

# Tratamiento no farmacológico de la enfermedad de **Alzheimer**

Programa de estimulación cognitiva San Rafael



- EJERCICIOS de atención, percepción y concentración
- EJERCICIOS de memoria y orientación
- EJERCICIOS de lenguaje
- EJERCICIOS de cálculo y razonamiento
- EJERCICIOS de praxis constructiva



M<sup>a</sup> Jesús Lerín y profesionales del programa de estimulación cognitiva San Rafael



**Tratamiento no farmacológico de la enfermedad de Alzheimer.  
Programa de estimulación cognitiva San Rafael, dificultad ALTA**

© Asociación de Alzheimer de Reus y Baix Camp

© De la edición: PUBLICACIONES ALTARIA, S.L.

*Se ha puesto el máximo interés en ofrecer al lector una información completa y precisa. No obstante, PUBLICACIONES ALTARIA, S.L. no asume ninguna responsabilidad derivada del uso, ni tampoco por cualquier violación de patentes y otros derechos de terceros que pudieran ocurrir mientras este libro esté destinado a la utilización de aficionados o a la enseñanza. Las marcas o nombres mencionados son únicamente a título informativo y son propiedad de sus registros legales.*

**Reservados todos los derechos.**

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, registrada en sistema de almacenamiento o transmitida de ninguna forma ni por cualquier procedimiento, ya sea electrónico, mecánico, reprográfico, magnético o cualquier otro. Queda también prohibida la distribución, alquiler, traducción o exportación sin la autorización previa y por escrito de PUBLICACIONES ALTARIA, S.L.

ISBN: 978-84-941845-2-9

Depósito legal: T. 1357-2013

Corrección: Alejandra Casaleiz Fuentes

Impreso en España - Printed in Spain

Editado por:

PUBLICACIONES ALTARIA, S.L.

C/ Enric d'Ossó, 2

43005-Tarragona

Tel.: 977 245774

email: info@altariaeditorial.com

**CONSULTE NUESTRO CATÁLOGO POR Internet:**

**<http://www.altariaeditorial.com>**

**Podrá estar al corriente de todas las novedades.**



# **Programa de estimulación cognitiva San Rafael**

**Asociación de Alzheimer de Reus y Baix Camp**

Entidad de Utilidad Pública 2009/3230

Premio Infanta Cristina 2009. IMSERSO





# Prólogo

Me llena de enorme satisfacción tener la oportunidad de prologar un material como el que tiene ahora entre sus manos, porque no resulta frecuente acceder a una obra de estas características que pone a disposición una batería amplia y completa de fichas de estimulación que aborda las principales áreas afectadas por la enfermedad de Alzheimer.

Estoy convencido de que las Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias y todas aquellas entidades –públicas y privadas– vinculadas con la atención directa a las personas afectadas verán en esta obra una herramienta imprescindible que apoyará su actividad profesional.

M.<sup>a</sup> Jesús Lerín, directora del programa cognitivo de la Asociación de Alzheimer Reus y Baix Camp de Tarragona, ha hecho un magnífico trabajo, fruto de su actividad profesional diaria en el marco de la Asociación y de su contacto con las personas atendidas. Por ello, es imprescindible agradecerle su empeño por compartir con sus compañeros y compañeras de profesión sus conocimientos, experiencias y buen hacer, a través de estas herramientas que, sin duda, se convertirán en un referente en la atención psicoestimulativa de las personas con Alzheimer.

Este modelo de atención constituye, como señala el propio título de la obra, el principal pilar del tratamiento no farmacológico del Alzheimer. No está en nuestro ánimo abrir una confrontación con las terapias farmacológicas, sino reforzar la idea, ampliamente demostrada, de que una adecuada combinación de ambas contribuye a ralentizar la evolución de la enfermedad, prolongando los períodos de calidad de vida de las personas afectadas; por sí solas “las pastillas” y “la psicoestimulación” poco pueden hacer, pero su combinación sí es efectiva. Por eso cobra tanta importancia contar con instrumentos idóneos para que las terapias no

farmacológicas sean válidas y adecuadas. Y *Tratamiento no farmacológico del Alzheimer* es un perfecto ejemplo de cómo orientar la intervención hacia el objetivo último de mejorar esa calidad de vida de quienes sufren y padecen esta cruel enfermedad.

