

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

## **Escuela de Biodanza Cordillera De Los Andes**

**Directora: Cecilia Toro**



Sistema Rolando Toro

**TESIS PARA OBTENCIÓN DE TÍTULO**

**“PROFESORA DE BIODANZA”**

*Sólo debemos recordar lo que está en nuestras células...*

*(Rolando Toro)*

## **Experiencia de un taller de Biodanza para personas con Alzheimer y sus cuidadores**

**Alumna: Elisa Vivanco Navarro**

**Supervisora: Andreina Acri**

**Noviembre 2014**

**Esta tesis se publica bajo licencia Creative Commons “Reconocimiento-No Comercial-Compartir igual” (Código BY-NC-SA 3.0), permitiéndose su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores y no haga uso comercial de la obra y “Compartir Igual”, esto es, si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.**

**<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/legalcode>**

## ÍNDICE

|                                                                                                          |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Agradecimientos.....                                                                                     | 3         |
| Introducción.....                                                                                        | 4         |
| <b>I Parte: Demencia y Alzheimer.....</b>                                                                | <b>5</b>  |
| Historia clínica del deterioro cognitivo.....                                                            | 5         |
| Entrevista con una persona informadora.....                                                              | 6         |
| Test cognitivos.....                                                                                     | 6         |
| Tipos de demencia.....                                                                                   | 7         |
| Criterios diagnósticos de la Enfermedad de Alzheimer.....                                                | 7         |
| Características clínicas de la depresión y la demencia.....                                              | 9         |
| Memoria y Alzheimer.....                                                                                 | 10        |
| Consideraciones éticas y legales.....                                                                    | 11        |
| Revelación del diagnóstico.....                                                                          | 12        |
| Tratamiento farmacológico.....                                                                           | 12        |
| <b>II Parte: Terapia Ocupacional y Alzheimer.....</b>                                                    | <b>14</b> |
| Abordaje de los síntomas conductuales en las demencias.....                                              | 14        |
| Sugerencias para las modificaciones del ambiente de una persona con demencia .....                       | 23        |
| Actividades para las personas con demencia.....                                                          | 25        |
| Actividades que se pueden realizar en el hogar.....                                                      | 27        |
| Impacto de la demencia en la persona cuidadora.....                                                      | 30        |
| <b>III Parte: Experiencia de un Taller de Biodanza para personas con Alzheimer y sus cuidadores.....</b> | <b>31</b> |
| Vivencias de las sesiones.....                                                                           | 35        |
| Testimonios.....                                                                                         | 42        |
| Conclusiones.....                                                                                        | 43        |
| Anexos.....                                                                                              | 46        |
| Anexo 1: Índice de Barthel.....                                                                          | 47        |
| Anexo 2.1: Test del Informador.....                                                                      | 48        |
| Anexo 2.2: Cuestionario de actividades funcionales de Pfeffer.....                                       | 49        |
| Anexo 3: Escala de Zarit.....                                                                            | 50        |
| Anexo 4: Mini-Mental.....                                                                                | 51        |
| Anexo 5: Test de Moca.....                                                                               | 52        |
| Anexo 6: Consentimiento informado.....                                                                   | 53        |
| Bibliografía.....                                                                                        | 54        |
| Películas sugeridas.....                                                                                 | 55        |

## AGRADECIMIENTOS

A mi madre, quien decidió en esos años concebirme a pesar de las circunstancias...por transmitirme la mayor parte de lo que soy hoy, a mi padre, porque me permitió creer que el cambio es posible, porque a través de su enfermedad me reencanté con la tercera edad y evalué la posibilidad de esta monografía, a mi hermano, por su vida y su muerte, por ser mi referente durante tantos años, a mis sobrinos nietos por conectarme con la vida y la alegría, a mi compañero de tantos años, porque gracias a lo que hemos pasado juntos he crecido, por su presencia y cambios, por apoyarme en mi formación y por su conexión, no vivencial hasta ahora, con la biodanza, a cada uno de los integrantes de mi familia, mi hermana, prima y sobrinas en especial, por aprender de cada una de ellas algo en mi vida... a mis compañeras de camino, mis grandes amigas, a quienes no mencionaré en detalle porque afortunadamente son muchas ...por estar en mi vida, por acompañarme cada vez que lo necesito, porque me han entregado tanto de sus vidas, por su presencia...

A cada uno de los pacientes y acompañantes que participaron del taller de biodanza, porque confiaron en mí y me entregaron su dulzura, afectividad y sonrisas...

A cada uno de mis compañeros de formación, con quienes me sentí cuidada y acogida en las profundas vivencias de cada módulo...

A Rosy por su presencia, por su sabiduría y por facilitar mi encuentro con la biodanza...

A Eliana, mi facilitadora durante todos estos años, con quien he desarrollado un proceso de crecimiento personal y como facilitadora...por confiar y reforzarme continuamente...

A Andreina por supervisarme y corregirme, por su gran energía vital...

A Cecilia Toro por el amor a su escuela, a sus alumnos y por darme todas las facilidades para mi formación...

A Rolando Toro por su existencia, su vitalidad y por crear este hermoso y amoroso sistema que nos regala la posibilidad de encontrarnos con nuestra esencia.

## INTRODUCCIÓN

Me encanté con la biodanza 8 años después que la conocí... recién ahora me doy cuenta que era lo que me sucedía en el año 2002, en mi viaje de regreso de Curicó a Santiago, los días viernes luego de una sesión de biodanza en la que participaba indirectamente... La biodanza llegó a mi vida cuando tenía que llegar... en el año 2010 decidí casi sin pensarlo entrar a estudiar, año en el que a mi padre le diagnosticaron Alzheimer... me viví ese duelo entre la escuela y mi grupo regular... un año después fallece mi hermano, mi gran referente durante muchos años... sin duda la Biodanza fue ese pilar que me sostuvo y me sostuvo... y me enseñó a mirar la vida de una manera más positiva, a conectarme con la muerte o la pérdida como parte de la vida, a reencantarme con mi profesión y a encantarme con la naturaleza y la afectividad... mi proceso en estos 5 años ha sido sutil e intenso, cambios en variados aspectos que he ido percibiendo y de los cuales los otros también me han hecho saber, cada una de las vivencias tanto en la escuela como en mi grupo regular han ido dejando una huella imposible de borrar... que maravilla es poder conectarme hoy con miles de abrazos entregados y recibidos y con la posibilidad de encantarme y de descubrir los potenciales en cada persona con la que me relaciono hoy...

Fue difícil decidir el tema de mi monografía, pero cuando entre muchos proyectos de realizar biodanza con distintos grupos de personas, entre ellos estaba mi interés por realizar un grupo con personas con Alzheimer y poder incluir allí a mi padre, las sincronías del universo convergieron para que lo pudiera realizar en mi lugar de trabajo. Varios se sincronizaron con esta idea y aportaron de distintas maneras.

Esta monografía contiene una descripción general de lo que son las demencias y la Enfermedad de Alzheimer y su abordaje terapéutico, en especial abordará aspectos que desde mi profesión inicial, la Terapia Ocupacional y desde mi experiencia también me han ayudado en el manejo conductual de mis pacientes y de mi padre y la experiencia del Taller de Biodanza realizado con personas con Alzheimer y sus cuidadores, lo que sin duda será solo un trabajo inicial porque espero poder continuar en esta temática y en general en el trabajo con la tercera edad entre otros, porque la sonrisas, el afecto, los abrazos dulces, la posibilidad de aprender de su experiencia es algo que me nutre diariamente...

Elisa

## I PARTE

### DEMENCIA Y ALZHEIMER

La demencia es un síndrome clínico, caracterizado por deterioro intelectual respecto a un nivel previo. Con frecuencia la evolución es de tipo crónico pero no necesariamente irreversible ni progresiva. Este deterioro intelectual implica una dificultad en las capacidades funcionales del paciente suficiente para interferir sus actividades sociolabores.

En los últimos años se ha podido comprobar que muchos de los pacientes catalogados con alteración de memoria “leve” o “compatible con la edad” evolucionan a demencia y por lo tanto el concepto de benignidad aplicado a tales trastornos es erróneo.

Cuando se comprueba que la alteración no es únicamente de memoria sino que está afectando otras funciones intelectuales (orientación, lenguaje, cálculo, capacidad de abstracción y planificación) y este menoscabo interfiere en mayor o menor intensidad la capacidad de desarrollar las actividades cotidianas, estamos ante una demencia.

En todos los casos de demencia es necesario realizar un diagnóstico diferencial correcto y establecer el tratamiento más adecuado para cada paciente, considerando no solo las alteraciones cognitivas y conductuales sino todos los factores del entorno familiar y social.

El diagnóstico de la demencia se realiza en base a:

#### **1.- HISTORIA CLINICA DEL DETERIORO COGNITIVO:**

- Antecedentes familiares de demencia.
- Antecedentes personales: enfermedades del área física (epilepsia, hipertensión arterial, diabetes, etc.) y de salud mental (depresión)
- Uso de fármacos actuales,
- Forma de inicio y de evolución de cada uno de los síntomas (alteración de la memoria, lenguaje, orientación, cálculo, abstracción, depresión, alucinaciones, agitación, insomnio). Considerando su inicio (agudo, subagudo o insidioso) y su evolución (progresiva, escalonada o escalonada)
- Exploración física y neurológica básica: presión arterial, frecuencia cardíaca, valoración de la marcha, reflejos por ejemplo.

**2.- ENTREVISTA CON UNA PERSONA INFORMADORA:** Esto con el objetivo de informar respecto a cambios en la función cognitiva, permitiendo evaluar la repercusión en las actividades de la vida diaria.

Entre las actividades de vida diaria se encuentran:

**ACTIVIDADES BÁSICAS:** Son aquellas actividades primarias encaminadas al autocuidado y de movilidad de tal modo que permiten el grado de autonomía e independencia elemental necesaria para que la persona pueda vivir y autocuidarse.

**ACTIVIDADES INSTRUMENTALES:** Son aquellas que suponen un nivel más complejo de la conducta y permiten a la persona adaptarse a su entorno y mantener su independencia en la comunidad.

**ACTIVIDADES AVANZADAS:** Son aquellas que separan algunas tareas fundamental para definir aquellas conductas más elaboradas que mediante el control del medio físico y social, permiten al individuo cumplir su rol en la sociedad.

La alteración funcional en la demencia sigue habitualmente un patrón inverso afectando en primer lugar las tareas más complejas, pasando por las instrumentales y solamente en las fases de la demencia moderadamente grave o grave se alteran las actividades más básicas de autocuidado o movilidad.

Existen diferentes escalas para graduar la intensidad de estas alteraciones de forma protocolizada como el Índice de Barthel (ANEXO 1) y Test del Informador (ANEXO 2) entre otros.

**3.- TEST COGNITIVOS:** Permiten evaluar las diferentes funciones cognitivas de una persona, teniendo en cuenta los valores normalizados para la población de su misma edad y nivel de escolaridad.

Existen diferentes test abreviados que permiten la detección de la demencia o deterioro cognitivo, entre los cuales se encuentra el Mini-mental (ANEXO 4) y el Test de Moca (ANEXO 5). Además es necesaria la evaluación neuropsicológica, con el uso de diferentes pruebas estandarizadas.

#### **4.- TIPOS DE DEMENCIA**

Entre las diferentes enfermedades que pueden cursar con demencia, se pueden considerar tres grandes categorías:

##### **Demencias degenerativas primarias:**

- Demencia tipo Alzheimer
- Otras demencias degenerativas primarias

##### **Demencias secundarias:**

- Demencias vasculares
- Otras demencias secundarias

##### **Demencias combinadas (o de etiología múltiple)**

- Enfermedad de Alzheimer con enfermedad cerebro vascular asociada
- Otras demencias combinadas

#### **CRITERIOS DIAGNOSTICOS DE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER:**

##### **a.- Según el DSM-IV los indicadores para el diagnóstico son:**

1. Desarrollo de deficiencia cognitiva múltiple, manifestada por
  - A. Alteración de memoria (aprender nueva información y evocar la ya aprendida), y
  - B. Una o más de las siguientes alteraciones cognitivas:
    - i. Afasia
    - ii. Apraxia
    - iii. Agnosia
    - iv. Alteración de funciones ejecutivas
2. Las alteraciones previas representan un deterioro con respecto a las capacidades previas del paciente y producen dificultades significativas en las funciones ocupacional y social.
3. La evolución se caracteriza por instauración gradual y deterioro cognitivo continuo.



4. Las alteraciones expresadas en A.1 y A.2 no se deben a lo siguiente:

A. Otros trastornos del sistema nervioso central que puedan ocasionar deterioro progresivo de la memoria y de otras funciones cognitivas (por ej. enfermedad cerebrovascular, enfermedad de Parkinson, enfermedad de Huntington, hematoma subdural, hidrocefalia de presión normal, tumor cerebral).

B. Trastornos sistémicos que pueden ocasionar demencia (por ej. hipotiroidismo, deficiencia de vitamina B12, ácido fólico, niacina, hipercalcemia, neurosífilis, VIH)

C. Intoxicaciones

5. Las alteraciones no ocurren únicamente durante un síndrome confusional agudo.

6. El trastorno no es atribuible a una alteración psiquiátrica que pudiera justificar las manifestaciones, como por ejemplo una depresión mayor o una esquizofrenia.

**b.- Según el CIE 10 los indicadores para el diagnóstico son:**

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad degenerativa cerebral primaria, de etiología desconocida que presenta rasgos neuropatológicos y neuroquímicos característicos. El trastorno se inicia por lo general de manera insidiosa y lenta y evoluciona progresivamente durante un período de años. El período evolutivo puede ser corto, dos o tres años, pero en ocasiones es bastante más largo. Puede comenzar en la edad madura o incluso antes (enfermedad de Alzheimer de inicio presenil), pero la incidencia es mayor hacia el final de la vida (enfermedad de Alzheimer de inicio senil). En casos con inicio antes de los 65 a 70 años es posible tener antecedentes familiares de una demencia similar, el curso es más rápido y predominan síntomas de lesión en los lóbulos temporales y parietales, entre ellos disfasias o dispraxias. En los casos de inicio más tardío, el curso tiende a ser más lento y a caracterizarse por un deterioro más global de las funciones corticales superiores. Los enfermos con síndrome de Down tienen un alto riesgo de desarrollar una enfermedad de Alzheimer.

La demencia en la enfermedad de Alzheimer se considera hoy día irreversible.

