

ACTIVANDO LA MEMORIA

Programa de **envejecimiento activo y saludable** www.madridsalud.es/envejecimiento

Estrategia
gente saludable!
2010-2015

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE



Alimentación Ejercicio físico Ejercicio mental Relaciones sociales

Seguridad • Salud • Participación

BASES Y PILARES
DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

 **madrid salud**
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA
Promoción, Prevención y Salud Ambiental

Ayuntamiento de Madrid

+ Información en: es0.madridsalud.es / madrid.es

- ALIMENTACIÓN
- EJERCICIO FÍSICO
- EJERCICIO MENTAL
- RELACIONES SOCIALES

QUEJAS DE MEMORIA

- **Son muy frecuentes** y motivo de preocupación en los mayores.
- **Casi nunca significa que exista enfermedad**; forman parte del proceso de envejecimiento fisiológico.
- Otras veces aparecen como:
 - síntomas de comienzo de demencia.
 - síntomas de enfermedades mentales (depresión/ansiedad)
 - debidas a problemas carenciales u hormonales.
 - relacionados con factores de riesgo cardiovascular.

QUEJAS MÁS FRECUENTES

- Tener **la palabra en la punta de la lengua**.
- No saber **dónde colocamos las cosas** de uso mas frecuente (llaves, gafas, monedero...etc).
- **Olvidar nombres** de personas conocidas.
- No acordarse si hemos realizado ciertas **acciones automáticas** (cerrar el gas, puertas....etc).
- Olvidar cuándo han ocurrido los **acontecimientos** (ayer, semana pasada...etc).
- Olvidar **recados y citas**.
- No recordar cambios en **actividades**.



OBJETIVOS

- **Dar a conocer** qué es y cómo funciona la memoria.
- **Cambiar la actitud y el estereotipo** sobre la irreversibilidad del déficit de memoria.
- **Transmitir** que la memoria se puede mejorar a cualquier edad.
- **Entrenar en estrategias y técnicas** para mejorar la memoria.
- **Estimular** el proceso básico: atención - ejercicio - esfuerzo.
- **Resolver los fallos** de memoria de la vida diaria.
- **Mejorar** el estado de ánimo y la autoestima.
- **Favorecer la participación** de las personas mayores en otras actividades de la comunidad.

POBLACIÓN DIANA

- **Usuarios mayores de 65 años** que acuden/remitidos al centro con **quejas subjetivas de memoria**

CRIBADO



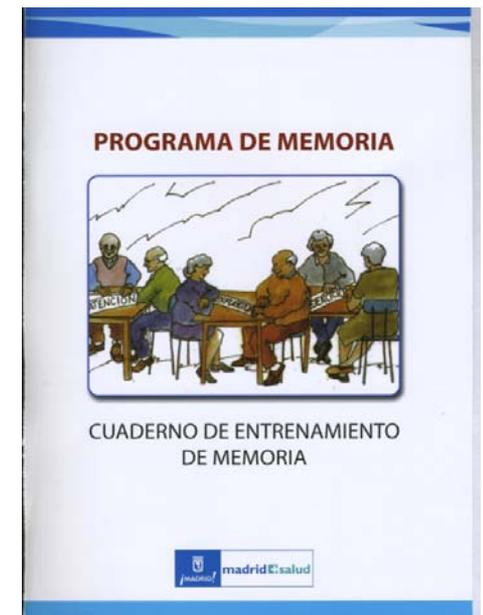
- Se realizan **tres preguntas de quejas de memoria**; si son positivas se realiza el cribaje de deterioro cognitivo utilizando MMSE, Test de los 7-minutos y GDS.
- Si cumple los **criterios preestablecidos** se deriva al taller de memoria.
- Si se observa alguna posible alteración **se deriva según protocolo**: Equipos de Salud Mental o Centro de Prevención de Deterioro Cognitivo.

METODOLOGÍA

- **Trabajo grupal** con participación activa.
- Grupos de 15 usuarios, **preseleccionados**.
- Se utilizan **materiales diseñados específicamente** (método UMAM).
- Taller consta de **9 sesiones** de 90 minutos y 2 de seguimiento (al mes y a los 3 meses).

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES:

- Relajación.
- Revisión de la tarea.
- Explicación del trabajo de la sesión.
- Ejercicios prácticos.
- Tarea para casa.



