

# CREANDO CONEXIONES

## Atención grupal y domiciliaria

HERRAMIENTAS PARA UNA VIDA INDEPENDIENTE



Creando  
conexiones

### TIPS TERAPÉUTICOS

Andrés Velasco Muñoz  
Terapeuta Ocupacional

---

ADEMO-CREN

---

# REHABILITACIÓN NEUROLÓGICA

CAMBIANDO LA MANERA DE VER LAS COSAS



## Definición

La rehabilitación neurológica o neurorrehabilitación, es un proceso terapéutico que busca mejorar las funciones afectadas por alteraciones del sistema nervioso.

Ayuda a restaurar la movilidad, el equilibrio, el habla y otras capacidades afectadas por lesiones cerebrales, accidentes cerebrovasculares o enfermedades neurológicas, promoviendo la recuperación y adaptación del paciente.

# Factores que influyen

- Neuroplasticidad
- Especificidad
- Intensidad
- Repetición
- Variabilidad
- Tiempo de intervención

# Beneficios

- Incremento de la independencia.
- Mejora de la movilidad.
- Reeducación de la sensibilidad y reducción del dolor.
- Disminución de la fatiga.
- Estimulación cognitiva.
- Aumento de la calidad de vida.

# Importancia del seguimiento

---

La rehabilitación neurológica no termina cuando la persona sale del hospital o del centro de rehabilitación. Es fundamental realizar un seguimiento continuo para ajustar las terapias según el progreso y las necesidades cambiantes del paciente.

Además, la participación en programas de mantenimiento y el trabajo constante en casa con ejercicios y adaptación son clave para maximizar y mantener los avances logrados en las sesiones iniciales de rehabilitación.

---

ADEMO-CREN

---

# REHAB. NEUROLÓGICA

## 5 MITOS SOBRE LA REHABILITACIÓN NEUROLÓGICA

CAMBIANDO LA MANERA DE VER LAS COSAS



# Mito 1

‘La recuperación solo ocurre en los primeros 6 meses’

**FALSO.**

La neuroplasticidad puede darse durante años si hay estimulación y entrenamientos adecuados.

## Mito 2

‘Ejercitar músculos es suficiente’

**FALSO.**

La rehabilitación también incluye cognición, emociones, ocupación y participación social.

## Mito 3

‘Si no mejora rápido, ya no lo hará’

**FALSO.**

La recuperación es progresiva y  
varía en cada persona.

## Mito 4

---

‘Las secuelas no cambian nunca’

**FALSO.**

Con abordaje adecuado, pueden compensarse, reducirse o adaptarse.

## Mito 5

‘Todo depende solo de la terapia’

**FALSO.**

El entorno, la familia, la motivación y la práctica diaria son iguales de importantes.

## Mito 5

‘Todo depende solo de la terapia’

**FALSO.**

El entorno, la familia, la motivación y la práctica diaria son iguales de importantes.

# Reflexión

---

La rehabilitación neurológica es un proceso continuo y multifactorial.

No creas en mitos: cree en la evidencia y en el trabajo constante.



*Winstein CJ, et al. Guidelines for Adult Stroke Rehabilitation. Stroke. 2016;47:e98e169*



*Cramer SC, et al. Harnessing neuroplasticity for clinical applications. Brain. 2011;134:1591-609*

---

ADEMO-CREN

---

# 10 PRINCIPIOS NEURORREHABILITACIÓN

CAMBIANDO LA MANERA DE VER LAS COSAS



# 1. Úsalo o piérdelo

Las funciones cerebrales que no se utilizan se debilitan con el tiempo.

La inactividad prolongada puede causar pérdida de conexiones neuronales, por lo que es clave estimular las áreas afectadas para evitar su deterioro.

## 2. Úsalo y mejóralo

La simple activación de una función no basta; la práctica estructurada y repetitiva fortalece las conexiones neuronales y facilita la recuperación.

La clave está en el entrenamiento dirigido.

## 3. Especificidad

El cerebro se reorganiza en función de la actividad realizada.

La rehabilitación debe enfocarse en tareas concretas y funcionales, similares a las que el paciente necesita en su vida diaria.

## 4.Repetición

---

La consolidación del aprendizaje motor y cognitivo depende de la repetición.

La práctica constante fortalece los circuitos neuronales y favorece la automatización de habilidades.

