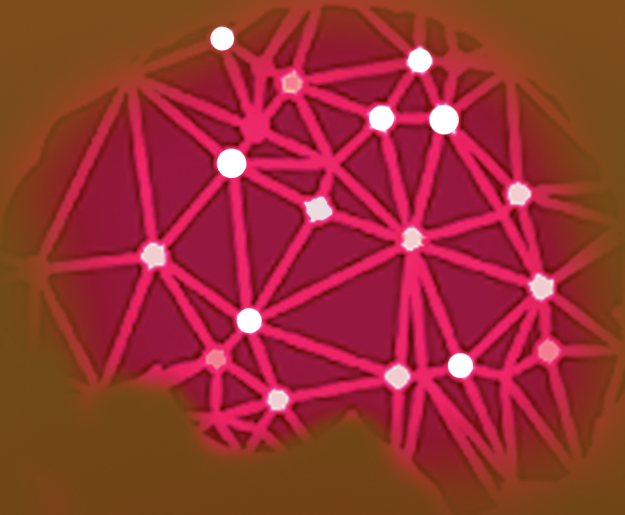




INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Pautas para el **mantenimiento** de las actividades de la **vida diaria** en adultos mayores con **deterioro cognitivo**

Sara Gloria Aguilar Navarro
María Alejandra Samudio Cruz





INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Pautas para el mantenimiento de las actividades de la vida diaria en adultos mayores con deterioro cognitivo



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Pautas para el mantenimiento de las actividades de la vida diaria en adultos mayores con deterioro cognitivo

Sara Gloria Aguilar Navarro
María Alejandra Samudio Cruz

Pautas para el mantenimiento de las actividades de la vida diaria en adultos mayores con deterioro cognitivo



Copyright © 2017
Corporativo intermédica, S.A. de C.V.
1a. Cda 20 de Noviembre, Lt. 1, Mz 3
Col. 12 de Diciembre C.P. 09870,
México, D. F.
Tel./Fax (52 55) 5607 1236, Tel. 5695 3661
www.corinter.com.mx
e-mail: corintereditorial@live.com.mx

Todos los derechos reservados. Este libro está protegido por los derechos de autor. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida en forma alguna y por ningún medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, sin autorización previa del editor.

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana
Registro No. 2860

Primera edición, 2017

ISBN: 978-607-7618-73-7

El contenido del libro es responsabilidad exclusiva de los autores. El editor no se responsabiliza de ninguno de los conceptos, recomendaciones, dosis, etc., transcritos por los autores y su aplicación queda a criterio de los lectores.

Estuvieron al cuidado y edición de la obra:

GERARDO LANDA FONSECA
Corrección

MTRA. D. I. CARLA JUDITH VERA RODRÍGUEZ

Impreso en México / Printed in Mexico

Editores

Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro

Especialista en Medicina Interna y Geriátría

Maestra en Ciencias Médicas.

Candidato a doctor en Ciencias Médicas.

Investigador en Ciencias Médicas C, adscrita a Geriátría,
Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición
Salvador Zubirán

Profesor de pregrado y posgrado de Geriátría, UNAM.

Lic. Psic. María Alejandra Samudio Cruz

Licenciada en Psicología, UNAM

Diplomada en *Dificultades en el Aprendizaje*, Universidad
Complutense de Madrid.

Estudiante de Maestría en Neuropsicología, UNAM.

Colaboradora del equipo de investigación de la Clínica de
Cognición del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y
Nutrición Salvador Zubirán

Colaboradores

Dr. Alberto J. Mimenza Alvarado

Especialista en Medicina Interna y Neurología.

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición

Salvador Zubirán

Dr. José Alberto Ávila Funes

Investigador y especialista en Medicina Interna y Geriatria.

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición

Salvador Zubirán

Introducción

El envejecimiento humano trae consigo cambios característicos. Algunos de ellos, como la apariencia, el deterioro motor y la pérdida de agudeza auditiva y/o visual pueden detectarse con relativa facilidad; no obstante, también ocurren cambios en el organismo que pueden comprometer la funcionalidad en las actividades de la vida diaria. Ciertos cambios se deben a aspectos físicos que afectan la movilidad del paciente, mientras que otros implican alteraciones en el funcionamiento cognitivo (por ejemplo, en la velocidad de procesamiento, atención, memoria, funciones ejecutivas, etcétera), los cuales pueden generar alteraciones graves en la autonomía funcional, y con ello condicionar la dependencia de un cuidador.

Por esta razón se propone la utilidad de actividades de estimulación cognitiva para adultos mayores, direccionadas al mantenimiento de las actividades de la vida diaria, las cuales tienen el propósito de favorecer los recursos de atención, memoria, lenguaje, cálculo, funciones ejecutivas, habilidades espaciales, etcétera, procesos que en conjunto favorecen el mantenimiento e incluso el incremento en las habilidades cotidianas.

