



**UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE
DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN CARRERA DE
PSICOPEDAGOGÍA**

**MODALIDAD COMPLEXIVO PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO**

DE

LICENCIADA EN PSICOPEDAGOGÍA

CASO DE ESTUDIO

**ESTRATEGIAS COGNITIVAS PARA LA ATENCIÓN EN EL
DETERIORO COGNITIVO EN UNA ADULTA MAYOR DE 75
AÑOS**

AUTORA

EMILY SOLANGE VILLAMAR CASSOLA

GUAYAQUIL

2023

CERTIFICADO DE SIMILITUD

CASO

INFORME DE ORIGINALIDAD

2 %	2 %	0 %	1 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet.	1 %
2	Submitted to Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil Trabajo del estudiante	1 %
3	tesis.uson.mx Fuente de Internet.	1 %
4	www.researchgate.net Fuente de Internet.	1 %

Excluir citas Apagado Excluir coincidencias < 1%
Excluir bibliografía Activo

Gardenia González

Mgtr. Gardenia González
Docente

ÍNDICE

Índice General

ÍNDICE	iii
Índice General	iii
I. INTRODUCCIÓN	1
Descripción del caso asignado	2
Descripción del contexto.....	3
Antecedente personal.....	3
Antecedente familiar	4
Antecedente social	5
II. ANÁLISIS.....	6
Metodología empleada	6
Interpretación de los resultados.....	8
Ficha de observación	8
Entrevista	8
Test de Pfeiffer:	9
Diagnóstico presuntivo	9
III. PROPUESTA.....	10
Actividades	10
Tema: Viaje en el tiempo	10
Área: Memoria	13
I.V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	15
Conclusiones.....	15
Recomendaciones.....	15
V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	16
Test Memoria Acortado -SPMSQ- E. PFEIFER.....	25

Índice de Tablas

Tabla 1. Anexo ficha de observación.....	21
Tabla 2. Anexo de entrevista.....	23
Tabla 3. Test Memoria acortado.....	25
Tabla 4. Calificación cognitiva	26

Índice de Anexos

ANEXOS	21
Anexo 1. Ficha de observación para una adulta mayor.....	21
Anexo 2. Entrevista a la hija menor de la adulta mayor.....	23
Anexo 3. Cuestionario de Pfeiffer	25

I. INTRODUCCIÓN

El presente estudio de caso aborda el deterioro cognitivo de una mujer adulta mayor de setenta y cinco años de edad, centrándose en el impacto que este tiene en el desarrollo de su concentración y memoria. Como resultado, se observa una influencia significativa en su capacidad para tomar decisiones, seguir instrucciones y llevar a cabo tareas domésticas en su vida diaria.

Según la OMS (2020) y Gómez et al., (2021) la disminución de las capacidades mentales, considerando la edad y el nivel de educación de una persona, es un sello distintivo del deterioro cognitivo, incluso cuando las actividades diarias no se ven afectadas significativamente. Con personas de edad avanzada, la pronta identificación y evaluación son cruciales para brindar atención primaria. Esta cita enfatiza la necesidad de atención oportuna y adecuada cuando se trata de deterioro cognitivo en adultos mayores. Esta atención puede ayudar a determinar la gravedad de la afección para permitir intervenciones y estrategias de manejo oportunas.

En las investigaciones realizadas por Álvarez et al., (2018) y Rodríguez (2020), la atención temprana es un conjunto de servicios que se enfocan en satisfacer las necesidades específicas de los adultos mayores, promover la salud, prevenir enfermedades y garantizar el acceso rápido a los servicios de salud cuando sea necesario. Coincidiendo con los autores, mejorar el bienestar general y la calidad de vida de los adultos mayores es una estrategia clave para garantizar una atención adecuada e individualizada a esta población vulnerable, ofreciendo un enfoque holístico que abarque tanto la atención médica como el apoyo emocional. Por otra parte, se requiere que se realicen actividades físicas para promover la salud y el bienestar en esta etapa de la vida.

En la actualidad, se reconoce que la actividad física desempeña un papel fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Numerosos estudios, como el de (Rodríguez, et al., 2020), destacan que la participación en actividades físicas promueve el desarrollo de valores sociales y personales. Además de los beneficios en el ámbito social, la actividad física también contribuye a la adquisición de hábitos

saludables.

Investigaciones como las de Fernández (2018), García (2019) y (Andrey, et al., 2020) han subrayado que la participación regular en actividades físicas promueve un estilo de vida activo y saludable. Estos hábitos incluyen la importancia de mantener una buena condición física, adoptar una alimentación equilibrada, mejorar la salud cardiovascular y prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

Para obtener beneficios significativos para la salud, las personas mayores deben realizar al menos dos horas a la semana de actividad física moderada (OMS, 2020). En línea con esta idea, Pozo (2020) sostiene que la contribución de las personas de la tercera edad en programas regulares de actividad motora ofrece beneficios para minimizar los cambios asociados con la senectud. Además, Mosqueda (2021) señala que la práctica física personalizada en adultos mayores aumenta la satisfacción personal, previene complicaciones y favorece las relaciones sociales y capacidades cognitivas. Así mismo (Menéndez, et al., 2021) sustentan que el régimen alimenticio es fundamental para conservar la calidad de vida y el bienestar físico.

El objetivo de este estudio de caso es diseñar estrategias cognitivas para la atención, específicamente dirigidas a una adulta mayor de setenta y cinco años que presenta deterioro cognitivo, basado en la conclusión diagnóstica obtenida.

Descripción del caso asignado

El estudio de caso se centra en una mujer adulta mayor de setenta y cinco años de edad, referida como R.M., quien ha experimentado cambios recientes en su memoria y capacidad de concentración; presenta episodios frecuentes de desorientación tiempo y espacio, lapsos en los que pierde el hilo de sus pensamientos. Su familia ha observado que olvida ciertas cosas específicas. En vista de estos cambios de salud, el médico de cabecera ha recomendado la participación en actividades que contribuyan a mantener su capacidad mental.

Descripción del contexto

Antecedente personal

Una mujer de setenta y cinco años de edad, identificada como R.M ha experimentado una vida difícil desde una edad temprana. Su educación se limitó a la primaria, y comenzó a trabajar en una farmacia ubicada en el Hospital Luis Vernaza de la ciudad de Guayaquil. Después de casarse a la edad de 20 años, tuvo 11 hijos, pero la tragedia golpeó a la familia cuando uno de sus hijos falleció en un accidente laboral. Este suceso sumió a la adulta mayor, en una profunda depresión, y cada vez que recordaba a su hijo, lloraba. Durante este período, su alimentación se vio afectada, y siempre llevaba consigo una prenda que pertenecía a él en el hombro. Luego, su esposo falleció debido a una insuficiencia renal, aunque este evento no la impactó de manera significativa, ya que se sentía preparada para enfrentar la pérdida. Según (Sánchez et al., 2020). Es una afección grave con un cuadro permanente y continuo, las etapas avanzadas generalmente se requieren de un tratamiento de diálisis. Así mismo las investigaciones de los autores (Meneses et al., 2021) afirmaron que la enfermedad causada por el coronavirus SARS-CoV-2 afectó a los riñones debido a una inflamación extensa y desmedida, lo que conllevó una disminución en su funcionamiento.

Cinco años después de la muerte de su esposo, comenzó a experimentar dolores en su útero y fue diagnosticada con un prolapso uterino. