



**Hospital Universitario
de Torrejón**

Escuelas de Neurología

ESCUELA 1

Talleres para familiares de personas con demencia

ESCUELA 2

Talleres para mantener un cerebro sano para población general

OCTUBRE 2023 - ABRIL 2024



La Escuela

A lo largo de los últimos años, el número de afectados con demencia se ha incrementado a nivel mundial. Se estima que en 2014 había 5 millones de personas mayores de 65 años que padecían demencia, y se proyecta que esta cifra esté cerca de los 14 millones de personas para el año 2060.

La demencia engloba un grupo de enfermedades que produce una profunda alteración en la vida las personas que la padecen y en su entorno, llevando en muchas ocasiones a situaciones de difícil manejo. Aunque aún no contamos con tratamientos curativos, cada vez son más los estudios que muestran herramientas para prevenir la demencia o, al menos, retrasar su aparición y enlentecer su evolución.

Nuestra Escuela de Neurología tiene como misión crear espacios más allá de la consulta médica, donde se puedan compartir conocimientos, experiencias y recursos que contribuyan a mejorar la salud cerebral y la calidad de vida de nuestra comunidad. Con este propósito, desde el Servicio de Neurología, hemos diseñado dos programas con dos objetivos diferenciados:

Escuela de Neurología 1: ¿Cuidas a alguien diagnosticado con demencia? ¿Te gustaría entender mejor esta enfermedad y tener más herramientas para abordar sus desafíos? Explora nuestras sesiones para familiares de personas con demencia y acude a las que más te interesan. Estas sesiones son exclusivas para cuidadores, no se recomienda que acudan pacientes.

Escuela de Neurología 2: ¿No tienes diagnóstico de demencia pero notas que tus capacidades no son las que eran? ¿Te preocupa desarrollar una demencia y quieres aprender sobre su

prevención? ¿Buscas simplemente envejecer manteniendo una buena salud cerebral? Nuestras sesiones para la población general te ofrecerán información y consejos valiosos.

Presentación del equipo

Dra Pilar Alcántara, médica especialista en Neurología, Hospital Universitario de Torrejón. Se formó como especialista en Neurología en el Hospital Universitario de La Princesa, completando su desarrollo profesional con una estancia en el Western Hospital de Toronto (Canadá) y un Máster en Trastornos del Movimiento Neurológicos. Ha trabajado en varios hospitales de la Comunidad de Madrid y en la actualidad ejerce su labor asistencial en el Hospital Universitario de Torrejón desde noviembre de 2020. Gran parte de sus funciones clínicas diarias se centran en la asistencia a pacientes con enfermedades neurodegenerativas, como la Enfermedad de Alzheimer y otras demencias, con especial atención a aspectos relacionados con el empoderamiento de los pacientes, sus familiares y cuidadores para la gestión de la enfermedad y una optimización de la calidad de vida.

Dra Miriam Eimil, médica especialista en Neurología, Hospital Universitario de Torrejón. La Dra Eimil se formó en el Hospital Clínico San Carlos y posteriormente quiso ampliar sus conocimientos por medio de distintos estudios postgrado/máster/expertos: Neuropsicología, Trastornos del Movimiento, Cuidados Paliativos y Bioética. Su última aventura se está centrando en el campo de la planificación compartida de cuidados. Parece que todos los conocimientos para-neurólogos confluyen para aportar algo distinto a las enfermedades neurodegenerativas con las que trabaja diariamente: acompañamiento para mejorar la calidad de vida de las personas que pasan por consulta.

ESCUELA DE NEUROLOGÍA 1.

Talleres para familiares de personas con demencia

4 octubre a las 10h

En la piel de la persona con demencia - Dra. Pilar Alcántara y Sonia Martínez, psicóloga de Torrafal.

Ayudaremos a comprender las vivencias, el pensamiento y las percepciones de las personas con demencia.

14 noviembre a las 16h

Adaptándose al cambio - Dra. Miriam Eimil.

La vida diaria con demencia. Cómo la demencia obliga a plantearse un cambio vital que impacta directamente en el día a día.

11 diciembre a las 10h

Cuidados para el cuidador - Dra. Pilar Alcántara.

Trabajaremos directamente en el cuidado al cuidador.

17 enero a las 10h

Situaciones conflictivas: cambio de carácter, percepción de realidad, aseo, comidas, salidas, sueño. - Dra. Pilar Alcántara y Sonia Martínez, psicóloga de Torrafal.

Intentaremos dar estrategias para que esas situaciones cotidianas, que a veces son conflictivas, pueden abordarse correctamente.

27 de febrero a las 16h

¿Qué se puede hacer cuando se tiene demencia? - Dra. Miriam Eimil.

