



## CAPÍTULO 3

# ESTIMULACIÓN COGNITIVA

### 3.1. ¿QUÉ ES LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA? IMPORTANCIA DE SU USO EN LAS DEMENCIAS

La estimulación cognitiva es una intervención cuya finalidad es el mantenimiento de las capacidades cognitivas, basada en un estudio detallado de las capacidades mentales para poder establecer la estrategia más apropiada a cada caso. Las personas con demencia mantienen cierta plasticidad cognitiva o de aprendizaje, que puede ser estimulada o activada por medio del entrenamiento, con el fin de optimizar su adaptación al medio.

Hay que partir de la base de que ninguna persona con enfermedad de Alzheimer es igual a otra, pues los síntomas concretos que se presentan varían en cada caso. Por ello, a la hora de realizar una intervención a nivel cognitivo, se debe analizar cuáles son las áreas que más estímulo requieren en cada persona. Pese a las grandes diferencias individuales, hay ciertos síntomas y signos comunes en todos ellos a los que se debe prestar atención:

- Alteración de memoria: estas personas tienen alterada la capacidad de aprendizaje de nueva información, así como de recordar lo ya aprendido. A medida que avanza la enfermedad ese deterioro se irá haciendo mayor, afectando tanto al proceso de fijación como de recuperación.
- Apraxia: perderán su capacidad para realizar movimientos coordinados con un objetivo.
- AFasia: se produce un empobrecimiento del lenguaje, que comienza con dificultades para nombrar objetos. Pueden presentar dificultades tanto en expresión como en comprensión.
- Agnosia: pérdida de reconocimiento perceptivo. Dificultades para reconocer personas u objetos.
- Desorientación en espacio, tiempo y persona.
- Discalculia: dificultad para realizar operaciones matemáticas, reconocimiento de números, de cantidades, etc.
- Alteración de la atención: problemas para mantener la atención en una tarea determinada.
- Alteración de las funciones ejecutivas: problemas a la hora de llevar a cabo cualquier actividad que requiera un razonamiento.

Es evidente, por tanto, la importancia de realizar una intervención a nivel cognitivo en estas personas, dado que la enfermedad conlleva el deterioro de todas las funciones. Son muchos los objetivos que se persiguen con la estimulación, desde la potenciación de su autonomía personal hasta la interacción con el mundo que le rodea. Aunque se trata de una enfermedad degenerativa, gracias a la estimulación el enfermo puede mantener sus funciones o ralentizar el deterioro de las mismas.

### 3.2 OBJETIVOS GENERALES DE LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Aunque a través de la estimulación cognitiva se abordan diferentes áreas, y los objetivos específicos planteados varíen en cada ejercicio que se lleve a cabo, a continuación, se expondrán los objetivos generales que se persiguen.

La estimulación cognitiva permite a la persona con Alzheimer:

- Mejorar su calidad de vida.
- Potenciar su autonomía, y con ello su autoestima.
- Mantener sus capacidades mentales el máximo tiempo posible.
- Evitar reacciones psicológicas anómalas.
- Facilitar su interacción con el entorno físico y humano.
- Disminuir la ansiedad y la confusión.
- Orientarle a la realidad.
- Evitar que se desconecte del mundo que le rodea adaptándole funcionalmente.
- Estimular su propia identidad.
- Estimular todas las capacidades mentales superiores: memoria, cálculo, atención, praxias, funciones ejecutivas, lenguaje y lectoescritura.

### 3.3 CONSEJOS ESPECÍFICOS

Para poner en marcha cualquier tipo de estimulación con personas con demencia se deben tener en cuenta sus capacidades a fin de averiguar cuáles son los ejercicios que puedan resultar más beneficiosos de entre los que sean capaces de realizar. Por ello, se llevarán a cabo diferentes tipos de evaluación antes y después del programa de estimulación:

- **Evaluación inicial:** antes de comenzar la estimulación se debe averiguar el grado de deterioro cognitivo que presenta la persona con la que se va a trabajar para así ajustar los ejercicios a sus capacidades, mediante la administración de las pruebas necesarias (Mini-Mental, T@m, Test del Reloj, Fototest...), y de esta manera evitar la frustración proponiéndole actividades adaptadas a su nivel en cada área.

Se evitará trabajar sobre las funciones que se detecte que ya han sido perdidas puesto que se trata de mantener las que aún conserva.

- **Evaluación del trabajo:** se aprovechará el trabajo diario para hacer una evaluación continua de la evolución de la persona. Esto permitirá ir adaptando las actividades al progreso de la enfermedad.
- **Ambiente de trabajo:** debe tenerse en cuenta que estas personas necesitan mucha concentración para realizar los trabajos, pues de lo contrario, pueden olvidar fácilmente las instrucciones de lo que han de hacer. Por lo tanto, cuando se realice la estimulación, no debe haber elementos distorsionantes que puedan distraer su atención, como televisores o radios.
- **Orientación diaria en tiempo, espacio y persona:** será importante mantener a la persona orientada a todos los niveles. Para ello se hará mención diaria al día en el que nos encontramos, se comentarán las noticias de actualidad, y se hablará con la persona sobre su vida, etc.

### 3.4 ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

Todos los días la estimulación cognitiva irá precedida por un tiempo dedicado a la orientación a la realidad, que puede llevarse a cabo a través del uso de periódicos, calendarios, relojes, etc.

Posteriormente se trabajarán diferentes áreas según el día de la semana de que se trate:

- **Lunes:** reminiscencias.
- **Martes:** atención y praxias.
- **Miércoles:** lenguaje y lectoescritura.
- **Jueves:** memoria.
- **Viernes:** cálculo y funciones ejecutivas.