



Neurology perspectives



18092 - EXERCITA: PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA ADULTOS MAYORES SIN DEMENCIA ATENDIENDO A LOS CONDICIONANTES SOCIALES Y LINGÜÍSTICOS

Barandiaran Amillano, M.¹; Estanga Alustiza, A.²; Ecay Torres, M.³; Tainta Cuezva, M.³; Iriando Juaristi, A.³; Martínez Fernández, M.³; de Arriba Sánchez, M.³; García Sansebastian, M.³; López de Luis, C.³; Saldias Iriarte, J.³; Clerigué, M.³; Altuna Azkargorta, M.¹; Gabilondo López, A.¹; Martínez Lage Álvarez, P.³

¹Servicio de Neurología. Hospital Donostia-Donostia Ospitalea; ²Servicio de Neurología. Fundación Cita-Alzheimer Fundazioa; ³Servicio de Neurología. Fundación Cita-Alzheimer Fundazioa.

Resumen

Objetivos: El entrenamiento cognitivo, herramienta esencial para la prevención del deterioro cognitivo, ha de estar adaptado a la realidad lingüística y social de cada territorio. Los resultados obtenidos del estudio GOIZ-ZAINDU, de intervención temprana no farmacológica, permitieron el desarrollo del programa de entrenamiento ExerCita, consistente en un programa de estimulación de todas las funciones cognitivas, adaptada a distintos niveles de dificultad y a la perspectiva de género, desarrollada en euskera y en castellano para su administración de forma autónoma y longitudinal. Nuestro objetivo es evaluar el grado de adherencia y satisfacción de los usuarios del programa ExerCita.

Material y métodos: A 1.300 adultos mayores de 65 años se prescribió el programa en euskera y castellano adaptando en 4 niveles de estimulación siguiendo criterios de escolarización, nivel profesional, grado de participación en actividades socioculturales y presencia de fallos de memoria. Se realizó un análisis descriptivo de los datos obtenidos mediante cuestionario sobre adherencia y satisfacción sobre el programa.

Resultados: El 84% lo realizaron regularmente, 57% dedicaron dos/tres veces por semana, el 75% de las personas seguían la recomendación, un 75% dedicaron 25/35 minutos por sesión, el 81% de las personas preferían el formato lápiz/papel, el 94% lo describió como buena/muy buena, y el 100% lo recomendarían a familiares y amigos.

Conclusión: El grado de adherencia y usabilidad de ExerCita es alto. Esto puede estar relacionado con la incorporación de condicionantes socioculturales en su diseño. Esta experiencia ha sido trasladada al ámbito comunitario con el objetivo de concienciar en el autocuidado de la salud cognitiva.