

“EFECTOS TERAPÉUTICOS DE UN ENTRENAMIENTO EN FUNCIONES COGNITIVAS SUPERIORES CON POBLACIÓN MAYOR EN EL ÁMBITO RURAL”

Sanz, L; Pérez, D; Rodríguez, E; García, L; Santos, P; Sánchez, J.A.

INTRODUCCIÓN: En el envejecimiento normal se presenta un declive de las funciones cognitivas superiores. Se han realizado numerosos estudios en los que se han demostrado la efectividad de programas de entrenamiento sobre ese deterioro. Éstos, aplicados a adultos mayores sanos, tienen efectos beneficiosos a corto y medio plazo en la memoria, la atención, la velocidad de procesamiento de la información y la función ejecutiva.

OBJETIVO: Valorar los efectos terapéuticos de un entrenamiento de las funciones cognitivas superiores, sobre el estado cognitivo general de un grupo de mayores de la localidad salmantina de Tamames, a través del Mini Mental State Examination (MMSE).

MÉTODO: Se trata de un estudio descriptivo transversal en el que evaluamos la eficacia de un entrenamiento para mejorar las capacidades cognitivas superiores de los asistentes. El taller se levó a cabo en ámbito rural por iniciativa del Excmo. Ayto. de Tamames. A este taller, de 83 horas de duración y asistencia abierta, acudieron, de media, 10 mujeres por sesión. A los asistentes se les aplicó el MMSE tanto al principio, para valorar su estado cognitivo, como al final, para evaluar los posibles efectos que se pueden atribuir a la participación en el taller. Se realizaron los análisis estadísticos correspondientes.

RESULTADOS: Todas las evaluadas fueron mujeres (N=10). No hubo diferencias significativas en la edad, 71 años (DT= 3,94 años), ni en el nivel educativo (todas tenían estudios básicos). La puntuación media antes de la intervención fue de 28.30 puntos. Mientras que la puntuación media posterior a la intervención fue de 29.10 puntos, por lo tanto se produjo un incremento de 0.8 puntos después de 19 meses de intervención. Aparecen diferencias significativas en las puntuaciones pre (M= 28.3, DT=0.483) y post (M=29.1, DT=0.568) ($Z = -2.53$, $p < .011$).

CONCLUSIONES: Con este estudio se demuestra que el programa de entrenamiento utilizado es efectivo para mejorar el rendimiento cognitivo de los adultos mayores sanos, principalmente en lo que respecta a funciones tales como la memoria a corto plazo y orientación temporal. Por ello, es importante emplear este tipo de programas de forma temprana para evitar o retrasar el deterioro cognitivo asociado con la edad y prevenir, el desarrollo de demencias en esta población.