

# Estimulación y desgaste cognitivo en adultos mayores

Evelyn Cortés Rosas (\*) [belycr11@gmail.com](mailto:belycr11@gmail.com)

Samantha García de León Aburto (\*) [samantha.garciadeleon.a@gmail.com](mailto:samantha.garciadeleon.a@gmail.com)

Jesús David García Cayetano (\*) [jesus.garcia.cayetano@gmail.com](mailto:jesus.garcia.cayetano@gmail.com)

Evelyn Hernández Flores (\*) [evelynflores760@gmail.com](mailto:evelynflores760@gmail.com)

\*Estudiante de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

## RESUMEN

En las últimas décadas, la esperanza de vida ha aumentado, y con ello se han presentado nuevas problemáticas. La presente investigación tuvo como objetivo evaluar el deterioro cognitivo en adultos mayores residentes de la Ciudad de México y el Estado de México, considerando la relación existente entre la edad y el desgaste cognitivo. Se utilizó una muestra de nueve participantes. Se evaluó con la mini prueba del estado mental (MMSE) desarrollada por Marshal, Folstein, Folstein y McHugh en 1975 para revisar la existencia de una relación gradual entre la edad y el deterioro cognitivo, con posibilidades de estimulación y prevención de un desgaste innecesario. Se encontró que en la mayoría de los casos, el deterioro cognitivo aumenta conforme la edad de la persona incrementa. Se concluye que existe una gran necesidad de trabajar la estimulación cognitiva con los adultos mayores del Estado de México y la CDMX.

**Palabras clave:** Adultos mayores, estimulación, desgaste cognitivo, México, kit cognitivo.

## ABSTRACT

On the last decades, the life expectancy has been increasing, and with this, new problems have arrived. This investigation had the objective of evaluating the cognitive deterioration on the elderly of Mexico City and Mexico State, considering the relationship between the age and the deterioration. An example of nine persons was used. The evaluation was made with the Mini-mental state examination made by Marshal, Folstein, Folstein y McHugh on 1975 to check the possible relationship between the age and the cognitive deterioration with possibilities of stimulation and prevention of an unnecessary cognitive deterioration. It was found that on most cases, the cognitive deterioration increases as the age does. It's concluded that there is a great necessity of working the cognitive stimulation on the elderly of the Mexico City and the Mexico state.

**Keywords:** Elderly, stimulation, cognition, cognitive deterioration, Mexico, kit cognition.

**Cómo citar este texto:** Cortés, E., García de León, S., García, J. D. y Hernández, E. (2020). Estimulación y desgaste cognitivo en adultos mayores. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 6 (12), 33-41.

## 1. INTRODUCCIÓN

### Problemática general

En los últimos tiempos, la población mundial ha sufrido importantes transformaciones, especialmente en los países desarrollados, la disminución de la mortalidad, las diversas mejoras en la calidad de vida y los avances en el campo de la medicina hicieron posible que gran parte de la población llegue a edades cada vez más avanzadas de la vejez (Furtmayr-Schuh, 1995 citado en Davicino, Muñoz, Barrera, y Donolo, 2009).

El envejecimiento se define como un proceso deterioro, progresivo, intrínseco y universal que acontece a todo ser vivo con el tiempo, como

expresión de la interacción entre el programa genético del individuo y su medio ambiente (Ezpeleta, 1996 citado en Vega, Rodríguez, Montenegro, y Dorado, 2016).

De acuerdo con el Instituto Nacional del Envejecimiento (S/F), la vejez se relaciona con cambios en la dinámica biológica, psicológica, conductual y social.

La Asociación Americana de Psicología (s/f), indica que los psicólogos pueden colaborar a que las dificultades cognitivas que tienen las personas mayores sean reconocidas, dedicándose a su investigación y tratamiento.

Para Llorente-Barroso, Viñarás-Abad y Sánchez-Valle (2015) el envejecimiento es el reto del siglo XXI, se busca asegurar una calidad de vida óptima para las personas de edad avanzada, retrasando la aparición de discapacidades propias de la edad. Así que durante la década de 1980, la Unión Europea empezó a desarrollar una nueva política de envejecimiento que supone una transición desde una actitud pasiva a una orientación más proactiva entre las personas mayores permitiendo un mayor bienestar entre los mayores.

Es relevante comprender el proceso del envejecimiento, ya que como el Instituto Nacional de Envejecimiento (s/f) lo marca, esto permite diseñar intervenciones que ayuden a las personas de la tercera edad durante los procesos por los cuales están pasando. Y como la Academia +50 (2019), una asociación que trabaja con el aprendizaje en el envejecimiento lo marca, la estimulación cognitiva permite abordar las problemáticas cognitivas que surgen en las personas de mayor edad.