Bajo esta premisa, el presente material busca ser una guía sobre el tipo de ejercicios sugeridos para el mantenimiento de la independencia en actividades de la vida diaria dirigida a profesionales de la salud, cuidadores, familiares y pacientes con deterioro cognitivo, e incluso para adultos mayores que buscan conservar su independencia funcional. Estos ejercicios tienen el propósito de reducir la frecuencia de olvidos que el paciente podría tener en las actividades cotidianas, de anticipar las problemáticas que

podría encontrar en la realización de las mismas, así como de tener rutas de actuación para llevar a cabo cada una de estas actividades. Cabe mencionar que, si bien este material puede emplearse como cuaderno de trabajo, su objetivo es en realidad brindar pautas para que tanto el profesional de la salud como los cuidadores, familiares y pacientes tengan claridad sobre el tipo de ejercicios que pueden realizar en casa como entrenamiento.

El material está dividido en las siguientes secciones: I) Recomendaciones generales para la realización de los ejercicios; II) Estrategias para mantener y mejorar la orientación en tiempo y espacio; III) Uso del teléfono; IV) Preparación para ir de compras; V) Realizar las compras; VI) Transporte fuera de casa; VII) Manejo del dinero; VIII) Seguimiento médico y manejo de los medicamentos; y IX) Mantener la comunicación interpersonal.

Contenido

Recomendaciones generales para realizar los ejercicios del material	11
Estrategias para mantener y mejorar la orientación en tiempo y espacio	12
Uso del teléfono	19
Preparación para ir de compras	23
Realizar las compras	27
Transporte fuera de casa	29
Manejo del dinero	32
Seguimiento médico y manejo de los medicamentos	35
Mantener la comunicación interpersonal	38
Lecturas recomendadas	39



Recomendaciones generales para realizar los ejercicios del material

Una duda frecuente entre los cuidadores y familiares de pacientes que presentan deterioro cognitivo, en el momento de la elaboración de ejercicios de estimulación cognitiva, es qué tipo de ayudas deben dar a los pacientes, en qué momento y cómo. Este factor es relevante debido a que la estimulación cognitiva sólo tiene efecto si se demanda al paciente cierto grado de actividad cognitiva, sin que ello resulte frustrante o agotador, por lo que ser demasiado estricto o demasiado permisivo con el paciente al elaborar los ejercicios podría ser determinante en el grado de alcance que es posible conseguir con ellos.

A continuación, se ilustran los niveles de apoyo sugeridos para la realización de los ejercicios de estimulación cognitiva; del lado derecho se ilustra el grado de independencia funcional asociada a cada tipo de apoyo. Debe considerarse que su presentación está en orden jerárquico, partiendo del apoyo verbal escrito al moldeamiento, y que el uso de cada uno de ellos dependerá de la etapa del deterioro en la que se encuentre el paciente, el grado de conservación o pérdida sensorial (visual, auditiva, táctil, etcétera) y las funciones cognitivas preservadas y alteradas.

NIVELES DE APOYO:

1. INSTRUCCIONES VERBALES ESCRITAS

Permita que el paciente lea y siga instrucciones escritas.

- Para asegurarse de que el paciente logra este nivel: Pregunte respecto a la instrucción para asegurarse de que ha entendido.

2. INSTRUCCIONES VERBALES ORALES

Dé instrucciones verbales claras y cortas.

- Para asegurarse de que el paciente logra este nivel: Pida al paciente que explique qué debe hacer antes de realizar el ejercicio para asegurarse de que comprendió.

3. MODELADO DE LA ACTIVIDAD

Muestre un ejemplo de cómo debe hacerse la actividad.

- Para asegurarse de que el paciente logra este nivel: Pida que lo reproduzca él solo sin ayuda.

4. MOLDEAMIENTO

Haga la actividad con el paciente.

- Para asegurarse de que el paciente logra este nivel: Pida que lo haga al mismo tiempo que usted.

Máxima
independencia
funcional

Mínima
independencia
funcional

Estrategias para mantener y mejorar la orientación en tiempo y espacio

Objetivos de la sección

Favorecer la orientación temporo espacial a partir del uso de estrategias y recursos externos.


Facilitar la generación de rutinas de actividades cotidianas a partir del uso de horarios para las actividades y agendas.

Promover el uso del reloj de manecillas como recurso que permita mantener y mejorar el cálculo del tiempo.

Estimular el desplazamiento en espacios cotidianos y ajenos.

Actividad 1

Instrucciones. Maneje un tablero de orientación en una cartulina, pizarrón blanco o en un cuaderno, en el cual cada día escriba su nombre, día de la semana, día del mes, mes, año y alguna actividad que haya realizado el día anterior. Adicionalmente se sugiere que represente en un reloj de manecillas la hora del día en que se encuentra. A continuación, se presenta un ejemplo de esta actividad:

Nombre:				Marque la hora: 
Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	
Escriba algo que realizó el día de ayer				

Recomendaciones adicionales

Mantenga el uso de calendarios con cuadros grandes, agendas y pizarrones en los cuales pueda enlistar las actividades que tiene que realizar los días posteriores. Una vez que haya realizado cada actividad márkela con una paloma o con un marca textos para asegurarse de que cumplió con todos sus pendientes.

Mantenga el uso de reloj de manecillas, ello permite tener mayor claridad del tiempo total del que dispone para realizar sus actividades.

