



InfoCARE | Supporting Informal
Caregivers of People with Dementia

MÓDULO 2

Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

El proyecto InfoCARE está cofinanciado por la Unión Europea. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva del consorcio InfoCARE y ni la Comisión Europea, ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

INFORMACIÓN DEL PROYECTO

NOMBRE DEL PROYECTO

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

NÚMERO DE CONVENIO

2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660

ACCIÓN CLAVE ERASMUS PLUS

KA220 – ADU – Cooperation Partnerships in Adult Education

PÁGINA WEB DEL PROYECTO

www.infocare.me

REDES SOCIALES



@infocareproject

Esta publicación ha sido elaborada por el consorcio InfoCARE:

- > Greek Association of Alzheimer's Disease and Related Disorders (Alzheimer Hellas)
- > Fundación Sorapán de Rieros | FSR
- > EURASIA Institute
- > Austrian Association of Inclusive Society (AIS)
- > Danish Committee for Health Education (DCHE)



Índice

INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO 1. Actividades para personas con demencia o deterioro cognitivo usando nuevas tecnologías	4
1.1. Actividades para personas con demencia o deterioro como herramienta terapéutica	4
1.2 Cómo combinar actividades para personas con demencia o deterioro con los dispositivos inteligentes – Breve descripción de los resultados del proyecto 2 (PR2)	6
CAPÍTULO 2. Actividades en remoto para pacientes con demencia temprana	8
2.1 Orientación a la realidad con noticias actuales	8
2.2 Hobbies	11
2.3 Álbum de Fotos	14
2.4 ¿Para qué sirve este objeto?	17
2.5 Ejercicios de Silla	19
2.6 Texturas de Objetos Comunes	22
CAPÍTULO 3. Actividades en remoto para pacientes con demencia avanzada.....	25
3.1 Musicoterapia	25
3.2 Fotos y videos del pasado	28
3.3 Movimientos de manos	30
3.4 Música o sonidos relajantes	32
CAPÍTULO 4. Aclaraciones importantes	35
4.1 Otros dispositivos disponibles en cada país. Advertencias.	35
4.2 Consideraciones Éticas	36
Referencias.....	33

INTRODUCCIÓN

En el cuidado de la demencia, las intervenciones y los enfoques no farmacológicos son preferibles para disminuir la sintomatología sin efectos secundarios indeseados: reducir los comportamientos reactivos, mejorar o mantener la capacidad funcional y el deterioro cognitivo y reducir las alteraciones emocionales (Meyer & O'Keefe, 2020). Hoy en día, muchos software y dispositivos digitales se utilizan como herramientas no farmacológicas para contribuir al cuidado de las personas con demencia. Estas nuevas tecnologías buscan ser más accesibles, asequibles y estar al alcance de todos para lograr un mayor bienestar en salud y calidad de vida para todos, que permitirá a los cuidadores alcanzar estos objetivos (Lee-Cheong, et al, 2022). Para ello, son preferibles los dispositivos inteligentes con asistentes virtuales y de voz integrados, ya que ofrecen una variedad de funcionalidades que apoyan eficazmente las tareas de cuidado en muchos sentidos (cuidado remoto y presencial, estimulación cognitiva, etc.) y pueden utilizarse en una forma fácil e intuitiva (Luscombe, et al, 2021).

El proyecto InfoCARE tiene como objetivo ayudar a los cuidadores de personas con demencia o deterioro a utilizar las nuevas tecnologías en las actividades de cuidado diario. Más específicamente, el Resultado del Proyecto 2 tiene como objetivo:

- Mejorar la calidad del apoyo que brindan los cuidadores.
- Mejorar las condiciones de atención y asistencia.
- Facilitar y optimizar sus deberes de cuidado, así como sus tareas diarias, lo que disminuirá la carga que sienten.
- Dar una respuesta práctica al distanciamiento social, el aislamiento y las largas distancias, mejorando el cuidado a distancia.
- Reforzar el vínculo entre el cuidador y la persona con demencia o deterioro.

Este manual pretende ser una herramienta práctica para que los cuidadores informales, tutores legales y familiares de personas con demencia o deterioro cognitivo aprendan a usar dispositivos digitales, como Amazon Echo Show y el asistente virtual Alexa, con el fin de implementar actividades con ellas. El manual se centrará principalmente en el desarrollo de las diferentes actividades, con el fin de apoyar a los cuidadores con cuestiones prácticas. El objetivo es guiar a los lectores en la implementación de las diferentes actividades, explicándolas en el propio manual y adjuntando vídeos ilustrativos, haciendo hincapié en las instrucciones específicas, consejos y cuestiones prácticas. Al leer este manual, el lector podrá:

- Ser consciente de la importancia y las ventajas del uso de video-actividades y dispositivos inteligentes en el cuidado de la demencia y del deterioro cognitivo.
- Aprender los pasos necesarios para configurar y usar las actividades de video utilizando el dispositivo Amazon Echo Show y el asistente virtual de Alexa.
- Familiarizarse con las intervenciones no farmacológicas para el cuidado de las demencias/deterioros mediante el uso de las nuevas tecnologías.
- Este manual también incluye una serie de video-tutoriales que te ayudarán a familiarizarte con las video-actividades y explorar sus posibilidades, posibilitando una experiencia de aprendizaje más interactiva y enriquecedora.

CAPÍTULO 1. Actividades para personas con demencia o deterioro cognitivo usando nuevas tecnologías

1.1. Actividades para personas con demencia o deterioro como herramienta terapéutica

Hay muchas actividades que una persona puede hacer con alguien que padece demencia o deterioro cognitivo utilizando las nuevas tecnologías. La Asociación de Alzheimer afirma que participar en actividades activamente ayuda a estas personas a:

- Mejorar su calidad de vida.
- Reducir algunas conductas indeseadas como agitación o deambular.
- Dar un sentido de logro, un propósito, sentimientos de utilidad y compromiso.
- Generar un sentimiento de dignidad y autoestima.
- Brindar un sentimiento de “normalidad” en los quehaceres cotidianos.

Estudios de 2020 también han concluido que participar en actividades fuera de los centros residenciales mejora la salud física y psicológica de las personas con demencia o deterioro cognitivo (D’Cunha, et al, 2020).

Hay también otros estudios que subrayan que las aproximaciones no farmacológicas y las actividades ocupacionales pueden ser efectivas en la reducción de las conductas reactivas, mejorando o manteniendo la capacidad funcional y estabilizando las alteraciones emocionales. Estas aproximaciones siempre son recomendables antes que los tratamientos farmacológicos, porque tienen menos efectos secundarios y son menos invasivas. Algunos ejemplos de actividades terapéuticas no farmacológicas que pueden utilizarse para reducir las conductas reactivas en personas que padecen estas afecciones son:

1. **Modificaciones ambientales:** Cambiar los espacios para reducir la estimulación sensorial, crear rutinas estructuradas y mejorar la seguridad puede ser de gran ayuda para reducir las conductas reactivas.
2. **Intervenciones conductuales:** Pueden incluir la identificación de los desencadenantes de las conductas reactivas, implementar estrategias de reforzamiento positivo y utilizar técnicas para reconducir la conducta.
3. **Intervenciones cognitivas:** Esto puede incluir actividades de estimulación cognitiva, terapia de reminiscencia y terapia de orientación a la realidad.
4. **Intervenciones sociales:** Esto puede incluir actividades de socialización, terapia de grupo, grupos de apoyo para las personas con demencia/deterioro o para los cuidadores.
5. **Musicoterapia:** La musicoterapia puede ayudar a reducir la ansiedad y la agitación.

MÓDULO 2 | **Actividades** de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

Además de reducir las conductas reactivas, las terapias no farmacológicas pueden servir también para mejorar o mantener las capacidades funcionales de las personas con demencia o deterioro. Algunos ejemplos de estas aproximaciones terapéuticas son:

1. **Terapia ocupacional:** Puede ayudarles a mantener su capacidad para desarrollar actividades de la vida diaria y mejorar sus capacidades funcionales en general.
2. **Ejercicio físico:** Sirve para mejorar las funciones físicas y reducir el riesgo de caídas.
3. **Entrenamiento cognitivo:** Puede incluir actividades para mejorar la memoria, la atención, la capacidad de resolución de problemas, etc.

Por último, las terapias no farmacológicas pueden ser también efectivas para reducir los desórdenes emocionales como la depresión o la ansiedad. Algunos ejemplos de estas terapias son:

1. **Activación Conductual:** Incluye animar a la persona con demencia o deterioro a realizar actividades que sean divertidas y significativas.
2. **Terapias de Reminiscencia:** Puede ayudar en los procesos para afrontar las dificultades emocionales relacionadas con las experiencias del pasado.
3. **Terapia Cognitivo-Conductual:** Les ayuda a identificar y cambiar los patrones de pensamientos negativos que contribuyen al malestar emocional.

Sobre todo, las **aproximaciones no farmacológicas** pueden ser una forma efectiva de reducir las conductas reactivas, mejorar o mantener las capacidades funcionales y reducir el malestar emocional en personas con demencia. (Meyer & O'Keefe, 2020; Van der Steen, et al, 2018).

