

Cuidamos la vida para
vivirla mejor, siempre.

Programa

"Cuidándome te cuido"

Nuestra institución siempre está comprometida con el cuidado de la salud de todos, es por eso que desarrollamos programas de educación para el paciente, su familia y sus cuidadores, con el fin de brindar un acompañamiento integral donde la persona está en el centro de todo nuestro quehacer como organización de salud.



Teniendo en cuenta los retos que enfrentan los cuidadores de los pacientes en donde están expuestos al desgaste físico y emocional, ocasionado por las estancias cortas o largas en las unidades de hospitalización y cuidados intensivos o incluso de manera ambulatoria con tratamientos con una duración prologada; hemos desarrollado el programa Cuidándome te cuido, el cual busca que tengas herramientas de cuidado al paciente y a ti como cuidador.

A continuación encontrarás algunas pautas que te permitirán estimular tu cerebro y el de tu ser querido:

Para iniciar es importante que sepas que la estimulación cognitiva y sensorial es una técnica orientada a mejorar el funcionamiento de las áreas cerebrales y el rendimiento cognitivo de la persona, por ello te daremos estos ejercicios los cuales debes realizar durante diversos tiempos del día y todos los días, con el objetivo de mantener toda el área cerebral trabajando.

Índice

• PLAN CASERO DE TERAPIA OCUPACIONAL PARA ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y SENSORIAL		pag. 03
• ATENCIÓN		pag. 04
• MEMORIA		pag. 05
• PERCEPCIÓN		pag. 07
• PROPIOCEPCIÓN Y ESQUEMA CORPORAL		pag. 09
• SECUENCIACIÓN		pag. 10
• FUNCIÓN LÓGICO MATEMÁTICA		pag. 11
• ESTIMULACIÓN SENSORIAL		pag. 12



PLAN CASERO DE TERAPIA OCUPACIONAL PARA ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y SENSORIAL

La estimulación cognitiva y la estimulación sensorial son técnicas orientadas a mejorar el funcionamiento de las áreas cerebrales y el rendimiento cognitivo de la persona.

La idea es realizar estos ejercicios durante diversos tiempos del día y todos los días, con el objetivo de mantener toda el área cerebral trabajando.

¿Cómo puedo estimular mi cerebro?

Nosotros los seres humanos utilizamos varios dispositivos básicos para el aprendizaje para aprender estos son memoria, atención, percepción, habituación y motivación.



ATENCIÓN

Es el proceso cognitivo destinado al discernimiento de la información relevante. A continuación, explicaremos cómo trabajamos los diferentes tipos de atención:

¿Cómo trabajamos la atención visoespacial?

- Le preguntamos al paciente dónde están diversos objetos de la habitación y que los señale. Ejemplo: **¿dónde está la mesa?**
- Le preguntamos cuál es el objeto que está a la derecha, arriba, abajo, a la izquierda, en frente de otro. Ejemplo: **¿cuál es el objeto que hay encima de la mesa?**
- Pedirle que señale los objetos de un color determinado, o de una forma que hay en la habitación. Ejemplo: **Señala los cuadrados que haya.**

¿Cómo trabajamos la atención sostenida?

En una caja de botones pedimos que nos separe los de color azul.

Mezclamos en una cubeta garbanzos, frijoles y lentejas le pedimos que separe los frijoles.

Pedirle que rodee las letras T de un texto en un periódico.

Escribimos varios números iguales pero que difieran en un dígito, y dos iguales y le pedimos que señale los iguales.



MEMORIA

Es la capacidad o facultad de retener y recordar información del pasado.

