

**2014**

**Manual de ejercicios para atender al presente, de forma compartida, para cuidadores y enfermos de Alzheimer en fase leve y moderada (GDS 3 y 4)**



**Asociación Canaria para el Desarrollo de la Salud a través de la Atención**

Título original: **MANUAL DE EJERCICIOS DE ATENCIÓN COMPARTIDA PARA CUIDADORES  
Y ENFERMOS DE ALZHEIMER EN FASE LEVE Y MODERADA (GDS 3 Y 4)**

Primera distribución Octubre de 2013

Segunda distribución Abril de 2014

Autores: Ph D. Domingo J. Quintana Hernández; José Esteban Rojas Nieto;  
Isabel Hernández Negrín; Ph D. Jaime Rojas Hernández.

Correcciones: M.D. Javier Rodríguez García  
[www.laatencionalpresente.com](http://www.laatencionalpresente.com)

Traducción al inglés: Isabel Hernández Negrín.  
Composición: Ángela María Botiel Reyes

Ilustraciones: Felipe Juan [www.felipejuan.com](http://www.felipejuan.com) e Isabel Hernández Negrín.  
Diseño: Enrique Oropesa

Colaboraciones: Toni Suárez; Alberto Leiva; Diego Roel; Felipe Quintana Marichal, María del Carmen Santana Armas, Isabel Rubio Armas, Rosa Betancor Pérez, Eva Febles Medina, Inocencia Benítez Molina; Hogar de San José; Hogar San Francisco de Paula.

## Licencia Creative Commons



Consideramos a los conocimientos “propios” contenidos en este Manual, propiedad de la Humanidad, encontrándose acogidos a la licencia Creative Commons, por lo que usted es libre de:

- Copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra

Bajo las condiciones siguientes:

- Reconocimiento — Debe reconocer los créditos de la obra
- No comercial — No puede utilizar esta obra para fines comerciales.

Vivir "atentos al presente" es como tomar una "píldora diaria de salud" para nuestro cuerpo, nuestro pensamiento, nuestra emoción y nuestras relaciones. Actualmente existe suficiente evidencia científica para hacer esta afirmación que sin embargo no es lo importante. La práctica es la clave.



“La atención al presente es un enfoque intencionado de la atención, que nos permite observar, sin esfuerzo y sin valoraciones, nuestras sensaciones corporales, emociones, pensamientos y fenómenos externos, mientras los estamos viviendo”.

Esta guía, que es complementaria al Manual de Ejercicios para Atender al Presente, no se detiene en exponer pensamientos, consideraciones, reflexiones ni teorías sobre la atención al presente ni el deterioro cognitivo. Esta guía esta centrada en lo importante de la "atención al presente", que es su práctica. Ningún conocimiento sobre la atención a uno mismo es más importante que su práctica.

De acuerdo a lo expuesto, esta guía esta centrada en proponer ejercicios para practicar, de forma compartida, la atención al presente, con el propósito de contribuir a la salud de personas con deterioro cognitivo leve y moderado.

# Introducción

La práctica de atención al presente produce efectos beneficiosos y específicos sobre los procesos cognitivos, la actividad cerebral y la salud física y mental, que son relevantes para el control clínico de la enfermedad de Alzheimer (EA) y otras demencias.

Existe una gran cantidad de documentación científica que avala la eficacia de los tratamientos basados en mindfulness (atención al presente) en la reducción de síntomas como el estrés, la hipertensión, la ansiedad y la depresión, todos ellos factores de riesgo en la EA.

La EA es de etiología multifactorial y su curso se manifiesta mediante una sintomatología heterogénea con déficits en la capacidad cognitiva, funcional y el desarrollo de síntomas psicológicos y conductuales asociados a la demencia (SPCD). Por esta razón, un tratamiento eficaz debe abordar estos aspectos. En este sentido, la práctica basada en la atención al presente supone la realización de ejercicios en los que intervienen las capacidades cognitivas implícitas en el desarrollo de las actividades de la vida diaria (AVD) básicas, instrumentales y avanzadas. Además estas prácticas generan un estado de serenidad que favorece la prevención de la psicopatología.

Los tratamientos basados en mindfulness (atención al presente) han demostrado que durante su práctica se incrementa la irrigación cerebral en áreas corticales y subcorticales, incluido el hipocampo (estructura central en la EA), aumenta la conectividad entre diferentes estructuras cerebrales y la densidad neuronal, cambia la función cerebral en estado de reposo, se activan áreas cerebrales que intervienen en la ejecución de la atención, la consciencia corporal y la regulación emocional. Todas estas capacidades se deterioran a lo largo de la EA. Por ello, participar de forma activa en un programa basado en atención al presente debería ser beneficioso para las personas mayores con EA.

