

## **Socialización, terapias especializadas y rutinas, los tres pilares para frenar el deterioro cognitivo**

### [Multimedia](#)

#### **La estimulación neurológica es equiparable y tan importante como el ejercicio físico, indican desde Neurovida**

No admiten que algo se ha hecho mal, no se manejan bien con el dinero o repiten varias veces la misma pregunta. Estas son tres situaciones tipo que indican que una persona puede estar padeciendo un problema de deterioro cognitivo. También pueden presentar dificultades para realizar tareas que antes dominaban, para acceder al léxico habitual y para orientarse en entornos conocidos, cuenta la neuropsicóloga de los centros de día Neurovida, Julene Cárcamo

Existen más síntomas significativos asociados al deterioro cognitivo, por lo que desde estos centros de terapia y convivencia recomiendan que si los familiares o personas del entorno tienen alguna duda u observan alguno de estos comportamientos acudan al médico de familia para un posterior desvío al especialista. Será el neurólogo el encargado de determinar si existe o no dicho deterioro cognitivo y en qué estado se encuentra el paciente. Y es que las alteraciones en el pensamiento, el aprendizaje, la memoria o la toma de decisiones—como se define a este problema creciente— pueden ser de carácter leve o llegar a estados agudos que se manifiestan en enfermedades como el Alzheimer y otros tipos de demencia, como los Cuerpos de Lewy.

No son enfermedades exclusivas de la tercera edad, pero están asociadas al envejecimiento, estado en el que se pierden facultades mentales y físicas. En [Neurovida](#), referencia en el cuidado de día de estas personas, la mayoría de los participantes (como son denominados quienes acuden a estos centros) presentan deterioro cognitivo y, al igual que sucede en las encuestas, la diferencia entre hombres y mujeres es significativa, en detrimento de estas últimas. Son ellas, precisamente, cuenta Julene Cárcamo, quienes más piden ayuda, acuden más a estos centros y se muestran más dispuestas a socializar y a realizar las actividades y la rehabilitación. Las causas: ellas viven más que ellos y, por otro lado, vienen asumiendo históricamente el rol de cuidadoras. Así, si quien presenta un problema degenerativo es un varón, es más habitual que permanezca en casa al cuidado de las mujeres de la familia.

Socializar con iguales previene el deterioro cognitivo y la depresión

Este es, precisamente, uno de los errores en el tratamiento del deterioro cognitivo. Cuando las personas cercanas reciben el diagnóstico suele aparecer el miedo a que los mayores puedan lastimarse o perderse, pero el aislamiento les debilita más. La socialización, explica la neuropsicóloga, "es esencial a todos los niveles y sirve para mantener un adecuado bienestar emocional y prevenir

depresión o ansiedad. Se sabe que los estados de ánimo bajos afectan directamente al funcionamiento cognitivo, pudiendo producirlo o acelerarlo".

Por este motivo, y a la espera de nuevos datos sobre la incidencia y la prevalencia de estos problemas neurológicos, se considera que la pandemia ha podido influir de forma muy negativa en ambos aspectos. No ya en la tercera edad —la mayoría de los participantes de Neurovida tienen entre 70 y 95 años— sino en la población total. Debido, por un lado, al aislamiento, y, por el otro, a que una de las posibles consecuencias del covid es el deterioro cognitivo. Según un estudio de la Universidad de Cambridge y el Imperial College, y publicado en la revista [EclinicalMedicine](#), el deterioro cognitivo resultado de la Covid\_19 es similar al que se puede padecer entre los 50 y los 70 años y equivale a la pérdida de diez puntos en el coeficiente intelectual.

De momento, y según las cifras aportadas por el portal [Geriatricarea](#), 3 de cada 10 personas mayores de 65 padecen demencia leve, tres millones de personas que se enfrentan a un mal sin cura, pero que se puede prevenir y ralentizar.

Objetivo, frenar la enfermedad con terapias personalizadas

Con este objetivo, el de poner freno al deterioro cognitivo, los centros de [centros de Neurovida](#) están organizados en torno a cuatro programas terapéuticos que se llevan a cabo a diario: terapia ocupacional, fisioterapia, neuropsicología y logopedia. Es muy importante, destacan sus responsables, que dichas actividades se enmarquen en unas rutinas, que "les aportan seguridad, les ayudan a mantener por más tiempo su autonomía e independencia y pueden reducir alteraciones de conducta como por ejemplo la agitación".

Ahora bien, estas rutinas deben estar personalizadas y nunca de obligarse a los asistentes a llevarlas a cabo si no son de su agrado. Tal como recuerda Julen Cárcamo, "para que una terapia de estimulación cognitiva sea efectiva es muy importante que las actividades se adapten a las características de la persona con la que trabajamos y tener en cuenta sus gustos, preferencias, aficiones, su historia de vida, su profesión, etc. Es importante que la persona esté motivada y que las actividades sean llamativas y de su interés".

Así pues, y con el objetivo de detener el deterioro cognitivo, a las mencionadas socialización, terapia profesionalizada y rutinas, y también siguiendo los consejos del equipo de expertos de Neurovida, debe unirse una alimentación adecuada, una buena higiene del sueño, el ejercicio físico y la realización de hobbies y/o tareas que contribuyan a aumentar la reserva cognitiva, como es el caso de la lectura, la música o los simples pasatiempos.

---