

Desafíos en la independencia: abordando el déficit cognitivo en las personas mayores

Luisa María Solarte Gaviria

Estudiante de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

María Paula Serrato Mendoza

Profesora de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Introducción

La vejez conlleva una serie de afecciones de salud que pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas mayores, abarcando tanto aspectos físicos como mentales. Entre estas condiciones, las patologías físicas destacan por su influencia directa en la funcionalidad y la independencia de las personas mayores. Además, es básico mencionar que las afecciones relacionadas con la salud mental no pueden ser pasadas por alto, ya que las complicaciones emocionales y las enfermedades cognitivas representan una importante barrera para el bienestar de este grupo etario.

Con el envejecimiento, aumenta el riesgo de desarrollar demencia y enfermedad de Alzheimer, trastornos que afectan la memoria, el pensamiento y la capacidad para realizar actividades cotidianas. Según Llerena y Sailema (2023), estudios realizados en Latinoamérica revelan que el 26,4 % de las personas mayores de 60 años presentan deterioro cognitivo, mientras que el 8,3 % sufren de demencia.

Estas afectaciones cognitivas plantean una problemática significativa, ya que impactan directamente en la independencia de la persona mayor y, por ende, en su calidad de vida. El deterioro cognitivo puede tener repercusiones importantes en la participación del individuo en diversas áreas ocupacionales, en donde tareas como la administración de medicamentos, la gestión financiera y la preparación de alimentos, pueden volverse desafiantes a medida que la memoria, la atención y la capacidad de resolución de problemas se ven afectadas. Esto puede conducir a una mayor dependencia de la ayuda externa y a una disminución de la autonomía.

Desarrollo

La comprensión de las funciones corporales, según la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA, 2020), se extiende más allá de la mera función fisiológica de los sistemas del cuerpo, abarcando también aspectos psicológicos que son esenciales para el bienestar integral de un individuo. En este contexto, las funciones mentales emergen como un componente crucial, desglosándose en dos categorías distintas: funciones mentales específicas y funciones mentales globales.

Las funciones mentales específicas constituyen un conglomerado diverso de habilidades cognitivas y emocionales que son fundamentales para el funcionamiento diario de una persona, desde la capacidad cognitiva, que involucra destrezas como el razonamiento, la resolución de problemas y el juicio, hasta aspectos como la atención, que permite enfocarse en tareas específicas o en el entorno circundante y, la memoria, que abarca tanto la retención a corto como a largo plazo de información vital. De este modo, se incluye dentro de estas funciones mentales específicas,

la percepción, que facilita la interpretación adecuada del entorno, el pensamiento, que es la base de la toma de decisiones informadas y, la capacidad de secuenciar movimientos complejos, esencial para la ejecución de actividades cotidianas. La emotividad también desempeña un papel crucial, influyendo en la respuesta emocional del individuo ante diferentes situaciones, mientras que la experiencia del yo a lo largo del tiempo moldea la identidad y la percepción personal del individuo. En conjunto, estas funciones mentales específicas forman una red interconectada que moldea el comportamiento, la interacción social y la adaptabilidad de un individuo en su entorno. Su salud y funcionamiento adecuados son vitales para un desempeño pleno y satisfactorio.

En este orden de ideas, en la investigación realizada por Sotomayor et al. (2022), se destaca la vulnerabilidad de las funciones cognitivas en personas mayores, donde aspectos como el pensamiento y la resolución de problemas pueden deteriorarse, dificultando así la toma de decisiones y la planificación a largo plazo. Este declive se extiende a la percepción y la secuenciación de movimientos, aumentando el riesgo de accidentes, caídas y otros incidentes, que comprometen la seguridad y el bienestar de esta población.