Uno de los diagnósticos diferenciales a realizar en un paciente que consulta por pérdida de memoria es la depresión. En el siguiente cuadro se mencionan las características clínicas que diferencian ambas entidades:

### CARACTERÍSTICAS CLÍNICAS DE LA DEPRESIÓN Y LA DEMENCIA

|                   | CARACTERÍSTICAS                                             | SUGIERE DEPRESIÓN           | SUGIERE DEMENCIA                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|
| Datos familiares  | Historia familiar                                           | De depresión                | De demencia                            |
|                   | Preocupación familiar                                       | Por la memoria del paciente | Por la incapacidad                     |
|                   | Acompañan al paciente a la consulta                         | No siempre                  | Casi siempre                           |
| Historia personal | Antecedentes personales                                     | De depresión                | No                                     |
|                   | Inicio                                                      | Brusco, agudo               | Insidioso                              |
|                   | Progresión de los síntomas                                  | Rápida                      | Lenta                                  |
|                   | Tiempo de evolución de los síntomas                         | Inferior a los 6 meses      | Entre 6 -12 meses                      |
|                   | Depresión                                                   | Precede al deterioro        | Posterior al deterioro                 |
|                   | Sintomatología depresiva                                    | Persistente, tristeza       | Labilidad emocional                    |
|                   | Respuesta a los antidepresivos                              | Buena                       | Mala respuesta                         |
|                   | Se queja                                                    | De defectos cognitivos      | Indiferente                            |
|                   | Detalla sus molestias                                       | Sí                          | Molestias vagas                        |
|                   | Autoacusaciones                                             | Exagera sus limitaciones    | Se queja de los demás                  |
|                   | Delirios                                                    | Somáticos y de desesperanza | Delirio ridículo                       |
|                   | Preocupado por                                              | Sus síntomas                | Despreocupado                          |
| Examen clínico    | Trastornos alimentarios                                     | Sí                          | No                                     |
|                   | A menudo responde                                           | “No lo sé” o “no puedo”     | Con aproximaciones o “giros de cabeza” |
|                   | Pérdida de memoria                                          | Reciente y remota           | Más la reciente                        |
|                   | Ser queja de más trastornos cognitivos que los objetivables | Sí                          | Al revés                               |
|                   | Se pierde                                                   | No                          | Sí                                     |
|                   | Afasia, apraxia, agnosia                                    | No                          | Sí                                     |
|                   | Test de depresión                                           | Positivo                    | Negativo                               |
|                   | Test cognitivos                                             | Normales o poco alterados   | Positivos                              |

## 5.- PRUEBAS COMPLEMENTARIAS PARA EL DIAGNOSTICO DE DEMENCIA

La lista de posibles exámenes es muy larga, pero los más importantes son el perfil tiroideo, los niveles de vitamina B12, cuya absorción suele estar alterada en los pacientes mayores por déficit de factor intrínseco. Los exámenes de imágenes no son imprescindibles; si el paciente tiene una historia clara de enfermedad de Alzheimer no es necesario hacer un escáner, si bien este examen es útil para realizar el diagnóstico diferencial de otros tipos de demencia, en particular aquellas con componente vascular. El EEG y la punción lumbar se utilizan en forma esporádica, en casos muy particulares.

## MEMORIA Y ALZHEIMER

La memoria tiene tres funciones básicas. La memoria recoge nueva información, organiza la información para que tenga un significado y la recupera cuando necesita recordar algo.

### TIPOS DE MEMORIA SEGÚN LA TEMPORALIDAD:

#### **Memoria a corto plazo:**

Tiene una capacidad y duración limitada y almacena la información conscientemente. Esta memoria, puede convertirse en memoria a largo plazo a través de la asociación significativa o la repetición. Aquí se almacena la información con la que se interactúa con el ambiente.

#### **Memoria a largo plazo:**

Esta clase de memoria mantiene la información inconscientemente, sólo se vuelve consciente en el momento que la recuperamos. Esta memoria tiene la capacidad de almacenar información de forma permanente y casi ilimitada. Aquí se ubican imágenes, recuerdos de experiencias propias, conocimientos del mundo, conceptos, entre otros.

En la memoria a largo plazo existen la:

- **Memoria Declarativa / Explícita (saber qué):** Almacena información y conocimientos de hechos y acontecimientos que podemos relatar verbalmente. Es consciente e intencional.
- **Memoria Procedimental / Implícita (saber cómo):** Se refiere a las habilidades o destrezas, a cómo hacer las cosas. Este conocimiento una vez consolidado es inconsciente.

## **En la memoria explícita existen:**

### **1.- Memoria episódica:**

Es la que almacena acontecimientos autobiográficos y que pueden ser evocados explícitamente.

### **2.- Memoria semántica:**

Imprescindible para la utilización del lenguaje, es la que retiene los significados de los conceptos (sin importar que no tengan que ver con vivencias propias) y sus relaciones semánticas.

En el Alzheimer la amnesia progresiva afecta en primer lugar a la memoria episódica porque las lesiones se inician en el hipocampo, zona en la que se codifica y almacena todo nuevo aprendizaje, todo lo que acontece desde que nos despertamos y levantamos hasta que nos acostamos y dormimos. El enfermo se repite a sí mismo, olvida nombres y coloca sus objetos personales en lugares inapropiados. Pero especialmente olvida “lo reciente”, lo que acaba de pasar en las propias horas anteriores, en el mismo día o en la pasada semana. En cambio, estos pacientes recuerdan con todo lujo de detalles los episodios de su infancia. Esto desconcierta a muchos familiares.

## **CONSIDERACIONES ETICAS Y LEGALES**

En la práctica médica todas las decisiones incluyen una dimensión ética pero ésta es especialmente relevante en todas las enfermedades en las que hay una pérdida de la autonomía del paciente, como ocurre en la demencia.

Los principios éticos clásicos que deben regir la actuación profesional son:

**No maleficencia:** obligación de que los actos médicos no generen perjuicio. Equivale a realizar una buena praxis médico asistencial, lo que se facilita a través de protocolos o guías en la práctica clínica.

**Justicia:** Exigencia de tratar a todos con la misma consideración, sin hacer discriminaciones, así como al correcto uso de los recursos sanitarios.

**Autonomía:** Participación del paciente en la toma de decisiones sobre su salud, previa información facilitada por el profesional. Este tiene el deber de respetar la opción elegida.

**Beneficencia:** Contribución al bienestar de los otros. El profesional de medicina elige la acción más eficaz al precio de marginar la decisión del paciente.

La progresión de la demencia hace que entren en conflicto los principios de beneficencia y de autonomía. Al inicio de la enfermedad, el paciente puede decidir lo que mejor le convenga de acuerdo a sus deseos e intereses pero tarde o temprano su autonomía se verá reducida quedando al cuidado de los demás. Será entonces cuando las cuestiones éticas cederán paso a las cuestiones legales.

## **REVELACIÓN DEL DIAGNÓSTICO**

La información que debe darse será verdadera, adecuada y conveniente al proceso y la situación concreta.

Se debe informar al paciente en todos los casos, salvo en los señalados expresamente en la Ley, en que la información se dará a las personas vinculadas por razones familiares o de hecho. En los pacientes con demencia serían:

Cuando exista incapacidad física o psíquica para comprender. El paciente incapacitado será también informado de acuerdo a sus posibilidades e informado también su representante legal.

Estado de terapéutica, privilegio o excepción terapéutica: el médico puede actuar profesionalmente sin informar de manera previa cuando por razones objetivas crea que el conocimiento de su situación pudiera perjudicar de forma grave la salud del paciente. (Siendo estos casos solo una excepción).

Este último concepto es lo que algunos autores denominan “verdad soportable”. Es un proceso mediante el cual se dosifica la información de manera que el paciente vaya llegando de manera gradual al conocimiento de su estado.

## **TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO**

Anticolinesterásicos: potencian la neurotransmisión colinérgica por ser las deficiencias colinérgicas uno de los mecanismos patogénicos implicados en las alteraciones de memoria, aprendizaje y cognición en la enfermedad de Alzheimer.

Memantina: La descarga excesiva de glutamato está asociada a neurodegeneración tanto en demencias agudas como en crónicas como la enfermedad de Alzheimer. El clorhidrato de memantina es un antagonista no competitivo del receptor glutamatérgico NMDA que ha demostrado eficacia y seguridad en el tratamiento de la Enfermedad de Alzheimer. La dosis final recomendada es de 10 mg. cada 12 horas.

Otros: en algunos estudios se han publicado efectos protectores de antioxidantes (como la vitamina E), estrógenos y antiinflamatorios pero no hay evidencia de su eficacia.

Antidepresivos: Los antidepresivos inhibidores de la recaptación de serotonina son de primera elección en estos pacientes. Otros utilizados son los duales como la venlafaxina y mirtazapina.

Antipsicóticos: deben emplearse únicamente para tratar la agitación cuando aparecen síntomas psicóticos tras el fracaso del control ambiental. Dentro de los más indicados están aquellos antipsicóticos atípicos o de segunda generación como la risperidona, el único aprobado para pacientes con demencia, ya que mejora aspectos conductuales como la agresividad.

## II PARTE

### TERAPIA OCUPACIONAL Y ALZHEIMER

La ocupación de las personas y su relación con la salud y el entorno donde se realiza dicha ocupación son las principales características que definen la Terapia Ocupacional. Básicamente implica:

- Comprender de qué manera las actividades que realizan las personas a lo largo de su vida contribuyen a mantener estados de vida saludables.
- Explicar cómo estas ocupaciones pueden incidir en el desarrollo de la vida diaria de una persona, cuando por factores internos o externos su capacidad para elegir, organizar y ejecutar las ocupaciones que le son significativas está limitada o es nula.
- Demostrar de qué manera la ocupación se constituye en un medio y en un fin para recuperar el bienestar físico, emocional, social y espiritual.

Como muy bien lo define la Federación Mundial de Terapia Ocupacional la definió como “una profesión relacionada con la promoción de la salud y el bienestar mediante la ocupación.

Según la formulación de las políticas sobre envejecimiento y atención de las personas de la tercera edad, las acciones deben dirigirse a reducir y/o retrasar la aparición de la dependencia y a cuidar y dar apoyo cuando éstas aparecen.

#### ABORDAJE DE LOS SÍNTOMAS CONDUCTUALES EN LAS DEMENCIAS

##### 1.- Problemas relacionados con los trastornos de la memoria

**a.- Pérdida y ocultación de objetos:** Dejan cosas en cualquier lugar y después son incapaces de recordar dónde las han dejado. Muchas veces guardan o esconden objetos de valor en lugares que luego no recuerdan. Si se añade además que muchas personas con demencia son suspicaces, se crean conflictos porque según el paciente los objetos no aparecen porque alguien los ha robado y generalmente la culpa recae en un familiar.

##### Estrategias:

- Disponer de un lugar en el que dejar sistemáticamente objetos como llaves, lentes y monedero.
- Mantener el orden de la casa, ya que así es más fácil ubicar las cosas.
- Hacer que resalten los objetos pequeños que se pueden perder. Por ejemplo usar llaveros grandes y vistosos.

- Evitar que el paciente lleve consigo grandes cantidades de dinero y objetos de valor como joyas.
- Disponer de copias de seguridad de llaves y de todo tipo de cosas que se puedan perder como Cédula de Identidad.
- Intentar descubrir si el paciente tiene un lugar favorito para esconder cosas.
- Cerrar con llave determinados muebles o habitaciones para limitar el campo de acción del paciente.
- Evitar que el paciente tenga acceso a determinados objetos que puedan perderse como carnet de control médico.
- Es mejor aceptar que se ha perdido algo y buscarlo con el paciente que entablar una discusión.
- No dejar grandes cantidades de dinero en casa.
- No vaciar nunca un papelerero o basurero sin comprobar su contenido.

**b.- Repetición de preguntas:** En el fondo de este comportamiento están las preocupaciones, la ansiedad, la inseguridad y lógicamente, la amnesia. El paciente no es consciente de haber hecho la pregunta varias veces ni recuerda la respuesta que ha recibido.

#### **Estrategias:**

- Es mejor tranquilizar al paciente que intentar razonar o contestar a la misma pregunta varias veces, aunque dependiendo del cuidador podría respondersele varias veces si eso no provoca molestia.
- No ignorar al paciente
- Escribir las respuestas o tener algunos elementos que eviten las preguntas siempre y cuando el paciente las tenga incorporadas previamente como forma de respuesta, como por ejemplo, un diario a la mano donde pueda ver la fecha, un reloj, etc.
- Responder en términos de actividad o en relación a hechos bien conocidos por él. Por ejemplo: “¿Qué hora es?... Hora de comer”

## **2.- Apatía e indiferencia**

A menudo las personas con demencia muestran un cambio de personalidad que se caracteriza por la indiferencia, la apatía y la distancia.

La apatía se define como “pérdida de motivación” (Marín, 1990). La pérdida de motivación implica una disminución de los aspectos conductuales, emocionales y cognitivos de las acciones dirigidas a un objetivo (Silva y Marín, 1990). Varias escalas de evaluación de la apatía incluyen preguntas relacionadas con pérdida de interés, ausencia de motivación, disminución de la espontaneidad, disminución de la afectividad, disminución del entusiasmo, pérdida de las emociones y desinterés para realizar nuevas actividades.



### **Estrategias:**

- Estimular al paciente, pero evitar ponerlo ansioso.
- Aceptar pequeñas tareas es la puerta de entrada a tareas más largas.
- Es más fácil comenzar por tareas de menor implicación activa e ir graduando la necesidad de dicha implicación (comenzar por actividades más contemplativas y pasar luego a la acción) El hecho de que observe lo que los otros hacen puede ser un comienzo.
- Es mejor comenzar por acciones que le resulten agradables (según sus gustos y habilidades).
- La forma de motivar a que realice actividades debe ser más bien una invitación que una imposición y relacionada con lo que a él le haga sentido, por ejemplo “¿me ayudaría a recortar?”
- Hay que intentar que el paciente haga actividades en las que se sienta útil.
- Si abandona una tarea al corto tiempo, es mejor no increparle sino felicitarle por lo que ha hecho.

### **3.- Trastornos afectivos: depresión, manía y labilidad emocional**

Los síntomas de la depresión incluyen un estado de ánimo muy bajo, introversión, incapacidad para disfrutar de las comidas, de las actividades o de los diferentes placeres, llanto, expresión de pensamientos negativos, tales como el deseo de morir o de sentimientos de desesperanza e impotencia, irritabilidad. A veces es difícil saber cómo se siente en realidad la persona. Puede sufrir grandes fluctuaciones y con toda seguridad tendrá dificultades para expresar con claridad y coherencia sus emociones.

La labilidad emocional se refiere a que los pacientes con demencia son propensos a cambios bruscos y fluctuaciones en sus sentimientos y expresiones emocionales. Sus emociones pueden oscilar entre sentimientos depresivos y estados de alegría o euforia.

Los síntomas de manía son menos frecuentes: excitabilidad, euforia o aumento del estado de ánimo, taquipsiquia y verborrea.

### **Estrategias:**

- Es importante que la persona con demencia lleve a término actividades que le den un sentimiento de utilidad y seguridad. No hay que proponerle tareas complejas en las que fracase y se desanime más.
- Incrementar y fomentar las actividades que la persona con demencia pueda disfrutar.
- Planificar las actividades placenteras de modo que se desarrollen en compañía de una persona que agrade al paciente; sobre todo si el paciente se queja de sentirse solo o abandonado.

- Mostrarse comprensivo con el sentimiento de tristeza del paciente (validar y mantener una actitud de escucha).
- No insistir constantemente en que el paciente “se anime” y que intente salir de la depresión. Esta insistencia puede aumentarla y el paciente puede sentirse además incomprendido.
- Animar al paciente a que hable de cosas agradables, tanto del pasado como del presente, ayudarle a recordar los buenos momentos le puede animar. Para esto, sin embargo, hace falta tacto y sinceridad, ya que también puede sentirse más deprimido al contar el pasado.
- Si el paciente se queja constantemente de problemas de salud es importante tomar en serio sus palabras para no pasar por alto problemas reales.
- Facilitar un entorno animado y luminoso.
- Informar al médico y consultar las dudas.

