

Las salas multisensoriales SHX para personas mayores

Este documento está escrito en colaboración entre el equipo de BJ Adaptaciones, Sandra Abad Galdeano, terapeuta ocupacional en la Fundación Elvira Otal y Ana Aznar Calvo, terapeuta ocupacional en el centro asistencial Santa Ana, grupo SAR Quavita

Cada vez es más frecuente encontrar residencias y centros que disponen de salas multisensoriales para la **atención de personas mayores**. Y es lógico que sea así por su **gran utilidad y aplicación** a este colectivo que puede presentar **dificultades progresivas** en las **áreas sensorial, motriz, cognitiva y social**.



Las **salas multisensoriales son un excelente recurso** para las personas mayores. Si además estas salas disponen de la tecnología del **Sistema SHX** la herramienta es aún más **potente**.

Con la edad sobreviene el deterioro de ciertas capacidades, especialmente si no son puestas en práctica. Existen numerosas **enfermedades neurodegenerativas** más incidentes en la población mayor, y de entre ellas, las demencias suponen una **preocupación principal** por el impacto que provocan en el **bienestar de la persona, su familia y el entorno** que los rodea. La afectación que implican estas enfermedades **limita la autonomía** desde las etapas más iniciales y **merma la participación** en todo tipo de actividades.

Esta **falta de participación en actividades significativas**, conlleva progresivamente sentimientos de frustración e inseguridad, que acentúan aún más las alteraciones en su estado de ánimo (apatía, cambios de humor, agitación...) y que puede generar **aislamiento, desconexión, y alteraciones conductuales**.

Se ha evidenciado que la **combinación de las terapias** farmacológicas con las no farmacológicas es la mejor vía para **retrasar el deterioro** y mejorar la calidad de vida de estas personas.

La **estimulación mediante actividades adecuadas** a cada persona y que impliquen diferentes procesos cognitivos, sensoriomotores y sociales, resultando a la vez significativas, ayuda a que las personas estén activas y participativas **facilitando la ralentización del deterioro, su autodeterminación, la mejora de la calidad de vida y un estado de ánimo positivo**.

El uso de entornos multisensoriales como herramienta terapéutica **mejora el estado emocional y conductual**, suponiendo un apoyo a la medicación y disminuyendo el uso de medidas de contención físicas.

Además, las **salas multisensoriales SHX ofrecen** este tipo de actividades creando **contenidos coherentes** que entran por **diferentes vías sensoriales**, adaptados a cada persona, su historia, la etapa en la que está, sus necesidades y sus intereses, e incluyendo **múltiples objetivos de intervención**.

Dentro de las salas multisensoriales SHX, podemos **volver a la esencia**, es decir, establecer ciertos estímulos para volver a vivir actividades de manera regulada **con estímulos básicos, sencillos, agradables y coherentes**, adaptándonos además a las capacidades sensoriales de cada persona y sirviendo como **puerta de entrada para la estimulación cognitiva en diferentes niveles de complejidad**.

Otra de las grandes características de las salas SHX es que puede **ayudarnos a compensar la falta de movilidad**, servirnos para **aplicar estímulos complejos** y potentes como la música, y **facilitar la conexión y la comunicación**, suponiendo una gran fuente de bienestar.

Volver a la esencia

Nos subimos a un tren ruidoso, por megafonía anuncian el destino en varios idiomas, hay que subir dos escalones, una persona detrás espera impaciente, delante dos personas mantienen una conversación en jerga, llega el olor de las pipas que comen, en el reflejo del cristal se ve una televisión con un anuncio, un panel lleno de luces nos indica la hora, temperatura...uff...



Muchas veces nos movemos en **entornos muy complejos** donde los **estímulos** son muy **diversos, cambiantes y estresantes** incluso para las personas que no tienen dificultades a este nivel. Las personas mayores pueden sentirse incómodas, abrumadas o sobrepasadas en estos ambientes con estímulos que interfieren a la vez. En **mayor medida** en el caso de **personas con demencia o deterioro cognitivo asociado a la edad**.

Las salas multisensoriales nos permiten **regular el ambiente** para llegar a la persona desde lo más esencial, sencillo y primario de las actividades, **aunque las funciones cognitivas más complejas presenten dificultades**. Disfrutar de una música armónica, de un