Los pioneros en adaptar un programa basado en Mindfulness a personas mayores con demencia fueron Lantz, Buchalter y McBee en 1997. Estos autores desarrollaron un programa de grupo para reducir los SPCD en una residencia. La eficacia de esta intervención en el manejo de la conducta de personas mayores con demencia se ha venido repitiendo en diferentes investigaciones desde entonces. Sin embargo, no tenemos datos suficientes sobre su eficacia para evitar la aparición de la comorbilidad psicopatológica en estadios iniciales.

También se ha empezado a aplicar el programa de reducción de estrés basado en mindfulness (MBSR) en personas con deterioro cognitivo leve produciéndose datos prometedores sobre su eficacia en el área cognitiva. Sin embargo, se deben mejorar los estudios con la realización de ensayos clínicos controlados con más sujetos experimentales.

A pesar de que los posibles beneficios de la práctica de mindfulness en la EA podrían ser fáciles de observar, tradicionalmente no ha estado muy claro cómo realizar esta práctica con los enfermos de Alzheimer. El principal obstáculo ha sido el papel que la pérdida de la memoria inmediata juega en el curso de la enfermedad, pues se puede esperar que los enfermos simplemente se olviden de practicar. Por esta razón se ha llegado a sugerir que estas prácticas no son adecuadas para usarlas en contextos residenciales. Para superar este obstáculo, el programa desarrollado por nosotros de estimulación para enfermos de Alzheimer basado en atención al presente, se construyó en torno a tres pilares básicos: 1º) Los cuidadores, 2º) las AVD básicas e instrumentales y 3º) la atención hacia el momento presente. El objetivo principal ha sido instruir a los cuidadores y enfermos a practicar la atención focalizada del momento presente antes de empezar o durante el desarrollo de las AVD. Para llevar a cabo esta tarea, y para articular la profundización de la práctica de una manera adecuada y significativa, el cuidador y el enfermo acuden a una sesión de grupo tres veces por semana hasta que consolidan e integran la práctica.

Nuestro equipo de investigación ha desarrollado un estudio longitudinal, probablemente el primero en el mundo, en el que ha evaluado el efecto de las prácticas de atención al presente en el curso evolutivo de la enfermedad de Alzheimer.

Actualmente estamos pendientes de las revisiones de diferentes revistas para publicar nuestros hallazgos. Éstos han sido ya expuestos en Valencia (España) y Berlín (Alemania) el pasado año 2013.

Actualmente estamos centrados en la generación de programas de investigación y entrenamiento que mejoren la salud individual y social, adoptando un modo de vida atento a la realidad, sin prejuicios, con afecto y respeto por la vida en todas sus manifestaciones.

# Índice

<b>Introducción.....</b>	<b>5</b>
<b>Índice.....</b>	<b>7</b>
<b>Consideraciones.....</b>	<b>9</b>
1- La atención compartida.....	10
2- Una habilidad.....	11
3- El objetivo de atender.....	12
4- El objetivo de compartir la atención.....	13
5- ¿Con quienes puede ser útil compartir la atención?.....	14
6- ¿Cómo sostener la atención compartida?.....	15
7- La necesidad a provocar.....	16
8-Consideraciones para confeccionar ejercicios de atención compartida.....	17
9-Consideraciones para el orientador.....	18
10-Evaluar para aprender.....	19
11-El gesto necesario.....	20
<b>Doce ejemplos de ejercicios de atención compartida.....</b>	<b>21</b>
1 Ejercicio  Compartamos el camino.....	22
2 Ejercicio  Compartamos la limpieza.....	23
3 Ejercicio  Compartamos la acción.....	24
4 Ejercicio  Compartamos lo que tocamos.....	25
5 Ejercicio  Compartamos lo que olemos.....	26
6 Ejercicio  Compartamos lo que saboreamos.....	27
7 Ejercicio  Compartamos lo que escuchamos.....	28
8 Ejercicio  Compartamos la sonrisa.....	29

9 Ejercicio	Compartamos la atención a la respiración.....	30
10 Ejercicio	Compartamos la sensación del brazo derecho.....	31
11 Ejercicio	Compartamos el masaje.....	32
12 Ejercicio	Compartamos la sensación del cuerpo mientras caminamos.....	33
	<b>Poster de los doce ejemplos de ejercicios de atención compartida.....</b>	<b>34</b>
	<b>Otros ejercicios para estimular la atención compartida.....</b>	<b>35</b>

# Consideraciones

# 1

## La atención compartida

La atención compartida es un ejercicio de comunicación.

## 2

# Una habilidad

La atención compartida es una habilidad por la que el orientador comparte y sostiene con el orientado la atención a una sensación.

## 3

# El objetivo de atender

El propósito de practicar la atención al presente consiste en dos aspectos que mejoran nuestra salud.

Por un lado nos permite superar el estrés que nos produce vivir distraídos. Por otro a sostener un afecto genuino, empático, por nosotros mismos y los demás

## **4**

# **El objetivo de compartir la atención**

El objetivo de compartir es el de facilitar que el orientado atienda y sostenga la atención a lo que esté viviendo.

