

## Cuidados de la actividad cognitiva en el adulto mayor

*Cognitive activity care in older adults*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17703829>

**AUTORES:** Lic. María Cecibel Vera Márquez, MSc, PhD<sup>1\*</sup>

Dra. Priscila Maydeline Manzano Vera<sup>2</sup>

Lic. Patricia Tamar Nuñez Olalla<sup>3</sup>

Lic. Victor Manuel Sellan Bustamante<sup>4</sup>

**DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA:** [mveram@utb.edu.ec](mailto:mveram@utb.edu.ec)

**Fecha de recepción:** 26/ 09/ 2025

**Fecha de aceptación:** 11/ 11/ 2025

### RESUMEN

El cuidado de las actividades cognitivas es de vital importancia en el adulto mayor están direccionaladas a estimular la capacidad cognitiva con el fin de mejorar su funcionamiento y disminuir su dependencia y los problemas mentales, tiene como objetivo analizar el conocimiento y las actividades que aplica la familia para mantener el cuidado de la función cognitiva en el adulto mayor, se aplica una metodología mixta de tipo descriptiva con un diseño transversal dirigida a una muestra de 16 familiares de adultos mayores de la cooperativa 20 de Febrero, sector número 3, cuyos resultados establecieron errores y aciertos por parte de las familias en relación al conocimiento de las actividades dirigidas a la actividad física, social y mental, además la actividad que más aplican es la de compartir con familiares y amigos con un 73,3% ya que esta actividad fortalece las conexiones

<sup>1\*</sup><https://orcid.org/0000-0003-1486-9279>, Universidad Técnica de Babahoyo, [mveram@utb.edu.ec](mailto:mveram@utb.edu.ec)

<sup>2</sup> <https://orcid.org/0009-0007-2122-7078>, Médico Hospital del Dia Moderna, Priscilamanzano00@gmail.com

<sup>3</sup> <https://orcid.org/0009-0009-3519-0303>, Licenciada en Enfermería, Universidad técnica de Babahoyo, nunezpatricia710@gmail.com

<sup>4</sup> <https://orcid.org/0009-0005-3640-478>, Licenciado en Enfermería, Universidad técnica de Babahoyo, [vctrsellan@gmail.com](mailto:vctrsellan@gmail.com)

neuronales y reduce el riesgo de demencia en ellos, concluyendo que la estimulación generada a través de la vida laboral, social y recreativa permite mejorar la calidad de vida y es importante el uso de programas de capacitación y estimulación cognitiva a familiares cuidadores para la prevención de problemas como el deterioro cognitivo.

**Palabras clave:** estimulación cognitiva, deterioro cognitivo, adulto mayor, grupo familiar

## ABSTRACT

The care of cognitive activities is of vital importance in older adults. They are aimed at stimulating cognitive capacity in order to improve functioning and reduce dependency and mental problems. The objective is to analyze the knowledge and activities that families apply to maintain cognitive function in older adults. A descriptive mixed methodology with a cross-sectional design was applied to a sample of 16 family members of older adults from the 20 de Febrero cooperative, sector number 3. The results established errors and successes on the part of families in relation to their knowledge of activities aimed at physical, social, and mental activity. In addition, the activity they most frequently apply is sharing with family and friends (73.3%), since this activity strengthens neural connections and reduces the risk of dementia in them. It is concluded that the stimulation generated through work, social, and recreational life allows for improved quality of life, and the use of training programs and cognitive stimulation for family caregivers is important for the prevention of problems such as cognitive decline.

**Keywords:** cognitive stimulation, cognitive impairment, older adult, family group

## INTRODUCCIÓN

El cuidado de la actividad cognitiva en el adulto mayor es un tema de gran relevancia dentro del ámbito de la salud y el bienestar social, según Gomezcoello, (2023) la estimulación cognitiva potencia el rendimiento de las capacidades mentales ya que el juego y el entretenimiento previene el deterioro neurocognitivo. Para Farinango (2020) la estimulación cognitiva es una terapia no farmacológica que busca potenciar funciones cognitivas.

