

ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN

Ruth Gasparini Berenguer. Neuropsicóloga. HGUA

GENERALIDADES

- Los trastornos cognitivos, conductuales y anímicos son parte de la enfermedad.
- El enfermo no es responsable de ellos, no puede controlarlos.
- Factores ambientales
- Reacción del entorno.
- Corney (1995)
 - Dignificar y respetar
 - Evitar enfrentamientos
 - Facilitar la independencia
 - Minimizar el estrés
 - Adaptarse

TRASTORNOS COGNITIVOS

- Orientación
- Memoria
- Atención
- Lenguaje
- Praxias y gnosias
- Funciones ejecutivas

ORIENTACIÓN

- En persona, en espacio, en tiempo.
- Fallos en identificación de personas, lugares...
- Olvido de datos personales
- Desorientación en lugares nuevos, conocidos
- Conducción de vehículos

- Ayudas externas: calendarios (diarios o de fechas importantes), carteles.
- Hábitos: horarios y recorridos fijos, puntos de referencia espaciales y temporales.
- Orientación en realidad (continua y específica): árbol genealógico (hincapié en los vivos), anécdotas familiares, noticias actuales...
- Identificar al enfermo (DNI, pulseras...)
- Información al entorno (establecimientos cercanos)

MEMORIA

- Pérdida progresiva de memoria episódica, semántica, procedimental.
- Gradiente temporal.
- Preocupación / Negación (Anosognosia).
- Pérdida de objetos.
- Olvido de citas, acontecimientos...

- Orientación: hábitos, orden, ayudas externas...
- Realizar asociaciones (hijo, vecino...)
- Anticipar hechos justo antes (temporalidad breve)
- Utilizar sus intereses: Anécdotas, refranes, historias populares, hechos históricos...
- Repeticiones: telediarios, series, deportes, corazón...
- Memoria retrospectiva y prospectiva
 - Qué hicimos, qué hemos hecho, qué haremos
- Buscar en lugares insospechados (congelador...)
- Cosas importantes: ocultar, duplicar.

ATENCIÓN

- Selectiva, sostenida, alternante, dividida, inhibitoria.
- Deja las cosas a medias.
- Se cansa fácilmente.
- No puede hacer dos cosas a la vez.
- Le cuesta hacer cosas bajo presión.
- Se distrae con cualquier cosa.
- Le cuesta conversar en grupos grandes.

- Tareas cortas y concretas.
- Eliminar ruidos de fondo.
- Tareas de una en una.
- Dejar tiempo suficiente (para ellos)
- Evitar reuniones sociales grandes o situarlo de forma que pueda reducir el número de interlocutores
- Actividades: Canciones conocidas, juegos tipo “veo, veo”, contar, buscar o tachar elementos (visuales o auditivos), pasatiempos, lectura, escritura, cuentas...

FUNCIONES EJECUTIVAS

- Deterioro de la capacidad de juicio, razonamiento y pensamiento abstracto.
- Dificultad para realizar cálculos.
- Dificultad para seguir una historia.
- Dificultades en la secuenciación (acontecimientos...)
- Falta de previsión.
- Desinhibición (conductual o verbal).
- Manejo del dinero.

- Simplificar, descomponer y estructurar las tareas.
- Evitar discusiones “racionales”.
- Anticipar situaciones, hechos, consecuencias...
- Ofrecer más tiempo.
- Ofrecer ayuda y guía (no hacer por ellos)
- Control de cantidades (dinero, recetas...)
- Clasificación de elementos (AVDs)
- Listas (compra, actividades...)

LENGUAJE

- Empobrecimiento
- Anomia
- Falta de iniciativa.
- Dificultades en la comprensión
- Ecolalia.
- Trastorno de memoria.

- Fomentar el diálogo: situarlo bien, implicarle en conversaciones, no actuar como si no estuviera
- Facilitar la comunicación: eliminar distractores, comprobar feedback, repetir si es necesario, darle tiempo para pensar, buscar temas que le motiven, pedir su opinión, dar alternativas
- Simplificar el lenguaje: oraciones breves y concisas, un solo mensaje, preguntas retóricas, ejemplos o analogías
- Utilizar la comunicación no verbal: controlar velocidad y tono de voz, congruencia verbal-no verbal, acompañar con gestos
- No evidenciar el déficit y distraer si lenguaje incoherente

APRAXIA

- Dificultad para realizar intencionadamente un acto motor (escritura, dibujo, gesto, uso de objetos, vestido...).
- Influencia de otros trastornos cognitivos.
- Estimular y mantener las capacidades preservadas.
- Simplificar las tareas.
- Utilizar ayudas técnicas.
- Guiar mediante monitorización verbal.

AGNOSIA

- Alteración del reconocimiento del mundo que nos rodea (objetos, texturas, rostros...).
- Corregir déficits sensoriales.
- Simplificar los estímulos.
- Proporcionar múltiples identificaciones.
- Ofrecer explicaciones alternativas.
- Orientar al enfermo.
- Respetar sus preferencias.
- Habituar lentamente.

ACTIVIDADES EN GRUPO

- Juegos de mesa
- Actividades lúdicas
- Actividades sobre intereses de la persona
- Integración en actividades familiares
- Participación en actividades domésticas
- Supervisión sin quitar responsabilidad

