

III JORNADA NACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

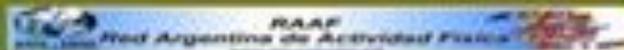
SABADO 5 DE OCTUBRE DE 9 A 17,30HS

*I.S.E.F. F.W. DICKENS
Curapaligüe 1150 Parque Chacabuco
Buenos Aires-Argentina*



**Informes e Inscripciones:
JORNADARAFAM2013@HOTMAIL.COM**


Rafam



ORGANIZA:
RED DE ACTIVIDAD FISICA PARA ADULTOS MAYORES ARGENTINA

¿SOMOS RE-CUERDOS?

GABRIELA MATOZZA

“...LA MEMORIA ES LA GARANTE DE NUESTRA IDENTIDAD...”

COLLETTE BIZOUARD

**RECORDAR DEL GRIEGO:
RE – CORDIS
SIGNIFICA PASAR POR EL CORAZÓN.**

**“...LA MEMORIA ES PENSADA COMO ACTO CREATIVO, Y NO
COMO MERO RESERVORIO DE RECUERDOS ESTÁTICOS...”**

(J.BRUNER, 2003)

MITOS EN TORNO A LA VEJEZ: VIEJISMO

-VEJEZ = ENFERMEDAD (ENFERMEDAD MENTAL)

De la visión de empobrecimiento del potencial intelectual en la vejez y la declinación de funciones se avanzó hacia el **estudio de formas típicas de pensamiento y de procesos cognitivos característicos de las etapas avanzadas del ciclo vital.**

EN LAS ÚLTIMAS DÉCADAS:

Mayor rigurosidad en diferenciar

- los fenómenos cognitivos asociados al envejecimiento normal
- los trastornos cognitivos asociados a procesos patológicos de envejecimiento.

Procesos patológicos de envejecimiento:

- irrupción de ciertas patologías de base neurobiológica, muchas de ellas afectan la dotación psico-biológica básica para la cognición.

Un modo patológico de envejecer afecta el desempeño y la funcionalidad de las capacidades cognitivas, dado que los procesos y rendimientos cognitivos en la mediana edad y la vejez dependen en gran medida de:

- el grado de bienestar psíquico de los sujetos

DIVERSOS ESTUDIOS MUESTRAN QUE EN LOS PROCESOS SALUDABLES DE ENVEJECIMIENTO:

-las capacidades intelectuales experimentan procesos de cambio paulatino, observándose cierta estabilidad hasta edades avanzadas.

-el carácter modulador de variables personales y contextuales que favorecen el desarrollo cognitivo o mantienen las funciones a un cierto nivel de ajuste, retardan la aparición de pérdidas o deterioros.

ALGUNAS CONCLUSIONES PARA EXPLICAR LOS CAMBIOS COGNITIVOS PROPIOS DE LA EDAD ADULTA:

1) El cambio cognitivo no afecta por igual a todas las capacidades intelectuales, ni siguen el mismo patrón de cambios o de velocidad.

2) las habilidades cognitivas más vulnerables son aquellas relacionadas con la inteligencia fluida (la *inteligencia fluida* representa una forma de inteligencia capaz de resolver los problemas nuevos

Por lo tanto, con el avance de la edad, se pueden presentar:

- pérdidas en la capacidad específica de concentración**
- en la atención**
- en el acopio de información, entre otras.**

Señalamos la importancia de:

- *El trabajo sobre el propio proceso de envejecimiento, tarea preventiva orientada al mantenimiento de las funciones cognitivas, entre otras.***

¿QUÉ ES LA MEMORIA?

