



Reactiva tus neuronas



MENTEACTIV

programa de estimulación cognitiva
para mayores de 50 años

01

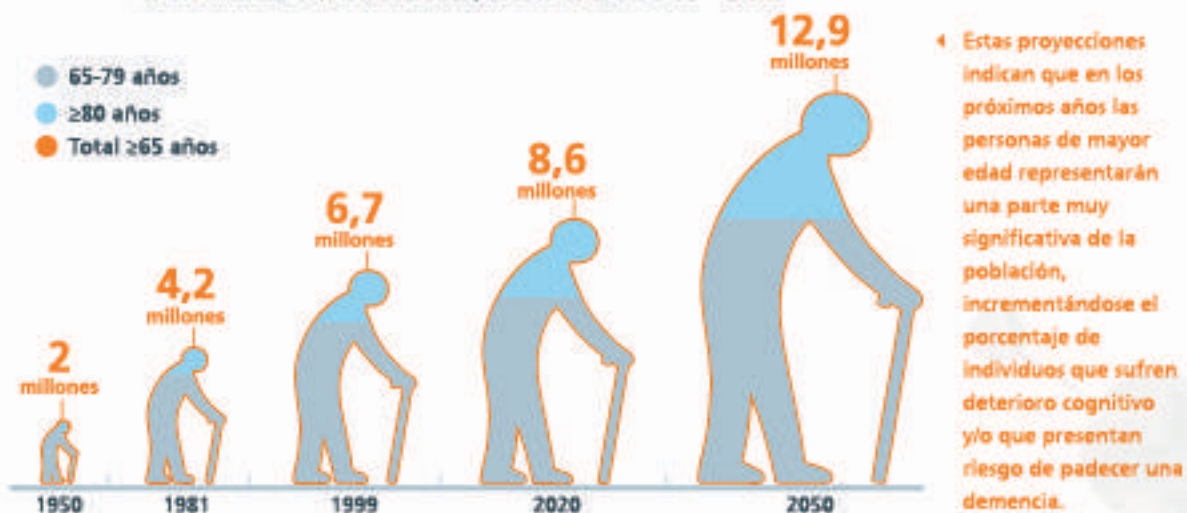
¿Por qué nace MenteActiv?

En los últimos años se ha producido un importante envejecimiento de la población.

Las perspectivas actuales estiman que el envejecimiento poblacional se irá potenciando durante los próximos años. A nivel mundial, el número de personas con 60 años o más se ha duplicado desde 1980, y se prevé que alcance los 2000 millones en 2050.

En España, las personas mayores de 65 años representarán más del 30% del total de la población en 2050, mientras que el número de octogenarios superará los cuatro millones. De hecho, en 2029 el grueso de la población se situará entre los 50 y los 59 años*.

Evolución de la población mayor en España 1900 - 2050



Fuente: INE. Censos de población. Proyecciones de la población en España 2007.

En este contexto, cobran una gran importancia las acciones dirigidas a preservar y mantener la reserva cognitiva de las personas. Al no existir un tratamiento curativo de las demencias, las intervenciones no farmacológicas basadas en la estimulación cognitiva se perfilan como una de las principales herramientas para mejorar la sintomatología.

“Si se consiguiera retrasar un año la aparición de la sintomatología de la enfermedad de Alzheimer, la prevalencia de la misma se reduciría un 25%. Y si el retraso fuera de 5 años la prevalencia se reduciría un 50%”.

José Luis Molinuevo
Neurólogo del Hospital Clínic de Barcelona

* Instituto Nacional de Estadística-INE, 2008.

02

Nuestro objetivo

MenteActiv es un programa de entrenamiento cognitivo dirigido a mayores de 50 años que desean mantener y/o potenciar su reserva cognitiva.

Se trata de una herramienta pautada, estructurada y personalizada a disposición de los profesionales socio-sanitarios y educativos.