### **Problemática específica**

Anson, Bayés, Gavara, Giné, Nuez y Torrea (2015), aseveran que las habilidades cognitivas de una persona pueden mejorar a través del tiempo por medio de la estimulación cognitiva, la cual es un conjunto de ejercicios y actividades con el objetivo de propiciar el uso de dichas habilidades. Villalba y Espert (2014) definen la estimulación cognitiva como un grupo de técnicas y estrategias que tienen el objetivo de mejorar la eficacia de las diversas capacidades y funciones cognitivas. Clare, Woods, Moniz Cook, Orrell y Spector (2003) proporcionan una definición más extendida, que señala que la estimulación cognitiva es un grupo de actividades enfocadas a la mejora de las funciones cognitivas, dichas actividades son de acuerdo a las habilidades de cada individuo y se realizan ya sea con papel y lápiz o en computadora.

La estimulación cognitiva propicia al mejoramiento de las funciones cerebrales y con ello el aprendizaje tanto en la juventud como en edades más avanzadas. Gracias a ello las personas de más de 75 años de edad pueden mejorar con entrenamiento la memoria de trabajo, la memoria a corto plazo, la velocidad de procesamiento y la inteligencia fluida (de la Fuente Rocha y de la Fuente Zepeda, 2015).

Woods, Aguirre, Spector y Orrell (2012) indican que la estimulación cognitiva se utiliza para personas de las personas de la tercera edad, normalmente en contextos sociales, por lo que se realiza en pequeños grupos y se busca realizarla de una forma sensible y respetuosa hacia las características de

cada uno de los integrantes del grupo; estos mismos autores, realizaron una revisión de investigaciones en las que a grupos de la tercera edad con demencia, se les aplicó estimulación cognitiva, concluyeron que la estimulación cognitiva permite obtener resultados positivos, por arriba de los que se consiguen con medicación.

Anson, Bayés, Gavara, Giné, Nuez y Torrea (2015) proponen diversos ejercicios que pueden utilizarse en la estimulación cognitiva, entre los cuales incluyen sopa de letras, crucigramas, resolución de laberintos, seguimiento de instrucciones, completar palabra o frases, ejercicios de dibujo y de colorear, entre otros; así como lectura de textos, en los que se fomenta la lecto-escritura, pues se estimula que el participante, después de la lectura del texto, conteste preguntas de comprensión lectora.

### **Propósito**

Por lo tanto, y de acuerdo a lo revisado, el objetivo del presente trabajo es evaluar el deterioro cognitivo en personas de la tercera edad, así como indagar si existe una relación positiva entre la edad y el deterioro cognitivo.

## **2. MARCO CONCEPTUAL**

### **Perspectiva**

La cognición es una actividad que permite al hombre conocer el mundo que le rodea por medio de los distintos procesos que integran este tipo de actividad mediante las sensaciones, la percepción, memoria, pensamiento (Figueroa-Cruz, 2015).

La psicología cognitiva estudia cómo el individuo selecciona y percibe la información, cómo la codifica, la almacena y la transforma, cómo accede a ella y la recupera, utilizándose en la solución de diferentes tareas y soluciones, y cómo controla toda esa actividad mental (López, Saldanha, Guerrero y García, 2009).

Gudiño (2011) señala que en el campo de la psicología existen distintas teorías sobre el aprendizaje, una de ellas es la del cognoscitismo. De acuerdo con Morimoto, Pavón y Santamaría (2015), la palabra cognitivo significa conocimiento o la acción de conocer, implicando el proceso que se da de por medio. Zumbale (2012) indica que el cognoscitismo comenzó a hacer una analogía entre el procesamiento computacional y el entender el procesamiento de información humana. Por lo tanto, como Gudiño (2011) argumenta, esta teoría ve el aprendizaje como un proceso interno, que se da a través de estructuras

cognitivas que se van desarrollando por medio de la interacción que tiene la persona con su medio.

La teoría del procesamiento de la información, según García Madruga y Lacasa, (1990) es una concepción del ser humano como un sistema cognitivo capaz de procesar, almacenar y recuperar información, utilizando más o menos la metáfora del ordenador, y diferenciándose de éste, entre otros aspectos, en su estructura física, y su "hardware", de naturaleza biológica y no electrónica.

Así entonces la explicación sobre la forma en que los seres humanos procesan la información ha transcurrido por diferentes etapas, desde el proceso asociativo hasta la "metáfora del ordenador" buscando entender la manera en que ésta se codifica y recupera en la vida cotidiana, considerando a la información como el significado que socialmente se les atribuye a las cosas. El ser humano, ha logrado simbolizar estos datos en forma representativa, para posibilitar el conocimiento de algo concreto y creando las formas, tanto de almacenar como de utilizar el conocimiento que se construye (Cabrera, 2003).

