

¿EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO TIENE BENEFICIOS?

Miozzo T.I., Mías C.D., Bastida M.F. y Murillo P.A.



INTRODUCCIÓN

El aumento de la longevidad conlleva la necesidad de la implementación de estrategias de promoción de un envejecimiento saludable, explorándose en este estudio las relaciones del envejecimiento activo con el rendimiento cognitivo y variables vinculadas a la salud.



METODOLOGÍA

Estudio: transversal, diseño Ex post facto retrospectivo.
Muestra: No probabilística accidental. Conformada por 100 adultos mayores de 65 años (media de 72) concurrentes a un Servicio Público de Evaluación Neuropsicológica, 49 con estado cognitivo normal y 51 con deterioro cognitivo leve.

Servicio de Neuropsicología, Facultad de Psicología, UNC

Contacto: Tomassmiozzo@gmail.com



OBJETIVOS

1. Explorar las relaciones de estilos de vida activo (Físico, Social-Recreativo, Intelectual) en personas mayores, con variables vinculadas a la salud (percepción de salud, depresión, estrés y nivel de funcionalidad en la vida diaria)
2. Crear modelo predictivo del envejecimiento activo.
3. Comparar el rendimiento cognitivo, en función del envejecimiento activo (Alto-Bajo) con control del estado cognitivo (grupo Normal y Deterioro Cognitivo Leve "DCL")

PARA PREDECIR ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Cuestionario de ambiente enriquecido (Mías 2017), reserva cognitiva (Rami et al. 2011), genero y nivel de instrucción

PARA MEDIR VARIABLES DE SALUD

Escala de vulnerabilidad al estrés de Mías (EVE), Percepción de salud de Goldstein (GHQ 28), escala de depresión geriátrica de Yesavage (GDS) y escala de actividades instrumentales de Lawton y Brody (AVD-I)



INSTRUMENTOS

PARA MEDIR EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Entrevista sobre hábitos (actividad física, social, ocupacional y lectura), Cuestionario de actividades recreativas y físicas de la Vida Diaria (Mías, 2018)



PARA MEDIR RENDIMIENTO COGNITIVO

Batería de pruebas neuropsicológicas

Nivel de Envejecimiento Activo

RESULTADOS

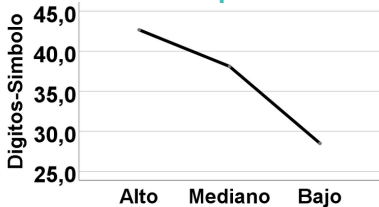
Mediante el coeficiente de correlación r de Spearman, se hallaron correlaciones directas significativas (valor P menor a 0,05) del envejecimiento activo con mejores índices de percepción de salud (valor $r = 0,309$), estado de ánimo (depresión con valor $r = 0,304$ y estrés con valor $r = 0,229$) y funcionalidad en la vida diaria (valor $r = 0,270$).

Con el análisis de regresión logística binaria con el método hacia adelante, se creó un modelo predictivo exploratorio del envejecimiento activo con las variables ambiente enriquecido y reserva cognitiva (R^2 cuadrado de 0,913, valor P de 0,02), descartando las variables genero y nivel de instrucción.

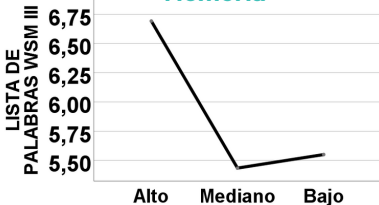
A través de comparaciones de medias con la prueba T , se encuentran diferencias significativas (valor P menor a 0,05) de rendimiento cognitivo en pruebas neuropsicológicas en función del nivel de envejecimiento activo (alto-bajo) principalmente en el grupo con DCL que se observan en los siguientes

Gráficos de las Medias

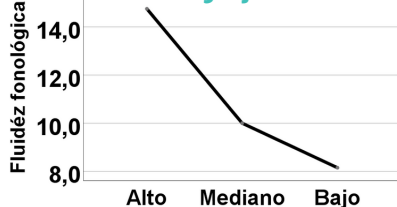
Velocidad de procesamiento



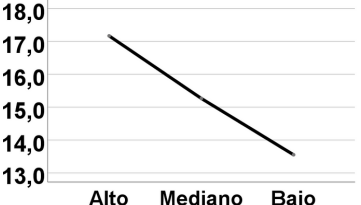
Memoria



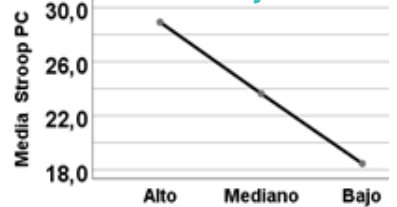
Lenguaje



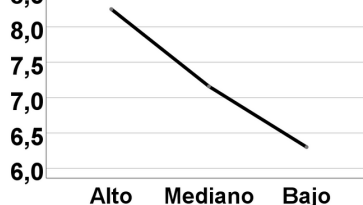
Fluidez semántica



Funciones Ejecutivas



Ordenamiento N-L



Conclusión

Los resultados indican que el envejecimiento activo se relaciona con múltiples beneficios, que se explican según la bibliografía científica, a través de mantener en la vejez patrones de actividad que conlleven estilos de vida potenciadores de la estimulación cognitiva y el ocio saludable, ayudando a promover un envejecimiento sano, óptimo y preventivo. A su vez el ambiente enriquecido y la reserva cognitiva son factores predictivos importantes para promover un envejecimiento activo.