

## RECURSO FUNDAMENTAL:

# Estimulación cognitiva es clave para un envejecimiento positivo

Contribuye a reducir la ansiedad y el estrés, mejorando la autoestima y fomentando la interacción social.

**F**ortalecer la autonomía de los adultos mayores, permitiéndoles mantenerse activos y funcionales es uno de los principales objetivos de la estimulación cognitiva, que se presenta como un recurso esencial para mejorar la calidad de vida de este grupo etario.

Esta práctica implica una serie de actividades diseñadas para optimizar procesos cognitivos como la memoria, la atención y el lenguaje. "Esta disciplina es esencial, ya que promueve un envejecimiento saludable y contribuye a un mejor bienestar general. La clave es frenar el deterioro cognitivo natural que viene con el envejecimiento, ayudando a las personas a conservar su independencia", explica Gerardo Riffo, director de la Carrera de Psicología de Universidad de Las Américas.

Al mismo tiempo, según indica el académico, este tipo de actividades contribuye a reducir la ansiedad y el estrés, mejorando la autoestima y fomentando la interacción social, aspectos vitales para evitar el aislamiento.

### MÚLTIPLES BENEFICIOS

Los beneficios de la estimulación cognitiva son numerosos. Gerardo Riffo detalla que fortalece la autonomía funcional de las personas y ayuda a demorar el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento. "A través de actividades que van desde ejercicios con papel y lápiz, hasta dinámicas virtuales, se pueden trabajar distintas áreas como la concentración y la memoria, siempre con pautas guiadas y supervisión profesional", dice.

Estudios recientes respaldan la importancia de esta práctica en la prevención de enfermedades neurodegenerativas, como el alzhéimer. "Investigaciones han demostrado que la estimulación



PEXELS

"La estimulación cognitiva también abarca el desarrollo emocional".



JUDIA

Gerardo Riffo, director de la carrera de Psicología de Universidad de Las Américas.

cognitiva no solo disminuye alteraciones conductuales en personas con esta condición, sino que, del mismo modo, retrasa el deterioro cognitivo de 4 a 6 meses", comenta.

El experto agrega que otro aspecto relevante es el papel de las emociones en este proceso. "La estimulación cognitiva también abarca el desarrollo emocional, lo que permite a las personas mayores ser más conscientes de su estado actual y mejorar su autoconfianza".

No obstante, el académico de Universidad de Las Américas, dice que a pesar de los avances, existen desafíos en la implementación de iniciativas de estimulación cognitiva en centros de salud y residencias; mencionando la necesidad de ampliar la oferta de programas y servicios, dado el aumento demográfico de la población mayor. "En la década de 1990, las personas mayores de 60 años representaban menos del 10% de la ciudadanía; para 2020, el porcentaje se había duplicado, y se proyecta que en 2050 será superior al 30%". Esto resalta la importancia de actuar ahora para garantizar que este segmento etario reciba el apoyo necesario.