

XIX Encuentro Nacional de Programas y Proyectos Universitarios para y con Personas
Mayores ENProPeMa. 2021. 10 al 12 de noviembre de 2021

*“Envejecer los tiempos cambiantes: diálogos desde y con la Universidad. Un desafío que nos
interpela”*

Título: La importancia de la Estimulación Cognitiva y la Neuroalimentación en el envejecimiento

**Autores: Gisela Collado; Galarsi, María Fernanda; García, Adriana;
Doña, Roberto**
Universidad Nacional de San Luis, Facultad de Psicología
gisela.collado@gmail.com - galarsimariafernanda@gmail.com -
agarcia@unsl.edu.ar

Eje: 1- Investigación/ Extensión y/o Practicas Integrales

Modalidad de Presentación: Poster

Resumen:

Podemos definir el envejecimiento como el proceso que se inicia desde que nacemos y supone una serie de cambios a todos los niveles (físico, cognitivo, estructura). Debido a estos cambios que se asocian al paso del tiempo y forman parte de un envejecimiento normal empiezan a aparecer los primeros síntomas físicos y también cognitivos, siendo las quejas más frecuentes las que se relacionan con la memoria (Jara, 2007). El deterioro cognitivo se define como alteraciones de las capacidades mentales superiores, es decir, de la memoria, atención, concentración, razonamiento y praxias, que pueden suponer una serie de limitaciones en cuanto a la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores (Franco y Criado, 2002). Durante este proceso el cerebro y sus diferentes células necesitan nutrientes para su formación, desarrollo y para el mantenimiento de sus funciones; y algunas de ellas necesitan nutrientes específicos para cumplir las actividades cerebrales. Una alimentación completa y equilibrada basada en alimentos ricos en antioxidantes, proteínas, hidratos de carbono complejos, combinada con actividades físicas, sociales y recreativas ayuda a mejorar el

funcionamiento cognitivo y disminuyen el riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas (Ibáñez Benegas, 2009). Por otro lado la estimulación cognitiva busca optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas funciones cognitivas mediante una serie situaciones y actividades concretas que se estructuran en lo que se denominan “programas de entrenamiento cognitivo”. Anteviniendo también otros factores, como la afectividad, la esfera conductual, social, familiar y biológica, buscando intervenir sobre la persona adulta de forma integral. El presente trabajo tiene como finalidad narrar la experiencia vivenciada en talleres virtuales destinados a adultos mayores, en el marco del Programa de Adultos Mayores de la Universidad Nacional de San Luis, Argentina. La propuesta comprendió el desarrollo de temáticas referidas a la estimulación cognitiva, así como también actividades de ejercitación, con la motivación de potenciar un cerebro sano y activo. Al encontrarnos en situación de pandemia por COVID-19, les propusimos contenidos sobre nutrición que les permitiera mantener un sistema inmune óptimo. Dichos encuentros se desarrollaron a través de la red social Facebook, a fin de generar vínculos e intercambios virtuales. Participaron del espacio adultos mayores de la Provincia de San Luis y de otras provincias locales. Utilizamos como recursos, presentaciones en power point y diversos materiales didácticos (documentos teóricos, imágenes, canciones, recetas) para su desarrollo. La experiencia resultó enriquecedora, de mutuo aprendizaje e intercambio con los estudiantes, docentes y equipo coordinador.

Palabras Claves: Vejes, Neuroalimentación y Estimulación Cognitiva

Bibliografía

Franco, M. y Criado, C. (2002). Intervención psicoterapéutica en afectados de enfermedad de Alzheimer con deterioro leve. Madrid, España: Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO).

Jara, M. (2007). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. *Revista Cupula*.

Ibáñez Benegas, E. (2009) Nutrientes y función cognitiva *Nutrición Hospitalaria*, vol. 2, núm. 2, mayo, pp. 3-12 Grupo Aula Médica Madrid, España.