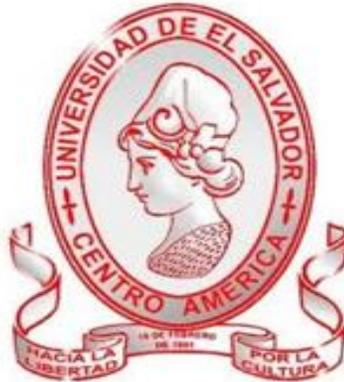


**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE TECNOLOGIA MÉDICA
LICENCIATURA EN FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL**



**INFORME FINAL DE PROCESO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR AL GRADO
DE LICENCIATURA EN FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL.**

Tema:

**ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS EN LA PREVENCION DEL
DETERIORO COGNITIVO EN ADULTOS MAYORES, CENTRO INTEGRAL DE
DÍA FUSATE, SOYAPANGO, JULIO-AGOSTO 2015.**

Integrantes:

Doris Aracely Andrade Carrillo
Claudia Ester Arévalo Juárez
Marielos Elizabeth Maldonado Arriaga

Docente Asesor:

Lic. Silvia Margarita Chacón Fuentes.

Ciudad Universitaria, Septiembre 2015

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
AUTORIDADES VIGENTES

Ing. Mario Roberto Nieto Lobo
Rector de la universidad

Msc. Ana María Glower de Alvarado
Vicerrectora Académica de la Universidad

Msc. Oscar Noé Navarrete
Vicerrector Administrativo de la Universidad

Dra. Leticia Zavaleta de Amaya
Secretaria General de la Universidad

Dr. José Arnulfo Herrera Torres
Decano de Facultad de Medicina

Licda. Dálide Ramos de Linares
Directora de Escuela de Tecnología Médica

Licda. Nora Elizabeth Abrego de amado
Directora de la Carrera de Fisioterapia y Terapia Ocupacional

Responsables del trabajo de grado

Licda. Silvia Margarita Chacón Fuentes

Docente Asesor de Proceso de Graduación de la Carrera

Licda. Nora Elizabeth Abrego de amado

Coordinadora de Procesos de Graduación de la Carrera

Índice

Introducción	6
CAPITULO I	7
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
1.1 Situación problemática	7
1.2 Enunciado del problema	9
1.3 Justificación	10
1.4 Objetivos	11
Objetivo general.....	11
Objetivos específicos	11
CAPITULO II	12
MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 Antecedentes	12
2.2 Fundamentación Teórica.....	15
2.2.1 El envejecimiento	16
2.2.2 El proceso de envejecimiento	17
2.2.3 Los errores relacionados con el envejecimiento	17
2.2.4 Aspectos físicos del envejecimiento	18
2.2.4.1 Consecuencia del envejecimiento en el organismo humano.....	18
2.2.4.2 Repercusión del envejecimiento en algunos órganos y sistemas.....	19
2.2.5 Aspectos psico-sociales del envejecimiento	23
2.2.6 Envejecimiento cognitivo	27
2.2.7 Terapia Ocupacional	29
2.2.8 Componente Cognitivo	30
2.2.9 Actividades Físico-Recreativas en el Adulto Mayor.....	34
2.2.10 Recreación en el adulto mayor.....	35
2.2.11 Los Objetivos y Características de la Actividad Físico-Recreativa	39
2.2.12 Clasificación de Actividades Diarias	40

2.2.13 El ejercicio Físico en el adulto mayor	42
2.2.14 Aportes de las actividades físico-recreativas y deportivas en la tercera edad	44
2.2.15 Disposiciones sociales de las actividades físico- recreativas y deportivas	50
2.2.16 Algunas consideraciones finales de las actividades físico- recreativas y deportivas	51
2.2.17 Gimnasia cerebral	52
CAPITULO III.....	55
3.1 Operacionalización de Variables.....	55
CAPITULO IV	62
DISEÑO METODOLÓGICO.....	62
4.1 Tipo de estudio.....	62
4.2 Universo y muestra	62
4.3 Método	63
4.4 Recursos.....	64
4.5 Técnicas e instrumentos.....	64
4.6 Consideraciones éticas.....	64
4.7 Plan de tabulación de información.....	65
4.8 Análisis de resultados.....	65
CAPITULO V.....	66
PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	66
CAPITULO VI.....	86
6.1 Conclusiones.....	86
6.2 Recomendaciones	88
BIBLIOGRAFÍA	89
ANEXOS	91

Introducción

El presente trabajo dio a conocer como el deterioro cognitivo puede prevenirse a través de actividades físico- recreativas en adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE Soyapango. Ya que en el envejecimiento se dan cambios morfológicos, psicológicos, funcionales y bioquímicos que con el paso del tiempo se originan sobre los seres vivos, desde el desarrollo embrionario hasta la senitud. Se observó que en la población del centro Integral de Día FUSATE Soyapango, pasan mucho tiempo libre realizando actividades sedentarias las cuales logran mantenerlos ocupados pero sin hacer uso de actividades que requieran trabajos mentales y que estos favorezcan a prevenir el deterioro cognitivo. Esta investigación tuvo como principal objetivo determinar la importancia de la realización de actividades físico-recreativas en el adulto mayor y como estas mejoran el componente cognitivo y en unos casos se mantenga un nivel cognitivo saludable, el tipo de estudio utilizado fue descriptivo transversal con una muestra de 21 adultos mayores de dicho centro. Se inició realizando una evaluación para detectar las áreas en las cuales los adultos mayores presentaban mayor deterioro o dificultad en las habilidades cognitivas y de esta manera se plantearon diversas actividades las cuales estaban encaminadas a trabajar la orientación, reconocimiento , atención, memoria, secuenciación, categorización, formación de conceptos, operaciones intelectuales, resolución de problemas, aprendizaje y lenguaje, siendo estas áreas las de mayor importancia, las cuales son necesarias para que el adulto mayor se desenvuelva de la mejor manera y este logre tener una mejor calidad de vida, y participe activamente en la sociedad. Después de esta intervención se realizó nuevamente la reevaluación que permitió detectar cambios significativos en el área cognitiva. Los resultados se vaciaron en una base de datos, para presentarlos en tablas de distribución de frecuencia y gráficas para su respectivo análisis.

CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Situación problemática

En el envejecimiento se dan cambios morfológicos, psicológicos, funcionales y bioquímicos que con el paso del tiempo se originan sobre los seres vivos, desde el desarrollo embrionario hasta la senitud. Esto es un proceso dinámico, complejo, irreversible y progresivo. En este proceso hay muchos cambios biológicos que producen, en los órganos, pérdida de función y una disminución de la máxima capacidad funcional.

Ante esto el adulto mayor suele estar caracterizado por múltiples problemas: los problemas de salud física como la disminución de la capacidad motriz y elástica del cuerpo, es por ello que se nota menor flexibilidad en las articulaciones. Así mismo, las capacidades sensoriales (vista, oído frecuentemente se ven afectadas) y el deterioro cognitivo como pérdida de memoria, concentración, atención, secuenciación; debido a la poca actividad mental que el adulto mayor realiza en el día, la cual se inicia con olvidar fechas, sucesos importantes o cosas sencillas como ubicación de un objeto, lo que ocasiona problemas sociales que pueden repercutir en su estado emocional ya que la familia no comprende todo los cambios que se van generando en el envejecimiento. Y por ello el adulto mayor optan por buscar Centro Integrales de Día en los cuales se sienten identificados y aceptadas, sin importar sus dificultades físicas o cognitivas, siendo uno de estos el centro integral de día FUSATE, Soyapango, el cual está formado por una numerosa población donde se encuentran personas que han finalizado su actividad laboral, adultos mayores que no cuentan con un grupo familiar ni apoyo económico, adultos mayores que se sienten solos, deprimidos y poco productivos para su familia y adultos mayores indigentes. Es por esta diversidad de motivos que asisten al centro integral de día FUSATE, Soyapango con finalidad de encontrar un ambiente agradable, y de esta manera poder socializar con las demás población, realizar actividades productivas y poder contar con refrigerios y almuerzo diariamente. A pesar de

ello se observó en la población de dicho centro, que pasan mucho tiempo libre realizando actividades sedentarias las cuales logran mantenerlo ocupado pero sin hacer uso de actividades que requieran trabajos mentales y que estos favorezcan a prevenir el deterioro cognitivo, es por ello la importancia de implementar la terapia ocupacional por medio de las actividades físico-recreativas para mantener su estado físico y mental activo y contribuir de esta manera al goce de una vejez productiva en su entorno social y emocional.

1.2 Enunciado del problema

¿Qué efectos tienen las actividades físico recreativas en la prevención del deterioro cognitivo del adulto mayor, Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango, Julio – Agosto 2015?

1.3 Justificación

La presente investigación se realizó en el Centro Integral de Día FUSATE Soyapango, con la aplicación de diversas actividades físico-recreativas que contribuyeron a mantener o mejorar las habilidades cognitivas en los adultos mayores; Obteniendo de esta forma conocimientos actuales que favorecieron a las actividades físico-mentales ya que se trata de un tema innovador que involucra un sector de la sociedad que por la falta de productividad ha sido excluida debido al proceso de senilidad, cabe destacar que este proceso no conlleva a un deterioro físico- mental si se lleva una vida activa. La investigación contribuyo como un marco de referencia para posteriores investigaciones, implementando así nuevas técnicas que puedan estimular las habilidades cognitivas.

Con las actividades físico-recreativas se benefició al adulto mayor, ya que la población tiene un mayor porcentaje y cada vez viven más años, lo que crea la necesidad de promover un envejecimiento saludable, fortaleciendo la actividad mental-física, independencia, autonomía y por ende lograr una calidad de vida digna.

Por medio de test estandarizados se pudo observar y medir la capacidad cognitiva de los adultos mayores con el fin de evidenciar el nivel de habilidad cognitiva o deterioro que presentaban. Es por ello la importancia de la implementación de la Terapia Ocupacional para mejorar o mantener las capacidades cognitivas, basándose en el principio de que el ser humano es un ente ocupacional que necesita ser activo en todas las etapas de su vida, especialmente cuando ha pasado la etapa “productiva”. Por lo cual es notoria la importancia del esparcimiento o actividades físico-recreativas ya que representan el tiempo orientado hacia la satisfacción personal. Implementando actividades, recreativas, físicas, lúdicas y de interacción social. La importancia de esta investigación fue debido a la necesidad de prevenir el deterioro cognitivo en la numerosa población que asiste al Centro Integral de Día FUSATE Soyapango el cual consta de 85 asistentes diarios y con ellos poder mantener o mejorar la orientación, reconocimiento, secuenciación, categorización, formación de conceptos, operaciones intelectuales, resolución de problemas, aprendizaje, lenguaje y así contribuir a minimizar los factores de riesgo que puedan producir alteraciones cognitivas como demencias, y Alzheimer.

1.4 Objetivos

Objetivo general

- Determinar si las actividades físico- recreativas previenen el deterioro cognitivo del adulto mayor en el Centro Integral de Día FUSATE Soyapango.

Objetivos específicos

- Evaluar las habilidades cognitivas del adulto mayor del Centro Integral de Día FUSATE Soyapango.
- Intervención en las habilidades cognitivas por medio de actividades físico-recreativas en el adulto mayor del Centro Integral de Día FUSATE Soyapango.
- Reevaluación de las habilidades cognitivas por medio de actividades físico-recreativas con los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE Soyapango.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

La fundación salvadoreña para la tercera edad (FUSATE) fue creada por iniciativa de hombres y mujeres altruistas el 21 de mayo de 1990, entre los cuales cabe mencionar al padre Flavian Mucci, Olga Miranda, Margarita de Cristiani, entre otros, quienes elevaron la necesidad de trabajar a favor de los adultos mayores, y de velar por su calidad de vida, a través de la red de atención de los 7 centros integrales de día y un dormitorio público, con los que cuenta en la actualidad.

Iniciando con una oficina, y sin ningún programa de atención al adulto mayor, FUSATE solo atendía las necesidades primarias de la canasta básica y algunas actividades recreativas.

En 1992 en colaboración con la empresa privada y el apoyo de la señora Margarita de Cristiani, a través de la Secretaria Nacional de la Familia (SNF), fue creado el Centro Integral de Día FUSATE Soyapango, iniciando la atención con los programas de salud, alimentación y recreación, para aquel entonces se contaba con un promedio de 45 personas. Actualmente cada día se brinda apoyo a 150 adultos mayores en los 8 programas que implementa la institución, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores más necesitadas de la región. Pero FUSATE Soyapango no es el único Centro Integral de Día, existen otras filiales y sub-filiales en toda la república, en coordinación con la red social de cada localidad.

Todos tienen un solo objetivo común, el cual es contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas adultas mayores, promover actividades de sensibilización y concientización de la situación de las personas adultas mayores del país.

En 1996 Olga Miranda de Vilanova, Luciana de Llort y Paquita de Recinos empezaron la ardua tarea de trabajar con los adultos mayores, en 1998 aproximadamente se creó la Fundación Salvadoreña de la Tercera Edad (FUSATE). Iniciaron trabajando en la terraza de

una casa que alquilaban en la calle Alberto Masferrer, lugar en donde recibían a los adultos mayores que asistían donde se les brindaba un pequeño refrigerio.

Según la presidenta de la institución, la idea de FUSATE nació bajo la influencia del padre Flaviano Mucci, quien soñaba con tener un hogar para los indigentes adultos mayores. Ante la idea, ella se ofreció ayudarlo y ponerlo en práctica. En este contexto, la ex Primera Dama, doña Margarita de Cristiani, se unió a la noble causa.

FUSATE es una institución sin fines de lucro que posee personería jurídica desde el 21 de mayo de 1998 con representación legal ejercida por doña Olga. Desde entonces, la organización realiza diversos proyectos, y se ha expandido hasta la creación de cuatro centros integrales de día, los cuales funcionan como un hogar alternativo para los adultos mayores que suelen pasar el día completo, solos en sus hogares. Además, cuentan con clínicas médicas. Es una institución privada y autónoma que se mantiene de socios y contribuyentes, trabaja para ayudar a mejorar la forma de vida de la población de la tercera edad, a través de programas integrales que cubren las necesidades de aquellos adultos mayores que no cuentan con nadie que los respalde, esto lo hace por medio de diferentes filiales, ubicadas una por cada cabecera departamental, las que posteriormente se dividen en sub-filiales localizadas en sitios estratégicos que permiten llevar un tipo de apoyo hasta algunos sitios muy remotos del país.

Fundación Salvadoreña de la Tercera Edad (FUSATE), no cuenta con el suficiente recurso humano para atender a la población de adultos mayores, que asisten a dicho centro; debido a que la institución no posee con el recurso financiero necesario, siendo esta una entidad sin fines de lucro porque sólo funciona con donaciones que reciben de personas altruistas, o empresas, por ello se imposibilita el contratar más personal para atender las necesidades que requieren los adultos mayores.

Otra de las situaciones es que no poseen recurso humano profesional no especializado en el área psicológica en donde se pueda identificar cualquier alteración o el apareamiento de eventos depresivos en este grupo etéreo. Así también la institución no cuenta con estudios o registros que determinen que la población que asiste a sus instalaciones haya padecido o este padeciendo de alteraciones psicológicas entre esta apareamiento de eventos depresivos.

Actualmente en El Salvador se cuenta con una institución no gubernamental, Fundación Salvadoreña de la Tercera Edad (FUSATE), pionera y líder nacional en el desarrollo de programas de atención integral para personas adultas mayores desprotegidas en el país que contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores salvadoreñas, proporcionando atención integral mediante la red de 7 centros integrales asistiendo 109,000 adultos mayores y en su mayoría no pensionados afiliados en todo el país.

Dentro de los programas con los que cuenta el Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango están: consulta médica general, charlas de salud, brigadas médicas, terapias de apoyo, terapia física, gimnasia cardiovascular, caminatas, terapia ocupacional e donde se realizan: taller de manualidades, presentaciones artísticas, Clases de alfabetización, taller de lectura espiritual y motivacional, charla de diferentes temática, recreación y sano esparcimiento, posee una cobertura local, coordinaciones con la red social de la localidad, carnetización, visitas comunitarias y campañas promocionales. En cuanto a alimentación a los adultos mayores reciben dos refrigerios y un almuerzo.

La misión de Centro Integral de Día FUSATE Soyapango es de contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores, a través de brindar programas de beneficio y atención integral.

La visión es de ser la Institución líder en el ámbito regional, en brindar atención integral a las personas adultas mayores. Todo esto lo logran fomentando y reforzando los valores como la tolerancia, comprensión, solidaridad y honestidad.

En cuanto a los recursos humanos con los que cuenta el Centro Integral de Día FUSATE Soyapango son: un administrador, un médico general, una cocinera, una ordenanza, dos fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales, una de planta y otra de servicio social. (1)

2.2 Fundamentación Teórica

Se ha definido a la persona adulta mayor como aquella persona por arriba de los 60-65 años, este umbral es sin duda arbitrario y no puede contemplar la multidimensionalidad de un estado que depende de muchos factores, en los que la edad por sí sola nada significaría.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) desde 1994 ajustó la edad y señala como adulto mayor a la persona de 65 o más años de edad. La mayoría de los países desarrollados han aceptado la edad cronológica de 65 años como definición de “persona mayor”.

El envejecimiento podría definirse como la serie de modificaciones morfológicas, psicológicas, funcionales y bioquímicas que originan el paso del tiempo sobre los seres vivos. Es un proceso biológico que comienza una vez alcanzada la madurez universal, progresiva e irreversible, caracterizado por un descenso gradual de la función que termina con la muerte. Es uno de los principales factores que condicionan la demografía en el momento actual y que han dado un mayor giro en los últimos 50 años. Es un fenómeno que posee múltiples connotaciones tanto en el área social como en los aspectos médicos. Es consecuencia de diversos factores directos, como la disminución de la mortalidad y el aumento de la esperanza de vida, e indirectos como la natalidad, las estructuras por edades o las migraciones, reducción de las capacidades intelectuales que interfieren en las funciones sociales o laborales. Las personas dejan de concentrarse en el logro de metas, esta etapa se da a partir de los 65 años en adelante, en donde comienza una edad marcada por el desgaste progresiva de los distintos sistemas corporales. El tejido elástico del cuerpo se va perdiendo y es por ello que se nota menor flexibilidad en las articulaciones. Así mismo, las capacidades sensoriales (vista, oído) se ven disminuidas considerablemente y los huesos se hacen más frágiles y quebradizos, por lo que son comunes las fracturas debidas a las caídas. Esto significa un declive de las capacidades cognitivas. De hecho el individuo puede continuar disfrutando de mente ágil y eficiente hasta más allá de los 70 años, y más aún si se ha llevado una vida sana.

El envejecimiento según Harman, podría definirse como la acumulación progresiva de cambios en el tiempo que son responsables del aumento de la probabilidad de enfermar y de

morir del individuo.

La marcha: Es una actividad inconsciente, automática y compleja. En el envejecimiento se caracteriza por ser a pequeños pasos, con aumento de la base de sustentación y disminución de la velocidad en un 20 %, incremento del intervalo de doble apoyo en el suelo en la fase postural, pérdida de la gracia, del balance y de los movimientos adaptativos. Las caídas pueden considerarse un problema geriátrico mayor que pueden llevar a desastrosos efectos personales, limitando sus actividades y causando una importante morbi-mortalidad.

Equilibrio: Este término hace referencia al estado de un cuerpo cuando las fuerzas encontradas que actúan en él se compensan y se destruyen mutuamente. Se conoce como equilibrio, por otra parte, a la situación en la que se encuentra un cuerpo cuando, pese a tener poca base de sustentación, logra mantenerse sin caerse. En los adultos mayores se han identificado problemas de equilibrio más aún si el envejecimiento biológico está acompañado de otras patologías que deterioren el estado de equilibrio. (2)

2.2.1 El envejecimiento

El envejecimiento se define como la serie de modificaciones morfológicas, psicológicas, funcionales y bioquímicas que originan el paso del tiempo sobre los seres vivos. Se caracterizan por la pérdida progresiva de la capacidad de adaptación y la capacidad de reservar el organismo ante los cambios. Es un proceso dinámico que se inicia en el momento del nacimiento y se desarrolla a lo largo de nuestra vida.

Envejecer no es lo mismo que enfermarse, en el camino hacia el envejecimiento se va produciendo cambios en los órganos y sistemas que tienen repercusión directa en la valoración semiológica y fisiopatológica, la actitud diagnóstica y las decisiones terapéuticas.

2.2.2 El proceso de envejecimiento

Distinguir entre los procesos normales de envejecimiento y los procesos patológicos no es una tarea fácil se genera una mayor confusión por las enfermedades relacionadas con el envejecimiento, es decir, las enfermedades que habitualmente aparecen en población de edad avanzada y acompañan al proceso del envejecimiento. Los cambios normales de la edad pueden definirse como cambios que parecen universales, progresivos e irreversibles como el encanecimiento del cabello y la necesidad de usar gafas para leer, se conocen por signos visibles y exteriores que estas personas son adultos mayores, pero no sabemos si están enfermas o mantienen una enfermedad, es importante tener en cuenta que envejecimiento y enfermedad no son lo mismo. (3)

2.2.3 Los errores relacionados con el envejecimiento

Se pueden identificar incorrectamente un problema como una enfermedad cuando de hecho es resultado del envejecimiento normal. Este tipo de error puede conducir a gastos innecesarios de energía por parte, tanto del profesional de salud como del adulto mayor y pueden producir estrés y frustración de las expectativas de mejoría que nunca se alcanzan. Un ejemplo es interpretar una elevación de la presión arterial como un síntoma de la enfermedad cuando de hecho la presión arterial muestra un cierto grado de aumento con el envejecimiento. El segundo error es considerar incorrectamente los procesos patológicos como signos de envejecimiento normal. Por razones obvias, esto puede constituir un error grave dado que se puede pasar por alto un trastorno que puede ser tratable.

Los límites entre enfermedad y envejecimiento normal no siempre son fáciles de discernir.

2.2.4 Aspectos físicos del envejecimiento

Son procesos biológicos que acompañan al envejecimiento, desencadenados por los mecanismos celulares teóricos.