- Capacidad intelectual presente en todas las actividades de la vida cotidiana.
- Posibilita recordar informaciones pasadas.
- Permite la posibilidad de historización del sujeto como ser social.
- Constituye el sostén de la narrativa del sujeto (marco de interpretación y resignificación de su mundo)
- Acompaña la posibilidad de aprendizaje al retener o “memorizar” nuevas informaciones

DESDE UN ABORDAJE PSICOLÓGICO, LA MEMORIA:

**-Trasciende las funciones de recordar y memorizar la información en tanto
posibilita el construir la estructura o red de significados con la que se capta e
interpreta la realidad**

**-Función de integración de la propia vida y al mismo tiempo, también de
comunicación y aprendizaje con el entorno.**



Reconocimiento
del Pasado

Construcción
del Presente

Proyección del
Futuro

***LA MEMORIA DEFINE LA IDENTIDAD PERSONAL Y LA
CONTINUIDAD DEL SÍ MISMO EN EL TIEMPO.***

CONTINUIDAD IDENTITARIA

EL PROCESO PSÍQUICO DE RECORDAR O MEMORIZAR ESTÁ DADO POR:

-espacio-tiempo psicológico del sujeto

-cargado de múltiples significaciones conocidas (conscientes) y desconocidas (inconscientes).

RECORDAR Implica:

-Una reestructuración de la información que es modificada permanentemente por el carácter de las inscripciones subjetivas (deseos, fantasías, emociones) que sostienen el recuerdo así como también por la necesidad de otorgar una coherencia interpretativa desde el aquí y ahora.

DESDE ESTA VISIÓN DINÁMICA:

La memoria no sólo como un conjunto de operaciones mecánicas, sino fundamentalmente de *funciones simbólicas* que utiliza símbolos y marcos referenciales para registrar, retener y recuperar la información.

EL TRABAJO DE LA MEMORIA:

- Proceso de regulación intelectual
- de naturaleza psico-afectiva, antes que una mera función biológica del cerebro.

NO TE OFENDAS, E TELVINA...
PERO DIME, NOSOTROS, QUÉ COSA ÉRAMOS?
AMIGOS, PARIENTES, NOVIOS...
... QUÉ ... ?

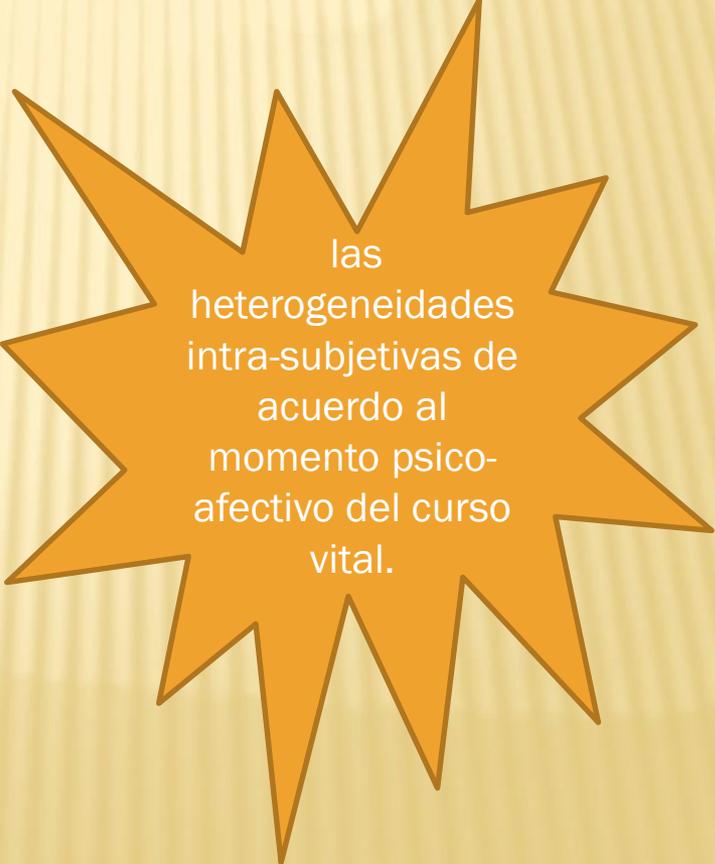


Producto de la interacción entre varios factores múltiples, entre determinadas estructuras de complejidad variable.

