



---

# "I JORNADAS SALUD Y BIENESTAR; MENTE ACTIVA, VIDA PLENA"

CON MOTIVO DEL DÍA MUNDIAL DE ALZHEIMER (21/09) Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO (01/10), COMPARTIMOS ESTAS JORNADAS PARA PROMOVER UNA MENTE ACTIVA Y REDUCIR ASÍ, EL RIESGO DE PADECER DETERIORO COGNITIVO.

---



12 Y 13  
OCTUBRE



CIFUENTES, 5  
MADRID

COLABORA:

AVAL SEN 07/19:



# JORNADAS PARA HUMANIZAR

## EDUCACIÓN PARA LA SALUD FÍSICA, EMOCIONAL, SOCIAL Y CIUDADANA

Uno de los objetivos clave en los nuevos **Planes de Humanización**, que están potenciando las Consejerías de Sanidad, es fomentar el papel activo de los pacientes, familiares y ciudadanía, para ir poco a poco, mediante talleres, escuelas de pacientes y jornadas como la que aquí se presenta, promoviendo espacios que favorezcan una **atención centrada en la persona**, para que mejoremos nuestra calidad y nuestra relación con la salud.

Con estas nuevas líneas estratégicas de la atención sanitaria, el Comité Organizador de las "I Jornadas Salud y Bienestar; Mente Activa, Vida Plena" queremos ofrecer a la ciudad de Madrid y su comunidad, conferencias

inspiradoras en formato master-class, y talleres específicos para **Pacientes**, sus **Familiares** y la **Ciudadanía**, con el objetivo de:

- **Difundir** los beneficios clínicos y hábitos saludables que promueven una **MENTE ACTIVA**, mediante prácticas y ejercicios cognitivo-conductuales basados en atención plena.
- **Reducir el desgaste emocional**, o malestar psicológico de pacientes y familiares, con la consecuente mejora y sensación de una **VIDA PLENA**, gracias a los avances de la psicología clínica en este campo.

“**Humanizamos** cuando atendemos a las personas desde su concepción holística; son más que físico y corporeidad, son personas con **emociones** y **sentimientos**, personas que viven en un entorno concreto y en una familia, barrio, comunidad y sociedad”(\*)

(\*) Plan de Humanización SERMAS 2016/19

# CONSCIENTES

## TALLERES Y CONFERENCIAS PARA EJERCITARME COGNITIVO CONDUCTUALMENTE Y PREVENIR O PALIAR EL DETERIORO COGNITIVO PATOLÓGICO

Un proceso neurodegenerativo es un reto vital para la persona. La alta capacitación de los profesionales sanitarios y un sistema de salud altamente cualificado, es sin duda el mejor aliado, pero el proceso lleva asociados una serie de síntomas relacionados con la **depresión, apatía o ansiedad**, que también deben de ser atendidos con la misma coherencia y rigor clínico, psicológico y social.

Con el objetivo de dar **soluciones clínicas** a estos síntomas inherentes al proceso neurodegenerativo, en el Comité Organizador de las "I Jornadas Salud y Bienestar; Mente Activa, Vida Plena" hemos preparado la conferencia y taller:

**"PACIENTES Y CONSCIENTES"** una conferencia (teoría) y taller (práctica) con el objetivo de **generar hábitos saludables**, en la cotidianidad del día a día, mediante sencillas prácticas cognitivas-conductuales basadas en atención plena, estructuradas en dos bloques de ejercicios y prácticas:

### BLOQUE A (Orientación Corporal):

- Actividad Física
- Mejora Cardiovascular
- Alimentación Consciente

### BLOQUE B (Orientación Mental):

- Actividad Social
- Actividad Mental
- Actividad Multisensorial



Se ha relacionado la propensión a la aflicción con la aceleración del deterioro cognitivo. Además, enfermedades mentales como la depresión, también se han asociado a la pérdida de neuronas en el hipocampo y en otras regiones cerebrales. Por lo tanto, hay que procurar **ser felices** (\*)

(\*) Sociedad Española de Neurología (SEN) Nota prensa 21/09/2017

# FAMILIA CONSCIENTE

## RECURSOS DISPONIBLES PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL DE LA FAMILIA

Las familias tienen un rol fundamental en el proceso neurodegenerativo de sus seres queridos, ya que se ven afectados de manera muy directa en su salud física, pero incide de manera muy especial en su **salud emocional y social**.