Los textos sobre geriatría suelen describir los aspectos biológicos del envejecimiento proporcionando un inventario de los sistemas orgánicos del cuerpo y los detalles de la respuesta de cada sistema al envejecimiento, cada sistema: como la piel, los órganos sensoriales, aspecto cognitivo el sistema nervioso, sistema gastrointestinal, sistema musculoesquelético, sistema pulmonar, sistema cardiovascular, etc. Muestran cambios con el envejecimiento que suelen describirse como de naturaleza decremental o de deterioro.

Los aspectos físicos de los sistemas orgánicos del envejecimiento se describen en términos funcionales, como: olfato, equilibrio, audición, capacidad de respuesta cognitiva, actividad sexual, incontinencia urinaria se explican en relación con cambios que ocasiona el envejecimiento estos cambios, suelen describirse como un deterioro, por lo tanto, puede ser presuntuoso aceptar que los cambios biológicos del envejecimiento son “deterioro” no se discute que ocurren cambios , pero pérdida de células no significa necesariamente pérdida de función y cambio no indica necesariamente deterioro. Simplemente este es un nuevo estado del ser.

2.2.4.1 Consecuencia del envejecimiento en el organismo humano

1. Pérdida total de determinadas funciones- reproductoras en la mujer.
2. Cambios funcionales secundarios o estructurales- función renal por pérdida de nefronas.
3. Cambios funcionales sin alteración estructural demostrable.
4. Cambios secundarios por fracasos de los sistemas de control.
5. Respuesta por exceso- secreción de hormona anti diurética

Cambios en circunstancias no basales (Presbicia).

2.2.4.2 Repercusión del envejecimiento en algunos órganos y sistemas

Sistema nervioso:

1. Disminución del número de células nerviosas, mayor en algunas áreas como el hipocampo.
2. Disminución del peso y tamaño del cerebro.
3. Aumento del tamaño de los ventrículos.
4. Deposito del pigmento del envejecimiento (Lipofuscina) en las células nerviosas.
5. Depósito de amiloide en las células y vasos.
6. Aparición de placas seniles y ovillos neurofibrilares.
7. Reducción de las células nerviosas y el flujo sanguíneo cerebral.
8. Velocidad de conducción del nervio más baja.
9. Órganos de los sentidos:

Visión:

1. La presbiopia es característica, y está dada por pérdidas en la elasticidad del cristalino, cambios en el nervio óptico, corteza visual y macula.
2. Pupilas pequeñas por cambios involutivos en el musculo del esfínter pupilar.(2)

Tipos de alteraciones visuales:

- Ciegos: Son aquellos sujetos que tienen sólo percepción de luz, sin proyección, o aquellos que carecen totalmente de visión. Desde el punto de vista educativo, ciego es aquel que aprende Sistema Braille y no puede utilizar su visión para adquirir ningún conocimiento, aunque la percepción de la luz pueda ayudarle para sus movimientos y orientación.
- Ciegos parciales: son aquellos sujetos que mantienen unas posibilidades visuales mayores, tales como capacidad de percepción de la luz, percepción de bultos y contornos, algunos matices de color, etc.
- Personas con baja visión: son los que mantienen un resto visual que les permite ver

objetos a pocos centímetros. A estos no se les debe llamar nunca ciegos ni se les debe educar como tales, aunque tengan que aprender procedimientos “táctiles” para aumentar sus conocimientos.

- Limitados visuales: son los que precisan, debido a sus dificultades para aprender, una iluminación o una presentación de objetos y materiales más adecuadas, utilizando lentes, aumentando la iluminación

Otras discapacidades visuales

Además de la ceguera total existe la baja visión (ceguera parcial).

- Pérdida de agudeza: aquella persona cuya capacidad para identificar visualmente detalles está seriamente disminuida.
- Pérdida del campo: aquella persona que no percibe con la totalidad de su campo visual. Se divide en dos grupos: pérdida de visión central y pérdida de visión periférica
- La ceguera es una diversidad funcional de tipo sensorial que consiste en la pérdida total o parcial del sentido de la vista. Existen varios tipos de ceguera parcial dependiendo del grado y tipo de pérdida de visión, como la visión reducida, el escotoma, la ceguera parcial (de un ojo) o el daltonismo. (4)

Audición:

1. Hipoacusia en el 50% causada por otosclerosis.
2. Se deterioran los sonidos de alta frecuencia, fundamentalmente por la degeneración coclear.

Sistema cardiovascular:

1. En la mayoría de los adultos mayores sanos la función cardiovascular global en reposo, es adecuada para satisfacer las necesidades del organismo en cuanto presión y flujo.
2. La frecuencia cardíaca en reposo se mantiene inalterada.
3. El tamaño del corazón es fundamentalmente similar en los adultos jóvenes y adulto

mayor, si bien el grosor de la pared cardiaca experimenta un aumento moderado con la edad por aumento del tamaño de los miositos.

4. Aunque la velocidad del llenado diastólico inicial está reducida, un incremento de la contribución auricular al llenado ventricular mantiene un volumen normal en los adultos mayores.
5. Aunque la Presión Arterial sistólica en reposo aumenta con la edad, el volumen telesistolico y la fracción de eyección son normales, debido al aumento del grosor del ventrículo izquierdo.
6. La capacidad de trabajo físico disminuye al avanzar la edad, pero no está claro si puede atribuirse a una reducción de la reserva cardiaca.
7. Parte del descenso del consumo máximo de oxígeno parece más relacionados con factores circulatorios periféricos que centrales. Ejemplo: a una disminución de la masa muscular.
8. Algunos individuos presentan dilatación cardiaca, lo que aumento el volumen sistólico en un grado suficiente para contrarrestar el descenso que se produce con la edad en la frecuencia cardiaca durante el esfuerzo; como consecuencia pueden mantenerse elevados los niveles del gasto cardiaco durante el ejercicio.
9. Hay disminución de la capacidad de respuesta a la modulación de beta adrenérgica.

Sistema respiratorio:

1. Apariencia mayor de los pulmones por pérdida de la elasticidad y mayor rigidez.
2. Descenso en la actividad ciliar.
3. Reducción de la capacidad de inspiración máxima.
4. Pobre aireación en las bases.
5. Mayor rigidez en los músculos torácicos.
6. Menor número de alveolos y aumento en el tamaño.
7. A los 90 años hay 50% de incremento de la capacidad residual.
8. Debilitamiento en los músculos respiratorios.
9. Hay una reducción del 15% de la PO₂ entre los 20 y 80 años.
10. En las vías aéreas extra pulmonares hay aumento de la rigidez y la luz bronquial.

Sistema Genitourinario:

1. La masa renal disminuye con la edad, a expensas de mayor pérdida de la corteza que la medula.
2. Aproximadamente el 50% del flujo sanguíneo renal disminuye, por tanto, el filtrado glomerular entre los 20 y 90 años.
3. La función tubular decrece y causa menor efecto de concentración en la orina. Esta función explica también la disminución de la reabsorción de glucosa, que causa glucosuria y proteinuria sin mayor significado diagnóstico.
4. Declina la excreción de creatinina y su aclaramiento.

Sistema musculo esquelético y locomotor:

La variedad de cambios musculo esqueléticos que ocurren con la edad se anuncian por: cifosis, aumento en la extensión de las articulaciones, flacidez muscular y disminución del peso corporal. La atrofia y disminución en número de fibras musculares se reemplazan gradualmente por tejido fibroso. Toda la masa muscular junto a la fuerza y los movimientos musculares disminuyen, los músculos de los brazos y las piernas pueden parecer flácidos y débiles. Se puede presentar temblores musculares y se piensan que están asociados a la generación de sistema extra piramidal.

Los tendones se encojen y endurecen, y provocan la disminución de la elasticidad en las articulaciones; también hay disminución de los reflejos en los miembros superiores, mientras que en la rodillas permanecen sin unificarse.

La masa y el mineral óseo se reducen. Hay una gradual reabsorción de la superficie interior de los huesos largos y una producción más lenta de tejido óseo nuevo en la superficie exterior. Hay acortamiento de las vértebras, deterioro de las superficies de los cartílagos en las articulaciones, y limitación de los movimientos y actividades de las mismas. La atrofia de los discos intervertebrales repercute en las articulaciones interapofisiarias y poco a poco se produce una verdadera artrosis; las apófisis espinosas se desplazan hacia arriba y dan a la línea media espinal una apariencia huesosa, esto trae consigo cambios en la silueta de la persona y por cifosis hay aumento del diámetro antero posterior del tórax, disminución del diámetro transversal, desplazamiento del plan frontal hacia adelante y desplazamiento del

centro a la sínfisis del pubis.

Existen muchos cambios asociados al paso del tiempo y la mayoría son cambios involutivos que tienen una repercusión indudable sobre la fisiología del organismo, pero su principal efecto está en la capacidad de adaptación del individuo a las exigencias del medio. Todo esto hace que los cambios no determinen una necesidad de patrones especiales, para las pruebas de laboratorio o estudios funcionales, a consecuencia de la edad avanzada y que se tenga en cuenta que la presencia de síntomas clínicos en la persona adulta mayor debe ser vista como una enfermedad y no como simple cambios asociados al envejecimiento. (2)

2.2.5 Aspectos psico-sociales del envejecimiento

Cuando hablamos de roles sociales nos referimos al conjunto de funciones, normas, comportamientos y derechos definidos social y culturalmente, que se esperan que una persona cumpla o ejerza de acuerdo a su estatus social, adquirido o atribuido. Así pues, el rol es la forma en que un estatus concreto tiene que ser aceptado y desempeñado por el titular. Con el paso de los años, esos roles van cambiando y, al llegar el envejecimiento, la sociedad obliga al individuo a abandonar algunos de esos roles que ha desempeñado durante toda su vida. Esta nueva situación conlleva una serie de cambios sociales y psicológicos en el individuo.

Existen numerosas teorías que intentan explicar los cambios psicosociales que se producen con el envejecimiento y el origen de estos cambios.

Las principales teorías son:

- Teoría de la desvinculación (Cumming y Henry, 1961)

Lo natural es la desvinculación del entorno. Envejecimiento satisfactorio cuando la sociedad ayuda al individuo a abandonar sus roles sociales y obligaciones.

- Teoría de la actividad (Tartler, 1961)

A mayor actividad, mayor satisfacción. La sociedad es responsable de la pérdida de

actividad (p.ej., jubilación). No todos poseen la capacidad suficiente para reorganizar su actividad tras la jubilación. La falta de refuerzos positivos de la sociedad conlleva desesperanza.

- Teoría de la continuidad (Atchley, 1971)

Continuidad en los estilos de vida de otras etapas. Se mantienen los mismos estilos, pero acentuados. Requisito para un envejecimiento satisfactorio: permitir esa continuidad.

Conclusiones de las teorías:

- La disminución o ausencia de actividad social no aparece de forma repentina en los mayores. Lo habitual es que esa actividad se vaya reduciendo paulatinamente con el paso del tiempo.
- Al reducirse la frecuencia de las relaciones sociales, se refuerza su valor y se hacen más gratificantes, dedicando más tiempo a su mantenimiento.
- Se observa que la calidad de la interacción resulta ser más determinante que la cantidad.

La personalidad es un rasgo muy estable a lo largo de la vida y va a influir en el proceso de envejecimiento, una personalidad positiva va a favorecer el estado de ánimo y el bienestar subjetivo de la persona, va a proteger, en definitiva, la salud psicológica y la capacidad de aceptar y de adaptarse a los cambios propios de la edad. Junto a la personalidad, hay otros factores que determinan el estado psicológico de la persona mayor y que el profesional deberá tener en cuenta:

- El estado de salud general y la ausencia de psicopatologías asociadas.
- El nivel cultural.
- La actividad física y la actividad mental.
- Los estímulos ambientales, la existencia de intereses y motivaciones.
- Las relaciones personales.

El entorno social adquiere gran importancia para el individuo. Pero el descenso de los contactos sociales que conlleva el envejecimiento no equivale a un descenso en el apoyo recibido; así como tampoco un mayor número de interacciones trae como obligada consecuencia un aumento en la percepción subjetiva de apoyo. Los conceptos de apoyo

social, entorno socio afectivo y red social se comprenden de forma intuitiva. La pérdida de relaciones sociales conlleva también la pérdida de roles, de recuerdos, incluso de la propia identidad. Con la desaparición de las personas significativas también desaparecen los anclajes de la historia personal. Sea como sea, la motivación de la persona mayor para establecer nuevas relaciones disminuye y lo hace en la misma proporción que la autonomía y la autoestima, lo que suele llevarla a aislarse y refugiarse en una soledad en la que se siente segura. De ahí la importancia de un programa de intervención adecuado para fomentar la participación en grupos, favorecer el dinamismo de las relaciones entre usuarios y aumentar la actividad social. (5)

Las principales situaciones sociales a las que una persona debe hacer frente en el envejecimiento son:

- La pérdida del trabajo y la jubilación, que definen la necesidad de rehacer no sólo una estructura horaria, sino también una estructura de metas y relaciones sociales diferente.
- La necesidad de buscar actividades y usos del tiempo alternativos, ligados igualmente a la jubilación.
- La demanda de cuidados específicos de salud más frecuentes.
- La demanda de diferentes productos y recursos de bienestar, individual y comunitario.
- La necesidad de asumir cambios en la dinámica de la familia nuclear debido a la nueva reorganización del tiempo y de las actividades o a las variaciones en el ciclo de vida de la familia (muerte de un cónyuge, abandono del hogar por parte de los hijos, etc.).

Asimismo, la experiencia social que supone la vejez lleva a una tendencia a que se den los siguientes fenómenos.

- Tendencia a ajustar el comportamiento a lo que Brown (1996) denomina “el patrón de desimplificación social”. Cuando una persona acostumbrada a un alto nivel de actividad social se ve bruscamente privada de ésta sufre problemas de ajuste y síntomas similares a las personas que viven en situaciones persistentes de deprivación social.

- Tendencia al aislamiento, que es un indicador de disminución de la capacidad de control y regulación de la interacción social. Los factores que inciden sobre ella son muy variados pero en la mayor parte de las ocasiones están relacionados con cambios en la vida familiar (desaparición de uno de los cónyuges) y en la pérdida de las relaciones sociales vinculadas al trabajo. Esta tendencia influye decisivamente en la pérdida de la autoestima, estatus social, atribuido en el sentido de independencia y en algunos casos en la aparición de desórdenes mentales.
- Sobre todo en la etapa más tardía de la ancianidad, la pérdida de capacidades físicas y mentales, que disminuyen la capacidad de funcionamiento y el nivel de desempeño de la persona mayor.
- En la ancianidad se produce una disminución de la capacidad económica y por lo tanto una tendencia a ser y sentirse dependiente.

Los escenarios decisivos en los que van a producirse las distintas situaciones y tendencias de la experiencia social de la vejez son:

- La familia: Es conveniente diferenciar entre la familia de origen (hermanos, cuñados, etc.), la familia propia (hijos) y la descendencia de segundo grado o más (nietos,...).
- La pareja: Esta relación es crucial en las condiciones actuales de familia nuclear y estructuralmente aislada.
- Las amistades: Relaciones sociales establecidas en otras etapas del ciclo vital y que aún se mantienen. Otras redes informales: Relaciones o participación en redes sociales o grupos informales vinculados a la experiencia de ser mayor (otras personas de un centro de jubilados, etc.).
- El vecindario: Constituye una posibilidad para desarrollar actividades y recursos de innovación de la vida cotidiana.
- Los grupos de actividad: Vinculados al desarrollo de tareas o actividades en las que la persona puede implicarse (redes de voluntariado, participación en talleres, desarrollo de actividades lúdicas o recreativas, etc.).

- . Relaciones sociales a través de medios técnicos (teléfono, ordenadores, etc.). Ofrece una posibilidad nada despreciable. Cualquier intervención dirigida a ayudar a la persona a superar las situaciones va a necesitar del apoyo de estos escenarios sociales. En la medida en que todos ellos apoyen a la persona para tener éxito, éste será más fácil de obtener. (6)

2.2.6 Envejecimiento cognitivo

La cognición y el intelecto representan áreas de función psicológica donde las generalizaciones y la estereotipificación son excesivas y se presume que ciertos patrones de declinación forman parte del envejecimiento, en realidad, los hallazgos de la investigación ha demostrado que la velocidad del rendimiento declina con el envejecimiento (la persona adulta mayor tarda más en responder a las preguntas) y es importante para distinguir entre la declinación en la velocidad y el funcionamiento intelectual global, el adulto mayor se encuentra definitivamente en desventaja en situaciones de presión de tiempo determinada por las circunstancias externas. No obstante, las capacidades intelectuales verbales generalmente se conservan y el aprendizaje continúa. En el dominio complejo de la memoria, la operación del propio sistema de la memoria se ha diferenciado del recuerdo de la información específica estos procesos metamnecicos del sistema de la memoria parecen mantenerse en gran parte intacto a todas las edades. Algunos han demostrado que los adultos mayores experimentan dificultades en lo que se conoce como memoria a corto plazo ósea retención de elementos que se han aprendido recientemente, mientras que la memoria a largo plazo se mantiene intacta.

Las funciones cognitivas son todas las actividades mentales que realiza el ser humano al relacionarse con el ambiente que le rodea.

Desde esta perspectiva, representan la esencia de la adaptación personal del individuo y de todo el proceso social debido a la capacidad que tiene el ser humano de desarrollar estrategias, planificar el futuro y evaluar sus consecuencias.

Actualmente se intenta descifrar qué procesos cognitivos se ven afectados y porqué se producen estos cambios a lo largo de la última etapa de la vida, la psicología del envejecimiento y del desarrollo puedan ofrecer una descripción completa de los efectos de la edad sobre la cognición humana. Estos resultados permitirán comprobar si efectivamente las personas mayores, en relación con los jóvenes, presentan una menor competencia en todas las tareas cognitivas, si utilizan las mismas estrategias para la resolución de problemas, entre otras.

En cualquier caso, el envejecimiento cognitivo no es un fenómeno homogéneo, dado que el comienzo de los posibles decrementos, la amplitud de los mismos y sus manifestaciones son muy diversas, el envejecimiento intelectual de cada individuo es diferente, independientemente de que los decrementos se puedan producir en todos los sujetos.

El adulto mayor con algún deterioro cognitivo puede beneficiarse con la estimulación cognitiva, siendo evidente como primer resultado una mejora en la calidad de vida y disminuyéndose así, el riesgo a que este deterioro empeore.

En las personas de la tercera edad, "los procesos cognitivos en la senectud se caracterizan por su plasticidad neuronal", ya que se ha comprobado que existe una capacidad de reserva en el organismo humano que puede ser activado durante la vejez para compensar o prevenir el declive, es decir, que en edades avanzadas la cognición es entrenable y potenciabile, en este campo de la rehabilitación cognitiva, no pueden ser medidos en términos de curación, sino de mejora en una primera fase (es decir, una instalación en su nivel real de deterioro) y de mantenimiento y disminución del deterioro

Pretendiéndose que la estimulación cognitiva estimule las áreas en las que presentan déficit, favoreciendo a que el deterioro sea menos significativo o ya sea reforzar otras áreas cognitivas donde no presenta dificultad, y así, recompensar la deficiencia en el área afectada. (7)

2.2.7 Terapia Ocupacional

Es debido a todos estos cambios físicos y psicológicos por los cuales atraviesa el adulto mayor que la terapia ocupacional se vuelve una herramienta eficaz para el mejoramiento o mantenimiento de las habilidades cognitivas y su estado físico ya que el hombre es un ente cuyo desarrollo está influenciado por la realización de actividades con objetivo. Utilizando su capacidad de motivación intrínseca, los seres humanos son capaces de variar su salud física y mental, sus ambientes físicos y sociales a través de la actividad con objetivo. La vida humana es un proceso de adaptación continua. La adaptación es un cambio en la función que prueba la supervivencia y la actualización de sí mismo.

La terapia ocupacional es un medio de rehabilitación que consiste en ayudar al paciente, a través de una valoración cuidadosa de su problema y de la utilización de las situaciones y actividades apropiadas, con el fin de desarrollar o recuperar sus aptitudes al máximo en los aspectos físico, psíquico y social (rehabilitación integral), así como mejorar su capacidad para comunicarse e integrarse a su entorno, consiguiendo de esta manera la mayor independencia del individuo para ocupar en la vida su lugar apropiado de la forma más conveniente.

El núcleo de la Terapia Ocupacional es la participación activa del paciente en ocupaciones con el propósito de mejorar sus funciones.

Se debe incrementar una participación más creativa del paciente en la ocupación con sentido de motivación y de manera constructiva basada en la evaluación.

La Terapia Ocupacional se ocupa de la función humana a lo largo de la vida y la unidad del individuo. El impacto de la ocupación o actividad con propósito sobre el organismo humano, también debe entenderse de modo que puedan utilizarse actividades apropiadas a la edad. La intervención de la terapia ocupacional se centra en las áreas de desempeño funcional, de autonomía, trabajo y ocio, prestando atención al ambiente humano, cultural y social dentro del cual se desenvuelve la persona.

Para la evaluación y tratamiento de aquellas personas con déficits, se debe tener en cuenta los siguientes componentes:

1. Componente sensorio-motor: integración sensorial, neuromuscular y motor.
2. Componentes cognitivos: nivel de excitación, orientación, reconocimiento, atención, memoria, secuenciación, categorización, formación de conceptos, operaciones intelectuales en el espacio, resolución de problemas, aprendizaje y lenguaje.
3. Componentes psicológicos y destrezas psicosociales: roles, valores e intereses.

En muchas ocasiones, y de forma errónea, se aplica el término de “terapia ocupacional” a cualquier ocupación que pueda realizar una persona susceptible de rehabilitación. No puede negarse que tal ocupación puede tener un efecto terapéutico, pero también puede ocurrir lo contrario, perjudicando a la persona que realiza dicha actividad. Solo se trata de verdadera Terapia Ocupacional si es aplicada por un profesional que conoce la problemática del paciente sometido a tratamiento

2.2.8 Componente Cognitivo

Atraves del encéfalo fluye la información, la cual es procesada por las siguientes etapas:

- Los sentidos: visión, audición, tacto, olfato y propiocepción, los cuales recogen información del mundo que nos rodea y del interior de nuestro cuerpo.
- Procesamiento de entrada de información, que ingresa al encéfalo proveniente de los sentidos (Análisis perceptivo).
- Procesamiento para: representaciones o imágenes de la información para el reconocimiento (Análisis semántico o procesamiento para el significado).
- Procesamiento de salida para transferirlo a una acción, pensamiento o conducta.