En su vida diaria, el individuo se enfrenta a la necesidad de tomar una infinidad de decisiones sobre la base de una gran cantidad de información y opciones alternativas, comprendidas de acuerdo a Shannon en forma de mensaje, el cual entra a la fuente y se convierte en un código apropiado para un sistema de transmisión determinado, estos transitan por el canal de comunicación y en el otro extremo deben descifrarse para su recepción, en otras palabras, el procesamiento de la información es un proceso interno que permite codificar la información y utilizarla con los otros al mismo tiempo que atendemos y recordamos eventos significativos (Colom y Flores, 2009).

Son precisamente estas acciones humanas sobre determinada información las que generan el conocimiento, como un flujo de información continuo a base de acciones humanas particulares (Cabrera, 2003). De esta manera, los datos se perciben mediante los sentidos, estos los integran y generan la información necesaria para el conocimiento, que permite tomar decisiones para realizar las acciones cotidianas que aseguran la existencia social. Toda la información que recibe el sistema nervioso proveniente del exterior, se adquiere mediante los órganos sensoriales (Cabrera, 2003). En el ser humano, la percepción sensorial está siempre asociada a un proceso cognoscitivo, enfatizando que existe una diferencia sutil, y muy importante, entre las funciones de

"sentir" y "percibir", por su parte "sentir" es una operación simple, que ocurre a nivel de los sentidos, "percibir" es una función compleja que tiene lugar en el cerebro. La diferencia existente entre percepción y sensación, significa que un estímulo siempre se sentirá de la misma forma en diferentes situaciones, sin embargo, su percepción cambiará de acuerdo con el contexto y las experiencias pasadas del individuo (Colom y Flores, 2009).

Sobre este mismo eje, otra facultad del hombre es su capacidad para "poner atención" a cierta parte de la información que se recibe y desechar el resto, es decir, la selectividad.

### **Causas del problema**

El envejecimiento activo fue definido por la OMS (2002: 79) como «el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen». Este concepto aparece vinculado tanto al bienestar físico, social y psicológico, lo que implica también la participación e integración de las personas mayores en la sociedad (WHO, 2002; OMS, 2002).

El Instituto Nacional del Envejecimiento (s/f), señala que al envejecer una persona, los sentidos y las actividades cotidianas van en declive. La evidencia científica sugiere que a medida que el ser humano envejece, los procesos mentales son menos eficientes al descender la velocidad de procesamiento de información y la memoria operativa, trayendo como consecuencia la aparición, a largo plazo pero no en todos los casos, de diferentes síndromes que se pueden englobar bajo el término "deterioro cognitivo", entendido como una alteración de las funciones cognitivas superiores involucradas en el procesamiento de la información y el aprendizaje (Guillén y Pérez, 1994 citados en Vega, et al). Este deterioro, producido por un trastorno orgánico o funcional, puede generar efectos sobre la memoria, atención, orientación, percepción, pensamiento, juicio, habilidades visoespaciales y construccionales, cálculo, capacidad de comprensión y expresión del lenguaje y sobre las denominadas funciones ejecutivas (Binotti, Spina, De la Barrera, y Donolo, 2009 citados en Vega, et al).

## **3. MÉTODO**

### **Pregunta de investigación**

¿Se presentará un deterioro cognitivo positivamente proporcional a la edad del individuo,

en los adultos mayores residentes del Estado de México y la Ciudad de México?

### **Hipótesis de Trabajo**

Los adultos mayores que residen en el Estado de México y Ciudad de México presentarán un deterioro cognitivo positivamente proporcional a la edad del individuo, a mayor edad, mayor deterioro.

### **Procedimiento**

Factores de incidencia o variables

La edad de los individuos

Selección de la muestra

Adultos de 60 años o mayores, residentes del Estado de México o de la Ciudad de México.

Instrumentos de observación

Mini prueba del estado mental (MMSE) desarrollado por Marshal F. Folstein, Susan Folstein, y Paul R. McHugh en 1975, el cual tiene el objetivo de evaluar el deterioro cognitivo en personas de la tercera edad.

## **4. RESULTADOS**

### **Obtención de datos**

Los datos fueron obtenidos a través de la aplicación de la Mini prueba del estado mental (MMSE) desarrollado por Marshal F. Folstein, Susan Folstein, y Paul R. McHugh en 1975; la aplicación de realizó de manera individual.

La muestra consistió en nueve personas con una edad igual o mayor a los 60 años:

Participante 1: Mujer de 60 años de edad, residente del Estado de México. Ama de casa y administradora de un negocio de publicidad.

