

Programa de rehabilitación cognitiva

Actividades que mejoran la conexión neuronal

Marian Santana Oria
Autora

Tabla de **Contenido**

Introducción	7
Fundamentación	13
Neuroplasticidad	13
El envejecimiento	14
Objetivos del Programa	21
Tipos de usuarios: público diana	23
Áreas de intervención	25
La orientación	25
La atención	26
La memoria	26
El cálculo y la aritmética	26
El razonamiento	27
El lenguaje escrito	27
Las praxias constructivas del dibujo	27
Metodología: formas de aplicación	29
Nivel 2	
Actividades	31
Nivel 3	
Actividades	57
Nivel 4	
Actividades	83
Nivel 5	
Actividades	127
Solucionario	169

Marian Santana Oria, nació en Madrid, se licenció en Psicología Clínica por la Universidad Pontificia de Comillas en 1990 Madrid.

En el hospital universitario de la Paz realizó ensayos clínicos y publicó comunicaciones a congresos nacionales e internacionales.

Presentó en 2004 su tesis doctoral, en la UAM de Madrid, con el tema: "**Memoria Operativa en Pacientes con Probable Enfermedad de Alzheimer**", con Calificación Sobresaliente *Cum Laude*.

También, la Dra. Santana Oria posee una Propiedad Intelectual (patente): **Metodología de una Unidad de MEMORIA como prevención del deterioro neurocognitivo** (2012).

Continúa en consulta, desarrollando la rehabilitación neurocognitiva, a pacientes neurológicos.

Introducción

Este libro ayuda al paciente neurológico y al usuario, en general, mediante un trabajo interactivo con imágenes y textos; para escribir y dibujar. Su creación viene de mi trabajo y experiencia diaria con pacientes neurológicos que presentan, en su mayoría, déficit cognitivo, es decir, dificultad para retener información, aprender nuevos conocimientos y evocar lo aprendido.

Con este cuaderno de trabajo, se fija la atención, se mantiene la escritura, se refuerza la lectura y se practican los cálculos de forma mental. También sabemos, de forma general, que a nuestros mayores les cuesta centrar la atención, leer durante un tiempo determinado y, en muchas ocasiones, escriben muy poco. Por todo ello, el proporcionar un libro activo como este puede suponer, además de, un pequeño **es fuerza e interés cognitivo**, un buen medio para **activar las capacidades mentales**.

Una de las satisfacciones más gratificantes que me aporta mi vida profesional es trabajar como neuropsicóloga clínica. Esto me da la posibilidad ayudar, paliar y alentar el sufrimiento que padecen muchas personas cuando se tienen que enfrentar a una enfermedad, sea cual sea, aguda o crónica, leve o severa.

Todos sabemos que salud vs. enfermedad son dos constructos, dos términos, dos palabras que aparecen en nuestra vida de forma constante; sobre todo cuando nos falta la salud.

La salud y la enfermedad forman parte de nuestro **Yo**, de nuestra consciencia y, en definitiva, están presentes en nuestra mente. De ahí, que, en todas las culturas occidentales, a través de diferentes rituales, se brinde en primer lugar por la **salud**, después por el **nosotros**, que sigue siendo cada uno de nuestro Yo personal y, posteriormente, por el trabajo, por el dinero, por el poseer tal o cual cosa, por el poder realizar tal o cual deseo o sueño.

La salud, aparte de ser objetivo de todos, es también una preocupación no solo de los profesionales en salud sino también de los propios pacientes y familiares. Todos nos sentimos partícipes de ella.

La salud es un estado en que el ser humano orgánico, físico, psíquico y cognitivo ejerce normalmente todas sus funciones y condiciones orgánicas, físicas y mentales en un momento determinado. La persona presenta una disposición o aptitud para vivir, porque tiene armonía y consonancia y no presenta síntomas o trastornos que alteren patológicamente su organismo, su psique y/o su cognición. El individuo con salud es funcional en todos los niveles.

