

20 • 21 • 22 **OCTUBRE** 2021

FISIOTERAPIA Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN PACIENTES CON DEPRESIÓN

MDC. LFT. FABIOLA SANABRIA MARÍN



UPSE

I Congreso Internacional de Ciencias de la Salud
Avances y enfoques actuales en

Santa Elena - Ecuador

Enfermería

binario | Ec
INSTITUTO DE INVESTIGACIONES

Aula **Bi**

Depresión ¿Qué es?

- Trastorno mental frecuente
- Tristeza, pérdida de interés o placer
- Sentimientos de culpa
- Falta de autoestima
- Trastornos de sueño
- Falta de concentración





Depresión



- Afecta a un 3,8% de la población
- Incluidos un 5% de los adultos
- Y el 5,7% de los adultos de más de 60 años.



Depresión en México

Por lo menos 34.5 millones de personas se han sentido alguna vez deprimidas

1.63 Millones toman antidepresivos

2011-2015 fallecieron 23,335 por trastornos mentales

La segunda causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años es el suicidio y puede ser atribuida a problemas psiquiátricos, esquizofrenia y depresión



En 2007 el promedio de días de trabajo perdido fue 25.1
Enfermedades crónicas 6.89

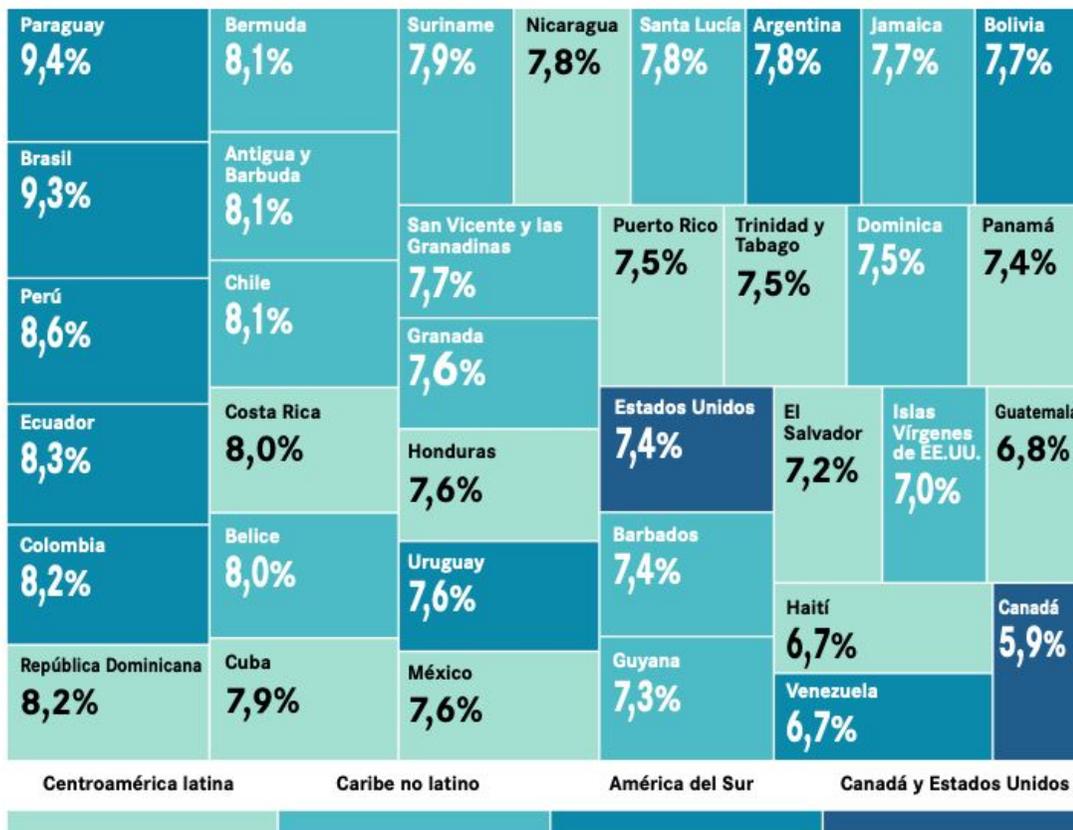
México tiene una mayor prevalencia de enfermos clínicos reportados y la depresión es la primera causa de discapacidad laboral



