



## PROTOCOLO PROPUESTO PARA EL GSTP (PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SENSORIAL GYMSEN): GIMNASIA SENSORIAL PARA ANCIANOS-PROYECTO GYMSEN

Recomendado a: PERSONAS CON ENFERMEDAD DE ALZHEIMER O A ADULTOS MAYORES CON DEMENCIA LEVE-MODERADA

24 sesiones: dos veces por semana durante 12 semanas: de 1 a 1,5 horas.

### SESIÓN 1 & 2: INTRODUCCIÓN AL PROYECTO GYMSEN Y TESTS INICIALES

**ACTIVIDAD 1.** Explicación del programa – cuidadores:

- Objetivo
- Introducción de las tareas sensoriales
- Explicación del cronograma y de las actividades principales que deben realizarse

**ACTIVIDAD 2.** Cuestionarios de evaluación

- Cuestionario MNA<sup>®</sup>
- Cuestionario TNA
- Un diario en formato excel
- La escala de Blanford
- OCT: Intensidad del aroma y capacidad para identificar a través de un cuestionario

4 olores diferentes fueron elegidos:

1. Tomate
2. Naranja
3. Queso
4. Chocolate

El tomate y el queso pertenecen a la categoría SALADA, mientras que la naranja y el chocolate pertenecen a la DULCE. El tomate y la naranja son considerados alimentos crudos/brutos, mientras que el queso y el chocolate son considerados “productos elaborados/procesados”.

El tomate ha sido elegido por su fuerte vínculo con la agricultura tradicional del área. La naranja ha sido elegida por su versatilidad y disponibilidad en diferentes formatos y productos (zumos, mermelada, etc.) El queso, en particular, el queso feta, también ha sido elegido por su vínculo con la agricultura tradicional de la zona. El chocolate ha sido elegido porque los ancianos normalmente están deseosos de comerlo.

Las muestras estaban a temperatura ambiente cuando el test se llevó a cabo. La temperatura de las muestras tiene una gran influencia en la intensidad del olor y la capacidad para reconocer dichos olores. Las muestras siempre fueron presentadas en el orden de 1 (primero) a 12 (último).

- Las siguientes herramientas fueron específicamente utilizadas para validar la función cognitiva de esta población particular:



- Examen del estado mental (MMSE): El MMSE es el instrumento más común para examinar la función cognitiva.
- Clock Drawing Test (CDT): El CDT es usado para evaluar/analizar la capacidad visual y la habilidad práctica, y puede determinar la presencia de disfunción atencional y administrativa (ejecutiva).

### **SESIÓN 3: DEBATE E IDENTIFICACIÓN – RECONOCIMIENTO DEL TOMATE Y EL CHOCOLATE (60 min)**

#### **ACTIVIDAD 1.** Mejora cognitiva y actividades de recuerdo (40 min)

- *Los participantes trabajarán en grupos (2 subgrupos de 8 y 7 personas). Cada participante expresa su propia opinión.*
- *Recomendaciones: implicar 2 o más personas para ayudar durante la sesión, si es posible.*

La mayoría de estos productos provienen de la tradición local o están vinculados con las experiencias pasadas de los ancianos. A los ancianos se les indicará que expresen o señalen experiencias/recuerdos personales (por ej. para las personas que vivieron escasez de alimento durante el periodo de la post-guerra, el chocolate tiene un significado especial).

Los debates/diálogos han sido diseñados por estaciones (por ej. el verano para los tomates y la Pascua para el chocolate) y tradiciones locales.

Se trata de zonas donde son ricos en cultivos de tomates: ¿Cuál es el mejor mes para plantar tomates? ¿Y para cosecharlos? Diferentes tipos de tomates: ¿Cuáles son los valores nutricionales de los tomates? ¿Cómo preparan la salsa de tomate? ¿En qué comidas usamos los tomates?

Hablar sobre la historia del chocolate: ¿Cuándo probaron el chocolate por primera vez en su vida? Diferentes tipos de chocolate: ¿Qué comidas contienen chocolate? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de comer chocolate? ¿Cómo preparan el chocolate caliente?

Finalmente el grupo es preguntado sobre los recuerdos que se despiertan cuando huelen el tomate y el chocolate.

#### **ACTIVIDAD 2.** Reconocimiento del tomate y el chocolate mediante el olfato (20 min)

- *Los participantes deben **trabajar individualmente**. Cada participante recibe un conjunto de muestras.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### **TOMATE**

#### **Botella con olor a tomate:**

Coger la botella que se tiene enfrente y **olfatearla** por un momento.



- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate o chocolate.

## **CHOCOLATE**

### **Botella con olor a chocolate:**

Ahora, coger esta botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate o chocolate.

\* La mayoría del grupo tuvo dificultades para detectar el aroma del tomate.



## **SESIÓN 4: DEBATE E IDENTIFICACIÓN – RECONOCIMIENTO DE LA NARANJA Y EL QUESO (60 min)**

### **ACTIVIDAD 1.** Mejora cognitiva y actividades de recuerdo (40 min)

- *Los participantes **trabajarán en grupos** (2 subgrupos de 8 y 7 personas). Cada participante expresa su propia opinión.*



- *Recomendaciones: implicar 2 o más personas para ayudar durante la sesión, si es posible.*

Los debates/diálogos han sido diseñados por estaciones (i.e. el otoño e invierno para las naranjas) y tradiciones locales.

Se habla de las áreas donde son ricos en cultivos de naranjas: ¿Cuál es el mejor mes para cosechar naranjas? Diferentes tipos de naranjas. ¿Cuáles son los otros tipos de árboles cítricos? ¿Por qué las naranjas son buenas para la salud del humano? ¿Qué podemos hacer con una naranja? Zumo de naranjas, mermelada, fruta fresca, pastel. ¿Cómo preparan el zumo de naranja? ¿En qué comidas podemos utilizar las naranjas?