Actividad 2

Instrucciones. Observe el siguiente horario de actividades y realice el llenado del formato que se encuentra vacío; si es necesario elabore la tabla en una cartulina o en un espacio más grande. Asegúrese de incluir todas las actividades fijas que realiza (por ejemplo: levantarse, bañarse, comer, acudir a algún lugar, etcétera).

HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:00-8:00 a.m.							Levantarse y arreglarse
8:00-9:00 a.m.	Levantarse y arreglarse	Levantarse y arreglarse	Levantarse y arreglarse	Levantarse y arreglarse	Levantarse y arreglarse		Misa
9:00-10:00 a.m.	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Levantarse y arreglarse	
10:00-11:00 a.m.	Quehaceres de la casa	Quehaceres de la casa	Quehaceres de la casa	Quehaceres de la casa	Quehaceres de la casa	Desayuno	Desayuno
11:00-12:00 a.m.							
12:00-1:00 p.m.							
1:00-2:00 p.m.							
2:00-3:00 p.m.	Ayudar a preparar la comida	Ayudar a preparar la comida	Ayudar a preparar la comida	Ayudar a preparar la comida	Ayudar a preparar la comida		
3:00-4:00 p.m.	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Ayudar a preparar la comida	Ayudar a preparar la comida
4:00-5:00 p.m.	Recoger la mesa y limpiar la cocina	Recoger la mesa y limpiar la cocina	Recoger la mesa y limpiar la cocina	Recoger la mesa y limpiar la cocina	Recoger la mesa y limpiar la cocina	Comida	Comida
5:00-6:00 p.m.	Ejercicios mentales	Ejercicios mentales	Ejercicios mentales	Ejercicios mentales	Ejercicios mentales		
6:00-7:00 p.m.	Actividad física	Actividad física	Actividad física	Actividad física	Actividad física		
7:00-8:00 p.m.	Descanso Ver TV	Descanso Ver TV	Descanso Ver TV	Descanso Ver TV	Descanso Ver TV		
8:00-9:00 p.m.	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena		
9:00-10:00 p.m.	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir		

Horario de Actividades de _____

HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:00-7:00 a.m.							
7:00-8:00 a.m.							
8:00-9:00 a.m.							
9:00-10:00 a.m.							
10:00-11:00 a.m.							
11:00-12:00 a.m.							
12:00-1:00 p.m.							
1:00-2:00 p.m.							
2:00-3:00 p.m.							
3:00-4:00 p.m.							
4:00-5:00 p.m.							
5:00-6:00 p.m.							
6:00-7:00 p.m.							
7:00-8:00 p.m.							
8:00-9:00 p.m.							
9:00-10:00 p.m.							
10:00-11:00 p.m.							

Pautas para el mantenimiento de las actividades de la vida diaria en adultos mayores con deterioro cognitivo






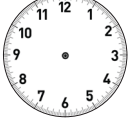
Actividad 3

Instrucciones. A continuación se presenta del lado izquierdo la lista de actividades que realiza Leonor en un día; ordénelas colocando los números del 1 al 8. Del lado derecho escriba en forma de lista las actividades que realiza usted en un día común.

Comer	
Acostarse a dormir	
Bañarse	
Desayunar	
Vestirse	
Ponerse el pijama	
Despertarse	
Cenar	













Actividad 4

Instrucciones. Dibuje las manecillas y escriba con números las horas en las que cree que Leonor realiza sus actividades de la vida diaria.

<p>Ejemplo: Comer Hora con números: 3:00 pm</p>		<p>Desayunar Hora con números: _____</p>	
<p>Acostarse a dormir Hora con números: _____</p>		<p>Vestirse Hora con números: _____</p>	
<p>Bañarse Hora con números: _____</p>		<p>Cenar Hora con números: _____</p>	

Actividad 5

Instrucciones. Escriba en cada cuadro de manera ordenada las actividades que usted realiza diariamente, luego escriba con números los horarios en los cuales realiza cada actividad y finalmente dibuje las horas en relojes en su cuaderno.

Actividades de la mañana	Actividades de la tarde	Actividades de la noche
Actividad: _____ Hora con números: _____ 	Actividad: _____ Hora con números: _____ 	Actividad: _____ Hora con números: _____ 
Actividad: _____ Hora con números: _____ 	Actividad: _____ Hora con números: _____ 	Actividad: _____ Hora con números: _____ 
Actividad: _____ Hora con números: _____ 	Actividad: _____ Hora con números: _____ 	Actividad: _____ Hora con números: _____ 
Actividad: _____ Hora con números: _____ 	Actividad: _____ Hora con números: _____ 	Actividad: _____ Hora con números: _____ 

Recomendaciones adicionales

Use un cuaderno en el que pueda escribir su rutina semanal completa siguiendo el formato que se presenta en esta página; es decir, incluya las actividades de cada parte del día (mañana, tarde, noche), escribiendo con números los horarios en que realiza cada actividad y dibujando relojes de manecillas en los cuales represente los horarios.

Puede hacer variaciones de esta actividad escribiendo la rutina que realiza los fines de semana, en vacaciones o cuando va de viaje o de paseo.