La cognición comprende todos los procesos mentales que nos permite reconocer, aprender, recordar y prestar atención a la información cambiante del ambiente, esta también se refiere al planeamiento, resolución de problemas, monitoreo y juicio, que pueden denominarse Funciones Cognitivas Superiores.

Cada sistema cognitivo es un conjunto de etapas de procesamiento que operan para lograr un objetivo común. Varios sistemas cognitivos pueden participar en una actividad

funcional.

Aspectos que comprende el componente cognitivo:

- **Nivel de excitación:** es la habilidad de estar alerta y atento e interesado a los estímulos del ambiente.
- **Orientación:** Se refiere a la habilidad o rendimiento para comprender, definir y ajustarse a un medio ambiente con respecto a tiempo, lugar y persona.
 - Persona: Reconocimiento así mismo como una entidad individual.
 - Lugar: Reconocimiento de un espacio o lugar determinado.
 - Tiempo: Es la toma de conciencia de cambios que suceden en periodos determinados.
- **El reconocimiento:** es el proceso evocativo que muestra el mayor nivel de rendimiento. Todos estamos familiarizados con el fenómeno de la punta lengua, cuando sabemos que un elemento está en la memoria pero no sabemos evocarlo. Cuando se nos presenta el elemento instantáneamente lo recordamos.
 - Cara: Análisis de las características faciales de un sujeto.
 - Objetos: Diferenciación de características de patrones para la distinción de unos objetos u otros.
- **Atención:** se define como un estado de alerta y despertar que nos hace tomar conciencia de lo que sucede en nuestro alrededor. La atención también es la capacidad para seleccionar las respuestas a tomar en la situación o circunstancias particulares y está íntimamente relacionado con la memoria.

Las áreas corticales en el sistema de la atención se encuentran en la corteza pre frontal y circunvolución del cíngulo (cuerpo caloso) de los lóbulos frontales, los lóbulos parietales inferiores y la circunvolución temporal superior. Estas áreas forman parte de un circuito que conecta la formación reticular del tronco encefálico y el tamo de la corteza cerebral.

Tipos de atención:

- Atención Voluntaria: permite procesar algunos estímulos sensoriales mientras se ignoran otros, de todos los estímulos sensoriales que llegan al encéfalo en paralelo, la selección de aquellos que alcanzaran la atención consiente puede

ocurrir al inicio del procesamiento perceptivo o después que haya ocurrido el análisis para el significado.

- Atención Involuntaria: es la capacidad de dirigir la atención ante un estímulo sensorial sin tener voluntad de ello.

En casos de alteración de la atención aparece falta de persistencia, facilidad de distracción, gran vulnerabilidad a la interferencia y dificultad para inhibir respuestas inmediatas inapropiadas. En los casos de deterioro más avanzado de la capacidad atencional, aparece desorientación, generalmente primero temporal y luego espacial.

- **Memoria:** es nuestra capacidad para mantener las cosas en la mente y recordarlas en algún momento futuro. La atención y la percepción se haya particularmente relacionada con la memoria. Debemos percibir un elemento y prestarle atención antes de poder recordar.

La memoria puede dividirse ampliamente en:

- Memoria a corto plazo: retiene la información por el tiempo suficiente para que la utilicemos. Existen muchas actividades temporarias que exigen el almacenamiento temprano de la información que pronto se pierde. Nuestra capacidad para mantener una conversación depende de la retención de varias palabras el tiempo suficiente como para recordar lo que se ha dicho antes de decirlas.

Un déficit de la memoria a corto plazo o inmediata significa la pérdida de la capacidad para retener y repetir un pequeño número de elementos en la memoria durante un periodo breve. Muchas personas que tienen pérdida de la memoria a corto plazo no pueden sostener una conversación. Para comprender una oración hablada, algunas palabras deben ser retenidas y procesadas para su significado.

- Memoria a largo plazo: retiene la información durante lapsos prolongados.
- Memoria Retrograda o remota: es la capacidad de recordar eventos del pasado lejano.
- Memoria Anterógrada: es la capacidad de recordar eventos del pasado inmediato.
- **Secuenciación:** ordenar información, conceptos y acciones. Nos permite organizar las actividades en forma progresiva, ganando complejidad a medida que la persona avanza. Tiene en cuenta el proceso que deberá seguirse para llegar al fin deseado.
- **Categorización:** Consiste en identificar similitudes y diferencias entre la información

del ambiente.

- **Formación de conceptos:** Se refiere a la organización de una variedad de información para formar pensamientos e ideas.
- **Operaciones intelectuales en el espacio:** es la manipulación mental para comprender números y realizar cálculos aritméticos.
 - Análisis: manipulación mental de procesos aritméticos.
 - Síntesis: resolución de procesos aritméticos.
 - Comparación: similitudes y diferencias de los procesos aritméticos.
 - Generalización: Atribución de cosas que pertenecen al mismo género.
 - Sistematización: proceso por el cual se pretende ordenar una serie de datos.
 - Abstracción: Separación de las propiedades de los objetos a través de operaciones mentales.
 - Concreción: cualidad de una cosa dicha con exactitud y precisión.
 - Concepto: se refiere a la idea que forma el entendimiento.
 - Juicio pensamiento afirmativo.
 - Flexibilidad mental: habilidad o capacidad para adaptarse a las circunstancias.
- **Resolución de problemas:** se refiere a la habilidad y el rendimiento para identificar y organizar soluciones o dificultades esto incluye:
 - Reconocer, definición o evaluación del problema.
 - Identificar, seleccionar planes alternativos.
 - Organizar los pasos del plan.
 - Desarrollo de un plan, que consiste en un seguimiento a través de una secuencia lógica.
- **Aprendizaje:** es la adquisición de nuevos conceptos y conductas, las cuales se dividen:
 - Habitacional: Es el tipo de aprendizaje que se va adquiriendo por hábitos y costumbres.
 - Asociación: Aprendizaje que se va adquiriendo por medio de un conjunto de sistemas operacionales que llevan una secuencia.

- Clásico: Aprendizaje que se adquiere de manera tradicional por medio del proceso enseñanza educativa.
- Operante: Aprendizaje que se hace o se lleva a cabo por medio de experiencias anteriores y puede modificarlo en el entorno.
- Cognitivo: Es el aprendizaje que pone énfasis en lo que ocurre dentro de la mente, indagando cómo se acomoda el nuevo conocimiento con respecto a los ya adquiridos y como se implementaran en el entorno.
- Latente: son aquellas cosas que aprendemos sin que nosotros sepamos pero al tener un estímulo cualquiera, sabremos sobre aquello aunque nosotros ni siquiera estemos conscientes de que los sabemos.
- Observación: aprendizaje que se va adquiriendo por medio de estimulación visual, donde por medio de la vista se va aprendiendo de manera sencilla diferentes acciones o actividades.
- Generalización del aprendizaje: aplicar conceptos y comportamientos a situaciones similares aprendidos previamente.
- **Lenguaje:** sistema de comunicación estructurado por medio de signos lingüísticos
 - Oral: sonidos articulados por medio del cual el hombre comunica lo que siente.
 - Escrito: representación de una lengua por medio de la escritura.
 - Mímico: lenguaje de señas o expresiones. (8)

2.2.9 Actividades Físico-Recreativas en el Adulto Mayor

El ejercicio físico es la medida preventiva más importante que se puede llevar a cabo en las personas de edad.

Las principales ventajas de la práctica habitual de ejercicio físico son de naturaleza física y psicosocial.

Ventajas físicas:

- Mejoría del rendimiento cardiorrespiratorio: Disminución de la hipertensión,

aterosclerosis, enfermedades cardíacas y respiratorias.

- Aumento de la masa y fuerza muscular: Disminución de las caídas.
- Disminución de la proporción de grasa corporal, que tiende a aumentar con los años.
- Mejoría del estreñimiento.
- Mejora el control de la diabetes.
- Disminución de la pérdida de hueso.
- Disminución del deterioro cognitivo.

Ventajas psicosociales:

- Mejora del auto concepto y la percepción de competencia: Las personas se ven mejor a ellas mismas como consecuencia del seguimiento de programas de ejercicio físico, porque realmente éstos llevan a desarrollar las capacidades para relacionarse efectivamente con el entorno.
- Mejora del estado de ánimo en general. Con la práctica de ejercicio y el contacto con otras personas que implica las personas se sienten mejor. Las personas muestran una mayor resistencia al estrés y una menor tendencia a la depresión.
- Mejora de la calidad de vida percibida. La práctica de ejercicio produce una mayor toma de conciencia de la propia salud.

2.2.10 Recreación en el adulto mayor

En los adultos mayores, las actividades físico-intelectuales y el interés por el entorno canalizadas a través de actividades de recreación y ocio productivo, favorecen el bienestar y la calidad de vida de los individuos.

Numerosas investigaciones han mostrado que la tercera edad no tiene necesariamente que ser un período de la vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, y se les propician las

condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizajes y se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a participación en actividades de diversa índole, la senectud puede evitarse o demorarse.

Visto el problema desde este ángulo, las estrategias para el desarrollo de programas de recreación con el adulto mayor, tendrían una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que a diferentes niveles y en diferentes formas contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social del adulto mayor.

La recreación, desde esta visión, resultan generadores de beneficios múltiples para las personas de la tercera edad, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística
- Favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz y cognitivo adecuado
- Fomentar los contactos interpersonales y la integración social
- Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas
- Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas
- Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal
- Servir como medio de distensión y enfrentamiento activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida
- Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal
- Fomentar la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre
- Mantener o desarrollar la capacidad del disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades
- Fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas
- Propiciar el bienestar y la satisfacción personas.

Las modalidades de recreación son:

- **Recreación artística y cultural:**

Promueve las artes manuales, escénicas y las actividades culturales, estas no se le presentan al adulto mayor simplemente como espectáculo o actividad exclusivamente de diversión, sino como objeto de participación creadora; procurando, la vivencia del proceso creativo y reproducir o ejecutar una obra enraizada bien sea en la cultura universal o en los valores y tradiciones autóctonos. Estas actividades se pueden realizar dentro del centro de día, asilos, casas de retiros u otros establecimientos. Algunos ejemplos son: Danza artística, Recitar poemas, Lecturas dirigidas, expresión corporal, Juegos dirigidos a las distintas culturas del mundo (pronunciar países, capitales, etc.).

- **Recreación deportiva:**

Parte de la actividad física implícita en el deporte, procura que éste se aborde para el goce y desarrollo de su práctica y no por el vencer y establecer marcas; así, la recreación deportiva contempla los programas y actividades físicas, deportes, gimnasia, rally etc., que le posibilitan al adulto mayor participar en ellas y divertirse, cambiando de actividad, adquiriendo voluntaria y placenteramente estilos de vida saludables, sociabilizarse, tomando pautas de trabajo en equipo. Por ejemplo: Juegos de lanzamientos hacia aros, los really, La gimnasia grupal, Juego de futbol, Juego con aros, entre otros.

- **Recreación pedagógica:**

En este sector la recreación se incorpora en el proceso de enseñanza, dándole a éste una nueva dimensión, bien por actuar como metodología de educación no formal o por constituirse en un proceso liberador que simultáneamente educa para el tiempo libre. Por ejemplo: actividades de escritura, lecturas con enseñanza o reflexión, juegos de entretenimiento como sopa de letras, crucigramas, armar figuras siguiendo los puntos, etc.

- **Recreación ambiental:**

En el tiempo libre procura al adulto mayor la vivencia y relación con el entorno visitado. Fomenta a través de las actividades recreativas una cultura sostenible y habilidades para la

preservación del medioambiente. Entre las actividades que se pueden realizar están: siembra, riego y cuidado de plantas, recolección de basura en caminatas, juegos enfocados a la búsqueda de diversas plantas o materiales biodegradables.

- **Recreación terapéutica:**

Es la recreación en la que se involucra como un medio en el proceso de rehabilitación. Sea éste físico, social o mental, o como un complemento en cuanto a alternativa de utilización de tiempo libre de que disponen los adultos mayores. La recreación terapéutica, puede estar orientada a personas con problemas funcionales, físicos o psicológicos y puede ser ella misma vehículo o instrumento de rehabilitación o complemento de programas diseñados a estos fines. Entre las actividades realizadas están: manualidades, juego de domino, juego de ensarte, juegos de lego, juego de yenga, juegos con pelotas, dinámicas etc.

Las modalidades se refieren a que la recreación en sus diferentes manifestaciones tiene la posibilidad de estar presente en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana del ser humano. Vinculada históricamente al tiempo libre, la propuesta es que la dimensión lúdica del hombre esté presente en el tiempo como un continuo, en su tiempo libre y no libre, en su periodo productivo y no productivo, como preparación para la vejez y durante ella, de ahí que a nivel de segmentación se consideren todos los ciclos de vida del ser humano, en cualquier condición y zona geográfica en la que se desarrolle.

Se considera que la base de la demanda por servicios recreativos está dada por el nivel de educación que tenga la persona, el campo de acción será por medio de juegos de cálculo, desarrollo de actividades manuales.

Los tipos de recreación artística, cultural, deportiva, pedagógica, ambiental y terapéutica tienen por finalidad principal el mantenimiento, desarrollo y recuperación de habilidades diversas; servir de estímulo de la creatividad y posibilitar experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de los adultos mayores. Por otra parte, estas actividades propician el establecimiento de relaciones interpersonales y la integración social de los sujetos, con independencia de sus favorables efectos sobre la salud y el bienestar psicológico. (9)

2.2.11 Los Objetivos y Características de la Actividad Físico-Recreativa

Son múltiples pudiéndose resumir en los siguientes puntos:

- Posibilita la ocupación del tiempo libre. Orientándose principalmente al avance y auge del "deporte para todos" o "deporte popular".
- Es una forma real de satisfacer las demandas recreativas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando. Es una constante promoción de todos, anulando la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores limitantes. Debe responder a las motivaciones individuales.
- Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquías y burocracias instrumentalizando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.
- Estructura el ocio como una actividad formativa. Tiene una dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de impregnarle un significado vivencial y de experiencia que sea capaz de permitir la libre proyección de la personalidad. Por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existenciales de la vida habitual, es más se puede incluir en el concepto de educación permanente.
- Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otro cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad. Las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje bien de habilidades o técnicas, bien de actitudes.
- Hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces, etc.

- Debe activar a la persona, darle ocasión de "mover su cuerpo", aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal, si no ejercitar o trabajar la mente.

2.2.12 Clasificación de Actividades Diarias

Los grupos de Adultos Mayores presentan la heterogeneidad que corresponda a la historia individual recorrida por cada una de ellos. Tomar en consideración ante todo el estado de salud, permite planificar actividades físicas de una calidad tal que contrarreste los efectos del envejecimiento, manteniendo una psiquis y un cuerpo activo.

La American Geriatrics Society, refieren una clasificación en términos de funciones físicas para Adultos Mayores que se presentan a continuación:

NIVEL I

Adultos Físicamente Incapaces: No realizan ninguna actividad en su vida diaria y tienen una dependencia total de terceros.

Adultos Físicamente Dependientes: Realizan algunas actividades básicas de la vida diaria como: caminar, bañarse, alimentarse, moverse de un lugar a otro. Ellos necesitan cuidados de terceros. Este grupo necesita mejorar las actividades del auto cuidado y reducir la minusvalía. Para ello es importante desarrollar la fuerza muscular, flexibilidad y agilidad

NIVEL II

Adultos Físicamente Frágiles: Consiguen realizar las tareas domésticas ligeras, tales como preparar los alimentos, hacer compras, realizar actividades básicas de la vida diaria y algunas intermediarias. Necesitan mejorar las funciones de las actividades básicas e intermediarias de la vida diaria como limpiar la casa, cocinar, realizar compras, y salir de la casa. Resulta importante desarrollar la fuerza muscular y la flexibilidad para mejorar la marcha, la estabilidad de los hombros y la postura que influye en su equilibrio.

NIVEL III

Adultos Físicamente Independientes: Realizan todas las actividades básicas e intermediarias de la vida diaria. Ejecutan trabajos físicos leves, cuidan de la casa, realizan las actividades que más les gustan y que exigen poco gasto energético tales como trabajos manuales, caminatas, labores de jardinería, bailes, manejar.

Están incluidos los adultos que mantienen un estilo de vida activo pero que no realizan ejercicios físicos regulares. Necesitan mantener y mejorar las funciones físicas que les dan independencia y previenen las incapacidades y lesiones.

NIVEL IV

Adultos Físicamente Aptos o Activos: Realizan trabajo físico moderado, deportes de resistencia y juegos. Son capaces de realizar todas las actividades de la vida diaria y la mayoría de las actividades que les gustan. Tienen una apariencia física más joven en relación con las demás personas de su misma edad. Necesitan mantener un buen nivel de actividad física y funcional.

NIVEL V

Adultos Atletas: Realizan actividades competitivas, pudiendo participar en competencias nacionales e internacionales y practicar deportes de alto riesgo. Necesitan de entrenamiento para conseguir mantener el nivel de capacidades físicas y condiciones de desempeño máximo específico en su actividad competitiva o recreativa.

De acuerdo con esta clasificación dada por la American Geriatrics Society, los adultos incluidos en el nivel I necesitan de una actividad física especial que debe prestársele de forma ambulatoria en sus propios domicilios; los de los niveles II; III y IV, son los que generalmente deben ser incorporados a las actividades físicas en los Círculos de Abuelos y los del nivel V habitualmente realizan las actividades físicas de forma independiente, pues se sienten en óptimas condiciones de trazarse metas superiores a los que generalmente se establecen en los Círculos de Abuelos, y aunque encuentran las vías para vencer los retos, esto no limita que en un momento determinado asistan a los círculos.

2.2.13 El ejercicio Físico en el adulto mayor

El primer mensaje que se debe hacer llegar a las personas de más edad es que deben mantenerse activos en su vida cotidiana. Muchas personas tienen una forma de vida dinámica sin necesidad de participar en programas de ejercicios formales. A través de los quehaceres diarios, tales como trabajos domésticos (ir de compras, cocinar, limpiar, etc.), se puede mantener un nivel adecuado de actividad. Es conveniente potenciar ocupaciones simples como jardinería o paseos diarios. Hay que luchar, en la medida en que se pueda, contra la inactividad. Es evidente que un estado saludable tanto de cuerpo como de espíritu, favorece un envejecimiento apacible.

Las personas mayores sufren un proceso en que se acentúa la progresiva involución en las cualidades físicas. Por tanto este grupo se va a beneficiar de la realización de un ejercicio físico que suavice y retrase este proceso y que, por tanto, mejore su calidad de vida. La realización de ejercicio físico por parte de estas personas tiene efectos beneficiosos para la salud como medida preventiva, de mantenimiento y rehabilitación. Asimismo, hay que añadir un nuevo aspecto que aportará la actividad física y que tiene su importancia para este grupo, como es el recreativo y de relación social. No se puede obviar que el ejercicio físico es uno de los potentes factores que contribuyen al aumento de las posibilidades de adaptación del organismo del hombre al proceso de envejecimiento.

Aunque la capacidad física disminuye con la edad, el grado de la reducción en la actividad física también se relaciona, en muchos casos, con falta de apetencia o estímulos debido a condicionantes sociales. Además produce una disminución en las funciones y en la dinámica de nuestra biología y de esta manera se entorpecen los mecanismos de circulación sanguínea incluyendo presión y acumulación de grasas. Afecta a los mecanismos de regulación de los niveles de azúcar en sangre y todo lo que tenga que ver con regulación Final del sistema neuroendocrino implicando al equilibrio hidro-salino y de termogénesis y termólisis.

Hay que incidir en la generación de estímulos como medio de disminuir la degradación física prematura. La actividad física además de comportar beneficios para el individuo

también los comporta para la sociedad por la reducción de costes en sanidad y cuidados asistenciales.

Bajo las clases sistemáticas de ejercicios físicos el adulto mayor mejora su disposición general, disminuyen la cantidad de consultas médicas, están menos sometidos a accesos de insuficiencia coronaria, mejora la movilidad de articulaciones y de la columna vertebral, aumenta la actividad creadora y la capacidad de trabajo, y se incrementa la duración de la vida.

Mientras más temprano comiencen a practicar los ejercicios físicos el adulto mayor, mejor resultará el efecto proveniente de estas clases. Sin embargo, esto no excluye la posibilidad de la educación y la conservación de altos niveles de regulación de las funciones fisiológicas del organismo a una edad más avanzada.

Aspectos generales a tener en cuenta a la hora de la práctica el ejercicio físico:

- Se le debe otorgar prioridad al entrenamiento de la resistencia general aeróbica que tiene efectos positivos para la prevención y recuperación de posibles problemas cardiocirculatorios.
- A la hora de elegir una actividad es preferible realizar una de bajo impacto músculo esquelético, quedando contraindicadas las sobrecargas adicionales.
- En actividades que preserven la flexibilidad y la amplitud articular por su marcada tendencia a disminuir.
- Se trata de ofrecer una actividad física utilitaria y recreativa adaptada a las posibilidades de movimiento de la persona. Los ejercicios y actividades, independientemente de suponer un atractivo para los practicantes, deben tener un carácter social y de recreación.
- Para evitar las puntas de intensidad que pueden suponer un riesgo para la persona, se prescindirá en lo posible de actividades que revisten un carácter competitivo.
- El calentamiento previo a la sesión debe ser aún más gradual y progresivo, realizado en profundidad y con una duración más larga.
- Aprovechar las actividades diarias para hacer ejercicio.

- Realizar los movimientos suaves como un muelle en lugar de bruscos o violentos.
- Es necesario realizar algo de ejercicio todos los días aunque solo sea el suficiente para estirar suavemente la mayor parte de músculos y articulaciones y aumentar la frecuencia cardiaca y respiratoria.
- Nunca se debe dejar de realizar una actividad física que le resulte agradable por considerarla excesiva para la edad.

