

CAPACIDAD FUNCIONAL Y PLASTICIDAD COGNITIVA: FACTORES CLAVES EN LA PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA

E. Martínez Moreno ⁽¹⁾, M.D. Ruiz Fernandez ⁽²⁾, M.D. Rubio Aguilera ⁽³⁾, M.P. Bermudez Perez ⁽⁴⁾, M.C. Perez Fuentes ⁽⁴⁾, C. Gomez Martínez ⁽⁵⁾.

⁽¹⁾ Diputación Almería; ⁽²⁾ Ditrío Almería; ⁽³⁾ SCA MADRID; ⁽⁴⁾ UAL; ⁽⁵⁾ Mensajero Paz.

Prolongar la esperanza de vida ha sido el objetivo permanente en todas las civilizaciones. Como resultado de tal incremento, existe en la actualidad un progresivo y continuo crecimiento del número de personas mayores de 65 años y de la proporción que ellos representan en la población general.

En este grupo etáreo, se origina una proliferación creciente de un número importante de enfermedades crónicas ligadas a la edad, entre las que se encuentran las afectaciones neurológicas.

Analizando datos estadísticos, cabe destacar que en el año 2009¹ (con respecto al año anterior) se produce un incremento de las enfermedades relacionadas con trastornos mentales (alrededor de un 10,9%) y de las enfermedades del sistema nervioso (sobre el 7,3%) situándose las enfermedades cerebro-vasculares y demencias dentro de las principales causas de mortalidad en nuestro país.

Estas cifras nos obliga a reflexionar sobre la necesidad de abordar de forma eficaz la evaluación, tratamiento y la incorporación de estas personas a la sociedad, ya que la afectación de las funciones cognitivas, pueden provocar la pérdida de independencia una vez iniciado el deterioro cognitivo.²

El cerebro a medida que envejece va perdiendo capacidades, los procesos sensoriales como la velocidad perceptiva, el razonamiento, la memoria episódica o la inteligencia sufren un deterioro con la edad, sin embargo los últimos hallazgos indican que a medida que esto ocurre se generan mecanismos que permiten cubrir las deficiencias que se están produciendo. Estos mecanismos pueden verse facilitados por una serie de estrategias relacionadas con la plasticidad cerebral, en respuesta a los cambios que se producen a lo largo de la vida.

Por lo que, tanto en un proceso de envejecimiento normal, como en un proceso neurodegenerativo o asociado a enfermedades sistémicas, se plantea la necesidad de una intervención para minimizar la acción que el deterioro cognitivo pueda tener sobre la autonomía del anciano³.

OBJETIVOS

Elaborar un documento donde se analicen los procesos o fases que incluye el deterioro cognitivo en el mayor, considerando factores y variables que han contribuido a la mejora o mantenimiento neuronal y los instrumentos de evaluación y tratamiento con los que en la actualidad se cuenta, para el desarrollo de estrategias preventivas, con el fin de reducir la posible dependencia.

MÉTODO

Estudio descriptivo. Fundamentado en una revisión bibliográfica de documentos relacionados con: envejecimiento, salud, enfermedad, cambios neurológicos en el adulto mayor, deterioro cognitivo leve, demencia, la plasticidad cerebral y cognitiva. Se ha revisado la bibliografía de los últimos años situándonos en el análisis de la neuropsicología.

Se han consultado: artículos de revistas, artículos de revistas de Internet y libros impresos publicados en el periodo comprendido entre los años 1998 y 2013 cuyo contenido tenían como base de apoyo el proceso de envejecimiento, el deterioro cognitivo y las repercusiones de las alteraciones cognitivas a nivel de dependencia. El estudio se ha realizado entre los meses de junio a septiembre del 2013. Para ello se han seleccionado 31 documentos que nos sitúan en los aspectos de mayor actualidad para la confección de nuestro artículo. Hemos utilizado como base de datos on-line: Psicotema, Scielo o Dialnet todas ellas a través de Google académico.

16. Navarro-González E, Calero MD, López A, Gómez AL. Nivel de independencia en la vida diaria y plasticidad cognitiva en la vejez. *Escritos de psicología*. 2008; 2(1): 74-84. Disponible en: scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1989-38092008000300009&script
17. Soto-Añari M, Flores-Valdivia G, Fernández-Guinea S. Nivel de lectura como medida de reserva cognitiva en adultos mayores. *Rev. Neurol.* 2013;56:79-85. Disponible en: www.neurologia.com/pdf/Web/5602/bh020079.pdf
18. López AG, Calero MD, Navarro-González E. Predicción del deterioro cognitivo en ancianos mediante el análisis del rendimiento en fluidez verbal y en atención sostenida. *Rev. Neurol.* 2013;56(1):1-7. Disponible en: www.neurologia.com > ... > *Revista de Neurología (Volumen 56 Núm 1)*
19. Zamarrón MD, Tarrasa L, Fernández-Ballesteros R. Plasticidad cognitiva en personas con la enfermedad de Alzheimer que reciben programas de estimulación cognitiva. *Psicothema*. 2008;20(3):432-437. Disponible en: www.psicothema.com/resumen.asp?id=3504
20. Calero MD. Validez de la evaluación del potencial de aprendizaje. *Psicothema*. 2004;16(2):217-221. Disponible en: www.psicothema.com/psicothema.asp?id=1185
21. Bermúdez-Pérez MP, Pérez-Fuentes MC, Gómez C, Martínez E, Bonilla MD. El rendimiento potencial como medida de prevención del deterioro. En: Gázquez JJ, Pérez-Fuentes MC, Molero MM, Mercader I. *Calidad de vida, Cuidadores e intervención para la mejora de la salud en el envejecimiento*. Edita: Asoc. Uni. de Edu. y Psic. Vol 1;2013.p.275-279.
22. Fernández IM, González T, García B. ¿Se puede prevenir la enfermedad de Alzheimer mediante el ejercicio físico? En: Gázquez JJ, Pérez-Fuentes MC, Molero MM, Mercader I. *Calidad de vida, Cuidadores e intervención para la mejora de la salud en el envejecimiento*. Edita: Asoc. Uni. de Edu. y Psic. Vol 1;2013.p.281-283.
23. Rodríguez M, Sánchez JL. Reserva cognitiva y demencia. *Anales de psicología*. 2004;20(2):175-186.
24. Garamendi A, Delgado DA, Amaya MA. Programa de entrenamiento cognitivo en adultos mayores. *Revista mexicana de medicina física y rehabilitación*. 2010;22:26-31.
25. Arroyo-Anllo E, Poveda J, Chamorro J. Técnicas de rehabilitación neuropsicológica en demencias: Hacia la ciber-rehabilitación neuropsicológica. *Pensamiento psicológico*.2012;10(1):107-127. Disponible en: EMA Anlló, JP Díaz-Marta... - *Pensamiento ...*, 2012 - revistas.javerianacali.edu.co

Activos ante la
INMOVILIDAD.

Coordinadores:

José Manuel Marín Carmona
M^a del Mar Pageo Giménez
Alberto Salinas Barrionuevo

**Activos ante la
INMOVILIDAD**

Edita: Sociedad Andaluza de Geriátría y Gerontología, 2013
Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Málaga
Calle Curtidores, 1
29006 Málaga

Imprime: Exma Diputación de Almería

ISBN-10 84-695-7817-0

ISBN-13 978-84-695-7817-9

Nº REG. 201338609

NOTA EDITORIAL:

Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro "Activos ante la INMOVILIDAD", son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir el material publicado en otro lugar.

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.