ESTO HACE A:



las diferencias individuales que se manifiestan en el uso de la memoria



las heterogeneidades intra-subjetivas de acuerdo al momento psicoafectivo del curso vital.

ESTAS DIFERENCIAS TIENEN SU FUNDAMENTO EN:



No obstante, una situación de duelo por ejemplo, modificará las inscripciones particulares en su memoria alterando transitoriamente el uso habitual de la capacidad.

Ello nos permite sostener que la memoria es:

- dependiente del contexto
- su función selectiva está al servicio de la adaptación al ambiente
- fundamentalmente, de la preservación del sujeto psíquico.

LA MEMORIA (Baddeley, 1999).

-no es una entidad unitaria

-consiste en una serie de sistemas diferentes que tienen en común la capacidad para almacenar la información

-hay diferentes formas de clasificar los tipos de memoria.

Sistemas de memoria

Memoria declarativa o explícita

Memoria ni declarativa o implícita

Se utiliza para referirse al hecho de que un sujeto tener un recuerdo en su conciencia y poder ponerlo en palabras, es decir “declararlo”

-Abarca el reconocimiento y el recuerdo

En el sistema se incluyen:

-la memoria semántica:

refiere al conocimiento del mundo

-la memoria episódica:

se constituye por los episodios del pasado, es más vulnerable al paso del tiempo. Se incluye la autobiográfica.

Puede accederse a ella a través de distintas representaciones visuales, verbales, auditivas, etc. dado que no se almacena en un lugar único del cerebro. Es el resultado de un proceso lineal de codificación, consolidación, almacenamiento y evocación o recolección. Es particularmente, vulnerable al paso del tiempo.

El mejor exponente de este tipo de memoria es la memoria autobiográfica.

Procedimientos adquiridos que no requieren del recuerdo explícito; se pone en evidencia a través de la ejecución de tareas o acciones (por ej. andar en bicicleta)

Abarca lo sensorial y lo motor

No se altera (no requiere de una búsqueda deliberada y autoiniciada de la información, habilidades que se relacionan con las funciones ejecutivas y que suelen decaer con el paso de los años).

MEMORIA A CORTO PLAZO (MCP)

Almacena cantidades limitadas de información también por períodos breves (retener, por ejemplo, un número de teléfono nuevo, una frase recién escuchada, la página de un libro o un nombre).

MEMORIA A LARGO PLAZO (MLP)