Ante los cambios cardiovasculares y generales debemos tener en cuenta ciertas normas generales. El tipo de ejercicio debe seleccionarse de forma individual. Aunque existan muchas posibilidades de entrenamiento aeróbico, los saltos, trotes o carreras deben eliminarse si existen problemas osteoarticulares importantes. El ejercicio en bicicleta no será posible en el Adulto Mayor con problemas de visión a no ser que se trate de bicicleta estática o se realicen en circuitos muy restringidos.

2.2.14 Aportes de las actividades físico-recreativas y deportivas en la tercera edad

Muchos estudios han comprobado los beneficios que conllevan a la actividad físico-recreativa y deportiva frente a múltiples enfermedades, pero no estaba claro si las personas de edad avanzada que comienzan a practicar ejercicio obtienen ventajas en términos de prolongación de años de vida.

No obstante, se tiene en consideración que la actividad física por pequeña que sea siempre y cuando sea sistemática y bajo un orden adecuado ayuda a mejorar las condiciones, así como el estilo de vida de quien lo practica en este caso los adultos mayores no mejoraran hábitos con esto pero ayuda a que sobrelleven los hábitos que ya tenían adquiridos además de ayudarles a la relación interpersonal y ritmo de vida.

La práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrán alcanzar millones de médicos.

La actividad física puede ayudar no solo conseguir y mantener la salud sino a disfrutar más

plenamente la vida. No se trata solo de compensar los efectos que pueda tener una vida sedentaria, sino desarrollar nuevas capacidades y descubrir nuevas posibilidades en equilibrio con el medio que nos rodea.

La experiencia y la evidencia científica confirman que la actividad física constituye una parte integral de la vida humana, el hombre necesita un mínimo de actividad física para mantenerse orgánica y emocionalmente sano.

La actividad física debe ser considerada como una necesidad esencial que nuestro estilo de vida moderno ya no puede satisfacer de manera constante, el tiempo que disponemos para dedicar al ocio aumentará en el futuro.

El desarrollo de la ciencia y la tecnología nos permite alertar y alentar a toda la población a realizar actividad física desde la infancia hasta la vejez adaptándolas a la capacidad individual de cada persona.

Cada persona y especialmente los adultos mayores después del retiro laboral tienen mayor tiempo libre disponible, el que tienen que ocupar en otras actividades que les permitan mantenerse activos.

La actividad físico – recreativa y deportiva sistemática es una práctica factible de realizar, independientemente de la edad y sexo; sin embargo, en las personas adultas mayores cobra mayor importancia, siendo capaz de prevenir los procesos de involución y atrofia orgánica que pueden presentarse como parte del envejecimiento normal.

Así también, posibilita un mayor control de enfermedades crónicas degenerativas, tan frecuentes en las personas de mayor edad, incluso se ha comprobado por varios estudios que se puede aplazar la presentación de enfermedades susceptibles de padecerlas.

La actividad físico recreativa va a contribuir por tanto a mejorar la calidad de vida del sujeto de la Tercera Edad; siendo factor indispensable en el desarrollo integral del individuo como elemento terapéutico preventivo en el deterioro acelerado y natural del organismo de todas las personas.

Así tenemos que la actividad física sistemática, metódica y programada, en este tipo de población genera mejoras en cuanto la reducción de las incidencias patológicas; producción de placer y bienestar corporal y mental y en la conservación y consecución de independencia y autonomía tanto física como psíquica.

Antes de hablar de cualquier actividad física aplicada a un sujeto de la Tercera Edad conviene especificar que no todos los adultos mayores pueden someterse al mismo tipo de actividad ni siquiera a un programa de acondicionamiento físico.

La validez cognoscitiva y funcional del adulto mayor debe ser medida previamente para saber cuál es el programa más adecuado para su salud integral; es por ello que se requiere de una evaluación geriátrica multidimensional y multidisciplinaria que permita cuantificar las capacidades y problemas médicos, psicológicos, sociales y funcionales del de la persona de la Tercera Edad de manera que se pueda proyectar y planificar el proceder conveniente para el cumplimiento exitoso de los objetivos en el entrenamiento de los adultos mayores, los cuales se pueden resumir en:

1. Lograr el mantenimiento de la autonomía de los ancianos.
2. Favorecer las funciones vitales.
3. Evitar en la medida de lo posible la involución y la atrofia de los distintos órganos y sistemas.
4. Mantener su integración social.

Los medios ideales más generales en estas edades para el cumplimiento de tales objetivos son:

- **La Gimnasia básica.**

Es una educación física dirigida fundamentalmente al desarrollo de las capacidades físicas tanto condicional como coordinativa mediante ejercicios y el juego. La gimnasia se caracteriza por movimientos sistemáticos, con la posibilidad de seleccionar actividades y ejercicios con fines determinados, con la intención de mejorar la relación de los hombres y de las mujeres con su cuerpo, su movimiento, el medio ambiente y los demás.

De forma general se recomienda agrupar los ejercicios de Gimnasia Básica para facilitar el trabajo con los adultos mayores en:

- Ejercicios de desplazamiento y de orientación en el espacio

Se considera como la habilidad básica más importante por ser la base y el sustento para la mayoría de las habilidades, los desplazamientos se describen como el hecho de pasar nuestro cuerpo de un lado a otro del espacio.

Es una serie de movimientos alternantes y rítmicos de las extremidades y del tronco, que determinan un desplazamiento hacia delante del centro de gravedad con un mínimo gasto de energía.

- Ejercicios de movilización.

La movilidad está determinada por el estado y correcta coordinación de los sistemas musculoesqueléticos y nervioso. Entre actividades realizadas para trabajar la movilización se encuentran: lanzamiento de pelotas, gimnasia rítmica, baile, etc.

Las movilizaciones se pueden realizar con diversos segmentos del cuerpo, entre estos:

- Extremidades Superiores
 - Extremidades Inferiores
 - Tronco, cuello
- Ejercicios de mejoramiento del equilibrio

El equilibrio se refiere a un estado de estabilidad, o de balanceo/compensación entre los atributos o características de dos cuerpos o de dos situaciones, entre algunas actividades realizadas para trabajar el equilibrio están. Juego con pelotas, bailes, juegos en bipedestación etc.

- Ejercicios de respiración

El objetivo fundamental de las técnicas de respiración es dotar al adulto mayor de la habilidad para disminuir el trabajo respiratorio y controlar la sensación de falta de aire (disnea).

Específicamente, estos ejercicios intentan:

- Reducir la tensión muscular, fundamentalmente de los músculos respiratorios.
- Reducir la energía necesaria para respirar.
- Reducir la ansiedad producida por la disnea.
- Conseguir una sensación general de bienestar.

La técnica a implementar:

Ejercicios de respiración diafragmática: este ejercicio consiste en que el adulto mayor realizará una inspiración profunda tomando aire por la nariz, de forma que se expanda el diafragma y sin sacar el aire que contraiga por dos segundos luego lentamente sacarlo con los labios fruncidos lentamente.

Tipos de gimnasia básica:

- Gimnasia artística o gimnasia deportiva: es un conjunto de ejercicios o movimientos ejecutados en un esquema o secuencia con el objeto de demostrar las virtudes del gimnasta en cuanto a la ejecución técnica, originalidad, estilo y riesgo. La gimnasia es un deporte que exige estilo, imaginación y elegancia.
- Gimnasia aeróbica: Es un ejercicio generalmente de bajo impacto para el sistema muscular-tendinoso. Para que sea aeróbica la actividad debe ser continua, de baja a mediana intensidad y prolongada, siendo el tiempo mínimo, fisiológicamente hablando, de 2 minutos de ejecución. Si la actividad es puramente aeróbica, no habría inconvenientes en realizarla todos los días, ya que tendría que estar totalmente recuperado en 24 horas.
- Gimnasia rítmica: es una disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota y la cinta,, se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos, realizando un montaje con o sin aparato.

- **Ejercicios cíclicos moderados:**

El entrenamiento cíclico sirve para sacar mayor provecho a la actividad que realicemos, ya que aun en actividades aeróbicas, la recuperación es importante, la innovación también y por supuesto, al variar cíclicamente la intensidad, nuestro cuerpo descansa y las posibilidades de sufrir lesiones por sobrecarga disminuyen.

Estos ejercicios se dividen en:

- La marcha: Es una actividad inconsciente, automática y compleja. Lo normal es hacerlo en forma activa, con control de los movimientos, en los que se nota coordinación y armonía. La persona se desplaza de acuerdo a su voluntad, siguiendo las trayectorias que decida.
- La natación: es el movimiento y el desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial. La natación es una actividad que puede ser útil y recreativa.

Es uno de los ejercicios más completos para trabajar tu mente y cuerpo, te mantiene en

forma, fortalece tus músculos y tu memoria, por lo que es recomendable su práctica a cualquier edad. Como rutina física tiene una serie de ventajas: rebajar los niveles de tensión arterial, mejorar el funcionamiento de la actividad osteomuscular y la capacidad respiratoria

- **Juegos movidos y con pelotas.**

Se organizan para su desarrollo en la parte principal de la clase atendiendo a las posibilidades de los adultos mayores y a los objetivos propuestos, igualmente se pueden planificar y organizar los ejercicios cíclicos moderados, el baile, etc.

Los juegos movidos se juegan comúnmente en el exterior y requieren de actividad física como correr, saltar y lanzar una pelota. Los juegos movidos promueven el trabajo en equipo y la competencia sana. Estos juegos no sólo entretienen a los adultos mayores, sino que también estimulan la formación de músculos y huesos sanos.

- **Excursionismo:**

Es una actividad física que consiste en realizar un recorrido o una ruta por un medio natural con un fin recreativo. Estas rutas se hacen normalmente a pie. Tiene lugar en montañas, montes, bosques y parques y su duración puede variar de unas horas hasta varios días.

El excursionismo se planifica como parte de actividades recreativas para ser realizadas con cierta periodicidad, igualmente el senderismo puede incluirse con tales objetivos. Ajustándose a las particularidades de la edad y condiciones de salud.

- **Baile.**

Es un arte en donde se utiliza el movimiento del cuerpo, usualmente con música, como una forma de expresión, de interacción social, con fines de entretenimiento, artísticos. Resultan innumerables los beneficios del uso terapéutico de la danza y el movimiento expresivo para el tratamiento no farmacológico en el deterioro cognitivo debido a edad avanzada. Mejora la calidad de vida de los adultos mayores. Con el movimiento se activa procesos neurológicos, fisiológicos y emocionales que permiten despertar funciones disminuidas o deterioradas.

Hay que tener en cuenta que las personas con trastornos cognitivos sufren las consecuencias

sobre todo en tres campos de su vida: social, mental y físico y esta práctica, mejora su calidad de vida y autoestima.

2.2.15 Disposiciones sociales de las actividades físico- recreativas y deportivas

El deporte y la recreación forman parte de la sociedad lo cual explica de alguna forma por qué se ha podido proseguir en el deporte y la recreación fenómenos sociales de las multitudes, como se le ha llamado en muchas ocasiones ya que presentan un don específico que los distingue del resto de las instituciones sociales al ver el fenómeno deportivo y de la recreación, como parte del conjunto de la sociedad y la conducta de quienes la practican o disfrutan de él, proporcionan a la sociedad vías de superación aliviando así las necesidades para un mejor desenvolvimiento de las personas con sus semejantes.

- Es un medio de educación y desarrollo de la personalidad humana, factor que le imprime a la vida mayor nobleza, plenitud y sentido.
- Constituye un medio de fortalecimiento importante de la salud y de la espiritualidad de un pueblo.
- Importante factor de afirmación compensación, expresión y superación personal.
- Creador de un nuevo arte: En la literatura, el cine, escultura etc.
- Permite aplicar su potencial educativo en personas con problemas de convivencia junto a la comunidad entre otros.

Una de las principales actividades que impulsa el deporte y la recreaciones es la formación de personas con un alto valor educativo, capaces de mantener una buena relación en todo sentido de ellos hacia los demás fomentando entre otras cosas valores, que son un pilar fundamental para obtener personas con una ética aceptable para un mejor desenvolvimiento ante la sociedad.

En general podemos resumir que la realización de ejercicios físicos de forma regular es una necesidad de todo ser humano ya que su influencia es una vía segura para disminuir el deterioro orgánico, lograr una vida sana, retrasar los síntomas del envejecimiento, y evitar

enfermedades ya que el ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas disminuye la presión arterial y mejora el retorno venoso debido a que incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón.

La prolongación de la vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad avanzada es uno de los problemas sociales más importantes en los que debe incidir el profesional de la Cultura Física en la lucha por la salud y la longevidad.

2.2.16 Algunas consideraciones finales de las actividades físico- recreativas y deportivas

En el trabajo físico con adultos mayores no está permitido todo. Aun cuando el contenido de cada uno de los medios a utilizar no tiene nada de especial, si merecen ser adaptados a las exigencias de la edad, a las posibilidades funcionales y capacidad física de los participantes.

Si se efectúa un ejercicio de forma moderada, el consumo de oxígeno aumenta gradualmente, y después de uno o dos minutos se estabiliza o se queda al mismo nivel durante todo el ejercicio, así mismo se mantienen constantes otras funciones como por ejemplo la respiración, la frecuencia cardíaca y la producción de ácido láctico; esta condición está definida como estado estacionario.

- El ejercicio debe realizarse con una intensidad que no supere el estado estacionario por lo que es necesario cuidarla.
- No se superará la frecuencia cardíaca de 100 latidos por minuto.
- No se debe llegar a la disnea, por lo que se recomienda además realizar
- Frecuentemente ejercicios respiratorios siempre que sea posible.
- Se evitarán dolores de cualquier naturaleza.

Es importante recordar que con el cambio de posición, del decúbito a la posición sentada y vertical se producen cambios hemodinámicas tales como: la capacidad cardíaca puede disminuir un 25 %, con una fuerte disminución de la presión arterial, está hipotensión

ortostática puede originar vértigos, dificultades visuales y zumbidos de los oídos.

Debe conocerse a los pacientes que sigan una terapia de fármacos de tipo hipotensores, diuréticos, vasodilatadores, antidepresivos, etc. ya que pueden ejercer un efecto negativo sobre los cambios producidos por el ejercicios.

Cuando se indique las modalidades de un ejercicio y cuide de su ejecución, es conveniente no pretender la perfección del movimiento ya que las correcciones exageradas normalmente no son oportunas aun cuando se hagan para dar mayor seguridad.

Los ejercicios con la cabeza repetidos con demasiada frecuencia pueden causar problemas de equilibrio; así para movilizar la columna cervical se deberá proceder con movimientos lentos y repetirlos pocas veces.

En muchos casos es aconsejable efectuar una parte más o menos amplia de los ejercicios en posición sentado ya que evita esfuerzos riesgosos, mayor agotamiento y por otra parte permite una gran variedad de trabajo individual sin ayuda.

Es útil en el transcurso de las clases y dentro de la propia clase alternar la carga principal de diferentes grupos musculares en cada segmento corporal, así como las distintas posiciones al ejecutar los ejercicios (de pie, sentado, acostado etc.)

Las actividades lúdicas, danzarías, etc. no deben nunca ser competitivas para evitar tensiones, frustraciones, críticas, burlas, etc. deben más bien ser un marco de manifestación espontánea, de distensión y de armonía con el ser interior y con el grupo. (10)

2.2.17 Gimnasia cerebral

El cerebro se compone de dos hemisferios: el derecho y el izquierdo; uno es el del pensamiento lógico y el otro del pensamiento abstracto; la idea de la gimnasia cerebral es lograr el dominio total de la mente y el cuerpo para buscar el equilibrio y armonía.

La Gimnasia Cerebral consiste en la unión de varios movimientos de la gimnasia occidental (atletismo, aeróbicos, danza moderna, entre otros) y ejercicios orientales (Thai Chi, la respiración yoga, entre otros) y tiene como pilar fundamental la kinesiología (ciencia que

estudia el movimiento muscular, en unión con la psicología y la neurología); su objetivo principal consiste en mejorar la conectividad entre el cerebro y el cuerpo para que fluya la energía, ayudando a reducir el estrés y las tensiones.

Para evitar la muerte de las neuronas, un proceso natural que se acelera con los años, es necesario practicar ejercicios cerebrales que logren concentrar a las personas únicamente en lo que están haciendo en ese preciso momento; el desafío de la neurobiótica es romper la rutina, obligando al cerebro a un trabajo adicional.

Para complementar los ejercicios físicos de gimnasia cerebral, existe también la neuróbica (aeróbica del cerebro). Dicha ciencia revela que el cerebro mantiene la capacidad extraordinaria de crecer y mudar el patrón de sus conexiones.

Leer, aprender alguna actividad artística o deportiva y resolver problemas matemáticos son recursos que nos ayudan a desarrollar habilidades mentales, pero también pueden ser de gran utilidad para evitar o retrasar el avance de padecimientos que generan pérdida de memoria.

Si hay algo que nos distingue a los seres humanos es, sin duda, el hecho de que contamos con amplio desarrollo en nuestra inteligencia, memoria y capacidad de raciocinio, y gracias a ello hemos sido capaces de modificar nuestro entorno, organizar complejas sociedades y crear innumerables manifestaciones culturales, artísticas o tecnológicas.

Estas facultades mentales no están libres de amenaza y es sabido que pueden sufrir deterioro considerable debido a enfermedades como el mal de Alzheimer (pérdida de memoria y alteraciones en la conducta y el pensamiento que impiden la realización de actividades diarias) o demencia vascular (muerte o infarto del tejido neuronal por interrupción en el suministro de nutrientes, sea por ruptura o taponamiento de las vías sanguíneas), pero también porque hacemos poco por ejercitarlas debidamente.

Por fortuna, la Medicina ha descubierto varios recursos que ayudan a contrarrestar esta situación y que se encuentran al alcance de todos. La gimnasia cerebral es uno de ellos y, “aunque tiene un nombre rimbombante, en realidad es algo muy sencillo, pues se refiere a una serie de métodos que tienen la finalidad de mantener activo al cerebro. El motivo es simple: se ha demostrado que entre más se utilice este órgano, la posibilidad de que se presenten fallas en sus funciones disminuye”.

Las funciones mentales que nos hacen distintos a otros seres vivos, como lenguaje, juicio, raciocinio, memoria, abstracción, concentración o capacidad de cálculo, pueden afectarse cuando no se utilizan, y precisamente son estas cualidades las que tratamos de estimular a través de la gimnasia cerebral.

Es así como creó Brain Gym o gimnasia cerebral, la cual logra unir el hemisferio cerebral izquierdo con el derecho provocando así un mayor nivel de concentración, creatividad, mejorar las habilidades motrices y propiciar el aprendizaje.

Esta gimnasia para el cerebro es utilizada también como una herramienta útil para solucionar problemas de lectura, escritura, dislexia o hiperactividad. (11)

CAPITULO III

3.1 Operacionalización de Variables

Variable dependiente	Definición conceptual	Definición Operacional	Valor	Sub-variable	Indicador	Técnica	Instrumento
Prevención del deterioro Cognitivo de los adultos mayores.	Conjunto de medidas implementadas para la prevención del deterioro cognitivo en el proceso de senectud por medio de la estimulación de la plasticidad neuronal.	Estrategias de intervención utilizadas en la prevención de las alteraciones en las habilidades mentales e intelectuales de los adultos mayores	Intacto Alterado Deteriorado	<p>Nivel de excitación Demostrar estar alerta atento e interesados a los estímulos ambientales.</p> <p>Orientación Capacidad de orientación en tiempo, lugar y persona.</p> <p>Reconocimiento Identificación de caras, objetos y materiales presentados previamente.</p> <p>Atención</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad • Persona • Lugar • Tiempo • Caras • Objetos • Voluntaria 	Evaluación de la cognición.	Ficha de evaluación de la cognición.

				<p>Habilidad de focalizar una tarea o concepto por un periodo de tiempo.</p> <p>Memoria Habilidad y rendimiento para retener o recordar tareas, conceptos del pasado.</p> <p>Secuenciación Capacidad para ordenar información, conceptos o acciones.</p> <p>Categorización Identificación de similitudes y diferencias entre la información ambiental.</p> <p>Formación de</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Involuntaria • Corto plazo • Largo plazo • Retrograda • Anterógrada • Actividad • Actividad • Actividad 		
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>conceptos Organización de una variedad de información para formar pensamientos e ideas.</p> <p>Operaciones intelectuales en el espacio Manipulación mental de la posición de los objetos en relaciones varias.</p> <p>Resolución de problemas Habilidad y rendimiento para identificar y organizar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis • Síntesis • Comparación • Generalización • Sistematización • Abstracción • Concreción • Concept • Juicios • Flexibilidad mental <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer • Identificación del problema • Organizar pasos plan • Seguimient 		
--	--	--	--	--	---	--	--

				<p>soluciones y dificultades.</p> <p>Aprendizaje Adquisición de nuevos conceptos y conductas.</p> <p>Lenguaje Sistema de comunicación estructurado por medio de signos lingüísticos.</p>	<p>o de plan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de los resultados. • Habitaciona l • Asociación • Clásico • Operante • Cognitivo • Latente • Observación • Generalización • Oral • Escrito • Mímico 		
--	--	--	--	--	---	--	--

Variable Independiente	Definición conceptual	Definición operacional	Valor	Sub-variable	Indicador	Técnica	Instrumento
Actividades físico-recreativas	Son aquellas actividades que satisfacen el movimiento del ser humano logrando obtener salud, alegría y bienestar físico y mental.	Son diversas actividades que permiten el descanso, la diversión, el aprendizaje por medio del juego.	Desempeño en las actividades: Intacto Alterado Deteriorado	Actividades recreativas Actividades para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre. Gimnasia básica Actividad física dirigida para el mantenimiento corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Artística y cultural • Deportiva • Pedagógica • Ambiental • Terapéutica <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de desplazamiento y orientación en el espacio • Ejercicios 	Observación.	Guía de observación.