MenteActiv comprende a las personas desde una perspectiva global. El programa atiende su área cognitiva, social y física, persiguiendo los siguientes objetivos para favorecer una mejor calidad de vida:

Mantener y potenciar la reserva cognitiva

- Mejorar la capacidad de atención: selectiva, dividida y sostenida.
- Aumentar las estrategias personales relacionadas con la memoria sensorial, a corto y largo plazo.
- Incrementar la habilidad de orientarse en el espacio.
- Potenciar el lenguaje.
- Fomentar las habilidades personales para tomar decisiones y resolver situaciones nuevas, imprevistas o cambiantes.

Potenciar aprendizajes nuevos

El programa parte de la premisa de la neuroplasticidad cerebral: incluso las personas de mayor edad y/o con demencia en estados iniciales son capaces de aprender.

Fomentar las interacciones sociales

Al participar activamente en las clases de MenteActiv los alumnos tendrán la oportunidad de sentirse parte de un grupo, pondrán en marcha sus habilidades comunicativas y sociales, aprenderán a gestionar las emociones propias y las de sus compañeros, etc.

Tomar consciencia del cuerpo y mejorar su estado

A través de las actividades de relajación y bienestar los alumnos conocerán cómo identificar el estado general de su cuerpo, experimentarán la sensación de relajación y aprenderán a trasladar ese relax a su vida cotidiana.



03

Destinatarios

Las transformaciones físicas y mentales que sufre el cerebro a partir de los 50 años dependen de las circunstancias individuales de cada persona (experiencias, conocimientos, historial de salud, estilo de vida...). Este hecho provoca que el grado de afectación y la expresión del envejecimiento puedan ser muy variables de una persona a otra.

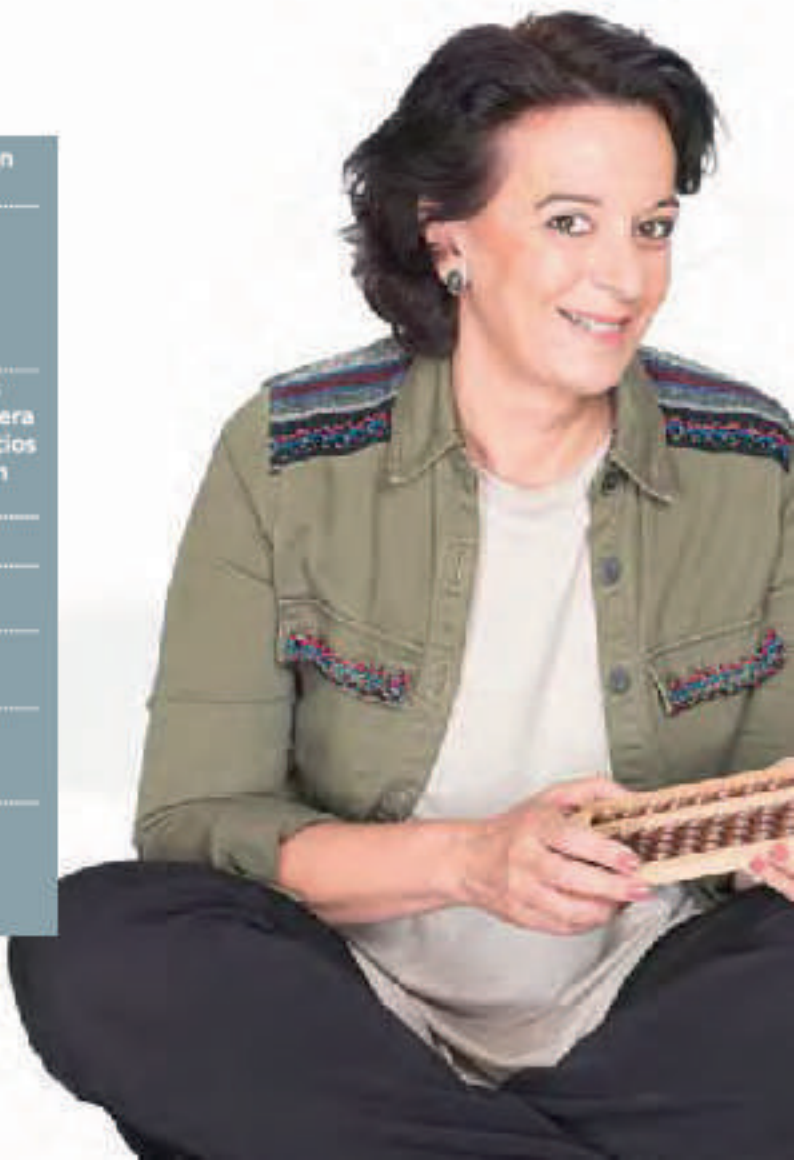
MenteActiv se adapta a las necesidades de cada persona ofreciendo dos programas diferentes: MenteActiv Care y MenteActiv Life.