Guarda la información recibida a través de los sentidos

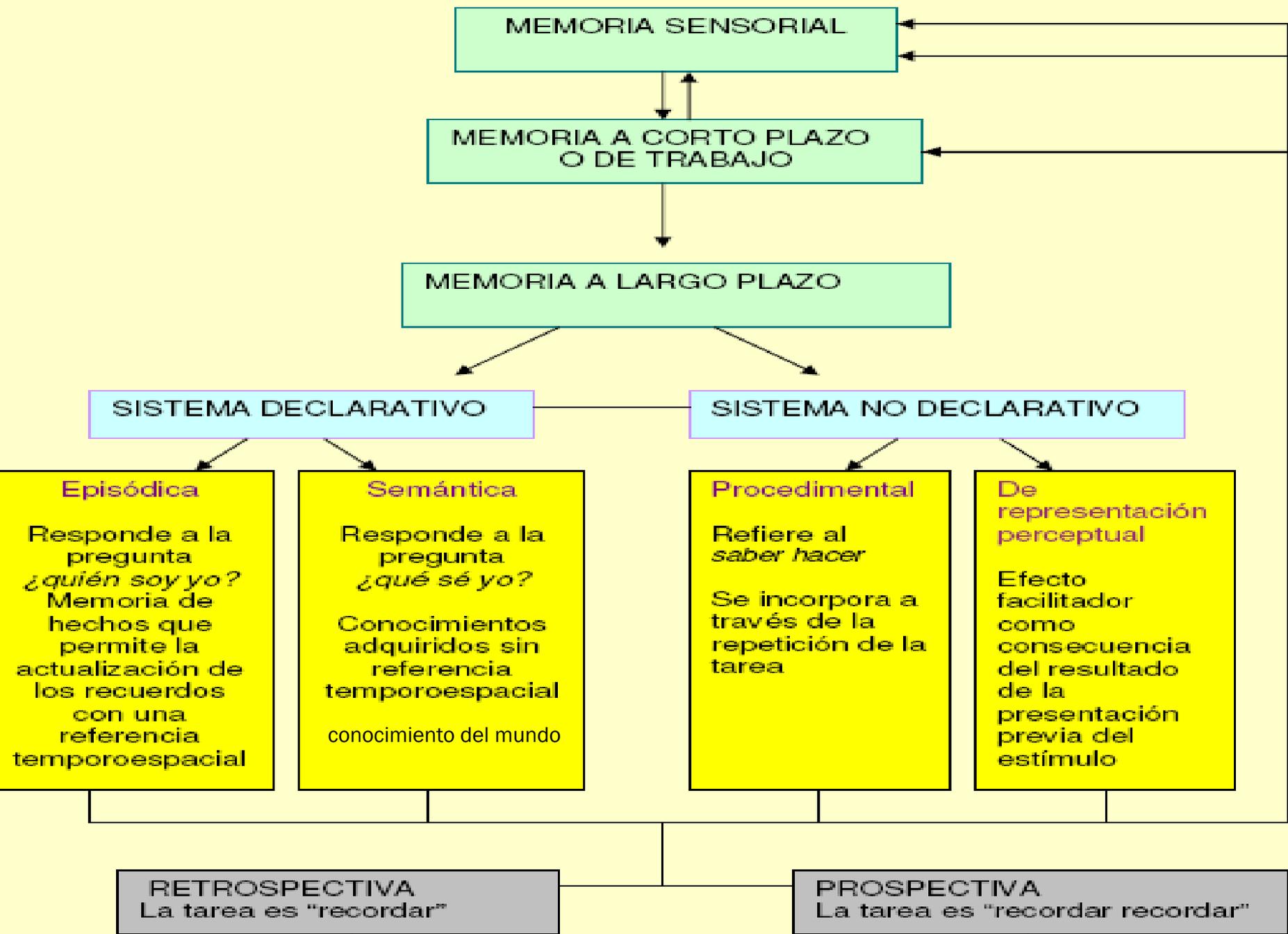
Es ilimitada, no sólo en cuanto al período de duración de la información en él, sino también en cuanto a su capacidad.

-MEMORIA RETROSPECTIVA

Refiere a la capacidad de hacer presente eventos del pasado; esto es, la capacidad de recuperar información de la memoria desde el aquí y el ahora.

-LA MEMORIA PROSPECTIVA

Se define como el recuerdo de hacer algo en un momento concreto del futuro y la ejecución del plan previamente formulado.



FUNCIONES ASOCIADAS A LA MEMORIA

-memoria biográfica

-comunicación.

-percepción.

-atención.

-concentración.

-imaginación.

-fluidez verbal (expresión oral y escrita).

-orientación espacio-temporal.

-estructuración cognitiva, organización de las informaciones, clasificación, asociaciones,

mnemotecnia (técnicas asociativas).

-razonamiento.

-reminiscencia

Las tres FASES de la memoria

FUNCIONES

APRENDER A

EJERCICIOS

Recepción de información

Registro

Percibir y aprehender

Estimulación sensorial

Atención, concentración

Consolidación o fijación de datos

Fijación, conservación

Organizar, imaginar

Técnicas de asociación

Estructuración intelectual

Lenguaje, fluidez verbal

Retención, almacenamiento

Evocación

Situar, recolectar

Referentes espaciales

Referentes temporales

Evocación por recolección asociativa

el RECUERDO

OLVIDO BENIGNO

OLVIDO BENIGNO:

- trastorno benigno de la memoria, no progresan ni avanzan.
- expresión de los cambios que se producen en el cerebro con el avance de la edad.
- olvidos que aparecen en el proceso de envejecimiento.