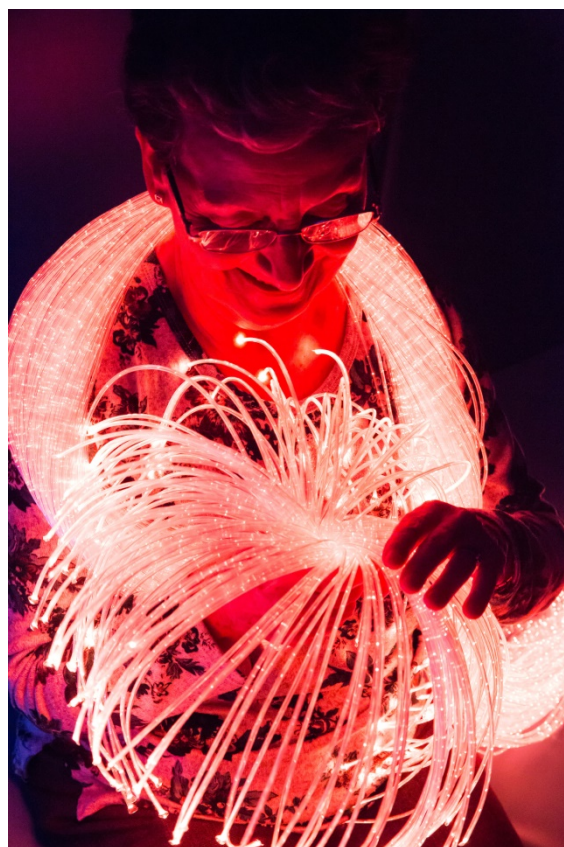
paisaje bonito, de un aroma, de un elemento luminoso sencillo y atractivo... y hacerlo en un **entorno agradable y accesible** es una **actividad muy significativa y placentera** para muchas personas.

Adaptarse a sus capacidades sensoriales

Es frecuente encontrar en las personas mayores **deterioros a nivel sensorial** como la presbicia, la presbiacusia, la disminución del tacto,... que dificultan la entrada de estímulos y **pueden aislar** a la persona del mundo exterior. Además, la pérdida progresiva de movilidad, también supone una **pérdida de entradas sensoriales** fundamentales para nuestro bienestar.

Podemos utilizar los elementos de las salas multisensoriales, que cuentan con **elementos de intensidad regulable** para cada uno de los **sistemas sensoriales**, para **estimular y proporcionar información** a los sentidos más afectados. Por ejemplo, los potentes estímulos visuales como **tubos de burbujas, fibras ópticas...** favorecen el trabajo del resto visual (fijar mirada, seguimientos, enfocar, coordinación óculo-manual, desplazarse hacia objetos, etc.)

También es posible **utilizar los sentidos menos afectados para compensar** la dificultad en los que presentan limitaciones y permitir que la persona siga teniendo una vivencia significativa de las actividades propuestas. Por ejemplo, una persona con **dificultades a nivel auditivo** puede utilizar el **mobiliario vibroacústico** para seguir disfrutando de los sonidos de un vídeo.



Un entorno multisensorial puede **ayudar a organizar los estímulos** como entidades con significado, favoreciendo el procesamiento de la integración sensorial. Las personas mayores se benefician de **experimentar e interactuar libremente** con luces, sonidos, olores y materiales táctiles, **manteniendo y coordinando** todos los **sistemas sensoriales**.

Trabajar las reminiscencias y la memoria

Una de las grandes **ventajas** de las salas multisensoriales SHX, respecto a otras más básicas, es su capacidad de **ofrecer contenidos coherentes** que **coordinan** cualquier **imagen, sonido o vídeo, vibración** acorde con el sonido, **iluminación...** de forma personalizada.

Así, podemos **explorar la historia vital de cada usuario**, obtener información en internet u otras fuentes y encontrar contenidos de la época, actividades pasadas, fotos familiares, música y canciones, programas de radio y tv antiguos....

La **vivencia** de estos contenidos en la sala multisensorial SHX es mucho **más intensa** gracias al ambiente accesible que se crea, junto con la combinación de otros recursos que ofrece como la **proyección de gran formato**, la posibilidad de ofrecer **vibración por todo el cuerpo** acorde con la señal acústica (sensación altamente conectada con el sistema emocional), de hacer que la **iluminación** de la sala funcione coordinadamente **con la imagen** provocando un **efecto inmersivo**, añadiendo la posibilidad de completarse con otros elementos sensoriales en momentos seleccionados (activar frío/calor, aire, pompas de jabón, proyecciones, etc)



De esta forma, la sala SHX facilita la **conexión con sus recuerdos**, proporcionándoles el placer de revivir momentos gratificantes de una forma intensa y en base a estas vivencias **incidir en otros aspectos cognitivos**.

También es posible realizar **ejercicios específicos**, no sólo de memoria episódica y retrógrada, en un contexto privilegiado como las salas multisensoriales. Por ejemplo,

podemos realizar actividades de **categorización por imágenes, sonidos, o todo junto**; estimular las habilidades ejecutivas con una secuencia de colores sobre el tubo de burbujas y tratar de recordar el color siguiente; reconocer y asociar imágenes y sonidos; recordar escenas e identificarlas; etc.

Estimulación cognitiva

Tanto el **uso de estímulos primarios** como el uso de **escenas inmersivas**, nos permiten generar actividades de diferentes niveles de complejidad para llevar a cabo una **estimulación cognitiva adaptada** a las capacidades y limitaciones propias de cada persona y etapa.

En las salas multisensoriales SHX, es posible recrear una amplia **colección de combinaciones sensoriales**, priorizando aquellas más **accesibles y satisfactorias** para sus usuarios, y dirigiéndolas a múltiples **objetivos terapéuticos** (atención, memoria, habla y lenguaje, respiración, capacidades psicomotoras, etc) siempre desde un **ambiente poco exigente, coherente, agradable y comprensible**.



