

**Envejecimiento activo y estimulación cognitiva:
una nueva visión de la vejez**

Salud mental

**Jazmín Castilla Castilla
Carlos Alberto Peralta Utrilla**

Introducción:

En la sociedad mexicana actual, existe una creciente necesidad de trabajar en el cambio de la percepción negativa que existe hacia los adultos mayores, sin embargo para que esto sea integral y genere resultados tangibles, se debe de acompañar con los beneficios de implementar programas de atención neuropsicológica, que ayudarán a los ancianos a seguir desarrollando habilidades, mejorar las que ya poseen y aprender cosas nuevas que les sean útiles en las esferas mental, física y social.

La propuesta es la generación de programas integrales de atención al adulto y al adulto mayor, que tengan como eje central la atención neuropsicológica, en especial la estimulación cognitiva; todo esto con la finalidad de prevenir y generar ancianos con un envejecimiento activo, que sean útiles para ellos mismos y para la sociedad donde habitan.

Es importante que de la mano con estos programas vayan campañas de concientización hacia la vejez, dirigidas a personas de cualquier edad. Se intenta hacer prevención e intervención, por eso es importante psicoeducar en todos los ámbitos posibles, para generar una cultura real y tangible que abogue por tener una sociedad que vea a la vejez como una etapa más de la vida donde la persona debe de ser considerado un ser digno y con la capacidad de ser productivo.

Este modelo se implementaría en espacios comunes, cerca de zonas habitacionales para que el acceso a ellos sea posible para todas las personas que lo deseen y no tengan que trasladarse largos tramos para llegar. Se podría generar un ambiente de trabajo óptimo en parques y unidades deportivas de diversas colonias de la ciudad de Puebla.

Planteamiento:

Cada vez las necesidades del medio donde nos desarrollamos nos exigen personas más preparadas y competentes tanto física, intelectual y cognitivamente. Observamos también como muchas personas al llegar a ser ancianos se abandonan o son

abandonados por sus seres más cercanos y de esta manera quedan completamente anulados ante el mundo laboral, académico y social. Y la mentalidad que muchos de los mexicanos comparten sobre el envejecimiento es muy negativa y desalentadora, pues estamos acostumbrados a no esperar nada de la vejez ni de los viejos.

El proyecto consta de 2 fases importantes, mismas que tienen diferentes puntos cada una de ellas, serán explicadas en los gráficos siguientes.

FASE 1: Hacer conciencia



Dichas campañas, tienen como finalidad otorgar a las personas una visión distinta sobre los adultos mayores y la vejez; además de saberse como seres que envejecen diariamente y que muy probablemente llegarán a ser adultos mayores, con esto se generara un proceso de psicoeducación en pro de la generación de un plan de vida para en un futuro ser capaces de valerse por sí mismos y generar para sí y para otros oportunidades de envejecimiento activo.

FASE 2: Intervenir



La intervención neuropsicológica, en especial la estimulación cognitiva ayudarán a los adultos a prepararse para la vejez y a los adultos mayores para mantener activas diversas funciones y volver lento el deterioro cognitivo natural o propiciado por alguna enfermedad. De esta manera estaremos trabajando con las personas para que estén cognitivamente, intelectual y mentalmente aptos para tener un envejecimiento activo y con ese ejemplo generar el cambio de conciencia y nuevas oportunidades para todos.

La evaluación es importante ya que se necesita saber cómo está una persona para poder y saber intervenir y ayudarlo realmente en las áreas que más necesita y donde más se verá reflejada la estimulación cognitiva.

Justificación:

Actualmente, en México, la expectativa de vida va en aumento, sin embargo, no se cuenta con indicios de disminución del índice de morbilidad, traduciendo esto, cada vez se esperan más años de vida con salud deteriorada y pocos servicios de salud de

calidad. Este es un punto clave para identificar las necesidades de atención que la situación de los adultos mayores demanda hoy en día y que irá a la alza de acuerdo a estudios demográficos que prevén que la población nacional para las próximas décadas estará compuesta en gran parte por adultos mayores (D'Hyver y Gutiérrez, 2014).

Aunado al punto anterior, con las nuevas reformas laborales que se han hecho en México, las generaciones jóvenes de la actualidad, tienen una posibilidad nula de recibir algún tipo de pensión en la última etapa de sus vidas; esto quiere decir que no se generan propuestas de educación, respeto y prevención para una vejez sana y activa, que generen un cambio significativo en la sociedad, no sólo seguiremos ignorando a un sector poblacional, sino que no estaremos preparados para nuestro inevitable futuro. Aumentando con esto los niveles de pobreza, abandono, enfermedades, etcétera, en los adultos mayores.

Castañeda (2009), expone en su libro *Vejez, dependencia y salud*, que durante el proceso de envejecimiento es normal la aparición de alteraciones cognitivas en la velocidad de procesamiento, memoria, lenguaje y funciones visoespaciales, principalmente. Sin embargo condiciones de vida tales como el aislamiento, la mala alimentación, algunas enfermedades crónicas, antecedentes familiares, escasa actividad física, problemas de sueño, abuso de alcohol, drogas o tabaco, etc., son factores desencadenantes en el deterioro cognitivo de todas las funciones mentales superiores.

La estimulación cognitiva trabaja en forma de entrenamiento cerebral que tiene sus principios en la neuroplasticidad, la cual sigue la premisa de que somos capaces de aprender cosas nuevas y crear conexiones que a la vez ayudan a la adaptación del sistema nervioso ante cambios internos y externos de la persona. Atrayendo como principales beneficios el retraso del deterioro cognitivo normal y el mejoramiento de funciones dañadas (Pérez, Escotto, Arango, y Quintanar, 2014).

La implementación de programas de estimulación cognitiva para adultos mayores dan pie a la promoción de un envejecimiento activo, donde los ancianos

continúan desarrollando habilidades que les sean útiles para el desempeño de tareas cotidianas durante los años, desde que son considerados adultos mayores, hasta que llegan a la parte final de sus vidas (Castañeda, 2009). Para lograr los objetivos anteriores, estos programas deben ser multidimensionales e intradisciplinarios, promoviendo la educación para la salud (D'Hyver y Gutiérrez, 2014).

La propuesta que se presenta en este trabajo, puede solucionar la problemática actual y futura ya que se trata de abarcar un problema social desde diferentes aristas; es decir, no sólo planteamos el trabajo con los adultos mayores y la generación de habilidades emocionales y cognitivas, sino también con jóvenes, niños, adultos, empleadores, etc., en pro del cambio de percepción hacia las personas ancianas.

Conclusión:

Estamos conscientes de que la tarea de concientización es una tarea ardua, que va más allá de las palabras, es por eso que creemos que se deben de comenzar a tomar cartas en el asunto y actuar lo más pronto posible para comenzar a generar cambios que puedan ser visibles.

Esta propuesta busca intervenir desde dos vertientes complementarias, que hacen del proyecto algo integral que ayuda a la sociedad actual, generando oportunidades para todos sin discriminación por edad y para poder aprovechar dichas oportunidades, todos debemos de estar preparados en las diversas áreas de nuestra persona.

Referencias:

- Castañeda, P.J. (2009). Vejez, dependencia y salud. Madrid: Ediciones Pirámide.
- D'Hyver, C. y Gutiérrez, L.M. (2014). Geriatria. México: Manual Moderno.
- Pérez, M.; Escotto, E.A.; Arango, J.C. y Quintanar, L. (2014). Rehabilitación neuropsicológica. México: Manual Moderno.