Para cubrir esta necesidad, el Comité Organizador de las "I Jornadas Salud y Bienestar; Mente Activa, Vida Plena" hemos diseñado la conferencia y taller **"FAMILIA CONSCIENTE"**

La Conferencia; muestra los recursos clínicos y sociales que han demostrado un **impacto positivo en el bienestar emocional y social** del familiar que le está cuidando.

El Taller está diseñado para dotar a los familiares de herramientas y recursos, para que puedan gestionar en la cotidianidad del día a día, la sintomatología relacionada con la ansiedad, el estrés y la fatiga por compasión o también llamado burnout, inherentes a los riesgos psicosociales que conlleva el cuidado y atención de los familiares.

### **BLOQUE A (Gestión de la Atención):**

- Interoceptiva
- Exteroceptiva

### **BLOQUE B (Comunicación Consciente en actividades cotidianas):**

- Comida atenta
- El retiro atento



El cuidado de estas personas provoca un gran impacto en la unidad familiar y ocasiona la sobrecarga del cuidador principal, lo que requiere desarrollar estrategias para **mejorar la calidad de vida de estos cuidadores**.

Las evidencias indican la efectividad de los programas de Mindfulness en la reducción de los síntomas negativos de los cuidadores" (\*)

(\*) UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID "EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE MINDFULNESS EN FAMILIARES DE PACIENTES DIAGNOSTICADOS CON ENFERMEDAD DE ALZHEIMER" 2016

## CIUDAD CONSCIENTE

EDUCACIÓN PARA GENERAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES, LA CLAVE.

La ciudadanía, es decir, el resto de las personas que todavía no padecemos, ni tenemos relación con una enfermedad neurodegenerativa, tenemos un papel clave en la actualidad, **LA PREVENCIÓN.**

El informe de la Sociedad Española de Neurología publicado en 2017, confirma que casi la mitad de los casos de enfermedad de Alzheimer, un 40% exactamente, podría ser revertido simplemente **implementando hábitos y conductas de vida saludables** en nuestra cotidianidad del día a día.

Las terapias cognitivo-conductuales

basadas en la atención plena o mindfulness en el ámbito clínico, son un recurso para capacitar a la ciudadanía en hábitos y conductas que reviertan directamente en su **salud física, emocional y social.**

Para abordar este objetivo prioritario, el Comité Organizador de las "I Jornadas Salud y Bienestar; Mente Activa, Vida Plena" ha diseñado una conferencia y un taller, para introducir a la ciudadanía en dos materias:

- **Conferencia:** Educar en Salud
- **Taller:** La Atención y el Hábito Saludable

“ Hábitos de vida saludables podrían **reducir hasta un 40%** los casos de Alzheimer” (\*)

