



CONTENIDO

UNED SENIOR. CURSO: 2017/2018

ASIGNATURA: Prevención del deterioro cognitivo. Estimulación mental y de la memoria

PRESENTACIÓN

Uno de los temas más importantes en la actual Psicología del Envejecimiento, es el tema del declinar cognitivo o del envejecimiento cognitivo. Ambos conceptos son complementarios, aunque no idénticos, al de deterioro cognitivo, pues si bien en todas las personas se da un declinar o envejecimiento cognitivo, como se da en otra serie de funciones y en diferentes aspectos de la salud, no en todas las personas se da un deterioro cognitivo a medida que envejecen.

Existen grandes diferencias interindividuales en el declinar cognitivo en función de variables genéticas, de salud y de actividad física y mental a lo largo de la vida, de la historia personal de cada uno, de la reserva cognitiva, etc., y las diferentes funciones cognitivas van declinando también con diferentes ritmos e intensidades. Por último, la actividad física y mental desarrollada durante el envejecimiento, también es decisiva en lo que a declinar cognitivo se refiere, debido entre otras cosas, a la plasticidad o neuroplasticidad cognitiva, es decir a la posibilidad de establecimiento de nuevas conexiones nerviosas en función de nuevos aprendizajes.

DURANTE EL CURSO RESPONDEREMOS A ALGUNAS DE ESTAS PREGUNTAS:

1ª ¿Se da por fuerza un deterioro de la memoria en el envejecimiento?



2ª ¿Qué es el Deterioro Cognitivo Ligero (DCL) de la tercera edad y cuáles son sus tipos, perfiles y modalidades?

3ª ¿El nivel educativo influye, o no, en la probabilidad de padecer un deterioro cognitivo ligero (DCL) y, eventualmente, una demencia tipo Alzheimer?

4ª ¿ Qué puedo hacer yo específicamente para mantener y mejorar mis capacidades cognitivas? ¿Cómo puedo aumentar mi reserva cognitiva y mantener mi cerebro sano y activo el mayor tiempo posible?

5ª ¿ Qué quejas de memoria son "normales" y se asocian a un deterioro de la memoria asociado a la edad? ¿Frente a qué tipo de síntomas debo consultar a un profesional?

OBJETIVOS.

Generales

El objetivo general de esta asignatura es suministrar conocimientos básicos a personas que tengan un interés por conocer y mejorar los diferentes procesos cognitivos durante el envejecimiento.

Se comienza por abordar a un nivel sencillo, pero riguroso, los procesos cognitivos, especialmente, aunque no exclusivamente, la memoria y el lenguaje, para, posteriormente, abordar algunas de las técnicas y métodos habitualmente empleados para poder evaluar dichos procesos y prevenir el deterioro cognitivo. Por último, se aborda cómo es posible hoy día llevar a cabo la detección temprana de los problemas cognitivos en personas mayores y se explica en qué consiste el perfil neuropsicológico individual. Todo ello contribuye a poder explicar la función de los programas de intervención cognitiva en memoria y otros procesos.



Específicos

- Conocimiento de las distintas formas de envejecer desde el punto de vista cognitivo: envejecimiento sano; envejecimiento con diversos tipos de alteraciones cognitivas, reversibles y no reversibles, y envejecimiento con alguna enfermedad neurodegenerativa..
- Conocimiento de cada una de las funciones y procesos cognitivos básicos, y de técnicas específicas para su mantenimiento y mejora.
- Conocimiento de algunas de las tareas y pruebas de evaluación adecuadas a cada uno de los procesos cognitivos básicos.

METODOLOGÍA

Se utilizarán presentaciones, vídeos, documentación específica para trabajar en el aula y dinámicas prácticas para abordar conjuntamente los aspectos teóricos y prácticos de cada una de las áreas a trabajar.

CONTENIDOS

Bloque I: Envejecimiento sano, declinar cognitivo y envejecimiento con deterioro cognitivo

Bloque II: Procesos cognitivos básicos.

Bloque III: Función de la evaluación e intervención cognitivas en personas mayores. La neuroplasticidad y la reserva cognitiva

PROGRAMA

Bloque I: Envejecimiento sano, declinar cognitivo y envejecimiento con deterioro cognitivo

1. Criterios del envejecimiento sano. Concepto de reserva cognitiva.
2. Concepto de envejecimiento con deterioro cognitivo. Diversos tipos de alteraciones cognitivas.
3. Concepto de envejecimiento con patología cognitiva: las demencias degenerativas.



Bloque II: Procesos cognitivos básicos.

4. La atención y la función ejecutiva. La toma de decisiones y la flexibilidad mental.
5. La memoria: diversos sistemas y funciones
6. Memoria a corto plazo y memoria de trabajo u operativa.
7. Memoria a largo plazo: episódica, autobiográfica y semántica.
8. Lenguaje: procesos de producción y comprensión. Componentes del lenguaje: el léxico, las oraciones y los discursos y textos.

Bloque III: Función de la evaluación e intervención cognitivas en personas mayores. La neuroplasticidad

9. Pruebas de evaluación de los procesos cognitivos: de *screening*, globales y específicas de cada proceso.
10. Programas de intervención cognitiva dirigidos a personas mayores sanas y con deterioro cognitivo.