CONTENIDOS PRINCIPALES

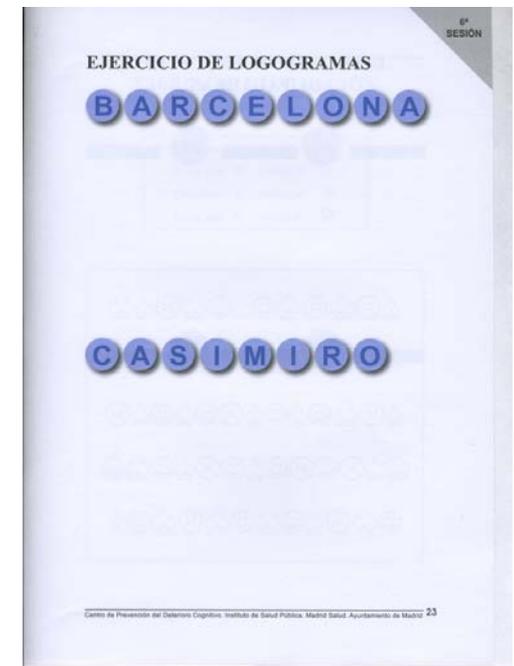
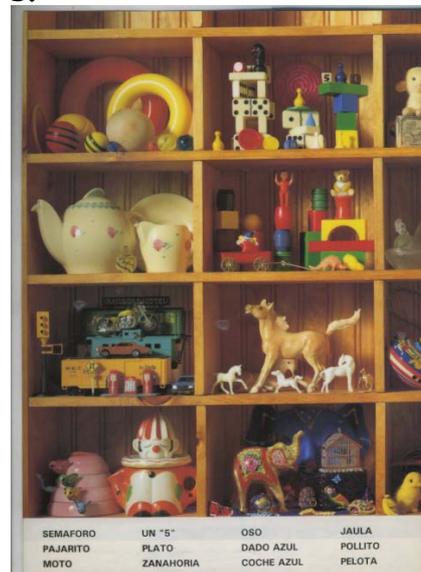
CONCEPTOS SOBRE LA MEMORIA

- Definición.
- Tipos y fases de memoria.
- Funcionamiento de la memoria en los mayores.
- Ideas falsas sobre la memoria:
 - Todos los mayores tienen mala memoria.
 - Se nace con mala o buena memoria.
 - Los mayores no pueden mejorar la memoria.
- Influencia de otros factores (ansiedad, depresión.....).

CONTENIDOS PRINCIPALES II

PROCESOS COGNITIVOS ESTIMULADOS

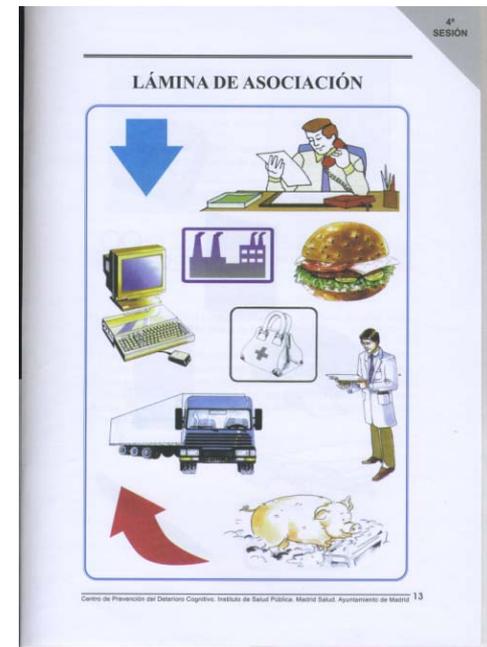
- Atención-concentración
- Percepción
- Lenguaje
- Organización lógica



CONTENIDOS PRINCIPALES III

ESTRATEGIAS ESPECIFICAS DE MEMORIA

- Visualización
- Asociación
- Organización
- Categorización
- Repetición
- Elaboración semántica