MÓDULO 2 | **Actividades** de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

1.2 Cómo combinar actividades para personas con demencia o deterioro con los dispositivos inteligentes – Breve descripción de los resultados del proyecto 2 (PR2)

La posibilidad de que los cuidadores de personas con demencia o deterioro utilicen las nuevas tecnologías para realizar actividades dirigidas a su cuidado es un campo por explorar. Por lo tanto, existe la necesidad de centrar las formaciones en cómo utilizar los dispositivos tecnológicos para realizar actividades relacionadas con ralentizar la demencia y el deterioro, así como potenciar la estimulación cognitiva a través de ellos.

El Resultado del Proyecto 2 (PR2) se centra en las actividades de estimulación cognitiva realizadas a través de estos dispositivos e incluye información relevante sobre cómo implementar actividades mediante el uso de dispositivos inteligentes. Es una respuesta práctica a la pandemia de COVID-19 y las medidas restrictivas que intensificaron el estrés y la carga para las familias que cuidan a un pariente que sufre de demencia o deterioro cognitivo. Por tanto, este resultado presenta un elemento muy innovador y adaptable tanto a medidas de atención presencial como a distancia. En concreto, el proyecto persigue:



- Adaptar las actividades del Resultado de Proyecto 1 (PR1): Actividades de Entrenamiento Cognitivo y Actividades de Estimulación Cognitiva para personas con Demencia, de forma que puedan ser realizadas en remoto con el apoyo de dispositivos como Amazon Echo Show, Spot y Google Nest Hub.
- Equipar a los cuidadores de personas con deterioro cognitivo y/o demencia con respuestas prácticas a la distancia social, el aislamiento, debido a la crisis de salud actual, utilizando nuevas tecnologías en el cuidado diario de estas personas.
- Mejorar las interacciones sociales entre las personas con demencia o deterioro y sus cuidadores informales o familiares, a pesar del distanciamiento social.
- Incluir actividades adicionales que se puedan realizar y el resultado pueda ser material de aprendizaje para los centros de cuidados o residencias, así como para organizaciones de trabajadores u ONG que trabajen con personas con demencia. Es decir, compartir los materiales del módulo con entidades que trabajen en la atención a personas con deterioro cognitivo para que puedan beneficiarse de las actividades planteadas.

Los manuales del PR2 contribuirán a:

- Aumentar la literatura digital sobre los cuidadores informales de personas con demencia y/o deterioro cognitivo.
- Mejorar la calidad del apoyo que les brindan las familias y los profesionales que cuidan a estas personas.
- Reconocer las dificultades relacionadas con las etapas avanzadas de demencia y cómo tratarlas adecuadamente.

MÓDULO 2 | **Actividades** de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

- Intensificar la interacción social entre las personas en tratamiento de rehabilitación cognitiva y sus familias/cuidadores informales, a pesar del distanciamiento social, gracias a las nuevas tecnologías.
- Disminuir el estrés y la carga desde un punto de vista psicológico, emocional y financiero gracias a la educación no formal y las nuevas tecnologías.
- Mejora de las condiciones de cuidado y asistencia para los cuidadores informales.

El PR2 está estructurado de la siguiente manera:

- Módulo 1 - Alfabetización Digital para Cuidadores de Personas con Demencia: Manual y conjunto de videos con habilidades digitales básicas en el uso de nuevas tecnologías para el cuidado en remoto (Amazon Echo Show y asistente virtual de Alexa).
- Módulo 2 - Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia: Manual y conjunto de videos con la adaptación de las actividades incluidas en el PR1 – Módulos 3 y 4 – para su implementación digital y/o en remoto.

En este Manual se da más información sobre cómo realizar las actividades de forma remota utilizando el dispositivo Amazon Echo show, un dispositivo digital similar o incluso un software de video-llamada.

La mayoría de las actividades propuestas en este manual se pueden realizar de forma remota utilizando un teléfono inteligente por parte del cuidador y el dispositivo Amazon Echo Show por parte de la persona con demencia. Ambos dispositivos se pueden conectar fácilmente a través de una videollamada, utilizando la función Drop-in de Amazon a través de la aplicación Alexa (consulte el Módulo 1 para obtener detalles sobre cómo configurarlo). Para algunas de las actividades no es posible la implementación en remoto, por lo que también se describen alternativas de cómo realizarlas con el apoyo de dispositivos digitales y software.

Aclaremos que no todas las actividades propuestas en este manual pueden ser realizadas en remoto, pero para aquellas que no puedan hacerse en remoto, se proponen alternativas presenciales en las que el cuidador puede utilizar los dispositivos digitales para enriquecer la actividad.



CAPÍTULO 2. Actividades en remoto para pacientes con demencia temprana

Nota importante: Para los propósitos del Proyecto InfoCare y la realización de las actividades se ha decidido utilizar el dispositivo Amazon Echo Show, que es al que nos referiremos durante todo el manual, pero se pueden utilizar también otros dispositivos que realicen video-llamadas para desarrollar las actividades en remoto.

2.1 Orientación a la realidad con noticias actuales

Tipo: Estimulación Cognitiva.

Modo de implementación: Remoto.

Objetivos/Beneficios: capacidades cognitivas, por ejemplo: orientación, concentración, memoria, discurso y habilidad para interactuar.

Duración: Aunque la duración sugerida para esta actividad es 40 minutos, puedes adaptarlo de acuerdo al nivel de deterioro y cómo interactúe la persona con el dispositivo digital.

Si la persona comienza a sentirse ansiosa y notas que la actividad es demasiado difícil para ella, debes parar la actividad y reconducir el diálogo a un tema más placentero, evitando así generar frustración.

Antes de empezar. Para realizar la actividad, asegúrate de lo siguiente:

1. Los dos dispositivos están conectados con la función Drop-in o en una video-llamada en caso de que se utilice otro dispositivo digital.
2. La persona tiene a mano las noticias en papel, el telediario en TV o en radio.
3. Si optas por el programa de radio o TV, asegúrate de que los dos estéis viendo/escuchando el mismo programa.
4. La persona puede ver y oír adecuadamente a través del dispositivo digital
5. La persona está relajada y motivada para participar en la actividad.

Descripción: Esta actividad ayudará a aumentar el sentimiento de pertenencia de la persona con demencia y a que se sienta actualizada sobre los acontecimientos que suceden a su alrededor en el mundo. Además, los eventos sobre los que habléis pueden recordarle otros eventos pasados, y compartir sus conocimientos puede hacerle sentir muy competente y aumentar su bienestar. Para realizarla, podéis coger un periódico de la fecha actual y charlar sobre un evento descrito en él. Otra opción es ver una transmisión de noticias en la TV o escuchar las noticias en la radio juntos y discutir los eventos mencionados aquí. Puedes empezar pidiéndole a la persona que hable sobre sí misma (por ejemplo, nombre, lugar de nacimiento, pasatiempos, etc.) y te diga la fecha actual. Luego puedes elegir un tema para conversar. También puedes pedirle que encuentre una estrategia para memorizar un elemento que sea una característica típica del tema (p. ej., fuegos artificiales como elemento relacionado con “la feria”) para que pueda recordar el elemento más tarde escribiéndolo en un papel cuando se le solicite. Esta actividad se puede realizar de forma remota llamando a través de Amazon Echo Show o cualquier otro software de video-llamada.

MÓDULO 2 | Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

Cómo desarrollar la actividad: Tras configurar los dispositivos y asegurarte de que la persona te recibe adecuadamente, puedes comenzar el diálogo y gradualmente ir introduciendo preguntas específicas de la actividad como:

¿Qué piensas de la transmisión?

¿Qué eventos se describían en el periódico?

¿Hay alguna noticia en particular que te haya gustado en el periódico?

¿Alguno de los eventos de hoy te recuerda a alguna noticia del pasado? De ser así, ¿me la puedes contar?

¿Cuál es la parte que más te ha gustado/menos te ha gustado de la noticia?

Consejos y recomendaciones: Selecciona cualquier tema de la actualidad. Si la persona no puede encontrar una estrategia para recordar el elemento, puedes proporcionarle una pista (por ejemplo, *la palabra comienza con la letra "F"*). Para aumentar la dificultad, puedes pedirle que realice algunos movimientos de la mano (ej: abrir y cerrar las palmas de las manos) mientras responde a sus preguntas sobre el tema (ej: *¿qué hacemos en la víspera de Año Nuevo?*). Si la persona a la que cuida tiene problemas de visión y/o audición, asegúrate de que tenga a mano sus gafas o audífonos. Si usa Amazon Echo Show, de antemano, mientras configuras el dispositivo para la persona que cuidas, asegúrate de que el volumen esté configurado correctamente y el dispositivo está emparejado con su teléfono móvil, así como que la función de acceso directo y los permisos están configurados adecuadamente.

