

Envejecimiento activo y reserva cognitiva: guía para la evaluación y la estimulación

Active ageing and cognitive reserve:
guide for the evaluation and stimulation

Antonio SÁNCHEZ CABACO, Luz M.^a FERNÁNDEZ MATEOS,
Alba VILLASAN RUEDA y Alba CARRRASCO CALZADA
Universidad Pontificia de Salamanca

RESUMEN

En la línea de las declaraciones de diferentes organismos internacionales (OMS) e instituciones y estamentos profesionales, se hace necesario avanzar en la concreción de estrategias para promocionar el envejecimiento activo o saludable. Uno de los parámetros que aparece como más relevante en la literatura es el de reserva cognitiva, objeto central de este trabajo. Se propone una guía fundamentada para la evaluación así como unas líneas generales de programas que estimulen esta variable amortiguadora del declive o del deterioro en población mayor.

PALABRAS CLAVE: envejecimiento; deterioro cognitivo; estilo de vida; reserva cognitiva.

ABSTRACT

Online statements of different international agencies (WHO) and institutions and professional bodies, it is necessary to move forward in the realization of strategies to promote active and healthy aging. One of the parameters listed as most relevant in the literature is the cognitive reserve, central object of this work. Based guidance for the evaluation, as well as some general lines of programs that encourage this decline or deterioration of aging buffer variable is proposed.

KEY WORDS: aging; cognitive impairment; lifestyle; cognitive reserve.

Recibido: 19/06/2017

Revisado: 30/09/2017

Aceptado: 30/09/2017

0. INTRODUCCIÓN

Los cambios demográficos acaecidos en las últimas décadas suponen un reto para todas las sociedades desarrolladas y particularmente en algunos entornos como es el medio rural. Desde el ámbito psicológico hay un compromiso con la investigación y el desarrollo de estrategias de promoción del envejecimiento activo y saludable, que posibilite el mantenimiento del estado de bienestar en coyunturas económicas no favorables o con recursos limitados. Partiendo de una perspectiva psicogerontológica, (campo aplicado que contribuye desde los principios psíquicos de la vejez, al bienestar y calidad de vida integrando factores biológicos y sociales) estas estrategias favorecen una adaptación satisfactoria del adulto mayor y de la aceptación de los cambios propios del envejecimiento¹.

¹ AFONSO, Rosa Marina Lopes Brás Martins. *Reminiscência como técnica de intervenção psicológica em pessoas idosas*. Santa Maria da Feira: Fundação Calouste Gulbenkian, Fundação para a Ciência e Tecnologia, 2011.