Actividad 6

Instrucciones. Dibuje en una hoja de papel, en un cuaderno o en una cartulina un croquis de su casa, intente ser lo más preciso posible e incluya los nombres de las habitaciones, muebles y objetos. Si lo desea, use una regla o los materiales que necesite.

Actividad 7

Instrucciones. A partir del mapa que realizó en la actividad anterior, escriba y describa las instrucciones para llegar a una habitación o espacio de su casa a otro. Guíese con los siguientes ejemplos y desarrolle más en su cuaderno o en una hoja de papel.

Asegúrese de que las instrucciones que usted escriba incluyan dos cosas:

1. Hacia dónde se debe caminar: derecha, izquierda, adelante, atrás, abajo, arriba.
2. Cuánta distancia se debe caminar, puede ser en metros (de manera aproximada), pasos, o bien, definir referentes, por ejemplo: caminar hacia enfrente hasta llegar al sillón mediano, luego dar vuelta a la derecha.

Describe cómo llegar de la cocina al baño.

Describe cómo llegar de su recámara a la puerta de entrada.

Describe cómo llegar del baño al patio.

Describe cómo llegar de su recámara al patio.

Recomendaciones adicionales

Trabaje las instrucciones para llegar a las habitaciones, primero observando el croquis que realizó y posteriormente únicamente recordando los espacios de su casa (esta actividad debe realizarse de preferencia fuera de casa o en una habitación cerrada para evitar que el paciente se beneficie con ver directamente su casa).

Si logra realizar estas actividades de manera correcta, puede hacer más compleja la actividad: trabajar realizando croquis de las casas de familiares o amigos, e incluso de lugares que frecuente, como la iglesia, el centro comercial, etcétera y pidiendo al paciente que describa las instrucciones para llegar de un lugar a otro.

Uso del teléfono

Objetivos de la sección

Promover que el paciente mantenga el uso del teléfono como medio de comunicación, especialmente cuando requiere expresar necesidades.

Introducir u optimizar el uso de una agenda telefónica.

Mantener el conocimiento numérico.

Estimular la memoria a partir de la retención y evocación de series numéricas.

Actividad 1

Instrucciones. Escriba en su cuaderno algunas estrategias para evitar el olvido de números telefónicos.

Actividad 2

Instrucciones. A continuación, se presenta un listado de estrategias que podrían apoyarle a disminuir la frecuencia de olvido de números telefónicos. Escriba del lado derecho si los ha usado y si le han servido. Si no los ha usado, escriba si usted cree que podrían serle

de utilidad y por qué. Si el espacio que se presenta es insuficiente, continúe esta actividad en hojas blancas o en un cuaderno.

Estrategias para disminuir el olvido de números telefónicos	¿Utiliza esta estrategia? ¿Le funciona? ¿Podría ser de utilidad?
Repetir el número telefónico varias veces hasta aprenderlo.	
Registrar el número telefónico en el celular.	
Anotar el número de teléfono en una agenda.	
Relacionar el número de teléfono con otros datos, por ejemplo, la fecha de nacimiento, una fecha histórica, etc.	

Actividad 3

Instrucciones. Ordene los pasos para realizar las siguientes actividades con el teléfono.

Pasos para llamar por teléfono	
	Esperar a que la persona conteste.
	Tomar el teléfono.
	Seleccionar a la persona a la que se va a llamar.
	Decirle a la persona la razón por la cual se le llamó (transmitir el mensaje).
	Buscar el número de teléfono de la persona en la agenda telefónica en papel o en el celular.
	Marcar el número.

Pasos para recibir una llamada telefónica	
	Responder a la llamada.
	Tomar el teléfono.
	Anotar en una libreta el mensaje o datos importantes que le hayan comunicado.
	Escuchar el timbre del teléfono.
	Escuchar atentamente a la persona que llama.
	Colgar el teléfono.

Recomendaciones adicionales

Si es necesario, tenga la lista de los pasos que usted escribió cerca del teléfono con el fin de seguirla cuando usted desee realizar o recibir una llamada.

Tenga cerca del teléfono un cuaderno de notas y pluma para que pueda registrar los mensajes que reciba para usted o para alguno de sus familiares.

Si usted tiene dificultades para aprender a usar el teléfono celular, pídale a algún familiar o amigo que le explique paso a paso qué debe hacer y tome nota en su cuaderno. Asegúrese de incluir toda la información que le den para que pueda consultar sus notas cuando lo necesite.

Actividad 4

Instrucciones. Escriba en la tabla que se presenta a continuación los números de teléfono que recuerde, el nombre de las personas y el parentesco o relación que guarda con ellas. Observe el ejemplo. Si el espacio que se presenta es insuficiente, continúe registrando esta información en un cuaderno o en hojas blancas.

Nombre	Parentesco o relación que se tiene con la persona	Teléfono
Juana Chávez	Hermana	Casa 53-79-25-97 Cel. 55-67-89-23-23

Actividad 5

Instrucciones. Escriba en la tabla que se presenta a continuación, el nombre de las personas con las que habla por teléfono y sus números de teléfono.