Estamos, pues, de enhorabuena al contar con este material que, estoy convencido, será del agrado de todos cuantos compartimos el objetivo común de ayudar a las personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer y otras demencias.

¡Buen trabajo!

Koldo Aulestia

Presidente de CEAFA

---

C/ Pedro Alcatarena nº 3 Bajo - 31014 Pamplona (Navarra) • T 948 17 45 17 • F 948 26 57 39  
ceafa@ceafa.es • @Alzheimerceafa • www.facebook.com/CEAFA • www.ceafa.es

Sus datos de carácter personal forman parte de nuestro fichero, de conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/99, con la finalidad de hacer efectiva nuestra relación profesional. Los destinatarios de esta información únicamente serán los departamentos en los que se organiza CEAFA, garantizándole en todo momento la más absoluta confidencialidad. Si lo desea podrá ejercer su derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición, comunicándolo a CEAFA, calle Pedro Alcatarena, 3 bajo 31014 Pamplona (Navarra).

## A quién va dirigido este libro

Este libro va dirigido a:

- Asociaciones de familiares de personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias.
- Centros cívicos, clubs de jubilados o cualquier organización que realice actividades dirigidas a personas en riesgo de déficit cognitivo.
- Centros de día y residencias.
- Domicilios particulares.

## Convenciones generales

Todas las actividades, fichas o ejercicios que se proponen en este libro tienen un único objetivo: estimular la mente. La resolución de ejercicios concretos ofrece una excelente forma de mantener y potenciar la cognición o capacidad mental.

El material que encontraréis a continuación es el que se aplica hoy en día en los diferentes servicios que ofrece la Asociación: el espacio San Rafael, pensado para personas sin diagnosticar o diagnosticadas con la enfermedad de Alzheimer en las fases iniciales, y el centro de día especializado en Alzheimer, para personas que requieren mayor apoyo cognitivo y físico-funcional.

Las fichas de estimulación cognitiva, metodológicamente bien administradas a los enfermos de Alzheimer, mejoran su capacidad intelectual, autonomía y bienestar si las aplicamos ya desde el inicio de la enfermedad al unísono con los tratamientos farmacológicos, siendo un valor añadido a su eficacia, por eso este libro es un volumen de los tres que edita ALTARIA, según su dificultad: alta, tres estrellas; dificultad media, dos estrellas; dificultad baja, una estrella.

**Se trabajan cinco áreas en cada libro:**

1. atención, percepción y concentración,
2. memoria y orientación,
3. lenguaje,

4. cálculo y razonamiento,

5. praxis constructiva.

De cada área hay más de 100 fichas de trabajo práctico; cada ficha se compone de dos páginas:

- la de ejercicios para el afectado,
- la de valoración para la persona responsable.

Los objetivos terapéuticos de las intervenciones cognitivas en la enfermedad de Alzheimer, de mayor a menor grado de concreción, son:

- estimular y mantener las capacidades mentales,
- mejorar la calidad de vida del paciente, monitor, cuidador o familiar,
- estimular el rendimiento cognitivo y funcional.

## Introducción

En el año 2001 la Asociación de Alzheimer de Reus y Baix Camp empezó a realizar talleres de estimulación cognitiva, siendo pionera en la aplicación de este tratamiento en la provincia de Tarragona. Al principio, casi no existía material específico, las primeras fichas se hacían a mano y se personificaban para cada usuario. La inquietud por mejorar el servicio nos llevó a ver la necesidad de crear fichas con diferentes grados de dificultad, así como la importancia de crear grupos homogéneos en función del nivel de deterioro cognitivo.

El Programa de Estimulación Cognitiva San Rafael se ha ido creando, poco a poco, en un proceso de más de diez años que ha dado como resultado un material de calidad y de fácil aplicación. Hemos decidido publicar este trabajo para que otras personas y entidades puedan beneficiarse de él.

