



**Un espacio de conocimiento e
información sobre el Adulto mayor**

Número 4

Año 2, Marzo 2010

Visite nuestra revista digital >>

**Una nueva perspectiva del pensamiento del adulto mayor:
la modificabilidad cognitiva**

Lic. María del Carmen Ontaneda*

Pontificia Universidad Católica del Perú

María Dolores Calero¹, Elena Navarro González². *La plasticidad cognitiva en la vejez*. Barcelona, Octaedro. 2006, 121 p.

A diferencia de cómo se concebía en décadas pasadas el aspecto cognitivo en la etapa de la vejez — como un proceso de involución—, las doctoras Calero y González nos presentan resultados de estudios que apuntan hacia una dirección diferente, esto es que el pensamiento del adulto mayor no solo puede mantenerse, evitando así el deterioro cognitivo, sino que, además, se ha demostrado que puede desarrollarse más allá de lo que pudo haber logrado en su infancia y juventud, y que los aprendizajes forman parte de su reserva cerebral, lo que le permitirá incluso lograr una performance que no evidencie secuelas de deterioro a pesar que el adulto mayor tenga algún daño cerebral.

**Una nueva perspectiva del pensamiento del adulto mayor:
la modificabilidad cognitiva**

Lic. María del Carmen Ontaneda*

Pontificia Universidad Católica del Perú

Desde las primeras páginas, las autoras hacen referencia a resultados de investigaciones que nos lo hacen ver; entre ellos, los obtenidos por Zamarrón-Ballesteros en el 2002 y Muñoz y Motte en el mismo año, quienes recalcan que *«...en la actualidad se considera que el envejecimiento psicológico implica tanto crecimiento como declive, de tal manera que, al igual que existen una serie de funciones que disminuyen a lo largo de la vida, hay otras que permanecen estables y aun otras que evolucionan e inclusive se desarrollan durante la vejez»* (pág. 11).

El texto es, sin duda, un referente obligado para quienes trabajan en el mantenimiento y/o recuperación cognitiva con adultos mayores, porque no solo brinda resultados de investigaciones en evaluaciones de las diferentes habilidades cognitivas, sirviendo ellos de parámetros con los que pueden comparar los resultados de estudio de la población con las que trabajan; sino que también nos hace ver que *«tanto los individuos como las habilidades intelectuales, difieren en la manera en que envejecen»* (pág. 13) las personas, según estudios de Baltes (1993) y Schaie (1996), pero, además, nos brindan nuevos aportes teóricos que permiten explicar los resultados encontrados.

Hacen, por lo tanto, uso de nuevos conceptos, como el de la optimización selectiva con compensación, que permite al adulto mayor adaptarse a las exigencias del medio. Además, detallan con abundante información la diferencia entre el deterioro cognitivo —propio del envejecimiento normal— y el deterioro predictor de demencia.

Es además, en función de la recopilación de los estudios referidos, un agente importante para la prevención del deterioro, pues los estudios comparativos que en él se detallan permiten ver las variables que acompañan al deterioro en función principalmente de aquellas que pueden ser manejadas por el entorno inmediato de los adultos mayores y que pueden, por ello, servir de soporte para los adultos mayores, mejorando sus condiciones de vida, y prevenir, por lo tanto, el deterioro cognitivo.

Si bien el texto está dividido en cinco capítulos, es posible identificar tres ejes centrales: En primer lugar, aspectos teóricos en relación con un número significativo de investigaciones realizadas por especialistas en diferentes países y continentes; estas les dan una mayor validez, porque los resultados encontrados son similares; pero, además, al haber sido —en algunos casos— realizados longitudinalmente, cuentan con muestras significativas, habiendo dado lugar a estudios epidemiológicos, permitiendo también determinar las variables asociadas al deterioro cognitivo. Gracias a estas investigaciones, se ha podido también identificar nuevas teorías relacionadas con el mantenimiento cognitivo en la vejez, y cuyo concepto clave es la plasticidad cognitiva asociada con la modificabilidad cognitiva.

El segundo eje que podemos identificar en el texto es el referente a la evaluación de la plasticidad cognitiva.

Llama nuestra atención la vasta referencia de las variables de estudio con respecto al deterioro cognitivo, pero, además, que muchos de estos estudios sean cuantitativos y que algunos de ellos hayan sido realizados en forma transversal.

En la revisión que las autoras hacen de los diferentes modelos utilizados para estudiar el deterioro cognitivo en la vejez, se encuentran los modelos orgánicos o biológicos, y se nos hace ver que estos no son concluyentes para explicar dicho deterioro, puesto que no hay correlación directa entre atrofia cerebral y deterioro cognitivo, ya que *«los datos obtenidos en los mismos son contradictorios y poco concluyentes»* (pág. 22); en los modelos ambientales, los estudios transversales hacen referencia a que lo que cambia no son los individuos sino las exigencias ambientales, las cuales son cada vez mayores; mientras que en los psicológicos hacen mención a una variedad de condiciones tanto internas como externas, la hipótesis del desuso propuesta por Denney (1982, 1989), sin embargo, sigue vigente.