CONTENIDOS PRINCIPALES IV

APLICACIONES A LA VIDA DIARIA

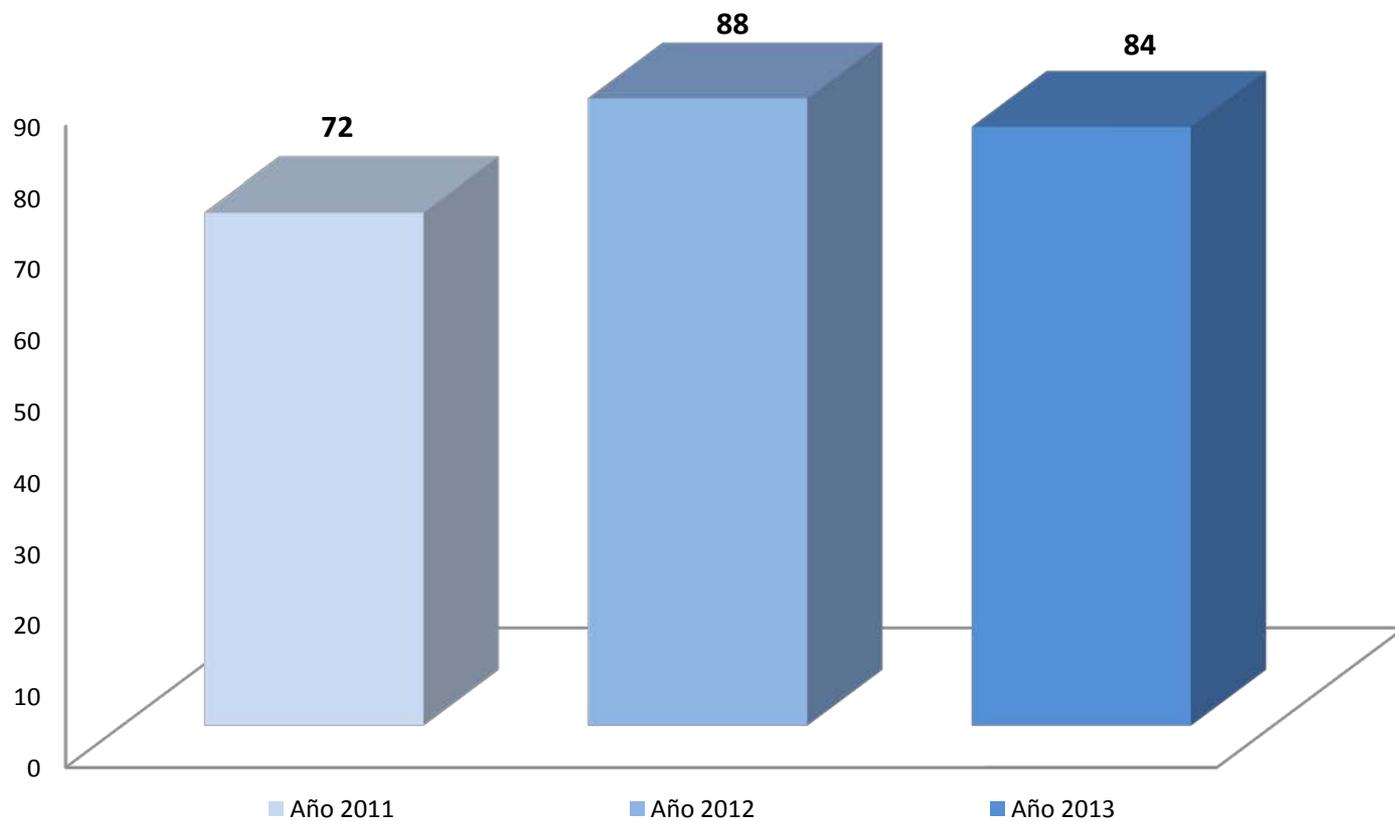
Consiste en resolver los problemas de memoria que con mayor frecuencia manifiestan los mayores empleando los conocimientos y estrategias aprendidas y practicadas en las sesiones.

- *Acciones automáticas.*
- *Reuerdo de nombres.*
- *Comprensión y recuerdo de textos.*
- Memoria prospectiva (*dar mensajes y realizar acciones*).
- *Olvido de objetos cotidianos.*
- Escucha atenta.
- Dificultad para *encontrar palabras*.
- Recuerdo de lista de compras....

