



“Promocionando estrategias para aumentar capacidades cognitivas y habilidades sociales en un Centro de Salud.”

Introducción/justificación: El deterioro de la memoria hace difícil la vida diaria. Produce frustración y pérdida de autoestima. Es habitual que aumente con el envejecimiento, población asidua en consulta.

Objetivos:

- **Principal:** Mejorar la calidad de vida dotándoles de estrategias adecuadas para entrenar su memoria.
- **Secundarios:**
 - ✓ Prevenir el deterioro de la memoria.
 - ✓ Favorecer la socialización en este grupo de edad.



Desarrollo:

- Captación en consultas: mayores de 60 años + percepción de problemas de memoria.
- 8 sesiones semanales de una hora y media de duración, impartidas por dos enfermeras.
- Contenido:

¿Qué es la memoria?
Tipos de memoria y funcionamiento

Lógica, cálculo, lenguaje y atención.
Memoria asociativa:
estrategias para la vida diaria

Alimentación y ejercicio físico
Relajación y envejecimiento activo

Desarrollo de la creatividad

Estimulación sensorial

Motricidad fina y gruesa

Socialización

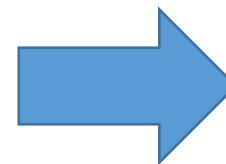


Resultados:

- Acudieron 18 usuarios, un 80% asistió a más del 75% del taller.
- El posttest reflejó una mejora de los conocimientos en todos los casos.
- Las encuestas reflejaron satisfacción en el 100% de los usuarios.
- Un 60% refirió que las sesiones fueron insuficientes.

Conclusiones:

- La asistencia, participación y posttest reflejaron resultados muy positivos.
- Autoevaluaciones sobre aumento del autoestima y la motivación.



Instauramos la realización de este taller en nuestro centro de forma periódica