

ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA Y EL LENGUAJE PARA POTENCIAR UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Profesoras: Dra. Herminia Peraita Adrados y Dra. M^a Carmen Díaz Mardomingo

Psicología Básica 1

Facultad de Psicología

Introducción general a la materia

Uno de los temas más importantes en la actual Psicología del Envejecimiento, o Psicogerontología, es el del envejecimiento exitoso, en inglés denominado “successful ageing”. El avance de distintas disciplinas científicas como la medicina y la psicología, entre otras, junto con el progreso tecnológico, ha hecho posible que muchas personas mayores, pese a tener cambios en sus funciones cognitivas, presenten un proceso de envejecer saludable y positivo.

Es una edad donde las diferencias individuales son enormes, hasta tal punto que hay personas de muy avanzada edad en las que no parece existir declive alguno de sus funciones cognitivas y se mantienen activas, pese a ser conscientes que el envejecimiento conlleva ciertas modificaciones en las funciones cognitivas.

No sólo hay diferencias interindividuales grandes en función de variables genéticas, de variables 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. sino que las diferentes funciones cognitivas van modificándose también con diferentes ritmos e intensidades. La actividad física y mental desarrollada durante el envejecimiento es decisiva en lo que a estado 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.

El estudio de esta etapa de la vida es complejo, por serlo los mismos conceptos implicados: por una parte el envejecimiento, proceso del que aún no hay una definición única, sino que existe una serie muy amplia de modelos explicativos (unos de tipo más biologicistas, otros más socio-culturales), y, por otra parte, las funciones o procesos

cognitivos, el núcleo central de la actividad mental. Todo ello ligado a la complejidad del cerebro y de su actividad, del que aún no se conoce en términos generales más que un 5%.

En este curso se pretende abordar el envejecimiento saludable, es decir, aquel que se desarrolla de modo activo y positivo.

ALGUNAS PREGUNTAS RELEVANTES EN ESTE ÁMBITO CIENTÍFICO EN EL MOMENTO ACTUAL

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

No siempre si se realiza una estimulación cognitiva adecuada.

Dado que el sistema de memoria es uno de los más vulnerables en el envejecimiento, es pertinente analizar brevemente si la memoria en general sufre deterioro en este periodo de la vida, o si, por el contrario, se encuentra intacta o prácticamente intacta. Como Maylor (2005) refiere en una breve revisión ilustrativa del tema, hay tres aspectos que pueden afectar a la memoria en el envejecimiento: la disminución – o ausencia - en los procesos de control inhibitorio, la disminución en la rapidez del procesamiento cognitivo de la información, y los recursos limitados en el sistema de procesamiento, tanto para codificar, como para recuperar y traer información a la mente en el momento adecuado.

Basándose en estos tres aspectos del procesamiento cognitivo, Maylor ofrece amplios datos experimentales de cómo se mantiene cada sistema de memoria: la memoria a corto plazo, la memoria a largo plazo: tanto la episódica como la semántica; la memoria implícita, la explícita, etc., llegando a la conclusión de que, prácticamente, a excepción de la memoria implícita, los demás sistemas de memoria se ven influidos de una manera o de otra, en las personas mayores, más en función de los problemas de procesamiento citados más arriba, que por alteraciones de memoria en sí mismas. La autora sostiene que las personas mayores aún cuando tienen ciertos fallos leves de memoria pueden seguir desenvolviéndose perfectamente en su vida cotidiana. El entrenamiento en memoria y otras funciones cognitivas permite a las personas mayores afrontar los olvidos cotidianos y aumentar el sentimiento de eficacia.

2ª ¿El nivel educativo, medido en años de estudios formales que ha completado la persona, influye, o no, en su estado cognitivo?

Esta pregunta puede responderse con la investigación de un grupo de investigadores suecos y finlandeses (Suecia: Instituto Karolinska de Estocolmo, y Finlandia: Helsinki y Kuopio) trabajando con una amplia muestra de 1449 sujetos a los que se había seguido en un estudio longitudinal de 21 años de seguimiento, como media, durante las décadas de los 70 y 80, y vueltos a evaluar en los años 90. Trataron de ver si había algún tipo de asociación entre el nivel educativo alcanzado - menos de 5 años de educación formal, de 6 a 8 y 9 o más años – y el riesgo de padecer demencia. A pesar de haber corregido los resultados en función de determinadas variables demográficas: sexo, nivel socioeconómico, factores vasculares y tipos o estilos de vida, el riesgo de demencia fue muy bajo entre los que no eran portadores del gen ApoeE4 y con alto nivel de educación. La conclusión de estos autores fue que, no eran tanto los estilos de vida o el menor nivel educativo en sí los factores protectores, sino que una mayor reserva cognitiva en estas personas permitía que los síntomas de la demencia se retrasasen mucho más. La reserva cognitiva se puede potenciar promoviendo un envejecimiento activo, en el que se siga aprendiendo y adquiriendo conocimientos. Por ello, la estimulación o el entrenamiento cognitivo a lo largo de toda la vida es fundamental para mantener nuestro cerebro activo y potenciar un envejecimiento saludable.