## 5

# ¿Con quienes puede ser útil compartir la atención?

Con personas con deterioro cognitivo en fase leve y moderada. También con principiantes en la práctica de la atención al presente.

# 6

## ¿Cómo sostener la atención compartida?

Repitiendo periódicamente, el orientador al orientado, la invitación de atender a la sensación de la acción propuesta

# 7

## La necesidad a provocar

Es necesario que el orientador produzca en el orientado interés en el ejercicio a compartir.

Para estimular a la persona con deterioro cognitivo lo importante es poder practicar unos minutos antes de una actividad que sea placentera, sólo tres minutos, lo que se tarda en contar 30 respiraciones.

Las actividades placenteras deben ser las actividades cotidianas, cada comida, el baño, cepillarnos los dientes, pasear, ver la televisión, despedirnos cuando salimos de casa o saludarnos cuando llegamos. Estas actividades cotidianas deben ser el punto de atención.

## 8

# Consideraciones para confeccionar ejercicios de atención compartida

1- Utilizar un lenguaje sencillo

2. Proponerlos de forma clara, concisa y directa

3) El objeto de atención ha de ser siempre una sensación

4) Han de aprovecharse los escenarios que nos ofrece la vida cotidiana

5) Ajustar el ejercicio a la preparación y dominio del orientado.

6) El espacio y la duración del ejercicio han de ayudar a sostener la atención.

7) Repetir la práctica de aquello que funcione

## 9

# Consideraciones para el orientador

**1. Acompañar al orientado sin imposición, con una sonrisa afectuosa. Proponer, nunca ordenar.**

**2- Siempre se comparte la experiencia de atención al presente que se proponga.**

**3- Tener en cuenta aquello que resulta motivador para el orientado**

**4- Tener en cuenta aquello que pueda resultar motivo de resistencia para el orientado, como la invasión del espacio físico personal.**

**5- Tener en cuenta los ritmos personales del orientado**

**6- Tener en cuenta el tipo de trato hacia el orientado**

**7- Tener en cuenta el volumen de voz que le resulte cómodo al orientado**

**8- Siempre más lento que rápido.**

**9- La distracción del orientado nos informa de la necesidad de hacer ajustes al ejercicio**

# 10

## Evaluar para aprender

Tras los ejercicios para atender al presente, los cuidadores compartimos nuestra experiencia con el enfermo con la intención de aprender de la experiencia. Alentamos, sin preguntar directamente, a compartir su experiencia.

Es importante no rechazar ninguna experiencia, sea positiva negativa o neutra. El rechazo de los estados negativos favorece la ruptura de la relación empática. Nuestro silencio con una mirada afectiva es un buen vehículo para fortalecer el lazo empático.

No rompamos el silencio del otro por el hecho de que experimentemos malestar.

# 11

## El gesto necesario



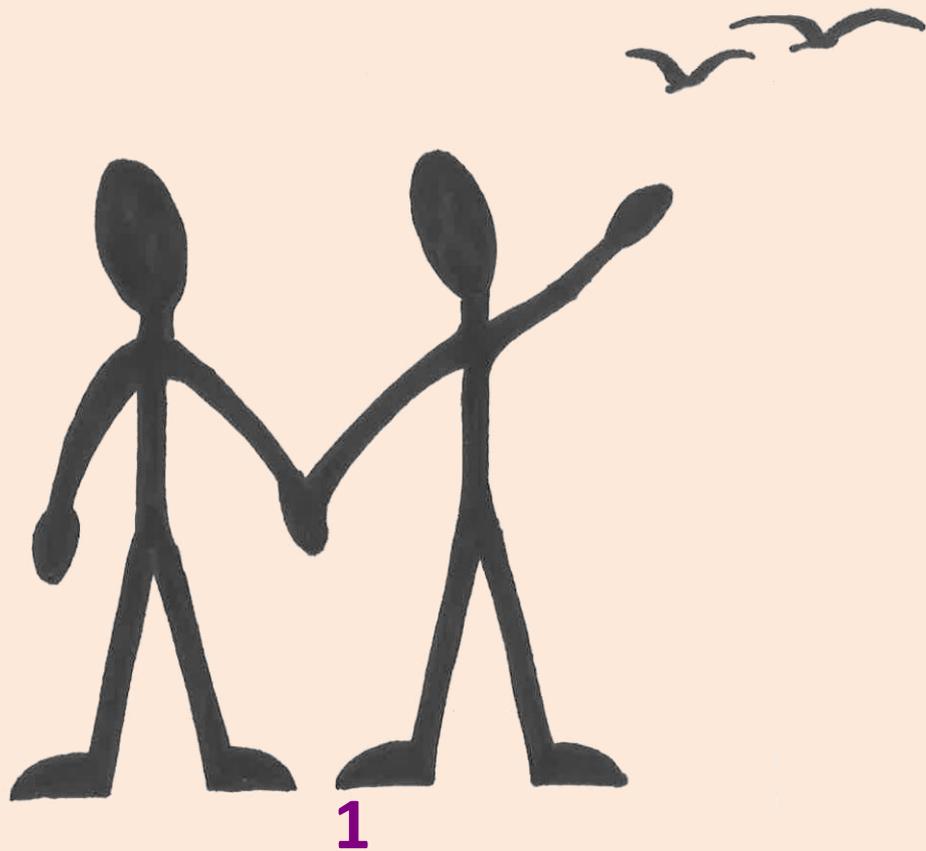
Sonreír me ayuda a sentirme bien conmigo y con lo que vivo.