Participante 2: Hombre de 62 años de edad, residente del Estado de México. Trabaja en la construcción de muebles de publicidad, así como cotizaciones.

Participante 3: Mujer de 87 años de edad, residente del Estado de México. No trabaja.

Participante 4: Mujer de 61 años de edad, residente del Estado de México. Ama de casa y empleada.

Participante 5: Mujer de 91 años de edad, residente del estado de México. Ama de casa. No trabaja.

Participante 6: Hombre de 88 años de edad, residente del estado de México. No trabaja.

Participante 7: Hombre de 80 años de edad, residente de la Ciudad de México. Trabaja recolectando cartón y botellas.

Participante 8: Mujer de 70 años de edad, residente de la Ciudad de México. Ama de casa. No trabaja.

Participante 9: Hombre de 63 años de edad, residente del Estado de México. No trabaja.

### **Análisis de datos**

Debido a la estructura de la prueba aplicada, se redactan a continuación los resultados de cada uno de los participantes:

Participante 1: En la sección de orientación obtuvo todas las respuestas acertadas, cabe destacar que su respuesta original a la estación del año fue "verano", cuestión que corrigió ella misma mientras se le planteaba la siguiente pregunta, diciendo "primavera". En la sección de memoria inmediata, logró repetir inmediatamente las tres palabras que se le mencionaron. En atención y cálculo dio todas las respuestas correctas, en recuerdo diferido, logró mencionar nuevamente dos de las palabras mencionadas antes (nariz y flor), sin embargo, en lugar de decir "coche", dijo "auto", un sinónimo de la palabra que se le indicó; es relevante mencionar que la palabra "nariz", no la recordó hasta que se encontraba tres preguntas adelante. En lenguaje y construcción, logró nombrar los dos objetos que se le mostraron, así como repetir la frase que se le solicitó. En cuanto a la parte de comprensión, logró seguir todas las indicaciones de manera apropiada y con un tiempo de respuesta mínimo. En escritura también pudo realizar una oración con sentido y finalmente en integridad visual motora, logró hacer los dos pentágonos cruzando cuatro lados, aunque las figuras son ligeramente desproporcionadas. En total, la aplicación de la prueba duró 4 minutos y 35 segundos.

Participante 2: El participante, en la parte de orientación tuvo 2 errores, el primero fue en el día del mes, en el cual se pasó por un número y confundió la estación, mencionando que nos encontrábamos en verano, siendo primavera la correcta. En la sección de memoria inmediata, logró repetir inmediatamente las tres palabras que se le mencionaron. En atención y cálculo dio todas las respuestas correctas, en recuerdo diferido, logró mencionar nuevamente dos de las palabras mencionadas antes (nariz y coche), sin embargo, no logró recordar la palabra "flor". En lenguaje y construcción, logró nombrar los dos objetos que se le mostraron, así como repetir la frase que se le solicitó. En cuanto a la parte de comprensión, logró seguir todas las indicaciones de manera apropiada y con un tiempo de respuesta mínimo. En escritura también pudo realizar una oración con sentido y finalmente en integridad visual motora, logró hacer los dos pentágonos cruzando cuatro lados, aunque

las figuras son casi completamente proporcionales. En total, la aplicación de la prueba duró 6 minutos con 20 segundos.

Participante 3: La participante, en la parte de orientación tuvo 2 errores, el primero fue en el día del mes, en el cual se pasó por un número y confundió la estación, mencionando que nos encontrábamos en verano, siendo primavera la correcta. En la sección de memoria inmediata, logró repetir inmediatamente las tres palabras que se le mencionaron. En atención y cálculo, le fue difícil responder, tardándose en cada respuesta, cubriéndose los ojos y susurrando números, logró acertar en 4 de los 5 cálculos; en el último comenzó a restarle a otro número que no se había mencionado con anterioridad, creyendo que era el que había dicho ella misma unos segundos atrás (había dicho 24, segundos después expresó: "¿Qué te dije? Ya se me olvidó" y le restó cuatro a el número 18). En recuerdo diferido, no logró mencionar ninguna de las tres palabras.. En lenguaje y construcción, logró nombrar los dos objetos que se le mostraron, así como repetir la frase que se le solicitó. En cuanto a la parte de comprensión, logró seguir todas las indicaciones de manera apropiada y con un tiempo de respuesta mínimo. En escritura también pudo realizar una oración con sentido, aunque con una escritura temblorosa y finalmente en integridad visual motora, no logró hacer los dos pentágonos cruzando cuatro lados, sino que se aprecian cinco lados, lo que se considera un error.. En total, la aplicación de la prueba duró 9 minutos con 53 segundos.

