

Estrategias para la estimulación cognitiva en adultos mayores

Rafaelina Bastardo Mota¹, Águeda Peña Solí²

¹ Maestría en Psicopedagogía. Universidad Central del Este. San Pedro de Macorís, República Dominicana.

² Dra. en Psicología, Profesora de la Universidad Central del Este

¹ lic.rafaelinab@gmail.com

² aguedapena@gmail.com

Recibido: 20 dic. 2022

Aceptado: 11 feb. 2022

RESUMEN

En el artículo se aborda el desarrollo cognitivo en adultos mayores, la cual fue llevada a cabo en la Fundación Geriátrica Esperanza para los Ancianos del Batey Montecristi de San Pedro de Macorís. El desarrollo cognitivo se entiende como el funcionamiento intelectual que permite interactuar con el medio en el que se desenvuelve y puede ser estimulado, a partir de la aplicación de estrategias, basada en actividades diversificadas que permitan a las personas actuar de manera activa, estimulando el cerebro y con ello todo el funcionamiento humano. El objetivo general este estudio fue diseñar un plan de intervención basado en estrategias metacognitivas para potenciar el desarrollo y facultades intelectuales de los adultos mayores de la institución, el cual permite entrenar y capacitar a los cuidadores y personal de salud, encargados de atender a los envejecientes. Se concluyó que la fundación no cuenta con un equipo de cuidadores o personal de salud entrenado para poder aplicar estrategias, técnicas y actividades, que estimulen las funciones cognitivas de los adultos mayores; así como que las únicas actividades que pueden realizar, es jugar domino, ver televisión ocasionalmente, cantar, bailar, conversar con sus compañeros y escuchar la misa que celebran en la institución. Se estableció relación entre el desarrollo de actividades de estimulación cognitiva y el estado de salud o bienestar de los envejecientes, quienes sufren de diferentes enfermedades que pudieran disminuir su incremento o efecto negativo si recibieran una mejor atención y ejercitaran sus distintas funciones intelectuales. Se recomienda el desarrollo de actividades que puedan estimular las funciones visuales, auditivas, motóricas, así como el funcionamiento de la memoria.

PALABRAS CLAVE: Estrategia; Estimulación; Cognitiva; Adultos mayores

ABSTRAD

Strategies for cognitive stimulation in older adults. This article research addresses cognitive development in older adults, which was carried out at the Fundación Geriátrica Esperanza para los Ancients del Batey Montecristi in San Pedro de Macoris. Cognitive development is understood as the intellectual functioning that allows interaction with the environment in which it takes place and can be stimulated through the application of strategies based on diversified activities that allow people to act actively, stimulating the brain and thus the entire human functioning. The general objective was to design an intervention plan based on metacognitive strategies to enhance the development and intellectual faculties of older adults in the institution, which allows training and qualification of caregivers and health personnel in charge of caring for the elderly. It was concluded that the foundation does not have a team of caregivers or health personnel trained to apply strategies, techniques and activities that stimulate the cognitive functions of the elderly; and that the only activities they can perform are playing dominoes, occasionally watching television, and singing, dancing, talking with their companions and listening to the mass celebrated in the institution. A relationship was established between the development of cognitive stimulation activities and the state of health or well-being of the elderly, who suffer from different diseases that could diminish their increase or negative effect if they received better attention and exercised their different intellectual functions. It is recommended the development of activities that can stimulate visual, auditory, and motor functions, as well as the functioning of memory.

KEYWORDS: Strategy; Cognitive; Stimulation; Older adults

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se han generado múltiples cambios en la sociedad que a su vez han ido modificando la cultura y las formas de tratar a las personas, independientemente de la etapa del desarrollo en la que se encuentre. En épocas anteriores se concedía un mayor valor a los envejecientes y para las familias constituía un orgullo que estos convivieran junto a sus hijos, nietos y otros familiares bajo un mismo techo; pero hoy la realidad es otra, debido a que la vida es más acelerada y por lo general la mayor parte de los miembros de una familia tienen que trabajar fuera del hogar, lo que implica una disminución de su tiempo disponible para dedicarlo a los adultos mayores, lo que a su vez ha generado otras situaciones.