MenteActiv Care

Un programa para personas con diagnóstico de deterioro cognitivo leve o enfermedad de Alzheimer en fase inicial que desean mantener su reserva cognitiva y ralentizar el desgaste neuronal.

Care

Destinatarios	Personas con Alzheimer o con deterioro cognitivo leve.
Actividades	- NeuroFitness - Cálculo con Ábaco - Relajación y Bienestar
NeuroFitness	Entrenamiento de todas las habilidades cognitivas de manera compensada a través de ejercicios diseñados para personas con patología.
Tipo de sesión	Presencial
Frecuencia de entrenamiento	1 ó 2 sesiones semanales
Duración de las sesiones	1,5h
Número de alumnos por grupo	1-6
Tipo de entrenamiento	Individual 50% en grupo 50%



MenteActiv Life

Se trata de un programa dirigido a personas sanas -sin diagnóstico de demencia- que quieren potenciar su reserva cognitiva, mejorar sus habilidades y preservar sus capacidades para seguir manteniendo una vida intelectual activa.

Los alumnos del programa MenteActiv Life trabajan sus habilidades cognitivas gracias a un programa de entrenamiento totalmente individualizado. Este itinerario de trabajo se diseña a partir de la realización de un Test de Evaluación, en modalidad on-line o en papel.

Life

Personas sanas.

- NeuroFitness
- Cálculo con Ábaco, Manos y Mental*
- Relajación y Bienestar

Plan de entrenamiento personalizado, según los resultados obtenidos en el test MenteActiv.

Presencial

1 ó 2 sesiones semanales

1h

15

individual 60%

en grupo 40%

*En función del desempeño de cada alumno.

El Test MenteActiv

¿En qué consiste el test?

Es una herramienta pedagógica con la que se mide el rendimiento del alumno en atención, memoria, lenguaje, orientación espacial y capacidad resolutive, a través de 5 pruebas independientes.

Lo que no es...

No se trata de una prueba diagnóstica. Su objetivo es el de medir el desempeño del alumno en cada una de las habilidades cognitivas, no el de evaluar la existencia de una demencia, ni el estado de la misma.

¿Para qué sirve?

Para diseñar el plan individualizado de entrenamiento con el que cada alumno podrá entrenar en mayor medida aquellas habilidades que más necesite potenciar.

¿A quién va dirigido?

A los alumnos del programa Life, es decir, a personas mayores de 50 años sin dificultades cognitivas objetivas.

¿Y los alumnos Care?

La presencia de una alteración cognitiva dificulta la ejecución de cualquier tipo de test de estas características, invalidando los resultados del mismo.

¿Cómo ha sido desarrollado?