Según Gómez y col (2023) la estimulación cognitiva fue definida por Clare y Woods como “la participación en una variedad de actividades y debates grupales (normalmente en grupo), destinadas a la mejora general del funcionamiento cognitivo y social” (Clare & Woods, 2007).

A medida que avanza en edad el adulto mayor enfrentan dificultades y según Caicedo (2022) están relacionadas con la pérdida de memoria, la desorientación y la disminución en la velocidad de procesamiento de la información, lo que impacta negativamente su autonomía y bienestar emocional. La ausencia de estrategias para abordar estas dificultades puede generar un deterioro en su calidad de vida llegando a ser considerados hasta incluso en ciertos casos como una carga por sus familiares.

Por lo tanto, es importante valorar el estado mental de un adulto mayor, el mismo que exige realizar un análisis integral que incluya la clínica, lo funcional, mental y social, y como lo afirma Bermejo y col (2021) la función cognitiva incluye el pensamiento, la memoria, la percepción, la comunicación, la orientación, el cálculo, la compresión y la resolución de problemas, pes es el resultado del funcionamiento global de sus diferentes áreas intelectuales.

La familia juega un papel preponderante en la salud física, mental y social de los adultos mayores, es primordial que la familia conozca y esté preparado para apoyar en el desarrollo de habilidades creativas y necesidades emocionales en esta etapa de vida.

De ahí la necesidad de estimular la funcionalidad cognitiva en la edad adulta es de vital importancia para que esas personas que han llegado a esta etapa vivan con una mejor calidad de vida.

#### Objetivo general de la investigación

- Analizar el conocimiento y las actividades que aplica la familia para mantener el cuidado de la función cognitiva en el adulto mayor

## METODOLOGÍA

Este estudio adopta un enfoque cualitativo y cuantitativo con un diseño descriptivo y transversal, ya que se obtuvo información en un periodo delimitado, de octubre 2024 a marzo 2025. Con una muestra de 16 familiares de adultos mayores de la cooperativa 20 de Febrero, sector número 3, que cumplieron los criterios de inclusión.

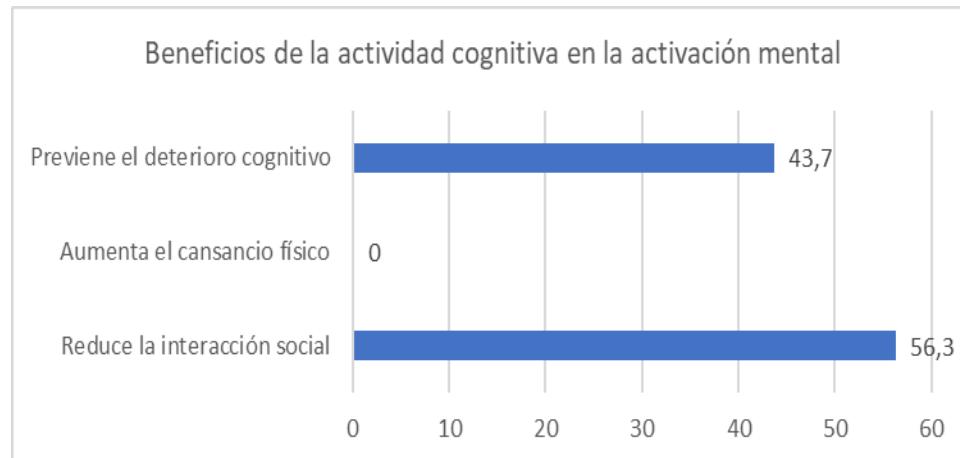
Para la recolección de información, se utilizó la aplicación de encuestas, con preguntas de carácter dicotómicas y polítómica, con escalas nominales diseñadas para medir el conocimiento y los cuidados que aplican la familia para mantener la actividad cognitiva en los adultos mayores

## RESULTADOS

### Encuesta a familiares de los adultos mayores

- Nivel de conocimiento en relación con los beneficios que tiene la actividad cognitiva en la activación mental
- 