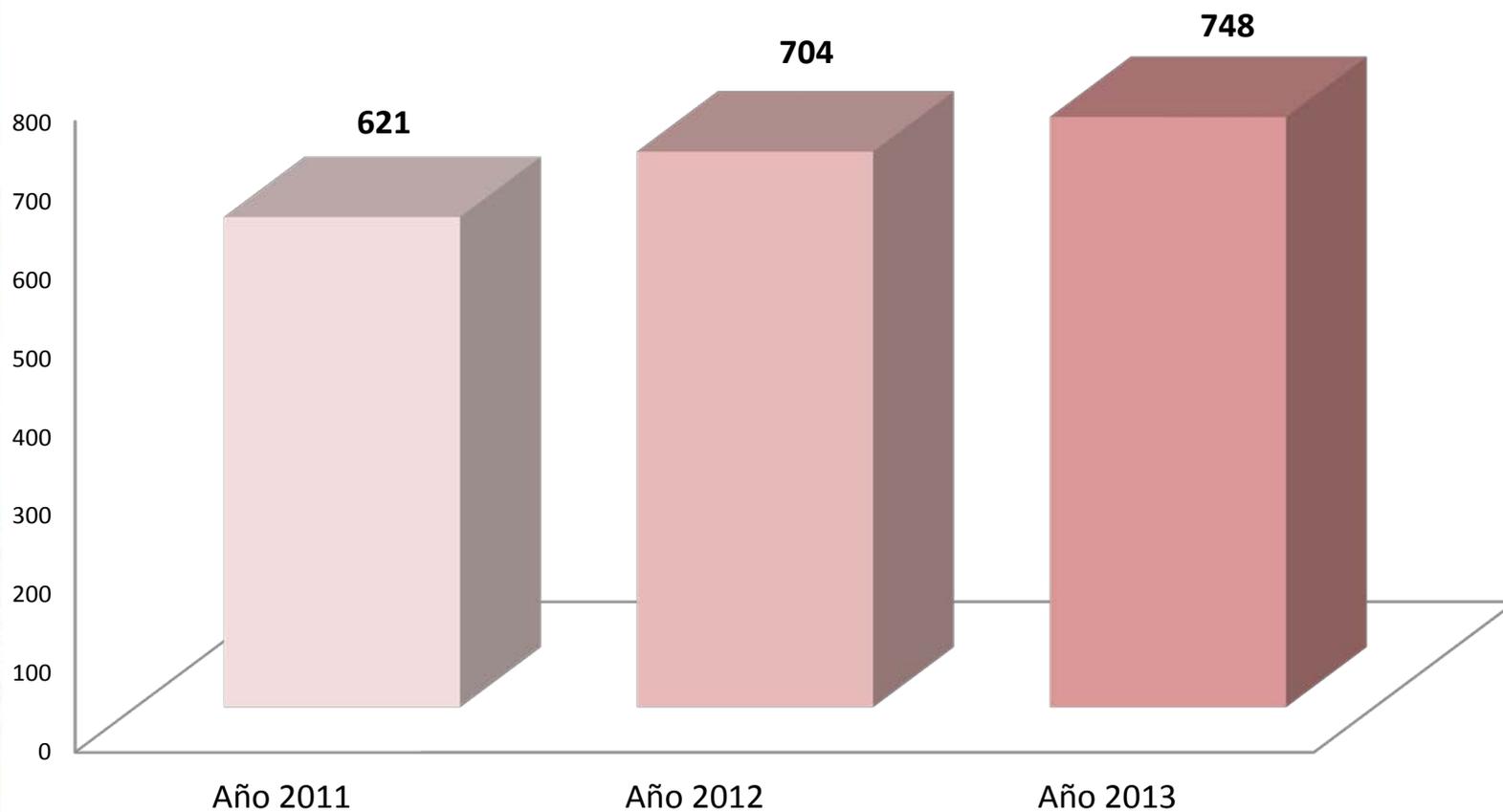
BENEFICIOS SECUNDARIOS

- Mejora y aumenta la **socialización**.
- Disminuye el aislamiento.
- Aumenta la **autoestima** y el estado de **ánimo**.
- Se ven reflejados en los demás y ven que no les pasa solo a ellos.
- Comprensión de que los **hábitos saludables** también influyen en la memoria.
- Establecimiento de **grupos** para ocio.
- **Conocimiento de los programas** que se realizan en los CMS.