Personas con las que habla casi a diario	
Nombre	Teléfono
Personas con las que habla con frecuencia (Aproximadamente una vez por semana)	
Nombre	Teléfono
Personas con las que habla una o dos veces al año	
Nombre	Teléfono

Recomendaciones adicionales

Utilice una libreta para realizar su propia agenda telefónica siguiendo este modelo. Separe una cantidad de hojas para teléfonos de personas con las que habla casi a diario, una cantidad menor para personas con las que habla muy frecuentemente (una vez a la semana), frecuentemente (una vez al mes) y rara vez (una o dos veces por año).

O bien:

Compre una agenda telefónica habitual y escriba el nombre de la persona, su parentesco o relación que guarda con esa persona (por ejemplo: prima, amiga de la iglesia, etcétera) y su o sus números telefónicos.

Actividad 6

Instrucciones. Marque con una X en los teléfonos los siguientes números telefónicos.



EMERGENCIAS: 911 LOCATEL: 56-58-11-11 BOMBEROS: 068

Actividad 7

Instrucciones. Marque con una X en los teléfonos los números telefónicos de sus familiares cercanos, amigos y servicios que frecuentemente solicite por teléfono.

		
Nombre:	Nombre:	Nombre:
Teléfono:	Teléfono:	Teléfono:

Recomendaciones adicionales

Realice esta actividad pidiendo al paciente que dibuje los teléfonos en diferentes formas: teléfonos fijos, celulares, teléfonos públicos, etcétera y que señale con una X los dígitos que tiene que tocar para llamar a los diferentes lugares.

Preparación para ir de compras

Objetivos de la sección

Mantener las habilidades de planeación y anticipación respecto a los productos que el paciente requiere para su cuidado personal, su alimentación y el mantenimiento de su casa.

Promover las habilidades de orientación espacial y navegación.

Actividad 1

Instrucciones. Conteste las siguientes preguntas:

Escriba el nombre del lugar donde habitualmente realiza sus compras:

Escriba los días en los que acude a las compras:

Escriba las calles en las que se encuentra el lugar en donde realiza sus compras:

Actividad 2

Instrucciones. Observe con atención el croquis que se presenta en la siguiente página, y realice los siguientes ejercicios.

Describa las instrucciones para llegar al banco si usted se encuentra en el punto A.

Describa las instrucciones para llegar a la escuela si usted se encuentra en el punto B.

Describa las instrucciones para llegar a la iglesia si usted se encuentra en el punto C.

Describa las instrucciones para llegar al supermercado si usted se encuentra en el punto D.

Recomendaciones adicionales

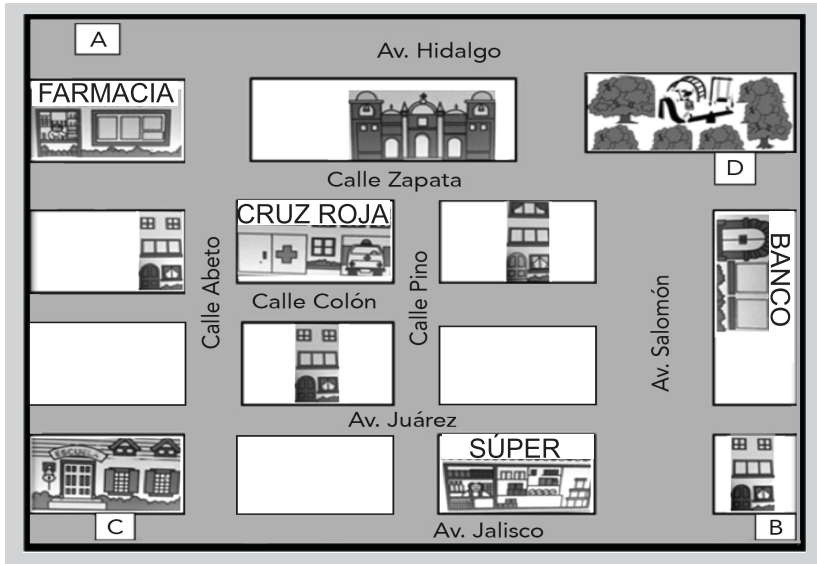
Describa las instrucciones para llegar a los diferentes lugares del mapa (farmacia, iglesia, parque, cruz roja, banco, escuela, supermercado) desde cada uno de los puntos A, B, C y D.

Realice las instrucciones de las rutas de dos maneras:

1. Tome como referente su propio cuerpo, indicando si para llegar a los sitios se tiene que dirigir a la derecha, izquierda, adelante, atrás, etcétera.
2. Describa las instrucciones como si usted estuviera enfrente, considerando que su derecha es su izquierda, su izquierda su derecha, etcétera.

Actividad 3

Instrucciones. En su cuaderno o en una hoja blanca dibuje un croquis de su colonia, en el que incluya su casa y el lugar o los lugares en donde habitualmente realiza sus compras. Describa las rutas para llegar de su casa a los diferentes lugares y de regreso.



Recomendaciones adicionales

Practique la generación de rutas diariamente. Antes de salir de casa a realizar sus compras o a las actividades que realice procure visualizar (imaginar) los recorridos que debe hacer, las calles que caminará y los transportes que tomará. De ser posible anote y lleve sus anotaciones.

