

Historias En Yo Mayor: Una Estrategia Para Mejorar La Cognición De Las Personas Mayores

Juan Manuel Cotte, MD, Alejandro Andrés Díaz, and Lina María González, MD, MSc

28 August 2017

RESUMEN

Con el propósito de evaluar los cambios en la función cognitiva y la satisfacción percibida de los participantes en los laboratorios de memoria que se realizan como parte del programa de Historias en Yo Mayor, se llevó a cabo un estudio cuasi experimental en los municipios de Armenia y Génova, en el departamento de Quindío, y Medellín, en el departamento de Antioquia. Se utilizó una metodología mixta empleando herramientas cuantitativas y cualitativas. Se evidenció una tendencia hacia la mejoría en la función cognitiva, particularmente en el componente de lenguaje y la gran mayoría de los participantes en los laboratorios, resaltó la importancia de estos dentro de la comunidad y respondieron estar satisfechos con los resultados de los mismos.

INTRODUCCIÓN

Debido al aumento en la expectativa de vida y la disminución en la tasa de fertilidad en el mundo, la población ha venido envejeciendo a una tasa sin precedentes desde mediados del siglo XX. Esto ha llevado a que la población mayor de 60 años sea el grupo etario con la mayor tasa de crecimiento y, en consecuencia, para el 2050, por primera vez en la historia de la humanidad, habrá más personas mayores de 60 años que menores de 15 años en el mundo (United Nations, 2013). Las consecuencias más importantes de esta transición demográfica serán visibles en los países en vía de desarrollo ya que en 2050 en estos países vivirá el 80% de las personas mayores de 60 años en el mundo (WHO, 2016).

El envejecimiento de la población traerá importantes consecuencias para la población, particularmente en lo correspondiente a la función física y cognitiva. Cabe resaltar, que el riesgo de presentar alteraciones cognitivas aumenta con la edad, y que, éstas, junto con las enfermedades neurológicas, han sido identificadas como una importante causa de discapacidad a nivel mundial (Toro, Yepes, & Palacios, 2010). Lo anterior, muestra la importancia de las intervenciones enfocadas en la función cognitiva de las personas mayores, que impactan positivamente sus funciones físicas y sociales, al igual que su calidad de vida.

Con respecto a alteraciones cognitivas que se consideran normales a través del envejecimiento, está ampliamente

documentado que el cerebro es una de las áreas del cuerpo más susceptible a deteriorarse con el envejecimiento, especialmente en lo que concierne la memoria que se relaciona con el contexto temporal. Es la razón por la cual a las personas mayores les cueste trabajo recordar el momento en el tiempo en el cual adquirieron una memoria, a pesar de recordar el evento (Parkin, Walter, & Hunkin, 1995). Por otro lado, al comparar a la función cognitiva de personas mayores con adultos jóvenes, se ha evidenciado que las personas mayores tienden a olvidar con una mayor facilidad la fuente de la que adquirieron un recuerdo (McIntyre & Craik, 1987).

En contraste con el descenso normal de la función cognitiva inherente al envejecimiento, mencionado en el párrafo anterior, existe un porcentaje relativamente alto del número de personas mayores de 60 años que presentan un deterioro patológico de la función cognitiva. Esta alteración patológica de la memoria se puede presentar en una forma leve, denominada Déficit Cognoscitivo Leve (DCL) o puede ser de moderada a severa, donde se ve una limitación para desempeñarse en las actividades de la vida diaria, lo cual se conoce como demencia. La presencia de DCL en edad avanzada es uno de los factores de riesgo más importantes para el desarrollo de demencia (Toro, Yepes, & Palacios, 2010).

En Colombia, la presencia de DCL en la población de personas mayores se encuentra alrededor del 15%. Esta

condición se asocia con una edad avanzada y un bajo nivel educativo (Paredes-Arturo, Yarce-Pinzón, Rosero-Otero, & Rosas-Estrada, 2015). En el caso de la demencia, la presencia es de alrededor de 1.1%, pero asciende al 4% en la población mayor de 80 años (ENDS, 2010).

Teniendo en cuenta que la población está envejeciendo, se prevé que puede haber un aumento en la presencia de estas dos condiciones, por ende, se puede impactar negativamente la calidad de vida de las personas mayores. En consecuencia, es importante diseñar estrategias de prevención primaria para prevenir la aparición del deterioro cognoscitivo. Existe evidencia que muestra que las personas mayores que llevan a cabo múltiples actividades o pasatiempos, de forma regular, disminuyen en 38% el riesgo de presentar alteraciones cognitivas (Stern, 2012). Además, ha venido apareciendo evidencia sobre los efectos del entrenamiento cognitivo en las personas mayores. Estudios de resonancia magnética funcional, han demostrado que las actividades relacionadas con entrenamiento cognitivo pueden contrarrestar el deterioro de la función cognitiva (Brodziak, Wolińska, Kołat, & Różyk-Myrta, 2015). Otros estudios han mostrado los efectos de programas de entrenamiento cognitivo o las actividades asociadas a este en diferentes países de Latinoamérica. En México, el programa "Soy Activo", compuesto por 16 sesiones, mostró efectos positivos sobre la situación de salud y la calidad de vida de las personas del programa, al

compararlas con controles. Por otra parte, en Brasil, un estudio enfocado en el envejecimiento activo y las enfermedades mentales, demostró que las personas que leen y practican actividad física regular, presentan menos depresión, una patología que se ha visto asociada con deterioro cognitivo (Galli, Moriguchi, Bruscatto, Horta, & Pattussi, 2016).

