

RECUERDA

PON EN FORMA TU MENTE,
TE LO AGRADECERÁ.



*Somos nuestros recuerdos.
¡No dejes que te los roben!!*

Rambla Just Oliveras 48, 4º 1ªA
L'Hospitalet de Llobregat 08901
sonia@psico-ment-activa.com
Tel. 675845648



SONIA LÓPEZ MARÍN
COL·LEGIADA: 21.677
Col·legi Oficial de
Psicòlegs de Catalunya

www.psic-ment-activa.com

TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA PERSONAS MAYORES

Un día a la semana
Grupos reducidos

INVIERTE EN TU
CALIDAD DE VIDA

PRIMERA VISITA INFORMATIVA
GRATUITA

INCLUYE VALORACIÓN COGNITIVA

CENTRO PIMA
psicología y mente activa

PSICOLOGÍA Y NEUROPSICOLOGÍA

Centro con la Acreditación Profesional Sanitaria por el *Departament de Salut*
de la *Generalitat de Catalunya*. Código: [E08595478](https://www.gencat.cat/col/08595478)

En la vejez aumenta el riesgo de sufrir algún tipo de demencia, provocando, con ello, el deterioro de la memoria, el intelecto, el comportamiento y la capacidad para realizar actividades de la vida diaria.

El **objetivo principal** de nuestros talleres es la mejora en la calidad de vida de las personas mayores estimulando todas aquellas áreas involucradas en el bienestar personal y retrasar con ello la aparición o el avance de todo tipo de demencias o trastornos cognitivos relacionados con la vejez.

Áreas que se estimulan:

- **Orientación** (personal, espacial y temporal).
- **Atención** (selectiva, sostenida, dividida, alternanda ...).
- **Memoria** (inmediata, diferida, verbal, visual, ...).
- **Lenguaje** (espontáneo, denominación, comprensión ...).
- **Gnosias** (percepción y reconocimiento).
- **Praxis** (visoconstructivas, ideomotoras, ideatorias, ...).
- **Funciones ejecutivas** (planificación , razonamiento,...).

EN NUESTROS TALLERES REALIZAMOS EJERCICIOS DE MINDFULNESS

Algunos beneficios del Mindfulness:

- Mejora el estado de ánimo.
- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Enlentece el deterioro cognitivo propio de la edad.

EL MINDFULNESS MEJORA EL RENDIMIENTO DE LA ATENCIÓN, LA MEMORIA Y AYUDA A LA FLEXIBILIDAD DEL PENSAMIENTO.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LAS DEMENCIAS:

La demencia afecta a cada persona de manera diferente, dependiendo del impacto de la enfermedad y de la personalidad del sujeto antes de empezar a padecerla. Los signos y síntomas relacionados con la demencia se pueden entender en tres etapas.

Etapa temprana: a menudo pasa desapercibida, ya que el inicio es paulatino. Los síntomas más comunes incluyen:

- tendencia al olvido;
- pérdida de la noción del tiempo;
- desubicación espacial, incluso en lugares conocidos.

Etapa intermedia: a medida que la demencia evoluciona hacia la etapa intermedia, los signos y síntomas se vuelven más evidentes y más limitadores. En esta etapa las personas afectadas:

- empiezan a olvidar acontecimientos recientes, así como los nombres de las personas;
- se encuentran desubicadas en su propio hogar;
- tienen cada vez más dificultades para comunicarse;
- empiezan a necesitar ayuda con el aseo y cuidado personal;
- sufren cambios de comportamiento, por ejemplo, dan vueltas por la casa o repiten las mismas preguntas.

Etapa tardía: en la última etapa de la enfermedad, la dependencia y la inactividad son casi totales. Las alteraciones de la memoria son graves y los síntomas y signos físicos se hacen más evidentes. Los síntomas incluyen:

- una creciente desubicación en el tiempo y en el espacio;
- dificultades para reconocer a familiares y amigos;
- una necesidad cada vez mayor de ayuda para el cuidado personal.