Personaliza la actividad: Puedes adaptar la actividad a preferencias específicas de la persona con demencia o deterioro. Por ejemplo:

- Si la persona está acostumbrada a escuchar las noticias en la radio, lo mejor para realizar la actividad es utilizar la radio y los programas de radio, ya que es el medio al que está acostumbrada.
- Si la persona está suscrita a un periódico específico, puedes coger las noticias principales de ese periódico y utilizarlas para la actividad, ya que la persona estará acostumbrada a la estructura y el formato del periódico y facilitará su interés en la actividad propuesta.

MÓDULO 2 | Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

Video de la actividad:

Orientación a la realidad con noticias actuales 

Esta actividad repercute positivamente en:

- capacidades cognitivas
- concentración
- memoria
-



Orientación a la realidad con noticias actuales

MÓDULO 2 | Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

2.2 Hobbies

Tipo: Reminiscencia

Modo de Implementación: Mixto. Hay opciones para realizar la actividad en remoto y en persona (con la presencia física del cuidador y la persona cuidada).

Objetivos/Beneficios: Emocionales y conductuales, expresión de emociones y de recuerdos, promueve el entretenimiento y potencia el vínculo entre el cuidador y la persona con demencia o deterioro.

Duración: Dependiendo de las opciones seleccionadas, entre 20 y 60 minutos.

Antes de empezar. Para realizar la actividad, asegúrate de lo siguiente:

1. La persona tiene que poder ver y escuchar el dispositivo digital.
2. La persona tiene que estar relajada y motivada para participar en la actividad.
3. Explica brevemente las actividades que estáis haciendo o vais a hacer con el dispositivo para atraer el interés del paciente.
4. Si la persona a la que cuidas tiene problemas de visión o audición, asegúrate de que lleva sus gafas o sus audífonos.

Los materiales que necesitarás para esta actividad pueden variar según las aficiones de la persona. Por ejemplo, para un paciente al que le gusta cocinar o comer, puedes reproducir un video de su plato favorito. A través del vídeo, o si haces la actividad presencialmente, puedes cambiar la actividad e intentar hacer este plato juntos, obteniendo previamente los materiales necesarios para cocinar. Por ejemplo, si el paciente tiene como pasatiempo tejer, puedes reproducir videos que muestren varias técnicas de tejido. Dado que todavía se encuentra en una etapa temprana de la demencia o deterioro, puede intentar realizar la actividad para trabajar sus habilidades motoras y cognitivas.

Descripción: Céntrate en un pasatiempo que solía disfrutar en el pasado y anímalo a hablar sobre ello (por ejemplo, cocinar). Puedes utilizar elementos relevantes para promover la discusión (por ejemplo, especia favorita). Es importante elegir un pasatiempo que la persona conozca y disfrute, ya que es más probable que reaccione positivamente.

Cómo desarrollar la actividad:

Opción 1: Ver un video sobre su hobby. Por ejemplo, si tienes un familiar al que le encanta comer o cocinar, puedes barajar varias opciones. Una de ellas es pedirle al dispositivo: "Alexa, abre un video de Youtube sobre cómo hacer pasta". Viendo el vídeo, la persona puede recordar los ingredientes y puede seguir las instrucciones paso a paso. Por lo tanto, con la guía del vídeo y la ayuda del cuidador, la persona con demencia o deterioro cognitivo realizará la actividad, siguiéndola fácilmente con el video que ve.

*El dispositivo Amazon Echo Show no puede reproducir videos durante las llamadas, por lo que esta opción no se puede realizar utilizando la función Drop-In, sino que habría que hacerlo bien utilizando dos dispositivos (el Echo Show para la reproducción del vídeo y otro dispositivo para la llamada) o hacerlo presencialmente, pidiéndole a Amazon Echo Show que reproduzca el vídeo de Youtube sin necesidad de realizar la video-llamada.

MÓDULO 2 | **Actividades** de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

Opción 2: Ver una película. Dado que ver películas es uno de los pasatiempos más comunes, se pueden ver muchas películas a través de Amazon Echo Show, compartiendo un tiempo de calidad con la persona con demencia. Amazon te ofrece muchas opciones para el visionado de películas. Usando los comandos de voz, puedes descubrir películas, documentales y videos cortos sobre diferentes temas. Por ejemplo, cuando ordenas "Alexa, encuentra comedias", Alexa enumerará el contenido de comedia que puedes ver para que puedas elegir una de ellas y verla junto a la persona cuidada.

*El dispositivo Amazon Echo Show no puede reproducir películas durante las llamadas, por lo que esta opción no se puede realizar utilizando la función Drop-In, sino que habría que hacerlo bien utilizando dos dispositivos (el Echo Show para la reproducción del vídeo y otro dispositivo para la llamada) o hacerlo presencialmente, pidiéndole a Amazon Echo Show que reproduzca la película sin necesidad de realizar la video-llamada.

Opción 3: Charlas a través de Drop-in. Puedes tener conversaciones cortas sobre los pasatiempos que habéis compartido el cuidador y la persona con demencia. Tras realizar los ejemplos dados anteriormente, puedes preguntar detalles fáciles de recordar sobre la comida preparada o sobre la película que habéis visto. A través de la llamada de Drop-In, podrás mantener una conversación en la que puedes poner a prueba la capacidad cognitiva de tu familiar. Realiza preguntas fáciles para que sienta que está respondiendo correctamente las preguntas, ya que esto aumentará su confianza en sí mismo y puede provocar que tenga un estado de ánimo elevado en su vida diaria. Esta opción se puede realizar de forma remota utilizando el dispositivo Amazon Echo Show y sus funciones o cualquier otro software de llamadas (p. ej., Skype, Zoom, etc.).

Consejos y recomendaciones: Puedes dar pistas al paciente sobre la actividad que has previsto realizar. Puedes hacer la selección de los vídeos más fáciles con antelación, usando únicamente los videos sobre los pasatiempos del paciente para que la actividad sea más significativa. Las personas con demencia moderada perciben mejor las actividades viéndolas y observándolas; por ello, es muy importante realizar con ellos las actividades previstas y planificar todos los pasos de forma ordenada, para que la actividad sea más previsible para ellos.

MÓDULO 2 | **Actividades** de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

Video de la actividad:

Hobbies



Practicar un hobby de forma regular puede ayudar a luchar contra algunos síntomas de la demencia, como la depresión.

También puede ayudar a regular el consumo excesivo de alimentos.

Los hobbies animan a las personas con demencia a mantener diálogos, comprometerse con una actividad y mantener la atención.



Hobbies

2.3 Álbum de Fotos

Tipo: Reminiscencia

Modo de Implementación: Mixto. Hay opciones para realizar la actividad en remoto y en persona (con la presencia física del cuidador y la persona con demencia).

Objetivos/Beneficios: Emocionales y comportamentales, permite la expresión de emociones y recuerdos, entretiene, promueve la vinculación con el cuidador informal. Entrena la memoria y el recuerdo de diferentes personas, momentos, lugares... reforzando las conexiones memorísticas.

Duración: Aunque el tiempo sugerido para el desarrollo de la actividad es una hora, se puede adaptar de acuerdo al nivel de deterioro y cómo la persona interactúa a través del dispositivo digital.

Antes de empezar. Para realizar la actividad, asegúrate de lo siguiente:

1. Ambos dispositivos están conectados a través de la función Drop-in o a través de una video-llamada, en caso de que optes por utilizar otro dispositivo digital.
2. La persona tiene que poder ver y escuchar el dispositivo digital adecuadamente.
3. La persona tiene que estar relajada y motivada para participar en la actividad.
4. Las fotos seleccionadas están cerca y la persona a la que cuidas puede identificarlas fácilmente.

Descripción: La actividad Álbum de fotos es una actividad de reminiscencia muy apropiada para personas con demencia o deterioro, ya que ayuda a estimular la memoria y recordar a diferentes personas, momentos o lugares, reforzando las conexiones y retrasando el deterioro.

En primer lugar, tienes que asegurarte de que la persona a la que cuidas tiene un álbum de fotos cerca. Hay dos opciones para desarrollar la actividad: La primera es pedirles que busquen diferentes objetivos como personas, momentos o lugares con los que tengan una vinculación y ayudarles a ejercitar la memoria a través de las imágenes para que sean capaces de recuperar su propia historia a través de las fotos. La otra opción, es dejar que la persona escoja libremente una fotografía y preguntarles sobre la foto seleccionada. Es una forma menos estructurada de llevar a cabo la actividad, pero cuando existe un deterioro cognitivo más severo es una manera más recomendada de trabajar.

Esta actividad, además, estimula la memoria visual, episódica y la recuperación, especialmente de la memoria a largo plazo. Dependiendo del nivel de deterioro de la persona, la actividad se puede adaptar cambiando las preguntas a preguntas más superficiales.

Cómo desarrollar la actividad:

Opción 1 para desarrollar la actividad: Para llevar a cabo la actividad, tienes que realizar una llamada a través de la función Drop-in y pedir a la persona cuidada que coja el álbum de fotos o los álbumes de fotos. Después, pídele que seleccione diferentes fotos que le gusten hasta que haya elegido al menos 10 fotos.