SUS CAUSAS PUEDEN SER:

- trastornos benigno de la memoria
- de ansiedad
- ingestión de psicofarmacos
- falta de estímulos sensoriales y psicosociales.

DETERIORO COGNITIVO

OLVIDO BENIGNO ≠ DETERIORO

Deterioro:

el olvido benigno evoluciona y se va transformando en olvido procesual y evolutivo

→ olvido maligno → demencia → mayor dependencia e invalidez mental

QUEJAS DE PÉRDIDA DE MEMORIA

Es una de las principales causas de visita médica.

Esta pérdida de memoria benigna es específica en cada sujeto y las causas pueden ser varias, entre las que cabe destacar:

**factores educativos
culturales
laborales
ambientales
sociales
afectivos, etc.**

Es decir, la «historia de vida» de cada persona influye en este aspecto.

PROGRAMAS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Los programas :

- respuesta terapéutica a las quejas subjetivas de pérdida de memoria.
- se orientan a:
 - ralentizar el deterioro cognitivo
 - mantener las competencias psicosociales necesarias para las actividades de la vida diaria y social
 - reforzar de las funciones relativamente preservadas y residuales.

Tienen como objetivo:

- La estimulación de diferentes áreas cognitivas
- Trabajar distintas funciones cognitivas: atencionales, amnésicas, lenguaje, funciones viso espaciales, gnosia visuales, funciones instrumentales y razonamiento abstracto

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA

- actividad física puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo (Weuve, j. et al. 2004)

-la actividad física, no sólo produce efectos positivos a nivel fisiológico, si no que también ayuda a las mejoras cognitivas y psicológicas de las personas mayores. (Abbot, r. 2004),

-existe relación entre la actividad física aeróbica y la prevención del deterioro cognitivo. (Abbot, r. 2004)

-la actividad física puede otorgar protección y beneficios para varias enfermedades neurológicas incluyendo la enfermedad de Parkinson, la demencia de Alzheimer, y accidente cerebro vascular isquémico.

-la actividad física mejora la salud de las funciones cognitivas en personas mayores y tiene un efecto beneficioso sobre la depresión y la calidad del sueño.

- la actividad física y el ejercicio regular pueden reducir la depresión, el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento, y proporcionar protección contra isquémica, traumáticos, y lesiones cerebrales. (Dishman, r. 2006)

- los programas de actividad física en las personas mayores, proporcionan una mejoría incuestionable, tanto en la memoria como en otros factores cognitivos colaterales (noción espacial, visual, orientación razonamiento, estado emocional, personal y social, etc.)

la actividad física regular, de larga duración (aeróbica), se asocia fuertemente con un menor deterioro cognitivo y un mayor rendimiento cognitivo entre personas mayores. (Weuve, j. 2004)

TODAS ESTAS INVESTIGACIONES SUGIEREN UNA INFLUENCIA POSITIVA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA ESTRUCTURA Y FUNCIÓN DEL CEREBRO HUMANO.

Recientes investigaciones, señalan el papel que juega el ejercicio en los aspectos cognitivos.

Para diseñar y evaluar los programas de actividad física para personas mayores se debe tener en cuenta :

-la pertinencia de un determinado tipo de ejercicio (aeróbico frente a anaeróbico)

-su pauta de aplicación (intensidad, frecuencia y duración)

-la valoración subjetiva que, en términos de auto eficacia, bienestar psicológico y autoestima, realizan los participantes en esos programas (gracia, m. & marcó, m. 2000).

Varios trabajos han puesto de manifiesto el papel que juegan los programas de actividad física enriquecidos con tareas cognitivas en la estimulación de las funciones psicológicas de las personas mayores (Peña-Casanova, j. 1999, 2007).

Estudian la influencia de programas de intervención motriz en el trabajo de las funciones cognitivas. (“métodos de motricidad y memoria”), en los que no sólo se trabaja la memoria, sino que también en el resto de habilidades cognitivas (Pont,2007).