Las situaciones descritas se daban en el entendido de que estos adultos vivían de una manera más activa en sus hogares, se dedicaban actividades culinarias, labores manuales, cuidaban sus nietos y bisnietos, jugaban con sus pares y amigos distintos juegos de mesas, lo que sabían leer, leían cuentos, declamaban décimas, poesías a sus familiares, realizaban múltiples actividades que de manera inconsciente contribuían a estimular su cerebro y su capacidad cognitiva; lo cual actualmente no se lleva a cabo de manera efectiva y más bien estos envejecientes en una gran proporción son dejados al cuidado de instituciones que no siempre toman en cuenta las variables antes mencionadas, para contribuir al mantenimiento o desarrollo de las habilidades y destrezas necesarias para mantener al cerebro activo.

ANTECEDENTES

Se localizó una investigación realizada por Garamendi, Delgado y Amaya (2010), quienes desarrollaron un programa de entrenamiento cognitivo, con el objetivo de demostrar que los ejercicios prácticos de estimulación cognitiva mejoran el deterioro cognitivo en adultos mayores, en la memoria, lenguaje, cálculo, atención, y concentración. A los participantes se les aplicaron pruebas de ejercicios de comprensión, vocabulario, léxico, fluído verbal, lenguaje automático (lectura y escritura), de ejercicios de cálculo (operaciones aritméticas, procesamiento numérico, secuencia de acción y series lógicas).

En este caso se evidencia una estrecha relación con la presente investigación, ya que ambos estudios pretenden encontrar alternativas de solución a las problemáticas que se presentan en los adultos mayores, relativa al deterioro de sus funciones cognitivas; las cuales pueden ser restauradas a partir de la aplicación de actividades que estimulan las funciones cerebrales.

También, se encontró una investigación realizada por Paternina, Melguizo y Bertel (2014), este estudio se llevó a cabo con el objetivo de determinar la efectividad del mismo en esta población de envejecientes; la muestra utilizada fue de 192 envejecientes y concluyeron que en el programa de intervención fueron implementadas estrategias de elementos visuales como carteles, videos, imágenes, demostraciones reales, auditivas como canciones y escenificaciones de videos, que lograron mejoría significativa en el desarrollo de sus funciones cognitivas perceptuales, en la muestra trabajada. Este estudio se relaciona con el que desarrolla, porque ambos tienen como meta, la utilización de técnicas y estrategias que contribuyan a la mejora de las funciones cognitivas de los adultos mayores y con esto lograr que se mantengan su cerebro activo y se sientan útiles e importantes.

JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Las funciones cognitivas, tienden a irse deteriorando a medida que las personas avanzan en su edad y etapa de desarrollo; de modo tal que los adultos mayores por lo general cuando llegan a este período de la vida han perdido muchas de sus habilidades y destrezas, por lo cual requieren de la estimulación constante de dichas funciones, para mantenerse activo mentalmente o retrasar los efectos secundarios resultantes de esta etapa del desarrollo; estos planteamientos justifican la realización del presente estudio, debido a que el mismo aporta ideas y estrategias pertinentes para desarrollar adecuadamente las facultades cognitivas de los adultos mayores objeto de estudio.