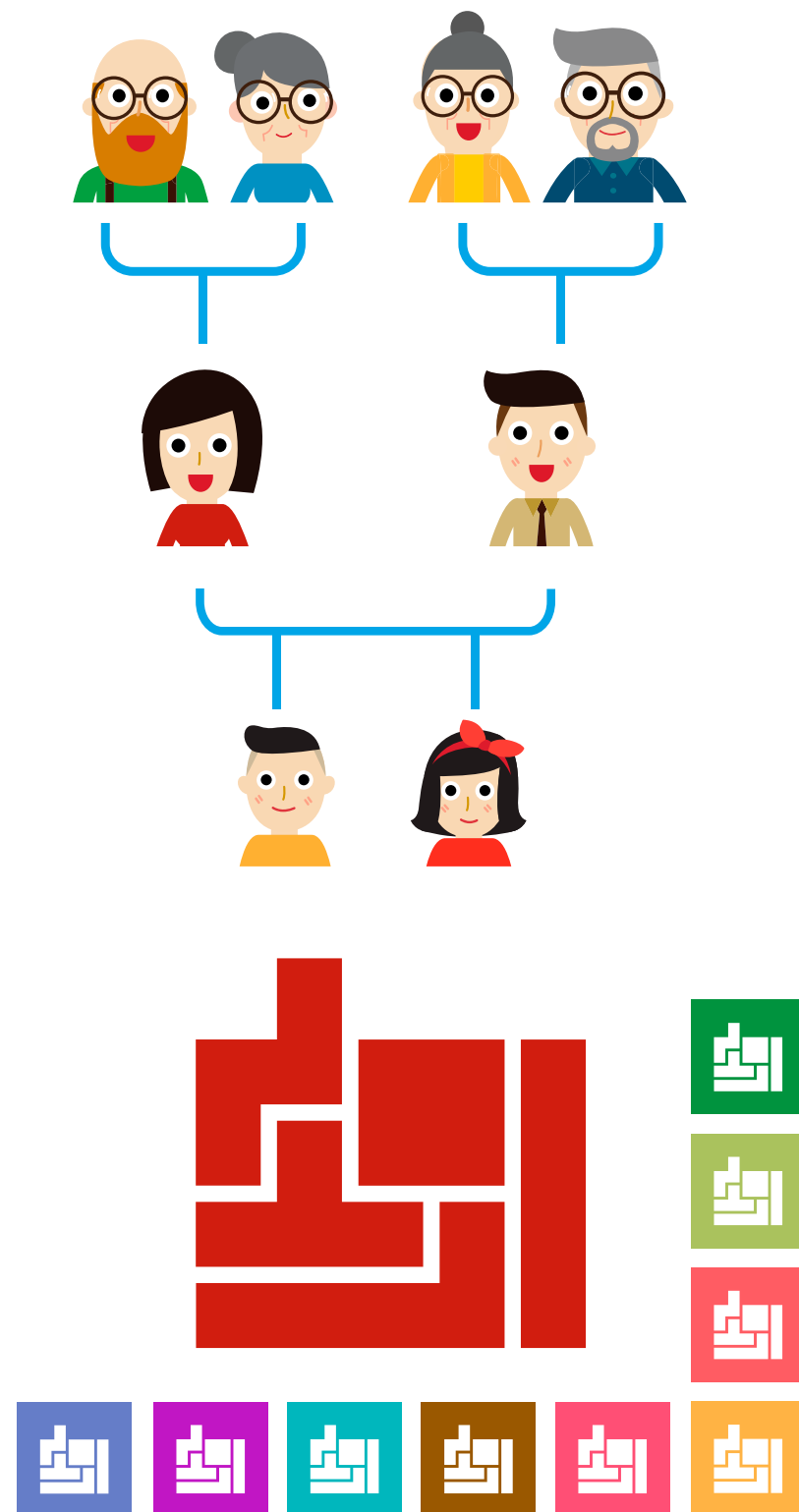
Al ser un término utilizado en diversas materias y disciplinas, las definiciones más precisas surgen en ámbitos particulares.

¿Cómo trabajamos la memoria de fijación?

- Enseñar tres objetos durante 10 segundos. Taparlos y pedirle que los repita. Ejemplo: un vaso, un fosforo
- Decirle tres números y pedirle que los repita. Ejemplo: 65, 8, 14

¿Cómo trabajamos la memoria a corto plazo ?

- Mostrar un objeto durante 10 segundos. Luego hablarle de otra cosa. **Preguntarle cuál era el objeto mostrado.**
- Mostrar un objeto durante 10 segundos. Pedirle que haga una acción, como correr las cortinas. **Preguntarle de qué color era ese objeto.**



¿Cómo trabajamos la memoria de trabajo?