(\*) Sociedad Española de Neurología (SEN) Nota de prensa 21/09/2017



# MISIÓN Y VALORES

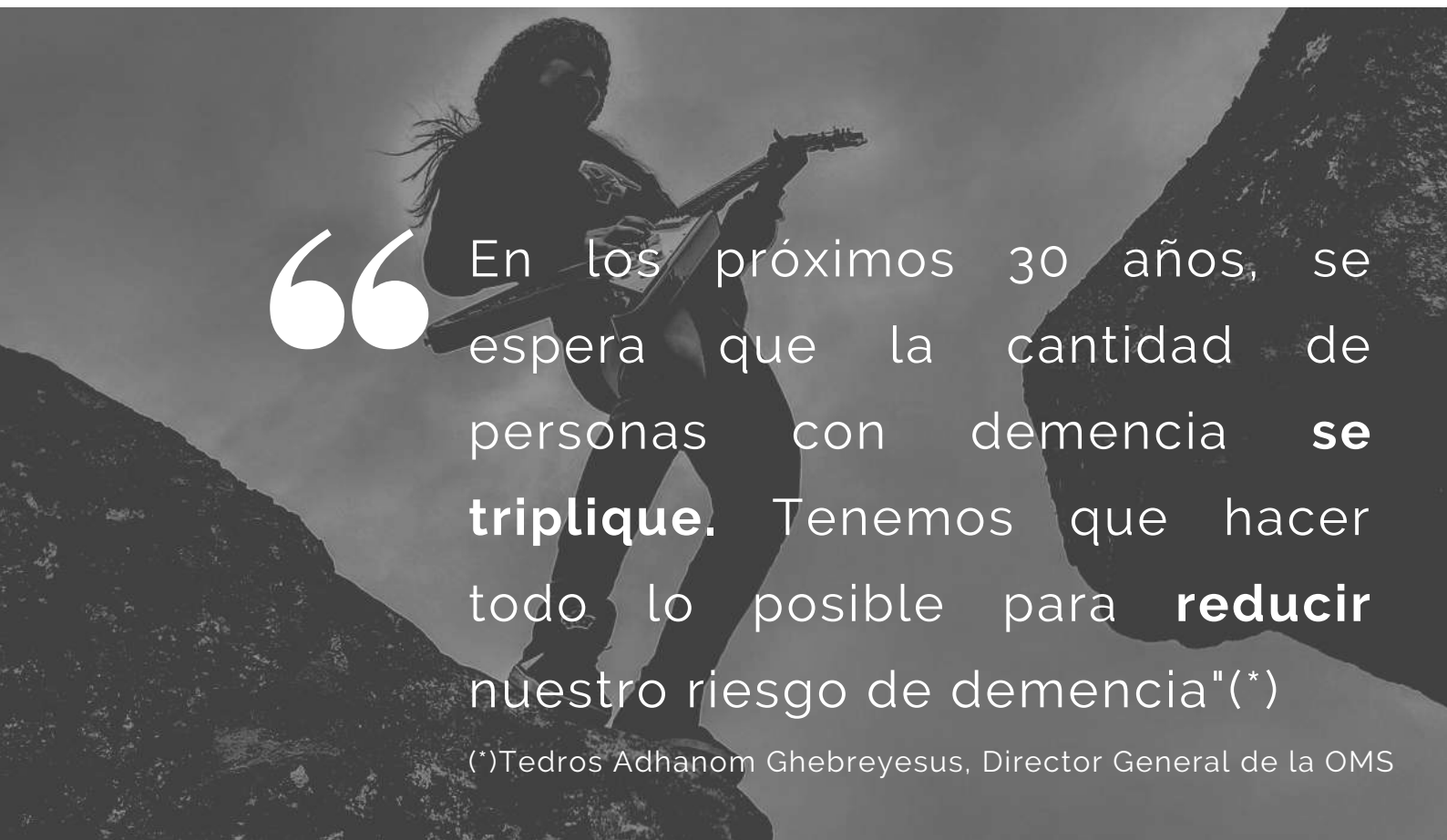
## EJERCICIOS COGNITIVOS PARA FOMENTAR HÁBITOS SALUDABLES

Hacer sencillo lo complejo, o dicho de otra manera, "**el reto de la simplicidad**", ha sido la misión de todo el equipo clínico que hemos diseñado y organizado estas primeras jornadas.

Nuestro objetivo principal es facilitar a las personas que están sufriendo esta enfermedad, sus familiares y la ciudadanía, mediante sencillas prácticas basadas en la atención plena o mindfulness y sesiones psicoeducativas en formato master-class, de un recurso clínico disponible para favorecer una **MENTE ACTIVA** y hacer de su día a día un espacio de mayor salud y bienestar emocional, psicológico y social, favoreciendo una **VIDA PLENA**.

Unas jornadas para humanizar el Alzheimer, un envejecimiento activo, y **favorecer la salud física, la cognición, la actividad y el bienestar.**(\*)

(\*) Recomendaciones OMS, tratamiento y atención de la demencia. Mayo 2019.



“ En los próximos 30 años, se espera que la cantidad de personas con demencia **se triplique**. Tenemos que hacer todo lo posible para **reducir** nuestro riesgo de demencia"(\*)

(\*)Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS

# COMITÉ ORGANIZADOR

## PROFESIONALES CLÍNICOS EXPERTOS EN ALZHEIMER Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO



**DOMINGO QUINTANA;** Profesor y Doctor en Psicología Clínica. Lleva más de una década posicionándose como uno de los principales investigadores internacionales sobre los beneficios de mindfulness como terapia complementaria en la Conservación de Capacidades Cognitivas en fases tempranas de Alzheimer y Demencias,



**JOSÉ LUIS-REIG;** Organizador del "I CONGRESO MINDFULNESS Y ALZHEIMER" Profesor e Investigador en Psicología Clínica. Doctorando Mindfulness Disposicional en Universitat de les Illes Balears, labor que combina con la investigación como doctorando en Evolución y Cognición Humana (EVOCOG-UIB)



**LOLA GARRIDO;** CEO en [www.humannacare.com](http://www.humannacare.com). Especialistas en diseñar programas clínicos de tercera generación basados en mindfulness en organizaciones. En el ámbito sanitario, trabaja con el objetivo de mejorar la salud psicológica, física y emocional de los profesionales, la cual genera una mejor atención a pacientes, familiares y ciudadanía.