MÓDULO 2 | Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

Esto se puede realizar de manera: 1) Remota; usando el dispositivo Amazon Echo Show si la persona con demencia tiene acceso físico al álbum de fotos, 2) Remota; usando cualquier software de video-llamadas que permita compartir la pantalla para que ambos puedan ver las fotos digitales al mismo tiempo o 3) En persona, usando el dispositivo Amazon Echo Show para acceder a las fotos digitales del álbum de fotos del dispositivo, estando el cuidador y la persona a la que cuida presentes en la misma habitación.

Una vez que la persona haya seleccionado las fotos, la actividad consistirá en promover que la persona hable de ellas, haciéndoles preguntas como:

- ¿Recuerdas ese viaje? ¿Qué ocurrió ese día? ¿Recuerdas que Silvia perdió su bolso en el parque? ¿Cómo lo encontramos?
- ¿Quién es la persona que está sentada junto a mí? ¿Te acuerdas de la última vez que la vimos? ¿Te lo pasaste bien ese día?
- ¿Dónde nos hicimos esta foto? ¿Cuántos años vivimos en esa casa?

Opción 2 para desarrollar la actividad: En lugar de dejar que la persona seleccione las fotos, es preguntarle por objetivos concretos para comprobar si la persona reconoce estos objetivos (personas, objetos, lugares...)

Por ejemplo, puedes pedir a la persona que coja fotos de:

- Un familiar, *como puede ser una hermana.*
- Un amigo, *por ejemplo un amigo de la universidad.*
- Una mascota, *como un antiguo perro.*
- Un viaje concreto, *por ejemplo vacaciones en la playa*
- Un lugar importante, *por ejemplo una casa antigua*
- Una fiesta concreta a través de los años: *pídele seleccionar sólo fotos de las navidades.*
- Un año concreto: *dile que sólo puede coger fotos de 2003.*

Si la persona hace la actividad bien y encuentra correctamente los objetivos que se le piden, puedes entablar una conversación más larga sobre las fotos que seleccione. Si la persona no es capaz de encontrar los objetivos, puedes cambiar a la opción de la diapositiva anterior y dejar que seleccione las fotos libremente. Lo importante es que recuerde hasta donde pueda llegar sin frustrarse.

Consejos y recomendaciones: Ten en cuenta que la mejor forma de entrenar la memoria es practicar la actividad a menudo, para ayudar a reactivar las conexiones entre las imágenes de las fotos y los recuerdos de la persona con demencia. Dependiendo del nivel de deterioro, debería hacer la actividad semanalmente o incluso diariamente. Además, para hacerlo más interesante, no utilices las mismas fotos todos los días, ve cambiando las fotos y los objetivos por los que preguntas, varía los momentos vitales (infancia, adolescencia, adultez) o los momentos importantes (nacimientos, trabajos, amigos, bodas o fiestas familiares, viajes...). Sé creativo. Es también importante evitar momentos complicados o dolorosos, o recuerdos tristes, intentando realzar los recuerdos felices. Si un recuerdo triste aparece, acompaña a la persona y muestra empatía, haciendo que se sienta comprendida y cómoda. Pero intenta reconducir el ejercicio a momentos alegres y felices. Y por último, si la persona no puede comunicarse verbalmente, puedes trabajar con ella para que recuerde su pasado a través de las fotos, incluso aunque no pueda compartirlo.

MÓDULO 2 | **Actividades** de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

Video de la actividad:



MÓDULO 2 | Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

2.4 ¿Para qué sirve este objeto?

Tipo: Reminiscencia

Modo de Implementación: Remoto.

Objetivos/Beneficios: Además de la memoria, esta actividad estimula otras funciones cognitivas como la atención y el razonamiento lógico. Si la persona conserva la movilidad, también puede utilizarse para la estimulación física.

Duración: La duración recomendada para esta actividad es 20 minutos, pero puedes adaptarlo de acuerdo al nivel de deterioro cognitivo y cómo la persona interactúa con el dispositivo.

Antes de empezar: Para llevar a cabo la actividad de manera remota, asegúrate de que se cumplen los siguientes requisitos:

1. Ambos dispositivos están conectados a través de Drop-in o de una video-llamada, en el caso de que optes por otro dispositivo.
2. La persona a la que cuidas puede escucharte y verte correctamente a través de la pantalla.
3. La persona está relajada y motivada para participar en la actividad.
4. Los objetos seleccionados están a mano, por lo que la persona con demencia puede encontrarlos fácilmente.
5. Si la persona tiene problemas de visión o audición, asegúrate de que tenga sus gafas o audífonos puestos.

Si usas un dispositivo Eco Show, cuando lo configures con antelación, confirma que el volumen esté correctamente ajustado, que esté emparejado con tu teléfono móvil, así como que los permisos para usar Drop-in estén habilitados.

Descripción: Para qué sirve este objeto Es una actividad de reminiscencia, que ayuda a las personas con demencia o deterioro a seguir recordando la función de los objetos del día a día. Consiste en elegir objetos que la persona usa a diario y cuya función todavía es capaz de recordar. Pueden ser objetos de higiene personal, como un cepillo de dientes o un peine, también prendas de ropa, utensilios de cocina, etcétera. Una vez elegidos los objetos a usar, se involucra a la persona en una conversación sobre los mismos, con preguntas como: *¿Cómo se llama este objeto? ¿Para qué se usa?*

Además de la memoria, esta actividad estimula otras funciones cognitivas como la atención y el razonamiento. Si la persona aún tiene movilidad, también puede ayudar con la estimulación física.

Cómo desarrollar la actividad: Después de conectar los dispositivos y asegurarte de que la persona responde, puedes empezar a entablar el diálogo e involucrarla gradualmente en la actividad, con preguntas como:

¿Qué objeto utilizas para cepillarte los dientes?

¿Sabes decirme dónde lo sueles poner?

MÓDULO 2 | Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

¿Puedes traerlo y enseñármelo?

¿Puedes volver a ponerlo en su sitio?

Si la persona comienza a sentirse ansiosa y notas que la actividad le resulta demasiado desafiante, puedes parar y reconducir el diálogo hacia un tema más agradable.

Consejos y recomendaciones: Lo mejor es utilizar objetos funcionales que la persona esté acostumbrada a utilizar antes del desarrollo de la demencia, como pueden ser un peine o una taza de café.

Personaliza la actividad: Para personalizar la actividad, puedes añadir diferentes niveles de dificultad, en función de las condiciones de la persona: Si tiene limitaciones para la movilidad física o vive en un centro de mayores, opta por enseñarle fotografías de los objetos a través de la pantalla en lugar de pedirle que los encuentre y los traiga. Si aún vive en su hogar y se puede mover, puedes pedirle que se desplace por la casa para encontrar y traer el objeto del que vais a hablar. Al finalizar la conversación, anímalo a que vuelva a poner el objeto en su sitio. Si responde positivamente a la actividad, aumenta el número o la dificultad de las preguntas, pidiéndole que describa el proceso o que relacione el objeto con alguna rutina diaria con preguntas como:

¿Cómo te cepillas los dientes?

¿Qué otras cosas necesitas para hacerlo?

¿Cuántas veces al día lo haces?

Video de la actividad:



¿Para qué sirve este objeto?

Descripción de la actividad

Una vez elegidos los objetos a usar...

Involucra a la persona en una conversación con preguntas como...

¿Cómo se llama este objeto?

¿Para qué se usa?

Además de la memoria, estimula la atención y el razonamiento, puede ayudar también con la estimulación física.

¿Para qué sirve este objeto?

2.5 Ejercicios de Silla

Tipo: Físico

Modo de Implementación: Remoto.

Objetivos/Beneficios: Estos ejercicios tienen como objetivo desarrollar o mantener la fuerza muscular y el equilibrio, y son menos extenuantes que los ejercicios que se realizan de pie. Pueden ser parte de un programa progresivo, incrementando el número de repeticiones de cada ejercicio a lo largo de la actividad semanal.

Duración: La duración total de la actividad es de 20 minutos, Por supuesto, se puede adaptar a la situación de la persona con demencia o deterioro y al ejercicio seleccionado.

Antes de empezar: Para llevar a cabo la actividad de manera remota con un dispositivo digital, asegúrate de que:

1. Los dos dispositivos están conectados a través de la función Drop-in o de una video-llamada, en caso de que utilices otro dispositivo.
2. La persona puede verte y escucharte adecuadamente a través de la pantalla.
3. La persona está relajada y motivada para participar en la actividad.
4. La persona tiene una silla cerca.
5. La persona que va a hacer la actividad de ejercicio físico tiene ropa cómoda que le permita hacer los movimientos adecuadamente, que requieren cierta flexibilidad.
6. Opcionalmente, se pueden usar pesas o bandas de resistencia. Asegúrate de que no son muy pesadas y se pueden mover con facilidad.

Descripción: Las personas con demencia pueden beneficiarse de un programa regular de sesiones de ejercicio físico sentadas en casa o en un aula de gimnasio con un grupo. Es una buena idea ver estos ejercicios antes de realizarlos al menos una vez en un video o en presencia física de un instructor deportivo. El cuidador puede tener el papel de instructor, mostrando los ejercicios en la cámara. Hay ejemplos de algunos ejercicios funcionales en silla y cómo realizarlos en el vídeo que encontrarás al final de esta sección. Es importante recordar que es posible variar estos ejercicios para hacerlos más entretenidos o aumentar la dificultad, generando una mejoría en la persona sin llegar a frustrarla.

