



Foro Centroamericano y del Caribe de
Esclerosis Múltiple y otras Enfermedades
Desmielinizantes del Sistema Nervioso Central.

www.focem.org

Con apoyo de



NOVARTIS

MÓDULO IV

¡Manos a la obra!

Organizando la neuroestimulación en casa



MÓDULO III: ¡Manos a la obra! Organizando la neuroestimulación desde casa

Introducción

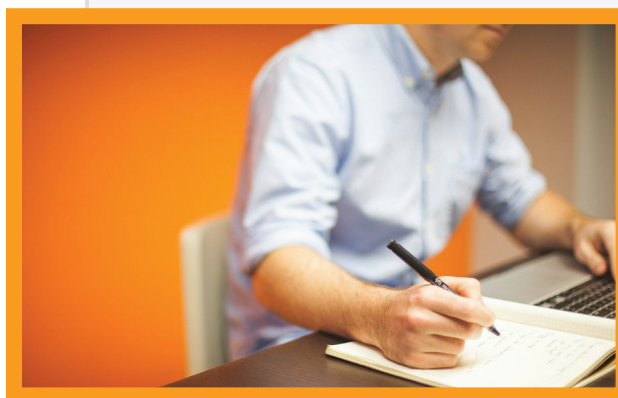
El término estimulación cognitiva hace referencia a todas aquellas actividades dirigidas a mejorar el rendimiento cognitivo general o algunos de sus procesos y componentes (por ejemplo, atención, memoria, funciones ejecutivas) ya sea en sujetos sin alteraciones o en personas con algún tipo de lesión del sistema nervioso central (WHO, 2001).

Aquí te proponemos algunas ideas para llevar las sesiones de trabajo en casa:

Consejos básicos para trabajar las funciones cognitivas en casa (Prats A. y Bayes, A.):

1. Programemos un momento específico del día para realizar los ejercicios cognitivos iniciando con unos 30 - 45 minutos.
2. Pruebe durante unos días cuáles son sus mejores momentos para llevar a cabo los ejercicios.
3. Cuando identifique el momento ideal del día para trabajar resérvelo exclusivamente para realizar ejercicio cognitivo. Prográmeselo e intente llevar una rutina. Para ello es conveniente que realice las actividades aproximadamente a la misma hora cada día.
4. Establezca periodos de descanso por cada 15 minutos de actividad. Puede empezar realizando

Taller de estimulación cognitiva para pacientes con Esclerosis Múltiple



Taller de estimulación cognitiva para pacientes con Esclerosis Múltiple

do descansos con mucha frecuencia y con el paso de los días ir disminuyendo los descansos.

5. En uno de esos momentos, puede dedicarse a hacer ejercicios más libres y lúdicos, y en el otro puede realizar ejercicios de lápiz y papel.
6. Es conveniente realizar los ejercicios en un ambiente tranquilo y con los mínimos elementos que le puedan distraer. Así le será mucho más fácil.

Principales actividades estimativas de las diferentes funciones cognitivas

A la hora de preparar las sesiones de trabajo usted puede escoger el siguiente orden de actividades:

1. Actividades de velocidad de procesamiento	2. Actividades de memoria
3. Actividades de atención	4. Actividades de funciones ejecutivas

A) Actividades de velocidad de procesamiento

Objetivos

- Procesamiento de información visual
- Tiempo de reacción

Actividades recomendadas

- Decir en voz alta y lo más rápido posible, las cosas cuadradas que encuentras en una habitación, en la cocina en el baño
- Encontrar las diferencias entre dos imágenes
- Cuántos elementos hay de una figura determinada en una ficha

- Rodear la cantidad de letras en el periódico, libro o una ficha
- Juego de mesa speed cup

B) Actividades de Atención

Objetivos

- Ejercitar la discriminación visual, auditiva y táctil
- Ejercitar los distintos tipos de atención selectiva, sostenida y dividida

Tipos de atención	Actividades recomendadas
Atención selectiva	<ul style="list-style-type: none"> • Cancelación de láminas con diferentes letras, números o símbolos • Búsqueda de símbolos en láminas, dibujos, en el entorno • Detección de objetos • Búsqueda de diferencias
Atención sostenida	<ul style="list-style-type: none"> • Elige un libro y busca nombres propios durante 10 minutos • Mientras escuchas una canción cuenta la cantidad de veces que aparece X palabra • Mientras ves un video 2-3 minutos cuenta la cantidad de veces que aparece una imagen, personaje, utensilio
Atención Dividida	<ul style="list-style-type: none"> • Tachar letras, números, figuras en una lámina mientras forma palabras

C) Actividades de memoria

Objetivos

- Ejercitar la Memoria de trabajo
- Ejercitar la Memoria verbal
- Ejercitar la Memoria visoespacial

**Taller de estimulación
cognitiva para pacientes
con Esclerosis Múltiple**

Taller de estimulación cognitiva para pacientes con Esclerosis Múltiple

Tipos de memoria	Actividades recomendadas
Memoria inmediata Memoria de corto plazo	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el número de elementos que forman una figura geométrica • Recuerdo serial de objetos • Recuerdo de los colores de diferentes dibujos, colores, figuras geométricas • Recuerdo visual de números • Lista de palabras • descripción de una fotografía o dibujo
Memoria de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerdo mental de las diferentes propiedades de las letras del abecedario • Ordenar correctamente refranes, frases o palabras • Ordenar alfabéticamente palabras • Realizar operaciones aritméticas mentalmente
Memoria visual	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar las posición en la que se encuentran los dibujos en una lámina • Recuerdo de un video corto • Recordar los nombres asociados a rostros no familiares • Recordar paisajes, monumentos

D) Actividades de función ejecutiva

La intervención de las funciones ejecutivas tiene como objetivo alcanzar la mejor adaptación posible de la persona a la vida cotidiana a partir de la op-

timización de los procesos cognitivos que permiten el control y la regulación de la conducta.

	Actividades recomendadas
Selección y ejecución de planes cognitivos	<ul style="list-style-type: none">• Describir actividades de la vida cotidiana con diferentes niveles de dificultad
Razonamiento	<ul style="list-style-type: none">• Razonamiento lógico• Razonamiento social
Planificación	<ul style="list-style-type: none">• Planificar los movimientos necesarios para completar una actividad• Torre de Hanoi• Ajedrez

Taller de estimulación cognitiva para pacientes con Esclerosis Múltiple