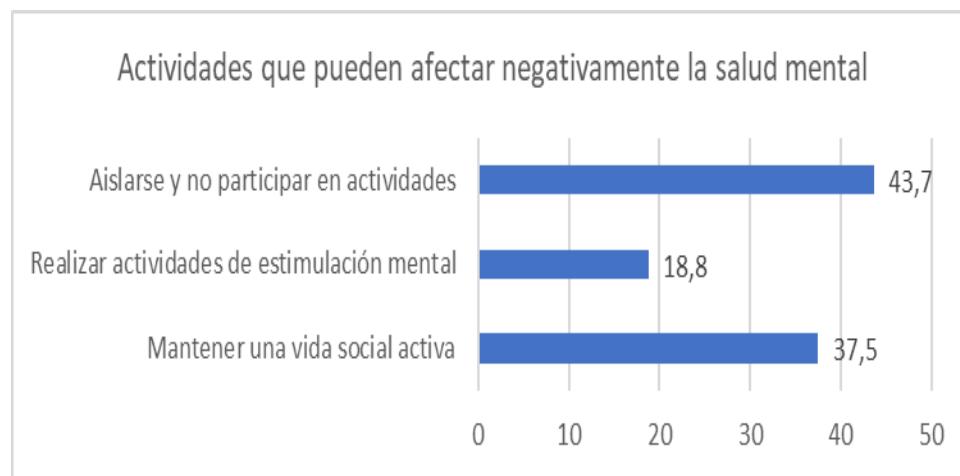
Gráfico 1



El 53% de los encuestados manifiestan que como beneficio de la actividad cognitiva es la reducción de la interacción social.

- Cuidados educativos en relación con el nivel de comprensión de las actividades que puede afectar negativamente la salud mental de los adultos mayores

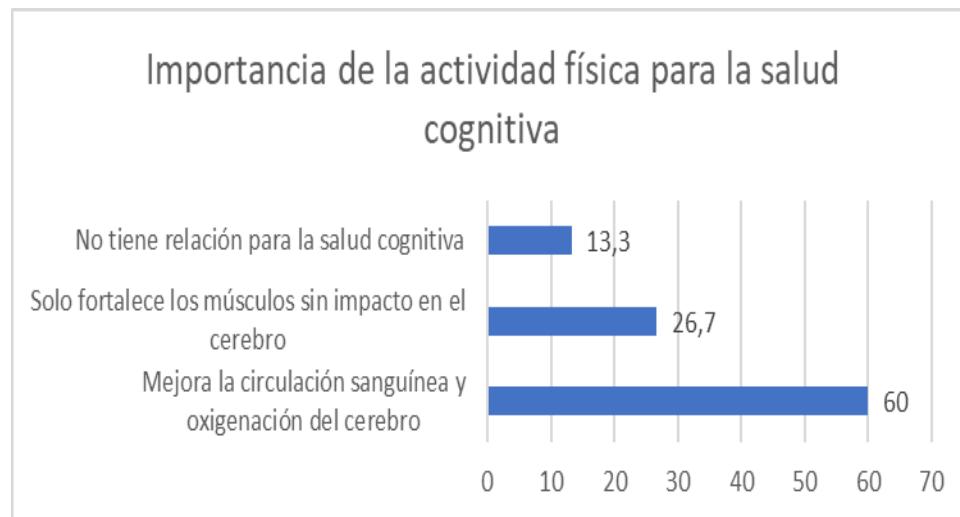
Gráfico 2



El 43,7% de los encuestados manifestaron que la actividad que afecta negativamente la salud mental en los adultos mayores es el aislamiento y la no participación en actividades.