				<p>del individuo.</p> <p>Ejercicios cilicios moderados Entrenamiento por medio de movimientos coordinados .</p> <p>Juegos movidos y con pelotas Juegos realizados en espacios amplios con actividades como:</p>	<p>de movilización</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de equilibrio • Ejercicios de respiración • Marcha • Natación <ul style="list-style-type: none"> • Juegos de lanzamiento con pelota • Dinámicas 		
--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>correr, saltar etc.</p> <p>Excursionismo Realizar un recorrido o ruta por un medio natural con fines recreativos.</p> <p>Baile Arte donde se utiliza el movimiento del cuerpo utilizando música.</p> <p>Gimnasia cerebral Dominio total de la mente, el cuerpo para buscar el equilibrio y armonía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Paseos a parques. • Paseo a Zoológico • Concursos de baile • Bailes libres, pareja y en grupos • Juegos de interacción y coordinación corporal. 		
--	--	--	--	---	---	--	--

CAPITULO IV DISEÑO METODOLÓGICO

4.1 Tipo de estudio

Descriptivo, Transversal.

4.2 Universo y muestra

Universo:

Se tomó como universo a los adultos mayores que asisten al Centro Integral de Día FUSATE Soyapango siendo estos una cantidad de 90 usuarios, en el periodo comprendido de julio a agosto de 2015.

Muestra:

Tamaño de la muestra:

Se realizó con 21 adultos mayores que participaron en las actividades físico-recreativas de manera selectiva y voluntaria.

Diseño muestral:

No aleatorio, por conveniencia

Criterios de inclusión:

- Que sean mayores de 60 a 93 años de edad, de ambos sexos, y que asistan al Centro Integral de Día FUSATE Soyapango constantemente y acepten formar parte de la investigación.

Criterios de exclusión:

- Que presentan trastornos psiquiátricos, enfermedades neurológicas, fracturas no consolidadas, ceguera total y que padezcan enfermedades cardiovasculares o metabólicas no controladas.

4.3 Método

El método que se utilizó fue a través de una ficha de evaluación inicial cognitiva, que captó las variables a estudiar. Esta se realizó de forma individual, el grupo evaluador se repartió a la población y con ésta se identificó si se presentó o no algún tipo de alteración en las habilidades cognitivas, y así se determinó como se encuentran los usuarios con respecto a la memoria, orientación y otras áreas importantes a nivel cognitivo, de la misma forma se determinó la condición física que presentan ya que estas habilidades son un punto clave para la realización de la investigación y se logró determinar si la población es activa o sedentaria, y al tener esta información la intervención se realizó por medio de actividades físico- recreativas como: actividades artística y culturales, deportivas, pedagógicas, ambientales, terapéuticas, gimnasia básica, ejercicios de desplazamiento y orientación en el espacio, ejercicios de movilización, ejercicios de equilibrio, de respiración, ejercicios cíclicos moderados, marcha, natación, juegos movidos y con pelota, excursionismo, baile, gimnasia cerebral. Con un tiempo de duración de 20 a 30 minutos las cuales se realizaron de lunes a viernes y estaban dirigidas hacia el objetivo del mejoramiento del deterioro cognitivo o ya sea para que éste no se presente de forma tan marcada y que pueda interferir en la calidad de vida de los adultos mayores, se planificaron por medio de planes operativos (ver anexo N° 3), los cuales se ejecutaron en el periodo comprendido de julio a agosto del presente año de lunes a viernes, con un tiempo de duración de dos horas aproximadamente, dando énfasis a actividades recreativas, de interés y aceptación del adulto mayor y que al mismo tiempo realizaran una actividad física indirecta que favorecía su calidad de vida, luego de transcurrir este periodo de intervención, se llevó a cabo una reevaluación con el mismo instrumento estandarizado de la evaluación inicial, a cada adulto mayor con el fin de determinar los efectos que se lograron en cada uno de ellos con las actividades realizadas.

4.4 Recursos

Se contó con los recursos para el desarrollo e implementación de cada una de las actividades desarrolladas en la intervención de la investigación, así mismo los recursos económicos se encontraron al alcance para la gestión de material a utilizar y se contó con el apoyo de los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE Soyapango, así como del personal de dicho centro.

4.5 Técnicas e instrumentos

La evaluación se llevó a cabo por medio de una ficha de evaluación de los aspectos cognitivos, donde se tomaron en cuenta la condición, cognitiva de cada adulto mayor (ver Anexo N°1), la cual se llenó a través de una entrevista., también se realizó una guía de observación de las actividades físico-recreativas con el fin de verificar la realización de las actividades y si se encontraron intactos, alterados o deteriorados (ver Anexo N°2). Los resultados de dichas evaluaciones arrojaron la información del estado cognitivo e identificaron el área en la que se encontró mayor alteración, posteriormente se abordaron mediante actividades físico-recreativas y así se pudo mejorarlas y en otros casos mantenerlas.

4.6 Consideraciones éticas

Se realizó una charla informativa previa a la intervención, con el objetivo de mostrar el consentimiento informado en el cual se dio a conocer lo que implicaría la investigación y lo que se llevaría a cabo en este proceso, se logró así identificar los adultos mayores que estuvieron de acuerdo, con la participación activa y que no presentaron algún inconveniente y así mismo se llevó a cabo la firma del documento por medio del cual se adquirió un mayor compromiso en la intervención. (Ver Anexo N°4)

4.7 Plan de tabulación de información

La recolección de la información se reflejó por medio de gráficas y tablas de distribución de frecuencia.

4.8 Análisis de resultados

Se realizó un análisis de tipo multivariado, se analizó un conjunto de datos, en el sentido de que se encontraron diversas variables medibles para cada individuo estudiado, con el objetivo de obtener un mayor entendimiento de la información que se recopiló por medio de gráficas y por medio de tablas de distribución de frecuencia

CAPITULO V PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Tabla N°1

Sexo de los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango Intervenido en las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo.

Sexo	Fr.	%
Mujer	20	95.24
Hombre	1	4.76
Total	21	100%

Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos.

Del 100% de la población participante en el desarrollo de las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo fue predominantemente del sexo femenino con un 95.74%, ya que son más dinámicas y se interesan más en el desarrollo de las actividades, se vieron más motivadas por el beneficio que obtendrían en las habilidades cognitivas; en el caso de los hombres se observó un mayor sedentarismo por ende solo se obtuvo el 4.76% de su participación activa.

Tabla N° 2

Escolaridad de los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango
Intervenidos en las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo.

Nivel de Escolaridad	Fr.	%
No estudio	4	19.05
1° Grado	1	4.76
2° Grado	3	14.29
3° Grado	2	9.52
6° Grado	6	28.57
Bachillerato	4	19.05
Técnico	1	4.76
Total	21	100%

Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos.

El nivel académico que predomina en la población intervenida fue a un nivel básico, ya que años atrás no le daban la importancia necesaria de culminar sus estudios, por lo cual optaban por desempeñar una ocupación u oficio para ayudar a sus familias y generar así mayor ingreso económico; Tal es el caso de 4 adultos mayores que no tuvieron acceso a un centro de estudio, por lo cual no aprendieron a leer y ni a escribir. Siendo este un motivo por el cual a esta población se le dificultaba comprender las indicaciones para desarrollar las actividades que requerían procesos más complejos. Cabe mencionar que 5 adultos mayores culminaron sus estudios a nivel medio, siendo estos 4 Bachilleres y una de ellas Técnico en enfermería, por lo tanto les era más fácil el comprender indicaciones, razón por la cual estos individuos ayudaban a orientar a los demás compañeros y lograr con éxito el desarrollo de las actividades.

Tabla N°3

Dominancia de los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango
Intervenidos en las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo.

Dominancia	Fr	%
Derecho	20	95.24
Izquierdo	1	4.76
Total	21	100%

Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos.

Del 100 % de la población atendida durante el desarrollo de las actividades, un 95.24 % fueron diestros y un 4.76 % zurda, ambas dominancias no tuvieron dificultades para la ejecución de las actividades.

Tabla N°4

Ocupación de los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango
Intervenidos en las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo.

Ocupación	Fr	%
Ama de casa	20	95.24
Fotógrafo	1	4.76
Total	21	100%

Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos.

Por ser una población de adultos mayores estos no poseen un trabajo establecido, por lo cual 20 señoras cumplen el rol de amas de casa, 4 de ellas reciben una pensión por el tiempo que trabajaron y las demás subsisten con ayuda de sus familiares; un adulto mayor de sexo masculino recibe pensión gracias al tiempo que laboro en una empresa, actualmente realiza la ocupación de fotógrafo aficionado en el centro de Día FUSATE Soyapango.

Tabla N° 5

Nivel de excitación en el aspecto cognitivo encontrados en la evaluación y reevaluación en los adultos mayores intervenidos en las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo.

Evaluación

Nivel de excitación	Fr	%
Alterado	0	0
Intacto	21	100
Total	21	100%

Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos.

Reevaluación

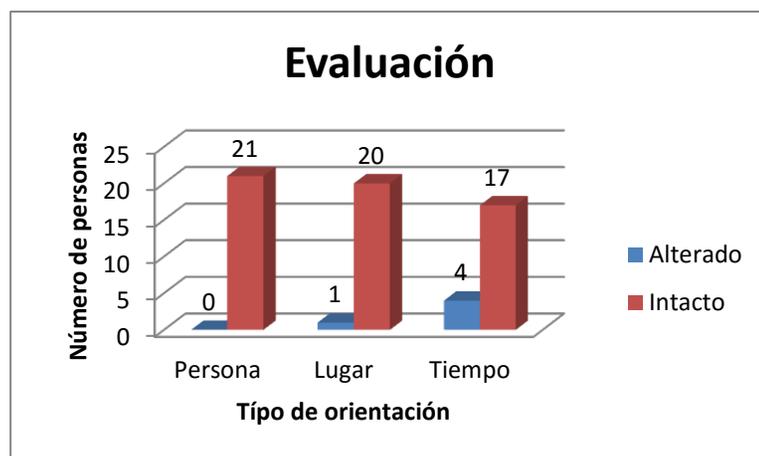
Nivel de excitación	Fr	%
Alterado	0	0
Intacto	21	100
Total	21	100%

Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos.

La población participante en la investigación no presenta ningún tipo de alteración a nivel de excitación ya que los adultos mayores se encuentran alerta a los estímulos del entorno. Por tanto en la evaluación y reevaluación no presentaron ninguna variación.

Gráfico N° 1

Orientación en persona, lugar y tiempo en la evaluación y reevaluación cognitiva en los adultos mayores intervenidos en las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo.



Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

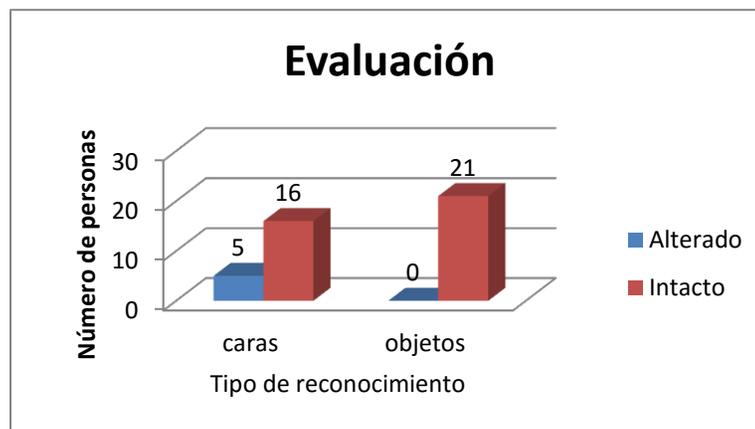


Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

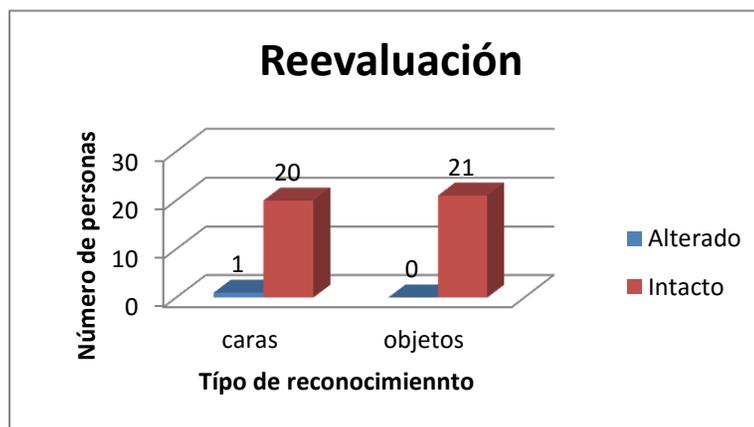
Se puede observar que la población muestra mayor dificultad en la orientación de tiempo, ya que solo realizan la misma rutina diaria, no ven la necesidad de mantener presente la fecha en la que se encuentran. Con el desarrollo de las actividades se observó una mejoría en el transcurso de dos semanas, obteniendo así resultados favorables en la reevaluación.

Gráfico N° 2

Reconocimiento de caras y objetos encontrados en la evaluación y reevaluación cognitiva en los adultos mayores intervenidos en las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo.



Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

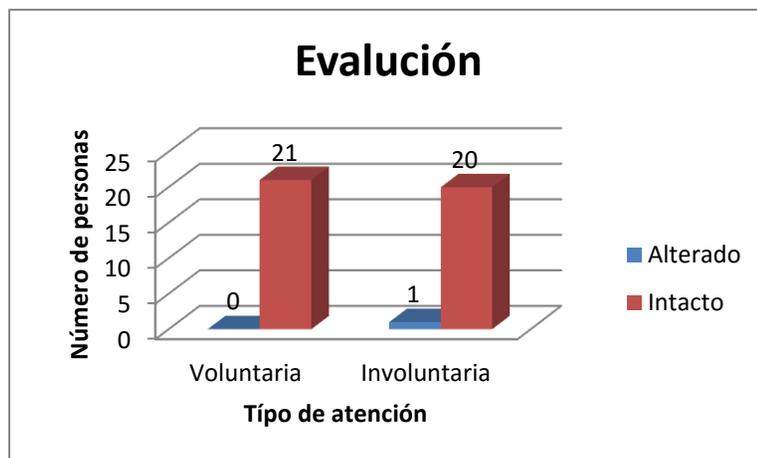


Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

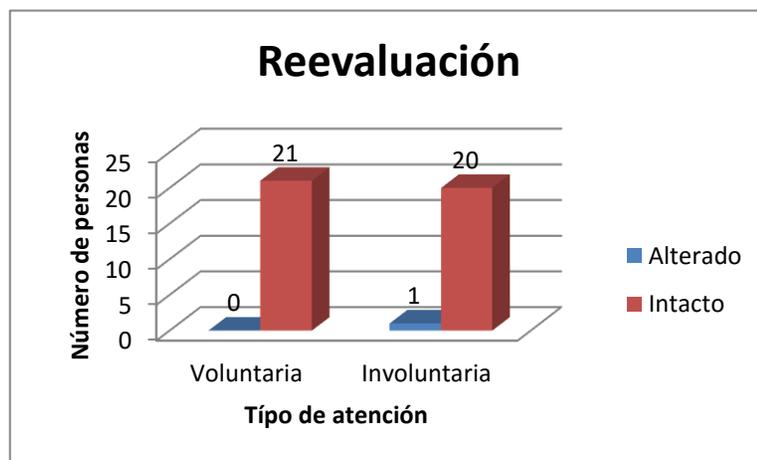
Se puede evidenciar que en la evaluación de los adultos mayores en el aspecto de reconocimiento de caras, se observó dificultad en la identificación de rostros, debido a que los adultos mayores no se toman como importantes conocer sobre los aspectos sociales y políticos de la sociedad. Por medio de las actividades se vio una mejoría en el reconocimiento de cara en un periodo de tres semanas, estimulándolos con actividades culturales, por lo cual al realizar la reevaluación hubo una disminución notable. También se identificó que una persona mantuvo la alteración debido a su distracción constante.

Gráfico N° 3

Atención voluntaria e involuntaria encontrados en la evaluación y reevaluación cognitiva en los adultos mayores intervenidos en las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo.



Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

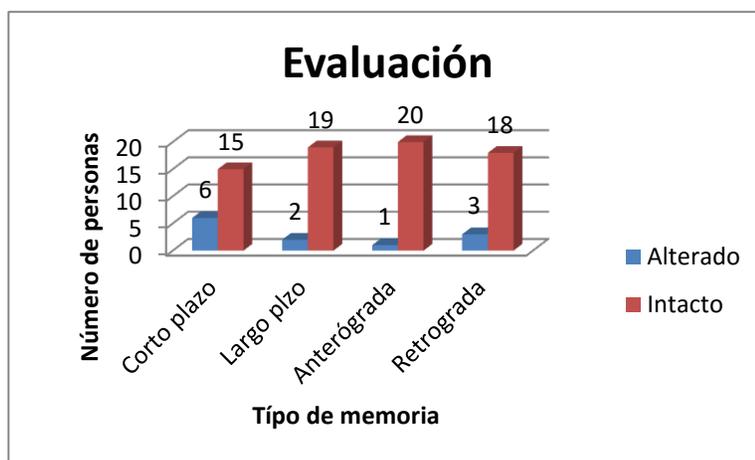


Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

Se identificó que los adultos mayores en la evaluación no presentaron alteraciones en la atención voluntaria ya que acataban las indicaciones brindadas y al desarrollar las actividades las efectuaban de una manera eficaz, de la misma forma una de ellas presento alteración en la atención voluntaria ya que se distraía con mayor facilidad y había la necesidad de estimularle constantemente. Dando como resultado en la reevaluación la misma alteración encontrada anteriormente.

Gráfico N° 4

Memoria a corto plazo, largo plazo, anterógrada, retrograda encontrados en la evaluación y reevaluación cognitiva en los adultos mayores intervenidos en las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo.



Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos



Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

Los resultados obtenidos en la evaluación arrojaron alteraciones en la memoria ya que los adultos mayores no mantienen una estimulación constante para retener información adecuada e importante; en el desarrollo de las actividades se observó en la tercera semana una notable mejoría debido al interés que mostraban al realizarlas, así también la

satisfacción que traía lograr desempeñarse con mayor agilidad que los demás y de esta manera se logró aumentar su capacidad de retención, se obtuvieron resultados positivos en la reevaluación ya que la población que mostro alteración mejoro satisfactoriamente.

Tabla N° 6

Secuenciación en la evaluación y reevaluación en los adultos mayores intervenidos en las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo.

Evaluación

Secuenciación	Fr	%
Alterado	2	9.52
Intacto	19	90.48
Total	21	100%

Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

Reevaluación

Secuenciación	Fr	%
Alterado	0	0
Intacto	21	100
Total	21	100%

Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

Se puede evidenciar que los resultados de la evaluación de la secuenciación se presentaron alteraciones ya que 2 de los adultos mayores se confundían en los procesos a seguir en la rutina de vestuario porque alteraban el orden lógico en la colocación de la ropa interior, en el transcurso de las actividades se fueron mejorando dichas alteraciones alrededor de las cuatro semanas de intervención, fueron siguiendo pasos correctos y adecuados para desempeñar alguna actividad la cual se demuestra en la reevaluación.

Tabla N° 7

Categorización en la evaluación y reevaluación en los adultos mayores intervenidos en las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo.

Evaluación

Categorización	Fr	%
Alterado	4	19.05
Intacto	17	80.95
Total	21	100%

Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

Reevaluación

Categorización	Fr	%
Alterado	1	4.76
Intacto	20	95.24
Total	21	100%

Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

Los resultados en la evaluación del aspecto de categorización arrojaron cuatro alteraciones en los adultos mayores, ya que estos no lograban agrupar adecuadamente y no logra distinguir las distintas formas geométricas debidas a su nivel educativo (ver tabla N ° 2), con el desarrollo de las actividades físico-recreativas se logró que alrededor de la quinta semana de intervención se observara cambios en 3 de las 4 personas con alteración ya que pudieron realizar las distinción de formas geométricas y agrupándolas por tamaño. Resultando de esta manera en la reevaluación que una persona se mantuviera su alteración por déficit en el aprendizaje.

Tabla N° 8

Formación de conceptos en la evaluación y reevaluación en los adultos mayores intervenidos en las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo.

Evaluación

Formación de conceptos	Fr	%
Alterado	2	9.52
Intacto	19	90.48
Total	21	100%

Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

Reevaluación

Formación de conceptos	Fr	%
Alterado	1	4.76
Intacto	20	95.24
Total	21	100%

Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

En la evaluación se presentaron alteraciones debido a que una mínima población de dos personas no comprendían las ideas que se daban para formar conceptos en el desarrollo de las actividades, en el transcurso de cuatro semanas se vio una mejoría en los adultos mayores alterados debido a que estos formaban ideas más estructuradas de lo que iba a realizar, obteniendo así resultados positivos en la reevaluación.

Tabla N° 9

Operaciones intelectuales en la evaluación y reevaluación cognitiva en los adultos mayores intervenidos en las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo.

Evaluación

Operaciones Intelectuales	Fr	%
Alterado	10	47.62
Intacto	11	52.38
Total	21	100%

Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

Reevaluación

Operaciones Intelectuales	Fr	%
Alterado	10	47.62
Intacto	11	52.38
Total	21	100%

Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

Se identificó que en la evaluación casi la mitad de la población intervenida se encuentra con alteración debido al nivel educativo ya que no tuvieron el acceso a la educación por diferentes factores (ver Tabla N° 2). En el desarrollo de las actividades físico-recreativas implementadas se observó que mostraron menos dificultad al ejecutar operaciones matemáticas básicas, y mostraron mayor dificultad en las operaciones que implican realizar multiplicación y divisiones, generando de esta manera análisis, síntesis, comparación, generalización, abstracción, concreción, concepto, juicio y flexibilidad mental más lenta e insegura. Por lo explicado anteriormente los resultados en la reevaluación no sufrieron ningún cambio.

Tabla N° 10

Resolución de problemas en la evaluación y reevaluación cognitiva en los adultos mayores intervenidos en las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo.

