

ENTRENAMIENTO COGNITIVO EN ADULTOS MAYORES CON DETERIORO COGNITIVO

Dionisio F. Zaldívar Pérez

Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, Cuba.

Resumen

El envejecimiento de la población, a nivel mundial, trae aparejado diversos problemas vinculados con el funcionamiento psicosocial de las personas en la tercera edad, en particular lo relacionado con el funcionamiento cognitivo. Lo anterior plantea la necesidad de diseñar estrategias dirigidas a prevenir el deterioro cognitivo de los sujetos en esta edad e incluso de intervenir para mejorar o retardar dicho deterioro. El propósito del presente trabajo es realizar algunas consideraciones, a partir de la experiencia clínica del autor, en torno a la utilidad de una intervención realizada con tres sujetos, de la tercera edad, que presentaban dificultades en su funcionamiento cognitivo en cuanto a los procesos de atención, memoria, y orientación. Estas reflexiones se enriquecen con datos y vivencias obtenidas a partir de la práctica científico profesional. Se empleó una metodología clínica de estudios de caso, los procedimientos empleados fueron la entrevista, *Mini-mental state examination*, relajación autógena y ejercicios de estimulación cognitiva. Se concluye que estas experiencias, ilustran las ventajas que el empleo de las estrategias de estimulación cognitiva pueden tener para la recuperación de sujetos, adultos mayores, con deterioro cognitivo leve.

Palabras clave: Adulto mayor, deterioro cognitivo, entrenamiento de la mente, envejecimiento, estimulación cognitiva.

Abstract

The aging of the population, at the world level, brings with it several problems related to the psychosocial functioning of the elderly, particularly those related to cognitive functioning. The foregoing raises the need to design strategies aimed at preventing cognitive deterioration of subjects at this age and even to intervene to improve or delay such deterioration. The purpose of this paper is to make some considerations, based on the author's clinical experience, about the usefulness of an intervention carried out with three subjects, from the third age, who presented difficulties in their cognitive functioning regarding the processes of attention, memory, and orientation. These reflections are enriched with data and experiences obtained from professional scientific practice. We used a clinical methodology of case studies, the procedures used were the interview, Mini-mental state examination, autogenous relaxation and cognitive stimulation exercises. It is concluded that these experiences illustrate the advantages that the use of cognitive stimulation strategies can have for the recovery of subjects, older adults with mild cognitive impairment.

Key words: Older adult, cognitive impairment, mind training, aging, cognitive stimulation.

Envejecimiento y deterioro cognitivo

En la actualidad, producto de los avances biomédicos y de la mejora de las condiciones y calidad de vida, de manera particular en las sociedades desarrolladas, pero también en grupos poblacionales de sociedades en vías de desarrollo, nos encontramos con un incremento importante en cuanto a las expectativas de vida, lo que implica un notable envejecimiento de sus poblaciones y un incremento de enfermedades vinculadas a la edad como las demencias (Sánchez, 2013).

El envejecimiento va provocando modificaciones en el funcionamiento cognitivo de las personas y como bien han expresado Binotti, Spina, Barrera y Donolo, (2009) estos cambios se manifiestan a grandes rasgos en: un enlentecimiento en el procesamiento de la información, una disminución de la capacidad atencional, un declive en algunos aspectos de la memoria y en las denominadas funciones ejecutivas (Palau, 2012, p.86).

El deterioro cognitivo concebido como toda alteración de las funciones mentales superiores (la memoria, juicio, razonamiento abstracto, concentración, atención, praxia) resulta un tema de gran importancia ya que comporta una serie de limitaciones relacionadas con la autonomía y la calidad de vida de las personas, de los adultos mayores afectados (Martín y Criado del Valle, 2002, p.10).

El 45% de los sujetos mayores de 65 años presenta alguna limitación en la realización de las actividades de la vida diaria, por lo que exista o no una patología específica, es necesario una actuación interdisciplinar en las personas de edad avanzada, enfatizando la prevención a través del entrenamiento para conservar las funciones no alteradas y restablecer las funciones que se han afectado, ya que gran parte del decremento en la función puede relacionarse con descondicionamiento o desuso (García, Bueno y Ariño, 2002,p.18).