Tener demencia no implica dejar de hacer la "vida de antes"

13 marzo a las 10h

Sueño, alimentación y movimiento en demencia. - *Dra. Pilar Alcántara.*
Son básicos para mejorar la calidad de vida y muchas veces se ignoran en la consulta.

30 abril a las 16h

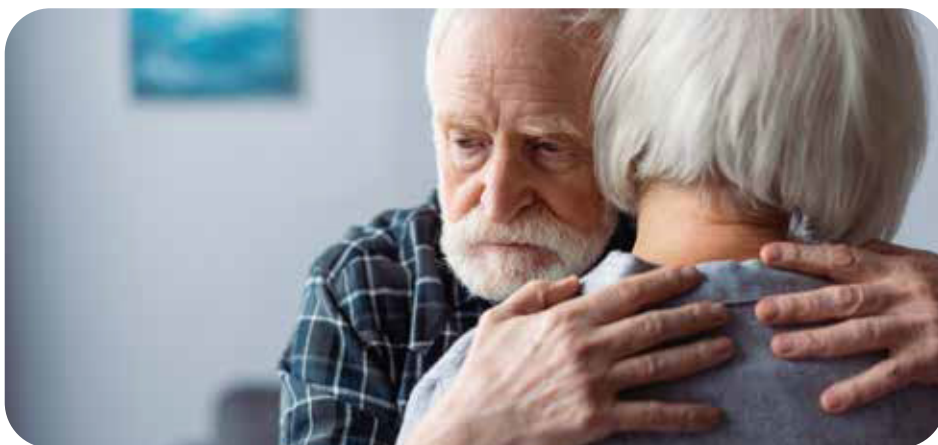
Planificar: Preparándonos para el futuro. - *Dra. Miriam Eimil.*
Vivir con serenidad el día a día con la vista puesta en lo que vendrá...Toma de decisiones, representantes, instrucciones previas. Planificación compartida de la atención. Con la persona con demencia y su familia.

16 mayo a las 10h

¿Cómo hablar con la persona con demencia? - *Dra. Pilar Alcántara y Sonia Martínez, psicóloga de Torrafal.*
Conociendo ya cómo piensa la persona con demencia intentaremos mejorar la forma de comunicarnos con efectividad.

4 junio a las 16h

Fases finales de la demencia. - *Dra. Miriam Eimil.*
Eso de lo que nadie quiere hablar.



ESCUELA DE NEUROLOGÍA 2.

Talleres para aprender a mantener el cerebro sano

31 octubre a las 16h

Introducción a la escuela - *Dra. Miriam Eimil.*

Claves principales para un cerebro sano. Echamos un vistazo al cerebro sano, al cerebro viejo, al cerebro enfermo y vamos anticipando las claves para conservar sanos nuestros cerebros

28 noviembre 16h

¿Cómo funciona el cerebro? - *Dra. Miriam Eimil.*

Estrategias para mejorar la atención y memoria. Sabiendo cómo pensamos, percibimos, proyectamos, decidimos y recordamos nos será más fácil entender cómo ayudarle con estrategias.

19 diciembre a las 10h

Estrés, sistema de alerta y capacidades cognitivas. Técnicas de respiración y mindfulness para reducir estados de hiperalerta. - *Dra. Pilar Alcántara.*

Analizaremos el impacto de las tensiones cotidianas en nuestros procesos cognitivos.

30 enero a las 16h

Ejercicio físico para quienes no tienen tiempo para hacer ejercicio - *Dra. Miriam Eimil y Dr. Javier de Pablo.*

Que la falta de tiempo no sea una excusa.

14 febrero a las 10h

Sueño y salud. - *Dra. Pilar Alcántara.*

Veremos por qué es importante el sueño y cómo poder recuperar el ritmo del sueño.

19 marzo a las 16h

Alimentación. Neuronutrición para todos.- Dra. Miriam Eimil y Dra. Sari Arponen.

Tendencias en nutrición. Somos lo que comemos

24 de abril a las 10h

Salud emocional y salud cerebral. - Salud mental y Dra. Pilar Alcántara.

No hay salud cerebral sin salud emocional.

20 de mayo a las 16h

Nuestro cerebro, el principal órgano sexual. - Dra. Ingrid Pérez, Ginecóloga.

El papel del cerebro en la función sexual. Importancia de la sexualidad para la salud cerebral.





**Hospital Universitario
de Torrejón**

916 26 26 26
C. Mateo Inurria, s/n,
28850 Torrejón de Ardoz, Madrid
hospitaldetorreon.es

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del hospital en agosto de 2023. Versión 1.



**Sigue nuestro canal de salud, con nuestra
música y podcast favoritos**  Spotify

Y síguenos en el resto de nuestras redes

