

## Los cambios psicológicos relacionados con el envejecimiento

**\*Por: Rosario Iodice**

Los cambios fisiológicos del adulto mayor producen un progresivo decaimiento de las funciones cognoscitivas debido a un enlentecimiento general del metabolismo. En respuesta a los fallos cognitivos se han propuesto las intervenciones “no farmacológicas” que son no invasivas y sustentables teóricamente. Debido a que el tratamiento farmacológico puede enlentecer por un periodo limitado, pero no detener el avance de las patologías. Existe en la actualidad el desafío de buscar otras alternativas que puedan complementar el uso de fármacos.

En las últimas dos décadas, las investigaciones en los programas de entrenamiento cognitivo han permitido teorizar y concretizar nuevas perspectivas de intervención. Los procesos de entrenamiento cognitivo tienen como finalidad la reducción del déficit mediante la recuperación de las funciones cognitivas perdidas o dañadas y se basa en la evidencia de que el cerebro de un adulto, a pesar de un trauma o una lesión, sigue manteniendo un nivel de reestructuración y reorganización cerebral (plasticidad neuronal).

A pesar del creciente interés suscitado y de las evidencias experimentales adquiridas se ha visto que existen importantes fallos metodológicos cuando se comprueba la efectividad de una intervención: la ausencia del número de sesiones necesarias, la no homogénea duración en minutos u horas de cada sesión, la falta de descripción detallada del protocolo de rehabilitación, las muestras poblacionales pequeñas y la ausencia de grupos mixtos (que refleja el muestreo poblacional real de los centros geriátricos) en muy pocos casos han permitido generalizar los resultados. Además, existe una muy escasa cantidad de programas que permiten el entrenamiento de un componente cognitivo específico (por ejemplo, la memoria).

Existe una clara necesidad de realizar un número mayor de ensayos aleatorizados, para explorar los efectos a largo plazo del entrenamiento cognitivo. Las limitaciones encontradas sugieren, por un lado, que es necesario seguir fomentando las investigaciones que corroboren cuantitativamente la eficacia de la estimulación cognitiva, por el otro lado, es necesario que los entrenamientos sean transferibles a las actividades de la vida diarias proponiendo también programas de estimulación integral de un componente cognitivo.

**\*Profesor Universidad Católica de Pereira**