Hablar sobre la historia del queso y de las zonas donde la producción de queso es mayor. Diferentes tipos de quesos: El procedimiento para elaborar queso ¿Cómo hacemos el queso de la leche? ¿En qué alimentos podemos usar queso? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de comer queso? ¿Por qué es bueno para la salud? ¿Cuál es el mejor tipo de queso para nuestra salud? ¿Cómo preparan tarta de queso?

Finalmente el grupo es preguntado sobre los recuerdos que les despierta oler la naranja y el queso.

**ACTIVIDAD 2.** Reconocimiento de la naranja y el queso mediante el olfato. (20 min)

- *Los participantes deben **trabajar individualmente**. Cada participante recibe un conjunto de muestras.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

## **NARANJA**

### **Botella con olor a naranja:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Naranja o queso.

## **QUESO**

### **Botella con olor a queso:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.



- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Naranja o queso.

\* La mayoría del grupo tuvo dificultades para detectar el aroma del queso.





## SESIÓN 5: IDENTIFICACIÓN – RECONOMIENTO DEL TOMATE Y EL CHOCOLATE Y SEMINARIO/TALLER (60 min)

**ACTIVIDAD 1.** Reconocimiento del tomate y el chocolate mediante el olfato (20 min)

- *Los participantes deben **trabajar individualmente**. Cada participante recibe un conjunto de muestras.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### TOMATE

**Botella con olor a tomate:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate o chocolate

### CHOCOLATE

**Botella con olor a chocolate:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate o chocolate.

**ACTIVIDAD 2.** Estrategia de terapia ocupacional (40 min)

- *Los participantes deben **trabajar en grupos** (2 subgrupos de 8 o 7 personas). Cada participante realiza su propio dibujo.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión, si es posible.*

Los participantes son ayudados a encontrar y cortar algunas imágenes de tomates, chocolate y sus productos en revistas para preparar un poster mostrando/enseñando de qué hablaron en las sesiones anteriores. Ellos también pintarán sus propios dibujos y después lo cortarán para crear un collage.



Reiner für Eltern





## SESIÓN 6: IDENTIFICACIÓN – RECONOMIENTO DE LA NARANJA Y EL QUESO Y SEMINARIO/TALLER (60 min)

**ACTIVIDAD 1.** Reconocimiento de la naranja y el queso mediante el olfato (20 min)

- *Los participantes deben **trabajar individualmente**. Cada participante recibe un conjunto de muestras.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### NARANJA

**Botella con olor a naranja:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Naranja o queso

### QUESO

**Botella con olor a queso:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

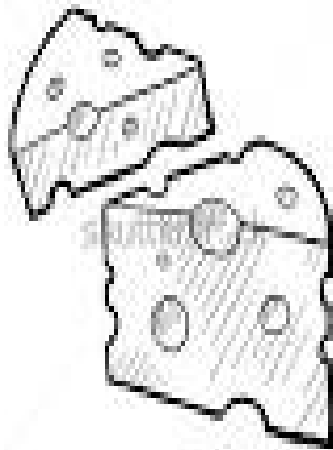
- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Naranja o queso.

**ACTIVIDAD 2.** Estrategia de terapia ocupacional (40 min)

- *Los participantes deben **trabajar en grupos** (2 subgrupos de 8 o 7 personas). Cada participante realiza su propio dibujo.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión, si es posible.*

Los participantes son ayudados a encontrar y cortar algunas imágenes de tomates, chocolate y sus productos en revistas para preparar un poster mostrando/enseñando de que hablaron en las sesiones anteriores. Ellos también pintarán sus propios dibujos y después lo cortarán para crear un collage.







## SESIÓN 7: IDENTIFICACIÓN – RECONOMIENTO DE LA NARANJA Y EL QUESO EN ENTORNOS MULTISENSORIALES (60 min)

**ACTIVIDAD 1.** Reconocimiento de la naranja y el queso mediante el olfato (20 min)

- *Los participantes deben **trabajar individualmente**. Cada participante recibe un conjunto de muestras.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### **NARANJA**

**Botella con olor a naranja:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Naranja o queso

### **QUESO**

**Botella con olor a queso:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Naranja o queso

**ACTIVIDAD 2.** Intervención sensorial (40 min)

- *Los participantes deben **trabajar en grupos** (2 subgrupos de 8 o 7 personas). Cada participante se toma su tiempo para examinar y reconocer.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión, si es posible.*



Los participantes intentarán reconocer la naranja y el queso entre otros objetos/comidas escondidos en una caja (naranja, tenedor, plátano, queso y nuez). Se escondieron diferentes objetos y comida en una caja, para que los mayores de forma individual tuvieran que tocar hasta que encontraran la naranja o el queso. También se escondieron un rallador, para que los mayores tuvieran que tocar y decir cual es el objeto que pueden utilizar con el queso y para qué se utiliza.



## SESIÓN 8: IDENTIFICACIÓN – RECONOMIENTO DEL TOMATE Y EL CHOCOLATE EN ENTORNOS MULTISENSORIALES (60 min)

**ACTIVIDAD 1.** Reconocimiento del tomate y el chocolate mediante el olfato (20 min)

- *Los participantes deben **trabajar individualmente**. Cada participante recibe un conjunto de muestras.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### TOMATE

**Botella con olor a tomate:**

Coger esta botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso considerar el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate o chocolate

### CHOCOLATE

**Botella con olor a chocolate:**

Coger esta botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso considerar el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate o chocolate

**ACTIVIDAD 2.** Intervención sensorial (40 min)

- *Los participantes deben **trabajar en grupos** (2 subgrupos de 8 o 7 personas). Cada participante se toma su tiempo para examinar y reconocer.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión, si es posible.*



Los participantes intentarán reconocer la naranja y el queso entre otros objetos/comidas escondidos en una caja (naranja, tenedor, plátano, queso y nuez). Esconder diferentes objetos y comida en una caja, para que los mayores de forma individual tengan que tocar hasta que encuentren la naranja o el queso. También se esconde un rallador, para que los mayores tengan que tocar y decir cuál es el objeto que pueden utilizar con el queso y para qué sirve.