 **DEPRESIÓN CUESTA A MÉXICO**
14 BILLONES DE DÓLARES

I Congreso Internacional de Ciencias de la Salud
Avances y enfoques actuales en *Enfermería*

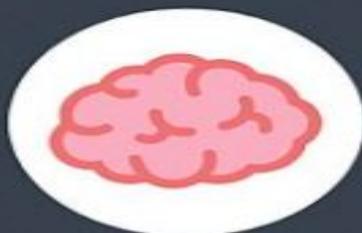
Depresión en Ecuador



Primera causa de discapacidad con el 7.8 % de la discapacidad total

Paraguay, Brasil, Perú, Ecuador y Colombia
Discapacidad por depresión

Dimensiones del mapa de árbol: el color indica la subregión y el tamaño de cada rectángulo refleja la magnitud de la carga. Los países con cargas similares se agrupan juntos en la misma región del mapa de árbol.



DATOS RELEVANTES SOBRE SALUD MENTAL PÚBLICA EN MÉXICO

La salud mental es el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural, y que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones con el fin de alcanzar bienestar y calidad de vida.

Estos son los trastornos mentales que más afectan a los mexicanos



1 de cada 4 mexicanos entre 18 y 65 años sufrirá un padecimiento mental



Y solo 1 de cada 5 recibirá ayuda profesional

Diagnóstico

Entrevista Clínica

Criterios de la CIE-10 / CIE-11

Manual Diagnóstico Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5

Test Específicos

Diagnóstico Diferencial con otras enfermedades, uso de fármacos o consumo de sustancias tóxicas

"Guía de Práctica Clínica sobre la Depresión Mayor en la Infancia y en la Adolescencia"

Síntomas



Afectivos



Cognitivos



Somáticos



Conductuales

Sintomas afectivos

- Tristeza patológica o humor depresivo.
- Anhedonia.- Dificultad para obtener recompensa agradable de aquello que resultaba placentero.
- Ansiedad secundaria a depresión. Miedo a que ocurra algo malo.
- Irritabilidad
- Apatia



Síntomas Cognitivos

- Alteraciones del Pensamiento
- Alteraciones Cognoscitivas.



Síntomas Somaticos

- Trastornos vegetativos.- Céfales, algias musculo-esqueleticas, perdida de peso, trastornos digestivos, trastornos cardiacos, del equilibrio de la libido, alteraciones del sueño.
- Trastornos de los ritmos vitales.- Alteración del ritmo circadiano.



Sintomas Conductuales

- Alteraciones en:
 - Dinamica corporal
 - Postura
 - Marcha
 - Lenguaje
- Suicidio
- Tendencia al aislamiento
- Conductas violentas



