

Entrevista Final (Post encuestas)

1. ¿ Respecto a las habilidades cognitivas: atención sostenida y atención selectiva en los adultos mayores, cuantas personas tienden a padecer un deterioro debido a causas naturales? ¿Qué factores influyen en lo anterior?

Por experiencia empírica, les aseguro que todos poseen una disminución en su capacidad de atención sostenida y selectiva. Es cosa de hacerles preguntas acotadas a su vida diaria como por ejemplo ¿se le olvida dónde están las llaves de su casa?, ¿cuándo hace las compras de mercadería de la semana, cuántas cosas se le olvidó comprar?, ¿le ha pasado que no recuerda si dejó el calefont, la estufa o la cocina encendida y debe volver para asegurarse? O realizarles pruebas insitu como por ejemplo, “le contaré una historia y luego le haré algunas preguntas, ponga atención”, al hacer esta actividad, la mayoría olvida datos o detalles de la historia. Y así, se podría seguir dando ejemplos, pero el tema pasa por el que ellos no sientan algo, no significa que no se ha debilitado o en el futuro exista el inevitable deterioro de estas funciones cognitivas.

Los factores que inciden en esta son, por una parte, el proceso fisiológico de oxidación del cerebro, haciendo que sus procesos metabólicos se alteren. Por otra parte, al jubilarse dejan de trabajar o ya no hacen las labores de la casa como antes, poseen menos demanda cognitiva y tienden a ser más sedentarios, hacen menos deporte, ven más televisión. El tema monetario también se ve involucrado, puesto que los alimentos que compran no son de buena calidad o compran alimentos más baratos, eliminando de sus dietas aquellos que son necesarios para el buen funcionamiento del cerebro. Además, sus familiares y amigos van falleciendo, tienden a aislarse más y la depresión favorecen a un deterioro cognitivo. En resumen, sería la mezcla del proceso fisiológico del envejecimiento, falta de deporte, alimentación, situación económica, vida social y factores psicológicos, lo que llamamos en el área de la salud el enfoque bio-psico-social.

2. ¿Qué medida toma cuando detecta adultos mayores que poseen un déficit más avanzado que el resto? ¿Debe acomodar las actividades que tiene en su planificación?

Si hiciera actividades psico-cognitivas tradicionales, me quedaría la escoba, porque tendría que imprimir ejercicios para que hagan de diferente dificultad para cada usuario. Otra solución que se hace es asistir y entregarle ayudar a aquellos que se

les dificulte más. No obstante, al realizar actividades con enfoque neurorehabilitador, mediante las artes como el teatro, la música o incluso juegos lúdicos (aquellos típicos que se hacen en los carretes jajajaja), favorece que fluya la interacción social entre ellos, que se ayuden en el caso de que a uno le cueste más, les entregan pistas para que llegue a la respuesta, y tanto la persona con dificultades como la que le ayudó generan un vínculo. Ahora, siempre mezclo ambos enfoques (psico-cognitivo y neurorehabilitador) para hacer el taller y, principalmente, entrego ayuda con pistas verbales, visuales, guía manual o propioceptivo.

3. ¿Cuáles son las diferencias que percibe entre un adulto mayor que refuerza sus habilidades cognitivas y uno que no lo hace?

Quizás un terapeuta ocupacional pueda responder mejor a esta pregunta, ya que ellos se enfocan en evaluar y hacer terapia en cuanto a las actividades de la vida diaria, instrumentales y complejas. Sin embargo, me doy cuenta ya que varios, semanalmente, me saludan y me comentan sus quejas de problemas de memoria, les cuesta más realizar las actividades, o se aprecia un avance más lento para efectuarlos en comparación a uno que si se preocupa de entrenar sus funciones cognitivas.

4. ¿Basta con que un adulto mayor complete un taller para reforzar habilidades cognitivas? Si la respuesta anterior, es no. ¿Cuánto tiempo es necesario para comenzar a ver cambios positivos en ellos?

Según la evidencia científica, después de 6 meses asistiendo 2 veces a la semana de 1 hr por sesión, se puede evidenciar una mejora en su rendimiento cognitivo. Ahora, como les comenté, no necesariamente se busca que mejore significativamente sino también que se mantenga y no empeore. La respuesta, por lo tanto, es no, las funciones cognitivas deben trabajarse durante toda la vida para seguir reforzándolas.