- Preguntarle todos los días por la mañana, qué comió ayer.
- Leer un texto sencillo, de unas 6 líneas y hacerle unas preguntas. Ejemplo: un texto del periódico, y preguntarle: **¿te acuerdas quien era Fulanito?**
- Comentarle, ¿no me acuerdo muy bien de cómo se hacía la tortilla de huevo me lo puedes recordar?
- Preguntarle los ingredientes de un arroz con pollo.

¿Cómo trabajamos la memoria episódica?

- Enseñarle fotos y preguntarle por los nombres o el parentesco de las personas.
- Pedirle que cuente historias de su niñez y preguntarle el nombre de su pueblo, de sus padres, el pan especial que hacía el panadero, las fiestas, el nombre del río.
- Intentar hacer árboles genealógicos simples cada poco tiempo, para que vaya reteniendo los nombres de los parientes cercanos.

¿Cómo trabajamos la memoria semántica?

- Enseñarle objetos y pedirle el nombre.
- Mostrarle objetos y preguntarle cuál es su función.
- Decirle: no me acuerdo muy bien de cómo funcionaba esto, ¿me lo puedes explicar? Ej: **con el control de TV.**



Busca 6 Diferencias

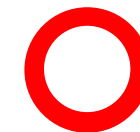
¿PERCEPCIÓN?

Es la capacidad de captar información, una vez que hemos fijado nuestra atención en un hecho, objeto o persona.

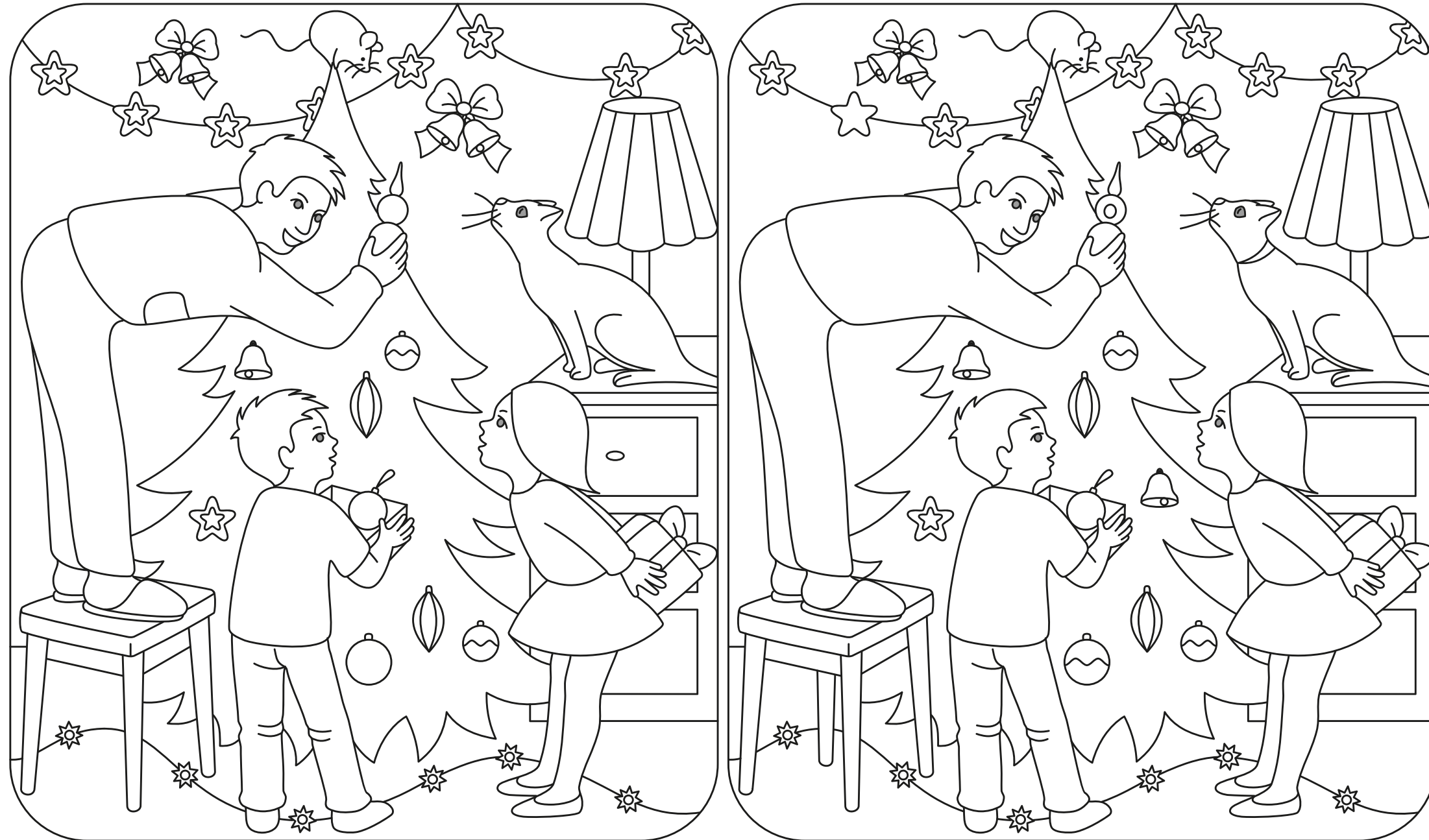
¿Cómo la trabajamos?