Objetivos

Generales

El objetivo general de esta asignatura es desarrollar una actividad de prevención y promoción de la salud para conseguir un envejecimiento saludable, activo y participativo, que al mismo tiempo mejore la calidad de vida de las personas mayores.

Se suministran conocimientos básicos a personas que tengan un interés intelectual por el estudio de los procesos cognitivos en el envejecimiento y cómo evolucionan durante el envejecimiento. Se abordan 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. Se explica la función de los programas de intervención cognitiva en memoria y otros procesos.

Específicos

- Informar a los participantes sobre el estudio de los procesos cognitivos y transmitirles la importancia de su análisis en la etapa del envejecimiento, con

especial atención a la memoria y al lenguaje, pero también a la atención, función ejecutiva y razonamiento.

- Saber que existen muy diversos modos de envejecer desde un punto de vista cognitivo, que giran en torno al envejecimiento sano y al patológico, pero que hoy en día es posible intervenir con programas de entrenamiento no farmacológicos para prevenir y/o paliar las alteraciones.
- Promover la actividad cognitiva entre las personas mayores para mantener la capacidad funcional y la autonomía personal.
- Realizar sesiones de entrenamiento cognitivo dirigido a personas mayores para estimular la memoria, el lenguaje, la atención, la percepción, el razonamiento y las funciones ejecutivas.
- Crear un espacio de participación, encuentro e intercambio para los participantes.

Metas que se pretenden alcanzar.

Conocimientos

Conocimiento de las distintas formas de envejecer desde el punto de vista cognitivo: envejecimiento sano y envejecimiento con diversos tipos de alteraciones cognitivas.			
Conocimiento de cada una de las funciones y procesos cognitivos básicos.			
Conocimiento de algunas de las tareas y pruebas de evaluación adecuadas a cada uno de los procesos cognitivos básicos.			
Conocimiento de la función de los programas de intervención cognitiva tanto globales, es decir, dirigidos a todo el conjunto de procesos cognitivos, como de los específicos, referidos solamente a algunos de ellos.			

Destrezas

Ser capaces de evaluar la idoneidad de algunas de las actividades propuestas para estimular los procesos cognitivos.
Ser capaces de entender los objetivos y finalidades de algunos de los programas de intervención cognitiva y su función en la potenciación del envejecimiento saludable.

Actitudes

Curiosidad intelectual y espíritu crítico para adentrarse en un mundo tan complejo como es el de los procesos cognitivos, sin prejuicios ni miedos infundados.
Flexibilidad mental para adaptarse a conceptos y categorías aún sin definir totalmente, como son la mayoría de aquellas a las que se refiere la investigación.

Contenidos.

La asignatura se divide en 3 bloques temáticos y 10 módulos o temas.

Bloques.

Bloque I: Envejecimiento sano frente al declinar cognitivo

Bloque II: Procesos cognitivos básicos.

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

Módulos o temas

Bloque I: Envejecimiento sano, declinar cognitivo.

1. Criterios del envejecimiento sano. Concepto de reserva cognitiva.
2. Concepto de envejecimiento con deterioro cognitivo.

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.
10. Programas de intervención cognitiva dirigidos a personas mayores sanas.

Objetivos que se pretenden lograr en cada uno de los bloques temáticos.

Bloque 1: Envejecimiento sano y declinar cognitivo.

- Conocer las principales características a nivel cognitivo de las personas mayores sanas.
- Analizar las dificultades para establecer los límites entre un envejecimiento sano de otro que cursa con alteraciones.
- Conocer la existencia de diferentes concepciones sobre el envejecimiento sano.

- Distinguir los fallos leves de memoria asociados a la edad de otros fallos cognitivos.
- Comprender la importancia de la evaluación neuropsicológica para saber el rendimiento cognitivo de las personas.