La importancia de realizar esta investigación es que la misma permite el diseño de un plan de intervención para los envejecientes de la Fundación Geriátrica Esperanza para los Ancianos, ubicada en el Batey Montecristi de San Pedro

de Macorís, que favorece el desarrollo las habilidades físicas e intelectuales, que posibiliten cambios o mejora en la recuperación de destrezas pérdidas. Desde el punto de vista de Aranibar, (2016), no existe en estos momentos mejor fórmula que el entrenamiento cognitivo, ya que éste proporciona una ayuda para afrontar el deterioro multifuncional y entrena las capacidades que se encuentran preservadas o menos afectadas, la estimulación y el entrenamiento de habilidades cognitivas pueden mejorar el estado de ánimo y

Los adultos mayores, que residen en hogares destinados para su atención generalmente no reciben servicios de estimulación cognitiva, razón por lo cual esta carencia puede incrementar los problemas de demencia. Se tiene conocimiento de que las personas que reciben pocos estímulos del entorno padecen más rápidamente el declive de las facultades mentales que personas expuestas a grandes estimulaciones sensoriales, es decir, a una mayor estimulación cognitiva, mayor autonomía tendrá la persona (Calero, et al., 2016). Por consiguiente, la falta de estimulación en los adultos mayores puede acelerar los problemas degenerativos derivado de la deficiencia en su función cognitiva.

Como parte de la investigación se utilizaron estrategias psicológicas para potenciar el desarrollo cognitivo de los adultos mayores de la Fundación Geriátrica Esperanza para los Ancianos

METODOLOGÍA

El desarrollo cognitivo, es una de las dimensiones de mayor importancia en el ser humano, ya que en este se dan los procesos, que permiten mantener activo el cerebro, por medio de la estimulación de las funciones intelectuales. En esta área se encuentran las destrezas simples y complejas del pensamiento, las que permiten entender, concentrarse, retener, analizar, reflexionar y actuar de manera coherente. Según Borrás & Viña (2016), cognición es un término científico que describe el funcionamiento del cerebro y ayuda a tener buena salud cognitiva. Además, es tener el cerebro en forma para poder dar lo mejor de las capacidades cognitivas que posibilitan un mejor funcionamiento en las personas.

Variables que intervienen en el desarrollo cognitivo

De acuerdo con Lucchese, et, al (2018), las variables que pueden influir en el desarrollo cognitivo son: La hidratación, alimentación, satisfacción del sueño, ejercicios físicos y ejercicios mentales, entre otros. Estos inciden de manera directa en el funcionamiento cognitivo; ya sea de manera positiva o negativa. En el desarrollo cognitivo las funciones en el cerebro tienen un impacto definitivo en el rendimiento y pertinencia de las tareas que se realizan. Por otro lado, se destaca que en el cerebro existen muchas funciones, tales como:

- a) Atención, la cual se define como la capacidad para centrarse en los estímulos visuales o auditivos que se presentan como objetivo, y filtrar distracciones.
- b) Funciones ejecutivas, son un conjunto de funciones que desarrollan la capacidad de planificar estratégicamente las acciones, la abstracción y la flexibilidad cognitiva.
- c) Velocidad y precisión psicomotriz, son las funciones que se ocupan de determinar la rapidez con que una persona puede reaccionar a los estímulos y procesar la información.
- d) Memoria episódica, es la capacidad de codificar, almacenar y recuperar información.
- e) Memoria funcional, es un proceso importante para el razonamiento, la comprensión, el aprendizaje y la actualización de la memoria

Estrategias y técnicas para estimular el desarrollo cognitivo.

Según Thomsen, (2017), las estrategias y técnicas para estimular el desarrollo cognitivo consisten en un proceso de cooperación entre dos personas en la que puedan apoyarse para lograr su propia construcción del conocimiento.

Estas permiten estimular las habilidades del conocimiento y pensamiento para lograr una adecuada profundización y reafirmación del conocimiento.

Entre las estrategias y técnicas para estimular el desarrollo cognitivo se encuentran:

- a) Juegos mentales, a través de estos se ejercita el cerebro ayudando a la persona mayor a fortalecer la memoria, y prevenir o retrasar el deterioro cognitivo.
- b) Cuadernos de ejercicios de estimulación cognitiva.
- c) Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva para reforzar la memoria del Consorci Sanitari Integral (CSI).
- d) Juegos de entrenamiento cerebral (Brain Training).
- e) Juegos de entrenamiento cerebral o los programas online.