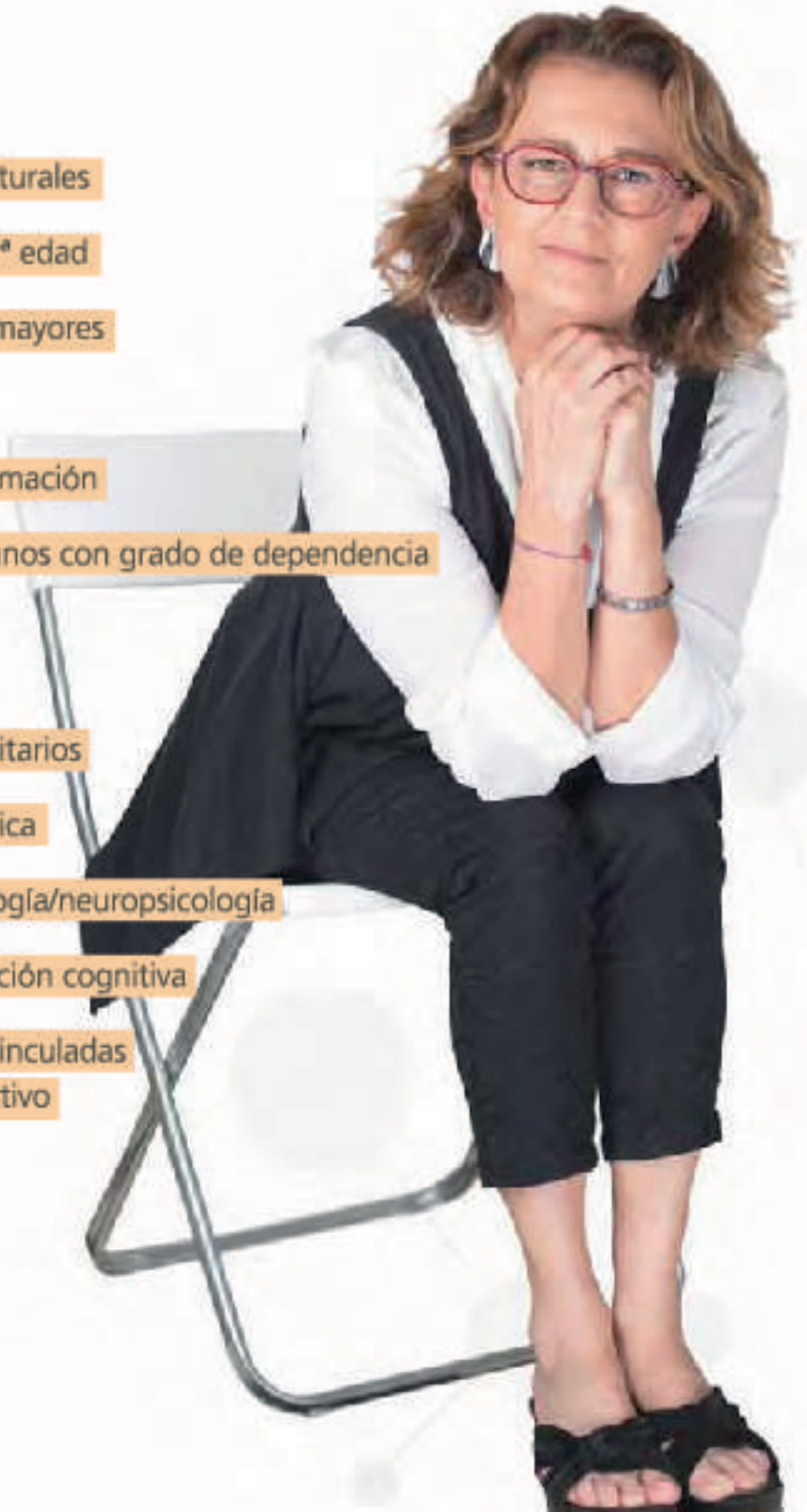
Ha sido creado por el equipo técnico de MenteActiv, a partir de test estandarizados y baremados en población sana.

04

¿Dónde se ofrece?

Al tratarse de un programa de prevención y promoción de la autonomía personal, MenteActiv puede impartirse en Centros vinculados a los ámbitos educativo y sociosanitario, así como en cualquier institución que promueva un envejecimiento activo y una vida de calidad.