#### **4.- Irritabilidad, reacciones catastróficas y enojos**

Pueden existir otros factores (ambientales, de salud, etc.) que pueden favorecer o desencadenar las conductas agresivas.

Las reacciones catastróficas son respuestas emocionales o físicas excesivas o bruscas desproporcionadas en relación con la causa que las provoca.

##### **Estrategias:**

- Apartar al paciente de lo que le haya provocado la reacción anómala.
- No dar al paciente tareas que estén fuera del alcance de sus capacidades mentales. No llevar las situaciones al límite.
- Intentar descubrir las causas de los enojos, para poder evitarlos en el futuro.
- Reaccionar con calma, sin alterarse, para evitar discusiones inútiles. Pensar que la hostilidad es el resultado de la enfermedad y no va dirigida específicamente hacia el cuidador o familiar.
- Proporcionar apoyo emocional y tranquilidad (tono de voz adecuado, cuidado con el contacto físico, etc.)
- Ante un enojo, distraerle y sugerirle cosas que le sean agradables.
- No avergonzarse si estas conductas se producen en público.

#### **5.- Agitación, violencia y agresión**

La agitación es un estado importante de ansiedad, de tensión, que se manifiesta a través de una gran actividad de movimientos y conductas molestas.

Cuando una persona esta agitada se manifiesta ansiosa, hiperactiva, colérica, con frecuencia grita y discute. Se puede observar inquietud, caminar constantemente,

quejas y constantes peticiones de información, frases reiterativas, conductas agresivas, para etc.

El primer paso para reducir la agitación es consultar con el médico para comprobar que no esté provocada por alguna causa médica o por algún elemento específico del medio.

### **Estrategias:**

- La prevención es la mejor estrategia. El cuidador puede aprender cuáles son algunas de las causas o síntomas previos de la agresividad y tratar de evitarlos en el futuro.
- Tratar de mantener al paciente alejado de situaciones y personas que le resulten provocadores.
- Es preciso abordar a una persona agitada despacio y con calma, por delante. Los cuidadores deben avisar a la persona de lo que van a hacer y procurar no darle sobresaltos.
- Usar el contacto físico con criterio, a veces el contacto físico o incluso un abrazo puede dar consuelo a una persona agitada, pero también puede ser una provocación.
- Emplear posturas no amenazantes al tratar a un paciente agitado. Los cuidadores deben situarse al mismo nivel de los ojos del paciente.
- Distraer a la persona mediante preguntas acerca del problema y centrar gradualmente su atención en algo que no tenga relación y que resulte placentero: cambiar de actividades, ir a otra sala, dejar la situación en suspenso.
- Establecer un entorno tranquilo.
- Evitar las discusiones y no tratar de razonar mientras el paciente esté agitado.
- Evitar la restricción física siempre que sea posible. Las restricciones pueden incrementar que un paciente se sienta amenazado y que aumente su agitación.
- Consultar con el médico.

### **6.- Alteraciones de la actividad psicomotora**

Los trastornos de la actividad motora presentan dos características fundamentales: su cualidad de anormales y la actividad motora aumentada. Pueden darse distintos patrones: vagabundeo, actos repetitivos, seguimientos persistentes del cuidador manipulación de objetos sin finalidad, etc.

**a.- Vagabundeo:** Bastantes personas con demencia realizan una conducta de andar continuamente sin rumbo ni objetivo.

### **Estrategias:**

- Es importante que el paciente lleve siempre consigo una tarjeta con su nombre, su dirección y un número telefónico para ubicar al familiar.
- Evitar al máximo los cambios de domicilio y los cambios al interior de la casa.
- Evitar viajes o visitas innecesarias.
- Rodear al paciente con los objetos que le sean familiares.
- Modifica el entorno para dar la mayor seguridad al paciente. Controlar las ventanas e instalar cerraduras de seguridad.
- Informar a vecinos y comerciantes por si ven al paciente solo por la calle.
- Orientar al paciente diciéndole donde se encuentra, si falta poco para comer, etc. Colocar letreros para orientar al paciente dentro de la casa.
- Observar si esta conducta aparece siempre a la misma hora o ante una misma situación. Se puede evitar el vagabundeo ofreciéndole una actividad determinada antes de la hora en que suele comenzar a caminar.
- Aprovechar para salir a pasear cuando aparezca la conducta de deambulación.

### **b.- Seguimiento persistente del cuidador**

En estos casos el paciente sigue al cuidador a todas partes.

### **Estrategias:**

- Buscar tareas para ocupar al paciente: recortar, limpiar la casa, escuchar música. Pueden encargársele tareas repetitivas sencillas (ordenar diarios, limpiar los muebles, doblar ropa, etc.). Se trata de que el paciente esté ocupado mientras el familiar o cuidador tenga que hacer sus propias cosas.
- Comprobar si esta conducta aparece en momentos determinados del día (al anochecer, por ejemplo)
- Se pueden colocar chapas de seguridad para mantener la breve intimidad necesaria en el baño, cuidando siempre que las chapas se puedan abrir desde fuera.
- Pedir ayuda a otros familiares o redes para poder tener un espacio y poder relajarse: intentar dormir, salir de compras, ir al cine, etc.

### **c.- Actos repetitivos:**

El paciente realiza una acción una y otra vez de manera incansable. Los actos repetitivos pueden ser muy variados, pero con frecuencia tienen que ver con actos normales u objetos de la vida diaria. Los pacientes pueden manipular, cantar, doblar la ropa u “ordenar” el contenido de cajones y muebles incansablemente.

### **Estrategias:**

- Si la conducta no es especialmente molesta o nociva para el paciente, se puede dejar que la realice durante un tiempo prudencial.
- La distracción es la mejor intervención para interrumpir las conductas repetitivas. Tratar de ofrecer algo para mirar, oír o hacer.
- En el caso de gritos repetitivos, es necesario ver si existe alguna causa física que los provoque y en caso de ser necesario consultar al médico.
- No contrariar al paciente tratándolo como un niño por sus actos.

### **d.- Trastornos del sueño y del ritmo diurno:**

Las alteraciones del sueño pueden adquirir distintas formas. Se deberá detallar el problema concreto de cada persona.

### **Estrategias:**

- Tratar de realizar paseos o caminatas e incrementar la actividad física durante el día.
- Evitar las siestas durante el día.
- Evitar exceso de líquido antes de ir a dormir.
- Es recomendable hacer una rutina a la hora de acostarse. Hay que tener en cuenta que la mayoría de las personas no duerme más de 7 a 8 horas por lo tanto no se consigue nada acostándole muy temprano.
- Llevarle al baño antes de acostarse.
- Si el paciente duerme durante el día y no es posible regular su ciclo, es recomendable que el familiar aproveche estos espacios para descansar.
- Si el paciente se despierta durante la noche, no discutir y tranquilizarle.
- Es recomendable colocar luces con sensores para que en caso que el paciente se despierte en la noche para ir al baño, las luces se enciendan y el camino pueda estar iluminado para evitar accidentes.
- No dejar a mano la ropa del paciente para evitar que se vista a la mitad de la noche.
- Cerrar las puertas de los lugares a los cuales no deba ir. Cerrar balcones, ventanas y puerta de acceso a la calle.

### **7.- Ansiedad:**

El primer paso para minimizar la ansiedad consiste en determinar las causas que la provocan. En muchos casos si el ambiente familiar es tenso, el paciente percibirá esto y aumentará su ansiedad.

### **Estrategias:**

- Hay que intentar reducir la estimulación excesiva, los ruidos y los cambios, de lo que se trata es de eliminar todo lo que pueda confundir o provocar estrés.
- Evitar las situaciones tensas y las discusiones.
- Hay que tener en cuenta que, incluso en fases avanzadas de la enfermedad, tienen la capacidad de percibir el estado de las personas que los rodean.
- Puede ser bueno dar al paciente algunas actividades en las que pueda canalizar su energía, salir a caminar o cambiar de actividad para distraer su atención y así mejorar la situación.
- Responder con afecto y validar sus emociones. Dar seguridad, comodidad y simplificar las cosas del medio en el que vive el paciente.
- Favorecer su orientación para reducir el estrés (reorientarlo verbalmente, utilizar carteles, relojes, etc.)
- Suprimir bebidas excitantes como el café, té, gaseosas.

### **8.- Síntomas psicóticos:**

Los delirios pueden tomar numerosas formas desde sensaciones de perjuicio personal, de que les han robado cosas personales, de infidelidad, de que la casa en la que vive el paciente no es la suya, etc. Entre los delirios más frecuentes destacan los de haber sufrido un robo, de abandono, estar en una casa distinta o que el cónyuge es otra persona.

Una persona con alucinaciones, puede ver, oír oler o tener sensaciones táctiles de cosas que no existen en la realidad. Según la naturaleza de la alucinación provocará diferentes respuestas y sentimientos.

### **Estrategias:**

- Si estas alteraciones comienzan bruscamente, de un día para otro, conviene descartar que exista un estado confusional ocasionado por alguna enfermedad tratable.
- Hacer revisiones de su visión y capacidad auditiva, ya que los problemas sensoriales pueden ser los que alteren la percepción.
- No alarmarse ante las alucinaciones o los delirios, reaccionar con calma y aplomo y no poner nervioso al paciente.
- Intentar que el delirio o la alucinación no se convierta en una fuente de problemas y discusiones. No se aconseja rebatir constantemente al paciente, ya que esta actitud provocará conflictos innecesarios.
- Es importante que el cuidador no haga como que no ve o escucha lo que el paciente está viviendo. Es mejor no contestar o dar respuestas neutras sin comprometerse.

- Si el paciente está asustado por el delirio o la alucinación hay que intentar darle tranquilidad (decirle que está todo bajo control).
- El contacto físico siempre que lo permitan, puede tener un papel tranquilizador.
- La mejor actitud, siempre que se pueda, es distraer al paciente para que centre su atención en cosas reales, ofreciéndoles algo para comer, llevándolo a otra habitación, salir a caminar, etc.
- Es importante que se eviten malas interpretaciones de las conversaciones que ocurren alrededor del paciente. No debe hablarse del paciente en su presencia como si no estuviera por muy ausente que parezca.
- En ocasiones el contenido de la alucinación no afecta al paciente. No asustarnos y tomarlo como un síntoma de la enfermedad.
- Consultar con el médico para evaluar la necesidad de tratamiento farmacológico.

### **9.- Pérdida de inhibiciones:**

A veces las personas con demencia presentan un comportamiento que les hubiera avergonzado antes de que la enfermedad apareciera. El paciente puede desvestirse delante de otras personas, tocarse los genitales, utilizar palabras que ante no utilizaba (como garabatos), etc.

### **Estrategias:**

- No reaccionar bruscamente ante estos comportamientos. Hay que conducir con cuidado a la persona a un lugar tranquilo e intentar distraerlo.
- A veces este comportamiento tiene su explicación; el hecho de tocarse los genitales puede indicar que el paciente tiene ganas de ir al baño; el hecho que se desvista puede indicar que la ropa le resulta incómoda (muy apretado por ejemplo o que tiene calor)
- Pueden evitarse estas conductas dando al paciente otras actividades que sean de su agrado.
- Realizar modificaciones en las prendas que eviten ciertas conductas como por ejemplo usar pantalones sin cierre o usar blusas que se coloquen por la cabeza o cuyos cierres se encuentren en la parte posterior de la prenda.
- Comentar estos trastornos al médico.

## **SUGERENCIAS PARA LA MODIFICACIÓN DEL AMBIENTE DE UNA PERSONA CON DEMENCIA**

El desempeño ocupacional de cualquier persona va a estar condicionado por una parte por sus capacidades y por otro por las exigencias del medio. Dado que las capacidades de una persona con demencia van a ser deficitarias en muchos aspectos, resulta fundamental adaptar el entorno para facilitar que la persona se desenvuelva de la manera más independiente posible, de manera de lograr que el entorno sea sencillo, estable y seguro.

Un entorno adecuado puede ayudar a:

- Minimizar los factores de riesgo.
- Evitar o minimizar las alteraciones conductuales.
- Evitar o disminuir la desorientación y confusión.
- Compensar las limitaciones físicas e intelectuales.
- Potenciar la autonomía y la participación en actividades.
- Facilitar la labor del cuidador.

Antes de emprender cualquier tipo de adaptación del entorno es conveniente hacer una evaluación de las necesidades, ya que estas tendrán que ser adecuadas a la evolución de la enfermedad.

Cualquier adaptación ha de realizarse de manera progresiva, ya que el paciente con demencia le cuesta adaptarse a los cambios y éstos hacen que aumente su desorientación y los trastornos conductuales.

### **MEDIDAS DE SEGURIDAD:**

- Evitar suelos resbaladizos o con desniveles.
- Cerrar la puerta de la calle en la noche y no dejar las llaves puestas. Poner cerraduras de seguridad en puertas exteriores.
- Que el paciente lleve alguna identificación en caso de que se pierda (una identificación con su nombre y el nombre de a quien llamar o una medalla grabada con estos datos).
- Quitar cerraduras de puertas interiores o instalar alguna que se pueda abrir desde afuera en caso de emergencia.
- Quitar muebles innecesarios.
- Fijar alfombras o quitarlas.
- Dejar productos tóxicos fuera de su alcance.
- Tener cuidado con la basura y con objetos pequeños, ya que puede que se los meta a la boca creyendo que es comida.
- Tener cuidado con los electrodomésticos e instalaciones eléctricas, procurar que tengan mecanismos de seguridad.



## **ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:**

- Es importante que los espacios estén definidos e identificables, realizando siempre las actividades en los mismos lugares.
- Procurar que el ambiente sea tranquilo, eliminar ruidos y libre de muchos estímulos (apagar por ejemplo si no se está viendo).
- Utilizar carteles indicativos de los diferentes lugares de la casa, ya sea escrito o con dibujos.
- Colocar relojes claros, con números grandes y calendarios que le puedan ayudar en su orientación temporal.

## **EL BAÑO:**

- Puede colocarse un cartel en la puerta o mantenerlo abierto para que lo pueda identificar con claridad.
- Puede dejarse una luz encendida o un sensor para que se encienda cuando vaya al baño de noche.
- Realizar adaptaciones a la puerta si es necesario, que se abra hacia afuera o que sea de corredera en caso de movilidad reducida del paciente o para comodidad del cuidador.
- Barras de apoyo al lado del inodoro.
- Piso antideslizante.
- Barras de apoyo en la ducha y/o asientos en la tina.
- Mínimos útiles de aseo en la ducha y siempre en el mismo lugar.
- Utilizar algún medio externo que pueda controlar la temperatura del agua (regular con precisión el calefón)

## **LA COCINA:**

- Altura de los muebles accesible y que los utensilios y alimentos que pueda ocupar estén a su alcance.
- Despensa y muebles organizados, teniendo lo que más se utiliza a mano.
- Tener precaución con las llaves del gas, revisar constantemente que estén cerradas.
- Mantel sin dibujos y de distinto color que el plato y los cubiertos.
- Dejar en la mesa solo lo necesario.
- NO dejar al alcance objetos cortantes si no es capaz de reconocerlos o utilizarlos.
- Cerrar muebles o refrigerador con seguros en caso de tener restricciones en la dieta (diabetes por ejemplo).