Describa en un croquis las rutas de su colonia y de los lugares que visita comúnmente (plazas públicas, centros comerciales, hospitales, etcétera).

Asegúrese de que sus rutas son correctas y están claras, y pida a otra persona que las lea y las realice; o bien, díctele la ruta y corrobore que la persona llegó al sitio que usted deseaba.

Actividad 4

Instrucciones. Describa en las líneas de la derecha en orden los pasos que debe realizar antes de ir a realizar sus compras.

Tomar el dinero	1°
Escribir la lista de compra	2°
Salir de la casa	3°
Mirar la despensa y el refrigerador y ver qué hace falta	4°

Actividad 5

Instrucciones. Observe los alimentos que se presentan a continuación y forme grupos con ellos. Posteriormente escríbalos en las columnas que se presentan en la parte inferior; guíese con el ejemplo.

Pollo	Plátanos	Crema	Carne de res
Tomates	Pescado	Espinacas	Mandarinas
Mantequilla	Calabazas	Sandía	Queso
Uvas	Leche	Chuletas de puerco	Lechuga

Ejemplo: Frutas			
Plátanos			
Uvas			
Mandarinas			
Sandía			

Actividad 6

Instrucciones. Sin ver las listas anteriores, escriba en un cuaderno o en hojas blancas las palabras que recuerde. Practique este ejercicio con su propia lista de compras.

Actividad 7

Instrucciones. Escriba en la tabla de abajo 12 productos de las categorías que se presentan que usted compre usualmente. Elabore sus listas de compras siguiendo este formato, asegúrese

de incluir las categorías que necesite para que incluya todos los productos que requiere comprar.

Frutas y verduras	Higiene personal	Productos de limpieza de la casa	Carnes

Realizar las compras

Objetivos de la sección

Promover la anticipación de los planes de acción necesarios para realizar las compras.

Favorecer las habilidades de cálculo aritmético y manejo del dinero.

Estimular los procesos de memoria verbal y visual.

Actividad 1

Instrucciones. En las líneas del lado derecho escriba en orden los pasos que debe realizar para hacer las compras en un supermercado. Si es necesario, agregue o quite pasos.

Pagar la cuenta en las cajas.	1°
Salir del supermercado.	2°
Entrar al supermercado.	3°
Recibir el cambio de la cajera.	4°
Elegir los productos necesarios.	5°

Actividad 2

Instrucciones. Escriba los productos que compra habitualmente y los costos aproximados. Calcule cuál será el gasto promedio al realizar la compra de este mes. Después realice sus compras y compare el gasto real contra su presupuesto inicial.

Producto	Precio estimado	Precio real	Diferencia
Total			

Recomendaciones adicionales

Procure realizar presupuestos antes de realizar sus compras y comparar los que planeó gastar respecto a lo que realmente gastó, esto le permitirá tener mayor control del dinero que destina para sus diferentes gastos.

Actividad 3

Instrucciones. Resuelva los siguientes ejercicios, evite usar calculadora; escriba los cálculos que debe realizar y, si es necesario, apóyese con sus dedos o con un ábaco.

1. Si usted va de compras una vez a la semana, ¿Cuántas veces irá en un mes?

2. En la primera semana gastó \$570, en la segunda \$725, en la tercera \$320 y en la última \$650. ¿Cuánto gastó en un mes?

3. Si compra un litro de leche (\$17), un kilo de tortillas (\$13) y un panqué (\$25). ¿Cuánto gastó en total?

Recomendaciones adicionales

Una vez que esté en el supermercado, revise constantemente la lista de compras que realizó en casa. Marque con una línea o cruz los productos que ya eligió con el fin de tener claro qué productos son los que le faltan.

De ser posible, elabore un presupuesto de gasto antes de salir de casa y vaya realizando la cuenta al momento de

incluir los productos en su carro de mandado. Evite en la medida de sus posibilidades el uso de la calculadora.

Evite distraerse de sus pertenencias al ir de compras. Mantenga a la vista su carro de mandado.

Al salir del supermercado asegúrese de llevar todas sus pertenencias, tanto los productos que compró así como las bolsas o mochilas que llevaba consigo.

Transporte fuera de casa

Objetivos de la sección

Mantener la movilidad del paciente fuera de casa.

Promover la generación de rutas, cálculo de tiempos y distancias.

Favorecer la planeación y anticipación de situaciones.

Reforzar la orientación espacial.

Facilitar el cálculo espacial y aritmético, y el manejo del dinero.

Actividad 1

Instrucciones. Conteste las siguientes preguntas.

1. Escriba su dirección actual, calle y número:

2. Escriba la dirección de otros domicilios en los que haya vivido.

3. Escriba las líneas de autobuses, camiones, metro, etcétera, que pasan cerca de su domicilio:

Líneas de camiones: _____ Líneas de metro: _____

Líneas de microbuses: _____ Otras: _____

Actividad 2

Instrucciones. Escriba los cinco lugares que visite con mayor frecuencia, y del lado derecho escriba las calles que debe caminar para llegar a ellos. Practique este ejercicio con todos los lugares que usted desee.