CLASIFICACIÓN



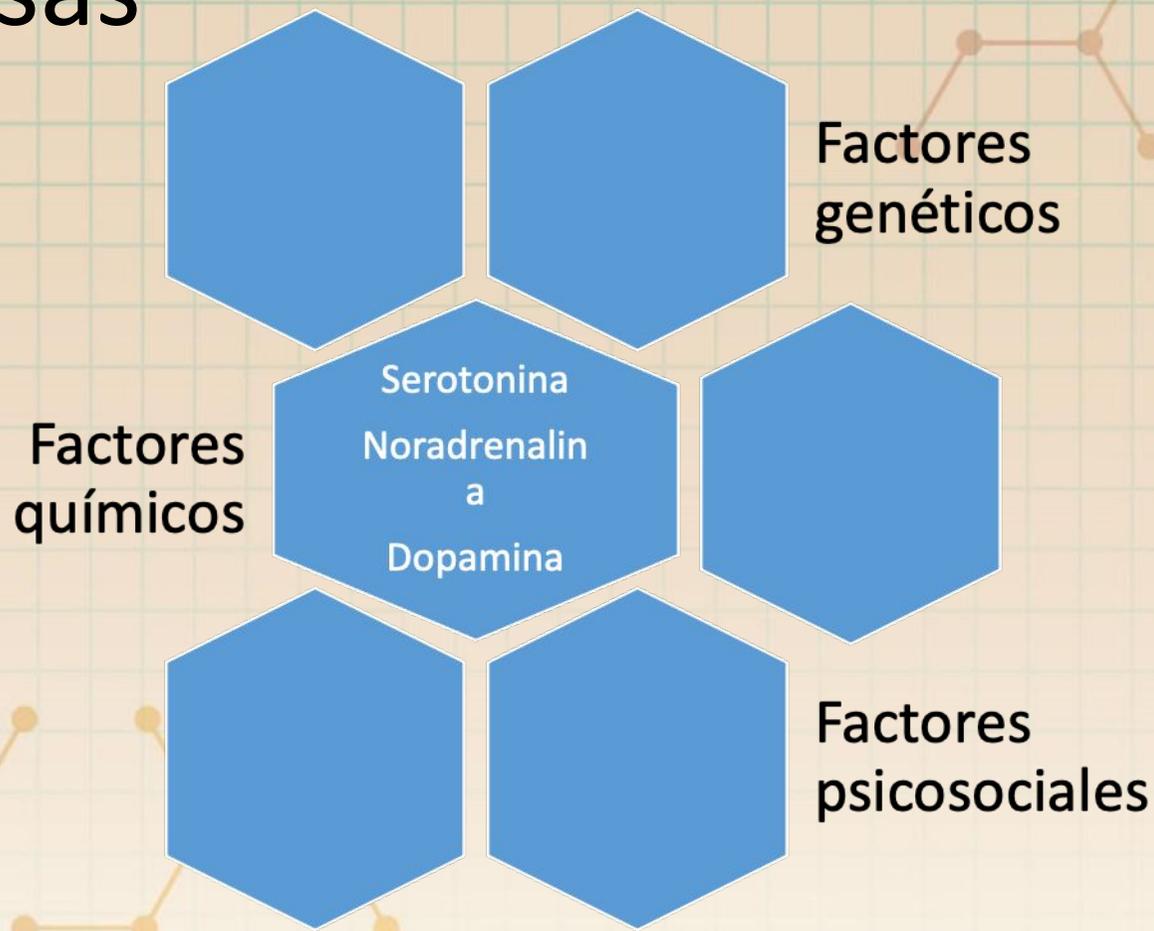
Clasificación



Trastorno afectivo bipolar

- Episodios maníacos
- Episodios depresivos
- Episodios de estado de ánimo normal

Causas





Tratamiento Multidisciplinario

I Congreso Internacional de Ciencias de la Salud
Avances y enfoques actuales en *Enfermería*



FISIOTERAPIA COGNITIVA

La **Estimulación Cognitiva** es el término que hace alusión a todas aquellas actividades dirigidas con el objetivo de mejorar el rendimiento cognitivo general o alguno de sus procesos y componentes (atención, memoria, lenguaje, funciones ejecutivas, cálculo, etc.)

“Estimulación y entrenamiento cuyo objetivo primordial es permitir a los pacientes y familiares que conviven con ellos, manejar, sobrellevar o reducir los déficits cognitivos”

(Muñoz Elena, 2009)

Funciones Cognitivas

Bitbrain

CAPACIDADES COGNITIVAS

Funciones ejecutivas: Actividades mentales complejas encargadas de integrar, organizar y coordinar el resto de capacidades cognitivas.

Percepción

Identifica y coordina las diversas sensaciones mentales para darles un significado.

Atención

Capacidad de generar, seleccionar, dirigir y mantener un nivel de activación adecuado para procesar la información relevante.

Memoria

Registra, almacena y recupera las distintas experiencias ya sean palabras, imágenes, acontecimientos, etc.

Aprendizaje

Transformaciones relativamente estables en el comportamiento suscitadas por distintas experiencias que dan lugar a la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades.

Lenguaje

Sistema de signos lingüísticos que nos permiten comunicarnos, tanto de forma oral como escrita o gestual.



Comprensión

Capacidad de entender, analizar y reflexionar sobre la información que recibimos.

Gnosias

Capacidad para reconocer información previamente aprendida a través de los sentidos.

Praxias

Capacidad que tenemos para realizar movimientos voluntarios, intencionados y organizados para llevar a cabo un plan o alcanzar un objetivo.

Razonamiento

Capacidad para resolver problemas, traer conclusiones, aprender de manera consciente de los acontecimientos de manera que podamos establecer relaciones causales y lógicas.

