

TALLER ESTIMULACIÓN COGNITIVA



Olga Moreno
Psicooncóloga y Neuropsicóloga AECC Madrid



Funciones Cerebro



Sensación

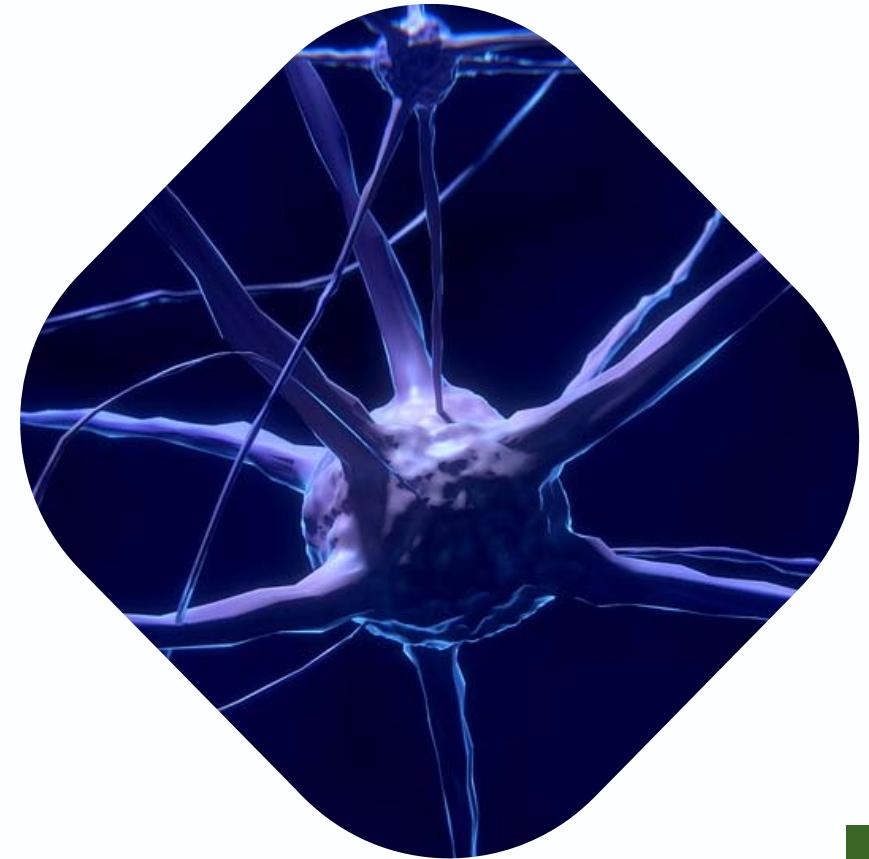


Integración



Motora

- Nacemos con **100.000 millones de neuronas cerebrales**
- Capacidad de **generar nuevas conexiones**
- **Plasticidad cerebral**