## 5.Intensidad

---

Para generar cambios significativos, la terapia debe ser lo suficientemente intensa.

Un entrenamiento insuficiente no producirá mejoras, mientras que una intensidad adecuada favorece la reorganización neuronal.

## 6. Tiempo

---

Cuanto antes se inicie la rehabilitación, mayores serán los beneficios.

Aunque la plasticidad neuronal persiste a lo largo del tiempo, las primeras etapas tras la lesión ofrecen una ventana de oportunidad clave.

## 7.Relevancia

---

El aprendizaje es más efectivo cuando la actividad tiene sentido para el paciente.

La motivación aumenta la adherencia al tratamiento y facilita la consolidación de nuevas conexiones neuronales.

## 8.Edad

---

La capacidad de cerebro para adaptarse es mayor en edades tempranas, pero sigue presente en todas las etapas de la vida.

Aunque el envejecimiento puede realentizar la recuperación, el aprendizaje siempre es posible.

## 9. Transferencia

---

El entrenamiento en una tarea puede mejorar el desempeño en otras actividades similares.

Diseñar ejercicios que favorezcan la generalización máxima los efectos de la rehabilitación.

# 10. Interferencia

---

No todas las formas de plasticidad son beneficiosas.

Algunas pueden obstaculizar el aprendizaje de nuevas habilidades, por lo que es clave estructurar el tratamiento para evitar interferencias negativas.

---

ADEMO-CREN

---

# NEURO PLASTICIDAD

CAMBIANDO LA MANERA DE VER LAS COSAS



# Definición

Capacidad del cerebro para reorganizarse y adaptarse en respuesta a la experiencia, el aprendizaje y las lesiones.

Esto permite que las conexiones neuronales cambien a lo largo del tiempo, lo que subyace en procesos de aprendizaje y recuperación funcional después de una lesión cerebral.

# Tipos

La plasticidad adaptativa crea nuevas conexiones o refuerza las existencias en respuesta a estímulos beneficiosos.

La plasticidad maladaptativa genera cambios de forma negativa debilitando conexiones o provocando déficits funcionales.

# Temporalidad

Este fenómeno ocurre a lo largo de toda la vida, es especialmente potente durante la infancia y juventud, pero sigue siendo clave para la recuperación tras lesiones o en procesos de aprendizajes en la edad adulta.

# Reflexión

La neuroplasticidad es la capacidad del cerebro de adaptarse constantemente a nuestras experiencias. Cada acción, pensamiento y emoción refuerza o modifica nuestras conexiones neuronales.

Para que esto sea positivo, necesitamos constancia, esfuerzo y variedad en lo que hacemos. Así, nuestras experiencias diarias moldean al cerebro y nos impulsan a crecer.

---

ADEMO-CREN

---

# TERAPIA OCUPACIONAL

CAMBIANDO LA MANERA DE VER LAS COSAS



# Definición

Disciplina de la salud que se enfoca en ayudar a las personas a participar en las actividades que son significativas y necesarias para su vida diaria.

Conocidas como OCUPACIONES.

# Ocupación

Se refiere a cualquier actividad que una persona realiza en su día a día.

Más que solo tareas, las ocupaciones son la esencia de quiénes somos y cómo vivimos nuestras vidas.

# Área de Ocupación

1. Actividades básicas de la vida diaria.
2. Actividades instrumentales de la vida diaria.
3. Descanso y sueño.
4. Educación.
5. Trabajo.
6. Juego.
7. Ocio y tiempo libre.
8. Participación social.

# Reflexión

---

Levantarse de la cama, prepararse un café, tirar la basura o simplemente vestirse son acciones que pasan desapercibidas cuando estamos en plenas facultades.

Sin embargo, cuando sufrimos una lesión, un accidente o cualquier situación que nos impide hacer estas tareas por nuestra cuenta, es cuando tomamos conciencia de su verdadero valor.

---

ADEMO-CREN

---

# ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

CAMBIANDO LA MANERA DE VER LAS COSAS



## ¿Qué son las AVD?

Las Actividades de la Vida Diaria (AVD) son las tareas básicas que una persona necesita realizar cada día para ser funcional e independiente.

- ✓ Comer
- ✓ Vestirse
- ✓ Asearse
- ✓ Usar el baño
- ✓ Caminar de posición o moverse por casa

## ¿Por qué son tan importantes?

Después de un ictus, muchas personas no pueden hacer cosas que antes eran automáticas.