Orientación

Capacidad de ser consciente de uno mismo y del contexto en que nos encontramos, es decir, ser conscientes a nivel personal, tiempo y lugar.

- Atención
- Velocidad de Procesamiento
- Aprendizaje
- Memoria
- Razonamiento

Orientación

Orientación
Temporal

Orientación
Espacial

Atención

Cálculo

Memoria
Inmediata

Memoria
Diferida

Lenguaje



EJERCICIO FISICO

Congreso Internacional de Ciencias de la Salud
Avances y enfoques actuales en *Enfermería*



FISIOTERAPIA Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN PACIENTES CON DEPRESIÓN

¿CÓMO HACER UNA PLANEACIÓN DE TALLER PARA FISIOTERAPIA COGNITIVA?

Actividad	Objetivo Específico	Indicación	Tiempo	Material
Toma de signos vitales Introducción	Revisión inicial de la llegada del paciente	Revisar T/A ; FC ; FR	3-5 Minutos	Baumanometro- Estetoscopio
Introducción	Dar a conocer la Finalidad de dicho taller del día	Explicar el Objetivo general y del paciente junto con la realización del taller	3 Minutos	
Calentamiento	Darle a conocer al paciente un correcto calentamiento general corporal, así como esta ayuda a preparar al cuerpo en el aumento de la circulación lo que proporcionara mejor desempeño.	*Movilizaciones activas de 8-10 rep de Hombro, cadera. cuello v columna.	5-8 Minutos	

FISIOTERAPIA COGNITIVA FISIOTERAPIA Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN PACIENTES CON DEPRESIÓN

ORIENTACIÓN TEMPORAL

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

Fuente: Reinoso García I, 2011, Recuperado de www.steve.com

FISIOTERAPIA Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN PACIENTES CON DEPRESIÓN EJERCICIO



Fuente: Creación propia.



Fuente: Creación propia

FISIOTERAPIA Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN PACIENTES CON DEPRESIÓN EJERCICIO



FISIOTERAPIA Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN PACIENTES CON DEPRESIÓN EJERCICIO - RPG

- Esta técnica descrita por P. Souchard establece la idoneidad de estirar lentamente todas las cadenas musculares tónicas para producir un efecto de reequilibración de la postura.



Cadena
Maestra
Anterior

Cadena
Maestra
Posterior

FISIOTERAPIA Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN PACIENTES CON DEPRESIÓN RPG

Inclinación de la cabeza

Protrusión e inclinación de
hombros

Acortamiento de la cadena
anterior



FISIOTERAPIA Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN PACIENTES CON DEPRESIÓN RPG

- Postura para el tratamiento de cadena maestra anterior y cadena superior de hombro.



FISIOTERAPIA Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN PACIENTES CON DEPRESIÓN RPG

- Postura para el tratamiento de la cadena maestra posterior y cadena antero-interna de hombro: cierre coxo-femoral con brazos abiertos
- 3 Veces a la Semana durante dos semanas



RESULTADOS

Cuestionario General de Salud de Goldberg GHQ-28



Funcionamiento Social

FISIOTERAPIA COGNITIVA CÁLCULO

Escriba desde el **24** hacia arriba de **3** en **3** hasta el **144**.

24 - 27 - 30 -

.....

.....

.....

FISIOTERAPIA COGNITIVA MEMORIA

Ejemplo Ejercicios de Memoria

4- Escriba **12** palabras que empiecen por la letra **D**:

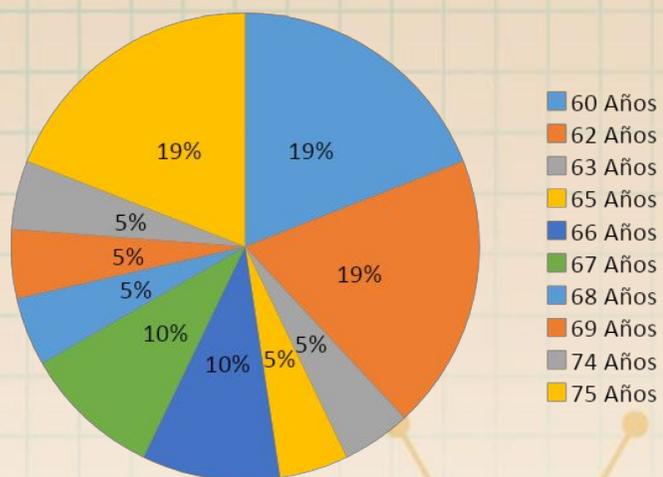
.....
.....
.....
.....