Sonrío cuando me despierto.

Sonrío cuando comienzo cada sesión de ejercicios

Sonrío cuando permanezco atento al presente

## **Doce ejemplos de ejercicios de atención compartida**



## Compartamos el camino

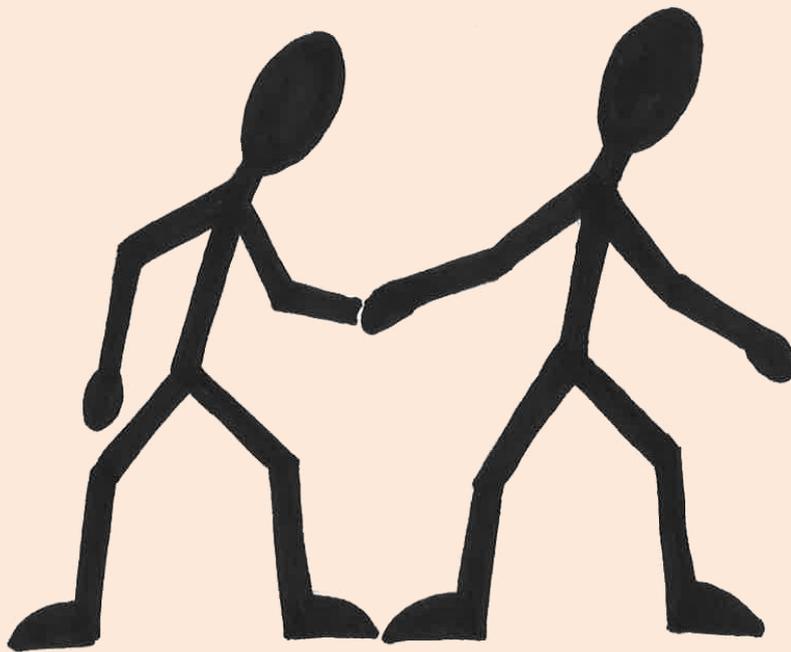
El orientador repite periódicamente al orientado que atiendan a la sensación de cada pisada mientras caminan hacia su objetivo.



## 2

# Compartamos la limpieza

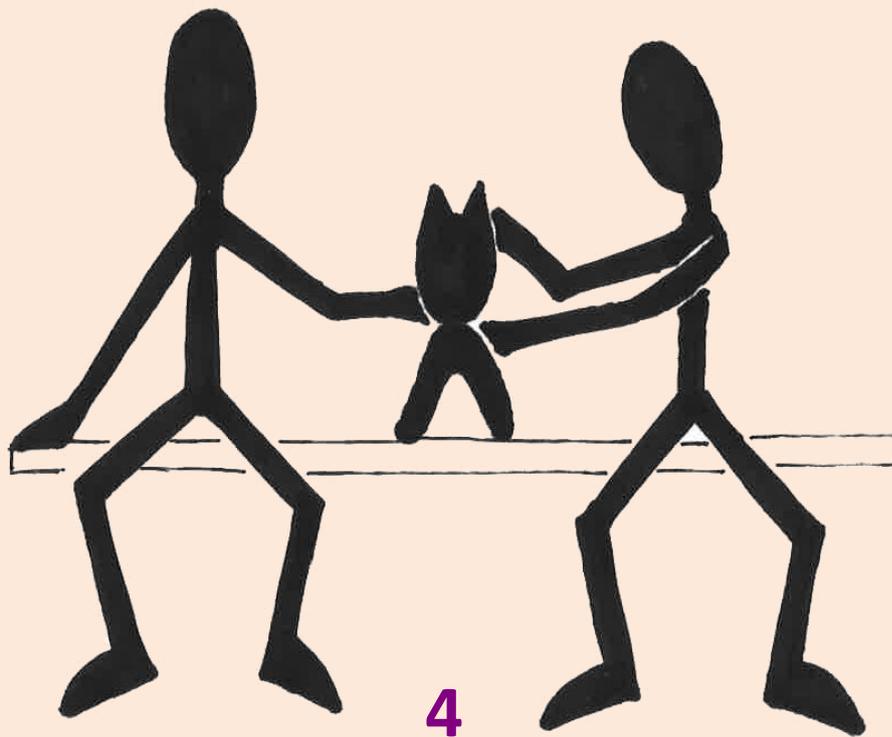
El orientador propone al orientado que atiendan a la sensación que experimentan mientras ambos se cepillan los dientes