1°	
2°	
3°	
4°	
5°	

Actividad 3

Instrucciones. Ponga en orden los pasos para realizar las siguientes actividades.

Tomar el metro

	Pasar los torniquetes.
	Esperar el tren en el andén.
	Bajar en la estación seleccionada.
	Comprar el boleto o recargar la tarjeta.
	Subir al tren.

Tomar un camión o microbús

	Tomar asiento.
	Bajar del transporte.
	Pedir la parada al chofer.
	Pagar al conductor.
	Estar atento al lugar en que se va a bajar.
	Hacer la parada al transporte.

Tomar un taxi

	Pagar el taxi.
	Subir al taxi.
	Indicar el lugar a donde se dirige.
	Hacer la parada.
	Bajar del taxi.

Actividad 4

Instrucciones. Una con una línea cada problema o situación novedosa con la solución correspondiente.

Perder la bolsa o cartera en el metro.
Bajar en una línea del metro desconocida.
La tarjeta del metro ya no tiene saldo.
Estar perdido en una estación

Revisar el mapa del metro que se encuentra ubicado en cada estación .
Recargar la tarjeta en las taquillas.
Avisar a los policías o vigilancia del metro sobre la pérdida.
Pedir ayuda al policía que se encuentra en cada estación.

Actividad 5

Instrucciones. Lea con atención las siguientes situaciones y escriba lo que haría para resolver cada situación. Si es necesario pregunte a sus familiares y amigos.

1. Está en el metro y no reconoce el nombre de las estaciones por las que pasa; usted duda si va en la dirección correcta.

2. Tomó una línea del metro incorrecta y necesita saber qué línea tomar para llegar a su destino.

3. Se encuentra en una colonia desconocida y necesita saber cómo regresar a casa.

Recomendaciones adicionales

Siempre tenga claro qué transportes tomará para llegar a los lugares que visita. De ser necesario escriba las rutas y transportes que usará, cuánto le costarán, dónde debe tomarlos y dónde debe bajarse.

De ser posible, siempre avise a algún amigo o familiar a qué lugares irá y las horas aproximadas a las que espera llegar. Si le es posible, anótelos en una libreta y déjela en un lugar accesible (la mesa del comedor, la mesa de centro de la sala, el refrigerador, etcétera).

Evite acudir por la noche a lugares muy lejanos de su casa o desconocidos; considere que la falta de luz solar puede generarle desorientación y ponerlo en riesgo de perderse.

Si tiene dudas sobre el transporte que debe tomar, pregunte a sus familiares, amigos o vecinos. Procure tener claridad antes de salir de casa.

Manejo del dinero

Objetivos de la sección

- Mantener el conocimiento del dinero (billetes y monedas).
- Promover la planeación y anticipación de situaciones que impliquen el uso del dinero.
- Reforzar las habilidades de cálculo aritmético y la resolución de problemas matemáticos.
- Facilitar las habilidades de monitoreo de los gastos que realiza.

Actividad 1

Instrucciones. Identifique las monedas y los billetes mexicanos.
















Actividad 2

Instrucciones. Escriba en el espacio de abajo las monedas y los billetes mexicanos que encontró en la actividad anterior.

Billetes	Monedas

Actividad 3

Instrucciones. Suma la cantidad de dinero que se representa en cada columna.

    	   	   
Total	Total	Total

Actividad 4

Instrucciones. Resuelva los siguientes problemas.

En el mercado el gasto fue de \$95 y pagó con un billete de \$200.
¿Cuánto dinero es de cambio?

En la panadería el gasto fue de \$35 y pagó con un billete de \$50.
¿Cuánto dinero es de cambio?

En el supermercado la compra fue: un kilo de manzanas de \$25, dos litros de leche: \$18 cada uno y una caja de galletas de \$35. ¿Cuál es el total? Si el pago fue con un billete de \$200 ¿cuánto dinero es de cambio?

Actividad 5

Instrucciones. Escriba dos listas de productos que sumen \$150.

Producto	Precio
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
Total	\$150

Producto	Precio
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Total	\$150



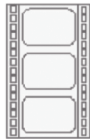
Actividad 6

Instrucciones. Seleccione en cada caso las monedas o billetes para pagar de manera exacta las cuentas.

\$730	\$1500	\$253

Actividad 7

Instrucciones. Revise con atención los gastos que Luisa realiza en una semana.

Alimentos	Transporte	Salidas
		
\$330	\$270	\$450

Calcule lo que Luisa gasta en total en un mes.

Calcule lo que Luisa gasta en comida en un mes.

Calcule lo que Luisa gasta en salidas en un mes.

Calcule lo que Luisa gasta en transporte en un mes.

Calcule lo que Luisa gasta en comida y transporte en 3 semanas.

Recomendaciones adicionales

Elabore una tabla de control en la que incluya los gastos que realiza y el monto que destina a cada uno; por ejemplo, gastos en alimentación: \$300 semanales; gastos en transporte: \$250 semanales, etcétera.

Una vez elaborada la tabla, calcule los gastos semanales y mensuales totales y distribuya el dinero siguiendo esa tabla.