**JUAN IZQUIERDO;** Responsable Área de Sanidad en [www.humannacare.com](http://www.humannacare.com). Diseña programas y Planes de Humanización de la Asistencia Sanitaria. Experiencia de veinte años organizando jornadas científicas y congresos en el sector sanitario. Experto en Mindfulness en el Ámbito Sanitario por la Universidad Complutense de Madrid.

# ESPACIO CONSCIENTE

## AYUNTAMIENTO DE MADRID LA NAVE, UN ESPACIO PARA LA CIUDADANÍA

**La Nave** es un punto de encuentro de ciudadanos, empresas y toda una vibrante red de profesionales innovadores que buscan acelerar sus ideas y proyectos para transformar la ciudad de Madrid.

Un espacio que promueve **la colaboración** entre los agentes de la sociedad, para que cada uno de los valores que aportan se compartan y complementen facilitando nuevas oportunidades.



**La Nave** cuenta con las instalaciones idóneas para realizar este tipo de jornadas y actividades para fomentar hábitos de vida **saludables**.



Aulas diáfnas para realizar los talleres y prácticas **MENTE ACTIVA**



Auditorio 600 plazas para las **conferencias**



Espacio central para stands y **actividades**



# AGENDA CONSCIENTE

DISEÑADA PARA HACER FLUJOS Y TRANSICIONES TRANQUILAS ENTRE ACTIVIDADES

## SÁBADO 12/10

### MAÑANA

- 10:00 APERTURA PUERTAS
- 10:30 ACTO INAUGURACIÓN
- 11:00 CONFERENCIA "MINDFULNESS Y VIDA ATENTA; BENEFICIOS SOBRE LA SALUD"
- 12:00 CAFÉ
- 12:30 TALLERES
  - GRUPO PERSONAS
  - GRUPO FAMILIA
  - GRUPO CIUDADANÍA

### TARDE

- 15:30 CONFERENCIA "MINDFULNESS Y CIUDADANÍA"
- 16:30 TALLERES
  - GRUPO PERSONAS
  - GRUPO FAMILIA
  - GRUPO CIUDADANÍA
- 17:30 FIN JORNADA