### 3

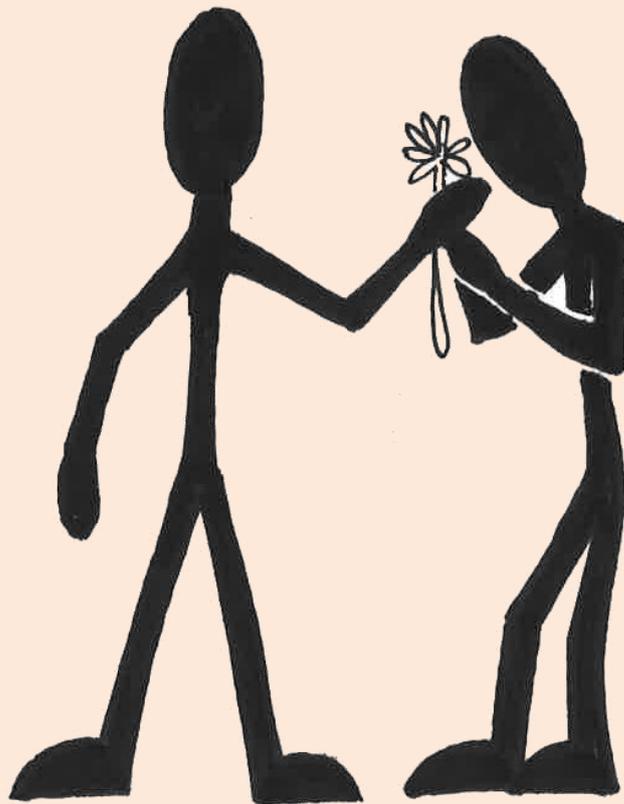
## Compartamos la acción

El orientador propone al orientado que atiendan a la  
sensación de cada movimiento que propone.



## Compartamos lo que tocamos

El orientador propone al orientado que atienda a la sensación de tacto que le produce lo que le ofrece.



## 5

# Compartamos lo que olemos

El orientador propone al orientado que atienda al olor  
de lo que le ofrece.



## 6

# Compartamos lo que saboreamos

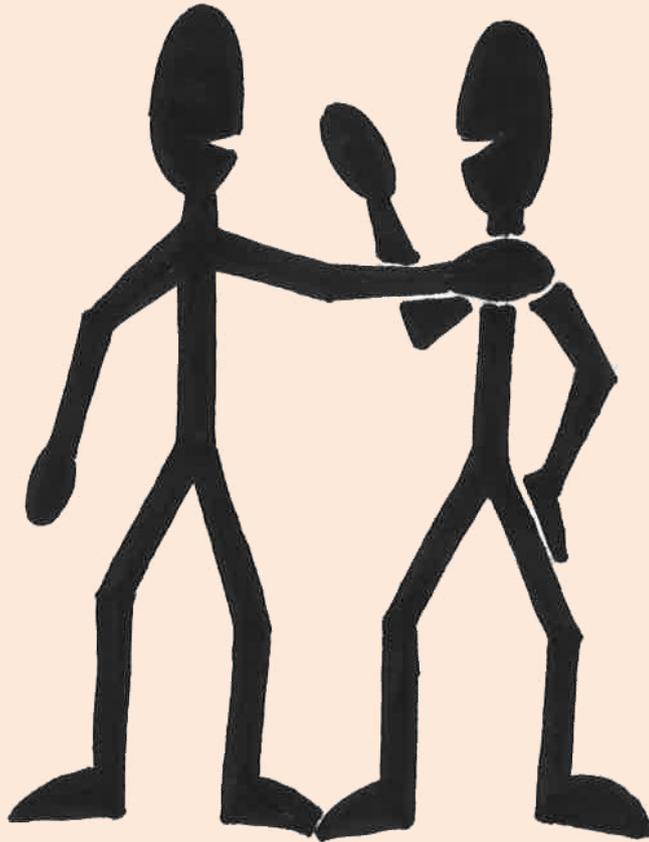
El orientador propone al orientado que atienda al sabor que les produce la comida que comparten.