La investigación que fundamenta el artículo tuvo un enfoque mixto, porque se utilizaron métodos cualitativos y cuantitativos, los primeros por medio de observaciones, entrevistas y el grupo focal; el segundo mediante la aplicación de encuesta; del mismo modo, es descriptivo y explicativo porque se describen las variables: estrategias, desarrollo cognitivo y adultos mayores, tal y como acontece en su contexto natural. Del mismo modo, es explicativo porque una vez obtenidos los datos, se analizan y explican en base a los objetivos, antecedentes y aportes de los especialistas consultados, a través de la revisión de distintos documentos.

Además fueron utilizados los siguientes métodos científicos:

El método inductivo: mediante el cual se procedió a ir localizando las informaciones desde los datos particulares o individuales de cada sujeto en estudio, para ir analizándolos hasta llegar a las conclusiones generales de las variables estudiadas.

El método deductivo: aplicado a partir de las teorías y modelos que proporcionan informaciones y técnicas sobre las variables estudiadas hasta llegar a las orientaciones específicas, para dar respuestas, a cada una de las necesidades u oportunidades de mejora identificadas.

El método científico: el cual se utilizó mediante la aplicación de cada una de las técnicas de investigación utilizadas para la recogida y tratamiento de los datos; así como las técnicas estadísticas para su tabulación e interpretación.

Las técnicas que sirvieron de apoyo para recoger las informaciones son:

La observación: mediante la cual se pudo observar y registrar tanto la realidad, en la cual conviven los envejecientes; así como los servicios y actividades que se les proporcionan.

La entrevista: mediante la cual se obtuvieron informaciones acerca de las variables desarrollo cognitivo y adultos mayores, las que permitirán profundizar en las informaciones requeridas tanto para hacer el diagnóstico de la realidad como para llegar a las conclusiones del estudio.

Un grupo focal: El cual se realizó con los envejecientes que estaban en condiciones de responder a las preguntas.

La encuesta: mediante la cual se recogieron los aspectos generales del sujeto investigado, como los particulares referidos a las variables estudiadas.

RESULTADOS

Resultados de las encuestas aplicadas a los adultos mayores

Indicadores	N	F	%
Juego de mesas: dominó, barajas, parche	32	14	43.75%
Bailar, caminar, ejercitarse	32	5	15.62%
Leer, escribir ejercicios para recordar	32	0	0%
No hacen nada	32	13	40.63%
Total	32	32	100%

Tabla 1: Actividades que realizan en el centro. Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los adultos mayores

La tabla presenta que el 43.75% de los adultos mayores respondió que realizan actividades de juego de mesa como el dominó, el 15.62% realizan actividades de baile, mientras el 40.63% no hacen ningún tipo de actividad. Esto indica que los adultos mayores de esta institución realizan un mínimo de actividades que puedan estimular su desarrollo cognitivo y un gran porcentaje de ellos no hacen nada, lo que puede afectar su función cognitiva o retrasar cualquier progreso que puedan tener al respecto.

Indicadores	N	F	%
Cantar	32	7	21.87%
Nada o ninguna otra cosa	32	25	78.12%
Total	32	32	99.99%

Tabla 2: Otras actividades que realiza en el centro, además de las anteriores Fuente: Datos obtenidos de la encuesta y registro personal de los adultos mayores.

La tabla muestra el 21.87% de los adultos mayores además de las actividades anteriormente descritas, que fueron jugar domino y bailar, realizan actividades de canto; mientras el 78.12% no hace nada o ninguna otra actividad. Esto indica que los adultos mayores ejercitan muy poco su cerebro u otra parte del cuerpo, para mantenerse activos y mejorar su funcionamiento.