En ocasiones transmito a los familiares de los pacientes y a los propios pacientes que no solo hay que “brindar por la salud”, sino que también hay que “curarse en salud”; es decir, tenemos que disponer de la suficiente precaución como para prevenir un riesgo, daño o peligro ante la más leve amenaza para evitarlo.

Podemos prevenir algunos riesgos de salud consumiendo una dieta sana, variada y equilibrada. Los alimentos adecuados nos aportan los nutrientes necesarios para que nuestro organismo cumpla las funciones necesarias, proporcionando un bienestar de salud alimentaria. Los desajustes alimentarios provocan, sobre todo, en las personas de edad avanzada y en los pacientes neurológicos un mayor riesgo de padecer diabetes, hipertensión arterial, colesterol, triglicéridos, la aterosclerosis, dislipemias, anemias, etc.

Por lo tanto, en nuestra mano está hecho el ofrecimiento de empezar a cambiar ciertos hábitos alimenticios, si no son los adecuados, para disminuir los factores de riesgo y conservar su salud.

Bien es cierto que, aunque la necesidad energética en el envejecimiento es menor, dado que las personas de edad avanzada consumen menos energía por la reducción de su actividad física, sí es necesario mantener el nivel adecuado de los nutrientes básicos.

Algunos enfermos refieren en la consulta de neuropsicología que “para la poca salud de que se dispone cuando se es viejo, más vale morir”, otros dicen que “para no poder comer casi de nada y no poder disfrutar de la comida sabrosa y bien condimentada, de qué sirve vivir”. Estas frases y algunas otras son frecuentes oír las cuando tratamos a personas de edad avanzada con afectación neuropsicológica y con otras enfermedades añadidas. A través de los pacientes neuropsicológicos percibimos un sentimiento de limitación. Se sienten limitados ante una menor ingesta de alimentos que antes comían, se sienten limitados ante una dieta baja en sal que deben tomar, se sienten limitados por la programación diaria de los fármacos que ingieren, por las citas que exigimos para las exploraciones médicas, las revisiones y las rehabilitaciones motoras y/o cognitivas.

Y refiriéndome a los términos de “poca salud o enfermedad”, como consecuencia de alteraciones o daños más o menos significativos para la persona que lo padece, estos significan una anomalía del funcionamiento que anteriormente estaba conservado. Este aspecto es muy difícil de aceptar y asumir, incluso de forma temporal.

La mayor dificultad se nos presenta cuando la enfermedad no es curable, sino tratable, como en el caso de los pacientes neurológicos. En este caso la aceptación de la enfermedad viene dada en relación al progreso de la enfermedad, es decir, cuando el paciente neurológico presenta sintomatología leve de dicha afectación, la conciencia de sus déficits merma la propia aceptación de los síntomas. Por el contrario, cuando el deterioro neuropsicológico es moderado o severo siguen conservando cierta conciencia personal de lo que supone dicha afectación, pero en menor grado.

A través de mi andadura en neuropsicología sospecho que, tanto un mayor grado de reconocimiento de enfermedad, como el milisegundo de conciencia del deterioro más avanzado producen sufrimiento y mucha frustración.

Este libro está escrito por una paciente para los pacientes. No quiero parecer pretenciosa, pero los que me conocen dicen que soy paciente, que transmito calma, mucha serenidad y, sobre todo, la templanza necesaria para ser clínico.

He descubierto a través de los años durante los que desarrollo la neuropsicología que la paciencia y la escucha son requisitos principales para trabajar en salud, sobre todo, con personas de edad avanzada y con pacientes neurológicos. En muchas ocasiones, me resulta relativamente fácil ponerme en el lugar de ese otro, en el lugar del afectado, empatizar con ese otro **Yo** que tengo al otro lado de la mesa de la consulta.

Pero en otras situaciones, a pesar de desplegar todas las estrategias cognitivas, psicológicas y mentales de las que dispongo como ser humano normal y profesional, soy incapaz de resolver la negación, el rechazo y la no aceptación de algunos pacientes a ser explorados, de esos pocos pacientes que llegan y ya no quieren ver más bata blanca.