## 7

# Compartamos lo que escuchamos

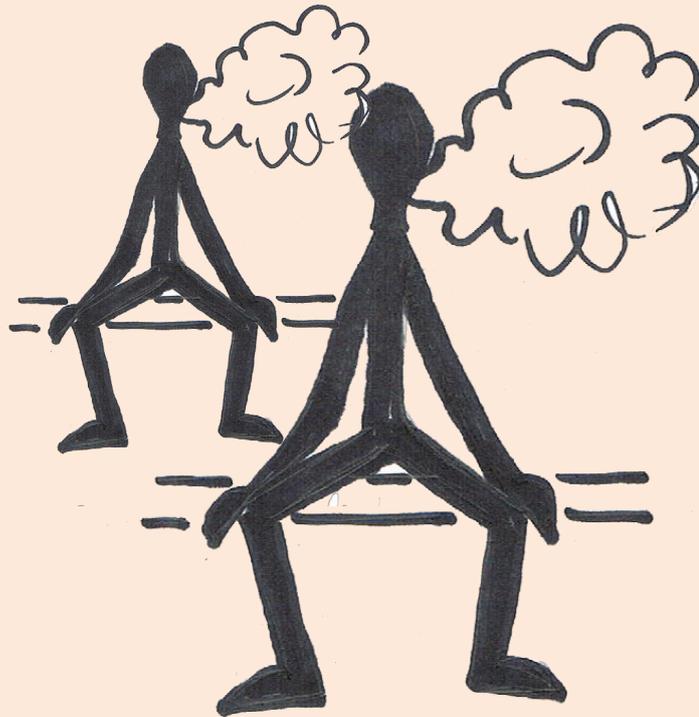
El orientador propone al orientado que atienda a la sensación que les produce una música mientras hacen que la dirigen con las manos.



## 8

# Compartamos la sonrisa

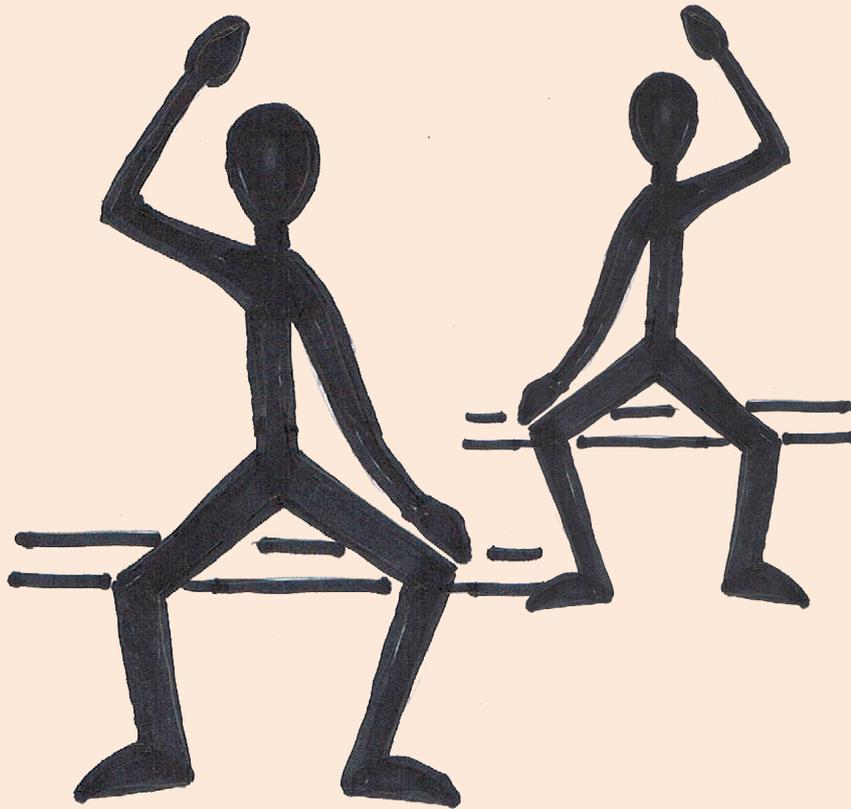
El orientador propone al orientado que atienda a que se sonrían



## 9

# Compartamos la atención a la respiración

El orientador propone al orientado que atiendan a la sensación del aire que entra y sale, mientras respiran



