

## PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA DE FUNDACIÓN Dfa

Desde el departamento de fisioterapia de la Fundación Dfa se lleva a cabo un trabajo de estimulación cognitiva complementario al trabajo motor o sensitivo que se realiza de forma individualizada a cada paciente. La estimulación cognitiva se propone como objetivo cuando se considera que el deterioro cognitivo interfiere a la hora de realizar tareas motoras o en la percepción sensorial.

Las funciones cognitivas que se trabajan son: atención, percepción, comprensión, memoria, orientación, razonamiento, praxias y gnosias.

En cuanto a las actividades realizadas para mejorar la capacidad cognitiva de los pacientes podemos encontrar entre otras:

### **Atención**

Se trata de actividades en las que se busca potenciar la atención en todas sus variantes: atención sostenida, atención selectiva, atención visual o atención auditiva siempre combinándolo con una tarea motora.

Algún ejemplo de esas actividades:

- ✓ De forma oral la fisioterapeuta describe una secuencia numérica, el paciente deberá recordarla y repetirla en orden o de forma inversa mientras realiza otra tarea motora.
- ✓ De forma oral la fisioterapeuta describe una secuencia de palabras que la persona deberá repetir en orden mientras realiza otra tarea motora.
- ✓ La fisioterapeuta irá señalando o enseñando al paciente una serie de letras que este deberá juntar para acabar realizando una palabra mientras realiza otra tarea motora.
- ✓ Mientras se trabaja el equilibrio se enseñan unas cartas al paciente y éste debe de describir si en la carta aparece un número par o impar. Si se quiere complicar más se le puede pedir al paciente que diga lo contrario al número que aparece en la carta que se le enseña.
- ✓ Pedir al paciente que diga todos los nombres de frutas de un color mientras realiza otra tarea motora..
- ✓ Decir al paciente una fruta y que diga un color distinto al de la fruta que le hemos nombrado mientras realiza otra tarea motora..

- ✓ Durante tarea motora la fisioterapeuta dice una palabra y pide al paciente que continúe diciendo palabras que comiencen con la última sílaba de la palabra anterior.
- ✓ El paciente tiene que ir caminando entre conos y decir el color del cono que se sobrepasa o distinto color si se quiere dificultar el ejercicio.
- ✓ De forma oral la fisioterapeuta describe una secuencia de colores, el paciente deberá recordarla y andar hasta los conos o aros de dichos colores en orden.
- ✓ El paciente durante ejercicio de equilibrio deberá de situar uno de sus pies dentro de un aro del color que indique la fisioterapeuta o de distinto color del indicado si se quiere complicar el ejercicio.
- ✓ El paciente durante tarea motora deberá de ir restando de tres en tres desde 300 hasta que la fisioterapeuta lo indique.

## Percepción

En ellos se trabaja la percepción visual, auditiva y táctil.

Algún ejemplo de esas actividades:

- ✓ Distinción de distintos colores y formas de imágenes proyectadas en la pared mientras realiza otra tarea motora.
- ✓ Distinción de distintos sonidos y realización de movimientos asignados anteriormente a los mismos.
- ✓ Distinción únicamente mediante el tacto de distintas figuras geométricas.
- ✓ Distinción únicamente mediante el tacto de distintas texturas.
- ✓ Distinción de puntos de compresión en una zona del cuerpo.

## Comprensión

La comprensión, la consideramos una de las capacidades de mayor importancia por su implicación cuando se ve deteriorada en otras habilidades dificultándolas y disminuyendo el rendimiento.

Un ejemplo de las actividades realizadas para estimular la comprensión sería el siguiente:

- ✓ La fisioterapeuta da una serie de órdenes que el paciente debe de memorizar y ejecutar una vez haya terminado de explicarlas la profesional.

## Memoria

La memoria es una de las capacidades cognitivas que primero empiezan a deteriorarse como consecuencia de la edad, por lo que se trata de una capacidad importante a tener en cuenta tanto cuando se ha sufrido una patología puntual como puede ser ICTUS, como cuando nos enfrentamos ante pacientes de edad avanzada.