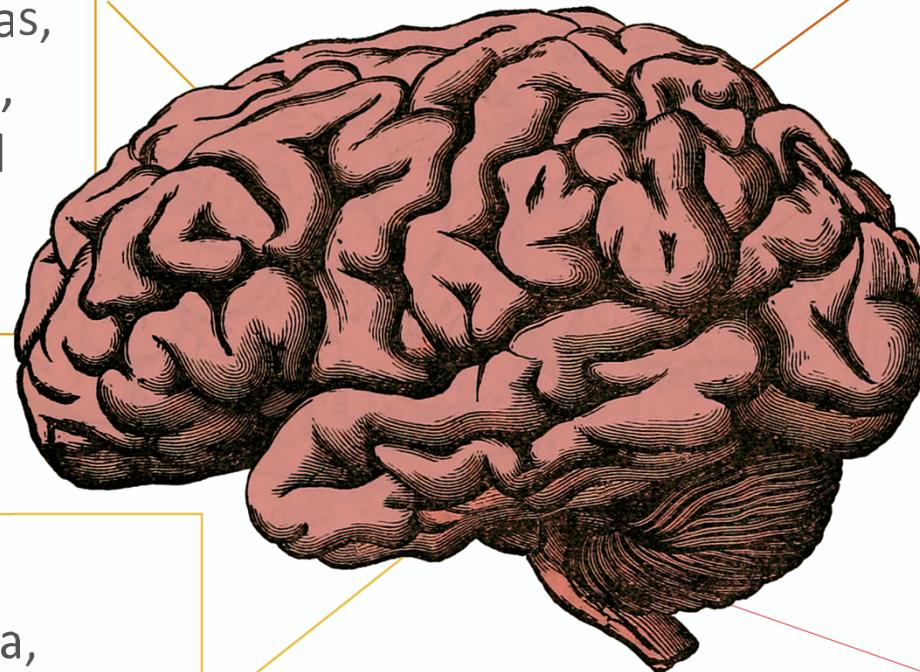


Lóbulo Frontal:

Funciones ejecutivas, atención, memoria, flexibilidad, control mental, lenguaje expresivo

Lóbulo Temporal:

Audición, memoria, lenguaje comprensivo

**Lóbulo**

Esquema integración orientación, habilidades espaciales

Parietal:

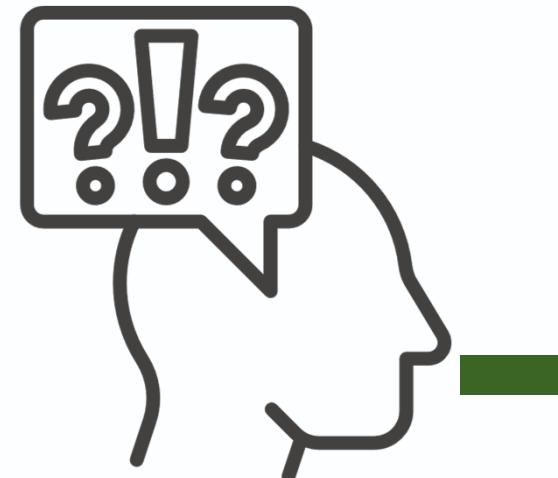
corporal, sensorial, orientación, habilidades espaciales

Lóbulo Occipital:

Información visual

“CHEMOBRAIN”

- Lo refieren entre el 15-75% pacientes oncológicos
- Cambios en funciones cognitivas
- En la mayoría de ocasiones es transitorio



“CHEMOBRAIN”

- Déficits en memoria a corto plazo
- Disminución velocidad de procesamiento información
- Dificultad encontrar la palabra
- Problemas concentración
- Imposibilidad multitarea



“

Necesito más tiempo
para llevar a cabo tareas
que antes no me
costaban



“

No recuerdo citas
médicas,
cumpleaños...



“

Tengo una sensación
de embotamiento...



“

Estoy hablando y me quedo en blanco, me bloqueo



Características cambios cognitivos

- Olvidarse de cosas cuando previamente no había problemas para recordar
- Problemas de concentración (o distraerse con facilidad)
- Dificultad para recordar detalles, nombres, fechas y acontecimientos
- Dificultad para realizar múltiples tareas, como hablar por teléfono mientras se cocina (menor capacidad de hacer más de una cosa a la vez)
- Emplear más tiempo y más esfuerzo para realizar tareas
- Dificultad para recordar palabras comunes