## SESIÓN 9: DEBATE, IDENTIFICACIÓN – RECONOCIMIENTO DEL TOMATE Y EL CHOCOLATE. DEGUSTACIÓN (60 min)

### ACTIVIDAD 1. Mejora cognitiva y actividades de recuerdo (30min)

- *Los participantes tienen que **trabajar en grupos** (2 subgrupos de 8 y 7 personas) Cada participante expresa su opinión.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión, si es posible.*

El debate ha sido planteado sobre la comida local tradicional, utilizando el collage realizado en las sesiones anteriores.

Hablar de las áreas donde son ricos en cultivos de tomate. ¿Cuál es el mejor mes para plantar tomates? ¿Y para cosecharlos? Diferentes tipos de tomates. ¿Cuáles son los valores nutricionales del tomate? ¿Cómo preparan la salsa de tomate? ¿En qué comidas utilizamos los tomates? Hablar sobre la historia del chocolate ¿Cuándo probaron el chocolate por primera vez en su vida? Diferentes tipos de chocolate ¿Qué comidas contienen chocolate? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de comer chocolate? ¿Cómo preparan el chocolate caliente?

Finalmente el grupo fue preguntado sobre los recuerdos que les despertaba cuando olían el tomate y el chocolate.

### ACTIVIDAD 2. Reconocimiento del tomate y el chocolate mediante el olfato (15 min)

- *Los participantes deben **trabajar individualmente**. Cada participante recibe un conjunto de muestras.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

## TOMATE

### Botella con olor a tomate:

Coger la botella que tienen enfrente y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso considerar el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate o chocolate.



## CHOCOLATE

### **Botella con olor a chocolate:**

Coger esta botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso considerar el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate o chocolate.

**ACTIVIDAD 3.** Reconocimiento del tomate y el chocolate probándolo (15 min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe algunos tipos de comestibles.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

## TOMATE

### **Vaso con zumo de tomate:**

Coger el vaso que tienen enfrente y **probar** despacio un poco de su contenido.

- ¿Cómo de intenso consideras el sabor de este zumo?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún sabor? ¿Cuál es el sabor principal que puedes percibir?
- ¿Hay diferentes sabores que eres capaz de percibir?
- ¿Cual de los siguientes sabores crees que es el principal? Tomate o chocolate.
- ¿Piensas que es más fácil saber cual es el olor principal cuando pruebas el producto?

## CHOCOLATE

### **Trozo de chocolate:**

Coger el trozo y **probarlo**.

- ¿Cómo de intenso consideras este sabor?



- ¿Podrías percibir/reconocer algún sabor? ¿Cuál es el sabor principal que puedes percibir?
- ¿Hay diferentes sabores que eres capaz de percibir?
- ¿Cual de los siguientes sabores crees que es el principal? Tomate o chocolate.
- ¿Piensas que es más fácil saber cual es el olor principal cuando pruebas el producto?

\* A todos les gustó realmente el sabor del chocolate.

## SESIÓN 10: DEBATE, IDENTIFICACIÓN – RECONOCIMIENTO DE LA NARANJA Y EL QUESO. DEGUSTACIÓN (60 min)

### ACTIVIDAD 1. Mejora cognitiva y actividades de recuerdo (30min)

- *Los participantes tiene que **trabajar en grupos** (2 subgrupos de 8 y 7 personas) Cada participante expresa su opinión.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión, si es posible.*

El debate ha sido plamnteadado sobre la comida local tradicional, utilizando el collage realizado en las sesiones anteriores.

Hablar de las áreas donde son ricos en cultivos de naranjas. ¿Cuál es el mejor mes para cosechar naranjas? Diferentes tipos de naranjas. ¿Cuáles son los otros árboles cítricos? ¿Por qué las naranjas son buenas para la salud del humano? ¿Cuáles son los beneficios de las naranjas en nuestra salud? ¿Qué podemos hacer con la naranja? Zumo de naranja, mermelada, fruta fresca, pastel. ¿Cómo preapran el zumo de naranja? ¿En qué comidas se pueden usar las naranjas?

Hablar sobre la historia del queso y sobre las áreas donde la producción de queso es mayor. Diferentes tipos de queso. El procedimiento de hacer queso. ¿Cómo hacemos el queso de la leche? ¿En qué comidas podemos utilizar el queso? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de comer queso? ¿Por qué es bueno para la salud?

¿Cuál es el mejor tipo de queso para nuestra salud? ¿Cómo hacen la tarta de queso?

Finalmente el grupo fue preguntado sobre los recuerdos que les despertaba cuando olían la naranja y el queso.





**ACTIVIDAD 2.** Reconocimiento de la naranja y el queso mediante el olfato (15 min)

- *Los participantes deben **trabajar individualmente**. Cada participante recibe un conjunto de muestras.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### **NARANJA**

**Botella con olor a naranja:**

Coger la botella que tienen enfrente y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso considerar el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Naranja o queso.

### **QUESO**

**Botella con olor a queso:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Naranja o queso.

**ACTIVIDAD 3.** Reconocimiento de la naranja y el queso probándolo (15 min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe algunos tipos de comestibles.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### **NARANJA**

**Trozo de naranja:**



Coger el trozo de naranja que tienen enfrente y **probar** masticándolo despacio.

