

CAPÍTULO 47

El rendimiento potencial como medida de prevención del deterioro

María de la Paz Bermúdez-Pérez¹, María del Carmen Pérez Fuentes¹, Carmelo Gómez Martínez², Eulalia Martínez Moreno³ y M^a Dolores Bonilla Sierra¹

¹Universidad de Almería (España); ²Asociación Edad Dorada Mensajeros de la Paz Murcia (España); ³Diputación de Almería (España)

El acusado y acelerado envejecimiento de la población, así como, los diversos procesos asociados al envejecimiento, (dado que es un proceso multidimensional y multidireccional (Baltes, Reese y Lipsitt, 1980), junto a las circunstancias económicas acaecidas en las últimas décadas a nivel mundial y nacional, están dando lugar a dificultades en el mantenimiento del estado de bienestar (Organización de las Naciones Unidas, 2007). La comisión europea, para proporcionar soluciones innovadoras a problemas económicos, sociales y sanitarios de una población que envejece, declaró el año 2012 como "Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional" (Imsero, 2011) en respuesta a esta situación.

Se defiende, que un envejecimiento activo ha de permitir a los individuos y grupos, potenciar su bienestar físico, social y mental a lo largo de toda la vida, participando en la sociedad, atendiendo a sus necesidades, deseos y capacidades (Giró, 2006). Molero, Pérez-Fuentes, Gázquez, Ruiz y Salvador (2012), destacan que en el término activo, se ha de tener en cuenta a la persona, no como mera receptora de recomendaciones o indicaciones a seguir, sino como sujeto que participa e implica de forma activa aprovechando todos aquellos recursos que se le ofrecen. Además, se persigue el mantenimiento de la salud, logrando una mayor autonomía a través de medidas preventivas, retrasando de este modo, enfermedades crónicas que puedan suponer una gran presión económica, al incrementarse así, el gasto socio-sanitario (Imsero, 2010). En este sentido, la atención y abordaje socio-sanitario en la detección precoz de enfermedades neurodegenerativas como las demencias, se convierte en un ámbito prioritario (Orozco, 2012).

Diversos estudios, han dado cuenta de que a pesar del declive cognitivo en el envejecimiento, los procesos cognitivos también se caracterizan por la presencia de plasticidad cognitiva y neuronal (Calero, Navarro y Muñoz, 2007), pues se ha mostrado la capacidad de reserva para compensar o prevenir el deterioro (Fernández-Ballesteros, 2009).

En el presente trabajo, se presenta una revisión de algunos factores y variables que contribuyen al deterioro cognitivo, y que han sido abordados por diversos estudios a lo largo de los últimos años. El objetivo principal radica, en dar cierta claridad sobre aquellos que han mostrado que pueden contribuir al declive y de aquellos que pueden llevar a su prevención, reclamando de este modo, la gran necesidad e importancia de llevar a cabo por parte de diversos ámbitos prácticos (tanto en los que se trabaja con mayores sanos, con deterioro cognitivo leve o con demencia) la dedicación y atención en el momento de la evaluación e intervención, no sólo de recursos cognitivos actuales sino que además, de aquellos recursos potenciales. Del mismo modo, se pretende destacar la necesidad de seguir investigado sobre variables e instrumentos de evaluación más específicos, que puedan llevar a la búsqueda de índices predictivos, y de éste modo, establecer estrategias preventivas más precisas de la tan temida dependencia.

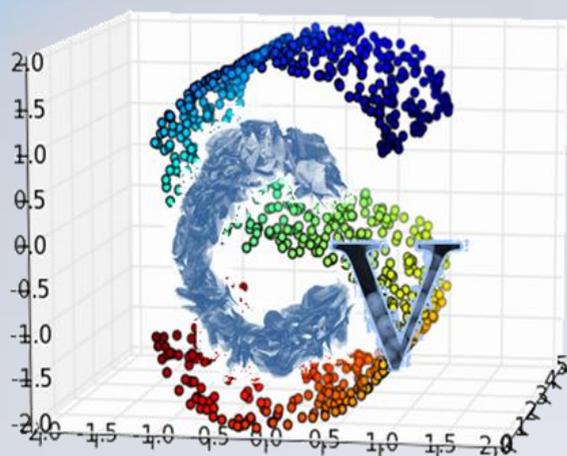
Desarrollo

Algunos autores han establecido una clasificación del envejecimiento como: exitoso, normal y patológico (Rowe y Khan, 1997). De cada uno de estos tipos de envejecimiento, se están realizando investigaciones desde una perspectiva bio-psico-social, con el objeto de clarificar qué variables se asocian a los distintos patrones de envejecimiento y su evolución (Navarro-González y Calero, 2011).

Con respecto a la plasticidad cognitiva y siguiendo la clasificación citada en el párrafo anterior, estudios llevados a cabo por Fernández-Ballesteros *et al.*, (2010) y Navarro-González y Calero (2011), han mostrado la existencia de diferencias significativas en cuanto habilidades cognitivas entre estos tres grupos. Así por ejemplo, se ha observado que mayores con envejecimiento exitoso, con un estilo de vida activo, con un enriquecido nivel mental, físico y social, protege ante posible deterioro cognitivo o demencia (Fratigloni, Paillard-Borg y Winblad, 2004). Pero lo que