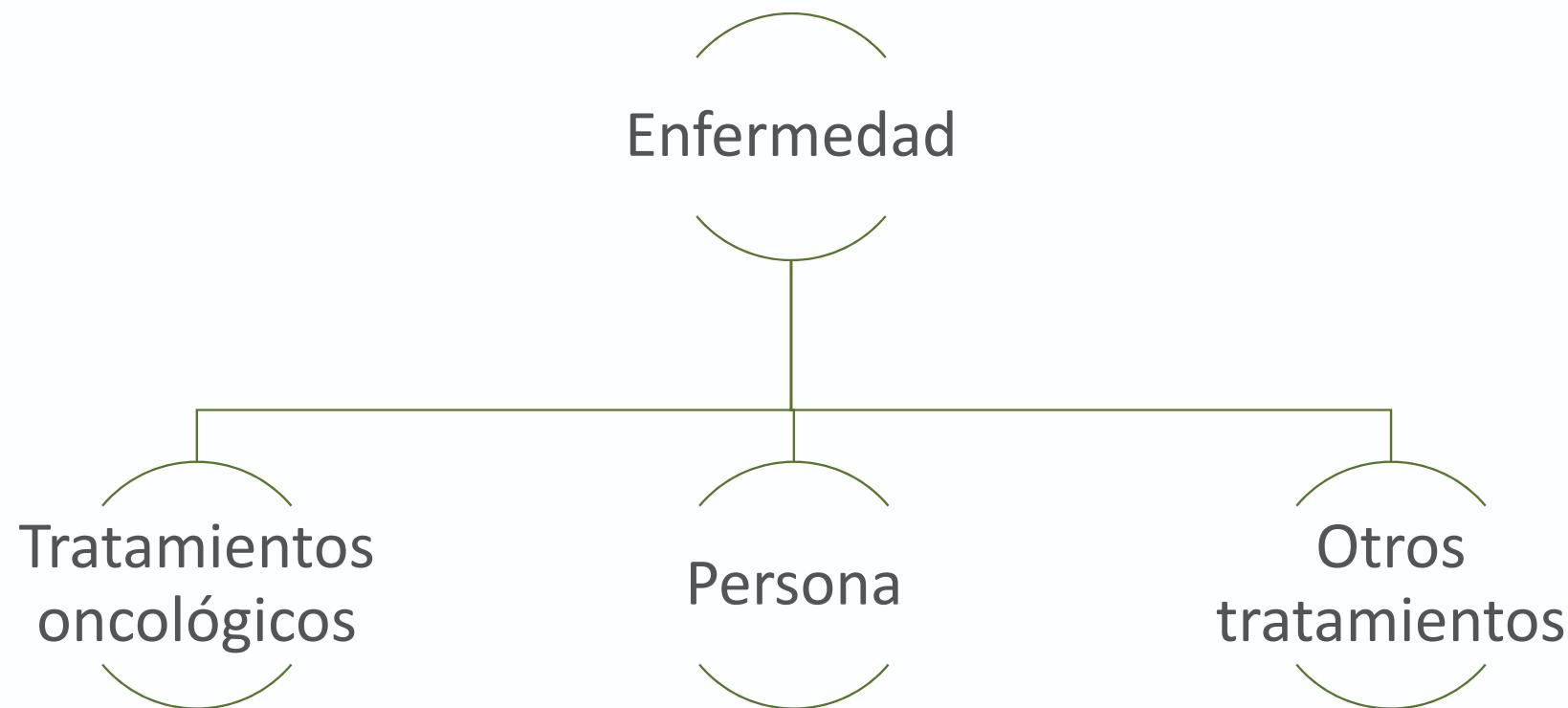


Consecuencias de los cambios

- Generar ansiedad y preocupación
- Frustración
- Comparación con el funcionamiento anterior
- Mayor esfuerzo para poder realizar actividades
- Cambio motivación

