



Beneficios de la terapia no farmacológica *investigación por*

Introducción

Las terapias no farmacológicas (TNF) se utilizan para referirse a intervenciones que, a través de agentes primarios no químicos, tienen como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas. Funcionan como tratamiento adicional al farmacológico en pacientes con demencia.

Muñiz Ruben, Olazarán Javier (2009) Mapa de Terapias No Farmacológicas para Demencias Tipo Alzheimer Guía de iniciación técnica para profesionales. Sitio web: <http://www.crealzheimer.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/mapayguainiciacintnfalzhparapr.pdf>

Envejecimiento en México

El aumento de la expectativa de vida trae consigo el incremento de las enfermedades crónicas, la demencia, entre ellas y al no existir una cura, la posible dependencia.

El envejecimiento mundial resulta una amenaza para los sistemas de salud. Entre el 2019 y 2050 el número de personas dependientes a nivel mundial casi se duplicará, de 350 millones a 613 millones, y más de un tercio de estas personas (de 101 a 277 millones) serán personas adultas mayores.

Aún **NO** existe algún medicamento que evite el deterioro cognitivo de las personas que padecen Alzheimer u otra demencia.

Si podemos ayudar a mejorar su calidad de vida y mantener, en la medida de lo posible, la capacidad funcional en su vida cotidiana. Aunque son pocas las investigaciones de las terapias no farmacológicas, existe una en particular que demuestra sus beneficios.



La Organización Mundial de la Salud plantea que:

“La terapia de estimulación cognitiva, como la participación en un rango de actividades con el fin de mejorar el funcionamiento social y cognitivo, es una estrategia crítica para prevenir y revertir el declive de la capacidad cognitiva, y consecuentemente, prevenir discapacidades funcionales y dependencia en la vejez”

Organización Mundial de la Salud. (2017) Atención integrada para personas mayores (AIPM) Sitio web: https://www.who.int/ageing/publications/WHO-ALC-ICOPE_brochure_sp.pdf

Las investigaciones:

“The Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly (ACTIVE)” y “Long-term Effects of Cognitive Training on Everyday Functional Outcomes in Older Adults”

La última con una duración de 10 años, es el primer ensayo clínico para probar los efectos de las intervenciones de terapia cognitiva sobre las capacidades cognitivas y la función diaria.

Ball K, Berch DB, Helmers KF, Jobe JB, Leveck MD, Marsiske M, Morris JN, Rebok GW, Smith DM, Tennstedt SL, Unverzagt FW, Willis SL; (2010) Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly (ACTIVE).

Willis SL, Tennstedt SL, Marsiske M, Ball K, Elias J, Koepke KM, Morris JN, Rebok GW, Unverzagt FW, Stoddard AM, Wright E; ACTIVE Study Group. (2014) Long-term effects of cognitive training on everyday functional outcomes in older adults.

Conclusiones (ACTIVE)

The Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly (ACTIVE)

Mejora en habilidades cognitivas

El estudio ACTIVE es el primer ensayo de gran escala que demuestra que el entrenamiento cognitivo mejora la función cognitiva en adultos mayores con buen funcionamiento y la mejoría dura hasta 5 años desde el inicio de la intervención. En el estudio extendido, la intervención de razonamiento y velocidad, pero no así la intervención de la memoria, resultó en una mejora en las habilidades cognitivas específicas durante 10 años.

Mejora la autopercepción

El entrenamiento que se implementó para mantener la capacidad de realizar las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD) puede mejorar la autopercepción, es decir que los adultos, después del entrenamiento se sienten más capaces de realizar sus actividades instrumentales.

Conclusiones

“Long-term Effects of Cognitive Training on Everyday Functional Outcomes in Older Adults”

Mejora la funcionalidad auto informada

El entrenamiento cognitivo tiene efectos beneficiosos sobre las capacidades cognitivas y sobre la función auto informada de la AIVD.

Retrasa el deterioro funcional

El desarrollo de intervenciones, sobre todo las que se enfocan en múltiples habilidades cognitivas, son más propensas a tener efectos en la realización de las AIVD. Estas intervenciones tienen el potencial de retrasar el deterioro funcional y posiblemente la demencia y son consistentes con la atención geriátrica integral que se esfuerza por mantener y apoyar la independencia funcional.

El director general del Instituto Nacional de Geriatría

Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo

Recomienda:

A los profesionales de salud interesados en mejorar la calidad de vida y contrarrestar el deterioro de los adultos con demencia, los siguientes consejos:

"En la vida cotidiana promueva la actividad de la persona y evite la pasividad.

Fomentar la socialización y no el aislamiento.

Prefiera esquemas de tratamiento que impliquen el contacto con otras personas (por ejemplo, en grupos de adultos mayores o centros de día) al tratamiento en casa".



"La estimulación cognoscitiva en personas con demencia de leve a moderada pueden mejorar la cognición, funcionalidad y calidad de vida de los pacientes. Existen pruebas de que las intervenciones produjeron efectos positivos tanto en sesiones grupales como individuales e incluso las aplicadas por la familia. Para extender los resultados al hogar, garantizar la continuidad del entrenamiento y mejorar la relación paciente, es recomendable la participación familiar".

Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo

Instituto Nacional de Geriátría. Unidad 2.Tratamiento no farmacológico Sitio web:
http://inger.gob.mx/pluginfile.php/1682/mod_resource/content/19/Repositorio_Cursos/Archivos/Alzheimer/MODULO_III/UNIDAD_3/Tratamiento.pdf





¿Qué hacemos en Club El Centinela?

Fomentamos la independencia en los mayores mediante terapias no farmacológicas dirigidas por profesionales: psicóloga y especialistas en cuidados a personas dependientes

Realizamos una **Valoración Geriátrica Integral (VGI)** médica y psicológica, para conocer las capacidades conservadas de los adultos. Basados en ella y con el apoyo de los adultos y sus familiares, realizamos un **Plan de Bienestar** para fomentar su independencia en un ambiente seguro basado en sus posibilidades, costumbres y rutinas. Formamos una red de apoyo para los familiares que junto al adulto, desean un envejecimiento activo.



Valoración geriátrica integral (médica y psicológica)

Atención Centrada en la Persona (ACP), basados en gustos, habilidades, deseos.

Estimulación cognitiva personalizada.

Intervenciones psicológicas para los adultos mayores, duelo, depresión, soledad y para el cuidador principal, herramientas para disminuir el Síndrome del Cuidador Quemado.



Actividades siempre en grupo, cognitivas, lúdicas y recreativas.

Especialista en cuidados para personas dependientes
Toma de Signos Vitales
Administración de medicamentos
Colación matutina
Comida completa.



Regalo para 3 pacientes

Un día de prueba gratis a quienes cubran los siguientes requisitos

Que el adulto quiera vivir la experiencia de una “escuela” para mayores.

Que el adulto mayor sea capaz de socializar, independientes o semiindependientes en fases iniciales de demencia, posiblemente deprimidos. Vivir en zona centro, sur, que pueda llegar por sus propios medios a Club El Centinela en Retorno 803 No. 19, Col. El Centinela, Coyoacán, CDMX.

¡Conozcámonos!

Correo electrónico

centinela.casadedia@gmail.com

Sitio web

www.clubcentinela.com

Teléfono

5538900698

567187750

Dirección

Retorno 803 No. 19, Col. El Centinela, Alcaldía Coyoacán,
CDMX