Indicadores	N	F	%
Siempre	32	14	43.75%
A veces	32	5	15.62%
No estaban en condiciones de responder	32	13	40.62%
Total	32	32	99.99%

Tabla 3: Recuerdo con facilidad. Fuente: Datos obtenidos de la encuesta y registro personal de los adultos mayores

Según la tabla el 43.75% de los adultos mayores afirman tener buena memoria, el 15.62% contestó a veces, mientras que el 40.63 % no se encontraba en condiciones de responder; ya que sus condiciones de salud se lo impiden. Esto indica que se deben implementar algunas acciones que contribuyan a mantener activa la capacidad de recuerdo en lo que tienen buena memoria y a incrementa a o desarrollarla en a que ellos en aquello que solo recuerdan a veces o tiene algunas condiciones que le impiden hacerlo.

Resultados de la encuesta aplicada a los cuidadores y personal

Indicadores	N	F	%
Diario	5	3	60%
Semanal	5	2	40%
Quincenal	5	0%	0%
Mensual	5	0 %	0%
Total	5	5	100%

Tabla 4: Frecuencia en que realiza actividades recreativas con los adultos mayores Fuente: Entrevista aplicada a los cuidadores y personal de salud

La tabla muestra, que el 60% de los cuidadores y personal de salud, dicen que algunos realizan el juego de dominó diario; mientras el 40% dicen que participan en actividades de canto y baile semanal. Esto muestra que se requiere de mayor variedad de actividades que contribuyan a mejorar las funciones cognitivas de los adultos mayores y que sea realicen con más frecuencia; ya que solo algunos juegan dominó diariamente, sin hacer ningún otro ejercicio que les ayude a estimular su cerebro y con ello desarrolle más su cognitividad.

Indicadores	N	F	%
Si	5	1	20%
No	5	4	80%
Total	5	5	100%

Tabla 5: Conocimiento de algunas técnicas o estrategias para estimular cognitivamente a los adultos mayores Fuente: Entrevista aplicada a los cuidadores y personal de salud

La tabla muestra que solo 20% de los cuidadores y personal de salud conoce algunas técnicas de estimulación, en este caso solo la enfermera, mientras el 80% restante dijo no conocer ningunas. Esto indica que tanto los cuidadores como el personal de salud requieren de entrenamientos, para que adquieran las competencias necesarias para poder trabajar de manera adecuada con estas personas.

PLAN DE INTERVENCIÓN PROPUESTO

Se diseño un plan de intervención con la intención de ser aplicado a los cuidadores y personal de salud, para que una vez ellos estén entrenados puedan ponerlo en práctica con los adultos mayores, con el fin de estimular y mantener sus funciones cognitivas. Dicho plan contiene las siguientes actividades.

1. Una charla de concientización con una duración de una hora, en solo un día.
2. Un taller de socialización y capacitación con una duración 3 horas, durante una semana.
3. Taller de entrenamiento y actividades de juegos de Mesa; con una duración de 2 horas semanal, durante 3 semanas.

4. Se formó un comité de voluntarios con profesionales interdisciplinarios, en las profesiones de medicina, psicología, neuropsicología, neurociencia, educación física y psicomotricidad; para dar seguimiento y apoyar el desarrollo de plan de acción.

CONCLUSIONES

Se realizó un estudio sobre desarrollo cognitivo en adultos mayores en la Fundación Esperanza para los Ancianos, localizada en el Batey Montecristi de San Pedro de Macorís; se trabajó con la población total, compuesta por 32 adultos, tres cuidadores un encargo y una enfermera y se aplicaron las técnicas de observación, encuesta, entrevista y grupo focal. De los adultos mayores 25% son el sexo femenino y el 75% es masculino.

En tanto el mayor porcentaje de ellos tienen más de 80 años y la causa principal para su permanencia en la institución es que no cuentan con hijos, familiares o amigos que puedan hacerse cargo de ellos, lo que produce tristeza, ya que la mayoría no se siente bien en la institución y desearían poder estar en sus hogares compartiendo con sus familias. El 90.62% de los adultos mayores sufren de alguna enfermedad física o mental, las cuales se han ido agudizando a medida que avanza el tiempo.