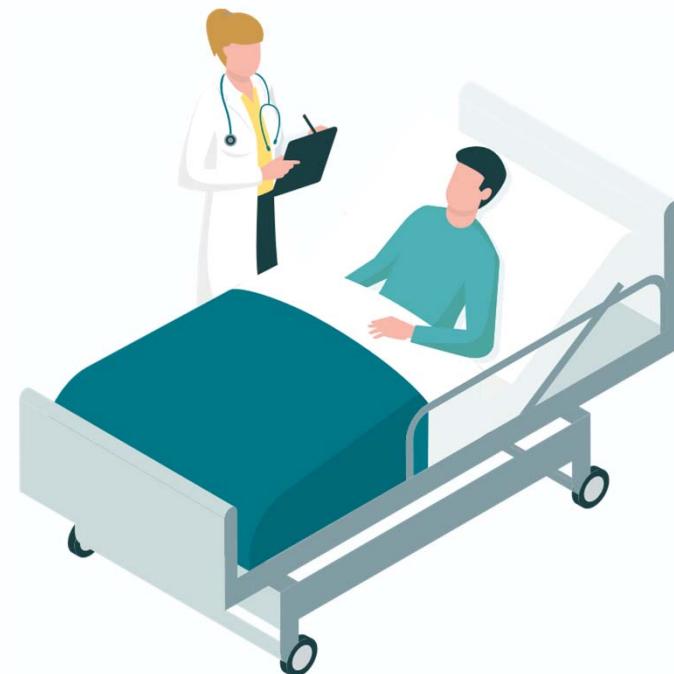


Factores déficit cognitivo



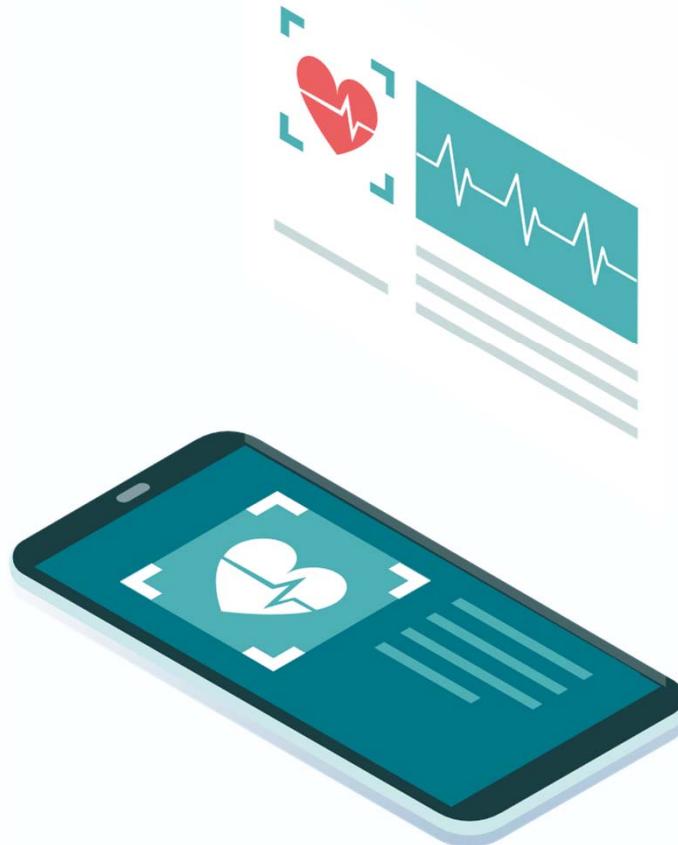
Tratamientos oncológicos

- Quimioterapia
- Tratamiento hormonal
- Radioterapia en cabeza y cuello



Factores personales

- Edad
- Nivel educativo
- Otras enfermedades
- Ansiedad y depresión
- Fatiga
- Problemas en el sueño



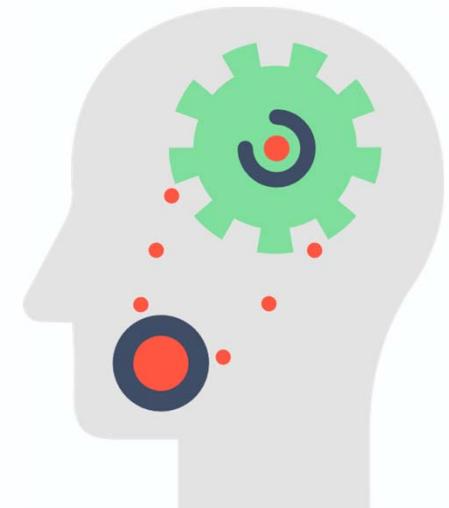
Otros tratamientos

- Corticoterapia
- Medicación para el dolor
- Antiheméticos
- Antibiótico



Estrategias de afrontamiento

- Realizar planificación diaria con recordatorios
- Ejercitarse el cerebro
- Descansar y dormir lo suficiente
- Mover el cuerpo
- Cuidar la alimentación
- Establecer y seguir rutinas
- No tratar de hacer multitarea
- Pedir ayuda cuando se necesite
- No centrarse demasiado en los déficits