La persona adulta, en la tercera edad, va sufriendo un envejecimiento cognitivo que necesita de la estimulación cognitiva para prevenir o retardar el deterioro de estas funciones. A lo largo del ciclo vital, las funciones cognitivas experimentan una serie de cambios. Estos cambios pueden expresarse como déficits cognitivos o pérdida de memoria, que pueden llegar a interferir con la realización de actividades complejas (Puig, 2001). Se ha observado que el deterioro cognitivo leve se comporta como un posible predictor de alteraciones cognitivas progresivas que podrían sugerir el inicio de un cuadro demencial (Petersen,2005,p.1160), sin embargo, las neuronas lesionadas, si se les estimula convenientemente tienen una gran capacidad para regenerarse y establecer conexiones nuevas (Serrano, 2014, p.3).

Los adultos mayores corren un riesgo elevado de padecer algunos trastornos que afecten el estado de su funcionamiento cognitivo, lo que se incrementa cuando las condiciones ambientales son poco estimulantes o los sujetos mantienen estilos de vida con pocas actividades físicas y sociales. Se ha mostrado la utilidad que tiene la estimulación cognitiva como herramienta para mantener el estado cognitivo y mejorar la calidad de vida (Joven, 2015).

Estimulación cognitiva

Podemos definir la estimulación cognitiva como el conjunto de técnicas y estrategias, de estímulos que pretenden incrementar u optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (atención, cálculo, memoria, lenguaje, razonamiento y praxias, etc.) para mantener las habilidades intelectuales conservadas el máximo tiempo posible con la finalidad de restaurar la autonomía (Puig, 2001, p.147). Lo anterior implica una serie de situaciones y actividades concretas que se articulan y estructuran en lo que se denominan "Programas de estimulación".

Estos programas nos permiten presentar de manera progresiva y sistemática las acciones y estructura, sobre las cuales vamos a trabajar, comenzando primero por aquella que resulta básica. Veamos el siguiente ejemplo basado en un protocolo organizado de acuerdo con los principios de la integración sensorial.

Etapas	Descripción	Recursos
I	Alertar los sistemas sensoriales, activar los sistemas reticulares y nervios craneales como el II, III, IV y VI; por medio de la estimulación de sentidos como el olfato, el tacto y la audición	Estímulos olfativos, táctiles y auditivos.
II	Proveer estímulos sensoriales que favorezcan el uso del movimiento como organizador de dichos estímulos	Movimientos organizados de grandes grupos musculares a nivel proximal para lograr control postural y transferencia a las cinturas escapular y pélvica (27). Estímulos posturales y del equilibrio
III	Promover la integración perceptual, el control motor y la comunicación periférica	Movimientos organizados de grandes grupos musculares a nivel proximal para lograr control postural y transferencia a las cinturas escapular y pélvica (27). Estímulos posturales
IV	Trabajar los dominios cognitivos teniendo como base la reestructuración del esquema corporal y la estimulación de la médula espinal hasta los niveles más altos de la corteza	Estímulos cognitivos, que promuevan la memoria, la atención, el lenguaje, las gnosias, las praxias, las funciones ejecutivas, el cálculo y la orientación
V	Favorecer la interacción grupal y la percepción de sí mismo para así fijar las sensaciones que se han proporcionado en etapas anteriores y lograr estimular las estructuras del sistema límbico y la formación reticular	Espacio para las relaciones interpersonales y la interacción

Figura.1 Etapas del protocolo de rehabilitación cognitiva basado en la integración sensorial.

Fuente (Monsalve *et al*, 2013, p.76).

Las actividades y estrategias contempladas en el programa que aparece en la tabla anterior, requieren del concurso de un especialista para su realización, pero de igual manera se puede estructurar algunos programas más sencillos que pueden ser ejecutados por los adultos mayores con la orientación del especialista y el auxilio de algún familiar que se familiarice con los ejercicios propuestos. Veamos algunas de estas posibilidades.

Ejercicios de entrenamiento y estimulación cognitiva

Veamos algunos ejemplos de ejercicios para el entrenamiento de la atención, la memoria, las funciones ejecutivas y la orientación, capacidades todas que resultan de gran importancia para el funcionamiento autónomo y el enfrentamiento de los retos de la vida cotidiana o profesional y el mantenimiento del bienestar de los individuos.

Al hablar de la atención, nos estamos refiriendo a un proceso que selecciona algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, se centra en un estímulo de entre todos los que hay alrededor y se ignoran todos los demás (Santrock, 2001).