Participante 4: En la primera sección referida a orientación la participante obtuvo un total de nueve respuestas correctas, la respuesta incorrecta la dio al mencionar la estación del año en la que nos encontramos ya que mencionó verano y la respuesta correcta era primavera. En la segunda sección referida a memoria inmediata la participante obtuvo las tres respuestas correctas. Para la tercera sección referida a atención y cálculo la participante obtuvo cinco aciertos, sin embargo, tardó en dar cada respuesta correcta. En la sección de recuerdo diferido sólo pudo recordar una de las tres palabras que se le mencionaron con anterioridad. En la sección de lenguaje y construcción la participante obtuvo los dos aciertos. En la sección de comprensión la participante obtuvo tres aciertos siguiendo de manera correcta las instrucciones que se le dijeron. En la sección de lectura la participante obtuvo un acierto ya que realizó de manera adecuada la instrucción que se le dio. Para la sección de

escritura la participante no obtuvo el punto que se requería ya que no pudo escribir de manera correcta la frase que se le pidió, principalmente porque no reconocía los conceptos sujeto y predicado. Finalmente en la sección de dibujo la participante logró recrear la imagen que se le presentó de manera adecuada. La aplicación de la prueba duró 9 minutos y 26 segundos.

Participante 5: En el primer apartado referente a Orientación, la participante respondió acertadamente 7 de los 10 reactivos, mencionando que actualmente no tiene idea de en qué año nos encontramos, ni cuáles son las estaciones del mismo. Además, menciona que tiene noción acerca de en qué estado se encuentra pero aparentemente no diferencia esto del municipio ni de la delegación.

En cuanto a la memoria inmediata, fue capaz de repetir en orden las tres palabras (Flor, coche y nariz), denotando el mínimo esfuerzo para conseguirlo. No obstante, en el apartado correspondiente a recuerdo diferido, relacionado con las mismas palabras, la participante no logro recordar ninguna, por lo que solicitó tiempo a la responsable de la prueba para hacer memoria, sin embargo, pasados 2 minutos, mencionó que no lograba recordarlo. Sobre este mismo eje, en la sección correspondiente a Atención y Cálculo no hubo ningún resultado correcto, después de que se dieron las instrucciones la participante mencionaba que no le quedaba claro y en lugar de restar, comenzó a sumar, dando respuestas correctas pero aparentemente fue imposible hacer la resta solicitada, por lo que después de algunos intentos la participante mencionó que únicamente había estudiado 1 año escolar y no le era posible la operación, esto dio pauta a proseguir con el apartado de lenguaje y construcción donde se obtuvieron los dos aciertos y se repitió la frase adecuadamente. En la sección de comprensión, la participante tomó la hoja con ambas manos, doblándola por la mitad, preguntando constantemente "así, ¿está bien?" lo que indica que sólo cumplió con 2 de las instrucciones dadas. Finalmente, el apartado referente a lectura no se llevó a cabo porque la participante asegura que ya es imposible para ella leer y escribir, aunque intentó hacer los pentágonos, únicamente dibujo dos rayas y aseguró que la figura estaba terminada. La aplicación de la prueba duró 15 minutos con 50 segundos.

Participante 6: En la primera sección correspondiente a orientación el participante tuvo correctas todas las preguntas, aunque demorada

un poco para responderlas no se equivocó o confundió, respondió de manera muy segura y emocionado diciendo "fíjate, a mi edad, no cualquiera lo logra". En la segunda tarea denominada memoria inmediata repitió correctamente las 3 palabras (flor, coche y nariz) aunque en el apartado de recuerdo diferido las cambió de lugar mencionando coche, flor y nariz. Asimismo, la sección de atención y cálculo consiguió responder correctamente, sin mostrar complicaciones en las restas, únicamente cerraba los ojos y de esta manera daba el resultado, mostrando su emoción a través de risas. En cuanto al apartado de lenguaje y construcción realizó las 3 tareas de manera acertada. Sin embargo, cuando se le dieron las instrucciones para llevar a cabo el apartado de comprensión tomó la hoja con ambas manos por lo que tuvo un únicamente un error. Para la sección de Lectura el participante no tuvo ningún problema, lo realizó y sólo preguntó "lo hago solamente yo o usted también" y finalmente, en el área correspondiente a Escritura no fue capaz de concretar una frase con sujeto y predicado ya que mencionó que no sabía a qué se refería y copió los pentágonos aparentemente bien, a excepción de que calculo mal el espacio para las figuras haciéndolas muy grandes. La entrevista duró 11 minutos con 3 segundos.