Bloque 2: Procesos cognitivos básicos

- Conocer las características que presentan las personas mayores sanas en los sistemas atencionales –atención selectiva, dividida y sostenida-.
- Comprender la importancia de las funciones ejecutivas en el procesamiento cognitivo general.
- Conocer qué sistemas de memoria son más vulnerables en el envejecimiento y cuáles se mantienen conservados e incluso mejoran.
- Analizar la interrelación entre los sistemas de memoria y otros procesos como el aprendizaje y el lenguaje.
- Concepto de quejas subjetivas de memoria y objetivización de las mismas.
- Saber qué sucede con el sistema de memoria operativa en el proceso de envejecimiento.
- Conocer las características que presentan las personas mayores en el sistema de memoria episódica.
- Conocer las principales características del envejecimiento en los procesos de producción y comprensión del lenguaje.
- Analizar el fenómeno de acceso al léxico.
- Conocer la interrelación entre el lenguaje y la memoria.

Bloque III: Evaluación e intervención cognitiva en personas mayores.

- Comprender la utilidad de realizar una evaluación cognitiva amplia y obtener un perfil neuropsicológico.
- Conocer los principales tests y pruebas de evaluación de cada uno de los procesos cognitivos –lenguaje, memoria, atención, función ejecutiva-.
- Conocer algunos de los programas de intervención cognitiva dirigidos a personas mayores.

- Ser conscientes de los objetivos que se pretenden alcanzar con los programas de intervención en mayores, sus beneficios y la implicación de la persona en los mismos.

La metodología que se propone en esta asignatura es la siguiente:

La explicación de cada uno de los temas deberá ir acompañada de sesiones de entrenamiento o estimulación de los procesos cognitivos explicados.

Fuentes documentales.

Debido a las previsibles diferencias de conocimientos previos en este campo por parte de los asistentes al curso, serán los Tutores los que determinarán en cada caso, asesorados por los profesores de la Sede Central, las fuentes documentales idóneas para los asistentes, desde una bibliografía básica y genérica en castellano, pasando por documentos en internet, bibliografía en inglés, programas de radio y TV. etc.

Asimismo para la realización de las sesiones de entrenamiento de memoria y otras funciones cognitivas, las autoras de la guía podrán facilitar a los tutores referencias de materiales específicos.

Ejercicios de auto-evaluación.

Se irán proponiendo por el profesor tutor a medida que se vayan tratando cada uno de los temas o módulos.

Medios.

Bibliografía

Díaz, C., Martín-Quilis, Y. y Peraita, H. *Intervención cognitiva en personas sanas de la tercera edad. Un estudio piloto en las Rozas de Madrid.* Aula Abierta. UNED. 2006. Madrid. Pgs. 77. ISBN: 84-362-5318-3.

Fernández-Ballesteros, R. (Ed.). *Psicogerontología. Perspectivas europeas para un mundo que envejece.* Cap. 8, 9 y 10. Pirámide. Madrid, 2009. ISBN: 978-84-368-2213.

Peraita, H. El deterioro cognitivo ligero de la tercera edad. En **Peraita, H.** (Ed). *Envejecimiento y Enfermedad de Alzheimer. Aspectos psicológicos, neurológicos y legales.* Ed. Trotta, Madrid. 2006. Pgs. 11-35. ISBN: 84-8164-842-6.

Ballesteros, S. y miembros de la UMAM. *Aprendizaje y memoria en la vejez.* Cap. 1, 3, 4, 6, 7, 8. Aula Abierta. UNED. 2002. ISBN 84-362-4787-6.

Montejo, P., Montenegro, M., Reinoso, A.I., De Andrés, M. E.,Claver.M.D. (2013). El método UMAM de entrenamiento de Memoria. Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid.

Presentaciones, videos y programas de TV Educativa de la UNED

Las profesoras de la Facultad de Psicología que han elaborado esta guía pondrán a disposición de los tutores una relación de presentaciones que puedan resultar de utilidad.

Actividades.

Acceso a páginas web – u otros tipos de documentos - donde pueda visualizarse el cerebro en su totalidad y determinadas zonas donde fundamentalmente radican las funciones y procesos cognitivos: hipocampo, córtex entorrinal, etc. Visualización de volumetrías con técnicas de RM. (Por ejemplo: www.hipocampo.org)

Acceso a documentos en los que pueda visualizarse la actividad cognitiva durante la realización de determinadas tareas cognitivas: imágenes por RM funcional y TEP.

Acceso a material de evaluación de las diferentes pruebas cognitivas, tales como tests o pruebas de screening usuales, y a programas de intervención.

Equipo docente de la Facultad de Psicología:

Herminia Peraita Adrados, hperaita@psi.uned.es

M^a Carmen Díaz Mardomingo, mcdiaz@psi.uned.es