- ▶ Centros de día
- ▶ Centros cívicos y culturales
- ▶ Asociaciones de la 3ª edad
- ▶ Universidades para mayores
- ▶ Academias
- ▶ Otros centros de formación
- ▶ Residencias de ancianos con grado de dependencia cognitiva baja
- ▶ Clínicas
- ▶ Hospitales socio-sanitarios
- ▶ Administración pública
- ▶ Gabinetes de psicología/neuropsicología
- ▶ Centros de estimulación cognitiva
- ▶ Otras instituciones vinculadas al envejecimiento activo



05

El equipo MenteActiv

El diseño de MenteActiv ha sido realizado por un equipo

interdisciplinar compuesto por profesionales del mundo de la neurología, la psicología y la educación. Su implementación se lleva a cabo diariamente por parte de un Equipo Docente bajo la supervisión del Departamento Técnico.



Sociedad Española de Neurología

Expertos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) han colaborado con el Departamento Técnico de MenteActiv en el diseño del programa y han coordinado la realización del estudio piloto, previo a la puesta en marcha del programa.



Departamento Técnico

El Departamento Técnico de MenteActiv está compuesto por profesionales del mundo de la psicología y la educación que trabajan constantemente para adaptarse a las necesidades de los usuarios.



Equipo Docente

Todos los profesores de MenteActiv provienen del mundo de la enseñanza (pedagogía, magisterio...) con formación específica en enseñanza para adultos.



Docentes Autorizados

Los profesionales de los Centros donde se imparte el programa también pueden convertirse en docentes del programa tras recibir una formación específica.

La formación específica que reciben todos los docentes garantiza el cumplimiento de los estándares de calidad.

Requisitos de los Docentes Autorizados

Para ser Docente Autorizado es necesario:

- Contar con la titulación requerida (enfermería, terapia ocupacional, trabajo social...)
- Completar una formación sobre las bases pedagógicas del programa y un módulo específico sobre cálculo con ábaco.

06

Sociedad Española de Neurología

MenteActiv es el primer programa de estimulación cognitiva desarrollado en colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN), entidad que aglutina a más de 3.000 neurólogos.

La Sociedad Española de Neurología es la máxima autoridad en el ámbito de la Neurología en nuestro país. Su objetivo es promocionar y fomentar el progreso de esta disciplina, divulgando e impulsando los conocimientos y los principios de esta ciencia.

MenteActiv nace con el objetivo de participar activamente en la sociedad, ofreciendo un

programa de estimulación cognitiva que mejore la calidad de vida de las personas que forman parte de ella.

Uniendo ambos intereses se crea un proyecto de colaboración para diseñar un programa de estimulación cognitiva dirigido a personas mayores de 50 años, atendiendo su área cognitiva, física y social.

El programa fue presentado en el LXVI Congreso de Neurología de SEN, celebrado en noviembre de 2014 en el Palacio de Congresos de Valencia.

El proyecto de colaboración entre SEN y MenteActiv se fundamenta en la realización de una investigación conjunta para determinar las bases definitivas del programa. Este estudio se desarrolla a lo largo de las siguientes fases:



Fase de diseño

Creación de un equipo de trabajo formado por expertos de la Sociedad Española de Neurología y el equipo técnico de MenteActiv: neurólogos, psicólogos y expertos en educación, comunicación y diseño.

Fase de testeo

Realización de un estudio piloto para determinar la aplicabilidad y usabilidad del programa en la población de destino y evaluar el grado de satisfacción de los participantes.

Fase de ajuste

Adaptación del programa inicial en base a los resultados del proyecto piloto, la experiencia adquirida y las recomendaciones del equipo de neurólogos.



Detalles del estudio piloto realizado durante la fase de testeo:

Objetivo

Determinar la viabilidad, usabilidad, satisfacción y cumplimiento del programa de estimulación en población sana y con deterioro cognitivo.

Población de estudio

Pacientes y familiares de los centros hospitalarios Hospital Clínico San Carlos y Hospital Universitario Infanta Cristina, ambos de Madrid.

Muestra

n=20

Sujetos distribuidos en 3 grupos:

- Personas sanas sin quejas cognitivas, ni alteraciones funcionales en su vida diaria (MMSE>24).
- Personas con diagnóstico de deterioro cognitivo leve amnésico (DCL) de acuerdo a criterios diagnósticos Peterson y colaboradores.
 - Pacientes con diagnóstico de probable enfermedad de Alzheimer (EA) en estadio leve (Global Deterioration Scale 4), según los criterios diagnósticos NINDS-ADRA.