Participante 7: En la sección de orientación estuvo correctas todas salvo a una, contesto de una manera fluida y rápida, con detalle en algunas preguntas. En la sección de memoria inmediata tuvo dificultad para repetir las palabras ya que tiene problemas en el oído y por lo tanto tardaba en repetir. En la sección de atención y cálculo tuvo correctas solo tres mostrando una dificultad al restar cantidades con dos dígitos. En la sección de recuerdo diferido logró mencionar las tres palabras pero no en el orden que se le dijo. En la sección de lenguaje y construcción realizó las tareas de manera acertada. De igual manera en la sección de comprensión realizó las indicaciones de manera eficaz. Para la sección de Lectura el participante realizó la tarea correctamente. Finalmente, en el área correspondiente a Escritura no lo realizó ya que comentó que nunca fue a la escuela y solo se dedicó a trabajar toda su vida, sin embargo copió los pentágonos bien. La entrevista duró 10 minutos con 43 segundos.

Participante 8: En la sección de orientación estuvo correctas todas salvo a una, contesto de una manera rápida y segura. En la sección de memoria inmediata no tuvo ninguna dificultad para repetir las palabras. En la sección de atención y cálculo tuvo correctas solo dos mostrando una dificultad al

restar, a pesar de mostrar un esfuerzo notorio no logró hacerlo. En la sección de recuerdo diferido logró mencionar las tres palabras pero no en el orden que se le dijo. En la sección de lenguaje y construcción realizó las tareas de manera rápida. En la sección de comprensión realizó las indicaciones de manera eficaz salvo una que fue la primera indicación. Para la sección de Lectura el participante realizó la tarea correctamente. Finalmente, en el área correspondiente a Escritura a pesar de no saber cuál era el predicado escribió una oración correcta además también copió los pentágonos tal cual se le pidió. La entrevista duró 8 minutos con 13 segundos.

Participante 9: En la sección de orientación tuvo incorrectas dos, sin embargo las que respondía bien lo realizó de manera rápida. En la sección de memoria inmediata no tuvo dificultad para repetir las palabras fue fluido. En la sección de atención y cálculo tuvo correctas todas las restas pero tardaba bastante en responder y hablaba en voz baja. En la sección del recuerdo diferido logró mencionar las tres palabras pero no en el orden que se le mencionó. En la sección de lenguaje y construcción realizó las tareas de manera acertada. De igual manera en la sección de comprensión realizó las indicaciones de manera eficaz. Para la sección de Lectura el participante no realizó la tarea correctamente, tuvo muchas dificultades en leer. Finalmente, en la sección correspondiente a Escritura no lo realizó bien a pesar de que se le dijo varias veces la indicación, también al copiar los pentágonos fallo. La entrevista duró 13 minutos con 28 segundos.

Las respuestas obtenidas en las entrevistas, se ubicaron dentro de intervalos. Por cada respuesta correcta obtenida en la prueba, de acuerdo con Marshal F. Folstein, Susan Folstein, y Paul R. McHugh (En: Vázquez 2017), se otorga un punto, posteriormente sumando cada punto para obtener la puntuación total del participante y finalmente clasificar dentro de una de las siguientes categorías:

Entre 30 y 27 puntos: Sin Deterioro.

Entre 26 y 25 puntos: Dudoso o Posible Deterioro.

Entre 24 y 10 puntos: Demencia Leve a Moderada.

Entre 9 y 6 puntos: Demencia Moderada a Severa.

Menos de 6 puntos: Demencia Severa.

Se encuentra entonces que:

La participante 1 obtuvo un total de 28 puntos, lo que indica que no hay deterioro cognitivo; el participante 2, con un total de 26 aciertos, indica

un dudoso o posible deterioro; la participante 3, con una puntuación total de 22 se encuentra dentro del intervalo que indica demencia leve a moderada; por su parte, la participante 4 puntuó un total de 25 aciertos, indicando dudoso o posible deterioro; la participante 5 obtuvo 16 aciertos, indicando demencia leve a moderada y el participante 6 obtuvo 28 aciertos, lo que indica que no hay deterioro cognitivo; el participante 7 obtuvo

21 puntos por lo tanto indica que hay una demencia leve a moderada; la participante 8 obtuvo 23 puntos por lo tanto indica que hay una demencia leve a moderada; y por último el participante 9 obtuvo 22 puntos por lo tanto indica que hay una demencia leve a moderada.

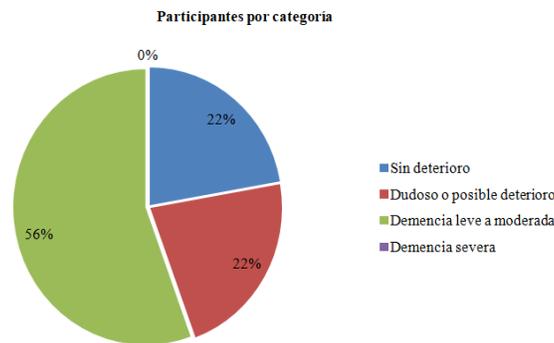


Figura 1. Porcentaje de participantes que corresponde a cada categoría de deterioro cognitivo.