Se suele prestar atención a aquello que nos resulta interesante, ya sea por las propias características del estímulo (tamaño, color, forma, movimiento), o por las propias motivaciones. Así pues, la atención y el interés están íntimamente relacionados, al igual que la atención y la concentración.

La atención es una de las funciones psíquicas más importante, se encuentra directamente vinculada con la recepción activa de la información proveniente del medio que nos rodea y responde tanto a factores de tipo cognitivo como a factores afectivo-motivacionales.

La capacidad para prestar atención se puede mejorar y desarrollar con la ejercitación. Los ejercicios de estimulación cognitiva, tienen un carácter integral, por lo que suelen abarcar el conjunto de los procesos cognitivos, observemos el siguiente ejercicio:

Primer paso: En una posición la más cómoda para usted (sentado o acostado) ojos cerrados comience por prestar atención a su respiración (dos o tres minutos), intente permanecer lo más relajado posible, no realice ningún esfuerzo solo preste atención a su respiración...

Segundo paso: Seguidamente pase a prestar atención a los distintos sonidos que se dan a su alrededor (mantenga los ojos cerrados), primero separándolos uno del otro, por último intentando escucharlos todos como si fuera una mezcla de sonidos o una música.

Tercer paso: Ahora, en este paso, procederemos en igual forma que en el paso anterior, pero los objetos de nuestra atención serán nuestras sensaciones corporales.

Cuarto paso: Pasamos ahora a focalizar nuestra atención en nuestros pensamientos y sentimientos en el orden en que se van presentando, sin importar si son placenteros o displacenteros. Finalmente tratemos de vaciar la mente de todo pensamiento y de todo sentimiento

Quinto paso: A diferencia de los anteriores, este paso se realizará con los ojos abiertos. Se fijará la atención en un objeto y se intentará mantenerla en él, paulatinamente se tratará de ir ampliando el campo de la atención a otros objetos que se encuentren presentes en el lugar donde nos estamos ejercitando.

Durante el día, se pueden hacer otros ejercicios, por ejemplo cuando llegamos a un lugar nuevo para nosotros, fijarse detenidamente en sus características, por ejemplo: color de las paredes, piso, objetos, distribución de estos, etcétera. Podemos proceder de igual manera con personas que nos encontramos, detallando su estatura, color del pelo, ojos, ropa, y otras.

Con un poco de imaginación se podrán encontrar otras maneras de ejercitarse, por ejemplo: contar cuántas veces aparece la letra P en un párrafo de un libro o periódico, o la identificación de figuras y otras.

Lo anterior contribuirá al fortalecimiento de los procesos atencionales y a desarrollarlos. Al concluir esta fase se estará preparado para ejercitar y desarrollar la fuerza del "músculo de la atención" o sea la concentración.

Al hablar de concentración nos estamos refiriendo al proceso mediante el cual mantenemos el foco de nuestra atención sobre un objeto, situación, durante un período de tiempo relativamente prolongado; evitando la influencia distractora de los diversos estímulos internos o externos que pueden obstaculizar la tarea.

Como uno de los vehículos para entrenar la atención-concentración, puede emplearse la práctica de la meditación. ¿En qué consiste la meditación?, la meditación no es más que un procedimiento para la obtención de la respuesta de relajación y para la auto-actualización personal; las condiciones que se requieren para su realización son las siguientes: a) La selección de un lugar tranquilo, b) la adopción de una posición cómoda, c) selección de un mantra (dispositivo mental que contribuye a mantener la concentración), d) desarrollo de una actitud de cierta pasividad expectante.

Además de los beneficios para la salud que pueden obtenerse a partir de la práctica de la meditación, disminución de la hipertensión arterial, tratamiento de cefaleas, tratamiento del insomnio, ansiedad y estrés y elevación del bienestar emocional en general; constituye un excelente medio para entrenar la atención-concentración y expandir la mente, el "darse cuenta" o lo que es lo mismo alcanzar niveles superiores de atención, que posibilitarán profundizar sobre problemáticas vitales o existenciales tales como el conocimiento de sí mismo, actitudes disfuncionales, y otras.