Cómo desarrollar la actividad:

Ejercicio 1: Elevaciones de piernas extendidas – formato en silla.

Instrucciones:

1. La persona debe sentarse cómodamente en la silla, asegurándose de que la espalda está recta y el pecho colocado hacia fuera.
2. Las dos manos se colocan en los laterales de la silla.
3. Las piernas se colocan rectas con las puntas mirando hacia delante y los pies diagonales a las caderas.
4. La persona debe subir una de las piernas y luego bajarla lentamente hasta la posición inicial.

MÓDULO 2 | Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

5. Se pueden hacer repeticiones con la misma pierna o alternando las piernas para reducir el cansancio.

Ejercicio 2: Rodilla al pecho – formato en silla.

Instrucciones:

1. La persona debe sentarse cómodamente, con la espalda recta y el abdomen rígido.
2. Las dos manos se colocan en los laterales de la silla para tener más estabilidad.
3. Los pies se colocan delante del cuerpo con las puntas apuntando hacia arriba. Asegúrate de que los pies están puestos en diagonal hacia las caderas.
4. Lentamente, levanta una de las piernas doblando las rodillas hasta llegar al pecho. Y, lentamente, vuelve a bajarlas a la posición inicial.
5. Se pueden hacer repeticiones con la misma pierna o alternando las piernas para reducir el cansancio.

Ejercicio 3: Ejercicios de hombro – formato en silla.

Instrucciones:

1. La persona debe coger un par de pesas con poco peso y sostenerlas una a cada lado del cuerpo.
2. La persona debe estar sentada cómodamente en la silla, asegurándose de que las caderas están colocadas y la espalda sujeta firmemente por el respaldo de la silla.
3. La persona debe apretar los músculos abdominales.
4. Indícale que levante las pesas sobre su cabeza, con los brazos extendidos y paralelos el uno al otro.
5. Baja los brazos lentamente y colócalos en la posición inicial.
6. Se pueden hacer repeticiones con ambos brazos o levantando los brazos alternativamente para reducir el cansancio.

Ejercicio 4: Ejercicios de pecho – formato en silla.

Instrucciones:

1. La persona debe coger una banda de resistencia y colocarla detrás de la silla en un punto fijo para que no se pueda mover.
2. La persona debe estar sentada cómodamente en la silla, asegurándose de que las caderas están colocadas lo más atrás posible y la espalda sujeta firmemente por el respaldo de la silla.
3. La persona debe mantener las palmas de las manos hacia abajo con los codos doblados y paralelos a los hombros, poniendo las manos justo fuera del ancho de los hombros.
4. Lentamente, tiene que empujar la banda de resistencia hacia adelante hasta que sus brazos estén completamente extendidos frente a su cuerpo, pero no permita que sus manos se toquen.
5. Regrese lentamente a la posición inicial.

MÓDULO 2 | Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

6. En este caso, el ejercicio debe realizarse con ambos brazos a la vez. Si la persona necesita descansar deje que relaje los brazos y luego indíquele que vuelva a colocarlos para iniciar de nuevo el ejercicio.

Consejos y recomendaciones: Si la persona con demencia tiene problemas de visión y/o audición, asegúrese de que tenga a mano sus gafas o audífonos. Al realizar estos ejercicios, siempre debe recordar que: Las personas con demencia inicial o moderada perciben mejor las actividades viéndolas y observándolas. Por ello, es muy importante realizar con ellos las actividades previstas y realizar todos los movimientos de forma ordenada de acuerdo con las normas para una actividad más saludable y predecible.

Personaliza la actividad: Si estás utilizando Amazon Echo Show, puedes aprovechar las skills del dispositivo como "Body Works: Senior Workout", ya que ofrece un programa de entrenamiento funcional especial para pacientes con demencia en etapa temprana. También puedes buscar más entrenamientos en línea y prepararlos para la actividad.

Video de la actividad:



2.6 Texturas de Objetos Comunes

Tipo: Sensorial

Modo de Implementación: Remoto.

Objetivos/Beneficios: Además de la memoria, esta actividad también puede reducir la ansiedad y la agitación, aportar tranquilidad y estimular la vista y el tacto. Dependiendo del nivel de movilidad de la persona, también puede ayudar con la estimulación física.

Duración: La duración total de la actividad es de 20 minutos, Por supuesto, se puede adaptar a la situación de la persona a la que cuidas y al nivel de implicación con el ejercicio seleccionado.

Antes de empezar: Para llevar a cabo la actividad de manera remota con un dispositivo digital, asegúrate de que:

1. Los dos dispositivos están conectados a través de la función Drop-in o de una video-llamada, en caso de que utilices otro dispositivo.
2. La persona puede verte y escucharte adecuadamente a través de la pantalla.
3. La persona está relajada y motivada para participar en la actividad.
4. Disponéis de dos cajas sensoriales completamente idénticas, una en la ubicación del cuidador y otra en la ubicación de la persona con demencia o deterioro. Los objetivos seleccionados se pueden poner en la caja (por ejemplo, una caja de zapatos), para que la persona pueda encontrar la caja fácilmente para hacer la actividad.

Descripción: Los olores y texturas de objetos comunes son una actividad sensorial que puede evocar recuerdos positivos para las personas con demencia, brindándoles comodidad y tranquilidad. La actividad consiste en elegir elementos de uso común que tengan olores y texturas distintas que la persona pueda identificar y diferenciar. Por ejemplo, estos artículos pueden ser hierbas que solían usar en su cocina y/o diferentes telas (por ejemplo: terciopelo, algodón, satén...). Una vez que se seleccionan los elementos, se colocan todos en una caja para crear una colección de elementos que se utilizarán para la actividad. Esta caja sensorial debe colocarse en un lugar seguro y de fácil acceso para la persona con demencia. El cuidador debe utilizar una caja sensorial idéntica. Una vez que ambos tienen la caja, la actividad consiste en involucrar a la persona cuidada en una conversación sobre los elementos, haciéndole preguntas como:

¿Cuál es el nombre de este artículo?

¿Tienes un artículo como este en tu caja?

El cuidador saca un artículo de la caja y se lo muestra a la cámara a su ser querido.

Se pueden usar otras preguntas, como:

¿Para qué sirve el objeto?

¿Cómo huele o se siente?

MÓDULO 2 | Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

Cómo desarrollar la actividad: Después de configurar los dispositivos y asegurarse de que la persona responde, puedes comenzar a promover el diálogo e involucrar gradualmente a la persona en la actividad con preguntas como:

- *¿Puedes encontrar la caja sensorial?*
- *¿Puedes traerlo y mostrarme los artículos?*
- *¿Cómo se siente esta tela?*
- *¿A qué huele esta hierba?*
- *¿Puedes volver a ponerlo en su lugar?*

Consejos y recomendaciones: Si la persona tiene problemas de visión y/o audición, asegúrate de que tiene a mano sus gafas o audífonos. Si usa Amazon Echo Show, de antemano, mientras configuras el dispositivo, asegúrate de que el volumen esté configurado correctamente y el dispositivo esté emparejado con tu teléfono móvil, así como que la función de acceso directo y los permisos están configurados correctamente. Si la persona comienza a sentirse ansiosa y notas que la actividad es demasiado desafiante para ella, detén la actividad y dirige el diálogo a un tema que sea más agradable para la persona.

Personaliza la actividad: Para personalizar la actividad, puedes añadir diferentes niveles de dificultad:

- Si la persona tiene movilidad física limitada o vive en un centro residencial, puedes simplemente mostrarle imágenes de los objetos a través del dispositivo en lugar de pedirle que busque y traiga la caja sensorial.
- Si la persona todavía vive en su casa y puede moverse, puedes pedirle que te ayude a crear la caja sensorial. Podéis moveros por la casa, encontrar y recolectar elementos para la caja sensorial y, cuando la caja sensorial esté terminada, hacer una lista de los artículos que recolectó su ser querido y hacer una caja sensorial idéntica para que el cuidador tenga una idéntica.
- Otra opción es pedirles que traigan la caja sensorial antes de comenzar la conversación y que la vuelvan a colocar en su lugar una vez que finalice la actividad, comprobando si recuerdan su ubicación.
- Si la persona responde bien a la actividad, puedes aumentar el número o la dificultad de las preguntas, por ejemplo, pidiéndole que describa el proceso y conecte los elementos de la caja sensorial con rutinas, usos y recuerdos, como por ejemplo:

¿Qué tipo de prendas se fabrican con este tejido?

¿Cuándo sueles llevar ese tipo de tela?

¿Cuántos artículos de esta tela tienes?

MÓDULO 2 | **Actividades** de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

Video de la actividad:



Requisitos



Si usas un Echo Show, confirma con antelación que :

- el volumen está ajustado
- los dispositivos están emparejados
- los permisos para usar drop-in están habilitados

| Olores y texturas de objetos comunes

CAPÍTULO 3. Actividades en remoto para pacientes con demencia avanzada

3.1 Musicoterapia

Tipo: Cognitiva

Modo de Implementación: Mixto. Hay opciones para realizar la actividad en remoto y en persona (con la presencia física del cuidador y la persona con demencia).