Además de estos desafíos cognitivos, se suma una dimensión emocional igualmente relevante; según los hallazgos de estos investigadores, la capacidad para regular las emociones tiende a disminuir con la edad, lo que puede manifestarse en cambios en el estado de ánimo, la irritabilidad y la ansiedad. Estas alteraciones no solo impactan en las relaciones interpersonales, sino que también afectan la calidad de vida en general; por ello, es esencial comprender el impacto integral que estas funciones mentales tienen en la población adulta mayor. Su deterioro inevitable conlleva modificaciones significativas en los niveles de independencia, ya que estas funciones son prioritarias para llevar a cabo una variedad de tareas diarias; por ejemplo, la pérdida de memoria puede dificultar la capacidad para recordar medicamentos, citas médicas o, incluso, el nombre de seres queridos, lo que afecta la capacidad para cuidarse de manera efectiva.

Asimismo, la disminución de la atención y la capacidad cognitiva puede hacer que sea difícil seguir instrucciones, resolver problemas o realizar tareas complejas, lo que puede requerir asistencia adicional en la vida diaria. Además, los cambios en las funciones emocionales pueden afectar la motivación y el estado de ánimo, influyendo en la participación en actividades sociales y el mantenimiento de relaciones significativas. La interconexión entre

estas funciones cognitivas y emocionales subraya la importancia de abordar integralmente el bienestar de las personas mayores.

Por otro lado, Parada et al. (2022) señalan que las funciones mentales constituyen el pilar del funcionamiento cognitivo y emocional en personas mayores. Cuando estas funciones se ven afectadas por el envejecimiento u otras condiciones de salud, el impacto en la independencia de este grupo es significativo. Las dificultades para recordar información vital pueden llevar a una mayor dependencia de otros para recordar y seguir estas pautas, mientras que las alteraciones en estas funciones pueden obstaculizar la realización de tareas diarias, resultando en una disminución de la autonomía para completar actividades simples o complejas sin asistencia externa.

Los autores subrayan cómo la salud cognitiva y emocional influye directamente en la capacidad para llevar una vida independiente y plena. La afectación de estas funciones puede generar un impacto profundo en la capacidad de recordar, razonar y ejecutar tareas cotidianas, lo que a su vez puede limitar su autonomía y requerir una mayor asistencia externa para satisfacer sus necesidades básicas y realizar actividades esenciales.

Avanzando, enfocándonos en el aspecto práctico y las estrategias de intervención desde la disciplina de terapia ocupacional, se aborda este proceso desde dos perspectivas fundamentales: la prevención y la rehabilitación. Desde una óptica preventiva, se destaca la investigación llevada a cabo por Quisbert (2023), quien propone un programa preventivo centrado en el fortalecimiento de las funciones mentales en personas mayores mediante la participación en actividades relacionadas con el cuidado de animales en una granja; sostiene que este enfoque preventivo, basado en la inclusión de actividades ocupacionales significativas, resulta altamente beneficioso, pues no solo contribuye al fortalecimiento de las capacidades cognitivas, sino que brinda un sentido de utilidad al involucrarlos en labores de cuidado y responsabilidad. De este modo, identifica que la integración en actividades de importancia tangible no solo nutre sus habilidades mentales, sino que fomenta su bienestar emocional, al proporcionarles una sensación de propósito y contribución activa a la comunidad.

Por otra parte, Park et al. (2020) manifiestan que la terapia ocupacional desempeña un papel fundamental en la rehabilitación de las funciones mentales, ofreciendo una amplia gama de actividades diseñadas para abordar diversos aspectos de la cognición y promover la independencia funcional. Estas actividades pueden incluir

programas de estimulación cognitiva que incorporan ejercicios específicos para mejorar la memoria, la atención, la concentración y otras habilidades cognitivas clave. Por ejemplo, se puede realizar actividades de asociación de palabras, rompecabezas, juegos de memoria y ejercicios de resolución de problemas para fortalecer estas habilidades y mantener el cerebro activo.

