

ESTIMULACIÓN COGNITIVA CON TABLETS: POTENCIANDO LA MENTE

FUNDACIÓN ALZHEIMER SALOMÉ MOLINER – 2024



Carrer de Campoamor 17, 2º 12001 –
Castelló Tel 964 24 20 80
fundacionalzheimer@salomemoliner.org



1



1. INTRODUCCIÓN

La Fundación Alzheimer Salomé Moliner se enorgullece de presentar su propuesta para la 4ª edición de "La Voz del Paciente", organizado por el laboratorio CINFA. Nuestro proyecto, "Estimulación Cognitiva con Tablets: Potenciando la Mente", se centra en proporcionar una intervención innovadora y efectiva para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por el Alzheimer y otras demencias, utilizando tecnología accesible y centrada en la estimulación cognitiva.

2. CONTEXTO Y JUSTIFICACIÓN

La enfermedad de Alzheimer y las demencias, en general, se han convertido en un grave problema de salud. De hecho, según los especialistas se convertirán en la patología socio-sanitaria más importante del siglo XXI, cuya acotación y cura es uno de los principales retos que tiene la medicina actual. Así pues, la enfermedad de Alzheimer y, por extensión, el resto de enfermedades neurodegenerativas, son un problema de salud cada vez más importante por sus graves consecuencias sociales. Las enfermedades neurodegenerativas suponen un importante cambio en las personas que las padecen y también en la familia. Su evolución, suele durar varios años, en ocasiones décadas, suponiendo un sobreesfuerzo, tanto emocional como económico para las familias.

Las alteraciones de memoria son uno de los primeros signos de esta enfermedad que suele acompañarse al poco tiempo con una incapacidad para realizar actividades habituales de la vida diaria, por ejemplo, es frecuente observar el olvido de los números o el uso incorrecto de las palabras. También suelen darse trastornos de la conducta y cambios en el estado de ánimo. Ante esta problemática personal y familiar, la Fundación ofrece soluciones válidas a las personas afectadas y a las familias, además de realizar una labor de sensibilización a la ciudadanía en general. Uno de los fines de esta entidad es el de mejorar la calidad de vida de este colectivo, cada uno de los proyectos o programas promovidos por la Fundación busca ofrecer una atención de calidad y especializada, adecuada e individualizada.

La mayoría de los estudios publicados ponen de manifiesto que las actividades que requieren energía mental, tales como leer, realizar juegos de mesa, hacer crucigramas pueden ayudar a retrasar las primeras señales de la enfermedad de Alzheimer. Posiblemente porque las tareas que requieren esfuerzo mental ayudan a la formación de nuevas células y al establecimiento de nuevas conexiones cerebrales. Por eso, cada vez son más los especialistas que aconsejan mantener en buen funcionamiento el cerebro mediante la realización de cualquier actividad que lo estimule. El abordaje terapéutico de la demencia tiene, hasta el momento, una doble vertiente: el tratamiento farmacológico,



Carrer de Campoamor 17, 2º 12001 –
Castelló Tel 964 24 20 80
fundacionalzheimer@salomemoliner.org



de carácter sintomático o el tratamiento no farmacológico encaminado a frenar el deterioro y a intentar superar las dificultades diarias de manejo.

La aplicación de terapias no farmacológicas de los trastornos cognitivos y de la conducta supone la complementariedad al tratamiento farmacológico. Es decir, la mejoría clínica que aportan los nuevos fármacos ha de verse incrementada cuando la persona afectada se encuentra en un medio activador y socializante donde se administren dichas terapias. Así pues, la terapia de estimulación cognitiva en grupo mejora tanto la función cognitiva como la calidad de vida de personas con demencia y permiten además la reducción del aislamiento de la persona que padece la enfermedad.

El número de potenciales personas beneficiarias del proyecto variará según el porcentaje de población susceptible a la probabilidad de sufrir alguna enfermedad neurodegenerativa. Es decir, según los estudios, para la población de 65-69 años hay una prevalencia de demencia del 26'6%, entre 70-74 años 34'9%, entre 75-79 años del 35'2%, entre 80-84 del 42'5% y más de 85 años de 43%; si aplicamos estos en la población de de la provincia de Castellón censada a 1 de enero de 2022 (según el INE), la población mayor de 65 años es de 117.165 personas, de las cuales, y según los estudios, 41.078 personas de la provincia, mayores de 65 años estarían afectadas con alguna enfermedad neurodegenerativa. Se calcula que, aproximadamente por cada persona enferma repercute en dos o tres personas que de alguna manera, familiares o no, quedan vinculadas como cuidadores principales, por lo que, indirectamente, proyectos como este podrían alcanzar a más de 100.000 personas de la provincia.

3. FINALIDAD

El trabajo específico respecto al tratamiento no farmacológico fomenta el mantenimiento de las funciones preservadas de las personas afectadas, de este modo, trabajando de forma individualizada con objetivos específicos según la situación de cada persona y favoreciendo la estimulación integral que, complementada con el tratamiento farmacológico, consigue ofrecer un marco terapéutico que ralentiza el avance de la enfermedad y promueve la autonomía y las funciones cognitivas. La estimulación cognitiva se ha identificado como una estrategia clave para mantener y mejorar las funciones cognitivas en personas con estas condiciones. Sin embargo, es crucial ofrecer métodos de estimulación cognitiva que sean accesibles, atractivos y efectivos para los pacientes y sus cuidadores.