Evaluación

Resolución de problemas	Reconocimiento		Identificar el problema		Organizar pasos plan		Seguimiento o plan		Evaluación de resultado	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Alterado	3	14.29%	2	9.52%	4	19.05%	3	14.29%	3	14.29%
Intacto	18	85.71%	19	90.48%	17	80.95%	18	85.71%	18	85.71%
Total	21	100%	21	100%	21	100%	21	100%	21	100%

Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

Reevaluación

Resolución de problemas	Reconocimiento		Identificar el problema		Organizar pasos plan		Seguimiento o plan		Evaluación de resultado	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Alterado	1	4.76%	1	4.76%	1	4.76%	1	4.76%	1	4.76%
Intacto	20	95.24%	20	95.24%	20	95.24%	20	95.24%	20	95.24%
Total	21	100%	21	100%	21	100%	21	100%	21	100%

Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

En la tabla se puede observar que en la población evaluada una mínima cantidad muestra dificultad en la resolución de problemas ya que no reconocen ni identifican el problema, por tal motivo se les dificulta la organización de planes o el seguimiento de estos por lo cual se encuentran alterados 4 personas de las 21. Con el desarrollo de las actividades físico-recreativas se logró una notable mejoría alrededor de la cuarta semana teniendo ya la

noción de organizar mejor los pasos para poder resolver las dificultades que se le presentaran, es por ello que en la reevaluación se puede observar que disminuyo la cantidad de personas con alteraciones en dichos aspectos, aunque a pesar de ello una persona no presento ningún cambio ya que no logro concretar las actividades adecuadamente por su falta de atención.

Tabla N° 11

Aprendizaje en la evaluación y reevaluación cognitiva en los adultos mayores intervenidos en las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo.

Evaluación

Aprendizaje	Habitacional		Asociación		Clásico		Operante		Latente		Observación		Generalizado	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Alterado	3	14.29	10	47.62	5	23.81	11	52,38	3	14.29	7	33.33	3	14.29
Intacto	18	85.71	11	52.38	16	76.19	10	47.62	18	85.71	14	66.67	18	85.71
Total	21	100%	21	100%	21	100%	21	100%	21	100%	21	100%	21	100%

Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

Reevaluación

Aprendizaje	Habitacional		Asociación		Clásico		Operante		Latente		Observación		Generalizado	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Alterado	0	0	7	33.33	2	9.52	6	28.57	2	9.52	4	19.05	0	0
Intacto	21	100	14	66,67	19	90.48	15	71.43	19	90.48	17	80.95	21	100
Total	21	100%	21	100%	21	100%	21	100%	21	100%	21	100%	21	100%

Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

Se puede observar que en la población intervenida en la investigación, al momento de la evaluación sobre el aprendizaje de tipo operante y por asociación los adultos mayores presentaron mayor dificultad debido a la falta de atención y poca tolerancia al llevar a cabo una actividad. En el desarrollo de las actividades físico-recreativas se pudo observar un mayor interés en la participación y en el aprendizaje de nuevas experiencias; al reevaluar estas capacidades se logró identificar una mínima variación en los porcentajes de las alteraciones en los distintos tipos de aprendizaje, dichos resultados se deben en gran medida

a que los adultos mayores se les dificulta iniciar cosas nuevas por miedo a no poder realizarlas correctamente.

Grafico N° 5

Lenguaje en la evaluación y reevaluación cognitiva en los adultos mayores intervenidos en las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo.



Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos



Fuente: Ficha de evaluación de los aspectos cognitivos

Por medio de la evaluación se logró identificar que de la población total intervenida en las actividades, el 100 % se comunica de forma fluida y coherente, expresando emociones, por lo cual el desarrollo de las actividades físico-recreativas se llevaron a cabo de manera satisfactoria; a excepción de tres adultos mayores que presentan dificultad al escribir y leer por motivos de su nivel académico (Ver Tabla N°2), ya que nunca asistieron a un centro de estudios o tuvieron la oportunidad de desarrollar dichas habilidades por lo cual se evidencio

un déficit al momento de realizar actividades de lectura y escritura por lo cual requería de una asistencia completa para su ejecución. Por tales motivos en la reevaluación no hubo ninguna variación en los resultados.

CAPITULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- Según el análisis realizado se puede determinar que las actividades físico-recreativas implementadas en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango logran un impacto beneficioso para el mantenimiento de las habilidades cognitivas, ya que se logra estimular la mente de una manera más dinámica y creativa.
- La evaluación Cognitiva es una herramienta eficaz para poder identificar las alteraciones presentes en los adultos mayores en el área cognitiva, de esta manera se logra obtener un punto de referencia para la determinación del nivel de deterioro que presentan o no cada uno de los adultos mayores y así poder planificar un programa de actividades físico-recreativas de acuerdo a las necesidades encontradas.
- Con la implementación de un programa de actividades físico-recreativas se logran múltiples beneficios en el aspecto psicosocial y mayormente en el aspecto cognitivo, ya que de una manera indirecta se está estimulando cada una de las habilidades cognitivas que muchas veces las personas adultas mayores piensan que ya no son necesarias para su vida, debido al proceso de senitud. La persona adulta mayor necesita de una estimulación cognitiva constante y se deben aplicar actividades que motiven y requieran de agilidad tanto mental como física, que produzcan satisfacción y goce propio. A lo largo de 2 meses de intervención con dichas actividades se logra identificar que a partir de la tercera semana de ejecución

se lograron obtener cambios significativos en las habilidades cognitivas que sirvieron de gran provecho para la investigación.

- Se puede constatar que los efectos obtenidos en la intervención de las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango han sido de gran impacto, ya que por medio de la reevaluación cognitiva se logró determinar los aspectos cognitivos que tuvieron mayor alcance con la intervención realizada, encontrándose mejoría en las siguientes habilidades cognitivas: orientación en tiempo, reconocimiento de caras, memorias a corto plazo, largo plazo, anterógrada y retrograda, secuenciación, formación de conceptos, resolución de problemas y aprendizaje de tipo habitacional, clásico, latente y generalizado.

6.2 Recomendaciones

- Planificar y establecer un programa de actividades físico-recreativas que contribuyan a mantener o mejorar las habilidades cognitivas y que produzcan en el adulto mayor un envejecimiento saludable, fortaleciendo la actividad físico-mental, independencia, autonomía y por ende lograr una calidad de vida digna.
- La aplicación de actividades Físico-recreativas deben ser orientadas y elaboradas según las necesidades que la población requiera.
- Implementar de una manera más activa y dinámica la Terapia Ocupacional por medio de Actividades recreativas, físicas, lúdicas y de interacción social con los adultos mayores, ya que el ser humano es un ente ocupacional en cualquier etapa de su vida.
- Sensibilizar a la población adulta mayor del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango a la participación e incorporación voluntaria de las actividades que se desarrollan en dicho centro y así mismo de la importancia que tiene evitar el sedentarismo y la inactividad cognitiva, ya que esto provoca deterioro físico y mental.

BIBLIOGRAFÍA

1. Olga Miranda, FUSATE El Salvador: Olga producciones (sede web) año 2004 (actualizado en el año 2011, acceso el 9 de Abril del año 2013) disponible en <http://www.olgamiranda.com/index.php?/responsabilida-social/fusate.php>.
2. José Erasmo García Nápoles. Cuba MINSAP, programa de trabajo médico y la enfermera de familia El policlínico y el Hospital. Temas de medicina general integral, capítulo 4, Atención integral de salud.169-171,1988.
3. BettyRisteenHasselkus.Capitulo19EnvejecimientoySalud.TerapaiaOcupacionalWillard Spackman.8edicion.España:EditorialMedicaPanamericana,S.A.;1998.p:733-737
- 4.Ceguera[base de datos en línea].Wikipedia enciclopedia libre; actualización 29 de mayo de 2015[fecha de acceso 29 de mayo de 2015].URL disponible en:http://www.google.com/search?q=vision+parcial&oq=vision+parcial&aqs=chrome..69i57j0l5.12128j0j8&sourceid=chrome&es_sm=93&ie=UTF8#q=tipos+de+alteraciones+visuales+parciales.<http://es.wikipedia.org/wiki/Ceguera>
2. José Erasmo García Nápoles. Cuba MINSAP, programa de trabajo médico y la enfermera de familia El policlínico y el Hospital. Temas de medicina general integral, capítulo 4, Atención integral de salud.169-171,1988.
5. Los cambios que se producen en el proceso de envejecimiento [base de datos en línea]. Unidad 2 El proceso de envejecimiento y los cambios biológicos, psicológicos y sociales, 26-28 [fecha de acceso 22 de mayo de 2015]. URL disponible PDF: <http://www.mcgraw-hill.es/bcv/guide/capitulo/8448176898.pdf>
6. José Francisco Guzmán Luján. Aspectos psicosociales del proceso de envejecimiento y su aplicación en el ámbito de la educación física [base de datos en línea].

Generalitat Valenacia, Universitat de València [fecha de acceso 22 de mayo de 2015]. URL disponible PDF:

http://www.cult.gva.es/dgd/form_amb_deportivo/PROGRAMA%202005/6%20II%20JORNADA%20MAYORES%20SAD/ponencias%20mayores/PONENCIA%20JOS%C3%89%20GUZM%C3%81N%20Resumen%20envejecimiento.pdf

7. Marisol Jara Madrigal. *La Estimulación Cognitiva de los Adultos Mayores*. Revista *Cúpula*. 2007. Pág 6-7.

8. Elaborado por Terapeuta Ocupacional Vilma Maricela de Alcoleas, compilación de material de Terapia Ocupacional para módulo IV, ciclo II, 2011. En la ponencia presentada Sobre la terapia ocupacional y componente cognitivo. Universidad de El Salvador, septiembre 2011.

9. José Francisco Guzmán Lujan. Aspectos psicosociales del proceso de envejecimiento y su aplicación en el ámbito de la educación física [Internet] 2015, abril [citado el 20 de abril de 2015] página 5. Disponible http://www.cult.gva.es/dgd/form_amb_deportivo/PROGRAMA2005/6JORNADAMAYORESSAD/ponenciasmayores/PONENCIAJoseGuzmanResumenenvejecimiento.pdf.

10. Haydeé Gimón Gras. *Actividades físicas para incorporar a los adultos mayores a la práctica del ejercicio*. [monografía en Internet]. primera edición. primera y segunda parte. Venezuela. [fecha de consulta 21 de abril de 2015]. <http://www.monografias.com/trabajos88/actividades-fisicas-incorporar-adultos-mayores/actividades-fisicas-incorporar-adultos-mayores.shtml#ixzz3Sov3jrY4>.

11. *Gimnasia para el cerebro, 7 ejercicios que despiertan tus neuronas* (base de datos en línea). Fecha de publicación 7 de noviembre de 2013. URL disponible en: http://www.cldefinido.com/actualidad/mundo/1333/Gimnasia_para_el_cerebro_7_ejercicios_que_despiertan_tus_neuronas.

ANEXOS

Anexo N°1

FICHA DE EVALUACIÓN DE LOS ASPECTOS COGNITIVOS

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Escolaridad: _____ Dominancia: _____

Ocupación: _____ Fecha de evaluación: _____

Evaluador: _____

Aspectos a evaluar	Intacto	Alterado	Deteriorado	Observación
1. Niveles de excitación				
2. Orientación				
• Persona				
• Lugar				
• Tiempo				
3. Reconocimiento				
• Caras				
• Objetos				
4. Atención				
• Voluntaria				
• Involuntaria				
5. Memoria				
• Corto plazo				
• Largo plazo				
• Retrograda				
• Anterógrada				
6. Secuenciación				
7. Categorización				
8. Formación de conceptos				
9. Operaciones intelectuales				
• Análisis				
• Síntesis				
• Comparación				
• Generalización				
• Sistematización				

• Abstracción				
• Concreción				
• Concepto				
• Juicios				
• Flexibilidad mental				
10. Resolución de problemas				
• Reconocimiento				
• Identificar el problema				
• Organizar pasos plan				
• Seguimiento plan				
• Evaluación de resultados				
11. Aprendizaje				
• Habitacional				
• Asociación				
• Clásico				
• Operante				
• Latente				
• Observación				
• Generalización				
12. Lenguaje				
• Oral				
• Escrito				
• Mímico				

OBSERVACIONES:

GUIA PARA EL EVALUADOR. (Anexo N° 1)

Evaluación Cognitiva:

1. Nivel de excitación

- ¿Cómo responde el adulto mayor ante todos los estímulos del exterior?

2. Orientación

- Persona
 - ¿Cuál es su nombre?
- Lugar
 - ¿Cuál es el nombre del lugar en el que estamos?
 - ¿En qué municipio está ubicado este lugar?
- Tiempo
 - ¿Cuál es la fecha de hoy?
 - ¿En qué mes estamos?
 - ¿En qué año estamos?

3. Reconocimiento

- Caras
 - Identifica las personas que trabajan en el centro de Día FUSATE, Soyapango.
 - ¿Cómo se llama el presidente actual del gobierno?
 - ¿Cómo se llama el actual alcalde del municipio?
- Objetos
 - Se le mostraran 8 objetos (llaves, monedas, lápiz, sacapuntas, pelota, dado, peine, cuaderno), de los cuales tendrá que identificar según las características de cada uno de ellos.

4. Atención

- Voluntaria
 - ¿Contesta correctamente todas las preguntas?
 - ¿Presta atención a las indicaciones que se le dan?

- Involuntaria
 - ¿Logra realizar las actividades a pesar de las diferentes distracciones del medio que lo rodea?
 - ¿Responde a estímulos espontáneos, como al chasquear los dedos?

5. Memoria

- Corto plazo
 - ¿Se le mencionara al usuario 3 palabras que deberá retener y posteriormente deberá repetir en el orden establecido (Flor, Árbol, Maceta, Casa, Perro)?
- Largo plazo
 - ¿Cuál es el primer apellido de su madre?
 - ¿Cuál es su fecha de nacimiento (completa)?
- Retrograda
 - ¿Qué actividades realizo el día de ayer?
- Anterógrada
 - ¿Mencione 3 fechas de celebración que se realizan anualmente?

6. Secuenciación

- Se le proporcionara un dibujo al usuario, en el cual deberá colocar el orden correcto de la vestimenta.

7. Categorización

- Se le proporcionara una serie de objetos de los cuales deberá categorizar según su forma (cuadrados, redondo, Triangulares) y así agruparlos todos.

8. Formación de conceptos

- Se proporcionarán cartas, las cuales contendrán diferentes figuras en cada una de ellas, el usuario deberá reunir todas las cartas que represente un concepto (una flor, una casa, una granja).

9. Operaciones intelectuales en el espacio

- Realice las siguientes operaciones matemáticas:

$$5 + 3 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$8 - 2 + 6 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$3 \times 4 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$15 \div 5 = \underline{\hspace{2cm}}$$

10. Resolución de problemas

- ¿Según la realización de los ejercicios considerados en todo lo anterior, como es la resolución de los problemas?

11. Aprendizaje

- Habitacional
 - ¿Cómo se ponen los zapatos?
- Asociación
 - Armar un rompecabezas (pocas piezas)
- Clásico
 - Se le mostrara diferentes colores para que mencione cada uno de ellos.
- Operante
 - Armar una torre determina con legos
- Latente
- Observación
 - Se le mostrara con una hoja de papel como realizar dobleces para forma un avión.
- Generalización
 - Según las actividades realizadas anteriormente.

12. Lenguaje

- Oral
 - ¿Cómo es su manera de hablar?
- Escrito
 - Escribir un pequeño párrafo.
- Mímico
 - Se imitaran diferentes acciones (Carpintero, cocinero y mímicas con cara feliz, triste, enojada, etc.)



Anexo N°3



Plan operativo N° 1

Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Jueves 2 Julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM.

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Explicar el motivo de la visita al Centro Integral de Día FUSATE, para informar a los usuarios sobre la investigación que se realizara en dicho centro.	Presentación de las estudiantes investigadoras de tesis y de la metodología que se utilizara para el programa de actividades físico-recreativas para la prevención de las habilidades cognitivas.	Se reunirá a todos los usuarios asistentes al centro en el salón de usos múltiple para realizar la presentación de las estudiantes investigadoras de tesis, así como también lo que se realizara en el transcurso de los 2 meses de ejecución del programa, y así pedir la colaboración y asistencia en las actividades que se programaran con el fin de mejorar el estado cognitivo de los adultos mayores.	-Radiograbadora -Micrófono -Sillas	45 Minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

<p>Determinar el estado físico- cognitivo de los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango.</p>	<p>Evaluación de los aspectos físicos- cognitivos del adulto mayor</p>	<p>Se realizara de manera individual a cada usuario participante de la investigación una evaluación donde esta comprenderá los siguientes aspectos: evaluación estado físico observable, signos vitales, estado físico, estado funcional, estado cognitivo y estado psicosocial.</p>	<p>-Ficha de evaluación. -Paginas de papel bond. -Lápiz. -Lapicero -Tensiómetro -Oxímetro -Estetoscopio</p>	<p>1. 15 Minutos</p>	<p>¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?</p>
--	--	--	---	----------------------	---

Plan operativo N° 2



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Viernes 3 Julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM.

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Determinar el estado físico- cognitivo de los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango.	Segunda evaluación de los aspectos físicos- cognitivos del adulto mayor	Se continuará la evaluación de manera individual a cada usuario participante de la investigación una evaluación donde esta comprenderá los siguientes aspectos: evaluación estado físico observable, signos vitales, estado físico, estado funcional, estado cognitivo y estado psicosocial.	-Ficha de evaluación. -Paginas de papel bond. -Lápiz. -Lapicero -Tensiómetro -Oxímetro -Estetoscopio	2 horas	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Plan operativo N° 3



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Lunes 6 Julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Determinar el estado físico- cognitivo de los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango	Tercera evaluación de los aspectos físicos- cognitivos del adulto mayor	Se continuará la evaluación realizara de manera individual a cada usuario participante de la investigación una evaluación donde esta comprenderá los siguientes aspectos: evaluación estado físico observable, signos vitales, estado físico, estado funcional, estado cognitivo y estado psicosocial.	-Ficha de evaluación. -Paginas de papel bond. -Lápiz. -Lapicero -Tensiómetro -Oxímetro -Estetoscopio	2 horas	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Plan operativo N° 4



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Martes 7 Julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM.

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	1° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular en los adultos mayores la atención, memoria a largo plazo y retrograda así como también la expresión corporal por medio de la música.	Homenaje de la Artista “Virginia López”	Se ubicara en el salón de usos múltiples a los adultos mayores en las mesas en forma de “U”, luego se iniciara presentando la biografía del artista dando una breve reseña de su vida, posteriormente se harán presentaciones por parte de los usuarios como lo son: fono mímicas, baile, canto del mismo artista.	-Música -Radiograbadora -Biografía del artista. -Mesas -Sillas. -Micrófono. -Vestuario alusivo a la presentación.	1.30 minutos.	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Plan operativo N° 5

Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Miércoles 8 Julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM.

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	2° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular el reconocimiento, atención voluntaria e involuntaria y solución de problemas.	Dinámica tierra y mar”	Se colocara en el piso una línea horizontal la cual dividirá lo que es tierra o mar según quien dirija la dinámica, así tendrán que saltar.	-Tirro de color	15 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
-Mejorar la atención, concentración, memoria a corto y	Juego de “La Lotería”	A cada usuario se le entregara un cartón de lotería y acompañado de las semillas que deberá	-Juego de lotería. -Semillas.	40 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____

<p>largo plazo. -Trabajar las prensiones finas, tolerancia y resistencia a la actividad y el reconocimiento.</p>		<p>colocar según la figura que valla saliendo, se irán cantando las cartas de la lotería, el usuario que llene su cartón primero deberá gritar lotería y ganara el juego.</p>	<p>-Premios.</p>		<p>No____ ¿Por qué?</p>
--	--	---	------------------	--	-----------------------------

Plan operativo N° 6



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Jueves 9 Julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM.

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	3° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimulara la atención, solución de problemas, secuenciación y memoria a corto plazo así como también el trabajo en grupo y el esparcimiento.	La ruleta	Se realizara de manera individual cada usuario tendrá su turno para hacer girar la ruleta, la cual contendrá 6 actividades (Baila y canta, Resuelve las operaciones intelectuales, Repite el trabalenguas, Las adivinanzas, Explota la vejiga y responde la pregunta, Adivina lo que es), El usuario al girar la ruleta esperara	-Ruleta -Vejigas -Radiograbadora -Música -Paginas de papel bond -Plumones	20 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

		a ver qué actividad le corresponderá ejecutar y así sucesivamente.			
Mejorar atención voluntaria. Memoria a corto plazo, categorización, reconocimiento de objetos, socialización.	Encuentra las parejas.	Se dividirá a los usuarios en 3 grupos, los cuales irán participando uno por uno, el juego consiste en que se colocara en una mesa todas las tarjetas desordenadas y cada integrante del grupo deberá pasar uno por uno, lo más rápido posible que pueda a recoger una de las tarjetas y pegarlas en la pared y luego encontrar su respectiva pareja. Todos los integrantes deben colaborar y tendrán un tiempo de 5 minutos para poder realizarlo.	-Piezas de memoria tamaño carta. -Tirro -Mesa -Silbato -Cronometro	20 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Plan operativo N° 7



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Viernes 10 Julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM.

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	4° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular en los adultos mayores la atención, memoria a largo plazo y retrograda así como también la expresión corporal por medio de la música.	Homenaje de la Artista “Virginia López”	Se ubicara en el salón de usos múltiples a los adultos mayores en las mesas en forma de “U”, luego se iniciara presentando la biografía del artista dando una breve reseña de su vida, posteriormente se harán presentaciones por parte de los usuarios como lo son: fonomímicas, baile, canto del mismo artista.	-Música -Radiograbadora -Biografía del artista. -Mesas -Sillas. -Micrófono. -Vestuario alusivo a la presentación.	1.30 minutos.	

Plan operativo N° 8

Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Lunes 13 Julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM.

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	5° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular la memoria, secuenciación categorización resolución de problemas y tolerancia a la actividad.	Juegos de entretenimiento	Se le dará a elegir al usuario uno de los siguientes juegos de entretenimiento: sopa de letras, laberintos, diferencias, memoria, crucigrama, sudoku, y arma la figura para que el usuario pueda realizarlo.	páginas de papel bond con: -Sopa de letras. -Laberintos -Diferencias -Memoria -Crucigrama -Sudoku -Arma la figura - Lápices de colores.	30 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Mejorar memoria a largo plazo, aprendizaje y solución de problemas.	Canta la canción .	Se colocaran en círculo los participantes, luego se irán pasando una pelota al ritmo de la música cuando la música se apague, la persona que tenga la pelota deberá sacar un papelito y dependiendo la palabra que le salga deberá cantar una canción que contenga dicha palabra.	-Paginas de papel bond. -Pelota -Plumones -Cajita -Música -Radiograbadora	30 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Mejorar atención, orientación espacial, amplitud articular y fuerza muscular en los miembros superiores.	Juego de los bolos	Se formaran grupos, luego se colocaran 8 bolos ordenadamente en el piso, luego se harán 3 lanzamientos por participantes y el que mayores bolos derribe será el ganador	-Botellas plásticas decoradas. -Pelota. -Premios.	20 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Martes 14 Julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM.