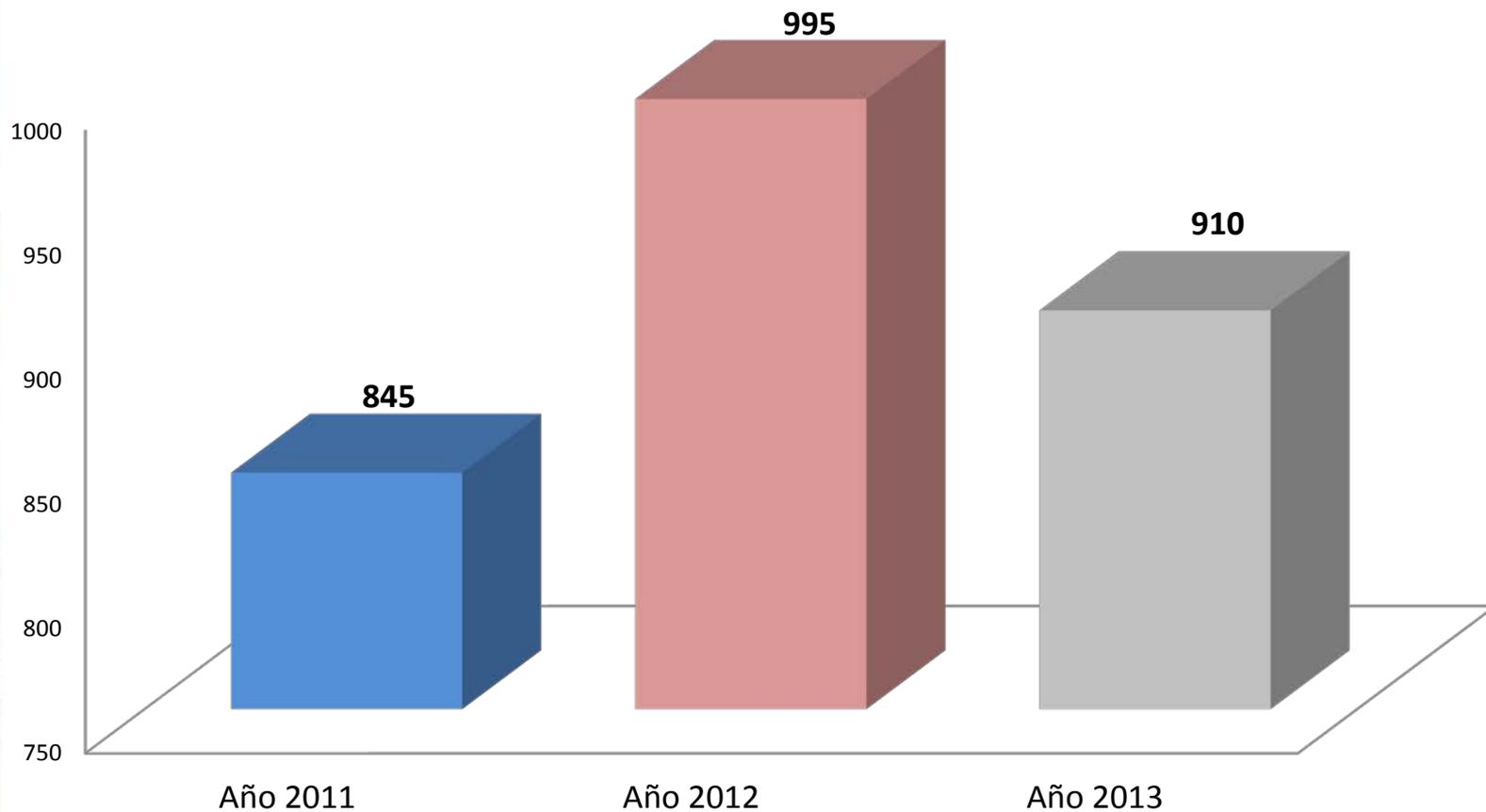
TALLERES



SESIONES



USUARIOS

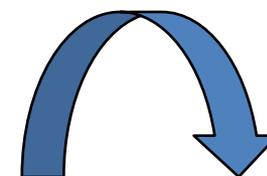


TALLERES EN CMM

2011 —————> ?

2012 —————> 15

2013 —————> 20



181 SESIONES

203 USUARIOS

TALLERES EN CMM VILLA DE VALLECAS



RELAJACIÓN



REVISANDO LA TAREA



EXPLICACIÓN TEÓRICA



REALIZANDO EJERCICIOS





TALLERES EN CMM VILLA DE VALLECAS

AÑOS	SESIONES	EDAD (MEDIA Y RANGO)
2011	1 - 8 USUARIOS → 9 SESIONES	76,5 (69-84)
2012	2 - 15 USUARIOS → 9 SESIONES	72,5 (65-83)
	- 19 USUARIOS → 9 SESIONES	71,3 (66-87)
2013	- 18 USUARIOS → 9 SESIONES	71,5 (66-86)
	- 13 USUARIOS → 9 SESIONES	77,5 (65-89)
	4 - 12 USUARIOS → 9 SESIONES	74,9 (67-88)
	- 14 USUARIOS → 9 SESIONES	77,0 (69-85)

**TODDO LO QUE NO SE EJERCITA
SE PIERDE**

CONSIGNAS PARA MEJORAR

ATENCIÓN



ESFUERZO



EJERCICIO



**TODDO LO QUE SE EJERCITA
SE MEJORA**