

VÍDEOS

➤ Sobre meditación:

Redes - Meditación Dr. Vicente Simón:

http://www.youtube.com/watch?v=6x8Z59Ik45o&feature=player_embedded#

!

Entrevista en Redes de TVE, a Vicente Simón, Catedrático de Psicobiología de la Universidad de Valencia, quien ha trabajado muchos años en farmacología de la conducta. Ahora se interesa por la conciencia, por la meditación y sus aplicaciones. En esta entrevista explica que la meditación es un entrenamiento de la mente y que busca lograr un cambio de la conciencia, llevar la mente a otro nivel de conciencia.

También expone que estamos asistiendo al encuentro entre las dos grandes civilizaciones: la oriental y la occidental. Ese encuentro supone que la ciencia va a ir estudiando y asimilando lo que son las grandes tradiciones filosóficas orientales. Expone las direcciones que existe en la ciencia occidental actualmente, entre ellas:

- El estudio neurobiológico de la meditación, saber qué pasa en el cerebro cuando se hace meditación.
- Aplicaciones de la meditación en la psicoterapia, el tratamiento de diversos trastornos mentales como la ansiedad o la depresión.
- Tratamiento de otras patologías más psicosomáticas como el estrés o la psoriasis.

Ejemplo de clase con Vicente Simón en la Universidad Internacional Valenciana.

VIU: <http://www.youtube.com/watch?v=7VULfVBcYKE>

En este video podemos observar un ejemplo de clase de meditación impartida por Vicente Simón.

➤ Sobre gerontogimnasia:

El Cuidador Informal. Ejercicio físico en personas mayores::

<http://www.youtube.com/watch?v=trpSp8vIPVo>

El profesor Luís Casado expone que la gerontogimnasia es la actividad física para personas mayores y que fundamentalmente aporta beneficios físicos y psicológicos. Explica que la gente mayor puede informarse acerca de las actividades de gerontogimnasia en su ayuntamiento, en centros de día, centros

sociales... y que en principio todo el mundo puede hacerla, aunque los ejercicios deben estar adaptados a la edad y a la salud física de la persona. Finalmente, informa que para notar los beneficios es recomendable hacerla de 2 a 3 horas semanales.

A continuación, se muestran una serie de videos en los que podemos observar diferentes ejercicios de mantenimiento especialmente indicados para personas a partir de los 60 años para mantener su movilidad. Estos ejercicios comprenden una serie de movimientos sencillos en los que se utilizan las principales articulaciones del cuerpo como son: la cabeza, la columna vertebral, los brazos y las piernas.

Gimnasia para Personas Mayores:

- **Ejercicio 1: Ejercicios de calentamiento:**
<http://www.youtube.com/watch?v=c3WcQJ8koVc>
- **Ejercicio 2: ejercicios con la cabeza:**
<http://www.youtube.com/watch?v=4iSoymYMtQ4&feature=related>
- **Ejercicio 3: ejercicios con los hombros:**
<http://www.youtube.com/watch?v=zl-aoVSFA5g&feature=related>
- **Ejercicio 4: ejercicios con las manos:**
<http://www.youtube.com/watch?v=f4Gs3BtIjyw&feature=related>
- **Ejercicio 5: ejercicios con los pies.**
http://www.youtube.com/watch?v=n2Zl_R1Z9Ik&feature=related
- **Ejercicio 6: ejercicios con los miembros inferiores:**
http://www.youtube.com/watch?v=_SeWtrvn2Ac&feature=related
- **Ejercicio 7: estiramientos:**
<http://www.youtube.com/watch?v=p5w1K5XJgMI&feature=related>

La gimnasia de mantenimiento está recomendada para todas las edades, especialmente para las personas mayores. Mediante el ejercicio periódico y continuo, se puede volver a recuperar la fuerza perdida a lo largo de los años, disminuir los dolores articulares, como musculares, aumentado su elasticidad y previniendo contracturas y mejorando su recuperación ante el esfuerzo. Estos ejercicios de mantenimiento comprenden una serie de movimientos sencillos en los que se utilizan las principales articulaciones del cuerpo como son: la cabeza, la columna vertebral, los brazos y las piernas.

Videos de talleres sobre la memoria:

- <http://www.youtube.com/watch?v=BVyjFbdFfpI&feature=related>
"Taller de Memoria para personas mayores. La Ribera de Folgoso".

- <http://www.youtube.com/watch?v=E3jv5ZnQAI&feature=related>
"Talleres de entrenamiento de la memoria".
- <http://www.youtube.com/watch?v=W7trXwuKTkg&feature=related>
"Cuidando nuestra memoria - 01 ¿Por qué?".

Fragmento de la película Tomates Verdes Fritos:

<http://www.youtube.com/watch?v=nBK93eQLL0o>

Fragmento de la película "Up: una aventura de altura"

<http://www.youtube.com/watch?v=INke7iC9pYI&feature=related>

En los primeros minutos de película se narra la historia de vida de uno de los protagonistas, Carl, desde que es pequeño hasta la vejez. En estos diez minutos, se ve cómo Carl es pequeño y conoce a su esposa Ellie, juegan juntos, se casan y llegan a la vejez juntos apoyándose en los momentos difíciles de la vida y disfrutando juntos de los buenos.

Para todos La 2 - Debate - Envejecimiento activo (22 febrero 2012)

<http://www.rtve.es/alcarta/videos/para-todos-la-2/para-todos-2-debate-vejez/1329640/>

Video oficial del Día Mundial de la Salud 2012: Envejecimiento saludable

<http://www.youtube.com/watch?v=CRS8cckd3vM>

Pronto habrá más personas mayores que niños, el nuevo modelo social ha cambiado, y ese es el resultado de las transformaciones socio-demográficas. El ser humano envejece, y no estamos preparados para ello, nuestra forma de pensar y actuar en relación con el envejecimiento debe cambiar o, perderemos la oportunidad de envejecer con buena salud y de crear una sociedad en la que las personas mayores sean respetadas y consideradas como miembros valiosos. Así pues, la Organización Mundial de la Salud dedicará su aniversario de este año, el 7 de abril, Día Mundial de la Salud, al envejecimiento saludable.

Cortometraje: A PRIMERA VISTA (AT FIRST SIGHT): Corto pérdidas de memoria

<http://www.youtube.com/watch?v=5IEahrte2-w>

Se trata de un video que nos muestra una nueva forma de afrontar la pérdida de memoria por una esposa de un hombre con demencia. Ganador de

primer festival de cine solidario en Madrid, su emotividad lo hace un vídeo muy enternecedor.

Deterioro cognitivo: explicación conceptual

<http://www.youtube.com/watch?v=ddPKESz6y3I>

Margarita tiene deterioro cognitivo grave, y Gracia moderado, es por ello que la consulta de este video, nos aclara las limitaciones cognitivas que suelen tener, y cómo actuar ante ello. En el presente video la Dra, Carolina Ruiz, explica los aspectos generales del deterioro cognoscitivo en el programa Dr, S.O.S de Colombia.

Úlcera por presión:

<http://www.youtube.com/watch?v=UhmGGa3oQ7Y>

Debido a que Margarita y Gracia tienen riesgo de úlceras por presión, vimos necesario documentarnos sobre ello y ver el presente vídeo. Nos enseñan las posturas básicas para evitar que se produzcan. A pesar, de que en nuestra intervención el fisioterapeuta se encargará de ello, es útil que todos los profesionales tengan conocimientos mínimos de las otras disciplinas para mayor bienestar de la persona mayor.