- ¿Cómo de intenso consideras el sabor de este trozo?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún sabor? ¿Cuál es el sabor principal que puedes percibir?
- ¿Hay diferentes sabores que eres capaz de percibir?
- ¿Cual de los siguientes sabores crees que es el principal? Naranja o queso
- ¿Piensas que es más fácil saber cual es el olor principal cuando pruebas el producto?

## QUESO

### **Trozo de QUESO FETA:**

Coger el trozo y **probarlo**.

- ¿Cómo de intenso consideras este sabor?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún sabor? ¿Cuál es el sabor principal que puedes percibir?
- ¿Hay diferentes sabores que eres capaz de percibir?
- ¿Cual de los siguientes sabores crees que es el principal? Naranja o queso.
- ¿Piensas que es más fácil saber cual es el olor principal cuando pruebas el producto?

\* Una persona se negó a probar el queso.



## SESIÓN 11: IDENTIFICACIÓN – RECONOCIMIENTO DE TOMATE Y CHOCOLATE. TALLER Y DEGUSTACIÓN (90 min)

**ACTIVIDAD 1.** Reconocimiento del tomate y chocolate mediante el olfato (20min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe algunos tipos de comestibles.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### **TOMATE**

**Botella con olor a tomate:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate o chocolate.

### **CHOCOLATE**

**Botella con olor a chocolate:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate o chocolate.



## ACTIVIDAD 2. Estrategia de terapia ocupacional (40 min)

- *Los participantes deben **trabajar en grupos** (2 subgrupos de 8 o 7 personas). Cada participante tiene su propio espacio.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión, si es posible.*

Los participantes son ayudados a cortar en pequeños trozos utilizando cuchillos de plástico. Además, colocaron algunos chocolates en una caja para llevarlos a casa.

## ACTIVIDAD 3. Reconocimiento del tomate y el chocolate mediante el gusto (30min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe algunos tipos de comestibles.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### TOMATE

#### Pequeños trozos de tomate:

Coger la pieza que tienen enfrente y **probarla**, masticándola despacio.

- ¿Cómo de intenso consideras el sabor de este trozo?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún sabor? ¿Cuál es el sabor principal que puedes percibir?
- ¿Hay diferentes sabores que eres capaz de percibir?
- ¿Cual de los siguientes sabores crees que es el principal? Tomate o chocolate
- ¿Piensas que es más fácil saber cual es el olor principal cuando pruebas el producto?

### CHOCOLATE

#### Taza de chocolate para beber:

Coger la taza y **probar** un poco de su contenido despacio.

- ¿Cómo de intenso consideras el sabor?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún sabor? ¿Cuál es el sabor principal que puedes percibir?
- ¿Hay diferentes sabores que eres capaz de percibir?
- ¿Cual de los siguientes sabores crees que es el principal? Tomate o chocolate
- ¿Piensas que es más fácil saber cual es el olor principal cuando pruebas el producto?



## SESIÓN 12: IDENTIFICACIÓN – RECONOCIMIENTO DE NARANJA Y QUESO. TALLER Y DEGUSTACIÓN (90 min)

**ACTIVIDAD 1.** Reconocimiento de la naranja y chocolate mediante el olfato (20min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe algunos tipos de comestibles.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### **NARANJA**

**Botella con olor a naranja:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Naranja o queso.

### **QUESO**

**Botella con olor a queso:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Naranja o queso.



## ACTIVIDAD 2. Estrategia de terapia ocupacional (40 min)

- *Los participantes deben **trabajar en grupos** (2 subgrupos de 8 o 7 personas). Cada participante tiene su propio espacio.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión, si es posible.*

Los participantes son ayudados a exprimir naranjas para preparar zumos. Además, rallan un poco de queso amarillo.

## ACTIVIDAD 3. Reconocimiento de naranja y queso mediante el gusto (30min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe algunos tipos de comestibles.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### NARANJA

#### Vaso con zumo de naranja:

Coger el vaso que tienen frente y **probar** un poco de su contenido.

- ¿Cómo de intenso consideras el sabor de este zumo?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún sabor? ¿Cuál es el sabor principal que puedes percibir?
- ¿Hay diferentes sabores que eres capaz de percibir?
- ¿Cual de los siguientes sabores crees que es el principal? Naranja o queso
- ¿Piensas que es más fácil saber cual es el olor principal cuando pruebas el producto?

### QUESO

#### Rebanada de queso amarillo:

Coger la rebanada y **probarla**.

- ¿Cómo de intenso consideras el sabor?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún sabor? ¿Cuál es el sabor principal que puedes percibir?
- ¿Hay diferentes sabores que eres capaz de percibir?
- ¿Cual de los siguientes sabores crees que es el principal? Naranja o queso
- ¿Piensas que es más fácil saber cual es el olor principal cuando pruebas el producto?