El hecho de trabajar con grupos homogéneos, en la medida de lo posible, tiene el objetivo de aprovechar al máximo las sesiones de estimulación cognitiva optimizando el rendimiento de cada persona. Tanto las personas que presentan un deterioro cognitivo leve como aquellos que muestran mayores alteraciones tendrán que trabajar con contenidos adecuados a su nivel de deterioro. En el primer caso, se debe mantener la motivación de los usuarios evitando caer en infantilismos y rutinas. Por otra parte, las personas con mayor grado de deterioro pueden mostrar reacciones negativas ante un material demasiado complicado. Por ejemplo, es habitual que se genere frustración cuando se está trabajando con un nivel superior al propio. Obviamente, a mayor nivel de deterioro, mayores deberán ser el apoyo y el refuerzo por parte del profesional.

El Programa de Estimulación Cognitiva San Rafael es un trabajo realizado por los trabajadores que conforman y han formado parte de la plantilla de la asociación, voluntarios, alumnos en prácticas, etc. Sus nombres no aparecen porque han sido tantas las personas que han dedicado su esfuerzo y han aportado su granito de arena, que lo más posible es que me olvidara de alguien, lo cual sería muy injusto.

El hecho de que haya sido fruto del trabajo de tantas personas, ha causado que todo el proceso, especialmente la unificación de los diferentes criterios, haya sido más complicado de lo que se creía en un principio.

Se debe tener en cuenta que el tratamiento de estimulación cognitiva también debe incluir otros recursos que no se trabajan con las fichas que se presentan en este manual.

Actualmente, estamos considerando ampliar las áreas cognitivas e incluir otras capacidades en nuestros próximos trabajos, como las praxias ideacionales e ideomotoras o las funciones ejecutivas.

Espero que este manual sea una herramienta útil en vuestro trabajo.

M.<sup>a</sup> Jesús Lerín Sicilia

Directora del Programa de Estimulación Cognitiva San Rafael

Associació d'Alzheimer de Reus i Baix Camp

# Índice General

Prólogo de Koldo Aulestia, Presidente de CEAFA.....	5
¿A quién va dirigido?.....	7
Convenciones generales.....	7
Introducción.....	9

## Capítulo 1

### **ESTIMULACIÓN COGNITIVA ..... 11**

1. Estimulación cognitiva	
1.1 Importancia de la intervención cognitiva en Alzheimer.....	17
1.2 Criterios de inclusión en el programa.....	18
1.3 Programa de Intervención Cognitiva.....	19
1.4 Áreas y objetivos generales del Programa de Intervención Cognitiva.....	20
1.5 Objetivos específicos y competencias de intervención.....	24
1.6 Adaptación de los contenidos del programa a las diferentes fases de la Enfermedad de Alzheimer.....	26
1.7 Adaptación de los contenidos del programa a las características y necesidades individuales. Valoración del enfermo. Perspectiva del familiar y/o cuidador principal.....	29
1.8 Valoración del enfermo. Perspectiva del familiar y/o cuidador principal.....	31
1.9 Metodología del programa. Estructura de las fichas de trabajo.....	33
1.10 Sistema de evaluación del programa.....	36
1.11 Otras actividades y propuestas de intervención cognitiva.....	36
2. Historia de la Asociación de Alzheimer de Reus y Baix Camp.....	41
2.1 Objetivos de la entidad.....	41
2.2 ¿Qué función desarrolla?.....	41
2.3 Actividades de la Asociación.....	42
2.3.1 Áreas de trabajo y actividades.....	42
2.3.2 Área de atención a la persona con Alzheimer.....	43
3. Bibliografía y webgrafía.....	43

## Capítulo 2

**Programa de estimulación cognitiva San Rafael:  
ATENCIÓN, PERCEPCIÓN Y  
CONCENTRACIÓN..... 45**

Fichas de la 1 a la 52 .....47-150

## Capítulo 3

**Programa de estimulación cognitiva San Rafael  
MEMORIA Y ORIENTACIÓN ..... 79**

Fichas de la 1 a la 52 .....151-256

## Capítulo 4

**Programa de estimulación cognitiva San Rafael  
LENGUAJE..... 79**

Fichas de la 1 a la 52 .....257-362

## Capítulo 5

**Programa de estimulación cognitiva San Rafael  
CÁLCULO Y RAZONAMIENTO ..... 79**

Fichas de la 1 a la 52 .....363-468

## Capítulo 6

**Programa de estimulación cognitiva San Rafael  
PRAXIS CONSTRUCTIVA..... 79**

Fichas de la 1 a la 52 .....469-574