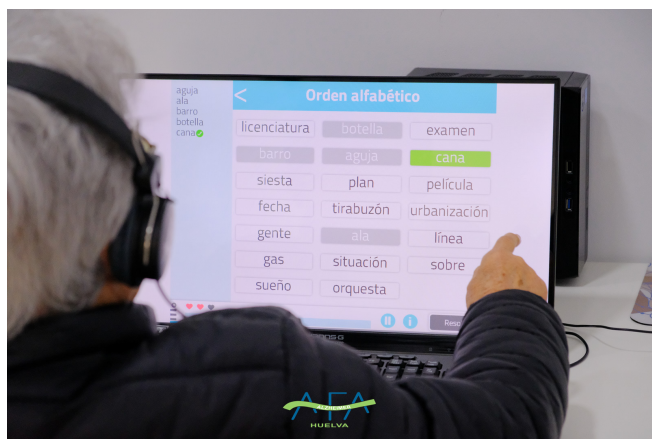


Barómetro de la Memoria. Sensibilización, valoración y Talleres de entrenamiento de Memoria para personas mayores de 55 años con quejas de memoria o Deterioro Cognitivo Leve.



DATOS DE LA INICIATIVA

Nombre completo de la práctica inclusiva:

Barómetro de la Memoria. Sensibilización, valoración y Talleres de entrenamiento de Memoria para personas mayores de 55 años con quejas de memoria o Deterioro Cognitivo Leve.

Nombre de la persona física o jurídica que la realiza:

Asociación de Familiares de personas con Alzheimer u otras demencias de Huelva y provincia

Enlace con información sobre la misma publicada en una web o redes sociales:

<https://afahuelva.es/barometro-de-la-memoria-2/>

Categoría a la que se presenta:

Espacio Sociosanitario

Resumen de los méritos de la candidatura:

Con este Proyecto conseguimos prevenir o retrasar lo máximo posible la aparición de demencia y como consecuencia de la dependencia, en personas mayores de 55 años a través de la concienciación de la población mayor de 55 años de la importancia de mantener activa la mente y de entrenar la memoria y el resto de capacidades cognitivas, de valoraciones del estado cognitivo de estas personas, de proporcionar información sobre técnicas de entrenamiento de memoria y de Talleres en los que se realizan diversas terapias de entrenamiento de la memoria, así como del resto de capacidades cognitivas.

Descripción de la candidatura:

La Asociación de Familiares de personas con Alzheimer y otras demencias de Huelva y Provincia (AFA Huelva) es una entidad sin ánimo de lucro creada en el año 1.996 con el propósito de representar los intereses de las personas con Alzheimer y de sus familiares ante las administraciones públicas, y de sensibilizar a la población sobre esta enfermedad. Está declarada entidad de Utilidad Pública por el Ministerio del Interior desde Febrero de 2008. En este año 2026 cumplimos 30 años desde su creación.

El principal objetivo de AFA Huelva es mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer o demencia similar y de sus familiares.

Por ello, AFA Huelva realiza actividades dirigidas a los afectados, encaminadas principalmente a ofrecerles estimulación de todas las áreas afectadas por la enfermedad (cognitiva, física, funcional, conductual y social), con el objetivo de ralentizar la evolución de la misma y de tratar que la persona sea autónoma el mayor tiempo posible, a la vez que se ofrece un respiro a los familiares. También se realizan numerosas actividades para los familiares, ya que estos son otra parte afectada por esta enfermedad, encaminadas a ofrecerles apoyo en todos los aspectos. Concretamente los programas que se llevan a cabo son:

Desde Septiembre de 2018 AFA Huelva dispone de una Unidad de Entrenamiento de Memoria, para que personas mayores de 55 años, cognitivamente sanas pero con quejas subjetivas de memoria o deterioro cognitivo leve, puedan entrenar la mente, a través de las Nuevas tecnologías, con el objetivo de prevenir o retrasar la aparición de síntomas de demencia.

El envejecimiento de la población y el aumento de la esperanza de vida en España están provocando que en la actualidad el número de personas mayores de 65 años sea cada vez mayor. Esto provoca que la probabilidad de padecer algún tipo de dependencia aumente.

Una de las enfermedades que mayor dependencia causa entre las personas mayores es la demencia, ya sea Alzheimer o cualquier otro tipo. Y en España cada vez son más los casos de afectados (8 % de la población mayor de 65 años y 20 % de la población mayor de 80 años).

Un síntoma temprano de demencia es el Deterioro cognitivo (disminución mantenida del rendimiento de las funciones intelectuales y cognitivas).

Por ello es necesario impulsar actuaciones y medidas encaminadas a entrenar y mantener activa la mente, de manera que se pueda prevenir o retrasar lo máximo posible la aparición de síntomas de deterioro cognitivo, demencia, y como consecuencia, de la dependencia.