El uso de tablets y tecnología digital ofrece una plataforma versátil y adaptable para llevar a cabo programas de estimulación cognitiva. Al proporcionar actividades diseñadas específicamente para este



Carrer de Campoamor 17, 2º 12001 –
Castelló Tel 964 24 20 80
fundacionalzheimer@salomemoliner.org



propósito, podemos potenciar la mente y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por el Alzheimer y otras demencias.

4. OBJETIVOS

1. Ofrecer actividades de Estimulación Cognitiva utilizando medios digitales como herramienta principal.
2. Mejorar las habilidades cognitivas y la autonomía personal de los pacientes con Alzheimer y demencias relacionadas.
3. Proporcionar apoyo y recursos a los cuidadores para que puedan involucrarse activamente en el proceso de estimulación cognitiva.
4. Promover la conciencia sobre la importancia de la estimulación cognitiva en el manejo del Alzheimer y otras demencias.

5. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

"Estimulación Cognitiva con Tablets: Potenciando la Mente" consiste en una serie de actividades diseñadas para estimular diversas áreas cognitivas, como la memoria, la atención, el lenguaje y las funciones ejecutivas, utilizando tablets como plataforma principal. Las actividades se adaptarán a las necesidades individuales de cada participante y se llevarán a cabo en un entorno seguro y acogedor en nuestros Centros de Promoción de la Autonomía Personal.

Cada sesión del programa incluirá una variedad de ejercicios y juegos interactivos diseñados para desafiar y mejorar las funciones cognitivas. Desde juegos de memoria hasta actividades de resolución de problemas, nuestro objetivo es mantener la mente activa y comprometida, fomentando así la autonomía y la calidad de vida de los participantes.

Este programa no solo está dirigido a personas con la enfermedad de Alzheimer, sino también a aquellas que sufren otras demencias, reconociendo la necesidad de intervenciones efectivas para este amplio espectro de pacientes. Además, el programa también sirve como un valioso respiro para los cuidadores, brindándoles un tiempo para cuidar de sí mismos mientras sus seres queridos participan en actividades enriquecedoras y estimulantes.



Carrer de Campoamor 17, 2º 12001 –
Castelló Tel 964 24 20 80
fundacionalzheimer@salomemoliner.org



6. PRESENCIA DE CINFA

Aunque el programa se centre en la estimulación cognitiva no farmacológica, la colaboración con CINFA será crucial para garantizar el éxito y la sostenibilidad del proyecto. Reconocemos el compromiso de CINFA con la salud y el bienestar de las personas con enfermedades crónicas, y valoramos su apoyo en esta iniciativa para promover la estimulación cognitiva como parte integral del cuidado del Alzheimer.

7. METODOLOGÍA

El programa se desarrollará en varias etapas:

1. Evaluación inicial: Se realizará una evaluación exhaustiva de cada participante para identificar sus necesidades y establecer objetivos de estimulación cognitiva.
2. Diseño de actividades: Se desarrollarán actividades personalizadas para abordar las áreas cognitivas específicas que requieren atención.
3. Implementación: Las actividades se llevarán a cabo en sesiones grupales e individuales, dirigidas por profesionales especializados.
4. Seguimiento y ajuste: Se realizarán evaluaciones periódicas para monitorear el progreso de los participantes y ajustar el programa según sea necesario.
5. Apoyo a cuidadores: Se ofrecerán sesiones de capacitación y apoyo emocional para los cuidadores, brindándoles herramientas y recursos para apoyar la estimulación cognitiva en el hogar.

8. RESULTADOS ESPERADOS

- Mejora en el estado cognitivo y funcional de los participantes.
- Aumento en la calidad de vida percibida tanto por los pacientes como por sus cuidadores.
- Reducción del estrés y la sobrecarga del cuidador.
- Mayor conciencia sobre la importancia de la estimulación cognitiva en el manejo del Alzheimer y otras demencias.

9. CONCLUSIONES Y PERSPECTIVAS FUTURAS

"Estimulación Cognitiva con Tablets: Potenciando la Mente" representa una oportunidad única para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por el Alzheimer y otras demencias a través de una intervención innovadora y accesible. Esperamos que nuestra propuesta sea seleccionada para



Carrer de Campoamor 17, 2º 12001 –
Castelló Tel 964 24 20 80
fundacionalzheimer@salomemoliner.org



participar en "La Voz del Paciente" y poder así llevar a cabo este importante proyecto que tiene el potencial de marcar una diferencia significativa en la vida de aquellos que más lo necesitan. Juntos, podemos potenciar la mente y mejorar el bienestar de las personas afectadas por el Alzheimer y sus cuidadores.

10. PLANIFICACIÓN Y RECURSOS

- Descripción detallada de las actividades de Estimulación Cognitiva.
- Planificación de sesiones y horarios.
- Material de apoyo para cuidadores.
- Formulario de consentimiento informado para participantes.

Este programa no solo se centra en los participantes, sino que también se esfuerza por aliviar la carga emocional y física de los cuidadores, proporcionándoles un valioso respiro mientras sus seres queridos participan en actividades enriquecedoras y estimulantes.



Carrer de Campoamor 17, 2º 12001 –
Castelló Tel 964 24 20 80
fundacionalzheimer@salomemoliner.org