## 10

# Compartamos la sensación del brazo derecho que sube y baja

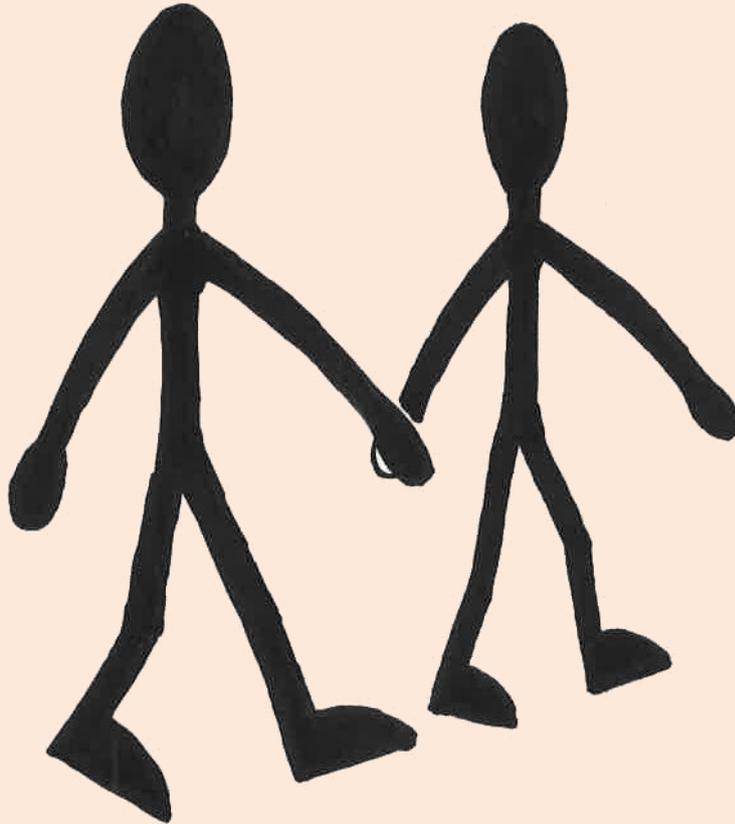
El orientador propone al orientado que atienda a la sensación del brazo derecho que sube cuando inspira y que luego baja cuando espira.



## 11

# Compartamos el masaje

El orientador propone al orientado que atienda a la  
sensación del suave masaje que le da.



## 12

# Compartamos la sensación del cuerpo mientras caminamos

El orientador propone al orientado que atienda a la  
sensación del cuerpo mientras caminan juntos

# 12 EJERCICIOS PARA LA ATENCION COMPARTIDA

para mejorar la salud en personas con deterioro cognitivo leve y moderado



1

## Compartamos el camino

El orientador repite periódicamente al orientado que atiende a la sensación de cada pisada mientras caminan hacia su objetivo



2

## Compartamos la limpieza

El orientador propone al orientado que atiende a la sensación que experimentan mientras ambos se cepillan los dientes



3

## Compartamos la acción

El orientador propone al orientado que atiende a la sensación de cada movimiento que propone.



4

## Compartamos lo que tocamos

El orientador propone al orientado que atiende a la sensación de tacto que le produce lo que le ofrece..



5

## Compartamos lo que olemos

El orientador propone al orientado que atiende al olor que lo que le ofrece.



6

## Compartamos lo que saboreamos

El orientador propone al orientado que atiende al sabor que les produce la comida que comparten.



7

## Compartamos lo que escuchamos

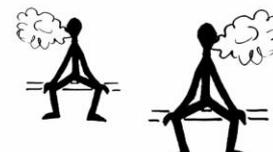
El orientador propone al orientado que atiende a la sensación que les produce una música mientras hacen que la dirigen con las manos.



8

## Compartamos la sonrisa

El orientador propone al orientado que atiende a que se sonríen



9

## Compartamos la atención a la respiración

El orientador propone al orientado que atiende a la sensación del aire que entra y sale, mientras respiran



10

## Compartamos la sensación del brazo derecho que sube y baja

El orientador propone al orientado que atiende a la sensación del brazo derecho que sube cuando inspira y que luego baja cuando espira.



11

## Compartamos el masaje

El orientador propone al orientado que atiende a la sensación del suave masaje que le da en una de las manos



12

## Compartamos la sensación del cuerpo mientras caminamos

El orientador propone al orientado que atiende a la sensación del cuerpo mientras caminan juntos

Asociación Canaria para el Desarrollo de la Salud  
a través de la Atención

Para descargar el manual de ejercicios gratuitamente visite la página [www.laatencionalpresente.com](http://www.laatencionalpresente.com)

# Otros ejercicios para estimular la atención

## Comienzo de cada sesión

### Posición invertida y recorrido corporal



#### Ejercicio de postura invertida

En cualquier posición, que me venga bien, mantengo la cabeza por debajo del corazón (1 a 3 minutos).

#### Recorrido corporal

Ejercicios de atención inducida incluidos en este Manual

**Recorrido y relajación del rostro**  
**Recorrido y relajación del cuerpo**

Ejemplo guiado en <https://www.youtube.com/watch?v=euj1hAZw-RA>

Este ejercicio puedo practicarlo diariamente (3 a 10 minutos)

# 1º

## Ejercicios para comenzar el día

### 1

Al despertarme atiendo a que estoy respirando suavemente, al tiempo que me digo que:  
“Estoy respirando suavemente mientras me estoy despertando”

(30 respiraciones que equivalen a 3 o 4 minutos)

### 2

Atiendo a que me estoy masajeando suavemente con las dos manos la cabeza, el tronco, y las piernas al tiempo que me digo que:

“Me estoy masajeando suavemente”

(2 a 3 minutos)

### 3

De pie, ante el espejo del baño, atiendo la sensación que me produce mi gesto sonriente, mientras me digo que:

“estoy sonriendo”

(2 a 3 minutos)