En la Figura 1, se ordenan dichos datos, presentando el porcentaje de participantes de acuerdo a cada una de las categorías propuestas por Marshal F. Folstein, Susan Folstein, y Paul R. McHugh (En: Vázquez 2017); de tal forma que se puede observar que 22% de la muestra no presentó deterioro, otro 22% mostró dudoso o posible deterioro, y más de la mitad de los participantes (56%) presentó demencia leve a moderada, ningún participante (0%) mostró demencia severa.

## 5. DISCUSIÓN

### Consideraciones polémicas

Al comenzar la investigación, se pensó en trabajar con población adolescente en la estimulación del procesamiento cognitivo, sin embargo, al adentrarse a la bibliografía, se encontró que el deterioro de las funciones cognitivas en los adultos mayores era un tema sumamente importante y presente en la sociedad actual, debido al aumento de esperanza de vida, por lo que se decidió trabajar con la problemática de manera directa y no seguir la línea de la prevención desde una edad joven.

### Diseño de Intervención PsicoEducativa

Se propone que las investigaciones posteriores sobre deterioro cognitivo se realicen con una muestra mayor para así tener una mejor

recopilación de información sobre dicha problemática, con el objetivo de encontrar patrones relacionados con variables como el sexo, la escolaridad y la ocupación, en relación al deterioro o fortalecimiento cognitivo.

Por tanto, la propuesta psicoeducativa tiene como objetivo estimular las funciones cognitivas, específicamente en adultos mayores, buscando prevenir o reducir el deterioro que se genera en relación a la edad mediante el diseño de un kit cognitivo. Algunas de las áreas a trabajar, sería memoria, atención, habilidad matemática, etc. En términos generales se elaboraría un compendio de ejercicios que las personas puedan realizar con el objetivo de estimular y prevenir un desgaste innecesario. Finalmente, es fundante destacar la implicación de la familia, ya que los ejercicios correspondientes al kit aumentan su eficacia en compañía de una persona que no muestre indicios de algún desgaste cognitivo, para proporcionar soporte y claridad durante las actividades como memoramas, adivinanzas, sopa de letras, etc.

### Implicaciones

De llevarse a cabo estos estudios, se podría aportar más información sobre el deterioro cognitivo en adultos mayores, para crear de esta manera, programas de estimulación cognitiva enfocados en personas de la tercera edad con el objetivo de

mejorar la eficacia de las mismas, y por lo tanto mejorar su calidad de vida; siendo lo ideal que se realizarán en contextos sociales. Dichas intervenciones, deberían tener una gran variedad de actividades, para lograr estimular las distintas funciones cognitivas y, así mismo, mantener el interés de los pacientes; se recomienda revisar el trabajo de Anson, Bayés, Gavara, Giné, Nuez y Torrea (2015), ya que dichos autores proponen diversos ejercicios que se pueden aplicar.

## 6. CONCLUSIONES

### Aportaciones

De acuerdo a los resultados obtenidos, es vital mencionar que el desarrollo cognitivo se relaciona en demasía con la edad, ya que esta variante incide a nivel biológico generando un desgaste gradual que afecta diferentes funciones cognitivas, principalmente memoria y atención. En los participantes, se aprecia que más de un 50% radican en demencia moderada-leve y en su mayoría, actualmente no llevan a cabo ninguna actividad que permita estimular dichas funciones, a excepción de 3 que si lo hacen, y en consecuencia existen resultados significativos cuando precede y se mantiene una estimulación cognitiva a diferencia de que cuando está no se genera.

Como se puede observar en el análisis de resultados, existe una relación positiva entre la edad de los participantes y el deterioro cognitivo, ya que, a mayor edad, presentan mayor deterioro cognitivo, excepto en el participante 6; por lo tanto, los resultados apoyan la premisa de la Asociación Americana de Psicología (s/f) con respecto a la importancia de investigar y tratar el deterioro cognitivo en persona de la tercera edad, sin embargo, sería arriesgado afirmar la hipótesis planteada en el trabajo respecto a que existe una relación positiva entre la edad y el deterioro cognitivo, debido a que se requeriría una muestra mayor para que el resultado sea más confiable. No obstante, sí se destaca la presencia de deterioro cognitivo en personas de edad avanzada, y por lo tanto se destaca la urgencia de atender dicha problemática, ya que en los resultados obtenidos en la presente investigación el 56% de la muestra, indicó demencia leve a moderada.