- Imsero (2010). Conclusiones de la conferencia de envejecimiento activo y saludable. Eu.2010.es. Recuperado el 20 de agosto 2012, de: <http://envejecimientoactivo2012.es/InterPresent2/.../conclusiones.pdf>
- Imsero (2011). Libro Blanco Envejecimiento Activo. Madrid: Imsero.
- López, A.G. y Calero, M.D. (2009). Predictores del deterioro cognitivo en ancianos. *Revista española de Geriátria y Gerontología*, 44(4), 220-224.
- López-Pérez, A.G., Calero, M.D. y Navarro-González, E. (2013). Predicción del deterioro cognitivo en ancianos mediante el análisis del rendimiento en fluidez verbal y en atención sostenida. *Revista Neurología*, 56, 1-7.
- Lövden, M., Bäckman, L., Lindenberg, U., Scafeher, S. y Schiedeck, F. (2010). A theoretical framework for the study of adult cognitive plasticity. *Psychological Bulletin*, 136, 659-676.
- Martin, M., Clare, L., Algassen, A.M. y Zehnder, F. (2011). Cognition-based interventions for healthy older people with cognitive impairment. *Cochrane database of systematic review*, 1, 20-62.
- Molero, M.M., Pérez-Fuentes, M.C., Gázquez, J.J., Ruiz, B. y Slavador, M. (2012). Envejecimiento activo y salud: los Programas Universitarios de Mayores. En M.C. Pérez-Fuentes, J.J. Gázquez, M.M. Molero y B. Ruiz (Ed.), *Salud y envejecimiento: un abordaje multidisciplinar de la demencia* (pp. 631-636). Almería: GEU Editorial.
- Navarro, E., Calero, M.D., López, A., Torres, I., Calero, M.J. y Gómez, A.L. (2008). Nivel de independencia en la vida diaria y plasticidad cognitiva en la vejez. *Escritos de Psicología*, 2(1), 74-84.
- Navarro-González, E. y Calero, M.D. (2011). Relación entre plasticidad y ejecución cognitiva: el potencial de aprendizaje en ancianos con deterioro cognitivo. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 1(2), 45-59.
- Nelson, A.P. y O'Connor, M.G. (2008). Mild cognitive impairment: a neuropsychological perspective. *CNS Spectr*, 13, 56-64.
- ONU (2007). El desarrollo en un mundo que envejece. Estudio económico y social 2007. Nueva York. Naciones Unidas.
- Orozco, M.E. (2012). Olvidos cotidianos en personas mayores. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1295-1294.
- Rowe, J. y Kahn, R. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Ruiz-Contreras, A.B., Soria, G., Almeida, G.A., García, P.A., Delgado, M., Méndez, M. y Prospéro, O. (2012). Low diversity and low frequency of participation in leisure activities compromise working memory efficiency in young adults. *Acta Psychologica*, 139(1), 91-96.
- Salazar, M. (2012). Neuropsicología y envejecimiento. *Revista costarricense de Psicología*, 31(1), 123-146.
- Scarmeas N. y Stern Y. (2003). Cognitive reserve and lifestyle. *Journal of clinical and experimental Neuropsychology*, 25(5), 625-633.
- Scarmeas, N., Levy, G., Tang, M., Manly, J. y Stern, Y. (2001). Influence of leisure activity on the incidence of Alzheimer's disease. *Neurology*, 57, 2236-2242.
- Schreiber, M. y Schneider, R. (2007). Cognitive plasticity in people at risk for dementia: Optimising the testing-the-limits-approach. *Aging and Mental Health*, 11(1), 75-81.
- Seeman, T.E., Miller, D.M., Stein-Merkin, S., Lachman, M.E., Tun, P.A. y Karlamangla, A.S. (2010). Histories of social engagement and adult cognition: Midlife in the U.S. study. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 66(1), 141-152
- Stern, Y. (2009). Cognitive reserve. *Neuropsychologia*, 47, 1-14.
- Van H., Kempermann, G. y Gage, F. (2000) Neural consequences of environmental enrichment. *Nature Reviews: Neuroscience*, 1, 191 - 198.
- Wilson, R.S., Krueger, K.R., Arnold, S.E., Schneider, J.A., Kelly, J.F., Barnes, L.L. and Bennett, D.A. (2007). Loneliness and risk of Alzheimer disease. *Archives of General Psychiatry*, 64(2), 234-240.
- Wilson, R.S., Mendes, C.F., Barnes, L.L., Schneider, J.A., Bienias, J.L., Evans, D.A. and Bennett, D.A. (2002). Participation in cognitively stimulating activities and risk of incident Alzheimer disease. *Journal of the American Medical Association*, 287(6), 742-748.
- Zunzunegui, M.V., Alvarado, B.E., Béland, F. y Bamvita, J.M. (2008). Life course social and health conditions linked to frailty in Latin American older men and women. *The Journals of gerontology*, 63(12), 93-100.

Calidad de vida, Cuidadores e intervención para la mejora de la salud en el envejecimiento



Comps.

José Jesús Gázquez Linares
M^a del Carmen Pérez Fuentes
M^a del Mar Molero Jurado
Isabel Mercader Rubio

**Calidad de vida, Cuidadores e intervención para
la mejora de la salud en el envejecimiento**

Comp.

**José Jesús Gázquez Linares
M^a del Carmen Pérez Fuentes
M^a del Mar Molero Jurado
Isabel Mercader Rubio**

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Calidad de vida, Cuidadores e intervención para la mejora de la salud en el envejecimiento”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar.

Edita: Asoc. Univ. de Educación y Psicología (ASUNIVEP)

ISBN: 978-84-616-5124-5

Depósito Legal: AL 607-2013

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: Asoc. Univ. de Educación y Psicología

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.