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	6° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular en los adultos mayores la atención, memoria a largo plazo y retrograda así como también la expresión corporal por medio de la música.	Homenaje de la Artista “Enrique Guzmán”	Se ubicara en el salón de usos múltiples a los adultos mayores en las mesas en forma de “U”, luego se iniciara presentando la biografía del artista dando una breve reseña de su vida, posteriormente se harán presentaciones por parte de los usuarios como lo son: fono mímicas, baile, canto del mismo artista.	-Música -Radiograbadora -Biografía del artista. -Mesas -Sillas. -Micrófono. -Vestuario alusivo a la presentación.	1.30 minutos.	

Plan operativo N° 10



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Miércoles 15 Julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM.

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	7° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Mejorar y mantener la atención, orientación espacial, solución de problemas, socialización.	La gallina ciega	Se formaran equipos y habrán dos pistas con obstáculos el cual deberán de cruzar los participantes con los ojos vendados guiados por su equipo con palabras como; derecha, izquierda, arriba etc. Llevando en sus manos un globo el cual deberán depositar dentro de la meta donde finalizara la pista.	-Vejiga. -Obstáculos. -Antifaz	30 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Estimular percepciones auditivas y memoria a corto, largo plazo.	Refranes y adivinanza	Se repartirán tarjetas donde estarán partes de un refrán, luego se dirá la primera parte del refrán que le haya salido a uno de los usuarios y el usuario que tenga el complemento del mismo refrán tendrá que decirlo rápidamente, antes que alguien lo sepa y lo diga; de la misma forma se realizara las adivinanzas.	-Tijeras -Plumones -Paginas de papel bond -Tirro	20 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Mejorar la atención, reconocimiento corporal, seguimiento de indicaciones	Dinámica “Simón dice”	Se elegirá un representate para que dirija la dinámica, este deberá ir dando indicaciones sobre lo que los demás tendrán que ir haciendo, como ejemplo: Simón dice que todos bailen. Y así sucesivamente.		15 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Jueves 16 Julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM.

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	8° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Mejorar la atención Voluntaria, Categorización y memoria a corto plazo y resolución de problemas, así mismo mejorando el aspecto psicosocial.	Yenga	Se distribuirán a los participantes en grupos y serán numerados para seguir una secuencia en la ronda de turno. Se les explicara la mecánica del juego, y se darán ciertas reglas que deberán seguir al jugar.	-Juego de yenga	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular la secuenciación y las	El juego de los aros.	En el piso se colocaran botellas de plástico donde se tendrán que	-Botellas. -Aros.	20 minutos	¿Se logró realizar la actividad?

operaciones intelectuales.		lanzar los aros para acertar el tiro. Quien mayor cantidad haga será el ganador.			Si____ No____ ¿Por qué?
-Estimular componente cognitivo. -Estimular el esparcimiento en las pacientes así como la interacción	El juego del sombrero	Consiste en colocar música y los usuarios deberán estar colocados en fila ordenadamente. Se pasaran un sombrero uno por uno, pero de manera que al ponérselo de una pequeña vuelta al son de la música y de manera repentina se apagara la música, el participante que tenga en ese momento el sombrero ira saliendo del juego y cumplirá una penitencia.	-Música. -Sombrero -Radiograbadora	15 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Viernes 17 Julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	9° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular en los adultos mayores la atención, memoria a largo plazo y retrograda así como también la expresión corporal por medio de la música.	Homenaje de la Artista “Enrique Guzmán”	Se ubicara en el salón de usos múltiples a los adultos mayores en las mesas en forma de “U”, luego se iniciara presentando la biografía del artista dando una breve reseña de su vida, posteriormente se harán presentaciones por parte de los usuarios como lo son: fono mímicas, baile, canto del mismo artista.	-Música -Radiograbadora -Biografía del artista. -T:V -DVD -Mesas -Sillas. -Micrófono. -Vestuario alusivo a la presentación.	1.30 minutos.	

Plan operativo N° 13

Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Lunes 20 Julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM.

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	10° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
-Mejorar la atención, concentración, memoria a corto y largo plazo.	Juego de “Bingo”	Se repetirán los cartones del bingo, se irán cantando los números que vayan saliendo y el usuario que llene más rápido el cartón gritara fuerte Bingo y ganara.	-Juego de bingo. -Semillas. -Premios.	40 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular la atención,	“La vejiga caliente”	Consiste en hacer pasar una vejiga, la cual tendrá una	-Música. -Vejiga.	20 minutos	¿Se logró realizar la actividad?

<p>concentración y tolerancia a la actividad. -Estimular memoria a corto y largo plazo. -incentivar el esparcimiento.</p>		<p>pregunta dentro de esta, al ritmo de la música, cuando la música pare y al usuario que le quede le vejiga, tendrá que reventarla para realizar la penitencia que la vejiga traiga.</p>			<p>Si____ No____ ¿Por qué?</p>
---	--	---	--	--	--

Plan operativo N° 14



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Martes 21 Julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM.

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	11° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular en los adultos mayores la atención, memoria a largo plazo y retrograda así como también la expresión corporal por medio de la música.	Homenaje de la Artista “Roció Durcal”	Se ubicara en el salón de usos múltiples a los adultos mayores en las mesas en forma de “U”, luego se iniciara presentando la biografía del artista dando una breve reseña de su vida, posteriormente se harán presentaciones por parte de los usuarios como lo son: fono mímicas, baile, canto del mismo artista.	-Música -Radiograbadora -Biografía del artista. -T:V -DVD -Mesas -Sillas. -Micrófono. -Vestuario alusivo a la presentación.	1.30 minutos.	

Plan operativo N° 15



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en piscinas, en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Miércoles 22 Julio de 2015

Lugar: Centro Turístico Polideportivo de Nejapa.

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM.

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	12° Gimnasia Grupal en piscina	Se ubicara a los usuarios en el área de piscina, en un semi círculo, luego se iniciara con ejercicios de estiramiento en dirección céfalo caudal y posteriormente se hará una rutina rítmica.	-Traje de baño	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular la atención, solución de problemas, formación de conceptos y aprendizaje en los adultos mayores.	Dinámica el barco se hunde.	Una persona será la encargada de dirigir la dinámica dando las indicaciones. Se inicia cantando “vamos en alta mar navegando en las profundidades y el capitán observa que el barco va a chocar”, entonces rápidamente grita todos los tripulantes deben colocarse en grupo de 5 personas por que “El barco se hunde”, y así sucesivamente. Así mismo se		20 Minutos.	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

		puede ir variando el número de grupos o agruparlos por color de camisa, etc.			
Estimular la memoria a corto plazo y secuenciación.	Lanza la pelota	Se colocaran a los participantes en un círculo dentro de la piscina, se inicia lanzando la pelota a uno de los participantes, este deberá decir su nombre y su fruta preferida, luego lanzara nuevamente la pelota a otro participante, y este deberá decir lo mismo. Esto se hará hasta que todos los participantes les hayan lanzado la pelota, Luego se realizará preguntas al azar para que mencionen el nombre y la fruta de uno de los participantes y así poder recordar todos los demás.	-Pelotas	20 Minutos.	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular el aprendizaje y la resolución de problemas por medio del esparcimiento.	Llena la cubeta	Se formaran 2 grupos, los cuales tendrán un tiempo de 5 minutos cada uno para realizar una carrera desde un extremo a otro de la piscina, el objetivo será llenar lo más que se pueda la cubeta con la ayuda de una esponja la cual deberán retorcer lo más que se pueda. Todos los integrantes del grupo deberán pasar, esperando hasta que le	-2 Cubetas plásticas -Esponjas -Cronometro	25 Minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

		lleven la esponja al, lugar de partida. El grupo con mayor cantidad de agua en la cubeta será el ganador.			
Mejorar relaciones interpersonales, así como la atención y secuenciación.	El túnel	Se colocaran a los participantes en pareja, Luego se ordenan en fila dentro de la piscina como simulando hacer la forma de un túnel con sus brazos elevados y tomados de las manos, la primera pareja deberá pasar junta abajo del túnel, y si quedan atrapados por otra pareja que estará simulando el túnel tendrán una penitencia. La pareja que vaya pasando se irá colocando atrás para seguir con el túnel hasta que hayan pasado todos.		20 Minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en piscinas, en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Jueves 23 Julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE Soyapango.

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM.

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	13° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular la memoria a corto y largo plazo, atención y Aprendizaje.	El juego de las preguntas	Se dividirán a los participantes en 2 grupos, donde se colocaran sentados y en una mesa se les colocara una camp. El juego consiste en que una persona dirige el juego haciendo una pregunta y dando las 3 posibles respuestas, siendo una de estas nada más la correcta, el grupo que suene primero la campana	-Sillas -Mesas -2 campanas -Preguntas impresas	40 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

		tendrá el derecho de responder la pregunta y si este se equivoca el otro grupo tendrá la oportunidad de contestaras, si ambos fallan el punto se pierde. Al final el grupo con mayores puntos ganara.			
Estimular el esparcimiento, así como también la secuenciación, categorización y formación de conceptos, tolerancia y solución de problemas	Armemos un rompecabezas .	Se proporcionara a los usuarios un rompecabezas de menos de 25 piezas para que lo armen según corresponda.	-Rompecabezas	40 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Plan operativo N° 17

Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Viernes 24 de julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador: Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado.

Hora de Inicio: 09:00 am

Hora de Finalización: 11:00 am

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	14° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular en los adultos mayores la atención, memoria a largo plazo y retrograda así como también la expresión corporal por medio de la música.	Homenaje de la Artista “Roció Durcal”	Se ubicara en el salón de usos múltiples a los adultos mayores en las mesas en forma de “U”, luego se iniciara presentando la biografía del artista dando una breve reseña de su vida, posteriormente se harán presentaciones por parte de los usuarios como lo son: fonomímicas, baile, canto del mismo artista.	-Música -Radiograbadora -Biografía del artista. -T:V -DVD -Mesas -Sillas. -Micrófono. -Vestuario alusivo a la presentación.	1.30 minutos.	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Plan operativo N° 18

Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Lunes 27 de julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador: Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado.

Hora de Inicio: 09:00 am

Hora de Finalización: 11:00 am

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	15° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Mantener o mejorar arcos de amplitud articula, equilibrio y fuerza muscular.	Payaso bocón	Se colocara en la pared una figura de payaso, el cual tendrá la boca con un orificio donde se tendrán que lanzar las pelotas, quien más pelotas aciertas gana.	-Payaso bocón. -Pelotas de papel. -Tirro	20 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

<p>Mejorar la orientación, secuenciación.</p>	<p>Rali de pelotas</p>	<p>Se dividirán a los participantes en grupos cada grupo se deberán colocar por parejas las cuales tendrán que llevar una vejiga estomago contra estómago, como abrazándose. Se pondrá una marca de donde iniciara cada pareja y se ubicara una bolsa plástica donde deberán ubicarlas y así lo hará cada pareja del grupo en un tiempo de 5 minutos.</p>	<p>-Pelotas -Bolsas plásticas -Señalización -Cronometro</p>	<p>25 minutos</p>	<p>¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?</p>
---	------------------------	---	---	-------------------	---

Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Martes 28 de julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador: Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado.

Hora de Inicio: 09:00 am

Hora de Finalización: 11:00 am

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	16° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular en los adultos mayores la atención, memoria a largo plazo y retrograda así como también la expresión corporal por medio de la música.	Homenaje de la Artista “Angélica María”	Se ubicara en el salón de usos múltiples a los adultos mayores en las mesas en forma de “U”, luego se iniciara presentando la biografía del artista dando una breve reseña de su vida, posteriormente se harán presentaciones por parte de los usuarios como lo son: fono mímicas, baile, canto del mismo artista.	-Música -Radiograbadora -Biografía del artista. -T:V -DVD -Mesas -Sillas. -Micrófono. -Vestuario alusivo a la presentación.	1.30 minutos.	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Plan operativo N° 20



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Miércoles 29 de julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador: Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado.

Hora de Inicio: 09:00 am

Hora de Finalización: 11:00 am

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	17° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Mejorar las operaciones intelectuales y atención así como el trabajo en equipo.	Sumemos y ganemos.	Se colocara en el piso una tabla elaborada de papel bond la cual contendrá diferentes números los cuales se tendrán que ir sumando. Cada participante tendrá la oportunidad de realizar lanzamientos desde el área señalizada de manera que logre atinar a la cifras de mayor valor en la tabla, Cada equipo será el	-Tabla de números de papel bond. -Ficha para lanzar. -Cronometro. -Premios	30 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

		encargado de ir sumando según la cantidad que vaya cayendo. El equipo que llegue a los 100 puntos en menor tiempo será el ganador.			
Motivar a las pacientes en la atención, concentración y en el esparcimiento como método terapéutico.	No te enojés	Se colocara en el piso un juego de “No te enojés” el cual contendrá 30 casillas, de las cuales algunas tendrán ciertas penitencia o ayudas para llegar más rápido a la meta y ganar. El juego consiste que cada participante tendrá un turno asignado, deberán lanzar el dado el cual dirá a qué casilla tendrá que avanzar según el número que salga, y deberán ir sumando cada casilla hasta que logre finalizar el juego.	-Papel bond -Plumones -Tirro -Señalizaciones ilustradas. -Dado. -Premios.	1 hora	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Plan operativo N° 21



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Jueves 30 de julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador: Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado.

Hora de Inicio: 09:00 am

Hora de Finalización: 11:00 am

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	18° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular la orientación, categorización, formación de conceptos y resolución de problemas	El tesoro escondido	Se iniciara haciendo grupos, posteriormente se proporcionara una lista de objetos que deberán buscar dentro del área que se delimitara, el grupo que encuentre todos los objetos será el ganador. Tendrán un tiempo máximo de búsqueda de 20 minutos	-Lista de objetos. -Diversos objetos. -Cronometro	40 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

<p>Estimular el lenguaje, formación de conceptos y la categorización.</p>	<p>Ordena las palabras.</p>	<p>Se hará en grupos, el juego consistirá en buscar entre una serie de letras diferentes palabras que deberán ordenar hasta lograr la palabra correcto, se les dará pista para facilitar el ordenamiento de las palabras. Tendrán un tiempo máximo de 10 minutos x grupo.</p>	<p>-Letras grandes. -Tirro. -Cronometro.</p>	<p>40 minutos</p>	<p>¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?</p>
---	-----------------------------	---	--	-------------------	---

Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Viernes 31 de julio de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador: Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado.

Hora de Inicio: 09:00 am

Hora de Finalización: 11:00 am

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	16° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular en los adultos mayores la atención, memoria a largo plazo y retrograda así como también la expresión corporal por medio de la música.	Homenaje de la Artista “Angélica María”	Se ubicara en el salón de usos múltiples a los adultos mayores en las mesas en forma de “U”, luego se iniciara presentando la biografía del artista dando una breve reseña de su vida, posteriormente se harán presentaciones por parte de los usuarios como lo son: fono mímicas, baile, canto del mismo artista.	-Música -Radiograbadora -Biografía del artista. -T:V -DVD -Mesas -Sillas. -Micrófono. -Vestuario alusivo a la presentación.	1.30 minutos.	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Plan operativo N° 23



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Jueves 13 de Agosto de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador: Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado.

Hora de Inicio: 09:00 am

Hora de Finalización: 11:00 am

133

Objetivo Específico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	17° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular en los usuarios el componente cognitivo, memoria a largo plazo semántica en el cual aran recordatorio de ideas pasadas.	Descubre la pregunta	Se colocara una fila de globos sobre la pared de diferentes colores, se le entregara a cada adulto mayor un dardo y se les indicara que lancen este a un color de globo determinado, dentro de los globos habrán una serie de preguntas populares como fechas festivas, etc. los adultos mayores deberán	-20 globos de colores -5 dardos -1Tirro -3paginas de bond(pregunta)	20 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

		responder a las preguntas y si no responden correctamente se colocara una penitencia, como bailar o decir un chiste, etc.			
Estimular en los usuarios el componente cognitivo de formación de conceptos en el cual organice la información obtenida y forme pensamiento e ideas correctas.	¿Adivina qué?	Los usuarios estarán colocados en círculo sobre sillas, el animador lanzara una pelota a uno de los usuarios y le realizara una pregunta para que este adivine de que objeto o animal se refiere ejemplo: “adivina que tiene un cuello largo y lunares”, “adivina que es lo que tiene un palo largo y barre la basura”, el usuario que no adivine tendrá que realizar una penitencia	-20 tarjetas de objetos, animales y flores -Sillas	20 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Plan operativo N° 24

Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Viernes 14 de Agosto de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador: Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado.

Hora de Inicio: 09:00 am

Hora de Finalización: 11:00 am

Objetivo Específico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	18°Gimnasia grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular en los usuarios el componente cognitivo de atención focalizada en el cual pueda permite procesar algunos estímulos sensoriales mientras ignoran otros.	Descubre las parejas	Se colocara una serie de tarjetas pegadas en la pared las cuales contendrán diferentes figuras de frutas y objetos del hogar, se dividirá en dos grupos a los usuarios ellos deberán pasar uno a uno para ir descubriendo las parejas, el grupo que obtenga la mayor cantidad de aciertos será el ganador	-16 tarjetas de imágenes -Impresiones de imágenes -Cinta adhesivo -Sillas	20 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

<p>Estimular en los usuarios el componente cognitivo de Operaciones intelectuales en el espacio, en el cual manipulen mentalmente números y realizar cálculos aritméticos.</p>	<p>Encesta la pelota</p>	<p>Se formaran dos grupos de usuarios los cuales deberán encestar dentro de los aros la mayor cantidad de pelotas de colores determinados los cuales serán indicados por el anfitrión, el usuario deberá llevar el cálculo matemático de suma ya que cada color de pelotas tendrá un puntaje determinado, y se deberán llevar en el menor tiempo posible, el que obtenga la mayor puntaje será el ganador.</p>	<p>-2 aros hula -15 pelotas -silbato -cronometro -1 tiro de color</p>	<p>20 minutos</p>	<p>¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?</p>
<p>Estimular en los usuarios el componente cognitivo la categorización el cual identificara similitudes y diferencias entre las preguntas que se le realicen</p>	<p>La pelota preguntona</p>	<p>El animador agrupa a los usuarios en un círculo sentados en sillas, el animador se colocara al centro con una pelota, este lanzara la pelota a cualquier usuario diciéndole: “de la habana viene un barco cargado con la letra A” el usuario deberá responder al instante diciéndole el nombre de cualquier objeto, animal, o cosas ejemplo: araña, arco, etc. El usuario que tarde al responder deberá realizar una penitencia.</p>	<p>-2 pelotas -Sillas</p>	<p>20 minutos</p>	<p>¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?</p>

Plan operativo N° 25



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Lunes 17 de Agosto de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador: Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado.

Hora de Inicio: 09:00 am

Hora de Finalización: 11:00 am

Objetivo Específico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	19°Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular en los usuarios el componente cognitivo de memoria a corto plazo en el cual se retendrá información por un tiempo suficiente para utilizarla.	Mañana de cine	Se les colocara una película que sea de la preferencia de los usuarios, al finalizar la película se realizara una serie de preguntas las cuales deberán ser respondidas correctamente o si no tendrán una penitencia.	-televisor películas DVD sillas palomitas refresco	1horas con 40 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Plan operativo N° 26



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Martes 18 de Agosto de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM.

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	20° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué
Estimular en los adultos mayores la atención, memoria a largo plazo y retrograda así como también la expresión corporal por medio de la música.	Homenaje de la Artista “Lucha Villa”	Se ubicara en el salón de usos múltiples a los adultos mayores en las mesas en forma de “U”, luego se iniciara presentando la biografía del artista dando una breve reseña de su vida, posteriormente se harán presentaciones por parte de los usuarios como lo son: fono mímicas, baile, canto del mismo artista.	-Música -Radiograbadora -Biografía del artista. -Mesas -Sillas. -Micrófono. -Vestuario alusivo a la presentación.	1.30 minutos.	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué



Plan operativo N° 27



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Miércoles 19 de Agosto de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador: Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado.

Hora de Inicio: 09:00 am

Hora de Finalización: 11:00 am

Objetivo Específico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	21°Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular en los usuarios el componente cognitivo de reconocimiento en el cual mantengan la capacidad de evocar ideas y expresarlas de una forma fluida.	Aire tierra mar	El animador organizara a los usuarios en círculo, una vez estén ubicados el animador se ubicara en el centro y lanzara el balón a uno de los usuarios y este le realizara una pregunta ¿aire, tierra, mar?, cuando el animador diga aire el usuario deberá responder con el nombre de un animal ejemplo mariposa	-2 pelotas sillas	30 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

		del aire y así de las otra palabras, el usuario que demore en contestar le tocara una penitencia.			
Estimular en los usuarios el componente cognitivo de categorización en el cual deberá identificar similitudes y diferencias entre la información del ambiente.	Expresemos con el cuerpo y no con palabras	Se formaran dos grupos usuarios, deberán pasar un integrante del grupo por pregunta y realizar una mímica expresiva para que los integrantes adivinen que objeto, animal o película está expresando, el grupo que adivine más preguntas será el ganador.	-Tarjetas con palabras -Sillas	30 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular en los usuarios el componente cognitivo de secuenciación en el cual realice de forma correcta los pasos para la elaboración de la actividad.	Yo tiro y tú te apartas	Se formaran dos equipos de participantes cada uno estará formando una fila y deberá tener un líder, al sonido de un silbato el líder deberá pasar la pelota al participante de su derecha y este deberá colocarse en la parte final de la fila, hasta llegar nuevamente la pelota al líder.	-4 pelotas -Galletas	30 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Plan operativo N° 28



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Jueves 20 de Agosto de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador: Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado.