El entrenamiento cognitivo, es una estrategia que utiliza eventos de aprendizaje cognitivo y socio-afectivo para mejorar los circuitos neurales en el cerebro. Se compone de una serie de tareas estructuradas que la persona debe practicar de forma regular con el objetivo de mejorar la memoria y las funciones ejecutivas (Keshavan, Vinogradov, Rumsey, Sherrill, & Wagner, 2014).

Considerando la evidencia creciente sobre el entrenamiento cognitivo y sus beneficios en las personas mayores, desde la Fundación Saldarriaga Concha nace una iniciativa para evaluar el efecto de laboratorios de memoria y escritura en la función cognitiva de las personas mayores. Estos laboratorios fueron diseñados con la ayuda de *Fahrenheit 451* como parte del programa *Historias en Yo Mayor*.



METODOLOGÍA

Participantes

En el estudio se trabajó con 40 personas mayores de 60 años residentes en los municipios de Armenia y Génova, en el departamento del Quindío, y Medellín, en Antioquia. Estas personas son participantes del Programa Historias en Yo Mayor.

Laboratorios de memoria

La estrategia de formación narrativa consistió en sesiones semanales de 2 horas de duración durante 26 semanas. El contenido de estas sesiones se dividió en tres componentes.:

- Un primer componente teórico denominado Cuento,

donde a los participantes se les proporcionaban herramientas para mejorar sus habilidades narrativas correspondiente al 40% de las sesiones. En este módulo se trabajó con las historias escritas por otros adultos mayores y de la literatura universal para reconocer la estructura, las fuentes de las historias, los personajes, el ambiente y el tema tratado en la historia a analizar. Por otra parte, el módulo se complementó con sesiones de historia de la literatura.

- El segundo componente denominado Narración Oral, los participantes debían contar su historia a través narrativa oral al resto de sus compañeros. Las temáticas principales que se trabajaron en este módulo fueron la entonación, la expresión y el lenguaje corporal. Este módulo correspondió al 40% de las sesiones.
- El tercero fue un componente de Sostenibilidad desarrollado durante el 20% del tiempo de las sesiones con el objetivo de lograr establecer los laboratorios como una actividad realizada a largo plazo dentro de la comunidad. Para este componente, se designó un miembro del grupo encargado de seleccionar y preparar el material a utilizar en las sesiones. Se seleccionó entre todos los miembros del grupo un nombre para el laboratorio y, por último, se trabajó en mecanismos para darle continuidad al laboratorio dentro de la comunidad más allá de la intervención.



Diseño del Estudio

Se llevó a cabo un diseño cuasi experimental con el objetivo de evaluar la eficacia de los laboratorios de memoria y escritura en la función cognitiva y en la satisfacción percibida en la población mayor de 60 años de tres municipios de Colombia. Para lograr esto, se utilizaron métodos mixtos. Para el componente cuantitativo, se tomaron mediciones de línea de base, de información sociodemográfica y función cognitiva, utilizando la batería para la evaluación cognitiva de Montreal (MoCA por sus siglas en inglés). Posteriormente se llevó a cabo la estrategia de formación narrativa, Historias en Yo Mayor, a los participantes del estudio sin una instancia de control. Se tomaron nuevas mediciones de la función cognitiva utilizando MoCA en la línea media del desarrollo de los laboratorios, a las 13 semanas y al

final de las 26 semanas. Para el componente cualitativo, se desarrollaron grupos puntuales y entrevistas, antes de la intervención en la línea media y al final de los laboratorios con miras a evaluar la satisfacción de los participantes.

RESULTADOS

La mayoría de los participantes del estudio son residentes de zonas urbanas (62.5%), y el resto de áreas rurales (37.5%). La media de edad fue 70 años (Desviación Estándar 8.3 años). Con respecto al nivel educativo, el 7.5% no ha asistido a ningún establecimiento educativo durante su vida y el 30% tiene un nivel técnico o superior. En cuanto a los cambios en la función cognitiva, se evidencia una tendencia a la mejoría en lenguaje, evaluado con el número de palabras que empiezan por una letra determinada que fueron capaces de mencionar en un minuto. Antes de la intervención, el 60% de los participantes lograba mencionar 11 o más palabras, en línea media 67% y al final de los laboratorios un 70%. No se evidenciaron tendencias claras para los otros componentes de la función cognitiva.

