

RESUMEN

La presente práctica institucional parte de la necesidad de prevenir y afrontar uno de los principales problemas asociados al envejecimiento poblacional, esto es, el deterioro cognitivo y su posible progresión hacia la demencia. Ante esta situación, el objetivo general de la práctica institucional, fue el de aplicar un programa de estimulación cognitiva para mantener y fortalecer las habilidades cognitivas de los adultos mayores del hogar de ancianos “Santa Teresa de Jornet” de la ciudad de Tarija, gestión 2019.

Para esto, participaron 18 adultos mayores de ambos sexos, los cuales fueron divididos en grupos de 3 personas. En la selección de los adultos mayores se tomó en cuenta su estado cognitivo general, es decir, que no posean alteraciones significativas que imposibiliten la interacción comunicacional con ellos. Así mismo se analizaron las variables sociodemográficas de sexo, nivel educativo y actividad laboral y su influencia en el rendimiento cognitivo general.

Para la evaluación del estado cognitivo de los adultos mayores se aplicaron los siguientes instrumentos: en primer lugar, se aplicó el MINI EXAMEN COGNOSCITIVO, que tiene por finalidad evaluar la presencia o ausencia de deterioro cognitivo y el nivel en el que se encuentra la persona. Este test consta de 35 ítems que van a evaluar diferentes áreas involucradas en el proceso cognitivo. En segundo lugar, se aplicó el test de CLIFTON, cuyo objetivo es valorar el estado cognitivo general de la persona adulta. Este test se encuentra dividido en tres áreas específicas las cuales son: Información- Orientación, Habilidad Mental y Psicomotricidad. En tercer lugar, se aplicó el test del Reloj que permite establecer la presencia o ausencia de deterioro cognitivo en los adultos mayores evaluados. Por último, se aplicó la escala de calidad de vida, la cual permitió establecer cuan activa es la vida de los

adultos mayores y analizar si factores sociodemográficos como sexo, nivel educativo, actividad laboral desarrollada a lo largo de la vida, actividades de ocio, entre otras influyen en el rendimiento cognitivo.

Para la organización de los datos obtenidos de los distintos test se utilizó el paquete SPSS y EXCEL, tanto para la construcción de base de datos como para el análisis de porcentajes presentados en cuadros y gráficos.

Por último, en función al objetivo planteado para la práctica institucional y los resultados obtenidos, después de la aplicación del programa de mantenimiento y fortalecimiento de las habilidades cognitivas de los adultos mayores, se concluye que sí se respondió al objetivo ya que se observó una mejora significativa en cuanto al rendimiento cognitivo general de los adultos mayores. Dichos resultados están plasmados en el capítulo de análisis e interpretación de resultados.

Esto permite insistir en la necesidad de potenciar el envejecimiento activo y saludable, promoviendo estilos de vida y hábitos saludables que incluyan un adecuado mantenimiento de la actividad física y mental.