El procedimiento para proceder a la práctica de la meditación, es el siguiente:

1. Escoja un lugar tranquilo en el cual pueda ejercitarse por espacio de 15 a 20 minutos, sin ser molestado.
2. Seleccione un mantra este debe ser una palabra, preferentemente monosílaba, de connotación emocional positiva o neutra por ejemplo: paz, uno.
3. Adopte una postura que le resulte cómoda, evite las prendas de vestir ajustadas que puedan resultar molestas.
4. Cierre los ojos y de manera paulatina comience a revisar los distintos grupos musculares, comenzando por el rostro y terminando en los pies. En los casos en que se encuentre rigidez o tensión, sencillamente permita que ese grupo muscular se "afloje".
5. Cumplido el paso anterior y habiéndose comprobado que su cuerpo se encuentra relajado, centre su atención en la respiración, inhale (tome el aire) y en la medida que lo va haciendo, repita el mantra seleccionado. Al exhalar (vuelva el aire) poco a poco repita mentalmente el mantra.
6. Durante los 15 o 20 minutos siguientes, medite enfocando la atención en su respiración y repitiendo el mantra correspondiente, como se indicó en el paso anterior. Si pensamientos o estímulos distractores atraen su atención, simplemente déjelos pasar y vuelva su atención a la respiración y el mantra.
7. Para concluir el ejercicio, haga varias respiraciones profundas, mueva los brazos y piernas y abra sus ojos.

Esta ejercitación se ha de realizar a diario, al menos en una ocasión en el día. Aproximadamente al mes de estar practicando el procedimiento, puede pasar a la siguiente modalidad de meditación auto contemplativa inspirada en el ciclo superior del entrenamiento autógeno de J.Schultz

Cada ejercicio se realizará durante una semana, al menos en una ocasión durante cada día.

Primera semana:

1. Repita los pasos 1, 2 y 4 del procedimiento de meditación explicado con anterioridad.
2. Centre su atención en su color preferido, imagine que está sumergido en un medio donde este color lo cubre todo; mantenga su atención en esta imagen durante 10 a 15 minutos.
3. Concluya el ejercicio de la manera indicada en el punto 7 del procedimiento explicado anteriormente.

Segunda semana:

1. Proceda según lo indicado en el punto 1 de la primera semana.
2. Centre su atención en su color preferido, pero ahora vincúlelo a determinados objetos concretos: una silla, un árbol, una casa, u otro.
3. Concluya la ejercitación de la forma indicada.

Tercera Semana:

1. Proceda según lo indicado en el punto 1 de la primera semana
2. Centre su atención en un concepto abstracto como: paz, amor, felicidad, y trate de representárselo de manera concreta, por ejemplo la paz como una paloma volando. Agregue cada día nuevos y más complejos conceptos.
3. Concluya la ejercitación de la forma indicada.

Cuarta semana:

1. Proceda según lo indicado en el punto 1 de la primera semana

2. Hágase una pregunta a usted mismo, a su propio inconsciente por ejemplo: ¿quién soy yo?, ¿qué deseo?, y espere la respuesta a través de pensamientos u otras asociaciones que le vengan a la mente, para lo cual ha de mantener una especie de “atención flotante”, esto es evitar todo esfuerzo o búsqueda intencional. Intente comprender el significado o sentido que para usted dichas asociaciones libres pueden tener.
3. Concluya la ejercitación de la forma indicada.

Quinta semana:

1. Proceda según lo indicado en el punto 1 de la primera semana.
2. Concentre su atención en un problema que desea resolver o en un comportamiento que desea modificar; trate de imaginar las condiciones que rodean al problema o comportamiento en cuestión, cómo ocurre, y posteriormente la posible solución o nuevo comportamiento. Imagínese en la nueva situación o actuando de acuerdo con el comportamiento deseado.
3. Concluya la ejercitación de la forma indicada.

La atención y la orientación están íntimamente relacionadas y ambas juegan un rol de gran importancia en el desenvolvimiento del resto de las funciones cognitivas

Se ha establecido que cuando se presenta algún tipo de alteración de la atención aparece falta de persistencia, facilidad de distracción, gran vulnerabilidad a la interferencia y dificultad para inhibir respuestas inmediatas inapropiadas. De igual manera cuando el deterioro de la atención se agudiza, aparece desorientación, temporal y espacial.