Fuente: Reinoso Garcia I, 2011, Recuperado de www.steve.com

FISIOTERAPIA COGNITIVA GIMNASIA CEREBRAL

AMARILLO AZUL NARANJA
NEGRO ROJO VERDE
PURPURA AMARILLO ROJO
NARANJA VERDE NEGRO
AZUL ROJO PURPURA
VERDE AZUL NARANJA

RESULTADOS DEL TALLER



Fuente: Encuesta MMSE, C.S. No. 1 Analco SSEP, Feb-Mar 2014

PUNTAJE	INICIAL	FINAL	Diferencia Porcentual	Porcentaje total de mejoría
USUARIOS				
No. 1 (65 años)	23	28	+18.0	93%
No. 2 (63 años)	22	30	+27.0	100%
No. 3 (74 años)	23	25	+8.0	83%
No. 4 (60 años)	24	30	+20.0	100%
No. 5 (60 años)	20	26	+24.0	86%
No. 6 (62 años)	23	29	+21.0	96%
No. 7 (75 años)	21	28	+25.0	93%
No. 8 (68 años)	22	28	+22.0	93%
No. 9 (67 años)	24	28	+15.0	93%
No. 10 (62 años)	24	28	+15.0	93%
No. 11 (75 años)	23	27	+15.0	90%
No. 12 (62 años)	22	26	+16.0	86%
No. 13 (75 años)	20	28	+29.0	93%
No. 14 (69 años)	19	29	+35.0	96%
No. 15 (75 años)	21	26	+20.0	86%