\*A todos les gustó el zumo de naranja



## SESIÓN 13: IDENTIFICACIÓN – RECONOCIMIENTO DE TOMATE Y CHOCOLATE. MANIPULACIÓN Y DEGUSTACIÓN (90 min)

**ACTIVIDAD 1.** Reconocimiento del tomate y chocolate mediante el olfato (20min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe un conjunto de muestras.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### TOMATE

**Botella con olor a tomate:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate o chocolate.

### CHOCOLATE

**Botella con olor a chocolate:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate o chocolate.



## **ACTIVIDAD 2.** Estrategia de terapia ocupacional (40 min)

- *Los participantes deben **trabajar en grupos** (2 subgrupos de 8 o 7 personas). Cada participante tiene su propio espacio.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión, si es posible.*

Los participantes son ayudados a cortar tomates en pequeños trozos utilizando cuchillos de plástico, también añaden un poco de aceite de oliva, azúcar/sal en la salsa de tomate. Además, cortan chocolate en pequeños trozos para compararlos y hablar sobre sus diferencias (olor, gusto, ingredientes)

## **ACTIVIDAD 3.** Reconocimiento del tomate y el chocolate mediante el gusto (30min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe algunos tipos de comestibles.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### **TOMATE**

**Los participantes prueban diferentes tipos de tomates:**

- ¿Cómo de intenso consideras el sabor?
- ¿Hay diferentes sabores que eres capaz de percibir?
- ¿Son todos los sabores agradables o no?

### **CHOCOLATE**

**Los participantes prueban diferentes tipos de chocolate (chocolate con leche, chocolate negro, chocolate blanco)**

- ¿Cómo de intenso consideras el sabor?
- ¿Hay diferentes sabores que eres capaz de percibir?
- ¿Son todos los sabores agradables o no?
- ¿Pregúntales sobre su chocolate favorito (blanco, negro, con leche).





## SESIÓN 14: IDENTIFICACIÓN - RECONOCIMIENTO DE NARANJA Y QUESO. MANIPULACIÓN Y DEGUSTACIÓN (90 min)

**ACTIVIDAD 1.** Reconocimiento de la naranja y queso mediante el olfato (20min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe un conjunto de muestras.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### **NARANJA**

#### **Botella con olor a naranja:**

Coger la botella que tienen enfrente y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Naranja o queso.

### **QUESO**

#### **Botella con olor a queso:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Naranja o queso.



## **ACTIVIDAD 2.** Estrategia de terapia ocupacional (40min)

- *Los participantes deben **trabajar en grupos** (2 subgrupos de 8 o 7 personas). Cada participante tiene su propio espacio.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión, si es posible.*

Los participantes son ayudados a pelar las naranjas para secar las pieles. Además, cortan el queso feta en pequeños trozos.

## **ACTIVIDAD 3.** Reconocimiento de la naranja y el queso mediante el gusto (30min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe diferentes tipos de comestibles.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### **NARANJA**

Los participantes prueban algunos gajos de naranja y debaten sobre la intensidad y la calidad (positiva o negativa) de su sabor.

### **QUESO**

Los participantes prueban algún trozo de queso feta y debaten sobre la intensidad y calidad (positiva o negativa) de su sabor.



## SESIÓN 15: IDENTIFICACIÓN – RECONOCIMIENTO DE NARANJA, MANIPULACIÓN Y DEGUSTACIÓN (60 min)

### ACTIVIDAD 1. Reconocimiento de la naranja mediante el olfato (10min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe un conjunto de muestras.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### NARANJA

#### **Botella con olor a naranja:**

Coger la botella que tienen enfrente y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Naranja, queso, tomate o chocolate.

### ACTIVIDAD 2. Estrategia de terapia ocupacional (20 min)

- *Los participantes deben **trabajar en grupos**. Cada participante tiene sus propias herramientas.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión, si es posible.*

Los participantes son ayudados a extender en pan diferentes tipos de mermeladas de naranja con el objetivo de compararlas y hablar sobre sus diferencias (olor, sabor, ingredientes).

### ACTIVIDAD 3. Reconocimiento de la naranja mediante el gusto (30 min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe diferentes tipos de comestibles.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*



## **NARANJA**

**Los participantes prueban diferentes tipos de mermelada de naranja.**

- ¿Cómo de intenso consideras el sabor?
- ¿Hay diferentes sabores que eres capaz de percibir?
- ¿Son todos los sabores agradables o no?
- ¿Cuál prefieres?



## SESIÓN 16: IDENTIFICACIÓN – RECONOCIMIENTO DEL QUESO, MANIPULACIÓN Y DEGUSTACIÓN (60 min)

### ACTIVIDAD 1. Reconocimiento del queso mediante el olfato (10min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe un conjunto de muestras.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### QUESO

#### Botella con olor a queso:

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Naranja, queso, tomate o chocolate.

### ACTIVIDAD 2. Estrategia de terapia ocupacional (20 min)

- *Los participantes deben **trabajar en grupos**. Cada participante tiene sus propias herramientas.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión, si es posible.*

Los participantes son ayudados a preparar – cortar diferentes tipos de quesos en pequeños trozos con el objetivo de comparar y hablar sobre sus diferencias (olor, sabor, ingredientes).

### ACTIVIDAD 3. Reconocimiento del queso mediante el gusto (30min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe diferentes tipos de comestibles.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### QUESO

Los participantes prueban diferentes tipos de queso (feta, cheddar, ladotyri).



- ¿Cómo de intenso consideras el sabor?
- ¿Hay diferentes sabores que eres capaz de percibir?
- ¿Son todos los sabores agradables o no?
- ¿Cuál prefieres?

\* A una persona no le gustó el sabor del queso.

## **SESIÓN 17: IDENTIFICACIÓN – RECONOCIMIENTO DEL TOMATE, MANIPULACIÓN Y PROBAR (60 min)**

### **ACTIVIDAD 1.** Reconocimiento del tomate mediante el olfato (10min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe un conjunto de muestras.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### **TOMATE**

#### **Botella con olor a tomate:**

Coger la botella que tienen enfrente y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Naranja, queso, tomate o chocolate.

### **ACTIVIDAD 2.** Estrategia de terapia ocupacional (20 min)

- *Los participantes deben **trabajar en grupos**. Cada participante tiene sus propias herramientas.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión, si es posible.*

Los participantes son ayudados a plantar pequeñas plantas de tomates.