## **EL DORMITORIO:**

- Cama accesible por ambos lados.
- Luz permanente de baja intensidad.
- Fijar alfombra o quitarla.
- Fijar lámpara del velador.
- Closet con ropa solo de temporada que usa y mantenerlo ordenado.
- Quitar elementos innecesarios pero mantener algunos elementos familiares (fotos por ejemplo)
- Quitar espejos si le causan confusión.

## **NUEVAS TECNOLOGIAS:**

Existen en el mercado sensores de movimiento o de sonido que pueden ser útiles, sobre todo para facilitar el descanso del cuidador, los que pueden ser evaluados de acuerdo al presupuesto familiar.

## **ACTIVIDADES PARA LA PERSONA CON DEMENCIA**

La persona con demencia va abandonando gradualmente las actividades que realizaba antes debido a las limitaciones cognitivas como físicas que van a pareciendo a lo largo la enfermedad. Es necesario evitar en lo posible este abandono, realizando adaptaciones a las actividades para que la persona las pueda seguir realizando y con esto mantener su autonomía en las actividades de autocuidado, ocio y en actividades productivas para que el paciente se sienta útil, mejorando así su autoestima y calidad de vida.

Además, al participar de ciertas actividades, se puede estimular las diferentes funciones físicas y mentales manteniéndolas así por más tiempo. Así por ejemplo al participar en la cocina en la preparación del almuerzo, podemos estimular la memoria, concentración y la capacidad de planificación, a la vez que se realiza una actividad manual y concreta donde verá resultados y la que se puede reforzar, la persona se sentirá útil y mantendrá su rol dentro de su casa.

## **CRITERIOS A CONSIDERAR EN LA ELECCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:**

La ocupación en el ser humano cumple un rol preponderante en la mantención de la salud, las actividades forman parte de las responsabilidades que forman parte de los roles que las personas cumplen dentro de su rutina diaria, dando una estructuración a la vida, por lo tanto es importante saber que no se trata de “hacer por hacer”, sino más bien que las actividades tienen objetivos entre los cuales se encuentran el mantener sus capacidades físicas y cognitivas y además proporcionar el sentimiento de logro que irá en beneficio de su bienestar emocional.

Los familiares son los que conocen mejor las costumbres, gustos e intereses de la persona. Es recomendable seleccionar las actividades que están relacionadas con el estilo de vida que tenía el paciente, como ir a la peluquería, pasear, etc., porque le será más fácil participar de actividades ya conocidas que aprender cosas nuevas. Si no es posible que realice las mismas actividades, seleccionar aquellas que de alguna manera puedan estar relacionadas y adecuarlas a sus capacidades actuales, como por ejemplo si le gustaba cocinar pero ahora no puede realizar completa la tarea, que ayude a pelar las verduras.

La rutina debe ser la base de sus actividades: deben realizarse siempre las mismas tareas y en el mismo horario y lugar, también pueden realizarse tareas asociadas a una persona determinada, por ejemplo cuando alguien determinado lo visita, jugará dominó. Todo esto le ayudará a reducir los periodos de ansiedad.

Es conveniente tener estructuradas las actividades que llevaremos a cabo durante el día o la semana. Por la mañana, cuando se levante le diremos que día y qué hora es, como está el tiempo y que haremos. Le reorientaremos cada vez que sea necesario. Por ejemplo se puede estructurar que en las mañanas saldrá a caminar y después de almuerzo leerá el diario. Es aconsejable que las actividades de la tarde sean más tranquilas y menos numerosas.

Siempre es importante ofrecerles actividades que puedan realizar, adaptando las actividades y supervisándolos cuando sea necesario. Es importante también no sobrecargarlos alternando las actividades con periodos de descanso. Considerar también si es necesario ir realizando adaptaciones a las actividades de acuerdo a las capacidades del paciente, ya sea adaptando el medio, la tarea en sí u ofreciendo supervisión.

Otro factor que condicionará las actividades a realizar con el paciente serán los recursos con los que contemos, tanto humanos como materiales: características de la vivienda, ubicación de la misma, personas que colaboran con el cuidado, características del barrio, etc.

## **REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:**

La manera de ofrecerles una actividad es crucial para que las acepten. A veces puede ser útil enfocarlo como un trabajo o pedirles que nos ayuden. Hay que explicarles lo que se va a hacer y realizarles propuestas y no imponerles la actividad.

Hay que elegir el momento adecuado, no obligarlos si no quieren, sino distraerlos, cambiar de actividad o hacerla más sencilla, o incluso dejarla para otro día.

Las actividades hay que realizarlas sin prisa, considerando el ritmo de la persona. Procurar que las actividades no sean tan largas, por el cansancio y disminución de la concentración. Si se realizan actividades completas, es necesario dividir la actividad en tareas más pequeñas y dar indicaciones sencillas de lo que tiene que hacer. También el demostrar de manera práctica ayuda, para que la persona lo pueda imitar.

## **ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN REALIZAR EN EL HOGAR**

### **CUIDADO DE LA CASA:**

- Lavar y secar los platos.
- Limpiar muebles.
- Ordenar algunos objetos
- Poner la mesa.
- Tender la ropa.
- Lustrar zapatos.
- Limpiar vidrios.

### **ACTIVIDADES EN LA COCINA:**

- Buscar recetas específicas de cocina en un libro.
- Realizar reminiscencia de platos antiguos.
- Colaborar en la ejecución de algún plato (pelar verduras, revolver, etc.)
- Cocinar bajo supervisión.
- Aprovechar el momento de cocinar para denominar, efectuar reminiscencias, probar, oler y poner en práctica habilidades manuales.
- Servir y comer lo que se ha cocinado.

### **COMPRAS:**

- Elaborar una lista de lo que hay que comprar.
- Calcular el dinero que puede costar.
- Trabajar la orientación espacial: ir a comprar al lugar habitual, que menciones las calles, etc.
- Nombrar las cosas del almacén de manera natural en una conversación.
- Estimular la iniciativa, pidiéndole que escoja alguna cosa del almacén por ejemplo.
- Dejar que sea el paciente quien pague o escoja utilizando la discriminación, por ejemplo que busque el más barato.

### **ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE:**

- Ejercicios de movilización articular y estiramientos, los cuales deben incluir todas las partes del cuerpo, deben ser suaves y con períodos de descanso. También las puede realizar el cuidador para que él las imite.
- Juegos con globos, balones, etc.
- Paseo diario de acuerdo a sus capacidades, se puede aprovechar el ir de compras o hacer alguna visita.
- Actividades diarias que requieran esfuerzo como abrocharse los zapatos, recoger objetos del suelo, etc.
- Deportes de acuerdo a sus intereses y capacidades.

### **MANUALIDADES Y ARTE:**

- Dibujo, teniendo en cuenta que el material no sea infantil.
- Pintura.
- Modelado en arcilla.
- Coser, bordar, tejer.
- Decoración de jarrones.
- Decoración o confección de regalos para determinadas ocasiones.
- Visita a museos o exposiciones.
- Pintura de mandalas.

### **JUEGOS DE MESA:**

- Damas, dominó, ajedrez
- Bingo, lotería.
- Actividades de estimulación cognitiva como recordar refranes.

### **HOBBIES:**

- TV, videos
- Lectura
- Pesca
- Tocar algún instrumento.

### **JARDINERIA Y HORTICULTURA:**

- Encargar al paciente el cuidado de algunas plantas (regar, podar, etc.)
- Sembrar (elegir plantas de crecimiento rápido y fácil de cuidar)
- Comprar flores o plantas y a maceteros.
- Conversar acerca del nombre, color, utilidad de las plantas.

### **MASCOTAS:**

- Alimentar y asear el espacio de la mascota
- Sacar a pasear a su mascota
- Visita de zoológicos y evocar reminiscencias sobre los animales.

### **REMINISCENCIAS Y CONVERSACIÓN:**

- Revisión de álbumes fotográficos.
- Preguntar acerca de noticias del diario.
- Visita a lugares o sitios familiares.

### **DESARROLLO DE LAS NECESIDADES ESPIRITUALES Y DE CONTACTO SOCIAL:**

- Ir a misa o celebraciones religiosas.
- Repetición de oraciones.
- Preparar con el paciente actividades para fechas especiales (un regalo cuando hay un cumpleaños por ejemplo)
- Ir de visita donde amigos y familiares.
- Contacto con los niños, cuidando de los estímulos excesivos.

### **MÚSICA Y BAILE:**

- Colocar música ambiental para favorecer la relajación.
- Efectuar reminiscencia de canciones antiguas, evocar la letra, los autores, cantantes, etc.
- Bailar al ritmo de la música, seguir el ritmo, etc.
- Incentivar a cantar.
- Utilizar músicas concretas con el fin de reconocer ciertas festividades (navidad, himnos, etc.)
- Acompañar temas musicales con las palmas o instrumentos musicales.
- Biodanza

### **ACTIVIDADES EN EL EXTERIOR:**

- Pasear.
- Ir a la playa, al parque.
- Hacer pequeños viajes a sitios conocidos.
- Participar en las actividades del barrio.
- Asistir a espectáculos.

## **IMPACTO DE LA DEMENCIA EN LA PERSONA CUIDADORA**

La Escala de Zarit (ANEXO 3) mide el grado en el que las personas cuidadoras perciben cómo sus responsabilidades tienen efectos adversos sobre su salud, vida personal y social, finanzas y bienestar emocional.

Es importante delimitar el concepto de sobrecarga que hace referencia a la vivencia subjetiva de las personas cuidadoras. Supone un factor mediador entre el deterioro del paciente y el impacto de los cuidados.

## **RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO PARA EL CUIDADOR**

- Tomar conciencia de que para cuidar bien “tengo que cuidarme”.
- Buscar información sobre la enfermedad y los recursos disponibles.
- Organizar la vida cotidiana tratando de incorporar a los otros miembros de la familia, aunque sea algunos días al mes u horas en la semana. Planificar las actividades y adelantarse al futuro sin agobiarse.
- Dejar un espacio diario para sí mismo: para sus relaciones familiares, sociales, tiempo de ocio y aficiones.
- Cuidar su propia salud, comer, dormir, hacer ejercicio de manera regular.
- Adoptar posturas correctas a la hora de movilizar al paciente, empleando las ayudas técnicas necesarias.
- Aprender y aplicar técnicas de relajación.
- Saber pedir ayuda a los familiares, amigos, profesionales, recursos sociales y asociaciones de familiares. Una ayuda concreta y explícita desde el principio, evitando esperar a “cuando ya no pueda más”. No pensar que es el único que puede cuidar bien a su familiar.
- Mejorar la relación y la comunicación con el paciente. Tener paciencia, respeto, sentido del humor y promover que esté activo, sin ser demasiado exigente.
- Identificar las causas que causan más estrés; ser capaces de analizarlas y de buscar soluciones razonables.
- Afrontar las reacciones emocionales que se experimentan, aceptándolas como normales. Ser realistas. Reforzar los sentimientos positivos y comentar con otras personas los negativos.
- Pensar en positivo: “Soy capaz”, “Lo hago bien”, etc. Descubrir nuevas cualidades de uno mismo. Fomentar la autoestima.
- Saber poner límites al cuidado, puesto que el paciente, sobre todo en las primeras fases, es muy exigente. La persona cuidadora debe “aprender a decir no”.
- Darse cuenta de los síntomas que pueden significar el inicio del síndrome de sobrecarga: cefalea, insomnio, falta de interés por sí mismo y sus amigos, abuso de alcohol o tabaco, labilidad emocional, irritabilidad, etc.

### **III PARTE**

## **EXPERIENCIA DE UN TALLER DE BIODANZA PARA PERSONAS CON ALZHEIMER Y SUS CUIDADORES**

### **Contextualización de funcionamiento del Cesfam Recreo**

El Cesfam Recreo, es uno de los dos consultorios perteneciente a la comuna de San Miguel, cuyo enfoque está basado en la medicina familiar y comunitaria. Está dividido en cuatro sectores (rojo, azul, verde y amarillo) de acuerdo a la ubicación geográfica de los pacientes. Cada sector cuenta con un equipo de cabecera conformado por Médicos, Psicólogo, Asistente Social, Enfermera, Terapeuta Ocupacional, Matrona, Nutricionista y personal Técnico- Administrativo. A cargo de cada Sector se encuentra un profesional que tiene el cargo de Jefe de Sector. A cargo de ciertas áreas específicas se encuentra el Encargado Técnico de Salud Mental y el Coordinador de Salud Comunitaria.

Una vez al mes se realiza una reunión de Salud Mental, donde participan todos los profesionales de esta área: Psicólogos, Médicos, Asistentes Sociales y Terapeutas Ocupacionales, donde se coordinan casos y actividades transversales (en las cuales participan todos los sectores) como los talleres, a los cuales se derivan pacientes de acuerdo a los objetivos y perfil de los pacientes. Estos talleres generalmente se realizan en dupla, tienen evaluaciones de impacto y cuentan con una planificación estructurada y número de sesiones determinadas (generalmente 8).

Es en este contexto que se propone la realización de un taller para personas con Alzheimer, debido en parte a que es un grupo que no tiene intervenciones específicas de manera grupal y para sus cuidadores, ya que muchos de ellos no tienen espacios de autocuidado.

Se envió una propuesta del taller de Biodanza a la Dirección y Encargada Técnica de Salud Mental para su aprobación y posterior ejecución, la que contaba con los siguientes objetivos y planificación del taller:

### **Objetivos General:**

- Constituir una instancia terapéutica que facilite la conexión con la vitalidad, la creatividad y la afectividad.
- Favorecer la conexión afectiva y empatía entre las personas que tienen Alzheimer y sus cuidadores.



### **Objetivo Específicos**

- ❖ Favorecer la integración motora y afectivo motora.
- ❖ Favorecer la resignificación de la afectividad
- ❖ Favorecer la disminución de bloqueos corporales
- ❖ Favorecer la integración psicofísica a través de la triada “música-movimiento-vivencia”
- ❖ Favorecer el desarrollo de los potenciales humanos
- ❖ Refuerzo de auto imagen, auto concepto y autoestima.
- ❖ Disminuir el nivel de estrés
- ❖ Aumentar energía vital
- ❖ Cultivar el bienestar, armonía y la relajación
- ❖ Favorecer el desarrollo de la creatividad.
- ❖ Facilitar la expresión de sentimientos y emociones en forma espontánea y creadora, despertar la alegría de vivir.

### **PLANIFICACIÓN DEL TALLER DE BIODANZA**

#### **Criterios de ingreso:**

- Personas adultas, hombres y mujeres sobre 50 años, con diagnóstico de Alzheimer o algún deterioro cognitivo, sin desajustes conductuales importantes.
- Contar con un familiar o cuidador que los acompañe y participe de las sesiones

#### **Criterios de exclusión:**

- Limitación grave en el movimiento
- Desajuste conductual

#### **Duración:**

- 1 entrevista con el paciente y su cuidador.
- 8 sesiones de biodanza de 1:45 Hrs.

**Fecha de inicio:**

- Entrevistas con horas asignadas sábado 7 de junio de 2014 entre las 9:00 y 14:00 Hrs.
- Inicio de las sesiones. Sábado 14 de junio de 2014, 10:30 12:30 hrs.

