

TENA®

1^{er} WEBINAR LATINOAMERICANO



Conectados 
con el bienestar
del adulto
de hoy





Ejercicios de estimulación cognitiva para mayores





REHABILITACIÓN FÍSICA EN SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN ÉPOCA COVID

LCDA. FST.

MÓNICA HERRERA

- ▶ **LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES SON UN COLECTIVO ESPECIALMENTE VULNERABLE Y UNA POBLACIÓN PRIORITARIA DE LAS INICIATIVAS DE CONFINAMIENTO Y DISTANCIAMIENTO SOCIAL PARA EVITAR EL CONTAGIO POR COVID-19.**
- ▶ **ESTA VULNERABILIDAD HA LLEVADO A LA IMPLEMENTACIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS MÁS RESTRICTIVAS DE CONFINAMIENTO PARA LAS PERSONAS MAYORES Y A LA IMPLEMENTACIÓN DE MEDIDAS INTENSIVAS DE CONTROL DE PROPAGACIÓN DE LA INFECCIÓN.**



- ▶ **SIN EMBARGO, ESTAS MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL PUEDEN INDUCIR A EFECTOS NEGATIVOS SOBRE LA SALUD DE LOS MAYORES EN TÉRMINOS DE INACTIVIDAD FÍSICA, DETERIORO COGNITIVO Y DEMENCIA, FRAGILIDAD, SOLEDAD O AFECTACIÓN DEL ESTADO EMOCIONAL**





SEGUIMIENTO

- DETECCIÓN PRECOZ
- INTERVENCIONES

REHABILITACIÓN

- ACTIVIDADES FÍSICAS
- ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEDIDAS EMERGENTES

- PRESCRIPCIÓN SOCIAL SOLEDAD
- AFECTACIÓN DEL ESTADO EMOCIONAL

- ▶ **EL RIESGO DE ENFERMARSE GRAVEMENTE AUMENTA CON LA EDAD**



- ▶ **OTROS FACTORES QUE PUEDEN AUMENTAR EL RIESGO DE ENFERMARSE, ES EL DE TENER ENFERMEDADES PREEXISTENTES.**

AISLAMIENTO SOCIAL

- PREOCUPACIÓN COMÚN
- CONSERVAR SALUD BIOLÓGICA Y MENTAL

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

- SOLIDARIOS
- NO DAR UN ABRAZO, BESO, NO TENER UNA CHARLA PRESENCIAL



AISLAMIENTO SOCIAL

AISLAMIENTO EMOCIONAL

LIMITACION

**IRRITABILIDAD,
ABURRIMIENTO**



DEPRESIÓN



PRESIÓN ALTA



**ENFERMEDAD
CARDIACA**



REHABILITACIÓN FÍSICA EN SALUD MENTAL



- ❑ Conjunto de Técnicas encaminadas a mejorar los trastornos mentales, psicósomáticos y músculo esqueléticos de larga duración y dolor crónico.
- ❑ **Objetivo:** mejorar salud y calidad de vida de las personas adultas mayores.
- ❑ Técnicas basados en:
 - ❑ Ejercicio más calidad de movimiento
 - ❑ Técnicas de relajación
 - ❑ Técnicas de respiración
 - ❑ Reeduación postural global
 - ❑ Terapia manual

- ❑ **No se puede hablar de salud sin hablar de Salud Mental.**
- ❑ En los trastornos psiquiátricos aparecen frecuentemente gran cantidad de síntomas físicos o corporales, que revelan la estrecha interacción existente entre el cuerpo y la mente.
- ❑ Por lo cual se hace imprescindible el manejo interdisciplinario para buscar soluciones y brindar la mejor atención a los pacientes adultos mayores dentro del campo de salud mental.