### **ACTIVIDAD 3.** Reconocimiento del tomate mediante el gusto (30min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe diferentes tipos de comestibles.*



- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

## **TOMATE**

Los participantes prueban algunos trozos de tomates y debaten sobre la intensidad y la calidad (positiva o negativa) de su sabor.

## **SESIÓN 18: IDENTIFICACIÓN – RECONOCIMIENTO DEL CHOCOLATE, MANIPULACIÓN Y DEGUSTACIÓN (60 min)**

### **ACTIVIDAD 1.** Reconocimiento del chocolate mediante el olfato (10min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe un conjunto de muestras.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

## **CHOCOLATE**

### **Botella con olor a chocolate:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Naranja, queso, tomate o chocolate.

### **ACTIVIDAD 2.** Estrategia de terapia ocupacional (60 min)

- *Los participantes deben **trabajar en grupos**. Cada participante tiene sus propias herramientas.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión, si es posible.*

Los participantes son ayudados a preparar un pastel.

### **ACTIVIDAD 3.** Reconocimiento del chocolate mediante el gusto (30min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe diferentes tipos de comestibles.*



- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

## **CHOCOLATE**

Los participantes prueban algunos trozos de pastel de chocolate y debaten sobre la intensidad y calidad (positiva o negativa) de su sabor.





## SESIÓN 19: DEBATE E IDENTIFICACIÓN - RECONOCIMIENTO DE TOMATE, CHOCOLATE, NARANJA Y QUESO (60 min)

### ACTIVIDAD 1. Mejora cognitiva (40min)

- *Los participantes deben **trabajar en grupos** (2 grupos de 8 y 7 personas). Cada participante expresa su opinión.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

El debate ha sido creado sobre la comida tradicional local y las preferencias y hábitos de comida de los participantes, con el objetivo de evaluar algún cambio e impacto de las actividades en las vidas de los ancianos.

Hablar de las áreas que son ricas en cultivos de tomate: ¿Cuál es el mejor mes para plantar tomates? ¿Y para cosecharlos? Diferentes tipos de tomates ¿Cuáles son los valores nutricionales de los tomates? ¿Cómo preparan la salsa de tomate? ¿En qué comidas utilizamos los tomates?

Hablar sobre la historia del chocolate: ¿Cuándo lo probaron por primera vez en sus vidas? Diferentes tipos de chocolate ¿Qué comidas contienen chocolate? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de comer chocolate? ¿Cómo preparan el chocolate caliente?

Hablar de las áreas que son ricas en cultivos de naranjas: ¿Cuál es el mejor mes para cosechar naranjas? Diferentes tipos de naranjas. ¿Cuáles son los otros árboles cítricos? ¿Por qué las naranjas son buenas para la salud del humano? ¿Cuáles son los beneficios de las naranjas para nuestra salud? ¿Qué podemos hacer con una naranja? Zumo de naranja, mermelada, fruta fresca, pastel ¿Cómo preparan el zumo de naranja? ¿En qué comidas podemos utilizar naranjas?

Hablar sobre la historia del queso y sobre las áreas donde la producción de queso es mayor. Diferentes tipos de queso. La procedencia de la elaboración del queso. ¿Cómo hacemos el queso de la leche? ¿En qué comidas podemos utilizar el queso? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de comer queso? ¿Por qué es bueno para la salud? ¿Cuál es el mejor tipo de queso para nuestra salud? ¿Cómo preparan el pastel de queso?

Finalmente, preguntar al grupo con qué frecuencia comen tomates y con qué comidas, si comen mucho chocolate, si comen muchas naranjas o beben zumo natural diariamente y con qué frecuencia comen queso y de qué tipo.

### ACTIVIDAD 2. Reconocimiento del tomate, chocolate, naranja y queso mediante el olfato (20 min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe diferentes tipos de comestibles.*



- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

## **TOMATE**

### **Botella con olor a tomate:**

Coger la botella que tienen enfrente y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate, chocolate, naranja o queso.

## **CHOCOLATE**

### **Botella con olor a chocolate:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate, chocolate, naranja o queso.

## **NARANJA**

### **Botella con olor a naranja:**

Coger la botella que tienen enfrente y **olfatearla** por un momento

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate, chocolate, naranja o queso.

## **QUESO**

### **Botella con olor a queso:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate, chocolate, naranja o queso.

\* La mayoría del grupo pidió beber zumo de naranja.



## **SESIÓN 20: IDENTIFICACIÓN - RECONOCIMIENTO DEL TOMATE, CHOCOLATE, NARANJA Y QUESO, DEBATE Y DEGUSTACIÓN (60 min)**

**ACTIVIDAD 1.** Reconocimiento del tomate, chocolate, naranja y queso mediante el olfato (20 min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe diferentes tipos de comestibles.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### **TOMATE**

#### **Botella con olor a tomate:**

Coger la botella que tienen enfrente y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate, chocolate, naranja o queso.

### **CHOCOLATE**

#### **Botella con olor a chocolate:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate, chocolate, naranja o queso.

### **NARANJA**

#### **Botella con olor a naranja:**

Coger la botella que tienen enfrente y **olfatearla** por un momento

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate, chocolate, naranja o queso.

### **QUESO**

#### **Botella con olor a queso:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.



- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate, chocolate, naranja o queso.

## **ACTIVIDAD 2.** Un tipo de terapia para recordar (30min)

- *Los participantes deben **trabajar en grupos** (2 grupos de 8 y 7 personas). Cada participante expresa su opinión.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

Debatir si estos olores/aromas activan/desencadenan emociones y memorias.