Hora de Inicio: 09:00 am

Hora de Finalización: 11:00 am

Objetivo Específico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	22°Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular en los usuarios el componente cognitivo de memoria a largo plazo procesal para mantener la habilidad motora aprendida de forma directa.	Mañana bailable	Se colocaran canciones del interés de los usuarios y se les indicara que bailen en parejas, el anfitrión ira descartando las parejas que no sigan el ritmo adecuado de la música, al finalizar quedaran dos parejas y se realizara una votación con todo el público para elegir la pareja ganadora.	-Radiograbadora -CD de músicas - Números -Cintas adhesivas -Premio	1hora con 20 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

<p>Estimular en los usuarios el componente cognitivo de secuenciación en el cual realice de forma correcta los pasos para la elaboración de la actividad.</p>	<p>La pelotita caliente</p>	<p>Se formaran dos equipos, estos se colocaran en fila a una distancia de tres metros aproximadamente el primer participante estará colocado frente de cada fila, este deberá trasladar una papa sobre una cuchara, a la señal del instructor el usuario deberá trasladar la papa sobre la cuchara y se la entregara al compañero que este frente a él y le deberá dar una palmada sobre el hombro para darle relevo y pueda continuar con la actividad, ganara el equipo en el cual todos los usuarios hayan participado.</p>	<p>-10 papas -15 cucharas soperas -1 tirro de color -1 silbato</p>	<p>20 minutos</p>	<p>¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?</p>
---	-----------------------------	--	--	-------------------	---

Plan operativo N° 29



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Viernes 21 de Agosto de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM.

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	23° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué
Estimular en los adultos mayores la atención, memoria a largo plazo y retrograda así como también la expresión corporal por medio de la música.	Homenaje de la Artista “Lucha Villa”	Se ubicara en el salón de usos múltiples a los adultos mayores en las mesas en forma de “U”, luego se iniciara presentando la biografía del artista dando una breve reseña de su vida, posteriormente se harán presentaciones por parte de los usuarios como lo son: fono mímicas, baile, canto del mismo artista.	-Música -Radiograbadora -Biografía del artista. -Mesas -Sillas. -Micrófono. -Vestuario alusivo a la presentación.	1.30 minutos.	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué

Plan operativo N° 30

Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Lunes 24 de Agosto de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador: Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado.

Hora de Inicio: 09:00 am

Hora de Finalización: 11:00 am

Objetivo Específico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	24°Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular en los usuarios el componente cognitivo de orientación para mantener la habilidad de comprender, definir	Paseo al parque de la familia	Se transportara a los usuarios al parque de la familia, luego se formaran dos grupos estos deberán de realizar una serie de circuitos competitivos, el cual iniciara con el encesta miento de unos saquitos dentro de un huacal, al lograr que el saquito	-Transporte vehicular -3 saquitos -2 huacales grandes -21 cucharas -21 limones -15 globos	1.30 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

<p>y ajustarse a un medio ambiente con respecto a tiempo, lugar y persona.</p>		<p>entre en el huacal pasaran a contestar una pregunta, luego deberá llevar una cuchara en la boca la cual sostendrá y transportara un limón, para luego realizar una operación matemática, y para finalizar deberán transportar dos globos manteniéndolos en el aire y deberá ir cantando una canción con una palabra que se le indique y cruzando un camino en zigzag deberá pasar cada participante del equipo, el que logre pasar en el menor tiempo posible será el ganador.</p>	<p>-6 conos anaranjados -Agua -Galletas</p>		
--	--	---	---	--	--

Plan operativo N° 31

Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Martes 25 de Agosto de 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado

Hora de inicio: 9.00 AM.

Hora de finalización: 11.00 AM.

Objetivo Específicos	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular.	25° Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	25 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué
Estimular en los adultos mayores la atención, memoria a largo plazo y retrograda así como también la expresión corporal por medio de la música.	Homenaje de la Artista “Sonia López”	Se ubicara en el salón de usos múltiples a los adultos mayores en las mesas en forma de “U”, luego se iniciara presentando la biografía del artista dando una breve reseña de su vida, posteriormente se harán presentaciones por parte de los usuarios como lo son: fono mímicas, baile, canto del mismo artista.	-Música -Radiograbadora -Biografía del artista. -Mesas -Sillas. -Micrófono. -Vestuario alusivo a la presentación.	1.30 minutos.	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué

Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Miércoles 26 de agosto de 2015.

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado.

Hora de inicio: 9:00 A.M.

Hora de finalización: 11:00 A.M.

Objetivo Específico	Actividad	Metodología	Recursos	Tiempo	Evaluación
Mantener y mejorar el estado físico de los usuarios así como: la circulación en general, fuerza muscular, amplitud articular	26°Gimnasia Grupal	Se ubicara a los usuarios en 4 filas, luego se realizaran diversos ejercicios de estiramiento en dirección céfalo-caudal y acompañadas de respiraciones diafragmáticas con periodos cortos de descanso, al ritmo de música.	-Música -Radiograbadora	20 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Sí____ No____ ¿Por qué?
Estimular la atención voluntaria, secuenciación, resolución de problemas, reconocimiento de objetos, operaciones matemáticas y memoria.-	Dame de comer.	Se colocara un payaso con un agujero en la boca los adultos mayores tendrán 5 oportunidades para lanzar la pelota dentro del agujero que tiene el payaso, antes de iniciar a cada uno se le indicara un color específico de pelota que deberá lanzar y tendrá que recordarlo y de igual forma el número de lanzamientos que haga al final se les preguntara a cada	- Música - Payaso de carton - Pelotas	30 minutos	Se logró realizar la actividad? Sí____ No____ ¿Por qué?

		uno. La coordinadora indicara el orden de participación.			
Mantener y mejorar La atención, secuenciación y la resolución de problemas. Trabajar la expresión corporal y tolerancia a la actividad.	Baile con globo	Se les indicara a los pacientes que se colocara músicaailable y se les proporcionara un globo y cuando suene la música deberán bailar manteniendo el globo en la mano rebotándolo en cuanto inicien con el baile se les dará indicaciones como rebótela con la mano izquierda, luego con la derecha, con el dorso de la mano y quien lo deje caer se le reventara el globo y deberá responder la pregunta o realizar la penitencia que haya dentro del globo.	-Globos - Música -Preguntas	30 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Sí____ No____ ¿Por qué?
Estimular memoria a corto y largo plazo, así como atención, secuenciación, formación de conceptos, atención y concentración y tolerancia a la actividad.	Pasa el sombrero”	Los adultos mayores se colocaran en círculo y a uno se le colocara un sombrero el cual lo pasaran a la persona que tengan a la par y así sucesivamente todos tendrán que colocarse el sombrero cuando la música de detenga la persona que le quede tendrá que sacar de una caja una pregunta entre estas hay de cultura general, calculo, memoria, etc. que deberán responder correctamente.	-Música -Caja con preguntas -Sombrero.	30 minutos	¿Se logró realizar la actividad de él sombrero durante los 30 minutos previstos para esta actividad? Sí____ No____ ¿Por qué?

Plan operativo N° 33

Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Jueves 27 de agosto 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado.

Hora de inicio: 9:00 A.M.

Hora de finalización: 11:00 A.M.

Objetivos específicos	Actividad	Metodología.	Materiales	Tiempo	Evaluación
-Verificar que los adultos mayores evaluados anteriormente asistan a la actividad. -Verificar si se cumplieron los objetivos de la intervención. -reevaluar si mejoro el componente cognitivo y motor de la población del Centro de Día FUSATE Soyapango.	Primera reevaluación de los aspectos físicos-cognitivos del adulto mayor	Se realizara nuevamente una reevaluación a cada usuario participante de la investigación sobre los aspectos físicos-cognitivos del adulto mayor para verificar los beneficios que las actividades físicos-recreativas han dado en cada intervención hecha en los días anteriores.	-Listado con nombre de adultos mayores -Lapicero -Ficha de evaluación. -Paginas de papel bond.	2 Horas	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Plan operativo N° 34

Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Viernes 28 de agosto 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado.

Hora de inicio: 9:00 A.M.

Hora de finalización: 11:00 A.M.

Objetivos específicos	Actividad	Metodología.	Materiales	Tiempo	Evaluación
-Verificar que los adultos mayores evaluados anteriormente asistan a la actividad. -Verificar si se cumplieron los objetivos de la intervención. -reevaluar si mejoro el componente cognitivo y motor de la población del Centro de Día FUSATE Soyapango.	Segunda reevaluación de los aspectos físicos-cognitivos del adulto mayor	Se realizara nuevamente una reevaluación a cada usuario participante de la investigación sobre los aspectos físicos-cognitivos del adulto mayor para verificar los beneficios que las actividades físicos-recreativas han dado en cada intervención hecha en los días anteriores.	-Listado con nombre de adultos mayores -Lapicero -Ficha de evaluación. -Paginas de papel bond.	2 Horas	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Plan operativo N° 35



Actividad General: Intervención mediante actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Centro Integral del FUSATE, Soyapango

Objetivo General: Estimular componente Cognitivo en los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Fecha de ejecución: Lunes 31 de agosto 2015

Lugar: Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango

Responsables de la ejecución: Grupo investigador; Doris Andrade, Claudia Arévalo, Marielos Maldonado.

Hora de inicio: 9:00 A.M.

Hora de finalización: 11:00 A.M.

Objetivos específico	Actividad	Metodología	Recursos	Tiempo	Evaluación
Agradecer a los usuarios que estuvieron presentes en las actividades, por la colaboración y asistencia al programa de actividades realizadas durante el mes de julio y agosto.	Palabras de agradecimiento	El grupo evaluador se dirigirá a los usuarios y personal del Centro de Día FUSATE Soyapango para agradecer de antemano ,por el espacio y la colaboración brindada el tiempo en el cual se llevó a cabo la investigación	-Micrófono - Música	15 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
Estimular en los usuarios el componente psicosocial la interacción social.	Refrigerio	Se le proporcionara a los pacientes por parte del grupo evaluador un refrigerio que consta de un hot dog con papitas fritas, soda y sorbete antes del inicio de la actividad, los pacientes se encontraran distribuidos en las mesas y se repartirá el refrigerio.	-Sorbete -Hot dog -Papas fritas -Soda -Vasos, platos y cucharas desechables.	1 Hora	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?

Mantener en los pacientes el componente cognitivo la atención y memoria a corto plazo	Rifas	A cada uno de los asistentes de la actividad se les proporcionara un número y al momento de la rifa el estudiantes encargado sacara 5 números y el quinto numero será el ganador. se harán 4 rifas	Regalos de rifa: toallas -cremas -etc.	20 minutos	¿Se logró realizar la actividad? Si____ No____ ¿Por qué?
---	-------	--	---	------------	---

Anexo N°4
Consentimiento informado.

El fin de este documento es proporcionarle información clara sobre su participación en la investigación que lleva por título Actividades Físico- Recreativas en la Prevención del Deterioro Cognitivo en los Adultos Mayores del Centro Integral De Día FUSATE Soyapango, julio- agosto 2015. El objetivo que se pretende alcanzar con esta investigación es: Determinar si las actividades físico- recreativas previenen el deterioro cognitivo del adulto mayor en el centro integral de día FUSATE Soyapango. Julio- agosto 2015. El proceso de investigación se llevara a cabo en las instalaciones del Centro de Día FUSATE Soyapango por medio de actividades planificadas con anterioridad, cada plan operativo se llevara a cabo de lunes a viernes dos horas cada día por 2 meses, se desarrollara por medio de actividades físico- recreativas, que consisten en desplazarse de un lugar a otro tomando objetos, realizar mímica o ademanes, manualidades diversas, juegos de mesa, juegos con pelotas, dos salidas de la instalación una al parque y otra a un balneario, de igual forma se llevaran a cabo actividades en el jardín del Centro de Día, cada una se llevara a cabo con diferentes objetivos. Para el desarrollo de la investigación se utilizaran material como: pelotas, aros, conos, papel, tijeras, pegamento, señales, entre otros.

Para el desarrollo de las actividades se tomaran las precauciones adecuadas para que estas se realicen de forma satisfactoria se tomaran las debidas precauciones para evitar caídas, fracturas, esguinces, laceraciones, posibilidad de cambios en la presión arterial e hiperventilación.

Derechos, responsabilidades y beneficios como participante del estudio:

Derechos:

- Libertad de expresión.
- Que cada juego cuente con las precauciones adecuadas.
- A trabajar en un lugar seguro y limpio.
- A realizar actividades de su preferencia y agrado.
- Cuidar la integridad física.
- Tiempos de descanso (hidratación, alimentación).

- Libre esparcimiento.
- Diversión sana y segura.
- Si usted decide retirarse durante el desarrollo de la investigación voluntariamente o por motivos de fuerza mayor no perderá ningún beneficio como paciente del centro de Día al que pertenece.

Responsabilidades:

- Asistencia y puntualidad.
- Participación activa.
- Notificar en caso de no asistir a las actividades.
- Fomentar los valores y acatar normas de convivencia.
- Realizar trabajo en equipo.
- Desarrollar liderazgo.
- Llevar ropa y calzado adecuado.
- Disposición en la realización de actividades.
- Acatar indicaciones dadas por el grupo investigador.
- Completar el tiempo establecido para cada actividad.
- Completar el tiempo establecido para el desarrollo de toda la investigación.

Beneficios:

- Buen estado de salud física y mental.
- Desarrollo de habilidades y destrezas.
- Inclusión social.
- Aprendizaje.
- Mejorar y mantener el componente cognitivo.
- Calidad de vida.
- Destreza, mejora y desenvolvimiento en sus roles (madre, padre, abuela, abuelo, etc.).
- Satisfacción personal.
- Mejora en su actividad física.

Los resultados de la investigación se llevarán a cabo con la mayor confidencialidad de la información de cada persona dispuesta a participar en la investigación, es por ello que se garantiza que los datos no serán vistos o utilizados por otras personas ajenas a la investigación, tampoco para propósitos diferentes a los que establece este documento. Su participación es libre y voluntaria, por lo tanto en ningún momento debe sentirse presionado para colaborar en la investigación.

Yo _____ he leído y comprendido la información anterior, me han informado sobre el uso de los datos que serán obtenidos. Doy consentimiento de mi participación en dicha evaluación.

Firma _____ Fecha _____

Firma del director del establecimiento: firma _____
Dr. Mario Oscar Hernández.

Investigadores encargados del estudio:

Doris Aracely Andrade Carrillo Firma _____

Claudia Ester Arévalo Juárez Firma _____

Marielos Elizabeth Maldonado Arriaga Firma _____

Comunicarse al 75297667 para cualquier asunto relacionado con el proyecto de investigación.

Anexo N° 5

Cronograma de actividades.

Semanas	MES											
	Julio				Agosto				Septiembre		Octubre	
	1	2	3	4	1	2	3	4				
Actividades												
Evaluación	X											
Intervención		x	x	x		x	x					
Reevaluación								x				
Procesamiento de datos										x		
Análisis y discusión										x		
Redacción y presentación del informe final												x



Periodo de vacaciones Agostinas

Anexo N°6
Presupuesto

Material	Cantidad	Precio
Pelotas de plástico	24	\$4.00
Juego de memoria gigante	2	\$1.00
Bollos de Lana	1 bollo	\$0.45
Tirro	1	\$0.75
Cuerdas de colores.	4	\$2.00
Copias		\$5.00
Meta de futbol.	2	\$6.00
Impresiones		\$30.00
Vejigas.	1 Bolsa	\$2.00
Bolsas plásticas	2 paquetes	\$1.00
Tirro de colores	4	\$2.55
Pliegos de papel	8	\$1.60
Folders	5	\$1.00
Paquete de servilleta	1	\$0.50
Platos desechables	1 paquete	\$ 0.65
Cucharas pequeñas	1 paquete	\$ 0.30
Vasos desechables	2 paquetes	\$1.00
Páginas de color	100	\$5.00
Páginas de papel bond	100	\$4.00
Plumones de colores	1 caja	\$1.50
Pajillas	2 paquetes	\$0.25
Galletas	20 paquetes	\$10.00
Pan para hot dog	4 paquetes	\$6.08
Salchicha	3 paquetes	\$4.05
Pan dulce	4 paquetes	\$4.00
Salsa dulce	1 bote	\$ 1,00
Repollo	1	\$ 1.00
Mayonesa	1 libra	\$ 1.25
Cebolla	1	\$0.25
Viáticos de transporte		\$44.50
Garrafa de agua	1	\$0.0
Gaseosas	2 botellas	\$3.16
Sorbete	1 galón	\$7.00
Dardos	5	\$0.50
Aros	10	\$3.00
Caja de plumones de colores	2	\$2.50
Cajas de colores	2	\$2.00

Huacales medianos	3	\$1.00
Huacales pequeños	3	\$1.00
Conos plásticos	10	\$4.00
Juegos de lotería	3	\$6.00
Pliegos de cartulina	5	\$1.25
Botes de pegamento	2	\$7.00
Juego de yenga	1	\$4.25
Películas DVD	3	\$1.50
Juego de pulseras	1	\$0.50
Tarjetas de imágenes (impresas)	16	\$3.00
Pliegos de papel de regalo	10	\$2.00
Toallas de mano	2	\$1.00
Cremas de cuerpo	1 bote	\$0.75
Cucharas grandes	1 paquete	\$0.40
Limonas	25	\$1.50
Silbato	3	\$0.30
TOTAL		\$192.29

Anexo N°7

Lista de Asistencia de los adultos mayores que participo en el desarrollo de las actividades físico-recreativas para la prevención del deterioro cognitivo

Nombres

- 1- Luz de María Silva de Rodríguez
- 2-Milagros Villanueva
- 3-María Estela Castro Chang
- 4-Bertha Herminia Gonzales López
- 5-Dora Esperanza Callejas Renderos
- 6-Dolores Henríquez herrera
- 7-Alfredo Rivas Hernández
- 8-María de la Paz Rivera de Rivas
- 9-Bertha López Guevara
- 10-Edith Carmela Marroquín Rivera
- 11-Rosa Yolanda Gonzales
- 12-Norma Estela Martínez M.
- 13-Ana María Castillo de Blanco
- 14-Maria Úrsula Sánchez
- 15-Maria Elena Ramírez Canisales
- 16-Julia Elena García
- 17-Elena Torres
- 18-Maria Luz Justa Rogel
- 19-Maria Elena Alvarado
- 20-Ángela de Fuentes
- 21-Maria Esperanza Landaverde R.

Anexo N°8

Algunas actividades físico-recreativas realizadas con los adultos mayores del Centro Integral de Día FUSATE, Soyapango en la prevención del deterioro cognitivo



Gimnasia grupal, actividad diaria con la cual se daba inicio al desarrollo de las actividades físico-recreativas.



Realización de la dinámica “Tierra y mar”, donde se logró estimular el reconocimiento, atención voluntaria e involuntaria y solución de problemas.



Desarrollando el juego de la ruleta, donde la participante Elena Torres está estimulando el reconocimiento de objetos, por medio del tacto.



Jugando en armar la torre de Yenga, la cual permitió a los adultos mayores tener una mayor concentración, atención voluntaria, memoria a corto plazo y categorización de colores.



Ejecutando el juego de los aros con la finalidad de estimular la secuenciación y las operaciones intelectuales al momento de acertar en el número de lanzamientos realizados.



Participación coreográfica y fonomímica de las señoras en el día del homenaje a Roció Durcal.



Gimnasia Grupal en piscina realizada en el centro Turístico Polideportivo de Nejapa.



Desarrollando el juego del túnel en la piscina, estimulando en los adultos mayores la atención y secuenciación.



Resolviendo el rompecabezas en grupo, manteniendo y mejorando la memoria, la atención, formación de conceptos, solución de problemas, aprendizaje y el trabajo en grupo.



Realizando la actividad de mar, tierra y aire. En la cual a los adultos mayores le correspondió mencionar una animal ya sea de mar, tierra o aire, con la dificultad de no repetir los que anteriormente los demás ya han mencionado, estimulando así su memoria a corto, largo plazo, anterógrada y retrograda.



Desarrollando la actividad del baile con globo con el objetivo de estimular en los adultos mayores la atención voluntaria e involuntaria, secuenciación y la resolución de problemas por medio de la expresión corporal.



Desarrollo de la actividad sumemos y ganemos en la cual los adultos mayores lanzan una ficha en el tablero cada uno tenía 5 oportunidades y debían sumar los números en los cuales cayó la ficha y memorizar la cantidad.



La actividad de no te enojés en la cual se estimula la atención. Memoria a corto plazo, secuenciación y resolución de problemas, actividad muy aceptada por los adultos mayores.



Desarrollo de actividad búsqueda del tesoro en la cual se fomentó el trabajo en equipo la atención, memoria a corto plazo, secuenciación, reconocimiento y resolución de problemas.



Juego de memoria el cual dio muy buenos resultados ya que los adultos mayores desarrollaron con entusiasmo la actividad se mostraron concentrados y atentos, por lo cual memorizaban muy bien las imágenes que observaban para localizarlas cuando llegara su turno y de esta manera acertar en las parejas.



Mañana de cine en la cual se trabajó atención, la memoria a corto y largo plazo, el reconocimiento, y la memoria al finalizar la película se le realizaron varias preguntas acerca de lo que trató la película.



Mañana de día del cantante en el cual se homenajeo a Sonia López, los adultos mayores preparaban una mímica de la canción de su preferencia y personificaban al cantante. la señora Luz de María Silva deleitándonos con la canción te traigo estas flores.



Entre las actividades físico-recreativas se encuentra el excursionismo realizada en el parque de la familia en el cual se desarrolló un rally, en esta parte se encontraban en la zona de obstáculo, en el cual se fomentó el trabajo en equipo la atención, secuenciación, resolución de problemas.



Foto grupal después de las actividades realizadas en el parque de la familia, una mañana llena de alegría en un ambiente agradable y puro.



Finalización del programa de actividades físico-recreativas se entregó un diploma de participación a los adultos mayores que formaron parte del desarrollo de la intervención durante los dos meses.