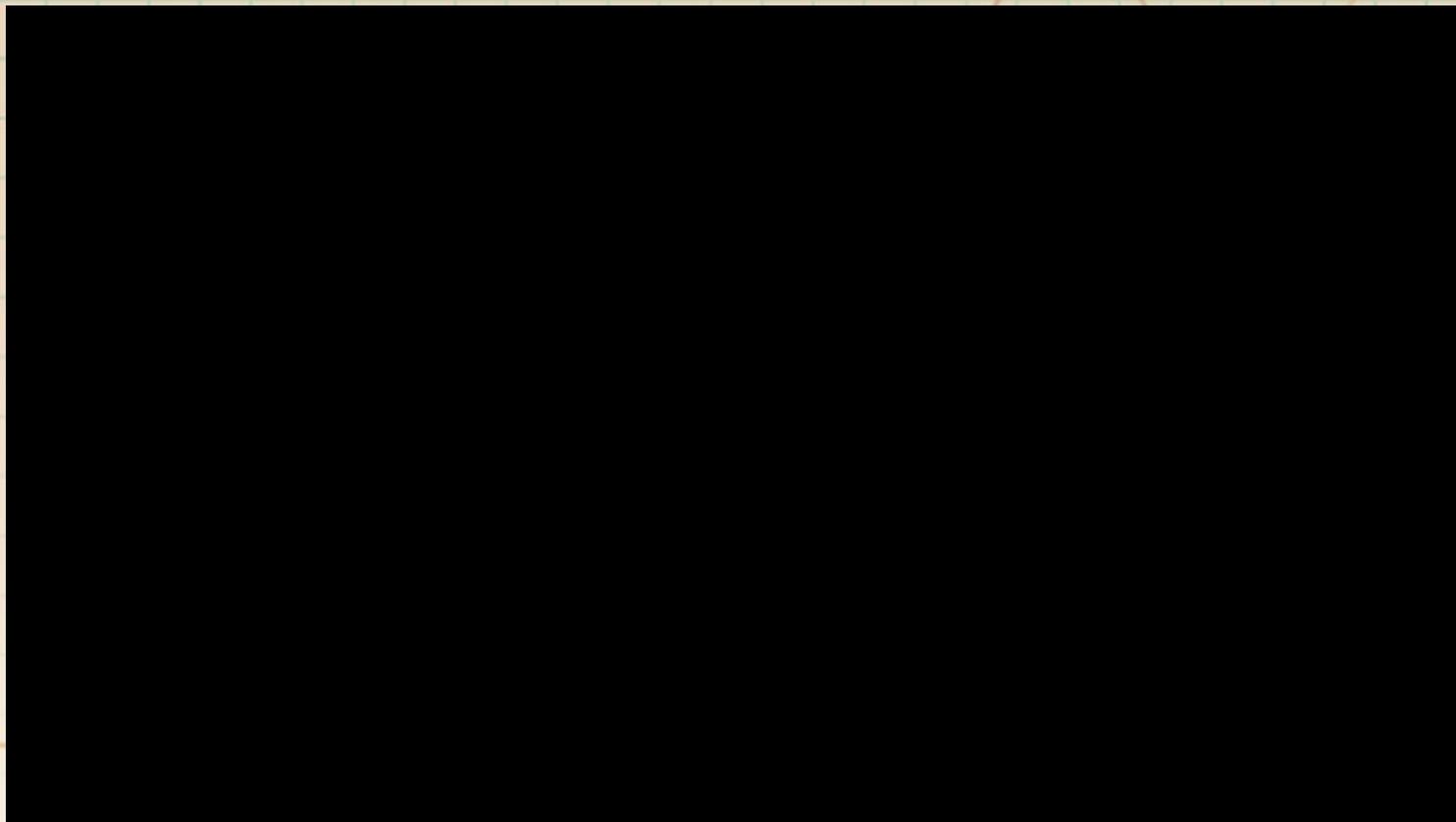
FISIOTERAPIA COGNITIVA

En diferentes referencias bibliográficas, podemos encontrarnos cada vez más estudios e investigaciones que demuestran que con el ejercicio y la estimulación cognitiva mediante la realización de talleres, se puede prevenir el daño y mantener las habilidades adquiridas durante más tiempo además de mejorar los síntomas de depresión y en su caso frenar el proceso involutivo que se presenta inevitablemente y que es más grave aún, cuando no hay ningún tipo de estimulación.

“El dolor mental es menos dramático que el dolor físico, pero es más común y también más difícil de soportar”-C. S. Lewis.

I Congreso Internacional de Ciencias de la Salud
Avances y enfoques actuales en *Enfermería*





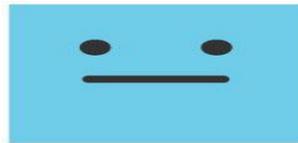
I Congreso Internacional de Ciencias de la Salud
Avances y enfoques actuales en *Enfermería*



**¿PRESENTAS AL MENOS 5 DE ESTOS SÍNTOMAS?
TEN CUIDADO, PUEDE SER DEPRESIÓN.**



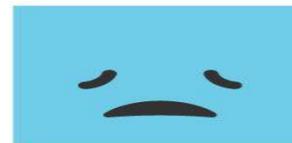
TRISTEZA
PERSISTENTE



SENSACIÓN
DE VACÍO



ANSIEDAD



PÉRDIDA DE INTERÉS,
FATIGA, DESGANO O
PÉRDIDA DE ENERGÍA



PÉRDIDA DE PLACER
EN COSAS QUE ANTES
SE DISFRUTABA HACER



DISMINUCIÓN DEL
DESEO SEXUAL



BAJA AUTOESTIMA



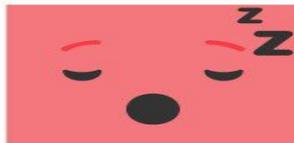
SENTIMIENTOS
DE CULPA



SENTIMIENTOS
DE INUTILIDAD



SENTIMIENTOS
DE DESESPERANZA
O PESIMISMO



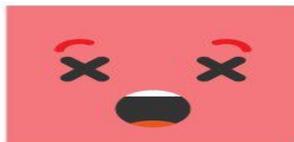
DESBALANCE EN LOS
CICLOS DE SUEÑO
Y/O ALIMENTACIÓN



IRRITABILIDAD



AUMENTO EN
CONSUMO
DE SUSTANCIAS



PENSAMIENTOS DE
MUERTE E IDEACIÓN
SUICIDA

FUENTE: Voz Pro Salud Mental Ciudad de México