- ¿Qué recuerdos provocan estos olores/aromas en tí?
- ¿Qué recuerdos se despiertan por el olor del tomate, chocolate, naranja y queso?
- ¿Cómo te sientes oliéndolos todos?
- ¿Sientes felicidad o nostalgia?

\* La mayoría del grupo habló sobre su infancia y el lugar donde crecieron.

## **ACTIVIDAD 3.** Reconocimiento del tomate, chocolate, naranja y queso mediante el gusto (10 min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe diferentes tipos de comestibles.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### **TOMATE**

Los participantes prueban zumo de tomate y debaten sobre la calidad e intensidad (positiva o negativa) de su sabor.

### **CHOCOLATE**

Los participantes prueban chocolate y debaten sobre la calidad e intensidad (positiva o negativa) de su sabor.

### **NARANJA**

Los participantes prueban algunos gajos de naranja y debaten sobre la calidad e intensidad (positiva o negativa) de su sabor



## **QUESO**

Los participantes prueban algunos trozos de queso feta y debaten sobre la calidad e intensidad (positiva o negativa) de su sabor.



## SESIÓN 21: IDENTIFICACIÓN – RECONOCIMIENTO DE TOMATE Y CHOCOLATE EN ENTORNOS MULTISENSORIALES Y DEGUSTACIÓN (60 min)

**ACTIVIDAD 1.** Reconocimiento del tomate y chocolate mediante el olfato (20 min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe diferentes tipos de comestibles.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

### **TOMATE**

**Botella con olor a tomate:**

Coger la botella que tienen enfrente y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate o chocolate.

### **CHOCOLATE**

**Botella con olor a chocolate:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Tomate o chocolate.



## **ACTIVIDAD 2.** Intervención sensorial (30min)

- *Los participantes deben **trabajar en grupos** (2 grupos de 8 y 7 personas). Cada participante expresa su opinión.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

Los participantes deben ser ayudados a discriminar tomates de un conjunto de vegetales (pepinos, zanahorias y tomates). Deben intentar diferenciar chocolates de un conjunto de diferentes tipos de chocolate (negro, blanco y con leche)

## **ACTIVIDAD 3.** Reconocimiento de tomate y chocolate mediante el sabor (10 min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe diferentes tipos de comestibles.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible*

### **TOMATE**

Los participantes prueban trozos de tomate y debaten sobre la calidad e intensidad (positiva o negativa) de su sabor.

### **CHOCOLATE**

Los participantes prueban chocolate y debaten sobre la calidad e intensidad (positiva o negativa) de su sabor.

\* Los cuidadores mencionaron que ellos pidieron chocolate en casa.



## SESIÓN 22: IDENTIFICACIÓN – RECONOCIMIENTO DE NARANJA Y QUESO EN ENTORNOS MULTISENSORIALES Y DEGUSTACIÓN (60 min)

**ACTIVIDAD 1.** Reconocimiento de naranja y queso mediante el olfato (20 min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe diferentes tipos de comestibles.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible*

### **NARANJA**

#### **Botella con olor a naranja:**

Coger la botella que tienen enfrente y **olfatearla** por un momento

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Naranja o queso.

### **QUESO**

#### **Botella con olor a queso:**

Coger la botella y **olfatearla** por un momento.

- ¿Cómo de intenso consideras el olor de esta muestra?
- ¿Podrías percibir/reconocer algún olor? ¿Cuál es el olor principal que percibes?
- ¿Hay diferentes olores que eres capaz de percibir?
- ¿Cuál de los siguientes olores piensas que es el principal? Naranja o queso.

**ACTIVIDAD 2.** Intervención sensorial (30 min)

- *Los participantes deben **trabajar en grupos** (2 grupos de 8 y 7 personas). Cada participante expresa su opinión.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible.*

Los participantes son ayudados a discriminar el zumo de naranja de diferentes tipos de zumos (uva, mandarina y naranja). Además deben





discriminar el queso entre diferentes tipos de quesos locales (feta, cheedar y ladotyri)

**ACTIVIDAD 3.** Reconocimiento de naranja y queso mediante el gusto (10 min)

- *Los participantes tienen que **trabajar individualmente**. Cada participante recibe diferentes tipos de comestibles.*
- *Recomendaciones: involucrar dos o más personas para ayudar durante la sesión si es posible*

### **NARANJA**

Los participantes prueban zumo de naranja y debaten sobre la calidad e intensidad (positiva o negativa) de su sabor

### **QUESO**

Los participantes prueban algunos trozos de queso amarillo y debaten sobre la calidad e intensidad (positiva o negativa) de su sabor.

\* Los cuidadores mencionaron que ellos pidieron zumo de naranja en casa.



## SESIÓN 23 Y 24: FINALIZACIÓN DEL CURSO

**ACTIVIDAD 1.** Test finales (mismos cuestionarios de evaluación después del entrenamiento sensorial)

- Cuestionario MNA®
- Cuestionario TNA
- Un diario en formato Excel
- La escala de Blanford
- OCT: Intensidad y capacidad para identificar un aroma a través de un cuestionario
- Mini Mental State Examination (MMSE): Minicuestionario para examinar el estado mental.
- Clock Drawing Test (CDT)

**ACTIVIDAD 2.** Comentarios y observaciones

El último día, se pasa a los participantes un cuestionario de satisfacción con el objetivo de encontrar puntos débiles, mejoras y modificaciones.

La información recogida junto con la información encontrada en el diario debe servir en un futuro para elaborar una versión definitiva del curso GYMNSEN para esta población. La información encontrada se presentará en una publicación científica. Además, las actividades descritas son ejemplos que deberían ser modificadas de acuerdo a las condiciones locales potenciales de los nuevos usuarios disponibles para el programa de entrenamiento.