Para mejorar o reducir la desorientación espacial, temporal y personal la estimulación cognitiva se realiza brindando información al sujeto que lo ayude a mantener el vínculo u orientación con la realidad. Mediante determinadas tareas, el sujeto trabaja con información referida a lo temporal, espacial y personal, veamos algunos ejemplos:

- Tareas de orientación temporal. Reconocer: parte del día, hora, mes, día de la semana, día del mes, estación, año. Relacionar la fecha actual con acontecimientos festivos o representativos de la temporada.
- Tareas de orientación espacial. Reconocer: lugar actual, ciudad, barrio, planta, habitación, país.
- Tareas de orientación personal y autobiográfica básica. Repasar información personal: nombre, edad, fecha y lugar de nacimiento, estado civil, o datos familiares.

Pasemos ahora a los ejercicios de estimulación cognitiva, relacionados con la memoria

La memoria se define como la retención de la información a través del tiempo, establece una continuidad de los eventos; sin la memoria se dificultaría la capacidad para conectar nuestros eventos pasados con las vivencias recientes. (Santrock, 2001).

Santrock plantea que para que la memoria funcione, es necesario incorporar en ella la información almacenada y luego recuperarla para un propósito particular. La codificación es el proceso por el cual la información se incorpora en la memoria, lo que se vincula estrechamente con la atención y el aprendizaje.

El almacenamiento es la retención de la información a través del tiempo. La recuperación significa recuperar la información almacenada. (Santrock, 2001).

Según el tipo de almacenamiento y tiempo de retención, podemos hablar de tres tipos de memoria:

Memoria sensorial: mediante la cual se puede retener la información sensorial recibida del entorno solo por breves instantes. Esta información se pierde rápidamente.

Memoria de corto plazo: es un almacenamiento de capacidad limitada, la información es

retenida solo por un período de 30 segundos, a menos que sea ensayada o procesada, en cuyo caso se retendrá por más tiempo.

Memoria a largo plazo: en este tipo de memoria se pueden almacenar grandes cantidades de información por un período largo de forma relativamente permanente. La capacidad de almacenamiento de esta memoria es ilimitada. (Santrock, 2001, p.342).

Para estimular la memoria y reducir sus déficits se pueden realizar algunas actividades como la llamada caja de recuerdos en ella se recopila materiales personales, de cierta significación para el sujeto y se emplean para revivir el recuerdo de determinadas situaciones, sentimientos, etcétera. Entre los objetos que se pueden incluir se encuentran:

- Fotografías personales y fotografías antiguas no personales.
- Música de la época de los pacientes.
- Libros y tarjetas postales.
- Documentación pasada como carnés, documentos de afiliación a grupos y entidades, cuadernos de notas académicas...
- Diarios, cartas y anotaciones personales.
- Videos documentales de épocas pretéritas.
- Películas de la colección de los pacientes y películas antiguas.
- Objetos antiguos de los pacientes, como relojes, joyería o juguetes

Se emplean también diferentes tareas para estimular los distintos procesos y tipos de memoria, por ejemplo:

- Tareas de repetición inmediata. Repetición oral inmediata de varias unidades de información: dígitos, palabras, datos biográficos.
- Tareas de recuerdo diferido:
 - Esconder objetos.
 - Listado de palabras.
 - Recuerdo de pares asociados.
 - Recuerdo de imágenes.
 - Recuerdo de historias breves.
- Tareas de reconocimiento:
 - Encontrar parejas de imágenes.
 - Reconocimiento de imágenes, números o palabras.
 - Recuerdo guiado de historias breves a través de preguntas
 - Tareas de recuerdo de hechos remotos:
 - Relatos personales.
 - Recuerdo de datos biográficos

Revisemos por último, lo referido a las funciones ejecutivas.

A las funciones ejecutivas se le reconocen un importante papel en el funcionamiento de los individuos y a sus conductas adaptativas, es decir, conductas apropiadas, codificables, motivadas y libres de respuestas impulsivas disruptivas. Estas conductas posibilitan controlar los cambios en el ambiente e igualmente, si resulta necesario prevenirlos.