Con esta unidad de entrenamiento de memoria, se pretende no solo trabajar la memoria así como otras funciones cognitivas con personas mayores de 55 años, cognitivamente sanas pero con quejas de memoria o Deterioro Cognitivo Leve, sino también informarlos y concienciarlos de la importancia de mantener la mente activa para conseguir un envejecimiento saludable y evitar o retrasar en la medida de lo posible la aparición de síntomas de demencia. Para ello se llevan a cabo varias actividades:

- Charlas de información y concienciación en Centros de salud, Asociaciones de Mayores, Centros de Participación Activa, Asociaciones de Vecinos,...etc. sobre el funcionamiento de la memoria y la importancia de entrenar la mente.
- Valoraciones psicológicas para dar a conocer a las personas su estado cognitivo y realizar, en función de éste, una serie de recomendaciones.

- Talleres de Entrenamiento de la memoria y resto de capacidades y funciones cognitivas. Una parte de este entrenamiento se lleva a cabo a través del uso de las Nuevas Tecnologías, principalmente a través de dos programas informáticos Grador y Neuronup. Ambos son sistemas interactivos y multimedia con los que se pretende aumentar la plasticidad neuronal a través del entrenamiento, recuperación y rehabilitación de funciones cognitivas superiores. El usuario interactúa con una pantalla táctil (ordenador o tablet) y sigue una serie de instrucciones visuales y sonoras hasta completar las tareas cognitivas propuestas. La otra parte del entrenamiento se realiza mediante fichas. Las sesiones tienen una duración de 90 minutos, dos veces por semana. Existen varios turnos por día para que puedan acudir un mayor número de personas. Contamos con la colaboración y coordinación para este Proyecto del Servicio de Neurología del Hospital Juan Ramón Jiménez, los Centros de Salud, Centros de Participación activa y Asociaciones de Mayores.

Impacto social de la candidatura:

La sensibilización que se realiza a través de este Proyecto consigue concienciar a la población mayor de 55 años de la importancia de mantener la mente activa para un envejecimiento saludable y para retrasar los síntomas de demencia. Gracias a las valoraciones psicológicas, se da a las personas que lo necesitan unas recomendaciones e indicaciones de ejercicios a realizar para mantener la mente activa. También se recomienda a las personas que tienen indicios de deterioro cognitivo la asistencia al médico de atención primaria para que éste haga las pruebas pertinentes. Pretendemos así el diagnóstico precoz del deterioro cognitivo y las demencias.

Con los Talleres de entrenamiento de memoria, ofrecemos a las personas mayores de 55 años la posibilidad de realizar ejercicios de estimulación cognitiva que pretenden trabajar la neuro plasticidad y todas las capacidades cognitivas para prevenir la aparición de síntomas de demencia.

Participación:

Durante 2025 fueron 311 personas las que recibieron información sobre el funcionamiento de la memoria y la importancia de entrenar la mente a través de las charlas de información y concienciación. Se valoraron 168 personas a lo largo de todo el año (en 3 jornadas de valoraciones celebradas en la Cassa Colón de Huelva y sede de AFA Huelva, y con cita previa a lo largo de todo el año). En relación a los resultados de las valoraciones, el 13,2 % de las personas valoradas tenía un GDS 1 (ausencia de déficit cognitivo), un 63,9 % GDS 2 (Déficit cognitivo muy leve), un 20,8 % GDS 3 (Déficit cognitivo leve) y un 1,4 % GDS 4 (Deterioro cognitivo moderado) y un 0,7 % GDS 5 (Déficit cognitivo moderadamente grave). A las personas con GDS 3, 4 y 5 se les emitió informe para que lo llevaran a su médico de Atención Primaria. Y por último, 50 personas han asistido a lo largo del año 2025 a los Talleres de Entrenamiento de Memoria.

Marco temporal:

Accesibilidad:

Pueden participar en esta actividad toda aquella persona interesada en entrenar su memoria y el resto de capacidades cognitivas tengan o no quejas subjetivas de memoria y signos de deterioro cognitivo leve. No pueden participar personas con diagnóstico de demencia, pues ya la finalidad de la estimulación cognitiva para ellos es diferente y estaríamos hablando de otro tipo de tratamiento (nivel, frecuencia, metodología...etc.)

Trabajo en red:

En este Proyecto trabajamos en red con organismos como son Ayuntamiento de Huelva, Hospitales, Centros de Salud, Centros de Participación Activas y con entidades como Asociaciones de mayores, Asociaciones de vecinos,...etc

Transversalidad:

El proyecto adopta un enfoque transversal e interseccional, orientado a reducir desigualdades y a garantizar la igualdad de oportunidades en el acceso y aprovechamiento de la intervención. El enfoque de igualdad y no discriminación se integra de manera transversal en todas las fases del proyecto, promoviendo la equidad, la inclusión y el respeto a la diversidad. El proyecto reconoce que las quejas subjetivas de memoria y el deterioro cognitivo leve pueden verse influidos por la interacción de múltiples factores sociales y personales. Género y edad: Pueden participar todas las personas, hombres y mujeres, preferentemente a partir de 55 años, aunque este factor no es excluyente. Lugar de residencia: Puede participar todas las personas interesadas sea cual sea su lugar de residencia. Identidad y expresión de género, orientación sexual: se garantiza un entorno seguro y respetuoso, libre de estigmatización y discriminación, evitando supuestos normativos. Origen étnico, racial y cultural: se valoran la diversidad cultural y lingüística, adaptando materiales y ejemplos para favorecer la participación y comprensión. Situación socioeconómica e ingresos: se minimizan barreras económicas mediante la gratuidad o bajo coste del programa y el uso de recursos accesibles. Nivel educativo: se ajustan el lenguaje y las estrategias de estimulación para no excluir a personas con trayectorias educativas diversas.

Innovación:

Como aspecto innovador de este proyecto destacar el uso de las Nuevas tecnologías (pantallas táctiles, tablets y programas interactivos de estimulación) para llevarlo a cabo.

Transferibilidad:

La metodología propuesta es flexible, escalable y replicable, ya que el proyecto se estructura en fases secuenciales e interrelacionadas, que permiten su aplicación y adaptación a distintos contextos .

- Planificación y preparación:

1. Definición del perfil de participantes (Personas ≥55 años, con quejas subjetivas de memoria y/o diagnóstico de deterioro cognitivo leve,...etc.)
2. Determinación del contexto de aplicación
3. Diseño del equipo profesional (Psicólogos contratados y voluntarios)

- Sensibilización

1. Difusión del programa
2. Charlas de concienciación, que son Sesiones grupales abiertas. Los contenidos a tratar pueden ser: Funcionamiento de la memoria, cambios cognitivos asociados al envejecimiento normal, diferencia entre olvidos normales y patológicos, importancia del entrenamiento cognitivo y hábitos de vida saludables.

Las charlas pueden ajustarse en duración, formato y profundidad según el nivel cultural del grupo y el contexto sociocomunitario.

- Valoraciones neuropsicológicas

1. Valoración cognitiva estandarizada
2. Clasificación del perfil cognitivo (Funcionamiento normal con quejas subjetivas, Deterioro cognitivo leve, GDS de 3 en adelante: derivación a Médico de Atención Primaria.

Las herramientas pueden sustituirse por otras equivalentes según disponibilidad.

- Talleres de entrenamiento de la memoria a través de Nuevas Tecnologías

1. Estructura de los talleres
 - o Frecuencia: 2 sesiones semanales
 - o Duración: 90 minutos.
 - o Intervención grupal con seguimiento individual.
2. Desarrollo de las sesiones

o Introducción y orientación inicial.

o Trabajo cognitivo mediante:

? Gradior

? NeuronUP

o Uso de pantallas táctiles para facilitar la interacción y accesibilidad.

o Supervisión y apoyo continuo del profesional.

La metodología puede adaptarse a otros programas digitales o formatos analógicos en contextos con menos recursos tecnológicos.

- Seguimiento y evaluación final

1. Reevaluación neuropsicológica

o Repetición de pruebas iniciales

o Comparación de resultados pre y post intervención.

2. Evaluación de resultados

o Evolución cognitiva.

o Grado de satisfacción de las personas participantes.

3. Elaboración de informes

Evaluación:

La iniciativa ha incorporado un sistema de evaluación participativa, orientado a recoger la valoración de las personas usuarias del programa, con el fin de mejorar la calidad de la intervención y orientar futuras actuaciones.

Para ello se pasan cuestionarios de valoración para que podamos conocer cómo perciben las actividades llevadas a cabo: utilidad de las charlas, satisfacción con las valoraciones y la información recibida de su estado cognitivo,...etc.

También se realizan valoraciones periódicas para conocer la evolución de cada personas y establecer cambios, adaptar niveles y actividades, decidir su continuidad en el programa,...etc.

Trayectoria:

Estos son los Premios y reconocimientos que ha recibido AFA Huelva:

- Certificado de Buenas Prácticas en Terapias No Farmacológicas en las AFA's, por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía y Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía (Marzo 2024)

- Bandera de Andalucía 2023

- Reconocimiento de la Delegación de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación por la buena gestión de la pandemia COVID-19. 2022.

- Reconocimiento Buena Gente de Huelva, Fundación Cajasol 2018

- Reconocimiento Andalucía + Social, Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y - Conciliación de la Junta de Andalucía. 2018

- Medalla de la Universidad de Huelva, 2013

- Medalla de la Ciudad de Huelva, Ayuntamiento de Huelva, 2010

- Premio Andaluz del Voluntariado, 2009

- Premio Huelva-Junta 2003, Delegación de Gobierno, Junta de Andalucía.

- Premio Onubense del Año, Solidaridad y valores Humanos, Huelva Información 2003

Más info:

<https://afahuelva.es/barometro-de-la-memoria-2/>

FOTOGRAFÍAS