También, se concluye que los adultos mayores no reciben estimulación cognitiva de manera intencional o planificada; ya que las pocas actividades que realizan son rutinarias, y se verificó que los cuidadores desconocen este término y solo la enfermera dijo tener conocimiento de este; aunque dentro de sus funciones, no aplica ninguna técnica para desarrollar las funciones cognitivas o intelectuales de estos adultos. Con esto se da respuesta al segundo objetivo.

A sí mismo, se concluyó que a estos adultos mayores solo se les da la oportunidad de jugar dominó, bailar, cantar y escuchar misa de manera ocasional.

Del mismo modo, se llegó a la conclusión de que existe relación entre el desarrollo de actividades para la estimulación cognitiva y la salud, o condiciones de vida de los adultos mayores; ya que estos padecen de dificultad de memoria, funcionamiento cognitivo inadecuado, Alzheimer, hipertensión arterial, diabetes, artritis entre otras condiciones de salud, que pudieran mejorarse, si ellos recibieran la estimulación necesaria para un desarrollo cognitivo adecuado.

De igual manera, se concluye que para el desarrollo cognitivo de estos adultos mayores se puede utilizar una serie de estrategias, técnicas y actividades que contribuyan a un mejor funcionamiento de todas sus facultades y dimensiones priorizando para el desarrollo motor, el garabateo, dibujos, escritura, pintura, actividades de expresión plástica, recortado, rasgado, trabajo con masilla y plastilina, caminatas, baile, danza, trazado, tirar y aparar pelotas, encajar objetos, ensartados, entre otras.

Para discriminación o agudeza auditiva; audios, canciones en radio, cantos y juegos en videos, concursos de canciones, poesías, décimas y cuentos, reproducción de sonido onomatopéyicos, imitando a la vaca, caballo, burro, chivo, gallina, gallo, pollito, zapo y rana, entre otros. Para la estimulación visual observación de videos, imágenes y láminas, juego de palabras en tarjetas de cartulinas entre otras.

Actividades para la estimulación de la memoria o intelectual, tales como, distintos juegos de mesa, gimnasia mental, refranes y frases incompletas, entre otras.

Por último, se indica que para dar respuesta a la situación encontrada se diseñó un plan de intervención para ser aplicado a los cuidadores y personal de salud, mediante el cual se ofrece la capacitación necesaria, para que puedan actuar de manera pertinente y desarrollar las actividades necesarias para el desarrollo cognitivo de los adultos mayores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aranibar, P. (2016). *Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina*. CEPAL, Población y Desarrollo del Centro Latinoamericano de Demografía (CELADE) – División de Población de la CEPAL. Recuperado el 24 de abril de 2018, de: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/7157-acercamiento-conceptual-la-situacion-adulto-mayor-america-latina>
2. Borrás, B.C y Viña, R.J. (2016). Neurofisiología y envejecimiento. Concepto y bases fisiopatológicas. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 51 (1), 3-6.
3. Calero, J., López, G., Ortega, A., Cruz, A. (2016). *Prevención de caídas en el adulto mayor: revisión de nuevos conceptos basada en la evidencia*. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education.
4. Garamendi, Delgado y Amaya (2010). *Programa de entrenamiento cognitivo en adultos mayores*. Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación, México.
5. Gonzáles, Cesar (2007). *Funcionalidad y salud: una tipología del envejecimiento*. México.
6. Lucchese, F., Castro, V., Briegas, J., Ballester, S., Sánchez, A. (2018). Desarrollo cognitivo y longevidad. *Universidad de Burgos*. 28(1). 5-15
7. Papalia, Diana E. (2016). *Desarrollo Humano*. Décimo tercera edición.
8. Paternina Osorio, Diego Melguizo, Estela Bertel (2014). *Efectividad de un programa de estimulación cognitiva en adultos mayores residentes en centros de protección social en la ciudad de Cartagena*. Colombia.
9. Thompsen, P. (2017). *Enseñar a pensar para aprender mejor*. Ediciones UC. Santiago de Chile.