760 : 4 = 440$$

$$376524 \times 6539 = 2462090436$$

$$7989 : 25 = 355$$

$$761535 \times 5373 = 4091727555$$

$$1346 : 69 = 19$$

Ejercicio para la Estimulación del... LENGUAJE

Trate de averiguar la palabra que comienza por la letra que se indica

A-Lo contrario de cuidado. **Abandonado.**

B-Vasija de barro, de vientre abultado. **Botijo.**

C-Lamparilla manual de aceite. **Candil.**

D-Sinónimo de agradecer o gustar, causar placer. **Deleitar.**

E-Verdura rica en hierro. **Espinaca.**

F-Alquilar una embarcación, un vehículo aéreo o terrestre para transportar mercancías o personas. **Fletar.**

G-Conjunto de ejercicios para desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo. **Gimnasia.**

H-Sinónimo de hipnotizar o embrujar. **Hechizar.**

I-Taller donde se imprimen documentos y/o libros. **Imprenta.**

J-Alboroto, desorden. **Jaleo.**

L-Conjunto de cosas que tienen unas características comunes y que se agrupan con un fin determinado. **Lote.**

M-Mesa o tablero que hay en las tiendas para presentar los géneros. **Mostrador.**

O-Templo donde se reza o venera a los dioses. **Olimpo.**

P-Instrumento musical típico de Galicia. **Pandereta.**

Q-Persona meticulosa. **Quisquillosa.**

R-Esparcir un líquido en forma de gotas pequeñas. **Rociar.**

S-Coger sin preparación o aviso a una persona. **Sorprender.**

T-Forrar, revestir o acolchar. **Tapizar.**

U-Que no presenta variaciones en su conjunto, en su totalidad o en su duración. **Uniforme.**

V-Se aplica a la persona que cambia fácilmente de opinión o tiene un carácter débil y se deja influenciar. **Voluble.**

Z-Sumergirse en el agua. **Zambullirse.**

Ejercicio para la Estimulación de la... MEMORIA

Trate de averiguar el título y el autor de las siguientes canciones:

1. Título: **Caminante no hay camino**. Autor: **Joan Manuel Serrat**.
2. Título: **Historia de un amor**. Autor: **Los Panchos**.
3. Título: **Piensa en mí**. Autor: **Luz Casal**.
4. Título: **Volver**. Autor: **Carlos Gardel**.
5. Título: **Amor no me quieras tanto**. Autor: **Los Panchos**.
6. Título: **La flor de la canela**. Autor: **M^a Dolores Pradera**.
7. Título: **Bamboleo**. Autor: **Julio Iglesias**.
8. Título: **Juntos**. Autor: **Paloma San Basilio**.
9. Título: **Viva el pasodoble**. Autor: **Rocío Jurado**.
10. Título: **Fue tan poco tu cariño**. Autor: **Rocío Durcal**.

Ejercicio para la Estimulación de la... ATENCIÓN

Sopa de números. Localice las siguientes cifras, que se pueden encontrar en diferentes direcciones (horizontal, vertical, diagonal), al derecho o al revés:

45638	263890	304211
120965	99876	67324
143345	54179	870954

0	8	7	9	2	5	4	1
9	1	1	2	6	4	3	7
7	4	5	6	3	8	0	4
1	3	4	7	8	3	4	2
4	3	6	8	9	5	2	3
5	4	1	9	0	1	1	7
8	5	6	9	0	2	1	6
9	4	5	9	0	7	8	9

Ejercicio para la Estimulación de la... ORIENTACIÓN ESPACIAL

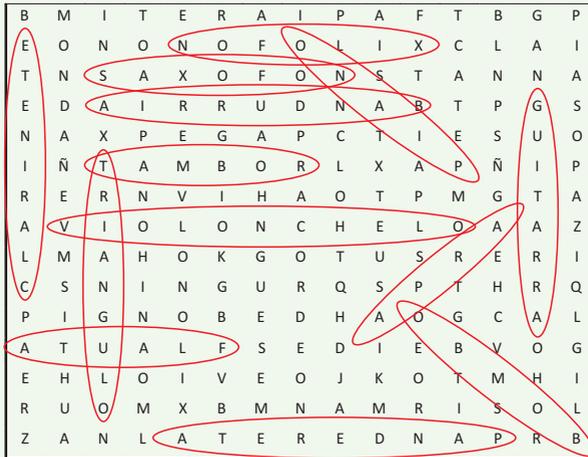
Trate de asociar cada uno de los siguientes lugares, a la provincia a la que pertenece. ¿Recuerda algo típico de cada uno de ellos?

- 1· Arcade. **Pontevedra**
- 2· Baiona. **Pontevedra**
- 3· Arzúa. **A Coruña**
- 4· Fonsagrada. **Lugo**
- 5· Cambados. **Pontevedra**
- 6· Guitiriz. **Lugo.**
- 7· Combarro. **Pontevedra.**
- 8· Mondoñedo. **Lugo.**
- 9· Caión. **A Coruña.**
- 10· Pedradita do Cebreiro. **Lugo**
- 11· La Guardia. **Pontevedra.**
- 12· Mondariz. **Pontevedra.**
- 13· Camariñas. **A Coruña**
- 14· Carnota. **A Coruña.**
- 15· La Toja. **Pontevedra.**
- 16· Coristanco. **A Coruña.**
- 17· Lalín. **Pontevedra.**
- 18· Tui. **Pontevedra.**
- 19· Ribadeo. **Lugo.**
- 20· Allariz. **Ourense.**

Ejercicio para la Estimulación de la... MEMORIA

Sopa de letras. Localice las siguientes palabras, que se pueden encontrar en diferentes direcciones (horizontal, vertical, diagonal), al derecho o al revés:

Guitarra	Tambor	Bandurria
Acordeón	Trompeta	Clarinete
Violonchelo	Flauta	Arpa
Saxofón	Piano	Bombo
Triángulo	Pandereta	Xilófono



Ejercicio para la Estimulación del... RAZONAMIENTO

Clasifique los instrumentos musicales, que aparecen en el ejercicio anterior, en:

INSTRUMENTOS DE VIENTO	INSTRUMENTOS DE PERCUSIÓN	INSTRUMENTOS DE CUERDA
Acordeón	Triángulo	Guitarra
Saxofón	Tambor	Violonchelo
Trompeta	Pandereta	Piano
Flauta	Bombo	Arpa
Clarinete	Xilófono	Bandurria