Los ejercicios para entrenar las funciones ejecutivas tienen el propósito de ejercitar la capacidad de planificación, la capacidad de secuenciación e inhibición de conductas inadecuadas, así como favorecer la reversibilidad y flexibilidad cognitiva. Entre las distintas tareas que pueden ser contempladas en este entrenamiento (Martínez, García , Rodríguez , Rascón y Rodríguez , 2002, p.36), tenemos:

- Tareas de ordenación y seguir series. Ordenación de elementos según un orden temporal o establecido. Seguir series propuestas (de colores, números, letras o figuras). Hallar y ordenar la secuencia lógica de una serie de imágenes.
- Tareas de ordenación inversa. Seguir automáticas inversas. Deletreo de palabras en orden inverso.
- Tareas de resistencia a la interferencia. Tachar el color indicado por una palabra escrita en diferente color que el solicitado. Tareas de sollicitación de una respuesta específica asociada a un único estímulo ante una emisión estimular variada (Ej: dar una palmada cada vez que se oiga la letra A).
- Tareas de series alternantes. Trazados gráficos de series alternantes.
- Secuencias alternantes de posturas con las manos. Reproducciones rítmicas. Tareas adaptadas de recorridos alternantes (Ej: tareas adaptadas del original *trail-making test*).
- Tareas de laberintos. Completar laberintos de diferentes niveles de dificultad.
- Tareas de clave de números. Asociar números o colores a diferentes símbolos gráficos, siguiendo la clave propuesta

Necesidad de entrenamiento para la mente

Diversas investigaciones han demostrado la utilidad del entrenamiento cerebral para reducir y retardar los efectos del deterioro cognitivo, su prevención, mediante ejercicios de estimulación cognitiva y otras acciones como el ejercicio físico, actividades de aprendizaje permanente, incorporación a actividades sociales y en grupos afines, etcétera, lo cual posibilita mantener un adecuado funcionamiento de las funciones cognitivas superiores y un satisfactorio bienestar emocional.

Al igual que la ejercitación física, la ejercitación de las funciones cerebrales, resulta de gran beneficio para el bienestar de los individuos, ¿cómo determinar cuándo esta última se hace más apremiante por encontrarnos “fuera de forma”?

Si cuando realizamos algún esfuerzo físico sentimos que nos agotamos rápidamente, que nos fallan las fuerzas; o bien sí al ejecutar determinada actividad que requiere de una cierta precisión, no logramos la necesaria coordinación muscular; o si nos sentimos falto de flexibilidad al tener que realizar algún movimiento como brincar un obstáculo, o agacharse para recoger algún objeto; por lo general no dudamos en reconocer que estamos “fuera de forma”.

Esto que resulta tan evidente y casi tan natural al evaluar nuestra condición física, por lo general no goza de igual reconocimiento cuando de la evaluación de nuestra condición mental se trata. Así sí durante los últimos tiempos no nos hemos planteado ningún desafío para nuestra mente, o no nos hemos sentido con la suficiente curiosidad o motivación para emprender algo nuevo; o sentimos que nos falta la energía para emprender un nuevo aprendizaje o sí sencillamente nos hemos sentido atrapado por la rutina, de seguro que con muy pocas posibilidades nos sentimos inclinados a valorar estos hechos como una consecuencia de que nos encontramos “mentalmente fuera de forma”(Zaldívar, 2011, p.107).

Mujec (1989), en relación con lo anterior, ha planteado lo siguiente que, en cierto modo, la mente se parece mucho al cuerpo. Cuando no realiza el ejercicio necesario, entonces se endurece y se debilita.

Sí se deja que el cerebro permanezca ocioso, y si no se le obliga nunca a que haga un esfuerzo, entonces los músculos mentales se vuelven perezosos. La gente queda mentalmente fuera de forma cuando deja de proponer desafíos a su mente.

En la actualidad bajo diferentes nombres; gimnasia para el cerebro, gimnasia psicofísica, y otros, se proponen diversos métodos concebidos para la estimulación cerebral, esto es, para mantener el cerebro en forma; uno de los más nombrados es el llamado Edu-K (de kinesiología, campo que se ocupa del estudio de los movimientos corporales que se relacionan con determinadas funciones corporales).

El método Edu-K, consta de 26 ejercicios de movimientos sensorio-motores que estimulan áreas cerebrales específicas y fomentan determinadas conexiones neurológicas;

La práctica de estimulación cognitiva se asemeja metafóricamente al ejercicio físico deportivo. Se entrenan las habilidades mentales para su fortalecimiento y desarrollo, de igual manera que podemos entrenar los músculos de nuestro cuerpo mediante la gimnasia.