### 4

Atiendo a que me cepillo lentamente, los dientes, mientras me digo que:

“estoy cepillándome los dientes”

(2 a 3 minutos)

## 2º

# Atiendo a mi respiración

### 1

Atiendo a que inspiro sonriente y luego  
atiendo que espiro sonriente.  
(2 a 3 minutos)

### 2

Elevo un brazo cada vez que inspiro y lo  
bajo cada vez que espiro.  
(1 a 5 minutos)

### 3

Atiendo a la sensación del aire frío en  
mi nariz cuando inspiro y del aire cálido  
cuando espiro.  
(1 a 5 minutos)

### 4

Cierro los ojos cuando inspiro y los  
abro cuando espiro.  
(1 a 5 minutos)

## 3º

# Atiendo a mi respiración

### 1

Con cada inspiración, por la nariz, doy un suave golpe con mi mano derecha en mi muslo derecho y con cada expiración, por la boca, doy un suave golpe con mi mano izquierda en mi muslo izquierdo

(2 a 5 minutos)

### 2

Con cada inspiración, por la nariz, inclino suavemente mi cabeza y mi tronco hacia la derecha y con cada expiración, por la boca, inclino suavemente mi cabeza y mi tronco hacia la izquierda

(2 a 5 minutos)

### 3

Con cada inspiración voy tocándome los dedos de la mano, empezando con el pulgar y el meñique hasta terminar con el pulgar y el índice.

(2 a 5 minutos)

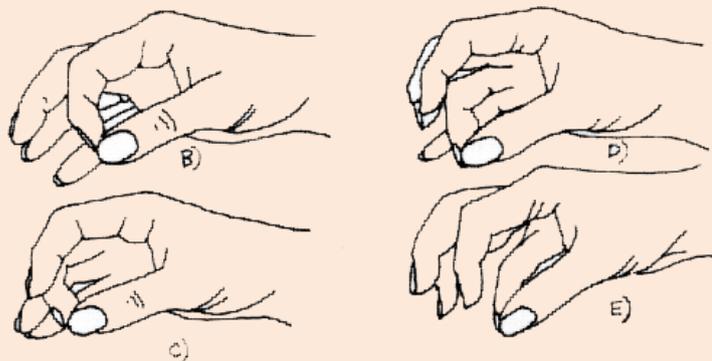


## 4º

### Contar con los dedos

Con cada inspiración voy tocándome los dedos de la mano, empezando con el pulgar y el índice hasta terminar con el pulgar y el meñique. Atiendo especialmente a los movimientos.

(2 minutos)



## 5º

### Acariciando los dedos

Con los dedos pulgares acariciamos lentamente los meñiques.  
Luego los anulares, los medios y los índices.  
Nos damos cuenta de las sensaciones en los dedos.

## 6º

### Sé lo que toco

Se le facilitan a la persona diferentes objetos en un saco opaco para que los toque sin verlos. Se les pide que expresen cuál es la textura de esos objetos y no el nombre de los mismos. Los objetos son lijas gruesas, bola de billar, un dado, un dedal, un botón, etc.

**7º**

## **Tocar el piano**

Sobre una superficie plana hacemos movimientos con los dedos como si tocásemos el piano y observamos las sensaciones de los dedos sobre la superficie, así como del propio movimiento de los dedos.

**8º**

## **Mover los ojos I**

Con los ojos cerrados, lentamente y sin mover la cabeza, miramos hacia la derecha, volvemos al centro y luego miramos hacia la izquierda. Varias veces.

**9º**

## **Mover los ojos II**

Con los ojos cerrados, lentamente y sin mover la cabeza, miramos hacia arriba, volvemos al centro y luego miramos hacia abajo. Varias veces.

**10º**

## **Mover los ojos III**

Con los ojos cerrados, lentamente y sin mover la cabeza, seguimos con la vista el dibujo de un ocho horizontal. (10 veces aprox.)

Al terminar dejamos los ojos en posición de descanso,  
es decir, mirando hacia abajo sin forzar.

## 11º

# Moviendo el cuerpo

Ejercicios físicos básicos para personas mayores desarrollados en silla como los que a continuación se ilustran. Se invita a prestar atención a las sensaciones corporales.



## 12º

# Comiendo una fruta

Comer como si fuera la primera vez: 1º se mira una fruta, se coge en la mano y se es consciente de que se la tiene en la mano, se siente el peso, la textura, el color, se acerca a la nariz y se huele se cuenta de si está salivando. 2º muerde un trozo de la fruta, degusta bien la fruta, siente si el jugo ha pasado por las comisuras de la boca. 3º huele la fruta mordida, consciente del olor. 4º vuelve a oler la zona de la fruta no mordida y se da cuenta del nuevo aroma.

## **Asociación Canaria para el Desarrollo de la Salud a través de la Atención**



**[www.laatencionalpresente.com](http://www.laatencionalpresente.com)**