Métodos de actividades que implican la motricidad intencional estimulando:

-la atención y la memoria a corto plazo

-las habilidades perceptivo-motrices del equilibrio, estructuración espacial y temporal, -

-la coordinación y la conciencia corporal,

-las habilidades físico-condicionales de la movilidad articular, flexibilidad muscular y la resistencia aeróbica

-las habilidades sociales vinculadas a la comunicación interpersonal. (Pont, p. 2007).

para finalizar decir que estos programas deben ser evaluados y controlados en todas

ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA EN MOVIMIENTO.

Las propuestas se agrupan según la estrategia utilizada

- asociaciones
- secuenciaciones
- actividades sensoriales
- repeticiones
- representaciones
- combinaciones
- atención y observación
- lenguaje
- relajaciones
- visualizaciones
- percepción espacial y temporal

y el tipo de memoria implicada:

- sensorial
- a corto plazo
- a largo plazo).

BENEFICIOS QUE APORTA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS A LAS PERSONAS MAYORES:

- × optimiza los niveles de bienestar subjetivo.
- × disminuye los sentimientos de soledad.
- × mejora el estado de ánimo y la motivación interna.
- × incrementa la capacidad de
- × afrontamiento en situaciones de estrés.
- × aumenta la autoeficacia social percibida.
- × facilita la adaptación a la jubilación.
- × amplía los niveles de satisfacción vital.
- × mejora las habilidades comunicativas.
- × potencia la percepción sensorial.
- × ejercita las habilidades cognitivas.
- × incrementa la autoestima.
- × mejora el mantenimiento de hábitos saludables.
- × disminuye significativamente los niveles de enfermedad y depresión.
- × facilita la adaptación al entorno.
- × aumenta la percepción de competencia.

JUGAR :

—MEJORA LA MOVILIDAD Y LA AGILIDAD.

Los juegos que requieren coordinar movimientos, movilizar articulaciones o realizar estiramientos contribuyen al mantenimiento de las habilidades sensoriales y motoras.

—ESTIMULA LA PERCEPCIÓN SENSORIAL.

Cualquier actividad lúdica, al ser fuente de motivación, incrementa la atención y mejora la percepción y estimulación de los sentidos.

—EJERCITA LAS HABILIDADES COGNITIVAS.

Los juegos de preguntas y respuestas, que requieren atención y concentración, contribuyen a la activación de la memoria. los juegos de palabras y letras, o los de cálculo, ayudan a practicar algunos hábitos necesarios para el desarrollo de las actividades de la vida cotidiana. otra interesante aportación al mantenimiento cognitivo es el aprendizaje y memorización de las reglas de juego.

—POTENCIA EL CONTACTO SOCIAL Y LA COMUNICACIÓN.

El juego compartido fomenta las relaciones sociales y la comunicación, a la vez que estimula la satisfacción emocional y la seguridad. los juegos cooperativos son especialmente adecuados para promover los mensajes positivos dentro del grupo. el juego en compañía, sea cual sea su temática, es siempre una oportunidad para potenciar y mejorar el uso del lenguaje.

—OFRECE NUEVOS ENTORNOS PARA EL APRENDIZAJE.

Los ambientes estimulantes generados por la actividad lúdica facilitan el proceso de enseñanza-aprendizaje.

POSIBLES PROPUESTAS

- **Caminata:** registro y evocación de distintos estímulos (visuales, sonoros, olfativos, etc.)
- **Ejercicios:** nombrar músculos, huesos, articulaciones que se movilizan, elongan, etc.
- **Danzas:** registrar, recordar y realizar distintas coreografías.
- **Expresión corporal:** expresar corporalmente secuencias de la vida cotidiana
- **Recordar juegos de la infancia,** y jugarlos en el grupo.
- **Crear secuencias de movimiento en pequeños grupos** y enseñarlas al grupo general.
- **Realizar gimnasia con música,** y pedir que reconozcan el cantante, el título, ubicarlos temporalmente, etc.
- **Realizar juegos con consignas a resolver.**