Así, estar mentalmente en forma, podemos relacionarlo con ejecuciones exitosas en las cuatro esferas siguientes: la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la coordinación.

Hablamos de fuerza cuando somos capaces de concentrar nuestra atención en un asunto o estímulo determinado, de resistencia cuando este esfuerzo de concentración podemos sostenerlo durante un lapso de tiempo relativamente prolongado (tareas que requieren de un esfuerzo sostenido), la flexibilidad se expresa cuando damos muestra de creatividad, en nuestra capacidad para tratar un asunto desde ángulos diferentes y de manera novedosa, por último hablamos de coordinación en aquellos casos en que se requiere del concurso de varias funciones como la memoria, la atención, la reflexión, etcétera para enfrentar una actividad o situación que resulta compleja y requiere de cierta precisión.

Si en lo físico ocurre que podemos estar ejercitando solo una parte de nuestra musculatura, en dependencia del tipo de actividad que habitualmente realizamos, lo mismo acontece en relación con las funciones cerebrales. Se puede ejercitar la mente de muchas maneras: resolviendo un crucigrama, solucionando problemas matemáticos, aprendiendo un nuevo idioma, recordando los rostros y nombres de nuestros maestros y compañeros de la primaria, leyendo libros de cierta complejidad, reflexionando sobre los editoriales de los periódicos, contando del 100 al 1...

Para ejercitar nuestra mente, podemos seguir diversos métodos; pero en conclusión la cuestión estriba en no dejar de presentarle desafíos a nuestra mente, tratar de mantener el interés y la curiosidad por lo que acontece a nuestro alrededor, por aprender todos los días algo nuevo, y sobre todo por no dejar que la rutina consuma nuestra vida.

Para concluir el presente trabajo, presentaremos brevemente una experiencia en el tratamiento de tres adultos mayores de 65 años, varones, jubilados que fueron atendidos en el COAP (Centro de Atención Psicológica) de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, los cuales solicitaron ayuda por confrontar dificultades con el funcionamiento de la memoria (olvido de nombres, no recordar donde dejaban algunos objetos, etc), trastorno del sueño y ligero humor disfórico.

Estrategia de intervención

La intervención con los tres sujetos se realizó a partir de una metodología clínica de estudios de caso en la cual se emplearon como instrumentos fundamentales la entrevista clínica psicológica, mediante la cual se profundizó en la situación del funcionamiento cognitivo de ellos y se empleó además el **Mini-Mental State Examination (MMSE)** desarrollado por Marshal F. Folstein, Susan Folstein, and Paul R. McHugh , es un método empleado para detectar el deterioro cognitivo, consta de 30 ítems agrupado en 10 secciones donde las características esenciales que se evalúan son:

- Orientación espacio temporal
- Capacidad de atención, concentración y memoria

- Capacidad de abstracción (cálculo)
- Capacidad de lenguaje y percepción viso-espacial
- Capacidad para seguir instrucciones básicas.

La evaluación realizada a los sujetos arrojó un deterioro cognitivo ligero, por lo que decidimos emplear una estrategia de tratamiento general mediante la cual se estimuló la atención, la concentración, la memoria y la orientación. Además los sujetos reportaron trastorno del sueño y la presencia de un estado, ligero, de humor disfórico.

La atención-concentración se trabajó con ejercicios de relajación –meditación como los descritos anteriormente. A los sujetos se le entrenaba, en consulta para la realización de estos ejercicios y se les orientaba su realización en el hogar, al menos una vez al día y traer reporte a la próxima consulta de las dificultades confrontadas, se efectuaba una evaluación de los progresos.

Para estimular la memoria. Con estos sujetos se trabajó, en sesiones de una hora aproximada de duración, dos veces a la semana, por espacio de 6 semanas. Adicionalmente a la consulta, se les sugirió la incorporación a un círculo de abuelos, institución comunitaria en la cual se les facilitaba la realización de ejercicios físicos (tres veces a la semana Tai-Chi), la realización de actividades recreativas y también el intercambio social con otros ancianos que participan en estos círculos.

Conclusiones y consideraciones finales

Al concluir el tratamiento, culminadas las seis semanas, los sujetos experimentaron una mejoría en cuanto a su funcionamiento cognitivo, obteniendo una evaluación más positiva en el MMSE, así mismo presentaron una mejoría en cuanto al sueño y reportaron tener una percepción de mayor bienestar emocional.