### Colofón

El objetivo del presente trabajo fue investigar el deterioro cognitivo en personas de la tercera edad, así como indagar si existe una relación positiva entre la edad y el deterioro cognitivo; encontrando que en la mayoría de los casos, el deterioro

cognitivo es directamente proporcional a la edad de las personas.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychology Association (s/f). Addressing Mental Health Needs of Older Adults. APA. Recuperado de <https://www.apa.org/pi/aging/resources/guides/psychology-and-aging>
- Anson, L., Bayés, I., Gavara, F., Giné, A., Nuez, C. y Torrea, I. (2015). Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva para reforzar la memoria. Consorci Sanitari Integral: España.
- Cabrera, I. (2003). El procesamiento humano de la información: en busca de una explicación. *Scielo* (11) 6. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1024-94352003000600006&script=sci\\_arttext&tln\\_g=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1024-94352003000600006&script=sci_arttext&tln_g=pt)
- Clare, L., Woods, R, Moniz Cook, E., Orrell, M. y Spector, A. (2003). Cognitive rehabilitation and cognitive training for early-stage Alzheimer's disease and vascular dementia (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 4(4). Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/9035854\\_Cognitive\\_rehabilitation\\_and\\_cognitive\\_training\\_for\\_early-stage\\_Alzheimer's\\_disease\\_and\\_vascular\\_dementia\\_Cochrane\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/9035854_Cognitive_rehabilitation_and_cognitive_training_for_early-stage_Alzheimer's_disease_and_vascular_dementia_Cochrane_Review)
- Colom, R. y Flores, C. (2009). Inteligencia y memoria de trabajo: La relación entre factor g, complejidad cognitiva y capacidad de procesamiento. *Psicología: teoría e pesquisa* (17) 1. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v17n1/5404>
- Davicino, N., Muñoz, M., Barrera, M., y Donolo, D. (2009). El rol psicopedagógico en la Estimulación Cognitiva de pacientes con Demencia tipo Alzheimer. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 4 (1), 6-11.
- De la Fuente Rocha, J. y de la Fuente Zepeda, J. (2015). Implicaciones de los conceptos actuales neuropsicológicos de la memoria en el aprendizaje y en la enseñanza. *Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*. 22 (1), 83-91. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10434128010>
- Figueroa-Cruz, M. (2015). Sistema de juegos para la estimulación cognoscitiva en niños y

- adolescentes con multidiscapacidades en Ecuador. Varona. 1 (60). 47-53. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360637746008>
- Flores, J. y Ostrosky, F. (2008). Neuropsicología de Lóbulos Frontales, Funciones Ejecutivas y Conducta Humana. : Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias. 8(1), 47-58. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3987468>
- Llorente-Barroso, C., Viñarás-Abad, M. y Sánchez-Valle, M. (2015). Mayores e Internet: La Red como fuente de oportunidades para un envejecimiento activo. Grupo Comunicar. 22 (45). 29-36. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/158/15839609003.pdf>
- López, R., Saldanha P. Guerrero B. y García-Baamonde, E. (2009). Intervención Cognitiva desde las teorías del procesamiento de la información en alumnos con discapacidad intelectual. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 3 (1), 127-136. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832322014.pdf>
- Morimoto, Y., Pavón, M. y Santamaría, R. (2015). La enseñanza de ELE centrada en el alumno. Asociación para la Enseñanza del Español como Lengua Extranjera: España.
- National Institute on Aging (s/f). Understanding the Dynamics of the Aging Process. Estados Unidos. NIA. Recuperado de <https://www.nia.nih.gov/about/aging-well-21st-century-strategic-directions-research-aging/understanding-dynamics-aging>
- Vázquez, M. (2017) Mini-Mental. ¿Cómo realizar una valoración cognitiva? (mensaje en un blog). Salud, Cerebro y Neurociencia. Recuperado de <https://blog.cognifit.com/es/mini-mental/>
- Vega, F., Rodríguez, O., Montenegro, Z., y Dorado, C. (2016). Efecto de la implementación de un programa de estimulación cognitiva en una población de adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Bogotá. Revista Chilena de Neuropsicología, 11 (1), 12-18.
- Villalba, S. y Espert, R. (2014). Estimulación cognitiva: una revisión neuropsicológica. *Terapeía* (6), 73-93. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5149523>
- Woods, B., Aguirre, E., Spector, A. & Orrell, M. (2012). Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia. Cochrane Database of Systematic Reviews 2(). Recuperado de <https://www.ucl.ac.uk/international-cognitive-stimulation-therapy/publications/pdfs/woods-aguirre-spector-orrell-2011>
- Zumbale, J. (2012). La transición del conductismo al cognitivismo. EduPsykhé Revista de psicología y psicopedagogía 11(1). pp. 89-112. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4053258>