Dentro del componente cualitativo se evidencia que la mayoría de los sujetos reportaban estar satisfechos con los laboratorios y resaltaron la importancia de este tipo de actividades para establecer y fortalecer sus relaciones con otras personas de la comunidad.



DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio son consistentes con otros hallazgos reportados en la literatura que demuestran una leve tendencia a la mejoría en la función cognitiva particularmente en el componente de lenguaje. Este hecho resalta la importancia de intervenciones como los laboratorios de memoria y escritura en la prevención del deterioro cognoscitivo asociado con el envejecimiento de la población. Por otra parte, este tipo de intervenciones, centradas en la comunidad, puede servir para generar nuevas redes, aumentar la cohesión social dentro de ésta, y promover encuentros entre generaciones.

Respecto del contenido de los laboratorios, cabe mencionar que debido a que éstos son intervenciones

centradas en la comunidad, se deben ajustar al contexto donde se aplica. En consecuencia, es importante considerar el vocabulario, la historia de la comunidad y el nivel educativo de las personas, entre otras variables. Por otra parte, es importante considerar que estos laboratorios son una herramienta para preservar el patrimonio cultural de los miembros de la comunidad a través de las historias de las personas mayores.

A pesar de presentar resultados prometedores respecto de los beneficios del entrenamiento cognitivo, no se pueden dejar de lado las limitaciones del presente estudio. Por un lado, los resultados corresponden a una muestra pequeña sin un grupo control, por lo que éstos no se pueden extrapolar a ninguna población diferente a la población de estudio. Por otra parte, el seguimiento fue únicamente de 6 meses, por lo que se requiere nueva evidencia para probar los beneficios a largo plazo del entrenamiento cognitivo.

CONCLUSIÓN

El envejecimiento de la población requiere de intervenciones enfocadas en ayudar a las personas mayores a conservar su función cognitiva. Los laboratorios de escritura y memoria parecen mejorar, o al menos disminuir, el deterioro de la función cognitiva, particularmente en el componente de lenguaje. Por otra parte, estos laboratorios son una buena herramienta para generar nuevas redes dentro de las comunidades que

fortalece la cohesión social y promueve encuentros intergeneracionales.

Autores:

Cotte, Juan Manuel

Médico, Especialista en Epidemiología, Asistente de Investigación del Área de Salud y Bienestar, Fundación Saldarriaga Concha

Ortiz, Ana María

Psicóloga, Magister en Salud Pública (c), Coordinadora del Área de Salud y Bienestar, Fundación Saldarriaga Concha

Díaz, Alejandro Andrés

Profesional en Gobierno, Analista del Área de Salud y Bienestar, Fundación Saldarriaga Concha

González, Lina María

Médico Psiquiatra, Magister en Epidemiología, Líder del Área de Salud y Bienestar, Fundación Saldarriaga Concha

REFERENCIAS

Brodziak, A., Wolińska, A., Kołat, E., & Różyk-Myrta, A. (2015). Guidelines for Prevention and Treatment of

Cognitive Impairment in the Elderly. . Medical Science Monitor, 21, 585–597.

ENDS. (2010). Encuesta Nacional de Demografía y Salud. Ministerio de Salud.

Galli, R., Moriguchi, E., Bruscato, N., Horta, R., & Pattussi, M. (2016). Active aging is associated with low prevalence of depressive symptoms among Brazilian older adults. . Revista Brasileira de Epidemiologia, 19(2), 307-316.

Keshavan, M., Vinogradov, S., Rumsey, J., Sherrill, J., & Wagner, A. (2014). Cognitive training in mental disorders: Update and future directions. American Journal of Psychiatry, 171(5), 510-522.

McIntyre, J., & Craik, F. (1987). Age differences in memory for item and source information. Canadian Journal of Psychology, 41(2), 175–192.

Paredes-Arturo, Y., Yarce-Pinzón, E., Rosero-Otero, M., & Rosas-Estrada, G. (2015). Factores sociodemográficos relacionados con el funcionamiento cognitivo en el adulto mayor. Revista Mexicana de Neurociencia, 16(6), 9-18.

Parkin, A., Walter, B., & Hunkin, M. (1995). Relationships between normal aging, frontal lobe function, and memory for temporal and spatial information. Neuropsychology, 9(3), 304–312. Retrieved from

<http://doi.org/10.1037/0894-4105.9.3.304>

Stern, Y. (2012). Cognitive reserve in ageing and Alzheimer's disease. *The Lancet Neurology*, 11(11), 1006–1012.

Toro, J., Yepes, M., & Palacios, E. (2010). *Neurología* (2nd Edition ed.). Bogotá: Manual Moderno.

United Nations, D. o. (2013). *World Population Ageing*. New York: United Nations.

WHO. (2016). Ageing. Retrieved from World Health Organization: <http://www.who.int/topics/ageing/en/>