## NOTAS

### Aplicación

Los cursos entregados durante el proyecto tienen módulos comunes entre ellos, con algunas partes adaptadas a la especificidad de cada grupo. El programa para gente con demencia fue realizado en el Centro de Demencia en Maroussi, Atenas, Grecia de la Asociación Ateniense de enfermedad del Alzheimer y desórdenes relacionados. 15 personas con demencia participaron en el grupo experimental y 15 en el grupo control. Todos los participantes fueron evaluados con cuestionarios validados antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento sensorial, el cual duró 3 meses. Las actividades fueron organizadas en 24 sesiones (2 veces por semana durante 12 semanas) y la duración de la sesión variaba entre 1 y 1,5 horas.

### Estructura general del programa

Las actividades fueron organizadas para aumentar la dificultad/variedad: de una actividad simple de oler y hablar/recordar a la incorporación de probar y manipular.

La sesión se centraba principalmente en 2 productos en cada intervalo de tiempo, normalmente emparejados: un alimento crudo con otro elaborado. Sin embargo, a veces sólo uno de los 4 productos fue utilizado.

### Lista de materiales

- ✓ Naranjas
- ✓ Tomates (diferentes tipos) y pequeñas plantas de tomates
- ✓ Chocolate (diferentes tipos)
- ✓ Queso (feta, cheddar y ladotyri)
- ✓ Otros ingredientes/productos: azúcar, pan, limones, masa para galletas, cacao el polvo, aceite.
- ✓ Imágenes de estos productos para los juegos.
- ✓ Otros materiales: revistas, tijeras, pegamento, papel, caja, rallador, tabla de cortar, exprimidores, pelador de patatas, cuchillos/platos/cucharas/vasos, tazas de plástico.
- ✓ Botellas OCT.

### Conclusiones generales

Hoy en día, han sido diseñados numerosos programas para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Estos incluyen guías clave sobre



nutrición saludable, los beneficios de la actividad física, entrenamiento de la memoria con el objetivo de mejorar el estilo y calidad de vida. Los beneficios obtenidos con estas intervenciones son basadas en evidencias científicas sólidas.

Para aplicar el programa GYMNSEN para gente con demencia primero hay que realizar una búsqueda bibliográfica para organizar las actividades específicas. Las actividades que se diseñaron estaban basadas en las intervenciones no-farmacéuticas que ya se habían realizado en el Centro de Demencia en Maroussi.

Más específicamente, como no farmacéuticas se definen las intervenciones que apuntan a potenciar las funciones cognitivas y en la gestión de los síntomas neuropsiquiátricos (Síntomas Conductuales y Psicológicos en la Demencia / BPSD). Vasse y col. informan que la actividad física, las intervenciones para los cuidadores familiares, la estimulación sensorial (estimulación multisensorial / snoezelen) y la terapia de reminiscencia como las terapias no farmacológicas más recomendadas para las personas con demencia leve a moderada, según las instrucciones de asociaciones científicas en Inglaterra, Alemania, Dinamarca e Italia. El ambiente multisensorial o snoezelen es un "ambiente físico especialmente diseñado" que emplea "estimulación visual, auditiva, táctil y olfativa" para "estimular el proceso de relajación... consiguiendo una menor exigencia sobre las capacidades intelectuales pero capitalizando las capacidades sensorimotoras residuales de las personas con demencia"<sup>1</sup>. Además, las directrices del Instituto Nacional de Excelencia Clínica son el protocolo más completo sobre la implementación de intervenciones no farmacológicas en la demencia<sup>2</sup>. Ellos, específicamente, recomiendan para las personas con demencia leve a moderada, actividad física, terapia de reminiscencia, estimulación sensorial, masaje, manejo de trastornos de conducta, terapia cognitivo-conductual y actividades creativas. Además, también se recomiendan el diseño de entornos multisensoriales, la mejora cognitiva, la musicoterapia, la aromaterapia y la terapia con animales domésticos<sup>3</sup>.

El programa GYMSEN tuvo como objetivo prevenir el deterioro, durante el proceso de envejecimiento, de las capacidades sensoriales como el gusto y el olfato, que suele conducir a la falta de apetito y aumenta el riesgo de malnutrición. El programa ha sido adaptado para cada grupo particular que participó en el programa. A medida que la enfermedad de Alzheimer progresa el olfato y el gusto se deterioran. Los datos preliminares mostraron beneficios significativos para las personas con demencia con el programa de entrenamiento GYMSEN en comparación con el grupo de control que no recibió ningún entrenamiento sensorial. Sin embargo, el programa en combinación con otras actividades ha reforzado el conocimiento de los participantes en diferentes campos como la Nutrición.

Creemos que el programa de formación GYMSEN es una intervención no farmacológica que es pionera en la promoción de las capacidades sensoriales, en particular el gusto y el olfato de las personas con demencia. Además, se necesitan más investigaciones para mejorar los módulos



existentes e introducir nuevas actividades personalizadas a las necesidades específicas de cada grupo.

## Referencias

1. Intervención no farmacológica para pacientes con demencia. M. Takeda, T. Tanaka, M. Okochi, H. Kazui. *Psiquiatría y neurociencias clínicas*. Febrero de 2012, 66: 1: 1-7
2. Instituto Nacional de Excelencia Clínica y Atención Social: Instituto de Excelencia (NICE SCIE), 2006. *Demencia: Apoyo a las personas con demencia y sus cuidadores en salud y asistencia social*. NICE SCIE: Londres.
3. Vasse, E., Vernooij-Dassen, M., Cantegreil, L. et al. 2010. Directrices para las intervenciones psicosociales en la atención de la demencia: una encuesta y comparación europea. *Revista Internacional de Psiquiatría Geriátrica*, 27: 40-48.

"El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores. Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**NOTAS:**