Estos resultados, aunque no pueden ser generalizados, concuerdan con los obtenidos por otros investigadores en cuanto a la utilidad de la estimulación cognitiva para el mejoramiento del funcionamiento cognitivo de los sujetos y la elevación de su bienestar emocional y calidad de vida (Joven, 2015, p.33; Montsalve, 2013, p.77).

La participación de estos sujetos en las actividades de los círculos de abuelos, parece reafirmar que cuando el entrenamiento cognitivo se acompaña de un programa apropiado, según la edad, de ejercicio o actividades físicas, participación en actividades sociales y otras, los beneficios resultan más favorables (Mogollón, 2014).

El incremento del número de personas que arriban a la tercera edad, trae aparejado la aparición de una serie de trastornos vinculados al envejecimiento como el deterioro cognitivo y cuadros demenciales que también van en aumento y que pueden ser atendidos y atenuados mediante diversas modalidades de entrenamiento cerebral, estimulación cognitiva e incorporación a actividades físicas y sociales.

Resulta conveniente realizar una mayor divulgación entre personas de la tercera edad y sus familiares, de los beneficios y utilidad de los distintos ejercicios de entrenamiento cerebral existentes y de estimulación cognitiva.

Referencias bibliográficas

Binetti, P; Spina, D; Barrera, M. y Donolo, D. (2009). Funciones ejecutivas y aprendizaje en el envejecimiento normal. Estimulación cognitiva desde una mirada psicopedagógica. *Rev. Chilena de neuropsicología*. 4(2), 119-120.

- García, L.; Bueno, L.; Ariño, & J. (2002). Nuevas alternativas en la rehabilitación de personas mayores: Programa de rehabilitación psicofuncional en Centros de Día GERISER. *Revista Griatrika* 18(4), 18-21.
- Joven, L. (2015). Propuesta de intervención: Psicoestimulación cognitiva en pacientes con demencia leve para mantener el estado cognitivo y mejorar la calidad de vida. (Trabajo final de grado). Lleida: Universidad de Lleida.
- Martínez, T.; García, E.; Rodríguez, M.; Rascón, M. y Rodríguez, P. (2002). *Estimulación cognitiva. Guía y material para la intervención*. Madrid: Gobierno de Asturias. Consejería de Asuntos Sociales.
- Martín, F.; & Criado del Valle, C. (2002). *Intervención psicoterapéutica en afectados de enfermedad de Alzheimer con deterioro leve*. Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO).
- Mogollon, E. (2014). "Una propuesta para el mejoramiento cognitivo en el adulto mayor: Una alternativa al entrenamiento cerebral". *Revista Electrónica Educare*, 18 (2) 1-17.
- Montsalve, A. (2013). Rehabilitación cognitiva y funcionamiento sensorial en personas mayores con deterioro cognitivo leve. *Revista Chilena de terapia ocupacional*, vol. 13, no.1, 13.
- Mujec, T. (1989). *Mental Gim*. Buenos Aires: Atlantida. S.A.
- Palau, F. G., Franco, M., Jiménez, F., Bernate, M., Parra, E., Toribio, J. M., & Cid, T. (2012 6). Programas psicosociales de intervención cognitiva en población con signos de deterioro cognitivo leve (DCL): Revisión de efectos y eficacia. *Panamerican Journal of Neuropsychology*.
- Petersen, R. (2005). *Cognitive Impairment as a clinical treatment target*. Arch. Neurol; 62, 1160.
- Puig, A. (2001). *Programa de Psicoestimulación Preventiva. Un método para la prevención del deterioro cognitivo en ancianos institucionalizados*. Madrid: CCS.
- Sánchez, J. (2013). Influencia de la reserva cognitiva en la calidad de vida en sujetos con enfermedad de Alzheimer. *Anales de la psicología*, vol. 29, no.3, 3762-771.
- Santrock, J. (2001). *Psicología de la Educación*. México DF: Mc Graw Hill.
- Serrano, R. (2014). Investigación de las posibilidades terapéuticas de un programa de autonomía personal en personas con deterioro cognitivo institucionalizadas, 11(19). TOG, 1-16.
- Zaldívar, D. (2011). Un gimnasio para la mente. En D. Zaldívar, *Psicología Salud y Bienestar*. La Habana: José Martí.