**Fecha de término:**

- Sábado 2 de agosto de 2013
- Convivencia de cierre sábado 9 de agosto de 2013

**Estructura de una Sesión de Biodanza**

**Duración : 1 sesión semanal de 1 hora con 45 minutos aprox.**

- Relato de vivencia: cada participante relata en primera persona lo vivenciado en la sesión anterior, principalmente cuidadores
- 7 a 10 Vivencias de 3.20 minutos cada una aprox. enfocadas a las necesidades del grupo y de cada participante
- Cierre: cada paciente con Alzheimer y su cuidador cerrará mencionando en una palabra como se va de la sesión.

**Proceso de derivación:**

Se realizó la derivación por parte de los profesionales, convocándose inicialmente a 11 pacientes con sus respectivos cuidadores, de los cuales finalmente asistieron de manera regular 4 pacientes con sus cuidadores, un cuidador solo y un paciente solo, otro acompañante asistió en dos oportunidades

**Entrevista inicial:** Se citó a 11 pacientes con sus cuidadores el día sábado 7 de junio (día en que llovió durante la mañana, tema relevante en el caso de asistencia de adultos mayores por el riesgo de enfermedades broncopulmonares), asistieron solo 3 pacientes con sus acompañantes. A los pacientes que no se les conocía debido que no habían tenido atención previa de manera individual por la facilitadora, se les volvió a citar en una segunda oportunidad, a los restantes se les citó a la primera sesión del taller. Una paciente se incorporó en la tercera sesión. El objetivo de la entrevista fue realizar las evaluaciones iniciales y en el caso de los pacientes que no se les conocía era realizar una entrevista semi estructurada para evaluar habilidades para la incorporación al grupo. Se aplicó la Escala de Zarit para tener una referencia cuantitativa de los avances o retrocesos en los cuidadores. Los participantes del taller firmaron en esta ocasión el Consentimiento Informado, (Anexo 6) documento que indica que han sido informados respecto al taller y aceptan ser registrados con medios audiovisuales.

**Tabla de asistencia**

|    |                         |       | SESIONES |    |    |    |       |    |    |    |        |    |                       |             |  |
|----|-------------------------|-------|----------|----|----|----|-------|----|----|----|--------|----|-----------------------|-------------|--|
|    |                         | JUNIO |          |    |    |    | JULIO |    |    |    | AGOSTO |    |                       |             |  |
| N° | Nombre                  | Edad  | 7        | 14 | 21 | 28 | 5     | 12 | 19 | 26 | 2      | 9  | % asistencia sesiones |             |  |
| 1  | Gabriela Aschieri       | 76    | X        |    |    |    |       |    | X  |    |        |    | 12.5%                 | Paciente    |  |
| 2  | Hugo Espinaza           | 78    | X        |    |    | X  | X     |    | X  | X  | X      | X  | 62.5%                 | Acompañante |  |
| 3  | Patricia Cifuentes      | 62    | X        |    | X  | X  | X     |    | X  | X  | X      | X  | 75%                   | Paciente    |  |
| 4  | Nicole Guerrero         | 32    | X        |    | X  |    |       |    |    |    |        | X  | 12.5%                 | Acompañante |  |
| 5  | Adriana Rios            | 71    |          | X  |    |    |       |    |    |    |        |    | 12.%                  | Paciente    |  |
| 6  | Gilberto Barrientos     | 73    |          | X  | X  |    |       |    |    |    |        |    | 25%                   | Acompañante |  |
| 7  | Elsa Sanhueza Yañez     |       |          |    |    |    |       |    |    |    |        |    |                       | Paciente    |  |
| 8  | Ma. Elena Albornoz      |       |          |    |    |    |       |    |    |    |        |    |                       | Acompañante |  |
| 9  | Emilia Iribarra         |       |          |    |    |    |       |    |    |    |        |    |                       | Paciente    |  |
| 10 | Isabel Loyola           |       |          |    |    |    |       |    |    |    |        |    |                       | Acompañante |  |
| 11 | Lutgarda Navarro Puebla |       |          |    |    |    |       |    |    |    |        |    |                       | Paciente    |  |
| 12 | Ana Ma. Moran Navarro   |       |          |    |    |    |       |    |    |    |        |    |                       | Acompañante |  |
| 13 | Jose Vivanco            | 87    |          | X  | X  | X  | X     | X  | X  | X  | X      | X  | 100%                  | Paciente    |  |
| 14 | Ma. Leonor Vivanco      | 57    |          | X  | X  | X  | X     | X  | X  | X  | X      | X  | 100%                  | Acompañante |  |
| 15 | Elvira Sanhueza Romero  | 89    | X        | X  | X  | X  |       |    |    | X  |        | X  | 50%                   | Paciente    |  |
| 16 | Gloria Romero           | 54    | X        |    | X  | X  |       |    |    | X  |        | X  | 37.5%                 | Acompañante |  |
| 17 | Katty (cuidadora)       | 51    |          | X  |    |    |       |    |    |    |        |    | 12.5%                 | Acompañante |  |
| 18 | Hilda Diaz Fuentes      |       |          |    |    |    |       |    |    |    |        |    |                       | Paciente    |  |
| 19 | Alejandro Pol           |       |          |    |    |    |       |    |    |    |        |    |                       | Acompañante |  |
| 20 | Oscar Loyola            |       |          |    |    |    |       |    |    |    |        |    |                       | Paciente    |  |
| 21 | Mafalda Castro          |       |          |    |    |    |       |    |    |    |        |    |                       | Acompañante |  |
| 22 | Mario Cortes            | 83    |          | X  | X  | X  | X     | X  | X  | X  | X      | X  | 100%                  | Paciente    |  |
| 23 | Adriana Garcia Huidobro | 79    |          | X  | X  | X  | X     | X  | X  | X  | X      |    | 100%                  | Acompañante |  |
| 24 | María Ibaceta           | 82    |          |    |    | X  | X     | X  | X  | X  | X      | X  | 75%                   | Paciente    |  |
| 25 | Ma. Beatriz Gallardo    | 53    |          |    |    | X  | X     | X  | X  | X  | X      | X  | 75%                   | Acompañante |  |
|    | TOTAL ASISTENCIA        |       | 6        | 8  | 9  | 10 | 9     | 6  | 9  | 10 | 8      | 10 |                       |             |  |

Asistieron en promedio 8 personas a cada sesión y 9 personas asistieron al menos al 50% de las sesiones.

**SESIÓN FINAL:** Asistieron 10 personas, se realizó la evaluación del taller, un desayuno, se mostró el video de biodanza y se realizaron tres vivencias de cierre.

**DURACIÓN DE LAS SESIONES:** Se comenzó con 7 vivencias, las cuales no se realizaron con la duración total del tema y los participantes requerían sentarse con mayor frecuencia. AL finalizar el taller se terminó con 9 vivencias con la duración total de los temas, teniendo en general una o dos pausas durante la sesión (a través de una vivencia) en que los integrantes se sentaban. Lo que da cuenta del aumento en la vitalidad y la capacidad de biodanza de generar cambio a nivel del sistema neuromotor y en el circuito cardiorespiratorio.

**RELATO DE VIVENCIA:** Se modificó esta instancia por las dificultades en la memoria reciente, adecuándola a realizar un comentario al final de la sesión cuya consigna era “como me voy hoy” y ante los cuales las respuestas fueron siempre con comentarios positivos y que generaban la sonrisa por parte de muchos de ellos.

Al comenzar la sesión ocasionalmente se realizaron actividades lúdicas y de estimulación cognitiva, tanto para estimular el aprendizaje de sus nombres como apresto a la sesión. Se dio de todas maneras el espacio para el relato de vivencia de los acompañantes.

**OTRAS MODIFICACIONES:** Los integrantes realizaron las vivencias con zapatos, por el tipo de piso del lugar y época de invierno en que realizó, por su edad y vulnerabilidad a enfermedades respiratorias y porque los cambios en cosas cotidianas como esta pueden generar mayor nivel de estrés.

## VIVENCIAS DE LAS SESIONES

**RONDA DE INICIO:** La ronda de inicio tiene dos objetivos fundamentales: la integración entre los participantes y la comunicación afectiva. Constituye una ceremonia, ya que las personas se reúnen para comenzar algo especial e importante.

Durante la vivencias de ronda de inicio uno de los pacientes (José) cada vez que se realizaba la ronda refería “vamos a jugar a la ronda de San Miguel”, esta reiteración producto del deterioro de la memoria reciente (una de las características de la Enfermedad de Alzheimer) lo hizo ser recordado por los otros integrantes a través de este comentario. Hay que considerar que uno de las áreas afectadas en este paciente es la comunicación espontánea, por lo tanto el estar tomado de la mano con otros en una ronda, evocaba reminiscencias de su infancia, lo cual es uno de los objetivos de las actividades que se usa para el abordaje de las demencias.

Por otra parte en los cuidadores el identificar esta característica en otro paciente y tomarlo con tranquilidad les da la posibilidad de tener un modelo de intervención con su familiar.

| RONDA DE INICIO         |             |           |
|-------------------------|-------------|-----------|
| TITULO                  | AUTOR       | ELENCO    |
| Here comes the sun      | The Beatles | IBF 01-08 |
| Give me love            | G. Harrison | IBF 01-09 |
| Behind that locked door | G. Harrison | IBF 01-06 |

|                           |              |                |
|---------------------------|--------------|----------------|
| Starting Over             | J. Lennon    | IBF 01-04      |
| Free is a bird            | The Beatles  | IBF 01-01      |
| Con la gente que me gusta | M. Polo      | B. Aires 26-03 |
| Only you                  | The Platters | B. Aires 37-12 |

**RONDA FINAL:** Al igual que la ronda inicial es una vivencia de integración y comunicación afectiva.

En las sesiones los participantes se notaban mucho más fluidos, sonrientes y relajados que a su llegada.

| RONDA FINAL             |               |                |
|-------------------------|---------------|----------------|
| TITULO                  | AUTOR         | ELENCO         |
| Sing                    | Carpenters    | IBF 03-08      |
| Oh Happy Day            | Black Mambazo | B. Aires 22-07 |
| Apos o Amanhecer        | Sergio Mendes | B. Aires 23-12 |
| Let it be               | The Beatles   | IBF 01-02      |
| The days of the dancing | Maire Brennen | B. Aires 19-01 |
| Sabor a mi              | Boleros       | B. Aires 21-12 |

**MARCHAS:** El caminar es la expresión más evidente y clara de la actitud de un ser humano frente a la vida. La persona no camina sólo con sus piernas sino con todo su cuerpo, las piernas se desplazan moviéndose con sinergia en relación a los brazos. Además, la posición de la cabeza, la expresión de la cara, la armonía general, entre otros, son expresiones de la personalidad. En un lenguaje fenomenológico la marcha representa una manera de “caminar en la vida”.

Es en este sentido, que fue tan evidente el cambio en una de las participantes, (Adriana) esposa y cuidadora de uno de los pacientes (Mario), en las vivencias de marchas realizadas, al comienzo le costaba conectarse con la mirada de los otros y se mostraba seria y distante, conducta que fue cambiando a lo largo de las sesiones. Los otros participantes notaron este cambio y se lo reforzaron.

| MARCHAS                                 |                       |                 |
|-----------------------------------------|-----------------------|-----------------|
| TITULO                                  | AUTOR                 | ELENCO          |
| Doctor Jazz                             | Traditional Jazz Band | IBF 06 -01      |
| Don't Worry be happy                    | Bobby Mc Ferrin       | B. Aires 13-09  |
| When I'm Sixty Four                     | The Beatles           | B. Aires 48 -04 |
| Hello Goodbye (Con motivación afectiva) | The Beatles           | IBF 06-04       |
| Sweet Geogia Brown                      | Traditional Jazz Band | IBF 06-03       |
| Midnight in Moscow                      | The Duch              | B. Aires 19-04  |
| Meia Luz Inteira (alegre)               | Tieta Caetano         | B. Aires 08-01  |

**Sincronización:** Esta danza tiene el objetivo de estimular la capacidad de bailar con el otro a través de un ritmo, tratándose de una vivencia de integración con la persona que se tiene en frente y con la cual se establece una conexión afectiva a través de la mirada.

Estas vivencias muchas veces estimulaban la comunicación verbal a través de la reminiscencia de la música, conducta que se permitió para así favorecer la verbalización, aspecto dañado en varios de ellos, especialmente en José y Mario.

| SINCRONIZACIONES     |                       |                     |
|----------------------|-----------------------|---------------------|
| TITULO               | AUTOR                 | ELENCO              |
| Ja Da                | Traditional Jazz Band | IBF 06 -14          |
| One More Kizz        | Vocal John Bahler     | IBF 10-07           |
| Moonlight Serenade   | Big Band              | B. Aires 02-06      |
| Alexander's Rag Time | Traditional Jazz Band | IBF 06-07           |
| Begin the Beguine    | Big Band              | B. Aires 02-05      |
| The more I see you   | Crhi Montes           | B. Aires 15-10      |
| In the mood          | Glenn Miller          | IBF 06-20           |
| Hit the Rad Jack     | Ray Charles           | Elenco Peru, D1 - 6 |

**ENCUENTROS:** Esta vivencia tiene el carácter de un rito de vinculación con el otro, constituyendo un aprendizaje de los comportamientos de aproximación, comunicación y contacto, estimulando el respeto, la reverencia y la ternura hacia los demás. El "extraño" se transforma en un "semejante" en este encuentro en biodanza, tendiendo a disminuir la tendencia a la discriminación y a los prejuicios.

La vivencia de recibir y ser recibido, lo que implica un aumento cualitativo y cuantitativo de la energía afectiva de cada uno.

En las sesiones, al comienzo, la principal reticencia que se evidencio de manera verbal y en forma de broma fue la realización de encuentros entre dos personas del mismo sexo (hombres), hay que considerar claramente la edad de los participantes, por lo tanto también una serie de mandatos impuestos culturalmente. Uno de los principales cambios a lo largo de las sesiones fue la posibilidad de buscar el encuentro con otra persona del mismo sexo, la duración de los encuentros y la posibilidad de trasladar la cualidad del encuentro en lo cotidiano.

| ENCUENTROS            |             |                |
|-----------------------|-------------|----------------|
| TITULO                | AUTOR       | ELENCO         |
| Nobody Does it better | Carly Simon | IBF 10-11      |
| Imagine               | Jonh Lennon | IBF 11-06      |
| You Fill up my senses | John Denver | B. Aires 39-01 |
| Mozza                 | Wando       | IBF 10-16      |
| Araguai               | F. de Belen | IBF 11-03      |

**JUEGOS:** Las vivencias de carácter lúdico favorecen la integración grupal y por ser una invitación a poner en práctica la espontaneidad, liberan el movimiento y las relaciones, así como también la integración motora.

En las sesiones se colocó énfasis en la regulación y se realizaron algunas adaptaciones como la utilización de sillas para realizar algunas vivencias sentados.

Estas vivencias son una excelente oportunidad para estimular funciones psicomotoras disminuidas en la tercer edad y en las demencias.