Objetivos/Beneficios: Escuchar música o realizar actividades musicales (por ejemplo, cantar, bailar o tocar un instrumento) puede ayudar a las personas con demencia o deterioro a desarrollar y mantener relaciones con los demás y mejorar su bienestar. La música puede tener un efecto positivo en las capacidades mentales de la persona y mejorar la atención y la concentración, la cognición (pensamiento), la memoria, el habla y las habilidades de comunicación no verbal.

Duración: La duración se puede adaptar, pero inicialmente está prevista para ser una actividad de 20 minutos.

Antes de empezar: Para llevar a cabo la actividad de manera remota con un dispositivo digital, asegúrate de que:

1. Los dos dispositivos están conectados a través de la función Drop-in o de una video-llamada, en caso de que utilices otro dispositivo.
2. La persona puede verte y escucharte adecuadamente a través de la pantalla.
3. La persona está relajada y motivada para participar en la actividad.
4. El cuidador puede acceder remotamente a las aplicaciones de música que pueden abrirse a través de Amazon Echo Show.

Descripción: Está demostrado científicamente que la musicoterapia es una práctica eficaz que se utiliza para complementar activamente el esfuerzo de las personas por mejorar su salud, funcionamiento y bienestar. La musicoterapia se usa comúnmente como una intervención para las personas con demencia para reducir el comportamiento reactivo y mejorar la comunicación. En ausencia de un músico-terapeuta, se pueden incorporar con éxito actividades musicales en cualquier programa de actividades. Las sesiones regulares de música con música familiar son una forma maravillosa de influir positivamente en el estado de ánimo y el comportamiento de la persona con demencia o deterioro.

Este ejercicio no se puede realizar de forma remota usando únicamente el dispositivo Amazon Echo Show, sino que se puede realizar: 1) En remoto; usando cualquier software de video-llamadas que permita compartir la pantalla para que ambos puedan escuchar la música al mismo tiempo, 2) En persona, usando el dispositivo Amazon Echo Show para que el cuidador y la persona a la que cuida accedan a la música del dispositivo estando presentes en la misma habitación.

MÓDULO 2 | Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

Cómo desarrollar la actividad: Con comandos de voz, dígame al dispositivo que abra la aplicación de música (Youtube, Spotify, Apple Music, etc.) como: "Alexa, abre Spotify"

Puedes comenzar la sesión preguntándole a la persona qué canción le gustaría escuchar. Con el comando de voz, dígame al dispositivo el nombre de la canción, el álbum, el artista o la lista de reproducción, como; "Alexa, reproduce *Rafaella Carrá*" o "Reproduce *Como una ola*" o "Reproduce música relajante". También puede usar comandos de voz como: "Para", "Pausa", "Reproducir" o "Reanudar" para controlar la reproducción.

Si a la persona con demencia no le gusta la canción, puedes usar el comando de voz "Omite esta canción". Intenta involucrar a la persona preguntándole a qué le recuerda la canción. Para que la actividad sea más significativa, debes alentar a la persona a recordar y cantar la canción.

Puedes hacer preguntas como "¿Quién es este artista?" para el involucrarle en la actividad. También puedes cantar la canción y deje algunas palabras sin decir para que la termine la persona con demencia. Si la persona tiene dificultad para cantar, intenta que participe tarareando.

Consejos y recomendaciones: Lo ideal es realizar sesiones una vez a la semana o más, dependiendo de la disponibilidad del cuidador y la persona con demencia o deterioro. Al final de cada sesión, puedes tomar notas e informar de las observaciones o los progresos a los profesionales responsables de la atención de la persona.

Si la interacción no es posible debido a alguna condición de salud o diagnóstico, puedes probar a explicar a la persona en qué consiste la actividad que vais a realizar a continuación y comenzar a reproducir la música. Es posible que observes un cambio en el estado de alerta y el contacto visual en algunas personas con demencia o deterioro cuando escuchen la música. Si observas este tipo de reacción, has logrado uno de tus objetivos. Sigue cantando/reproduciendo música y espera pacientemente una respuesta. Si no recibes esta respuesta, no debes asumir precozmente que no ha funcionado. Puedes volver a realizar la actividad la semana siguiente de nuevo para ver si hay alguna reacción, intentando no generar frustración en la persona.

Personaliza la actividad: A menudo, a las personas con demencia o deterioro les resulta más fácil recordar cuando escuchan piezas musicales que son importantes para ellos, tal vez su canción favorita del pasado o una canción de cuna que le cantaban a sus hijos. Cuando no se puedan establecer preferencias musicales porque la persona no pueda comunicarse, elije música popular de la época en la que la persona tenía entre 15 y 35 años.

MÓDULO 2 | Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

Video de la actividad:

Descripción de la actividad: Musicoterapia

Toca una canción significativa e intenta que canten y se muevan.

Esta actividad ayuda a desarrollar y conservar las relaciones con los demás y a mejorar el bienestar. Efecto positivo sobre las capacidades mentales, la atención y la concentración, la cognición (pensamiento), la memoria, el habla y las habilidades de comunicación no verbal.



Terapia musical

MÓDULO 2 | Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

3.2 Fotos y videos del pasado

Tipo: Cognitiva

Modo de Implementación: Mixto. Hay opciones para realizar la actividad en remoto y en persona (con la presencia física del cuidador y la persona con demencia).

Objetivos/Beneficios: Esta actividad evoca recuerdos, estimula el funcionamiento mental y promueve el bienestar.

Duración: La duración se puede adaptar, pero inicialmente está prevista para ser una actividad de 20 minutos.

Antes de empezar: Para llevar a cabo la actividad de manera remota con un dispositivo digital, asegúrate de que:

1. El cuidador es capaz de abrir las fotos en el dispositivo de Amazon con los comandos de voz.
2. El cuidador está conectado al álbum de fotos en la nube.
3. Las fotos personales de la persona a la que cuidas están subidas a la nube a la que el cuidador tiene acceso, como One Drive o cualquier otro software de almacenamiento, y que las fotos que estén cargadas sean significativas para la persona con demencia o deterioro.

Descripción: Esta actividad consiste en ver fotos o vídeos significativos de momentos importantes que la persona haya vivido para facilitar que afloren los recuerdos asociados a ellos, por ejemplo, fotos antiguas de sus amigos o familiares, y luego usar preguntas abiertas sobre las personas o eventos en la foto como:

¿Cómo te sentías en esa foto?

Háblame de tu hermano.

¿Cuáles son algunas de tus historias favoritas de la infancia?

Cuéntame más sobre esta imagen.

Las respuestas que la persona dé en esta actividad son menos importantes que la conversación y el compromiso de participar. Durante la conversación, podéis compartir sus recuerdos y sentimientos sobre las imágenes. Como cuidador, puedes responder también algunas de las preguntas. Con esto se busca conectar con la persona, no corregirla. Se trata de crear una conexión y compartir recuerdos, tomando el tiempo que la persona necesite para revivir recuerdos usando las fotos como elemento elicitor.

Esta actividad puede ser realizada de varias maneras: 1) En remoto; usando el dispositivo Amazon Echo Show para realizar la llamada mientras la persona con demencia tiene acceso físico al álbum de fotos, 2) En remoto; usando cualquier software de video-llamadas que permita compartir la pantalla para que ambos podáis ver las fotos al mismo tiempo, 3) En persona, utilizando el dispositivo Amazon Echo Show para proyectar las fotos. Es decir, el cuidador y la persona con demencia están presentes en la misma habitación y usan el dispositivo para acceder a las fotos del álbum de fotos del dispositivo.

MÓDULO 2 | Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

Cómo desarrollar la actividad: Puedes comenzar la actividad con conversaciones sobre el pasado y eventos históricos, y luego presentar un tema o elemento para conversar más profundamente, como, por ejemplo:

¿Qué crees que muestra esta foto?

¿Cuándo crees que ocurrió eso?

