

# Estimulación cognitiva en el adulto mayor: Un estudio exploratorio

## Propuesta de Investigación

Silvia Peñaloza Luna  
Programa de Psicología-Facultad de  
Ciencias de la Salud  
spenaloza3@unab.edu.co

Yuri Andrea Ariza Rivero  
Programa de Psicología-Facultad de  
Ciencias de la Salud  
yariza2@unab.edu.co

Claudia Juliana Castillo Contreras  
Programa de Psicología-Facultad de  
Ciencias de la Salud  
clajul\_18@hotmail.com

Universidad Autónoma de Bucaramanga

### Resumen

Esta es una investigación exploratoria en curso, para crear un programa de Estimulación Cognitiva en el adulto mayor, para incrementar las funciones cognitivas de cinco personas entre 65 a 80 años que residen en un Hogar Geriátrico.

### Abstract

This is an exploratory research in progress in order to create a program of cognitive stimulation in the elderly, to increase the cognitive functions of five people between 65 to 80 years who reside in a nursing home.

### Área de conocimiento

El trabajo se ubica en el área de conocimiento de las Ciencias Sociales.

### Palabras clave

Estimulación Cognitiva, Adulto Mayor, Envejecimiento Activo.

### 1. Introducción

La persona adulta mayor sufre de un envejecimiento natural, afectando también el área cognitiva y que requiere de la estimulación para prevenir el deterioro de las funciones cognitivas.

Los seres humanos sin importar la edad en la que se encuentren, poseen “plasticidad cerebral”. Estudios han comprobado que existe una capacidad de reserva en el organismo humano (1), que puede activarse en la edad adulta y que puede compensarse o prevenir el declive cognitivo característico en los adultos mayores, mediante el uso de ejercicios que estimulen las funciones cognitivas. En la presente investigación se concibe la “estimulación cognitiva como aquel conjunto de técnicas y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas mediante una serie de situaciones y actividades concretas que se activan y estructuran en lo que se denominan Programas de estimulación”(2).

En el caso específico del adulto mayor, la estimulación cognitiva tiene como objetivo mejorar y optimizar las capacidades mentales, incrementando así su reserva cognitiva (3). En los últimos años, estudios y observaciones investigativas sobre el envejecimiento han servido para determinar que la reserva cognitiva es un factor

protector de la eficacia cognitiva. Esto implica que las personas a lo largo de su vida desarrollan agentes cognitivos protectores determinantes desde las fases tempranas de la vida. En primera instancia, personas que a lo largo de su vida han tenido una formación educativa de calidad y duración, la capacidad intelectual, la naturaleza y en especial el desempeño profesional; por otra parte, la segunda instancia está dada por la diversidad, la variedad y el contenido de actividades de ocio como la lectura, entre otros (4).

La reserva cognitiva es un mecanismo que comprende el desarrollo cerebral a lo largo de la vida, pero solo es eficaz en el deterioro natural de la edad (5). Es importante aclarar que la estimulación cognitiva no se centra solamente en dicha área, sino que aborda otras como la parte social, afectiva, familiar y biológica. Es decir, se trabaja al adulto mayor como un ser integral, en el cual, cada actividad brinda la oportunidad de observarse a sí mismo en su propio progreso y logro. Así, la estimulación proporciona a su vez, aumento de su autoestima y fomenta su autonomía.

### Objetivos

En la investigación se busca principalmente elaborar un programa de estimulación cognitiva para el adulto mayor mediante un estudio exploratorio de casos. Para el desarrollo de este se han propuesto como objetivos específicos:

- Determinar las características socio-demográficas de la población objeto de estudio.
- Identificar una línea base de las funciones cognitivas en memoria, atención, percepción, lenguaje y funciones psicomotoras en los adultos mayores.
- Evaluar la estructura de los ejercicios para la creación del programa de estimulación cognitiva.
- Incrementar las funciones cognitivas en un 40% en relación a la línea base previamente registrada.

Como proceso metodológico se trabaja en una investigación exploratoria, en la medida que el objeto de estudio aún no sea investigado ni en la ciudad, ni en la región. Los reportes de las investigaciones que se realizan en las universidades de la ciudad indican que hay trabajo de intervención y evaluación, en relación a su estado de salud, nutrición y área afectiva, pero no en el área cognitiva.

Los sujetos de la investigación, mediante consentimiento de participación, son cinco adultos mayores que se encuentran en un Hogar Geriátrico de la ciudad de Bucaramanga, que están radicados allí, lo que corresponde a su vivienda y satisfacción de necesidades básicas y en su mayoría no tienen una red familiar de apoyo que responda por ellos. La edad oscila entre 65 a 80 años, dos mujeres y tres hombres. Comparten en común el diagnóstico de Demencia Senil Leve. El horario de trabajo con ellos es de una hora en las tardes, tres veces a la semana.

Como instrumento de trabajo, se elaboran variados ejercicios que estimulan diferentes órganos sensoriales, como la audición, visión, tacto, gusto y olfato. Estos ejercicios se componen por objetivo, instrucción, materiales y procedimiento de aplicación. Al ser una investigación en curso, el proceso actualmente se encuentra de la siguiente forma:

- Revisión de la teoría y ejercicios sobre estimulación cognitiva.
- Diseño de los ejercicios de estimulación cognitiva, contruidos considerando un aumento en nivel de dificultad por cantidad de elementos. Los ejercicios cubren los diferentes sentidos: visual, auditivo, táctil, gustativo y olfativo. Se emplean dibujos y materiales familiares para los sujetos.
- Revisión de los ejercicios diseñados por parte del docente tutor del Semillero y un profesional externo.
- Contacto con el Hogar Geriátrico para el permiso y consentimiento en el trabajo con los adultos mayores.
- Aplicación de los ejercicios de estimulación cognitiva a los 5 adultos mayores como línea base. Se registran los tiempos que emplean desarrollando cada ejercicio y las respuestas que realizan, según el nivel de dificultad.
- Aplicación de los ejercicios tres veces por semana como proceso de estimulación. Esta es la fase actual del trabajo.
- Evaluación de los ejercicios de estimulación cognitiva diseñados una vez se cumpla el plan de trabajo.

## Resultados

Una vez se cumpla con el plan de trabajo se presentarán los resultados.

## 2. Identificación del proyecto

Nombre del Semillero	Semillero de Investigación en Procesos Cognitivos "SIPROC"
Tutor del Proyecto	Patricia Díaz Gordon
Grupo de Investigación	Calidad de Vida y Salud Pública
Línea de Investigación	Calidad de Vida y Psicología de la Salud
Fecha de Presentación	Mayo 3 de 2012

## 3. Referencias

- [1] García, J. (SF). Recuperado el 30 de marzo de 2011, de <http://ocw.um.es/cc.-de-la-salud/estimulacion-cognitiva/material-de-clase-1/tema-1-texto.pdf>
- [2] Jara Madrigal Marisol. La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. Psicología, Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 2007.
- [3] Rodríguez Álvarez Mariana y Sánchez Rodríguez Juan Luis (2004). Reserva cognitiva y demencia. Revista Anales de Psicología. Vol. 20, N° 2(Diciembre) 175-186. Universidad de Murcia, Murcia. España.
- [4] J.Mas-Maig, C. Valencia, E. López-Alzate, V. Tirado, M.D. Zea- Herrera, F. Lopera, R. Rupprecht, W.D. Oswald. (2008) Efectos cognitivos de un entrenamiento combinado de memoria y psicomotricidad en adultos mayores.
- [5] Tema 1. Introducción a la estimulación cognitiva. Julia García Sevilla.