En María desde el comienzo se evidenció la creatividad y expresividad, en Adriana (acompañante) fue descubriendo de a poco su capacidad lúdica e incorporó la risa y comunicación con los demás.

| JUEGOS                               |                 |                |
|--------------------------------------|-----------------|----------------|
| TITULO                               | AUTOR           | ELENCO         |
| Banana Boat (Trencito)               | Harry Belafonte | B. Aires 28-15 |
| La cucaracha (Trencito)              |                 | Elenco México  |
| The more y see you (Juego de palmas) | C. Montes       | IBF 15-10      |
| The Entertainer (El espejo)          | The Duch        | B. Aires 19-06 |
| Rumba Azul (Trencito)                | Caetano Velozo  | IBF 03-14      |
| Fascinacao (Abanico Chino)           | E. Regina       | IBF 10-15      |

**RESPIRACIÓN DANZANTE:** La respiración se encuentra en perfecta coordinación con cada movimiento del cuerpo, el centro respiratorio está programado para enviar la cantidad exacta de oxígeno en relación al consumo energético del organismo, entonces la respiración danzante es por lo tanto de carácter cenestésico y de conexión profunda consigo mismo.

En el taller la consigna estaba centrada en percibir el ritmo natural de la respiración y fue utilizado como una vivencia de regulación y puente para facilitar vivencias posteriores.

En los pacientes con Alzheimer en etapas más avanzadas se observó la dificultad para mantener sus ojos cerrados. (José y Mario)

| RESPIRACION DANZANTE |            |                            |
|----------------------|------------|----------------------------|
| TITULO               | AUTOR      | ELENCO                     |
| She                  | G. Zamfir  | IBF 09-05                  |
| Rosa                 | C. Poyares | IBF 09-06                  |
| Love Hapa            |            | Elenco Brasil Afect. 04-08 |
| Adagio               | F. Shubert | IBF 17-15                  |

**DANZA EN FEEDBACK EN PARES:** En esta vivencia los dos participantes inician una danza en conexión continua con el otro, sin dirigir los movimientos del otro, es una propuesta con músicas con estructura melódica.

En el taller y de acuerdo a la edad de los participantes se seleccionaron boleros, que tanto por la estructura musical como temática permitía la reminiscencia y también la comunicación verbal surgía de manera espontánea, lo cual no se limitó, por ser como hemos dicho una habilidad que en la medida que avanza la enfermedad de Alzheimer se va perdiendo.

| DANZA EN FEEDBACK EN PARES |         |                |
|----------------------------|---------|----------------|
| TITULO                     | AUTOR   | ELENCO         |
| Piel Canela                | Boleros | B. Aires 21-15 |
| Amor                       | Boleros | B.Aires 21-11  |

**POSICIÓN DE INTIMIDAD:** Las posiciones generatrices pertenecientes al código 1, como la posición de intimidad aluden a la relación del hombre con lo sagrado y están muy próximas a las necesidades humanas más básicas. Al llevar las manos al pecho e inclinar la cabeza con devoción se genera una vivencia de intimidad consigo mismo, como si uno se disolviera en su interior.

En las sesiones realizadas fue utilizada como ejercicio puente, para regular y pasar a las vivencias de comunión y afectividad. Se realizó permitiendo que los participantes se pudieran sentar y al igual que en la respiración danzante aquellos con mayor avance en la enfermedad presentaron dificultad para mantener sus ojos cerrados.

| POSICION DE INTIMIDAD |                     |           |
|-----------------------|---------------------|-----------|
| TITULO                | AUTOR               | ELENCO    |
| Orfeo ed Euridice     | Thijs Van Leer      | IBF 15-18 |
| Adagio                | Alessandro Marcello | IBF 01-20 |

**CARICIAS:** Vivenciar la oportunidad de amar y cuidar a través de una caricia sin saber quién es el otro como en el caso de “caricias anónimas en grupo de cinco” es abrirse al amor indiferenciado y en el caso de las “caricias de rostro en pares” constituye una ceremonia altamente diferenciada. Aprender a acariciar el rostro con delicadeza, ternura es una tarea importante en la vida, nos dan la oportunidad de descubrir la belleza emotiva del otro.

En las sesiones, los participantes pudieron vivenciar la posibilidad de encontrarse con su familiar a través de las caricias, en la mayoría de los casos olvidada o nunca antes entregada o recibida, permitiendo la resignificación de esta ceremonia como un nutriente para la vida.



| CARICIAS            |              |                    |
|---------------------|--------------|--------------------|
| TITULO              | AUTOR        | ELENCO             |
| Photographs         | N. Mouskouri | IBF 11-18          |
| Will you still love |              | Brasil Afec. 04-06 |
| Amora               | María Creuza | IBF 17-08          |

**DESPLAZAMIENTO CON LEVEDAD:** La posibilidad de desplazamiento al son de la música, facilita la ligereza y flexibilidad, otorgando además la posibilidad de autoregulación.

En las sesiones los pacientes a través de estas vivencias podían regular y transitar hacia vivencias de comunión y afectividad, pudiendo desplazarse lentamente y conectarse con la música que generó en varios pacientes reminiscencias de su juventud.

| DESPLAZAMIENTO CON LEVEDAD |                                |           |
|----------------------------|--------------------------------|-----------|
| TITULO                     | AUTOR                          | ELENCO    |
| Moonlight Serenade         | Enoch Ligh y The Light Brigade | IBF 07-19 |
| Valse Coppelia             | Leo Delibes                    | IBF 07-23 |

**DANZA DE EUTONÍA:** La comunicación afectiva a través de la mirada y la posibilidad de entrar en conexión perfecta con el compañero, es parte de los objetivos de esta danza.

En la sesión en que se realizó esta vivencia se promovió el ser realizada por el paciente y su acompañante para luego pasar a una vivencia de caricias

| DANZA DE EUTONIA |           |           |
|------------------|-----------|-----------|
| TITULO           | AUTOR     | ELENCO    |
| Bilitis          | G. Zamfir | IBF 09-03 |

**RONDA DE MECIMIENTO:** La dulzura y afectividad de esta vivencia, la posibilidad de la comunión luego de las vivencias de afectividad donde la comunidad se reúne.

En esta vivencia los pacientes llegaron a incorporar la mirada, siendo capaces de contemplar la belleza de cada uno.

| RONDA DE MECIMIENTO |             |           |
|---------------------|-------------|-----------|
| TITULO              | AUTOR       | ELENCO    |
| Pode Entrar         | F. de Belen | IBF 11-02 |

|            |             |                   |
|------------|-------------|-------------------|
| Clannad    |             | Brasil Esp. 04-03 |
| Tamba Taja | F. de Belen | IBF 11-01         |

**TÚNEL DE CARICIAS:** Ser acariciado tiene efectos profundos y transformadores en la experiencia humana, la caricia nos torna más vivos, confiados y amorosos.

Ese fue el objetivo principal de realizar esta vivencia en la sesión final del taller, en donde la consigna estuvo centrada en realizar las caricias en la parte superior del tronco, por las características del grupo y del proceso. Se facilitó el orden de los participantes de modo que aquellos que tenían mayor facilidad para recibir y entregar caricias pasaran primero por el túnel como María y Patricia y al final se dejó a Mario y José. Llamó la atención por ejemplo en José que gracias a la posibilidad de ir imitando lo que los demás realizaban también fue capaz de acariciar a los otros integrantes. AL final del túnel era su familiar quien los recibía en un abrazo contenedor y amoroso.

| TUNEL DE CARICIAS |                |                   |
|-------------------|----------------|-------------------|
| TITULO            | AUTOR          | ELENCO            |
| Celtics Air       | Erick Berglund | Brasil Esp. 10-11 |

**DANZA DEL ANGEL GUÍA:** dejarnos guiar por la sabiduría de la vida, por nuestro inconsciente vital y no solo por nuestra voluntad, vivenciando la posibilidad de confiar en la vida y en las señales que vienen de nuestra sensibilidad profunda, esa es la finalidad de esta danza.

Al realizarla en una de las sesiones del taller, fue el cuidador quien guio a su familiar, acompañándolo como tantas veces en su cotidiano, pero esta vez acompañado por otros que estaban en su mismo proceso y bajo un ambiente de afectividad y dulzura. Aquellos pacientes con mayor daño, no mantuvieron sus ojos cerrados como en otras vivencias, tal vez por la incertidumbre o por la falla en la memoria que le impiden recordar una consigna reciente, no podemos tener la certeza de cuál fue el motivo, pero se entregaron a la posibilidad de ser guiados por su familiar. La vivencia no se realizó de modo que fuera el paciente quien guiara por la dificultad de retener las indicaciones y por lo tanto no cuidar a su acompañante.

| DANZA DEL ANGEL GUIA |               |           |
|----------------------|---------------|-----------|
| TITULO               | AUTOR         | ELENCO    |
| V. Podvecer          | Zdenek Fibich | IBF 10-20 |

## TESTIMONIOS

### Pacientes:

- Me sentí muy motivado y contento con lo que hacíamos (Mario)
- “Muy entretenido, me sentí muy contenta” (María)
- “Como todos los días... contento” (Mario)
- “Yo me siento muy feliz aquí, en la casa paso solita... a veces me encuentro hablando sola, feliz y contenta de haber conocido gente buena” (María)
- “Yo estoy muy contenta de haber recibido la preocupación y el cariño de los demás... yo estoy rodeada de mucha gente... y parece que siempre estoy sola. Estoy feliz y no quería dejar... no estar... muy emocionada... hoy ha sido muy emocionante, haber recibido tanto apoyo y cariño de los demás porque así me cuesta menos asumir lo que a mí me pasa y eso es muy importante... sé que ya no estoy sola...” (Patricia)
- “Yo estoy bien y como me voy... mejor... feliz de compartir con toda la gente que está aquí” (José)

### Acompañantes:

- “Me encantó el taller y agradezco la oportunidad de haber participado y poder conectarme con mi mamá y otras personas interesantes.” (Gloria)
- “Fue entretenido, dinámico, fortificante, tal vez demasiado breve.” (Hugo)
- “Este taller fue excelente, el hecho de compartir experiencias fue motivante, aprender, sentir, mirarnos, escucharnos... muchas gracias” (Ma. Beatriz)
- “Con alegría... relajada...conectarse con otras personas, porque en la casa pasamos solitos...” (Adriana)
- “Feliz de compartir con ustedes, los veo una vez a la semana, pero es increíble la conexión que uno puede lograr, yo trabajo en un banco y gente que tú ves todos los días, de repente no te saluda... entonces esa sensación rica, ojalá se repita en todos lados...muy lindo...” (Sandra)
- “Fue una experiencia muy buena, el compartir, conocer gente nueva y de ver que hay otras personas que también están en lo mismo”(Leonor)
- “Estoy muy contento, me fui de Chile, tenía un grupo grande de amigos, pero ahora soy un desconocido en mi propio país, en mi barrio... así que ando como a la conquista de gente nueva...yo creo que el ser humano está creado para vivir en comunidad, siempre hay mucho que entregar y mucho que recibir, hay mucha gente que quiere dar, especialmente cariño, respeto, confianza...eso se logró muy bien en este grupito...”(Hugo)

## CONCLUSIONES

Los adultos mayores son cada vez más en Chile y aún falta demasiado en las políticas públicas en relación a ellos. La realidad laboral y la vorágine actual nos impiden estar con ellos y en familia. Actualmente en Chile, el 10% de la población mayor de 65 años presenta la Enfermedad de Alzheimer, quienes requieren de un familiar y/o cuidador que los acompañe permanentemente, demandando por parte de ellos una serie de destrezas en el manejo, que ni siquiera muchas veces el equipo de salud conoce.

Mi formación como Terapeuta Ocupacional me hizo conocer un poco más del tema, pero fue sin duda la experiencia personal de tener a mi padre con Alzheimer lo que me hizo poner en práctica habilidades que creía escondidas, como la paciencia y la tolerancia y fortalecer otras, como la creatividad. A nivel personal el vivir el duelo de la pérdida de mi padre como una persona totalmente independiente y re- conocerlo como una persona vulnerable y dependiente fue un aprendizaje que en gran parte fue facilitado por mi proceso en biodanza, aprender a soltar y a fluir, a pedir ayuda y a no sentirme siempre fuerte.

El poder realizar este taller con personas con Alzheimer y sus cuidadores es un aporte a mi vida y lo agradezco, me llené de su presencia y alegría, del contacto afectivo en cada encuentro, el espacio fue valorado y esperado por los asistentes, constituyendo un esfuerzo muchas veces para los cuidadores o para aquellos pacientes que solían levantarse tarde o que por su enfermedad son reticentes a realizar alguna actividad fuera de su rutina. Además el realizar un taller donde mi padre pudiera participar junto a mi hermana fue un regalo, ver algunos cambios en él, como la posibilidad de conectarse en una caricia con otro, danzar con mayor vitalidad y disfrutar de la música y la compañía.

**En relación a los cuidadores y al nivel de sobrecarga, en la Escala de Zarit, se pueden apreciar los siguientes resultados:**

| N° | Nombre                  | 1° Evaluación      | Nivel sobrecarga   | 2° Evaluación                | Nivel sobrecarga  | Aumento | Disminución |
|----|-------------------------|--------------------|--------------------|------------------------------|-------------------|---------|-------------|
| 1  | Hugo Espinaza           | 40                 | Sin Sobrecarga     | 50                           | Sobrecarga ligera | 10      |             |
| 2  | Nicole Guerrero         | 38                 | Sin sobrecarga     | No se pudo evaluar           |                   |         |             |
| 3  | Ma. Leonor Vivanco      | 40                 | Sin sobrecarga     | 39                           | Sin sobrecarga    |         | 1           |
| 4  | Gloria Romero           | 63                 | Sobrecarga intensa | 54                           | Sobrecarga ligera |         | 9           |
| 5  | Adriana García Huidobro | 60                 | Sobrecarga intensa | No se pudo evaluar           |                   |         |             |
| 6  | Ma. Beatriz Gallardo    | 43                 | Sin Sobrecarga     | 39                           | Sin Sobrecarga    |         | 4           |
| 7  | Gilberto Barrientos     | No se pudo evaluar |                    |                              |                   |         |             |
| 8  | Mafalda Care            | 67                 | Sobrecarga intensa | Solo asistió a la entrevista |                   |         |             |

De las siete personas que asistieron al taller (cuidadores), a seis de ellas se pudo evaluar en al menos una ocasión, y a cuatro de ellas se evaluó al principio y final del taller, lo que arrojó los siguientes resultados:

Un 25 % aumentó su nivel de sobrecarga

Un 75 % disminuyó su nivel de sobrecarga y de este porcentaje un 25% pasó de un nivel de sobrecarga intensa a sobrecarga ligera.

Por lo que se puede concluir que a nivel de los cuidadores, al menos en un 25 % la biodanza tuvo un impacto cuantitativo y cualitativo importante en la percepción de la sobrecarga que implica el cuidado diario de un familiar con Alzheimer.