Buscar las diferencias en dos dibujos.

En el periódico podemos encontrar estos ejercicios.



Ver respuestas aquí



○?
Busca
6
Diferencias

○
Ver respuestas aquí

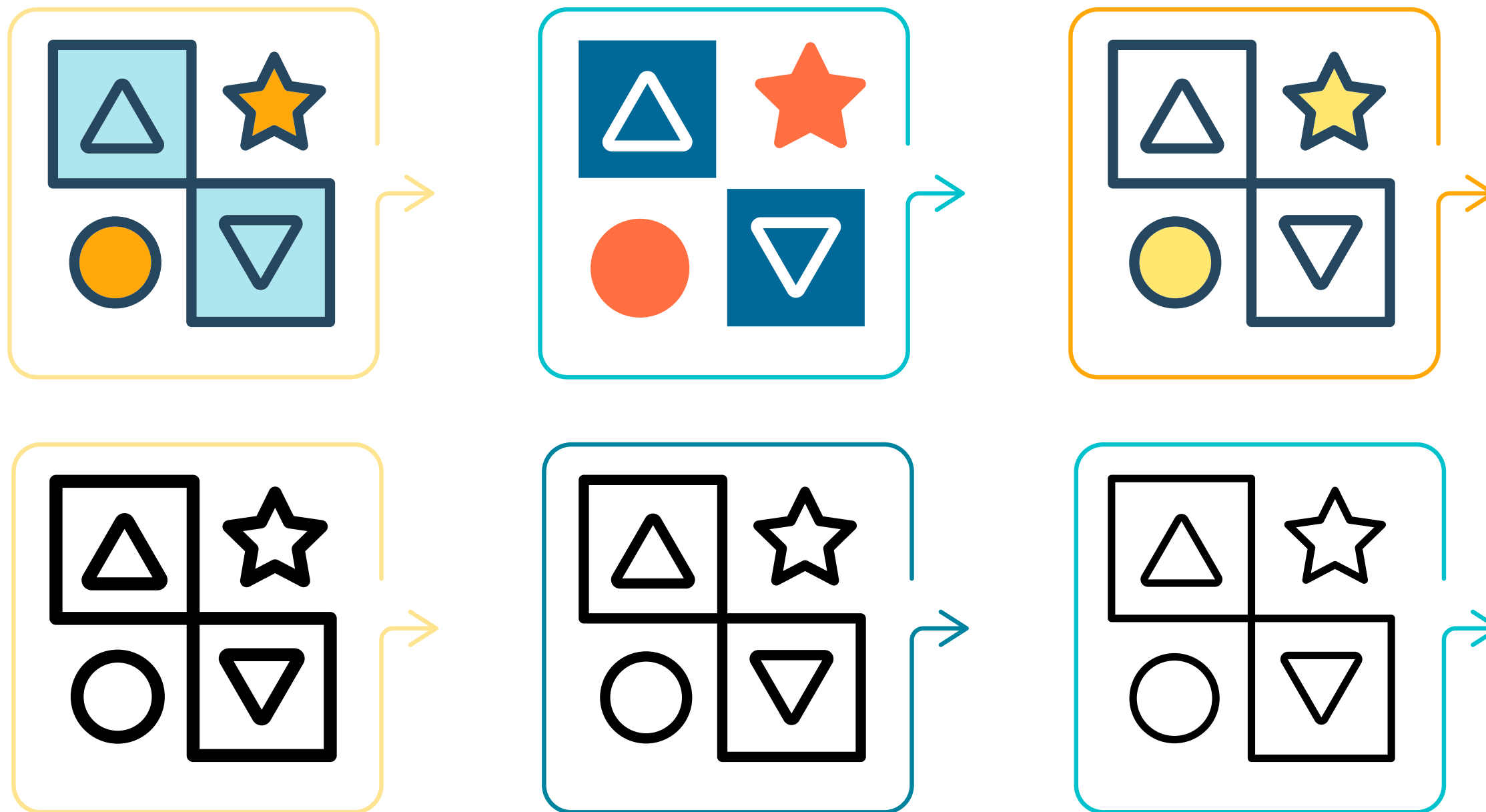


PROPIOCEPCIÓN Y ESQUEMA CORPORAL

La propiocepción es la facultad cognitiva que avisa al cerebro de cómo se encuentra situado nuestro cuerpo en el espacio, y dónde están todas las partes de éste.

¿Cómo la trabajamos?

- Mirándose en un espejo, pedirle que señale su ojo izquierdo, su oreja derecha, su pie derecho, que levante a mano izquierda, que cierre los ojos, saque la lengua.
- Situándonos frente a la persona, le pediremos que repita los movimientos que estamos realizando, en espejo.
- Sin mirarse en el espejo, le pediremos que levante la mano izquierda, que se toque la nariz, que levante la pierna derecha, que saque la lengua.
- Repetiremos el ejercicio con los ojos cerrados.