Algún ejemplo de actividades para estimular la memoria que realizamos son:

- ✓ Durante la realización de un ejercicio de equilibrio. La fisioterapeuta coloca un conjunto de cartas boca abajo de las cuales existen dos iguales de cada una de ellas. Después de mezclarlas y distribuir las por la mesa, la persona debe levantar dos cartas e ir recogiendo las que coincidan. Si falla les vuelve a dar la vuelta y prueba de nuevo.
- ✓ Mientras se realiza un ejercicio de equilibrio. La fisioterapeuta selecciona unas 10 o 12 cartas de la baraja y se colocan boca abajo sobre la mesa. Durante unos minutos se colocan boca arriba y se pueden visualizar. Posteriormente se vuelven a colocar boca abajo y la persona debe ir levantándolas en orden ascendente en función del valor de la carta.

## Orientación

Se trabaja la orientación del cuerpo en el espacio como complemento de estimulación ante un trabajo propioceptivo y exteroceptivo. Varios ejemplos de esas actividades son:

- ✓ La fisioterapeuta realiza una serie de movimientos. El paciente mirándose frente al espejo deberá repetir esos movimientos con las extremidades adecuadas.
- ✓ Delimitar rangos articulares, realizar movimientos en esas limitaciones con los ojos abiertos y más tarde el paciente sin nuestra guía y con los ojos cerrados debe conseguir llegar a esas limitaciones orientándose según las sensaciones percibidas en los movimientos anteriores.

- ✓ Cuando existe heminegligencia tras ictus por ejemplo se trabaja con actividades que tiendan a realizarse desde el lado no afecto hacia el lado afecto para comenzar de forma inconsciente a reconocerlo y ser conscientes del mismo.
- ✓ Se trabaja la heminegligencia también con puzles corporales que el paciente debe de ir complementando situando las extremidades y el tronco en el sitio correspondiente.

## Razonamiento

Se trata de una de las funciones cognitivas de mayor importancia por su implicación en la toma de decisiones. Trabajamos tres tipos de razonamiento: numérico, lógico o abstracto.

Algún ejemplo de actividades en las que trabajamos el razonamiento son:

- ✓ La fisioterapeuta de forma oral presenta un grupo de palabras. El paciente deberá distinguir que palabra no está relacionada con las demás mientras realiza otra tarea motora..
- ✓ La fisioterapeuta de forma oral presenta una palabra y el paciente debe responder diciendo otra palabra relacionada con la que ha dicho anteriormente la profesional mientras realiza otra tarea motora. Por ejemplo: bufanda- camiseta.
- ✓ La fisioterapeuta de forma oral presenta una forma geométrica y el paciente debe de decir objetos que presenten tal forma mientras realiza otra tarea motora. Ejemplo: triángulo-montaña.
- ✓ La fisioterapeuta muestra una serie de números combinados con símbolos matemáticos (suma, resta, multiplicación y división) y el paciente deberá resolver esa ecuación mientras realiza otra tarea motora.

## Praxias

Se trata de ejercicios enfocados a mejorar la coordinación y organización de los movimientos permitiendo así una ejecución adecuada de los mismos. Podemos trabajar distintas variantes de las praxias como son: faciales, ideomotoras, visuconstructivas o ideatorias.

Algunos ejercicios realizados para estimular las praxias son:

- ✓ Descripción por parte del paciente de una acción en orden anteriormente a su realización.
- ✓ Descripción por parte del paciente de una acción conforme se va realizando.
- ✓ Orden de secuenciación de imágenes en las que se ve a una persona realizando una acción.
- ✓ Reproducción mediante mímica de imágenes que le muestra la fisioterapeuta entre las que se encuentran distintas emociones.
- ✓ Reproducción mediante mímica de acciones que oralmente indique la fisioterapeuta, ya sean de emociones o actividades de la vida diaria.

## **Gnosias**

Las gnosias nos ayudan a reconocer información aprendida anteriormente. El deterioro en las mismas provoca un exceso de gasto energético a la hora de realizar actividades cotidianas. Algunos de los ejercicios que se pueden utilizar para ejercitarlas son:

- ✓ Se sitúa al paciente de espaldas a una serie de objetos. Se realizan sonidos con los mismos y debe indicar qué sonido corresponde a cada objeto.
- ✓ Se ciega al paciente y debe adivinar una serie de objetos mostrados anteriormente.
- ✓ Se ciega al paciente y se ofrecen una serie de olores que debe relacionar mediante el olfato a los alimentos que están implicados.

Teruel a 16 de Diciembre de 2021