DEMENCIA

MEMORIA

LENGUAJE

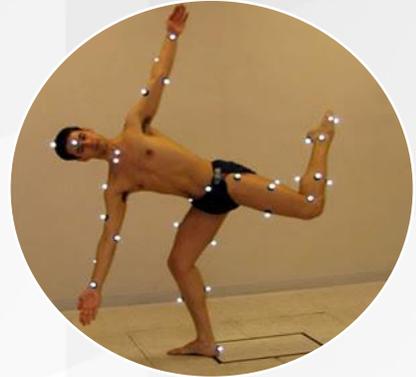
**FUNCIONES
EJECUTIVAS**

COMPORTAMIENTO





**Fisioterapia en
Salud Mental**



Movimiento



**Terapia
individual**



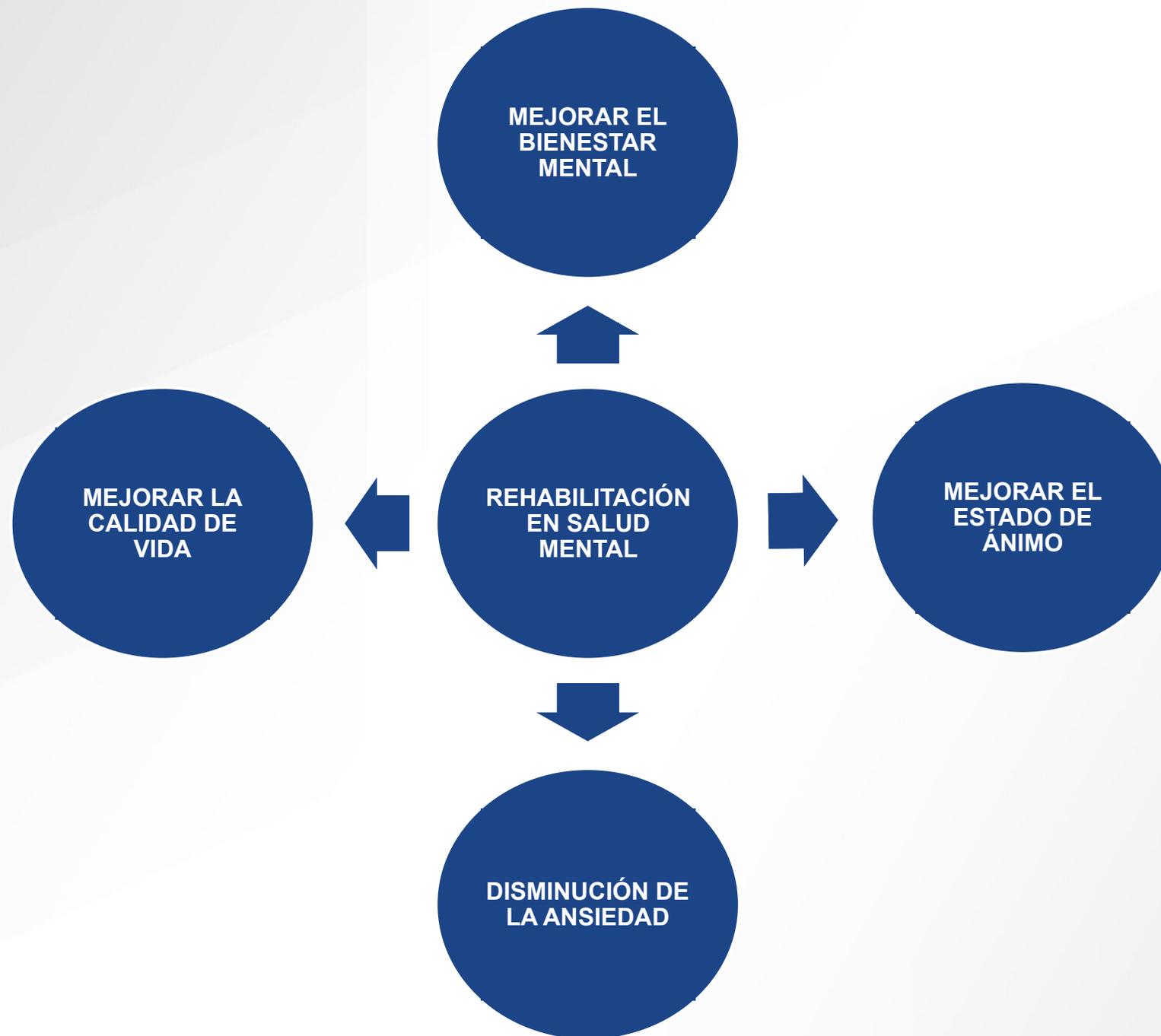
Función



**Ejercicio
Físico**



**Terapia
grupala**



MEJORAR EL BIENESTAR MENTAL

MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

REHABILITACIÓN EN SALUD MENTAL

MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO

DISMINUCIÓN DE LA ANSIEDAD

REHABILITACIÓN FÍSICA EN SALUD MENTAL

MOVIMIENTO HUMANO
DEL CUERPO
EMOCIONES

TÉCNICAS DIRIGIDAS
TRASTORNOS MENTALES
PSICOSOMÁTICOS
MUSCULOESQUELÉTICOS

PROMOCIÓN
PREVENCIÓN
INTERDISCIPLINARIA

TECNICA DE CONCIENCIA CORPORAL BASAL



“La consciencia es solo posible a través del cambio; el cambio sólo es posible a través del movimiento”

Aldous Huxley

- ❑ **¿QUE ES?**
- ❑ **TÉCNICA:** Procedimiento de Fisioterapia
- ❑ **¿CÓMO SE TRABAJA?** Se trabaja de manera individual o en pequeños grupos.
- ❑ **Objetivo:** principal es buscar la calidad en el movimiento
- ❑ **Estabilidad Postural:** camino y forma.
- ❑ **Respiración:** fluidez, elasticidad y ritmo.
- ❑ **Conciencia:** intención, emoción.
- ❑ **Conciencia de ti mismo:** aspectos personales.
- ❑ **Movimientos esenciales y simples que nosotros usamos en nuestra vida diaria**

Terapia de la conciencia corporal basal



ACTÚAN COMO PUENTES PARA CONSEGUIR:

Calidad de movimiento

Expresión del yo

Relación con otros

Actividades de la vida diaria

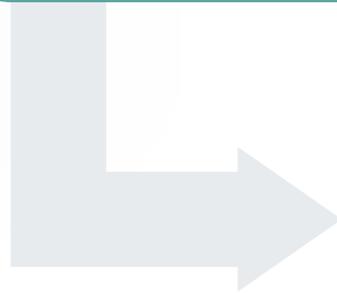
MEJORAR LA
CALIDAD DE
MOVIMIENTO

- Aumenta la conciencia



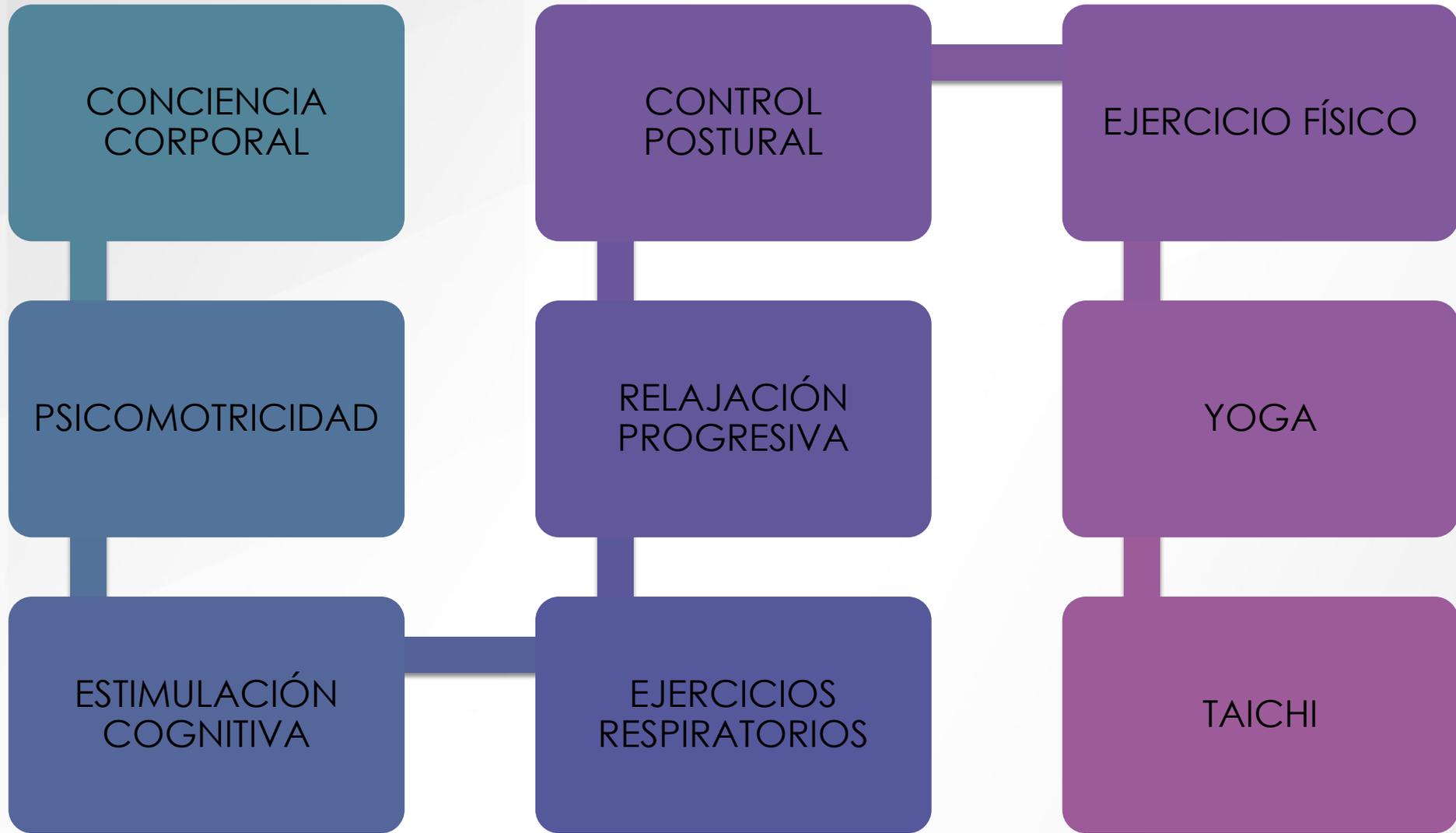
RESPIRACIÓN
LIBRE

- Por medio del movimiento



POSTURA

- Contracturas



CONCIENCIA CORPORAL

PSICOMOTRICIDAD

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

CONTROL POSTURAL

RELAJACIÓN PROGRESIVA

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

EJERCICIO FÍSICO

YOGA

TAICHI

QUÉ HACER







GRACIAS

1^{er}
WEBINAR
LATINOAMERICANO