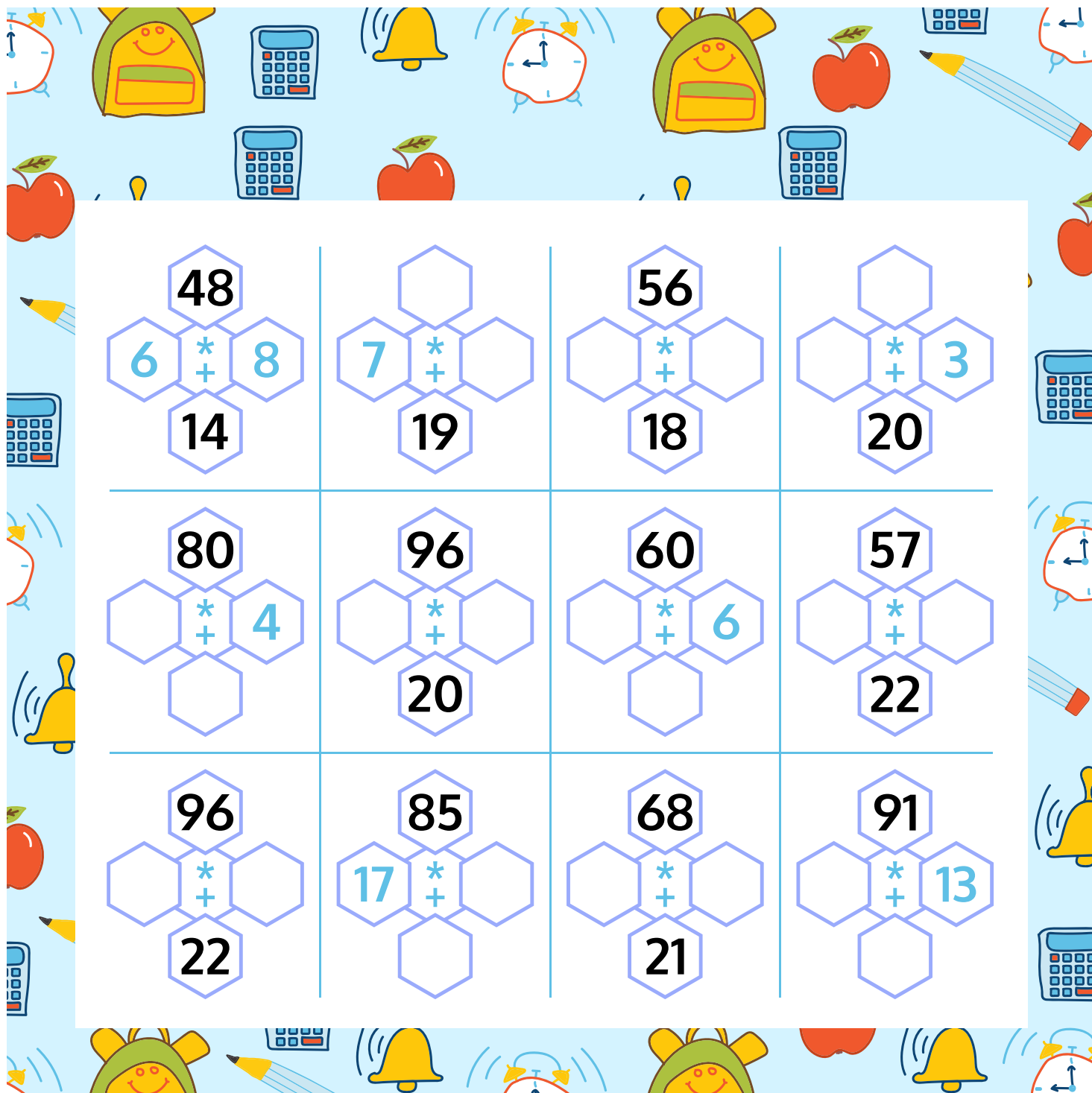


SECUENCIACIÓN

Es la función que nos permite realizar actividades. Organiza los pasos lógicos en la realización de una tarea.

¿Cómo la trabajamos?

- Realizar series con objetos o en una hoja de papel: numéricas, con palabras o con formas geométricas.
- Preguntarle a la persona los pasos para realizar acciones como ducharse, lavarse los dientes, qué hacemos cuando nos levantamos, para vestirse para ir a la calle.
- Ordenar los meses del año, las estaciones, los días de la semana.