A veces, incluso levantarse de la cama o abotonarse una camisa se vuelve un reto.

Recupera estas funciones, devuelve dignidad, autoestima y calidad de vida.

## ¿Cómo se trabajan?

- Actividades reales (ej.: abrir una cremallera, usar cubiertos)
- Simulaciones seguras con apoyo.
- Repetición funcional en contexto.
- Adaptación del entorno y objetos (mangos más grandes, superficies antideslizantes...)

Todo enfocado a que la persona recupere autonomía real en su día a día.

# Beneficios

---

- Estimula áreas cerebrales específicas (plasticidad)
- Mejora la autoestima del paciente.
- Disminuye la sobrecarga del cuidador.
- Favorecer la reintegración a la vida diaria.
- Da un sentido concreto al proceso de rehabilitación.

No es terapia por terapia: es volver a vivir con sentido.

# ¿Qué puede hacer la familia en casa?

---

**1** Crear rutinas claras y repetitivas (ej.: siempre vestirse en el mismo lugar y orden)

**2** Dejar que intente solo/a, aunque tarde o necesite ayuda parcial.

**3** Usar objetos reales: taza, peine, botón, paño, etc.

---

ADEMO-CREN

---

# APRENDIZAJE DEL NO USO

CAMBIANDO LA MANERA DE VER LAS COSAS



## ¿Por qué **deja de usarlo**?

Después de un ictus, es común que la persona evite usar el brazo más afectado.

- Puede doler.
- No responde como antes.
- Se siente incómodo.
- Prefiere usar solo el lado menos afectado.

## ¿Qué pasa si no lo usa?

El cerebro se adapta a lo que hacemos.

Si ese brazo no se mueve deja de intentarlo.

A esto lo llamamos

**‘NO USO APRENDIDO’**

# CONSECUENCIAS

- Más rigidez.
- Menos rango de movimiento.
- Pérdida de función.
- Dificultades en actividades cotidianas.

Cuanto más se evita, más se debilita.

# ¿Y qué puede hacer la familia?

---

Colocar objetos del lado más afectado.

Incluírese brazo en tareas simples.

Dar tiempo sin presionar.

Evitar que todo lo haga el lado 'sano'

**No se trata solo de mover el brazo,  
sino de ayudar al cerebro a volver a  
conectarlo.**

# ¿Qué puede hacer la familia en casa?

---

**1** Crear rutinas claras y repetitivas (ej.: siempre vestirse en el mismo lugar y orden)

**2** Dejar que intente solo/a, aunque tarde o necesite ayuda parcial.

**3** Usar objetos reales: taza, peine, botón, paño, etc.

---

ADEMO-CREN

---

# INDEPENDENCIA VS AUTONOMIA

CAMBIANDO LA MANERA DE VER LAS COSAS



# Contexto

¿Por qué es importante  
diferenciarlas?

Aunque solemos usar ‘independencia’ y ‘autonomía’ como sinónimos, en el contexto de salud y asistencia tienen significados muy diferentes. Conocer esta distinción nos ayuda a entender mejor las necesidades y capacidades de cada persona.

# Independencia

Capacidad de realizar actividades diarias sin ayuda externa. Una persona independiente puede hacer tareas como vestirse, comer o desplazarse por sí misma.

Cuando hablamos de independencia, hablamos de ejecución sin necesidad de asistencia física o técnica.

# Autonomía

Capacidad de tomar decisiones sobre cómo queremos realizar nuestras actividades. Una persona puede ser autónoma aunque dependa de alguien para ejecutar sus decisiones.

La autonomía implica que la persona mantiene el control y puede decidir sus preferencias, aunque necesite ayuda para llevarlas a cabo.

# Ejemplos

---

Una persona con tetraplejía puede ser dependiente en actividades cotidianas como vestirse o comer, ya que necesita asistencia física para realizarlas. Sin embargo, sigue siendo autónoma, ya que decide cómo quiere que se hagan esas actividades.

Una persona con demencia puede realizar actividades cotidianas como alimentarse o bañarse de forma independiente, ya que conserva la capacidad física para hacerlo. Sin embargo, debido a alteraciones cognitivas, su autonomía se ve restringida y necesita supervisión para tomar decisiones sobre cuánto y cómo llevar a cabo estas actividades de manera segura y adecuada. Así, mantiene independencia funcional, pero con autonomía comprometida.