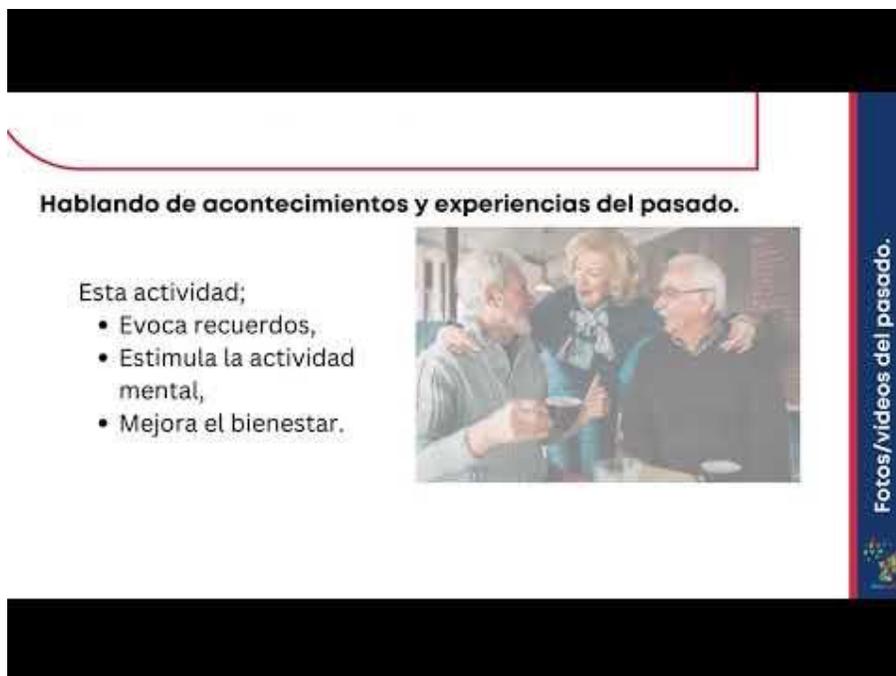
¿Te recuerda a algo?

No olvides que no estamos buscando una respuesta elaborada, sino que se involucren en la conversación. Simplemente anima a la persona a describir cómo se sienten al ver las fotos o vídeos. Participar en la conversación es un buen comienzo y ayuda a que la persona se sienta importante y valorada, y también ayuda con la sensación de pertenencia.

Consejos y recomendaciones: No tengas prisa y deja que la persona se tome su tiempo para recordar mientras vas guiando la conversación. Si la persona no está interesada en la conversación que estáis teniendo, puedes cambiar de fotos o vídeos para estimular a la persona con contenido diferente, intentando que responda a preguntas simples. Utiliza diferentes tipos de fotos cada día que realicéis la actividad, evitando repetir los temas. Para mantener la actividad interesante, utiliza diferentes fotografías que muestren distintas personas o momentos de cada época.

Personaliza la actividad: Puedes hablar de diferentes temas relacionados con la vida de la persona, como son la infancia de la persona o algunas vacaciones en las que sucediera algo concreto. La frecuencia de la actividad puede ser diaria o semanal. Aunque la actividad sea dirigida, sé flexible con los intereses de la persona que está haciendo la actividad y recreáte en los momentos que más significativos sean para ella, adaptando la actividad a sus necesidades.

Video de la actividad:



Hablando de acontecimientos y experiencias del pasado.

Esta actividad;

- Evoca recuerdos,
- Estimula la actividad mental,
- Mejora el bienestar.

Fotos/videos del pasado.

MÓDULO 2 | Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

3.3 Movimientos de manos

Tipo: Físico

Modo de Implementación: Remoto.

Objetivos/Beneficios: Ejercitar diferentes movimientos de las manos puede mejorar la destreza, la concentración, la coordinación y la memoria.

Duración: 10-20 minutos.

Antes de empezar: Para llevar a cabo la actividad de manera remota con un dispositivo digital, asegúrate de que:

1. Los dos dispositivos están conectados a través de la función Drop-in o de una video-llamada, en caso de que utilices otro dispositivo.
2. La persona puede verte y escucharte adecuadamente a través de la pantalla.
3. La persona está relajada y motivada para participar en la actividad.

Descripción: Esta actividad se realiza mostrando pequeños movimientos de la mano a la persona con demencia para que pueda repetirlos. El cuidador puede hacer el papel de instructor, mostrando los ejercicios en la cámara.

Cómo desarrollar la actividad: Puedes empezar el ejercicio explicando los múltiples beneficios que tiene el entrenamiento de los movimientos manuales.

Instrucciones: Asegúrate de que tus manos son visibles en la pantalla de la otra persona. Durante todo el ejercicio, además de mover las manos para que la persona pueda imitarlas, debes guiar los movimientos con tu voz, describiendo lo que vas haciendo. Una vez hecho esto, puedes realizar cuatro ejercicios:

Ejercicio 1: Este ejercicio es útil para calentar las manos antes de pasar a otros movimientos algo más complicados. Para comenzar, haz un puño relajado con ambas manos y ponlas delante de ti, después estira los dedos abriendo la palma de la mano por completo. Vuelve a cerrar los dedos y deja la mano de nuevo en un puño. Repite el ejercicio 10 veces, puedes hacer pausas para descansar.

Ejercicio 2: Por tus manos delante de ti en posición de rezo, con las palmas y los dedos de las manos derecha e izquierda tocándose. Separa las palmas sin separar los dedos, elevando los codos y dejando los brazos formando una línea recta que se une por las yemas de los dedos de las manos. Lentamente, junta las palmas y baja los codos para volver a la posición inicial. Repite el ejercicio 10 veces, puedes hacer pausas para descansar.

Ejercicio 3: Coloca ambas manos delante de ti con los dedos extendidos. Con ambas manos, toca el pulgar con el índice, después toca el pulgar con el dedo corazón, toca el pulgar con el dedo anular y, por último, toca el pulgar con el dedo meñique. Comienza de nuevo a hacer estos movimientos desde el meñique al índice. Repite el ejercicio 10 veces, puedes hacer pausas para descansar al llegar al meñique o al índice. Si quieres aumentar la dificultad del ejercicio, aumenta la velocidad.

MÓDULO 2 | Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

Ejercicio 4: Junta ambas manos cerradas delante de ti en una posición de puño relajado. Extiende a la vez el pulgar de tu mano derecha y el meñique de tu mano izquierda, cierra de nuevo los puños y extiende a la vez el pulgar de tu mano izquierda y el meñique de tu mano derecha. Ve alternando los dos movimientos y repite el ejercicio 10 veces. Este ejercicio es especialmente complicado porque tu cerebro tendrá que trabajar intensamente, ya que le estás pidiendo a las dos manos realizar un movimiento diferente al mismo tiempo.

Consejos y recomendaciones: Ajusta la dificultad de los ejercicios y el número de repeticiones al nivel de deterioro.

Personaliza la actividad: Puedes pedirles que repitan pequeños movimientos con las manos que solían hacer en su vida diaria. Por ejemplo, *¿cómo ponemos sal en la comida?* o *¿cómo movías las manos cuando pescamos?* Dependiendo de sus pasatiempos anteriores y/o de las actividades realizadas en su vida diaria, puedes encontrar movimientos de manos que fueron más significativos para ellos. Puedes mostrarles este tipo de movimientos y pedirles que los repitan contigo.

Video de la actividad:



Movimientos de manos 

Descripción de la actividad

Ejercitar diferentes movimientos de las manos puede mejorar la destreza, la concentración, la coordinación y la memoria.

Estos ejercicios se pueden realizar fácilmente a través de drop-in o video llamada.

Movimientos de manos

MÓDULO 2 | Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

3.4 Música o sonidos relajantes

Tipo: Sensorial

Modo de Implementación: Remoto.

Objetivos/Beneficios: Estimular los sentidos, calmar, entretener y aliviar el aburrimiento, promover la interacción social y la comunicación.

Duración: Actividad pasiva, la duración puede variar a elección del cuidador.

Antes de empezar: Para realizar la actividad en remoto, asegúrate antes de empezar de que:

1. Tu dispositivo (ej: Smartphone) está vinculado al Amazon Echo Show de la persona con demencia. En caso de que optes por otro dispositivo, asegúrate de que se puede reproducir la música en remoto.
2. Tu dispositivo está conectado a un servidor de música como puede ser Amazon Music, Apple Music, Deezer, iHeartRadio, Pandora, Spotify...
3. Ambos disponéis de una conexión rápida.

Descripción: “Música y Sonidos Relajantes” es una actividad sensorial diseñada para personas con demencia tardía para estimular los sentidos, calmar, entretener y aliviar el aburrimiento al mismo tiempo que promueve la interacción y la comunicación. Esta es una actividad pasiva que puede proporcionar una valiosa estimulación sensorial para los pacientes con demencia, especialmente para los que están en cama. Escuchar sonidos relajantes trae paz y satisfacción. Muchos sonidos, como el de una fuente de agua, pájaros e incluso el sonido de los niños mientras juegan, pueden ser un alivio para las personas con demencia. La actividad consiste en elegir y reproducir a distancia sonidos relajantes y/o música de fondo en el dispositivo de la persona con demencia.

Los sonidos pueden ser: Sonidos naturales: una lluvia suave, o el viento que sopla entre los pinos, las olas del mar, las cascadas, el canto de los pájaros. Hay muchas grabaciones de sonidos naturales disponibles; grabaciones de olas del mar, cascadas, etc. Estas grabaciones de sonidos ambientales también son muy buenas ayudas para dormir y relajarse. El sonido no tiene que ser agradable o melódico para ser efectivo. Incluso se ha demostrado que el "ruido blanco" mejora la memoria en pacientes con Alzheimer.

La música puede ser: Música de reminiscencia o música clásica: La música familiar es estimulante en varios niveles y es un componente fuerte e importante de una rutina integral de terapia de reminiscencia. La música que el paciente con demencia solía disfrutar cuando era más joven es la mejor para estimular la reminiscencia. La música clásica ha demostrado tener efectos positivos en los pacientes con demencia.