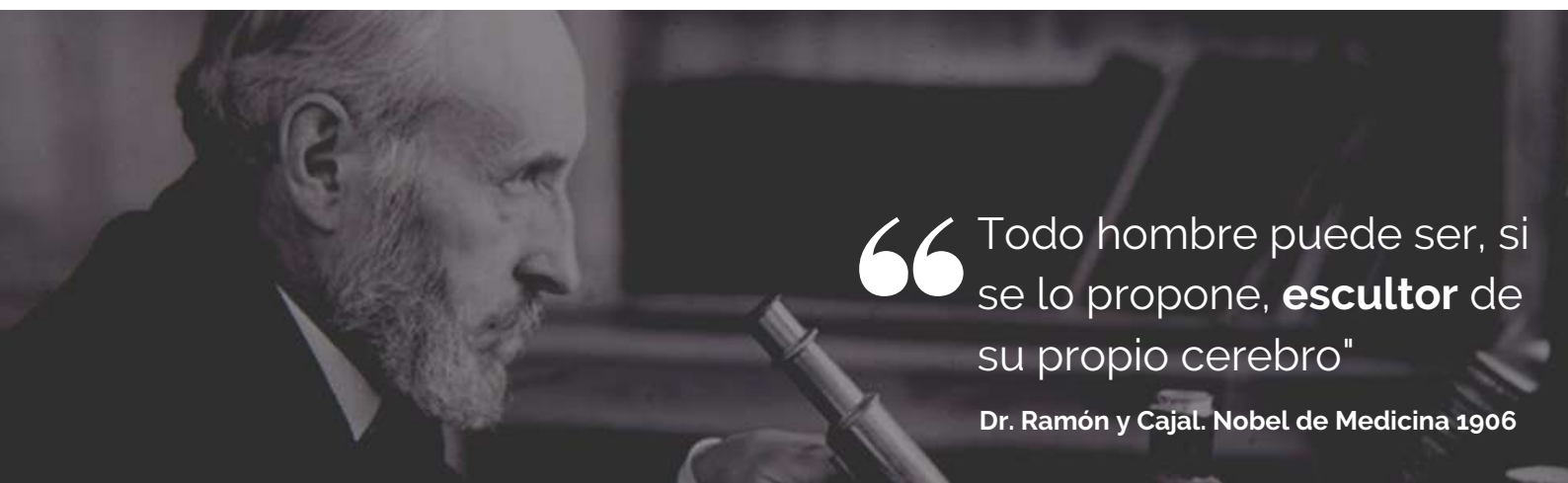
## DOMINGO 13/10

### MAÑANA

- 10:00 APERTURA PUERTAS
- 10:30 CONFERENCIA "MINDFULNESS EN LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER. ESTUDIO LONGITUDINAL"
- 11:30 CAFÉ
- 12:00 TALLERES
  - GRUPO PERSONAS
  - GRUPO FAMILIA
  - GRUPO CIUDADANÍA
- 13:30 ACTO CLAUSURA
- 14:00 FIN DE LAS JORNADAS

### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

- 12:30-13:30 MASTER CLASS MINDFULNESS SALUD Y BIENESTAR



“ Todo hombre puede ser, si se lo propone, **escultor** de su propio cerebro”

Dr. Ramón y Cajal. Nobel de Medicina 1906

# LITERATURA CLÍNICA

---

QUE AVALA EL OBJETO SOCIAL DE LAS CONFERENCIAS Y TALLERES DE LAS  
"I JORNADAS SALUD Y BIENESTAR; MENTE ACTIVA, VIDA PLENA"

## RECOMENDACIONES ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD:

- **RECOMENDACIONES Y ACTUALIZACIÓN DAÑO COGNITIVO 2019:**  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
- **INFORME, RECOMENDACIONES ENVEJECIMIENTO Y SALUD 2015:**  
<https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>

## RECOMENDACIONES SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA:

- **"TOMAR MEDIDAS PARA LOGRAR QUE LA POBLACIÓN ENVEJEZCA DE FORMA SALUDABLE, LA MEJOR MEDIDA PARA PONER FRENO AL ALZHEIMER"**  
<http://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link249.pdf>

## RECOMENDACIONES MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD:

- **ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS, LA ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL BIENESTAR Y SALUD EMOCIONAL:**  
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/R esumenEjecutivo.pdf>

## EUROPEAN JOURNAL OF INVESTIGATION IN HEALTH, PSYCHOLOGY AND EDUCATION

- **LA EFICIENCIA DE LA ESTIMULACIÓN PARA EL ALZHEIMER BASADA EN MINDFULNESS (MBAS), EN LA PROGRESIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO:**  
<https://formacionasunivep.com/ejihpe/index.php/journal/article/view/70/57>

## PLAN DE HUMANIZACIÓN DE LA ASISTENCIA SANITARIA 2016-2019 SERMAS

- **INFORMACIÓN, COMUNICACIÓN, FORMACIÓN, TRATO, ENTORNO Y RELACIÓN. FOMENTO DE LA AUTONOMÍA Y EL AUTOCUIDADO DE LAS PERSONAS:**  
<http://www.madrid.org/es/transparencia/informacion-institucional/planes-programas/plan-humanizacion-asistencia-sanitaria-2016-2019>

# SECRETARÍA TÉCNICA

TELÉFONO DE INFORMACIÓN Y WASAPP (DE LUNES A VIERNES 09:00/18:00)

**(+34)617 057 387**

## SECRETARÍA TÉCNICA E INFORMACIÓN:

### ORGANIZACIÓN Y RESPONSABLE DE LAS JORNADAS:

UNIDAD MINDFULNESS CLÍNICA S.L.  
CIF: B88267299. AVDA. LAS FLORES  
83, 28925 MADRID

### CONTACTO:

JUAN IZQUIERDO SÁNCHEZ  
MAIL TO: [umcsalud@gmail.com](mailto:umcsalud@gmail.com)  
TELÉFONO (+34) 617 057 387

## ENTRADA GENERAL E INSCRIPCIÓN:

**ACCESO GENERAL  
GRATUITO HASTA  
CUBRIR LAS PLAZAS  
DISPONIBLES (600 máx)**



GRACIAS AL RIGOR CIENTÍFICO E  
INTERÉS SANITARIO, ESTAS  
JORNADAS CUENTAN CON EL  
AVAL SOCIAL DE:

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE  
NEUROLOGÍA.  
(AVAL N° S07/19)



FUNDACIÓN DEL CEREBRO.