La plasticidad cerebral desde el punto de vista biológico

A diferencia de las teorías sostenidas a lo largo de varios años —y que fueron consideradas no solamente dentro de la perspectiva médica sino también dentro de la psicológica—, según las cuales el cerebro adulto es inmodificable, las autoras vuelven la mirada hacia los avances de la ciencia, con la posibilidad que estos brindan de estudiar el cerebro mediante nuevas tecnologías; estas han hecho evidente que *«las sinapsis se pueden formar y las dendritas pueden crecer mucho más allá*

*del período de desarrollo del cerebro» (pág. 26); ello ha llevado al desarrollo de nuevas teorías, como la de la reserva cerebral, concepto innovador que permite considerarla como un factor protector frente a las manifestaciones clínicas del deterioro cognitivo, y en la que entra a tallar una variable importante: el entrenamiento bajo óptimas condiciones. Es realmente alentador que en los estudios realizados se haya visto que «*todos los participantes (independientemente del grupo) mejoran significativamente su rendimiento durante todas las fases del entrenamiento...*» (pág. 52).*

Por lo tanto, el enfoque preventivo salta a la vista, y más aún cuando esta plasticidad cognitiva puede también incrementarse —como lo refieren diferentes autores mencionados en la obra— con las relaciones sociales que «*...actuarían incrementando la plasticidad cognitiva de la persona al exigirle una mayor y más eficiente capacidad comunicativa y la puesta en marcha de recursos y capacidades cognitivas*» (pág. 57).

La evaluación de la plasticidad cognitiva en la vejez

El tercer eje que encontramos en la obra es el referente a la orientación que brinda a los profesionales con respecto a la evaluación del potencial de aprendizaje en el adulto mayor, a diferencia de las evaluaciones de la inteligencia donde esta era considerada como estática desde el punto de vista psicológico. Los trabajos realizados por las propias autoras y los reportes que brindan de los resultados obtenidos por otros investigadores, apuntan al hecho de que las pruebas no miden la capacidad de las personas para aprender. Es estimulante el hecho de que las diferencias encontradas en las puntuaciones de las mismas pruebas, luego de un período de entrenamiento, concluyen que «*esta comparación nos va a permitir una puntuación de ganancia que va a ser considerada como un indicador cuantitativo de la cantidad de mejora que una persona puede obtener, o como un criterio de capacidad de aprendizaje y/o plasticidad cognitiva...*» (pág. 63).

En este aspecto no solo hacen referencia a las pruebas empleadas para demostrar este proceso, sino además dan instrucciones para cada una de las pruebas y los resultados obtenidos, además del análisis estadístico que demuestra la validez y confiabilidad de los mismos; sin embargo —y en consonancia con la seriedad de sus aportes—, en relación con la utilidad de las pruebas empleadas para demostrar este proceso de plasticidad cognitiva, advierten que estas se encuentran aún en una fase experimental, por lo cual deben ser empleadas con cierta reserva.

Las autoras reportan investigaciones —realizadas por diferentes especialistas— con adultos mayores sanos que habían recibido sesiones de entrenamiento de la memoria; siendo evidentes los efectos positivos de dichas sesiones, tanto a corto como a largo plazo. Lo mismo se encontró en estudios realizados con ancianos que sufrían deterioro cognitivo e incluso en aquellos con diagnósticos de demencia leve; concluyendo, y con un enfoque preventivo, que en todos estos casos es importante la estimulación cognitiva para el mantenimiento y mejoría de esta capacidad, dada su plasticidad.

Las doctoras Calero y Navarro hacen un recuento de las variables que se relacionan positivamente con la eficacia de los programas de entrenamiento cognitivo, entre ellas la menor edad de los participantes, el mayor nivel educativo, mejor vocabulario, la velocidad del procesamiento de la información, la motivación, las altas puntuaciones en neuroticismo.

Las autoras concluyen la obra brindando parámetros para la activación cognitiva, desde el uso de un programa específico que se relacione directamente con lo que se espera que el adulto mayor aprenda, así como las características mismas de las sesiones, tanto en número de participantes como en la duración de cada sesión, además de las características básicas que deben considerarse en los participantes.

*** María del Carmen Ontaneda** (Perú). Psicóloga de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Docente de Psicología en la Universidad de Lima. Licencia Internacional en el Programa de Enriquecimiento Instrumental. Profesora de los talleres de Gimnasia Mental y Memoria para Adultos Mayores del Programa UNEX de la Pontificia Universidad Católica del Perú, y capacitadora de docentes en el Centro Peruano de Audición y Lenguaje (CPAL).