Cómo desarrollar la actividad: Después de emparejar los dispositivos y comprobar que un servicio de transmisión de música esté vinculado a la aplicación Alexa:

Abra la aplicación de transmisión de música y seleccione el dispositivo Amazon Echo Show como destino para comenzar a reproducir.

Elija los sonidos/música que desea reproducir.

MÓDULO 2 | **Actividades** de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

Adapte el tipo de sonidos y música según su gusto. Por ejemplo, es posible que sepa que su ser querido disfrutaba pasar tiempo cerca del mar en lugar de caminar por el bosque. Puede optar por reproducir sonidos que simulen ese entorno. Este también es el caso de la música, por ejemplo, algunas canciones pueden evocar recuerdos deprimentes, mientras que otras pueden estar conectadas con recuerdos positivos.

Consejos y recomendaciones:

Mientras configuras el dispositivo para la persona que cuidas, asegúrate de que el volumen esté configurado correctamente y que el dispositivo esté emparejado con tu teléfono móvil, así como también que la función Drop-in y los permisos están configurados correctamente. Dado que se trata de una actividad pasiva, el cuidador es el que elige la duración/frecuencia y el tipo de sonido/música. Sin embargo, es posible que desee monitorear y anotar sus reacciones durante el tiempo que estén realizando la actividad para ajustar mejor las listas de reproducción. Elige la música de acuerdo al gusto de la persona con demencia. Si tiene que elegir por ellos porque no pueden comunicarse, elija música que fuera popular durante su adolescencia. La música debe estar lo suficientemente alta como para escucharla, pero no tanto como para abrumarlos. Elige música que tenga tonos graves y marque el ritmo de forma claramente perceptible. Asegúrate de que la música sea clara. Escuchar música desencadena recuerdos y emociones, por lo que una variación del ejercicio puede ser emparejar las canciones con fotos.

Personaliza la actividad:

1. Adaptar la duración de la música de acuerdo a sus rutinas y horarios. Por ejemplo, los problemas del sueño son muy frecuentes en las personas mayores con demencia. Dormir mal constituye un problema importante, ya que provoca angustia y puede agravar los síntomas de la demencia. Si la persona con demencia está experimentando problemas para dormir, puede intentar reproducir música durante el tiempo de sueño como una posible ayuda para dormir.
2. Adaptar el tipo de sonidos y música según el estado de ánimo. Puedes comprobar cómo se sienten usando los sonidos/música para evaluar el estado de ánimo.
3. El dispositivo es capaz de reproducir sonidos y música de fondo las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Debes ajustar la duración según las necesidades de la persona.
4. La ubicación del dispositivo es fundamental a la hora de realizar esta actividad. Por ejemplo, si la persona tiene movilidad física limitada o vive en un centro residencial, coloque el dispositivo Amazon Echo Show junto a ella. Si la persona todavía vive en su hogar y puede moverse, puede colocar el dispositivo donde crea que es más útil o puedes poner varios dispositivos en diferentes áreas de la casa. Estos dispositivos también se pueden utilizar como un sistema de intercomunicación.

MÓDULO 2 | Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

Video de la actividad:



Requisitos previos

TOP TIPS

¡Consejo!: Al configurar el dispositivo para la persona que cuidas, asegúrate de que el volumen esté configurado correctamente y que el dispositivo esté emparejado con tu teléfono móvil, así como que la función drop-in y los permisos estén configurados correctamente en caso de que quieras comprobar cómo se encuentra.

| Sonidos y música relajantes.

CAPÍTULO 4. Aclaraciones importantes

4.1 Otros dispositivos disponibles en cada país. Advertencias.

El consorcio del proyecto ha seleccionado el uso del dispositivo Amazon Echo Show y el asistente virtual de Alexa con fines formativos e informativos, y se ha incluido información sobre ellos en algunos de los materiales de formación del proyecto. El contenido digital y de capacitación desarrollado por el consorcio del proyecto se ha testeado en dispositivos Amazon Echo Show. Sin embargo, esto no representa ninguna obligación para los usuarios de usar Amazon Echo Show mientras siguen los pasos proporcionados por este manual o por cualquier otro material de capacitación de InfoCARE.

Esta aclaración es nuestro intento de advertir a los lectores sobre el hecho de que existen otros dispositivos que pueden usarse para los mismos propósitos. Como se indica en el párrafo anterior, los contenidos de capacitación proporcionados en los manuales de InfoCARE se han elaborado utilizando Amazon Echo Show y el asistente virtual de Alexa debido a su disponibilidad y funcionalidades útiles para el cuidado y estimulación de la demencia, así como para la utilización del proyecto y para permitir el flujo optimizado de información y apoyo en remoto.

No obstante, antes de seguir las instrucciones proporcionadas en este manual, se puede consultar la disponibilidad de dispositivos de asistencia personal en España o el país desde el que nos leas y seleccionar el más conveniente según tus preferencias. Además, puedes usar fácilmente aplicaciones generales de asistente virtual disponibles en casi la mayoría de los países, como Google Assistant y Google Nest Hub (compatible con todos los dispositivos Android). Otra alternativa para los asistentes virtuales puede ser SIRI, proporcionado por todos los dispositivos de Apple. Por último, Microsoft Personal Digital Assistant y Cortana pueden ser buenos ejemplos para los usuarios de Microsoft. Además, existen proveedores locales de asistentes digitales en cada país. Para obtener más información, puedes buscar en tu idioma los programas de asistencia que ofrece tu país.

En cuanto al asistente virtual de Alexa, Alexa Voice Service International ofrece servicios específicos de idioma y región para que se pueda hablar con Alexa y recibir respuestas y contenido en el idioma y región seleccionados. Los idiomas y regiones admitidos por Alexa incluyen:

EE. UU., Reino Unido, Irlanda, Canadá, Alemania, Austria, India, Japón, Australia, Nueva Zelanda, Francia, Italia, España, México, Brasil, el Reino de Arabia Saudita y los Emiratos Árabes Unidos. Alexa también puede interactuar con los clientes en inglés estadounidense, inglés británico, inglés CA, inglés con acento australiano o indio, alemán, japonés, francés CA, francés FR, italiano, ES-español, MX-español, EE. UU. -Español, IN-Hindi, BR-Portugués y SA-Árabe.

MÓDULO 2 | **Actividades** de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia

Además, la lista de idiomas en los que se puede utilizar en dispositivo Amazon Echo Show son:

- Chino (simplificado)
- Japonés
- Italiano
- Chino tradicional
- Español
- Portugués (brasileño)
- Inglés
- Alemán
- Francés
- Coreano

4.2 Consideraciones Éticas

La función Alexa de Amazon actúa como un sistema de intercomunicación que usa el teléfono o un dispositivo habilitado para Alexa para "visitar" otro dispositivo habilitado para Alexa, pero no es necesario que el receptor de la llamada la acepte, sino que la intercomunicación se inicia sola. El dispositivo al que llamas sonará durante unos segundos y mostrará una señal luminosa o auditiva en el momento en que la llamada queda establecida. Cuando finaliza la llamada, el dispositivo emitirá un timbre final, lo que indica que la "llamada" ha terminado. Los sonidos y las luces que alertan a cualquier persona alrededor del dispositivo de que se ha iniciado (o está en curso) la función Drop-in, no se pueden apagar ni desactivar. Sin embargo, estas alertas/señales pueden pasar desapercibidas.

Es importante respetar la privacidad e intimidad de la persona con demencia o deterioro. Si la persona se encuentra en la etapa temprana-media de la afección y sus funciones de memoria no están dañadas significativamente, el cuidador puede acordar un horario específico para realizar las llamadas requeridas para las actividades, de modo que la persona esté informada con anticipación de que se le va a llamar.

Referencias

Alzheimer Association, last visit 31/3/2023 <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/activities>

D'Cunha NM, Isbel S, McKune AJ, *et al* Activities outside of the care setting for people with dementia: a systematic review *BMJ Open* 2020;**10**:e040753. doi: 10.1136/bmjopen-2020-040753

Lee-Cheong S, Amanullah S, Jardine M. New assistive technologies in dementia and mild Cognitive impairment care: A PubMed review. *Asian J Psychiatr.* 2022 Jul;**73**:103135. doi: 10.1016/j.ajp.2022.

Luscombe N, Morgan-Trimmer S, Savage S, Allan L. Digital technologies to support people living with dementia in the care home setting to engage in meaningful occupations: protocol for a scoping review. *Syst Rev.* 2021 Jun 21;**10**(1):179. doi: 10.1186/s13643-021-01715-4.

Meyer C, O'Keefe F. Non-pharmacological interventions for people with dementia: A review of reviews. *Dementia (London).* 2020 Aug;**19**(6):1927-1954. doi: 10.1177/1471301218813234.

van der Steen JT, Smaling HJ, van der Wouden JC, Bruinsma MS, Scholten RJ, Vink AC. Music-based therapeutic interventions for people with dementia. *Cochrane Database Syst Rev.* 2018 Jul 23;**7**(7):CD003477. doi: 10.1002/14651858.CD003477.