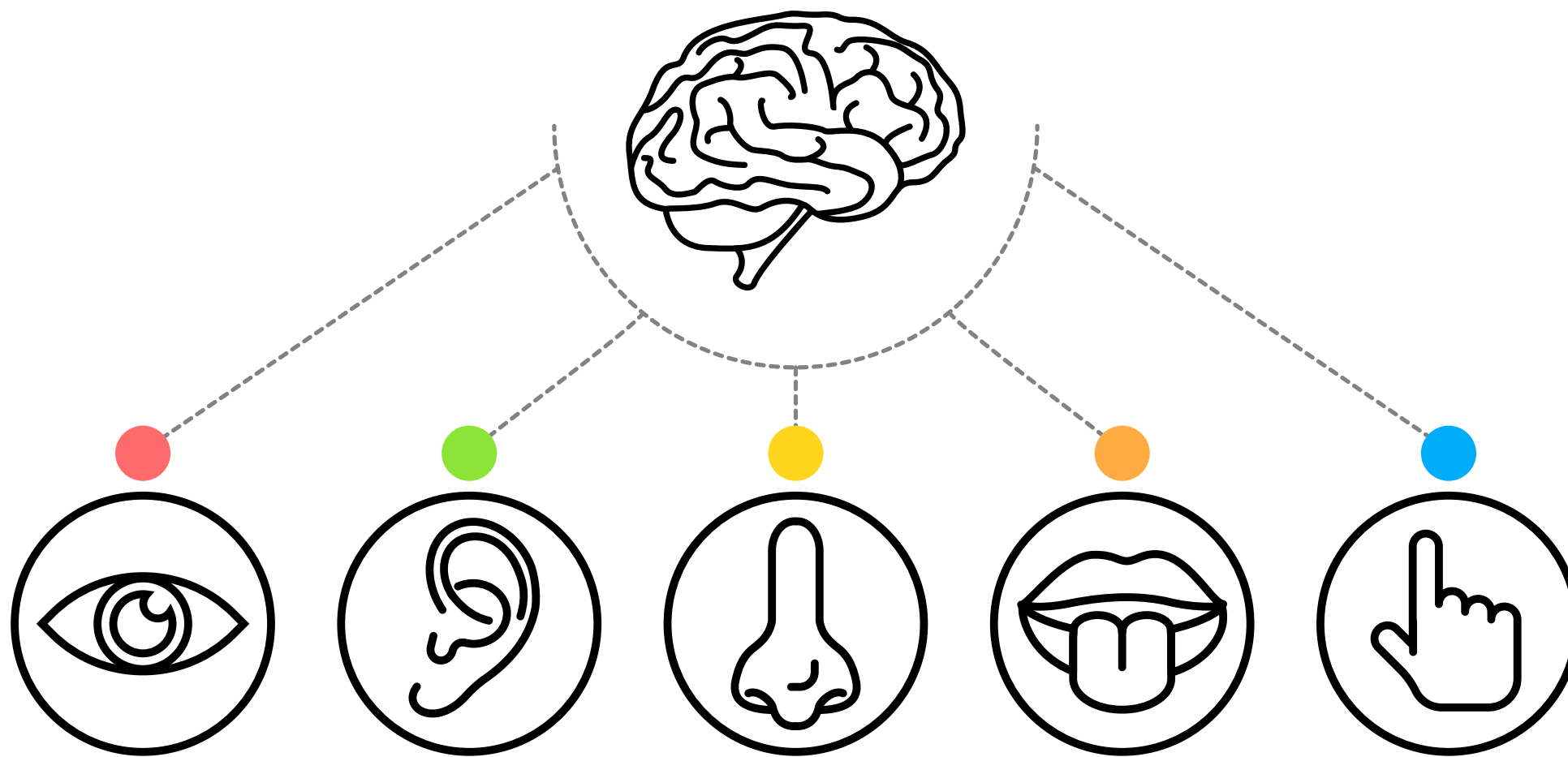


FUNCIÓN LÓGICO MATEMÁTICA

Es la función encargada del razonamiento y la resolución de problemas.

¿Cómo la trabajamos?

- Realizar todo tipo de operaciones matemáticas, adaptándolas según el nivel de la persona.
- Pedirle que sume los bastos de una baraja o que cuente todas las cartas.
- Decirle que resuelva pequeños problemas de lógica, de forma oral, como si yo tengo 42 años y mi hermano 8 más, cuántos tiene mi hermano o si en una granja hay 10 ovejas, cuántas patas hay en total



ESTIMULACIÓN SENSORIAL

Consiste en la estimulación de todos los sentidos (**vista, oído, gusto, olfato, tacto, propiocepción**) mediante estímulos y actividades significativas controlados, pero dejando a la persona la libertad para explorar y descubrir.

¿Qué estímulos pueden realizarse en casa?

- Realizar estimulación sensorial con diferentes texturas de suaves a duras desde los hombros hasta los dedos de la mano con el fin de aumentar niveles de alerta.
- Estimular la sensibilidad, funcionalidad y movilidad de los miembros superiores fomentando la participación en actividades de autocuidado y ocio, en la cama
- Para la estimulación táctil, cinestésica y olfativa a través de la realización de actividades sencillas lavado de cara y manos, secarse/frotarse con una toalla, peinarse, aplicarse crema o loción, echarse colonia.



**Cuidar la vida,
para vivirla mejor,
siempre**

Gestiona tus citas **T +57 (604) 342 10 10**

UCE Sede 80: Dg. 75 B # 2A - 80 / 140
Torre 4 piso 2: Extensiones: 4200 -4201 - 4204

UCE Sede Sur piso 6: Extensión 20619

clinicalasamericas.com.co

**Clínica
Las Américas**
auna

VIGILADO Supersalud 

AUNA-F-GD-521