Consejos generales

- Realizar listados – escribir (pens)
- Empezar por tareas fáciles y que gusten
- Controlar factores externos
- Descansos
- Graduar la complejidad de las tareas
- Dividir la tarea en sus diferentes componentes
- Instrucciones o mensajes simples y claros
- Utilizar recursos más accesibles
- Bajar autoexigencia
- Tener en cuenta fatiga
- Control del tiempo
- Mantener tarea a pesar de dificultad



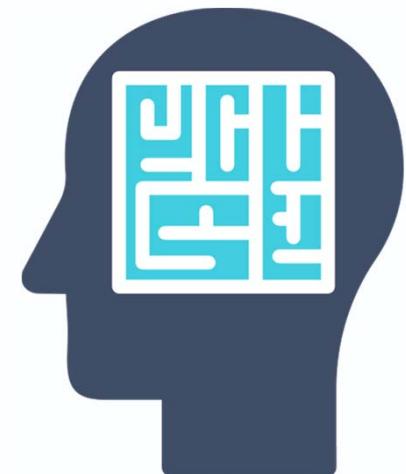
Estrategias específicas

- Atención
 - Sopas de letras
 - Cancelación letras o números
 - Laberintos
 - Diferencias
 - Libros buscando a Wally
 - Búsqueda de estímulos
 - Memory



Estrategias específicas

- Dificultades memoria
 - Alarmas / agenda / post.it / notas
 - Repetición
- Planificación – Funciones ejecutivas
 - Organizar viaje, celebración
 - Sudokus
 - Cruzadas
- Fluidez verbal
 - Hacer clasificaciones / categorías
 - Describir imágenes



Encontrar la C entre tanta D

Encontrar la N entre tanta M

RECUERDO CARAS



ELISA
48 AÑOS
INFORMÁTICA

RECUERDO CARAS



ALBERTO
29 AÑOS
ENFERMERO

RECUERDO CARAS



JULIA
21 AÑOS
ESTUDIANTE

RECUERDO CARAS



ROSA
59 AÑOS
ADMINISTRATIVA

ENCUENTRA EL REPETIDO

¢ Đ Ě 3 H œ N ē B || ? 0
Ѡ Δ П Σ ψ φ χ ξ ψ ι ζ
Π ω ν Χ Τ Ӯ Ӯ 3 p ? 
† ♫ ς λ g 'Ω !! ↑ ∞ ◊ 9

RECUERDO CARAS



RECUERDO CARAS



ROSA
59 AÑOS
ADMINISTRATIVA



JULIA
21 AÑOS
ESTUDIANTE



ALBERTO
29 AÑOS
ENFERMERO



ELISA
48 AÑOS
INFORMÁTICA

ATENCIÓN

Busca los números contiguos, máximo dos, que sumados den como resultado 15

2374892374892738594762389472893569827
1365189237659827498237489216357846239
4817632986598237481236598612398576189
2367589164378612893674982365876234589
7126348756239846298365189237651892365

ENCUENTRA LAS PALABRAS

MOBILIARIO

ra	que	pe	tan	va	rio
Ne	Ar	ra	pe	Lam	ta
La	jo	si	Ban	ma	Ca
da	mo	na	ve	Co	bo
Me	Es	Es	pa	ta	te

Olga Moreno Corral
Psicooncóloga y Neuropsicóloga AECC Madrid
olga.moreno@aecc.es