Instrumentos de evaluación

- Minimal State Examination (MMSE).
- Trail Making Test A y B.
- Escala de depresión abreviada de Yesavage.
- Escala de sobrecarga del cuidador Zarit (sólo en pacientes con enfermedad de Alzheimer).
- Entrevista semiestructurada para medir satisfacción, participación y usabilidad.

Metodología

- Evaluación pre y post entrenamiento.
- Actividades: cálculo con ábaco, entrenamiento de las habilidades cognitivas de manera grupal e individual, entrenamiento en técnicas de relajación.
- Un profesor y un apoyo pedagógico, ambos ciegos al diagnóstico.

Resultados

- Se observan cambios significativos en MMSE, especialmente en enfermos de Alzheimer.
- Datos relevantes en usabilidad (84%), satisfacción (94%), asistencia (92%) y participación (84%)*.

* Desviación de $\pm 1,27$ en usabilidad, $\pm 0,69$ en satisfacción, $\pm 1,0$ en asistencia y $\pm 1,19$ en participación.

07

Las sesiones



Las sesiones de MenteActiv incluyen diferentes tipos de ejercicios orientados a cuidar la reserva cognitiva de los alumnos: actividades de NeuroFitness, Cálculo con Ábaco y ejercicios de Relajación y Bienestar.

NeuroFitness

Actividades diseñadas para preservar y mantener intactas las habilidades más importantes del cerebro, combinando actividades individuales y en grupo.

Cálculo con Ábaco

El ábaco es un instrumento de cálculo milenario. Su manejo favorece la agilidad mental, la atención y la psicomotricidad.

Relajación y Bienestar

Técnicas del ámbito de la psicología (autonomía personal, relajación, autoestima...) que contribuyen al bienestar físico y emocional.

Las clases del programa se adaptan a las necesidades de cada uno de los alumnos.

La intensidad de entrenamiento de cada persona dependerá de su evolución y de sus necesidades.

Programa secuenciado y pautado

- Se dispone de una estructura que marca el ritmo, el orden y la secuencia de los contenidos y las habilidades a entrenar.
- La programación pedagógica contempla todas las casuísticas posibles de entrenamiento.
- Los alumnos disponen de los mecanismos necesarios para adaptar el ritmo de trabajo a su evolución real.

Flexibilidad horaria

- La asistencia a clase es flexible, según la disponibilidad de los alumnos.
- Se puede elegir entre asistir a clase una o dos horas a la semana.

Control del progreso

- Existe un seguimiento continuo del alumno por parte del profesor.
- Se realizan tutorías individuales y test de evaluación* de manera periódica.

* Test de evaluación sólo en el caso de realizar el programa Life.

Interacción social

- Los altos niveles de interacción social del programa tienen un efecto protector en las capacidades cognitivas y físicas de las personas mayores.

100% personalizado

- Un programa, dos perfiles: Life y Care.
- El diseño del programa se adapta a las características personales de cada alumno.
- Se entrenan en mayor medida aquellas áreas cognitivas que más se necesitan potenciar.
- Creación de itinerarios personalizados de trabajo.
- El ritmo de las sesiones se adapta a la evolución real del alumno, sin prisas ni presiones.

Divertido y motivador

- Clases amenas y divertidas gracias a la combinación de diferentes tipos de ejercicios.
- Actividades individuales y en grupo.
- Planteamiento de retos cognitivos para motivar a los alumnos.

08

Ejercicios de NeuroFitness

Uno de los pilares del programa son las actividades de NeuroFitness: ejercicios orientados a entrenar las habilidades cognitivas de memoria, capacidad resolutive, lenguaje, orientación espacial y atención.

En cada una de las actividades de NeuroFitness se trabajan específicamente las diferentes habilidades desde una perspectiva lúdica, dinámica y participativa, dotando al alumno de estrategias para adaptarse a las necesidades del día a día.