### **A NIVEL DE LA REALIZACIÓN DE UN TALLER DE BIODANZA PODEMOS CONCLUIR:**

- La música juega un rol preponderante en la reminiscencia de los adultos mayores y en particular en las personas con Alzheimer les permite mantener la memoria emotiva, por lo mismo se priorizó en seleccionar temas para las vivencias de la época de juventud que permitieran el cumplimiento de este objetivo.
- Al evocar la memoria emotiva se estimula el lenguaje verbal, aspecto deteriorado en las personas con Alzheimer, por eso se “permitió” implícitamente verbalizar, cuando ellos lo realizaban de manera espontánea.
- En cuanto a la relación del paciente y el cuidador, el facilitar el encuentro a través de una vivencia entre dos personas que se relacionan en lo cotidiano pero que muchas veces no se detienen en una caricia y poder realizarlo es un descubrimiento nutricional para ambas partes.
- Permitir algunas modificaciones, como el realizar las vivencias con zapatos (promoviendo que sean cómodos y planos) es un aspecto importante a considerar, ya que sólo el hecho de tener que estar de una forma distinta a la habitual, puede generar desajustes conductuales o conductas reiterativas en torno a esto, como preguntar porque se está sin zapatos.
- Si bien el taller se planteó inicialmente para persona con Alzheimer y sus cuidadores, se flexibilizó en que pudieran participar solo el paciente o el acompañante, cuando por las mismas características de la enfermedad no se puede “convencer” al paciente de asistir, o en el caso del paciente, porque no hay un cuidador que lo acompañe.

- El surgimiento de conductas reiterativas en algunos de los pacientes, como por ejemplo, realizar siempre el mismo comentario, permite a los familiares verse reflejados en esta situación y el modelaje realizado, en este caso por la facilitadora, puede servir de modelo para ser repetido en situaciones similares en el hogar.
- La progresividad en las sesiones y la duración de las mismas, es un aspecto a considerar, ya que en este último aspecto por ejemplo, se comenzó con siete vivencias, acortándolas algunas de ellas, y en la medida que aumentaba la capacidad de su sistema neuromotor y a nivel cardiorrespiratorio se llegó a realizar nueve vivencias completas.
- Es necesario tener un espacio que pueda contar con sillas para ser ocupadas tanto dentro de las vivencias como en momentos de pausa en la sesión, por si alguien las requiere y que estas sean parte de los elementos a considerar en la preparación de las sesiones.
- En cuanto a la adherencia al taller, esta fue mayor en los pacientes con quienes se había establecido un vínculo con la facilitadora previamente, por haberlos atendido en sesiones individuales, tanto al paciente como al cuidador. Solo uno de ellos y su acompañante adhirió sin ser paciente individual previamente.
- El relato de vivencia fue sustituido por mencionar en una palabra “¿Cómo me voy?”, para tener una referencia más bien desde la memoria emotiva que de la memoria episódica. Cabe destacar que algunos de ellos no recordaban ni siquiera haber estado en ese lugar la semana anterior o diez minutos después de terminar la sesión.
- Las consignas deben ser cortas, concretas, a un volumen adecuado considerando hipoacusia de algunos de los participantes y colocando énfasis en los referenciales, debido a las dificultades en la memoria a corto plazo.
- Propiciar vivencias en pareja o grupales y aquellas individuales realizarlas en frente del acompañante para que pueda imitar la vivencia.
- Este taller no pretendió resolver la problemática de la sintomatología en pacientes con Alzheimer, ni suplir las deficiencias del sistema de salud en cuanto a las intervenciones realizadas en este ámbito, sólo pretendió ser un aporte que pueda tener continuidad a través de nuevas propuestas de intervención, no sólo con pacientes con Alzheimer, sino también con la tercera edad y sus familiares.

## **ANEXOS**

**ANEXO 1****ÍNDICE DE BARTHEL**

|                                             | Situación del paciente                                                                                       | Puntuación |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Comer                                       | Totalmente independiente                                                                                     | 10         |
|                                             | Necesita ayuda para cortar carne, el pan, etc.                                                               | 5          |
|                                             | Dependiente                                                                                                  | 0          |
| Lavarse                                     | Independiente: entra y sale solo del baño                                                                    | 5          |
|                                             | Dependiente                                                                                                  | 0          |
| Vestirse                                    | Independiente: capaz de ponerse y de quitarse la ropa, abotonarse, atarse los zapatos                        | 10         |
|                                             | Necesita ayuda                                                                                               | 5          |
|                                             | Dependiente                                                                                                  | 0          |
| Arreglarse                                  | Independiente para lavarse la cara, las manos, peinarse, afeitarse, maquillarse, etc.                        | 5          |
|                                             | Dependiente                                                                                                  | 0          |
| Deposiciones<br>(Valórese la semana previa) | Continencia normal                                                                                           | 10         |
|                                             | Ocasionalmente algún episodio de incontinencia, o necesita ayuda para administrarse supositorios o lavativas | 5          |
|                                             | Incontinencia                                                                                                | 0          |
| Micción<br>(Valórese la semana previa)      | Continencia normal, o es capaz de cuidarse de la sonda si tiene una puesta                                   | 10         |
|                                             | Un episodio diario como máximo de incontinencia, o necesita ayuda para cuidar de la sonda                    | 5          |
|                                             | Incontinencia                                                                                                | 0          |
| Usar el retrete                             | Independiente para ir al cuarto de aseo, quitarse y ponerse la ropa...                                       | 10         |
|                                             | Necesita ayuda para ir al retrete, pero se limpia solo                                                       | 5          |
|                                             | Dependiente                                                                                                  | 0          |
| Trasladarse                                 | Independiente para ir del sillón a la cama                                                                   | 15         |
|                                             | Mínima ayuda física o supervisión para hacerlo                                                               | 10         |
|                                             | Necesita gran ayuda, pero es capaz de mantenerse sentado solo                                                | 5          |
|                                             | Dependiente                                                                                                  | 0          |
| Deambular                                   | Independiente, camina solo 50 metros                                                                         | 15         |
|                                             | Necesita ayuda física o supervisión para caminar 50 metros                                                   | 10         |
|                                             | Independiente en silla de ruedas sin ayuda                                                                   | 5          |
|                                             | Dependiente                                                                                                  | 0          |
| Escalones                                   | Independiente para bajar y subir escaleras                                                                   | 10         |
|                                             | Necesita ayuda física o supervisión para hacerlo                                                             | 5          |
|                                             | Dependiente                                                                                                  | 0          |
| <b>TOTAL</b>                                |                                                                                                              |            |

| Máxima puntuación: 100 puntos (90 si va en silla de ruedas) |                             |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Resultado</b>                                            | <b>Grado de dependencia</b> |
| < 20                                                        | Total                       |
| 20-35                                                       | Severo                      |
| 40-55                                                       | Moderado                    |
| Mayor o igual que 60                                        | Leve                        |
| 100                                                         | Independiente               |



**ANEXO 2****ANEXO 2.1 TEST DEL INFORMADOR (Versión reducida)**

|                                                                                                                                                        | Ha mejorado mucho | Ha mejorado un poco | Casi sin cambios | Ha empeorado un poco | Ha empeorado mucho |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|------------------|----------------------|--------------------|
| 1.- Capacidad para recordar el nombre de las personas más allegadas (parientes, amigos)                                                                | 1                 | 2                   | 3                | 4                    | 5                  |
| 2.- Recordar cosas que han sucedido recientemente, en los últimos dos o tres meses (noticias, cosas propias o de sus familiares)                       | 1                 | 2                   | 3                | 4                    | 5                  |
| 3.- Recordar qué se habló en una conversación mantenida unos días atrás                                                                                | 1                 | 2                   | 3                | 4                    | 5                  |
| 4.- Olvidar lo que se ha dicho unos minutos antes, pararse en la mitad de la frase y no saber lo que iba a decir, repetir lo que ha dicho hace un rato | 1                 | 2                   | 3                | 4                    | 5                  |
| 5.- Recordar la fecha en que vive                                                                                                                      | 1                 | 2                   | 3                | 4                    | 5                  |
| 6.- Conocer el lugar exacto de los closets en su casa y donde se guardan las cosas                                                                     | 1                 | 2                   | 3                | 4                    | 5                  |
| 7.- Saber dónde se coloca una cosa que se ha encontrado en otro lugar                                                                                  | 1                 | 2                   | 3                | 4                    | 5                  |
| 8.- Capacidad para aprender o hacer funcionar un aparato nuevo (lavadora, celular)                                                                     | 1                 | 2                   | 3                | 4                    | 5                  |
| 9.- Recordar las cosas que han sucedido recientemente, en general                                                                                      | 1                 | 2                   | 3                | 4                    | 5                  |
| 10.- Aprender cosas nuevas, en general                                                                                                                 | 1                 | 2                   | 3                | 4                    | 5                  |
| 11.- Comprender el significado de palabras poco usuales (del diario, TV, conversaciones)                                                               | 1                 | 2                   | 3                | 4                    | 5                  |
| 12.-Entender artículos del diario o revistas en las que está interesado                                                                                | 1                 | 2                   | 3                | 4                    | 5                  |
| 13.- Seguir una historia en un libro, diario, cine, radio o TV.                                                                                        | 1                 | 2                   | 3                | 4                    | 5                  |
| 14.- Tomar decisiones en cuestiones cotidianas (qué ropa ponerse, que comida preparar y en asuntos más a largo plazo (donde ir de vacaciones)          | 1                 | 2                   | 3                | 4                    | 5                  |
| 15.- Manejar los asuntos financieros (cobrar la pensión, pagar cuentas)                                                                                | 1                 | 2                   | 3                | 4                    | 5                  |
| 16.- Manejar problemas aritméticos cotidianos (cuánta comida comprar o preparar)                                                                       | 1                 | 2                   | 3                | 4                    | 5                  |
| 17.- ¿Cree que su inteligencia (en general) ha cambiado en los últimos 10 años?                                                                        | 1                 | 2                   | 3                | 4                    | 5                  |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                                           |                   |                     |                  |                      |                    |

Puntuación total: 85 puntos

Puntuación por encima de 57 puntos indica probable deterioro cognitivo

## ANEXO 2.2 CUESTIONARIO DE ACTIVIDADES FUNCIONALES PFEFFER

(Utilizado al realizar el EMPA en APS en Chile)

Este cuestionario debe ser aplicado por cualquier miembro del equipo a la persona

|                                                                                                                          |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1.- ¿Maneja él/ella su propio dinero?                                                                                    |  |
| 2.- ¿Es él/ella capaz comprar ropas solo, cosas para la casa y comestibles?                                              |  |
| 3.- ¿Es él/ella capaz de calentar agua para el café o té y apagar la cocina?                                             |  |
| 4.- ¿Es él/ella capaz de preparar una comida?                                                                            |  |
| 5.- ¿Es él/ella capaz de mantenerse al tanto de los acontecimientos actuales y también de la comunidad o del vecindario? |  |
| 6.- ¿Es él/ella capaz de poner atención, entender y discutir un programa de radio o televisión, diario o revista?        |  |
| 7.- ¿Es él/ella capaz de recordar compromisos, acontecimientos familiares, vacaciones?                                   |  |
| 8.- ¿Es él/ella capaz de manejar sus propios medicamentos?                                                               |  |
| 9.- ¿Es él/ella capaz de pasear por el vecindario y encontrar el camino de vuelta a casa?                                |  |
| 10.- ¿Es él/ella capaz de saludar a sus amigos adecuadamente?                                                            |  |
| 11.- ¿Puede él/ella ser dejado en casa de manera segura?                                                                 |  |

### Instrucciones:

Muestre al informante una tarjeta con las siguientes opciones y lea las preguntas.

Anote la puntuación como sigue:

|                                              |   |
|----------------------------------------------|---|
| Si es capaz                                  | 0 |
| Nunca lo ha hecho, pero podría hacerlo       | 0 |
| Con alguna dificultad, pero puede hacerlo    | 1 |
| Nunca lo ha hecho y tendría dificultad ahora | 1 |
| Necesita ayuda                               | 2 |
| No es capaz                                  | 3 |

El resultado es positivo cuando el puntaje es igual o superior a 6

**ANEXO 3****ESCALA DE ZARIT**

A continuación hay una serie de aseveraciones respecto de cómo usted se siente en relación al cuidado de su familiar o paciente, marque con una X aquella alternativa con la que se sienta más identificado...

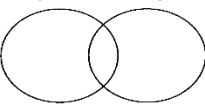
|                                                                                                                           | <b>Nunca<br/>(1)</b> | <b>Rara<br/>vez<br/>(2)</b> | <b>Algunas<br/>veces<br/>(3)</b> | <b>Bastantes<br/>veces<br/>(4)</b> | <b>Casi<br/>siempre<br/>(5)</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| ¿Piensa que su familiar le pide más ayuda de la que realmente necesita?                                                   |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para usted?                              |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Se siente agobiado entre cuidar a su familiar y tratar de cumplir otras responsabilidades en su trabajo o familia?       |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Se siente avergonzado por la conducta de su familiar?                                                                    |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?                                                                     |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Piensa que el cuidar de su familiar afecta negativamente la relación que usted tiene con otros miembros de su familia?   |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Tiene miedo por el futuro de su familiar?                                                                                |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Piensa que su familiar depende de usted?                                                                                 |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Se siente tenso cuando está cerca de su familiar?                                                                        |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar a su familiar?                                                |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría debido a tener que cuidar de su familiar?                           |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Se siente incómodo por distanciarse de sus amistades debido a tener que cuidar de su familiar?                           |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Piensa que su familiar le considera a usted la única persona que le puede cuidar?                                        |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Piensa que no tiene suficientes ingresos económicos para los gastos de cuidar a su familiar, además de sus otros gastos? |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Piensa que no será capaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?                                                   |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Se siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó la enfermedad de su familiar?                           |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Desearía poder dejar el cuidado de su familiar a otra persona?                                                           |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Se siente indeciso sobre qué hacer con su familiar?                                                                      |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Piensa que debería hacer más por su familiar?                                                                            |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| ¿Piensa que podría cuidar mejor a su familiar?                                                                            |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| Globalmente, ¿Qué grado de "carga" experimenta por el hecho de cuidar a su familiar?                                      |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                              |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| Nombre:                                                                                                                   |                      |                             |                                  |                                    |                                 |
| Fecha:                                                                                                                    |                      |                             |                                  |                                    |                                 |

| Nivel de sobrecarga    | Puntaje |
|------------------------|---------|
| Ausencia de sobrecarga | ≤46     |
| Sobrecarga ligera      | 47-55   |
| Sobrecarga intensa     | ≥56     |