Si la persona **registra e integra de forma más eficaz los estímulos**, percibe su medio como menos amenazante o estresante y más manejable, adecuando sus niveles de alerta y atención, lo que **facilita su predisposición a cualquier actividad**.

Existen **infinitas posibilidades de interacción** del Sistema SHX para realizar **actividades terapéuticas** que estimulan no sólo la memoria, sino también la atención, concentración, anticipación, categorización, asociación, discriminación, lenguaje, gnosias, praxias, y un largo etc.

Compensar la falta de movilidad

La **progresiva falta de movilidad** propia de edades avanzadas tiene un **efecto limitante** para la persona y es la **f fuente de otras dificultades**. Además, supone también la **pérdida de entradas sensoriales** relacionadas con el sistema **táctil, vestibular y propioceptivo** (el equilibrio, el movimiento, la posición y orientación de su cuerpo en el espacio).

En las salas multisensoriales se proporciona un **ambiente poco exigente, conocido y seguro** para explorar, **favoreciendo el movimiento** y el **desplazamiento** por el entorno. Además, **estimula sistemas sensoriales básicos** como la propiocepción, el tacto y el vestibular, **compensando los déficits** y facilitando la autorregulación.

Por ejemplo, un estímulo vestibular como un **balancín**, ofrece a la persona sensaciones que pueden facilitar su bienestar, o **elementos propioceptivos** y de **tacto profundo**, que **aportarán más seguridad**, estando más conectado consigo mismo y con su entorno.



¡Música maestro!

La música tiene **elevadas posibilidades terapéuticas y recreativas** para todas las personas (trabajo con las emociones, ritmo, movilidad, coordinación, participación...) Se procesa en múltiples áreas cerebrales, por lo que su **capacidad de estimular** tanto a nivel consciente como inconsciente, es **muy potente**. En el caso de las personas mayores se demuestra como un gran motivador y dinamizador de actividades, y una herramienta extraordinaria para inducir estados de ánimo positivos.

En la sala multisensorial es posible **recrear música grabada**, añadiendo **efectos luminosos** (sobre toda la sala o sobre un elemento como el tubo de burbujas, haciendo que sus colores cambien al ritmo de la música). Añadir estos efectos luminosos, **señales vibroacústicas** o **proyecciones** diversas, nos permite **crear ambientes** muy especiales y personalizados.



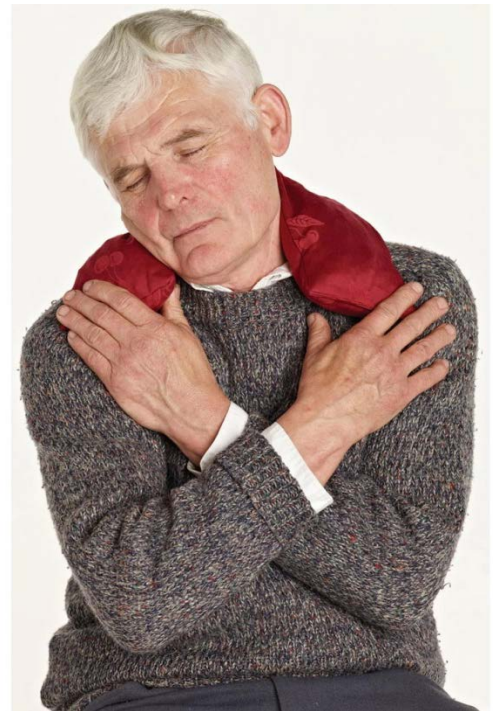
Por otra parte, es posible **integrar** dentro de la sala **diferentes instrumentos musicales** o elementos como **Beamz**, que permiten **crear música** de una forma muy sencilla o utilizar los propios **controladores SHX** para lanzar notas o samples de música, junto con otros efectos que deseemos. Así la estimulación a través de la música no quedará sólo como una escucha combinada con elementos, sino también como una actividad que requiere de una **participación muy activa y creativa**.

Conexión, comunicación y bienestar

La **versatilidad del sistema SHX** y la **potencia de los elementos** de una sala multisensorial permiten crear ambientes y actividades personalizados, agradables y relevantes para cada persona y tan sencillos o sofisticados como sea requerido.

Estas sensaciones agradables y accesibles **facilitan la conexión** de la persona con su ambiente y **facilita la comunicación** con sus familiares o cuidadores en un **contexto positivo**. La comunicación se crea en el nivel en el que el usuario es capaz de asimilar y puede ser tan básica como una mirada compartida o una sonrisa.

Estas **sensaciones de confort** facilitan el **bienestar** del usuario, mejorando su **predisposición** al resto de actividades y favoreciendo un **ambiente óptimo** para él mismo y las personas que le rodean, a la vez que facilita su **participación**.



AUTORES



BJADAPTACIONES
tu apoyo, tu tecnología

Equipo de BJ Adaptaciones:

www.bjadaptaciones.com

En colaboración con



Fundación
Elvira Otal

Sandra Abad Galdeano
terapeuta ocupacional
en la [Fundación Elvira Otal](#)



Cuidamos personas

Ana Aznar Calvo
terapeuta ocupacional
en el [Centro Asistencial Santa Ana, grupo SAR Quavita](#)e