¿Cómo se trabaja?

Individualmente

A través de fichas de trabajo, especialmente diseñadas para el público objetivo.

Grupalmente

Mediante actividades dinámicas en grupo que potencian, no sólo las diferentes habilidades cognitivas, sino también las comunicativas y sociales.

¿Qué tipo de ejercicios se trabajan?

Memoria: se ejercita tanto la memoria de trabajo, como la memoria a largo plazo. Las actividades se enfocan especialmente a proporcionar a los alumnos estrategias concretas para ser más efectivos a la hora de registrar, retener, asociar y recordar una información.

Capacidad resolutive: actividades para poner en práctica la organización, la identificación, la integración de la información, valorar hipótesis, anticipar acontecimientos, comparar los resultados con sus ideas previas, rectificar, planear actuaciones, tomar decisiones, etc.

MEMORIA

CAPACIDAD RESOLUTIVA

LENGUAJE

ORIENTACIÓN ESPACIAL

ATENCIÓN

Lenguaje: actividades a través de las cuales se trabajan textos y descripciones, se refuerza el vocabulario (recuperando el existente e incluso ampliándolo), se practica la lectura y escritura...

Orientación espacial: ejercicios de orientación espacial, tiempo y persona, que permiten ubicarse más fácilmente en el espacio, en la línea temporal y mantener su autoconcepto.

Atención: se trabaja la atención selectiva, dividida y sostenida, a través de actividades que ponen en práctica la concentración y la capacidad de identificar y seleccionar los estímulos relevantes.

09

Ejercicios de Relajación y Bienestar

La relajación es un estado corporal y mental contrario a la tensión, y es la condición natural de las personas.

Una mente tranquila ralentiza el envejecimiento físico y mental, además de ser sinónimo de un cerebro sano.

Las clases de MenteActiv incluyen ejercicios basados en técnicas de la psicología con los que los alumnos aprenderán a llevar su cuerpo y mente a un estado de relajación.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

RELAJACIÓN MUSCULAR
PROGRESIVA DE JACOBSON

VISUALIZACIÓN

RELAJACIÓN OCULAR

MOTIVACIÓN Y AUTOESTIMA

¿Qué objetivos se persiguen?

Favorecer el bienestar emocional y proporcionar una mayor calidad de vida a los alumnos. Para ello, durante las clases se ofrece la oportunidad de experimentar la sensación de calma, tanto física como mental.

Asimismo, se busca que los alumnos sean capaces de identificar la aparición de la tensión y disponer de herramientas y estrategias para reducirla.

Además, se entrenan técnicas de motivación y autoestima para afrontar situaciones de apatía o de bajo estado anímico.

Los ejercicios de relajación se realizan a nivel grupal durante 10-15 minutos/sesión.

Los ejercicios son guiados por el profesor y puede realizarlos cualquier alumno, independientemente de su nivel de movilidad.



10

Ejercicios de Cálculo

La habilidad de cálculo está implicada en la mayoría de actividades de la vida diaria.

Con el paso del tiempo el cerebro va perdiendo agilidad en el procesamiento de la información, lo cual afecta directamente a la capacidad de cálculo.

Entrenar esta habilidad ayuda a las personas a mantener su autonomía e independencia.

Aprender a calcular con el ábaco japonés implica crear un nuevo aprendizaje, factor que garantiza el establecimiento de nuevas conexiones neuronales.

¿Qué es el ábaco?

Es una herramienta de cálculo que permite realizar operaciones aritméticas como sumas, restas, multiplicaciones, divisiones, potencias, fracciones, etc.

Está considerado como el primer instrumento de cálculo y el precursor de la calculadora y los ordenadores. Nació en Asia y ya se utilizaba en la antigua Grecia y Roma. Posteriormente fue introducido en la cultura europea.

De la gran variedad de ábacos que se pueden encontrar, en MenteActiv se utiliza el ábaco japonés o Soroban.

El resultado de practicar con el ábaco es un cerebro más ágil y activo.





www.tech-campus.es



MENTEACTIV

