

Una de las quejas más comunes entre la población mayor tiene que ver con la memoria. Quejas que podemos encontrar acompañadas de faltas de atención, concentración, descuidos, dificultades para tomar decisiones... Estas quejas pueden estar asociadas a diferentes procesos: un proceso de envejecimiento normal o alteración de la memoria asociada a la edad; falta de estimulación social e intelectual; señales de deterioro cognitivo leve... En todos los casos nos podemos beneficiar de talleres de memoria y estimulación cognitiva, que pueden ayudarnos a mantener o prevenir la evolución del deterioro.

Factores que pueden ayudar a proteger y prevenir el deterioro son: realizar ejercicio físico; tener buenos hábitos de sueño y nutrición; mantener interacciones sociales positivas; enfrentarse a nuevos aprendizajes y realizar «gimnasia mental»; entrenar la atención plena; y mantenerse en un ambiente estimulante. Muchos de estos factores se pueden atender y cultivar en el contexto de un taller de memoria donde, además, ayudamos al participante a mantener una actitud positiva (Beca Levy y su equipo descubrieron la importancia de la actitud positiva en el adulto mayor) y a beneficiarse de la llamada plasticidad cerebral.

MEMORIA Y OTRAS FUNCIONES COGNITIVAS. La memoria es una función compleja que permite adquirir, retener y recuperar información y que está constituida por diferentes sistemas de almacenamiento: la memoria sensorial, referida a cómo los sentidos registran una información que se desvanece rápidamente a no ser que la información sea valiosa y pase a la memoria de trabajo, que permite mantener activa la información mientras opera-

Talleres de memoria y estimulación: cómo prevenir el deterioro cognitivo

Una herramienta muy útil para las personas mayores con la que se estimulan la adquisición, la retención y la recuperación de la información



RAQUEL COLLADA TOMÁS

mos con ella; y, por último, la memoria a largo plazo, donde encontramos el recuerdo de información y conceptos (memoria semántica) y el recuerdo de las propias vivencias (memoria episódica y biográfica).

En un taller de memoria se estimularán los tres procesos: adquisición, retención y recuperación de la información, así como los diferentes sistemas de memoria.

Dependiendo del estado cognitivo y las necesidades de los participantes, las estrategias a usar podrán ser de restauración, compensación o sustitución. La estrategia de restauración y compensación se basa en usar técnicas mnemotécnicas y mejorar la concentración en la tarea con actividades de repetición, categorización, organización o visualización, entre otras. Las estrategias de sustitución se refieren al entrenamiento en el uso de agendas o rutinas.

En un taller de memoria se tra-

bajan además otras funciones cognitivas que –podemos decir– actúan de forma conjunta, permitiendo un adecuado funcionamiento mental: la atención; las funciones ejecutivas que nos permiten dirigir la actividad mental, decidir, planificar, ejecutar y supervisar la conducta; la fluidez verbal y la comprensión. También se trabajarán el concepto numérico, la lectura, la escritura y la orientación temporal y personal

DISEÑO DE UN TALLER DE MEMORIA. Existen talleres ya estructurados, como el método UMAM, puesto en marcha por el ayuntamiento de Madrid en 1995. Sin hablar de ninguno en concreto, desde mi experiencia, resumiré como se diseña un grupo. Primero: tenemos que organizar grupos lo más homogéneos posibles realizando una evaluación previa para diferenciar a las personas con pérdida de memoria asociada a la edad, deterioro cognitivo leve, moderado o grave y para además detectar problemas anímicos como depresión o pseudodepresión. Segundo: los grupos tendrán pocos participantes, siendo entre 10 y 12 un buen número. Tercero: las sesiones deben tener una duración establecida, entre una hora y hora y media como mucho.

Un ejemplo de sesión puede ser: empezar con un ejercicio de relajación o atención plena; seguido de atención sensorial y pequeñas pinceladas de teoría para entender cómo funciona la memoria y eliminar posibles actitudes negativas; y se continuará con diferentes ejercicios presentados con diferentes formatos y material, mientras estimulamos un buen compañerismo entre los miembros.

Raquel Collada Tomás es psicóloga.