A estos pacientes que rechazan cualquier posibilidad de tratamiento y a sus familiares, en ocasiones, agotados y extenuados y sin saber que más hacer para convencer a su ser querido de hacer lo que hay que hacer, también dedico este libro.

Mi intención, al escribir este libro es, por una parte, darme la oportunidad de reflejar mis experiencias vivenciales a través de los pacientes neuropsicológicos que veo en consulta. Por otra parte, deseo proporcionar una panorámica amplia de conocimiento y lo suficientemente rica como para ayudar a entender, tanto al lector interesado como al que padece alteraciones neurológicas, qué son los déficits (fallos) neuropsicológicos, cómo tratarlos y

mejorarlos con ejercicios diarios. Pretendo aportar cierto conocimiento, no tanto científico, sino más bien con un lenguaje ameno y asequible; pero sin caer en la vulgaridad ni en la falta de rigor científico, para la mayoría de la gente sobre uno de los principales déficits neuropsicológicos: la memoria humana.

Y, por otra parte, intento desmitificar la afectación de las alteraciones neuropsicológicas que muchas personas padecen. No pretendo minimizar el problema, porque todo tiene importancia para el individuo que lo sufre, sino más bien, intento ayudar a entender y a hacer comprensible que los fallos de la mente humana pueden ser mitigados y atenuados; sobre todo, realizando el Programa de Rehabilitación cognitiva (RHC).

Las alteraciones neuropsicológicas se manifiestan cuando la persona ha sufrido un daño cerebral en su Sistema Nervioso Central (SNC) que produce cambios en su organismo a nivel neural, psíquico, emocional y comportamental, pero también a medida que envejecemos se producen cambios cerebrales.

Cada vez más, contamos con los avances progresivos de la psicología, la neuropsicología y las neurociencias en general, que, junto a una mayor investigación, química, fisiológica, biológica y farmacológica, proveen un campo de estudio multidisciplinar que nos ayuda a que el paciente temeroso, confundido y desanimado por el reconocimiento de sus propios déficits, sepa que puede ser atendido, escuchado y comprendido para iniciar la mejoría.

Con este libro básico y útil para aquellos que de alguna manera se puedan ver reflejados, invito a **desafiar** a sus alteraciones o fallos neuropsicológicos, a sus miedos a “perder la cabeza”, a sus temores a “no ser útil para nada ya”, y les doy la oportunidad de reflexionar con un realismo optimista para convivir de forma sana con su deterioro.

Pretendo ser clara y práctica, porque convivo diariamente con los déficits neuropsicológicos (fallos) de mis pacientes, vecinos, amigos y familiares. Además de intentar que la lectura y los ejercicios les parezca útil, en mi interés está el aportar conocimiento y experiencia personal sobre el envejecimiento normal y patológico.

Una de las mayores quejas de los enfermos neuropsicológicos y, también, de personas sin afectación neurológica, pero con envejecimiento asociado es **la memoria**.

• **10** Pretendo transmitir **“otra forma de vivir con nuestros propios fallos neuropsicológicos”**. No olvido que estamos hablando de déficits, de fallos que, en definitiva, son “pérdidas” personales, pérdidas de nuestras capacidades anteriormente adquiridas, pérdidas que suponen olvidos, pérdidas que se traducen en falta de razonamiento y comprensión, pérdidas que implican sentimientos de rabia y frustración. Debemos convivir con nuestros propios déficits (fallos) neuropsicológicos, reconocerlos y trabajarlos.

Como los distintos tipos de memoria, de atención, de comprensión, de razonamiento, de las capacidades de coordinación psicomotora, del funcionamiento lingüístico, de las praxias, de las gnosias, de las capacidades visoperceptivas-visoconstructivas y, otras, se activan, se estimulan y se mejoran a través de los ejercicios que les presento.

Por todo ello, el proporcionar un libro activo como este puede suponer, además de un pequeño **esfuerzo e interés cognitivo**, un buen medio para **activar las capacidades mentales**.

Autora

Marian Santana