- Cuidados preventivos en relación con la importancia de la actividad física para la salud cognitiva
- 

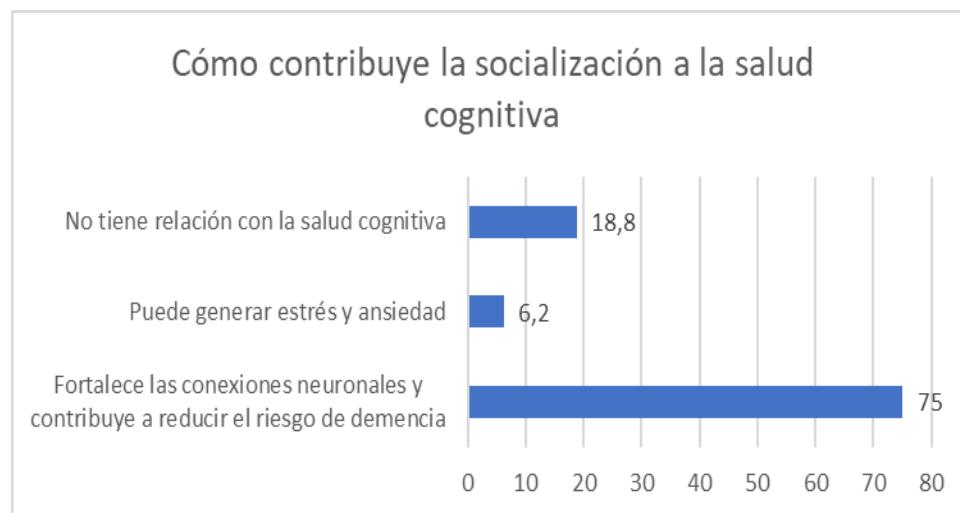
Gráfico 3



Del total de encuestados el 60% manifiestan que la importancia de la actividad física para la salud cognitiva es que mejora la circulación sanguínea y oxigenación del cerebro.

- Cuidados preventivos en relación con la contribución de la socialización a la salud cognitiva

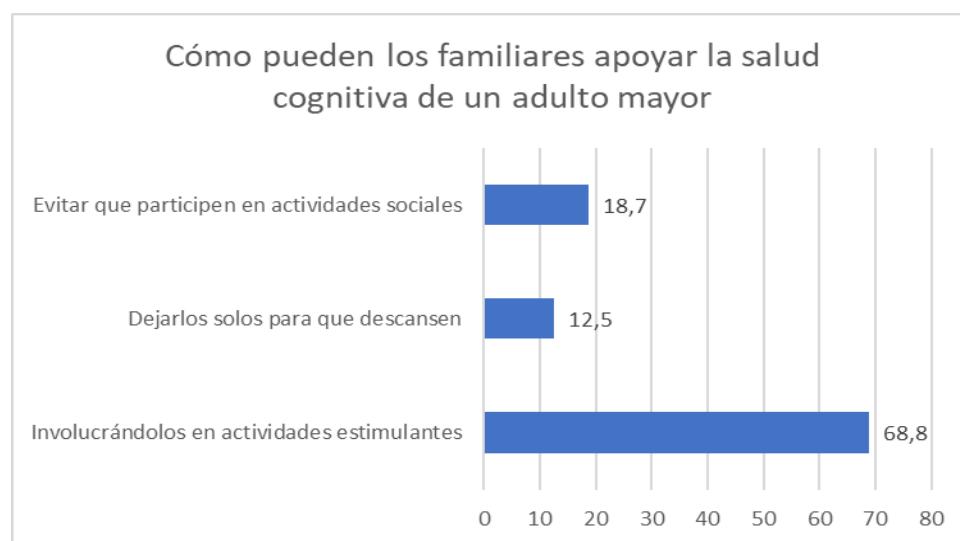
Gráfico 4



Del total de encuestados el 75% respondió que la socialización a la salud cognitiva contribuye al fortalecimiento de las conexiones neuronales y reduce el riesgo de demencia.

- Cuidados preventivos en el apoyo de los familiares en la salud cognitiva de un adulto mayor