## ANEXO 4

### MINI MENTAL

#### EVALUACION COGNITIVA (MMSE ABREVIADO)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------|------------------------------------------|-------------|--------------------------------|-----|--------------------|---|------------|-------------|---------|---|-------------|--|--|-----|--|--|--|--|------------|--|--|--|--|
| <p><b>1. Por favor, dígame la fecha de hoy.</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px; text-align: center;">             Sondee el mes, el día del mes, el año y el día de la semana         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px; text-align: center;">             Anote un punto por cada respuesta correcta         </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">BIEN</td> <td style="text-align: center;">MAL</td> <td style="text-align: center;">N.S</td> <td style="text-align: center;">N.R</td> </tr> <tr> <td>Mes</td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>Día mes</td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>Año</td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>Día semana</td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> </tr> </table> <p>N.S = No sabe<br/>N.R = No responde</p> <p style="text-align: right;">TOTAL = <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 30px; height: 20px;"></span></p> |                                      | BIEN       | MAL                                      | N.S         | N.R                            | Mes |                    |   |            |             | Día mes |   |             |  |  | Año |  |  |  |  | Día semana |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | BIEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MAL                                  | N.S        | N.R                                      |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| Mes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| Día mes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| Año                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| Día semana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| <p><b>2. Ahora le voy a nombrar tres objetos. Después que se los diga, le voy a pedir que repita en voz alta los que recuerde, en cualquier orden. Recuerde los objetos porque se los voy a preguntar más adelante. ¿Tiene alguna pregunta que hacerme?</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">             Explique bien para que el entrevistado entienda la tarea. Lea los nombres de los objetos lentamente y a ritmo constante, aproximadamente una palabra cada dos segundos. Se anota un punto por cada objeto recordado en el primer intento.         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">             Si para algún objeto, la respuesta no es correcta, repita todos los objetos hasta que el entrevistado se los aprenda (máximo 5 repeticiones). Registre el número de repeticiones que debió hacer.         </div> | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">CORRECTA</td> <td style="text-align: center;">NO SABE</td> </tr> <tr> <td>Arbol .....</td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>Mesa .....</td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>Avión .....</td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">TOTAL = <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 30px; height: 20px;"></span></p> <p>Número de repeticiones .....</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                      | CORRECTA   | NO SABE                                  | Arbol ..... |                                |     | Mesa .....         |   |            | Avión ..... |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CORRECTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | NO SABE                              |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| Arbol .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| Mesa .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| Avión .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| <p><b>3. Ahora voy a decirle unos números y quiero que me los repita al revés:</b></p> <p style="text-align: center;">1      3      5      7      9</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px; text-align: center;">             Anote la respuesta (el número), en el espacio correspondiente.         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">             La puntuación es el número de dígitos en el orden correcto. Ej: 9 7 5 3 1 = 5 puntos         </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: right;">Respuesta Entrevistado</td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">Respuesta Correcta</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">7</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> </table> <p>N° de dígitos en el orden correcto <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px; vertical-align: middle;"></span></p> <p style="text-align: right;">TOTAL = <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 30px; height: 20px;"></span></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Respuesta Entrevistado               |            |                                          |             |                                |     | Respuesta Correcta | 9 | 7          | 5           | 3       | 1 |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| Respuesta Entrevistado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| Respuesta Correcta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7                                    | 5          | 3                                        | 1           |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| <p><b>4. Le voy a dar un papel; tómelolo con su mano derecha, dóblelo por la mitad con ambas manos y colóqueselo sobre las piernas:</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px; text-align: center;">             Entréguele el papel y anote un punto por cada acción realizada correctamente.         </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Ninguna acción ..... 0</p> <p style="text-align: right;">Correcto</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">Toma papel con la mano derecha .....</td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>Dobla por la mitad con ambas manos .....</td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>Coloca sobre las piernas .....</td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">TOTAL = <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 30px; height: 20px;"></span></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Toma papel con la mano derecha ..... |            | Dobla por la mitad con ambas manos ..... |             | Coloca sobre las piernas ..... |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| Toma papel con la mano derecha .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| Dobla por la mitad con ambas manos .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| Coloca sobre las piernas .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| <p><b>5. Hace un momento le leí una serie de 3 palabras y Ud., repitió las que recordó. Por favor, dígame ahora cuáles recuerda.</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px; text-align: center;">             Anote un punto por cada palabra que recuerde. No importa el orden.         </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">CORRECTO</td> <td style="text-align: center;">INCORRECTO</td> <td style="text-align: center;">NR</td> </tr> <tr> <td>Arbol .....</td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>Mesa .....</td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>Avión .....</td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">TOTAL = <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 30px; height: 20px;"></span></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                      | CORRECTO   | INCORRECTO                               | NR          | Arbol .....                    |     |                    |   | Mesa ..... |             |         |   | Avión ..... |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CORRECTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | INCORRECTO                           | NR         |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| Arbol .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| Mesa .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| Avión .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| <p><b>6. Por favor copie este dibujo:</b></p> <p style="font-size: small;">Muestre al entrevistado el dibujo con los círculos que se cruzan. La acción está correcta si los círculos no se cruzan más de la mitad. Contabilice un punto si el dibujo está correcto.</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">CORRECTO</td> <td style="text-align: center;">INCORRECTO</td> <td style="text-align: center;">NR</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px;"></td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">TOTAL = <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 30px; height: 20px;"></span></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CORRECTO                             | INCORRECTO | NR                                       |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| CORRECTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCORRECTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | NR                                   |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| <p><b>Suma los puntos anotados en los totales de las preguntas 1 a 6</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p style="text-align: right;">Suma total = <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 30px; height: 20px;"></span></p> <p style="text-align: right;">El puntaje máximo obtenible es de 19 puntos.</p> <p style="text-align: right;">Normal = ≥14    Alterado = ≤13</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                          |             |                                |     |                    |   |            |             |         |   |             |  |  |     |  |  |  |  |            |  |  |  |  |

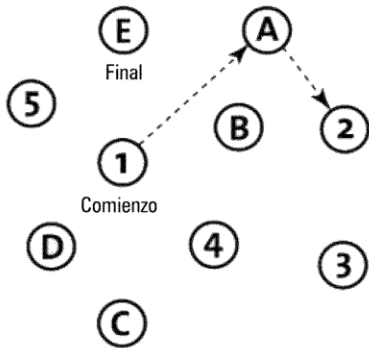
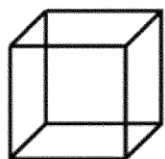
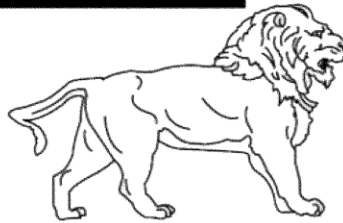
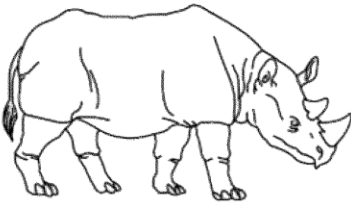
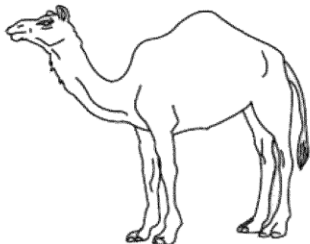
## ANEXO 5

### TEST DE MOCA

#### MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA) (EVALUACIÓN COGNITIVA MONTREAL)

NOMBRE:  
Nivel de  
estudios:  
Sexo:

Fecha de nacimiento:  
FECHA:

| VISUOESPACIAL / EJECUTIVA                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Puntos                                                                                                                                                                       |                                             |                  |         |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|---------|--------|---------|-------------|------|--|-----|-----|-----|------------|-----|--------------------------------------------|--|--|--|------------|--|
|  <div style="text-align: center;">[ ] [ ]</div> |  <p>Copiar el cubo</p> <div style="text-align: center;">[ ] [ ]</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Dibujar un reloj (Once y diez)<br/>(3 puntos)</p> <div style="text-align: center;">[ ] [ ] [ ]</div> <p style="text-align: center;">Contorno      Números      Agujas</p> | <div style="text-align: right;">___/5</div> |                  |         |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |
| IDENTIFICACIÓN                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |                                             |                  |         |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |
|  <div style="text-align: center;">[ ]</div>    |  <div style="text-align: center;">[ ]</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  <div style="text-align: center;">[ ]</div>                                              | ___/3                                       |                  |         |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |
| MEMORIA                                                                                                                          | <p>Lea la lista de palabras, el paciente debe repetirlas. Haga dos intentos. Recuerdeslas 5 minutos más tarde.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>ROSTRO</th> <th>SEDA</th> <th>IGLESIA</th> <th>CLAVEL</th> <th>ROJO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1er intento</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2º intento</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> |                                                                                                                                                                              | ROSTRO                                      | SEDA             | IGLESIA | CLAVEL | ROJO    | 1er intento |      |  |     |     |     | 2º intento |     |                                            |  |  |  | Sin puntos |  |
|                                                                                                                                  | ROSTRO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SEDA                                                                                                                                                                         | IGLESIA                                     | CLAVEL           | ROJO    |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |
| 1er intento                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |                                             |                  |         |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |
| 2º intento                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |                                             |                  |         |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |
| ATENCIÓN                                                                                                                         | <p>Lea la serie de números (1 número/seg.) El paciente debe repetirla. [ ] <b>2 1 8 5 4</b></p> <p>El paciente debe repetirla a la inversa. [ ] <b>7 4 2</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                              |                                             | ___/2            |         |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |
|                                                                                                                                  | <p>Lea la serie de letras. El paciente debe dar un golpecito con la mano cada vez que se diga la letra A. No se asignan puntos si ≥ 2 errores.</p> <p>[ ] <b>F B A C M N A A J K L B A F A K D E A A A J A M O F A A B</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |                                             | ___/1            |         |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |
|                                                                                                                                  | <p>Restar de 7 en 7 empezando desde 100. [ ] <b>93</b> [ ] <b>86</b> [ ] <b>79</b> [ ] <b>72</b> [ ] <b>65</b></p> <p>4 o 5 sustracciones correctas: <b>3 puntos</b>, 2 o 3 correctas: <b>2 puntos</b>, 1 correcta: <b>1 punto</b>, 0 correctas: <b>0 puntos</b>.</p>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                              |                                             | ___/3            |         |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |
| LENGUAJE                                                                                                                         | <p>Repetir: El gato se esconde bajo el sofá cuando los perros entran en la sala. [ ] Espero que él le entregue el mensaje una vez que ella se lo pida. [ ]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |                                             | ___/2            |         |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |
|                                                                                                                                  | <p>Fluidez del lenguaje. Decir el mayor número posible de palabras que comiencen por la letra "P" en 1 min. [ ] _____ (N ≥ 11 palabras)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |                                             | ___/1            |         |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |
| ABSTRACCIÓN                                                                                                                      | <p>Similitud entre p. ej. manzana-naranja = fruta [ ] tren-bicicleta [ ] reloj-regla</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                             | ___/2            |         |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |
| RECUERDO DIFERIDO                                                                                                                | <p>Debe acordarse de las palabras SIN PISTAS</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>ROSTRO</th> <th>SEDA</th> <th>IGLESIA</th> <th>CLAVEL</th> <th>ROJO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>[ ]</td> <td>[ ]</td> <td>[ ]</td> <td>[ ]</td> <td>[ ]</td> </tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                              |                                             |                  | ROSTRO  | SEDA   | IGLESIA | CLAVEL      | ROJO |  | [ ] | [ ] | [ ] | [ ]        | [ ] | Puntos por recuerdos SIN PISTAS únicamente |  |  |  |            |  |
|                                                                                                                                  | ROSTRO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SEDA                                                                                                                                                                         | IGLESIA                                     | CLAVEL           | ROJO    |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |
|                                                                                                                                  | [ ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | [ ]                                                                                                                                                                          | [ ]                                         | [ ]              | [ ]     |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |
| Optativo                                                                                                                         | <p>Pista de categoría</p> <p>Pista elección múltiple</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                             | ___/5            |         |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |
| ORIENTACIÓN                                                                                                                      | <p>[ ] Día del mes (fecha) [ ] Mes [ ] Año [ ] Día de la semana [ ] Lugar [ ] Localidad</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |                                             | ___/6            |         |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |
| <p>© Z. Nasreddine MD Versión 07 noviembre 2004</p>                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |                                             | Normal ≥ 26 / 30 |         |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |
| TOTAL                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |                                             | ___/30           |         |        |         |             |      |  |     |     |     |            |     |                                            |  |  |  |            |  |

**ANEXO 6**  
**CONSENTIMIENTO INFORMADO**  
**PARA BIODANZA**

Mediante el presente documento afirmo que he sido informado/a respecto de las sesiones de biodanza, en qué consisten, su duración, quienes participaran, quienes la dirigirán y que forma parte de la elaboración de una Monografía para la Titulación en la Escuela de Rolando Toro, como Facilitadora de Biodanza de la Terapeuta Ocupacional Elisa Vivanco. Las sesiones serán documentalizadas mediante registro fotográfico, grabación de audio y filmación.

Ante esto:

- Estoy dispuesto/a a participar de las sesiones de biodanza.  
SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_
  
- Estoy dispuesto/a a ser grabada/o en registros visuales y de audio durante las sesiones de biodanza, con el objetivo de ser presentados en la monografía de la formación académica. SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

Nombre paciente:\_\_\_\_\_

Rut:\_\_\_\_\_

Firma:\_\_\_\_\_

Nombre acompañante:\_\_\_\_\_

Rut:\_\_\_\_\_

Firma:\_\_\_\_\_

Fecha:\_\_\_\_\_

## BIBLIOGRAFIA:

- **“Abordaje de la Demencia: Guía de actuación en la coordinación Atención Primaria – Neurología”** Servicio Navarro Salud España, 2008
- **“Terapia Ocupacional en geriatría: Principios y práctica”** Pilar Durante Molina – Pilar Pedro Tarrés
- **Manual de Aplicación del Examen de Medicina Preventiva del Adulto Mayor**, Programa de Salud del Adulto Mayor, División de Prevención y Control de Enfermedades Subsecretaría de Salud Pública, Chile
- **“Lista Oficial de Ejercicios, música y consignas 2009”** International Biocentric Foundation, CIMEB.
- **“Lista Oficial de Ejercicios , música y consignas 2012”** International Biocentric Foundation, CIMEB.
- **“Elenco Oficial de músicas para biodanza”** Rolando Toro
- **“Biodanza” Rolando Toro.** Trad. de Marcelo Mur y Susana Wald. Santiago: Indigo/Cuarto Propio, 2009.-
- **Módulos de Escuela Biodanza Cordillera de Los Andes (IBF) 1 a 30**
- **[www.psicoactiva.com](http://www.psicoactiva.com)**
- **[www.psicomed.net](http://www.psicomed.net)**
- **<http://ssmaule.redsalud.gob.cl>**

## PELÍCULAS SUGERIDAS

- **“El hijo de la novia”:** Película argentina, dirigida por Juan José Campanella y con un reparto que incluye a Ricardo Darin, Héctor Alterio y Norma Aleandro.

### Resumen:

Rafael Belvedere (Ricardo Darín) no está conforme con la vida que lleva. No puede conectarse con sus cosas, con su gente, nunca tiene tiempo. No tiene ideales, vive metido hasta el tope en el restaurante fundado por su padre (Héctor Alterio); carga con un divorcio, no se ha tomado el tiempo suficiente para ver crecer a su hija Vicky (Gimena Nóbile), no tiene amigos y prefiere eludir un mayor compromiso con su novia (Natalia Verbeke). Además, hace más de un año que no visita a su madre (Norma Aleandro) quien tiene la Enfermedad de Alzheimer y está internada en un geriátrico. Rafael sólo quiere que lo dejen en paz. Pero una serie de acontecimientos inesperados obligará a Rafael a replantearse su situación. Y en el camino, le ofrecerá apoyo a su padre para cumplir el viejo sueño de su madre: casarse por Iglesia.

- **Nebraska:** Dirigida por Alexander Payne y con la actuación de Bruce Dern, Will Forte y June Squibb.

### Resumen:

La historia gira en torno a un con alcoholismo y Enfermedad de Alzheimer y su hijo, que se adentran en un viaje desde Billings, en Montana, con destino a Lincoln, Nebraska. Con asuntos pendientes, el padre decidirá que ya es hora de saldar cuentas y reclamar un premio que asegura haber ganado. Un trayecto para conocerse y conectar, rompiendo todas las barreras que los separan., un duro muro que les mantiene apartados el uno del otro. Una película que representa como estímulo visual exótico y diferente que retrata un humor inexpresivo y frío sobre las relaciones de familia, la confianza y el cariño.