



Estimulación sensorial para la persona adulta mayor



Estimulación sensorial para la persona adulta mayor

En este recurso estudiaremos el concepto e importancia de la estimulación sensorial en las personas adultas mayores (en adelante PAM), así como, actividades para estimular los sentidos de esta población. Es fundamental que la persona asistente reconozca la importancia de estimular los sentidos en las PAM con quienes trabaja, debido a los múltiples beneficios que esto puede traer en su salud.



¿Qué es la estimulación sensorial?

Estimular significa realizar actividades con el propósito de trabajar o activar los cinco sentidos: oído, vista, tacto, olfato y gusto.

Se ha demostrado que la estimulación sensorial es útil para trabajar con personas con Alzheimer o algún nivel de deterioro cognitivo porque permite: mejorar algunas habilidades motrices, estimular la actividad cerebral, así como, procesos cognitivos; no obstante, también, puede ser empleada con PAM que no presenten ninguna de estas condiciones.



¿Cuáles son los beneficios de la estimulación sensorial para las personas adultas mayores?

- Mejorar la calidad de vida.
- Desarrollar el pensamiento, la inteligencia y el lenguaje.
- Explorar el ambiente y comprender mejor lo que sucede en el entorno.
- Mejorar el desempeño ocupacional.
- Mejorar la comunicación a través de los cinco sentidos.
- Fortalecer las relaciones interpersonales.
- Enriquecer la capacidad de organización y planificación de actividades.
- Relajar y reducir el estrés.
- Promover un ambiente controlado y seguro.
- Modificar los comportamientos difíciles.
- Mejorar la concentración y la capacidad de enfoque.
- Trabajar las emociones.
- Propiciar la oportunidad de recordar experiencias pasadas y recuerdos felices.
- Mejorar el estado de ánimo, la autoestima y el bienestar general.
- Promover la participación en actividades sociales e interacciones con familiares y otras personas.
- Mejorar habilidades (Gordon, 2020).



¿Cómo puedo estimular sensorialmente a las personas adultas mayores?

Es importante que la persona asistente no solo reconozca la importancia de este tipo de estimulación, sino que, además, identifique actividades que puede llevar a cabo para trabajar los cinco sentidos de las PAM.

Seguidamente, se presentan algunas sugerencias de actividades según cada uno de los sentidos.

Recuerde que el propósito de las actividades de estimulación sensorial es trabajar los sentidos, con el fin de generar sensaciones y percepciones en las PAM.

1. Estimulación auditiva:

A medida que las personas envejecen, las estructuras dentro del oído comienzan a cambiar y puede que sus funciones disminuyan. Por ende, la capacidad para captar y distinguir los sonidos, así como, tolerar frecuencias altas podría disminuir (Villa, 2007).



Debido a que las PAM pueden presentar dificultades para oír, es

Fuente: https://www.freepik.es/foto-gratis/anciana-audifono_2825708.htm#query=anciana%20con%20aud%C3%ADfono&position=1&from_view=search

importante que la persona asistente ajuste el nivel de los sonidos a las



condiciones y requerimientos de la PAM, al realizar actividades de estimulación auditiva.

Al realizar actividades para estimular el oído recuerde que puede hacer uso del teléfono inteligente. Este recurso le permitirá acceder a múltiples fuentes de sonido.

Algunas actividades que puede realizar la persona asistente para estimular el sentido del oído en las PAM son:

- Reproducir música relajante.
 - Reproducir diferentes tipos de música para que intente reconocerla.
 - Conversar con la persona o reproducir conversaciones.
- Exponer a la persona a diferentes sonidos cotidianos para que identifique los sonidos.
 - Reproducir sonidos naturales (como olas en una playa o la lluvia).
 - Reproducir las canciones favoritas de la juventud de la PAM.
 - Cantar a la PAM.
 - Reproducir sonidos de animales para reconocerlos.
 - Reproducir sonidos de instrumentos musicales para discriminarlos.
 - Escuchar sonidos cuando se está en silencio.
 - Provocar sonidos con el propio cuerpo (dar palmadas, chistar).
 - Imitar sonidos de animales, instrumentos, objetos, etc.
 - Buscar la procedencia de los sonidos.

Recuerde!!
Al realizar actividades de estimulación sensorial, tome en cuenta las capacidades y condición de la PAM.



2. Estimulación visual

Al llegar a la vejez, algunas PAM presentan una disminución gradual de la agudeza visual por opacidad del cristalino, y cambios en la retina; razón por la cual, manifiestan cansancio en los ojos, al leer y también, presenta disminución en la capacidad de ver.



Fuente: https://www.freepik.es/foto-gratis/closeup-retrato-lateral-ojos-anciana-blanca_2769152.htm#query=ojos%20anciana&position=3&from_view=search

En algunos casos pueden presentar visión borrosa de cerca o de lejos, sin embargo, no necesariamente deberán utilizar lentes.

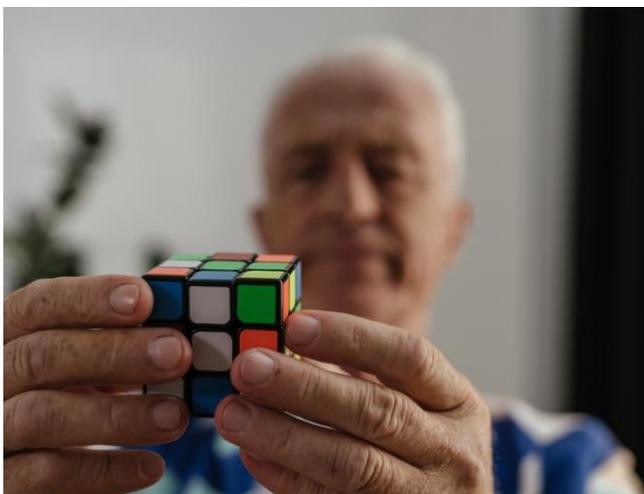
Algunas actividades que puede realizar la persona asistente para estimular el sentido de la vista en las PAM son:

- Mostrar imágenes con diferentes colores.
- Presentar láminas con diferentes formas y tamaños para identificarlas.
- Observar láminas, cuentos, fotografías, revistas y decir lo que se ve.
- Mirar libros con imágenes.
- Hacer rompecabezas.
- Reconocer un objeto entre otros.
- Pintar (utilizando diversos colores).
- Adivinar partes que faltan de una figura incompleta.



3. Estimulación táctil

Este sentido se encuentra en todo el cuerpo. En la vejez las PAM presentan adelgazamiento de la piel, resequedad y pérdida de elasticidad con aparición de arrugas.



Fuente: <https://www.pexels.com/es-es/foto/persona-manos-sujetando-resolviendo-8899994/>

Algunas actividades que puede realizar la persona asistente para estimular el sentido del tacto en las PAM son:

- Realizar diferentes tipos de actividades manuales.
- Presionar una pelota de esponja o de bolitas.
- Pasar un cepillo de cerdas suaves sobre las manos.
- Reconocer texturas en general.

4. Estimulación olfativa

Las PAM pueden presentar un adelgazamiento de la mucosa y disminución de los vellos de la mucosa nasal, repercutiendo en un menor sentido olfativo al discriminar algunos olores.



Fuente: https://www.freepik.es/foto-gratis/anciana-encantadora-huele-planta-joven-ojos-cerrados_7339409.htm#query=anciana%20olfateando%20planta&position=0&from_view=search



Algunas actividades que puede realizar la persona asistente para estimular el sentido del olfato en las PAM son:

- Percibir y reconocer olores diferentes: comida, flores, perfumes, etc.
- Mostrar diversas fuentes de olor para que las distinga.
- Despertar el interés por experimentar nuevos olores.
- Olfatear frutas o alimentos con los ojos cerrados.
- Reconocer por el olor objetos o sustancias como madera o plasticina.

5. Estimulación gustativa

Las PAM pueden presentar una disminución del tamaño y forma de las papilas gustativas, repercutiendo en la distinción del sabor de los alimentos.

Algunas actividades que puede realizar la persona asistente para estimular el sentido del gusto en las PAM son:

- Identificar sabores básicos (dulce, salado, amargo, ácido y picante).
- Saborear diferentes tipos de alimentos para lograr identificarlos.
- Distinguir entre sabores parecidos.
- Despertar el interés de probar sabores nuevos.
- Elaborar recetas sencillas.



Fuente: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-en-camisa-de-vestir-blanca-sentada-en-una-silla-5962042/>

Al realizar actividades de estimulación del gusto, considere la condición de la PAM, puesto que probar algunos alimentos puede ser contraproducente.



En este recurso estudiamos que:



La persona asistente debe promover la estimulación sensorial en la población a quien asiste, debido a los múltiples beneficios.

Es fundamental que la persona asistente considere la condición y preferencias de las PAM al realizar actividades para estimular los

sentidos. Es necesario variar las actividades de manera que se -utilicen los diferentes cinco sentidos de la PAM.

Fuentes de información:



Gordon, E. (2020). Aplicación de la estimulación sensorial para mejorar las funciones ejecutivas y la calidad de vida en adultos mayores entre 67 a 85 años de edad del Hogar de Ancianos Santa Catalina Labouré en el período septiembre 2019-febrero 2020. Perfil de trabajo de Titulación modalidad Proyecto de Investigación previo a la obtención del Grado de Licenciada en Terapia Ocupacional. Universidad Central del Ecuador.

Pont, P. y Carrogio, M. (2007). Ejercicios de motricidad y memoria para personas mayores. España: Editorial Paidotribo.

Villa, V. (2007). El adulto mayor. Manual de cuidados y autocuidado. México: Editorial Trillas.



Las imágenes, iconografía, fotografías y demás elementos utilizados para ilustrar los diferentes temas expuestos, fueron extraídos de diferentes sitios web externos a nuestra Institución. Sin embargo, con el fin de respetar los derechos de autor y convexos aclaramos que éstas serán utilizados única y exclusivamente con fines educativos.