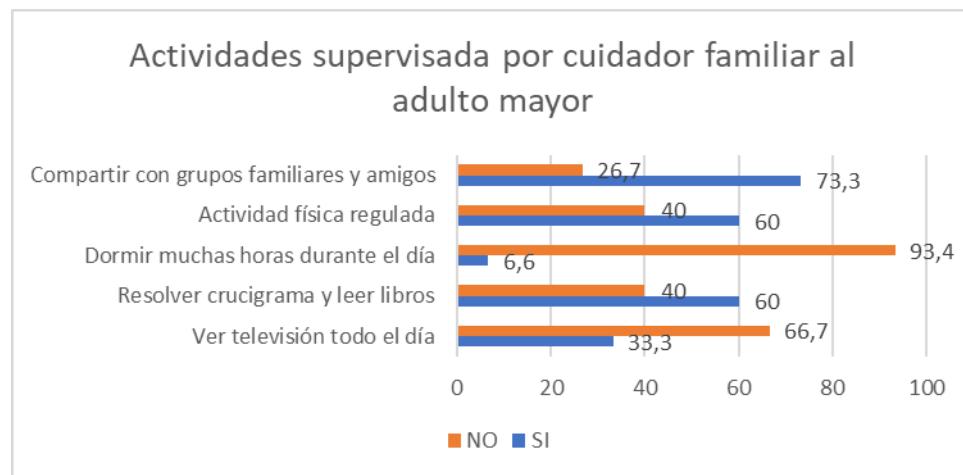
Gráfico 5



Del total de encuestado el 68,8% manifiestan que el apoyo familiar a la salud cognitiva se da a través del involucramiento en actividades estimulantes.

- Cuidados que aplica a su familiar adulto mayor para mejorar su actividad cognitiva

Gráfico 6



Las actividades de mayor ponderación que los familiares aplican a los adultos mayores en el seno familiar es el de compartir con familiares y amigos con un 73,3% ya que esta actividad fortalece las conexiones neuronales y reduce el riesgo de demencia en ellos, además de hacerlos sentir activos como parte del grupo familiar, seguida de actividades como resolver crucigrama y leer libros en un 60% al estimular la memoria y la actividad física regulada 60% al mantener la coordinación de los movimientos activos, mejora la circulación sanguínea y oxigenación del cerebro.

## DISCUSIÓN

El 53% de los encuestados manifiestan que como beneficio de la actividad cognitiva es la reducción de la interacción social, lo que se deduce la persistencia de ideas erróneas que pueden influir negativamente en la adopción de prácticas adecuadas para el bienestar mental. Estos resultados evidencian la necesidad de fortalecer los programas de educación y concienciación dirigidos a este grupo etario.

El 43,7% de los encuestados manifestaron que la actividad que afecta negativamente la salud mental en los adultos mayores es el aislamiento y la no participación en actividades,

resultados que se corrobora con la información dado por la OMS (2023) que son factores de riesgo para padecer afecciones en la salud mental, las actividades sociales en esta etapa de vida son muy beneficiosas actúan como incentivos cognitivos que las familias deben realizar e incorporar dentro de este grupo en el seno familiar.

Del total de encuestados el 60% manifiestan que la importancia de la actividad física para la salud cognitiva es que mejora la circulación sanguínea y oxigenación del cerebro, cabe mencionar que además aumenta los niveles de serotonina reduciendo la ansiedad, la depresión y previene el deterioro cognitivo, de ahí la necesidad de incorporarlas de manera continua en la vida del adulto mayor asumiendo el criterio de Mamani y col (2023) es importante por que conlleva beneficios a nivel de emociones, conductuales y sociales que se vinculan con la mejora del bienestar y de la calidad de vida.

Del total de encuestados el 75% respondió que la socialización a la salud cognitiva contribuye al fortalecimiento de las conexiones neuronales y reduce el riesgo de demencia. afirmación que se corrobora con el estudio de Villalba (2014), al determinar que dependiendo el grado de estimulación cognitiva generado a través de la convivencia laboral, relaciones sociales, actividades de ocio la socialización actúa como factor protector en la actividad mental.

Del total de encuestado el 68,8% manifiestan que el apoyo familiar a la salud cognitiva se da a través del involucramiento en actividades estimulantes, afirmación que se sustenta en el estudio de Suárez y Gross (2019), ya que el apoyo familiar impacta positivamente en su condición física, bienestar psicológico y relaciones sociales, estas acciones como cuidado por parte de los cuidadores familiares ayudan a mejorar las funciones cognitivas como la memoria, la atención, el razonamiento, etc.