Ahora, si hablamos desde un punto de vista personal, tras la experiencia práctica se ha podido observar de cerca el deterioro de las funciones mentales tanto globales como específicas en esta población. En este contexto, se identifica de manera directa las repercusiones existentes, no solo a nivel cognitivo, sino también en el desempeño ocupacional dentro de la ejecución de las actividades de la vida diaria, en donde cada día se observa los desafíos que estas personas enfrentan en su entorno. Esto ha permitido generar una comprensión más profunda de las complejidades que rodean el deterioro cognitivo y sus efectos en la vida cotidiana de las personas mayores. Además, desde la óptica de la terapia ocupacional, se ha tenido la oportunidad de constatar el impacto significativo que esta disciplina ejerce sobre las ocupaciones humanas y el bienestar en general. A través de un enfoque centrado en la promoción, el mantenimiento, el seguimiento cuidadoso y el análisis minucioso, se produce un cambio positivo en la independencia, en donde a nivel emocional, el generar que la persona mayor se sienta ocupacionalmente eficaz, favorece los niveles de autoestima.

En este contexto, se entiende que las enfermedades neurodegenerativas asociadas al envejecimiento no deben ser percibidas como barreras insuperables, sino más bien, como estímulos para la implementación de intervenciones desde etapas tempranas. Es mediante esta labor comprometida y enfocada que se puede contribuir de forma significativa al bienestar y la calidad de vida de las personas que enfrentan estas condiciones, ofreciéndoles una mayor oportunidad de disfrutar de una vida plena y satisfactoria.

Conclusiones

La atención a las funciones mentales en personas mayores es esencial para preservar su autonomía y calidad de vida. La pérdida o deterioro de estas funciones puede limitar su capacidad para realizar actividades cotidianas de manera independiente, lo que puede llevar a una mayor dependencia de la asistencia externa y afectar su autoestima y bienestar general.

Los programas preventivos y de tratamiento diseñados desde la disciplina de Terapia Ocupacional ilustran la eficacia de abordar proactivamente las funciones mentales; estas intervenciones no solo buscan fortalecer las capacidades cognitivas, sino también, cultivar un sentido de propósito y bienestar emocional a través de actividades significativas y contextualmente relevantes para este grupo demográfico.

La disminución de las funciones mentales, como la memoria, la atención y la resolución de problemas, puede obstaculizar su capacidad para realizar tareas cotidianas de manera autónoma. Esta pérdida de independencia no solo impacta en su calidad de vida, sino que también puede generar una mayor dependencia de la asistencia externa y reducir su sensación de autonomía y dignidad.

Referencias

- Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA). (2020). Marco de Trabajo para la práctica de terapia ocupacional: dominio y proceso (4.ª ed.). <https://pdfcoffee.com/aota-2020-espanol-revisada-y-corregida-3-pdf-free.html>
- Llerena, S. y Sailema, L. A. (2023). *Deterioro cognitivo y calidad de vida en personas de tercera edad* [Tesis de Pregrado, Universidad Tecnológica Indoamérica]. <https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/5951>
- Parada, K., Guapizaca, J. F. y Bueno, G. A. (2022). Deterioro cognitivo y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática de los últimos 5 años. *Uisrael, Revista científica*, 9(2), 77-93. <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n2.2022.525>
- Park, J-S., Jung, Y-J., & Lee, G. (2020). Virtual reality-based cognitive-motor rehabilitation in older adults with mild cognitive impairment: A randomized controlled study on motivation and cognitive function. *Healthcare (Basel)*, 8(3), 335. <https://doi.org/10.3390/healthcare8030335>
- Quisbert, N. L. (2023). *Terapia ocupacional en el programa activo productivo, en adultos mayores del municipio de Umala* [Tesis de Pregrado, Universidad Mayor de San Andrés]. <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/34351>
- Sotomayor, A. M., Zhunio, F. I., Ajila, A. B. y Peláez, P. A. (2022). Funcionamiento cognitivo de la vejez y la dependencia del adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*, 8(Extra 3), 722-734.