CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA SALUD

31 de Octubre de 2005

DEMUESTRAN QUE LAS PERSONAS MAYORES CON DEMENCIA SON CAPACES DE APRENDER

El grupo de investigación 'Análisis experimental y aplicado del comportamiento' de la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada ha descubierto que un número importante delas personas mayores con demencia mantiene su plasticidad cognitiva, es decir, son capaces de aprender. La clave consiste en fomentar las actividades intelectuales de los mayores, de esta forma, conservan sus capacidades cognitivas hasta edades muy avanzadas.

Carolina Moya

La creencia más extendida sostiene que, cuando un mayor padece una enfermedad neurodegenerativa, su capacidad de aprender se detiene e incluso retrocede. Esta afirmación, no obstante, no debe ser generalizada, según las averiguaciones del grupo de investigación 'Análisis experimental y aplicado del comportamiento' de la Facultad de Psicología de la UGR. Los científicos han demostrado que el entrenamiento intelectual y el interés de los familiares y/o cuidadores para que los mayores se mantengan activos resultan cruciales a la hora de conservar la plasticidad cognitiva, es decir, de aprender. El hacerles preguntas continuamente sobre actividades cotidianas y el ejercicio de tareas intelectuales en grupo, por ejemplo, puzzles refuerzan sus habilidades mentales.

La responsable de la investigación, María Dolores Calero, basó sus primeras indagaciones en trabajos de científicos alemanes que obtenían buenos resultados mediante el entrenamiento de las habilidades intelectuales de las personas de edad. Los científicos granadinos seleccionaron una muestra de 300 mayores procedentes de residencias y centros de día, así como de la consulta de neurología del Hospital Clínico Universitario de Granada y el servicio de atención psicológica de la propia facultad.

Tras más de 5 años de análisis, su equipo ha constatado en España las mismas conclusiones que en Alemania. Los mayores granadinos, a pesar de contar con menor nivel de alfabetización, han obtenido los mismos resultados que los alemanes con carreras universitarias en pruebas de analogías figurales, estructuración espacial y tareas de composición de figuras muy complejas.

El estudio demuestra, además, que el mantenimiento de las habilidades cognitivas no depende del nivel de estudios, sino del grado de actividad física, social, intelectual y cultural que mantenga la persona mayor, aunque cuente con una avanzada edad.

Entrenamiento intelectual

Uno de los resultados más sorprendentes guarda relación con la eficacia de los entrenamientos para mejorar los rendimientos cognitivos de los mayores en la etapa inicial de la demencia y frenar así el deterioro. Uno de los factores importantes de éxito de estos adiestramientos intelectuales consiste en desarrollarlo en grupo.

Según la responsable de la investigación, el hecho de integrarse en un grupo hace que los miembros se incentiven entre sí. Lo importante para los psicólogos no es que el mayor finalice una tarea, sino que se mantenga activo mientras la acomete, es decir, el proceso de realización, más que la conclusión correcta de la prueba. En este sentido aconseja que los entrenamientos se dirijan al "cómo se hace", más que al resultado final de su ejecución. También es importante el trabajar con diferentes tareas y diferentes modos de presentación y realización: verbales, figurales o numéricos.

La profesora María Dolores Calero, en su despacho

La profesora Calero recomienda a las familias un cuestionamiento constante de sus mayores. Preguntarles continuamente sobre acciones o situaciones cotidianas hará que presten atención a aquello que realizan o experimentan. "El secreto está en hacerles preguntas sobre cómo se hace una comida, los nombres de los personajes de una película o cuántos hombres con bigote había en el autobús, por ejemplo", explica Calero. Los libros de entrenamiento cognitivo, que incluyen ejercicios para este fin, resultan, según la profesora, otra buena terapia para activar a los mayores y frenar el avance de las enfermedades neurodegenerativas.

Más información:

María Dolores Calero
Tlf : 958 27 37 54
mail: mcalero@ugr.es