Seguimiento médico y manejo de los medicamentos

Objetivos de la sección

Mantener el seguimiento médico adecuado promoviendo la asistencia a las citas.

Propiciar la planeación y anticipación de las citas médicas y de los medicamentos que toma.
 Favorecer la organización como estrategia para reducir los errores en la toma de medicamentos.

Actividad 1

Instrucciones. Escriba en un calendario todas las citas médicas que tendrá en el mes; asegúrese de revisar diariamente el día en que se encuentra y de identificar cuántos días faltan para su cita.

Actividad 2

Instrucciones. Observe los pasos para ir al médico y luego escriba en su cuaderno los pasos para ir a comprar medicamentos a la farmacia.

Pasos para ir al médico.

1	Revisar en el calendario cuando es la cita.
2	Tomar el carnet o registro de citas.
3	Salir de casa con anticipación.
4	Llegar al Centro de Salud o a la Clínica.
5	Registrar la llegada y realizar el pago.
6	Esperar el turno en la sala de espera.
7	Entrar a la consulta.
8	Comprar o solicitar los medicamentos que indicó el doctor.

Ahora escriba los pasos para ir a comprar los medicamentos a la farmacia.

Actividad 3

Instrucciones. Llene el registro de medicamentos que se presenta a continuación, incluyendo el nombre del fármaco, la hora en que lo tomó y si lo tomó como se le indicó. Revise este registro al final de la semana con el fin de verificar que está tomando su medicamento de manera correcta. Se sugiere realizar el llenado de este registro cada que cambie de medicamentos con el fin de asegurar que la toma de medicamentos sea correcta.

Registro de medicamentos

Semana: _____

Día	Medicamentos	Hora de toma del medicamento			¿El medicamento fue tomado como se indicó? Sí o No
		Mañana	Tarde	Noche	
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Recomendaciones adicionales

Lleve una bitácora de los medicamentos que consume, anote el nombre de los fármacos, la dosis que toma, el gramaje, quién se lo recetó, desde cuándo y por cuánto tiempo. Cuando le realicen un cambio de medicamentos anote la fecha del cambio, quién realizó el cambio y en qué consistió.

Apóyese con un pastillero en el que organice los medicamentos que debe tomar en la semana. Si es necesario, pídale a algún familiar que le ayude a organizar su pastillero.

Mantener la comunicación interpersonal

Objetivos de la sección

Favorecer el uso social de la lectoescritura como forma de interacción con el medio.

Mantener el conocimiento del mundo utilizando medios formales e informales de transmisión de información.

Promover la comunicación efectiva entre el paciente y sus familiares.

Actividad 1

Instrucciones. En un cuaderno dedicado exclusivamente para esta actividad, escriba al final de cada día lo que realizó, las personas con las que convivió, los lugares que visitó, etcétera. Revise al final de la semana las anotaciones que hizo cada día.

Actividad 2

Instrucciones. Lea atentamente una noticia de un periódico y realice las siguientes actividades.

Título de la noticia: _____
Fecha de la noticia: _____
Idea principal: _____
Ideas secundarias:
a) _____
b) _____
c) _____
Resumen de la noticia: _____
Proponer otro título a la noticia: _____

Recomendaciones adicionales

Realice esta actividad con los materiales escritos que le sean de interés; por ejemplo: artículos de revistas, capítulos, libros, etc.

Para fortalecer la memoria, al día siguiente de realizar esta actividad, escriba en su cuaderno el título de la noticia y el resumen sin ver lo que escribió el día anterior y compare la información que recordó y la que olvidó.

Si usted asiste a una plática, curso o clase, puede usar este formato para registrar y recordar información.

Recomendaciones adicionales

Mantenga comunicación con amigos o familiares, aproveche los días que tenga libres para reunirse con ellos.

Si es posible acuda a lugares como museos, iglesias, centros comerciales, parques, acompañado de familiares o amigos, con el fin de que estas ocasiones puedan emplearse para hablar sobre las cuestiones cotidianas.

Lecturas recomendadas

Obra Social Fundación La Caixa (2010). Vive el envejecimiento activo. Memoria y otros retos cotidianos. *Ejercicios y actividades para la estimulación cognitiva*. Barcelona, Fundación La Caixa

Roqué, M. et al. (2010). *Guía para el cuidado de la salud de las personas adultas mayores*. Buenos Aires, Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia.

Para mayor información y adquisición de materiales útiles para el manejo de problemas de memoria, se sugiere visitar la siguiente página de internet:

Infogerontología http://www.infogerontologia.com/estimulacion/index2_1.html

O bien, puede visitar las siguientes páginas de juegos de estimulación cognitiva:

http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/actualamente/actualamente_es.html

Plataforma de estimulación cognitiva diseñada por profesionales de la neuropsicología y pensada para explicar la mente en forma sencilla y entretenida.

<http://www.alzheimerastorga.es/juegos>

Página realizada por la asociación de familiares de enfermos con demencia de Astorga, con algunos juegos cognitivos para estimular la memoria y otras funciones mentales.

<http://www.gamesforthebrain.com/spanish/>

Juegos variados para estimular el cerebro y mejorar el rendimiento cognitivo.