Los familiares deben conocer las diversas actividades que pueden estimular las funciones cognitivas, esto permite la reducción de problemas mentales en etapa temprana permitiendo el mantenimiento de la independencia y la calidad de vida del adulto mayor.

## CONCLUSIONES

- Los hallazgos obtenidos en esta investigación resaltan la importancia del cuidado de la actividad cognitiva en los adultos mayores por parte del cuidador familiar, mantener activa la mente puede distraer los patrones de pensamientos negativos que desmejora su calidad de vida.
- A través de la socialización que genera el compartir con los familiares y amistades fortalece la conexión social previniendo el aislamiento social y de esa manera ralentizar la progresión del deterioro cognitivo.
- La actividad de los crucigramas y la lectura favorecen la memoria y el aprendizaje al permitir el procesamiento, almacenamiento y recuperación del conocimiento.
- La actividad física regulada en los adultos mayores permite manejar su independencia en el equilibrio físico.
- Estos datos destacan la necesidad de reforzamiento a los cuidadores familiares sobre prácticas saludables para el bienestar mental en los adultos mayores.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (OMS), O. M. (2023). *Salud mental de los adultos mayores*. Obtenido de  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Bermejo Ferrer, E., López Aristica, M. A., Santana Isaac, J., Macías Lima, A., & González Toledo, E. (agosto de 2021). La estimulación física, funcional y cognitiva en adultos mayores, a partir de la actividad lúdica. *Scielo Conrado, Vol. 17(Nº81)*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442021000400120](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000400120)
- Caicedo Cheza, P. A. (2022). *Importancia del fortalecimiento de las funciones cognitivas en adultos mayores con deterioro cognitivo leve para mantener la independencia en las actividades cotidianas*. Quito, Pichincha, Ecuador: Universidad Central de Ecuador. Obtenido de  
<https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/bba239a6-b09c-41a5-ac79-8b64c146e176/content>
- Clare, L., & Woods, R. T. (2007). Cognitive training and cognitive rehabilitation for. *Neuropsychological Rehabilitation, Vol. 14(Nº4)*.  
doi:<https://doi.org/10.1080/09602010443000074>
- Farinango Cruz, L. (2020). *La estimulación cognitiva para el mantenimiento de la memoria y atención en adultos mayores con deterioro cognitivo leve*. Quito, Pichincha, Ecuador: Universidad Central del Ecuador. Obtenido de  
<https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/650cdc77-ff05-4440-a2c1-fe22d8eca9e4>
- Gomez Soria, I., Iguacel, I., Aguilar Latorre, A., Peralta Marrupe, P., Eva, Cuenca Zaldívar, J. N., & Calatayud, E. (enero de 2023). Estimulación cognitiva y resultados cognitivos en adultos mayores: una revisión sistemática y un metanálisis. *Archivos de Gerontología y Geriatría, Vol. 104* .  
doi:<https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104807>
- Gomezcoello Velasquez, T. (2023). *Sistematización de experiencias: actividades prácticas de estimulación cognitiva en adultos mayores y su incidencia en la depresión en el Centro de Salud Puertas del Sol*. Guayaquil, Guayas, Ecuador: Universidad

- Politécnica Salesiana. Obtenido de  
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/26304/1/UPS-GT004740.pdf>
- Mamani Contreras, R. M., Roque Guerra, E., Colque Machacca, N. M., & Solorzano Aparicio, M. L. (2023). Actividad física y el deterioro cognitivo en adultos mayores. *Ciencias de la actividad física (Talca)*, Vol. 24(Nº1).  
doi:<http://dx.doi.org/10.29035/rcaf.24.1.8>
- Suárez Cid, L., & Gross Tur, R. (2019). Estimulación cognitiva y apoyo familiar hacia adulto mayor con deterioro cognitivo. *Revista Información científica*. Obtenido de <https://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/2120/4119>;
- Villalba Agustina, S., & Espert Tortajada, R. (abril de 2014). Estimulación cognitiva: Una revisión neuropsicológica. *Therapeía*. Obtenido de  
file:///C:/Users/PERSONAL/Downloads/Dialnet-  
EstimulacionCognitivaUnaRevisionNeuropsicologica-5149523%20(3).pdf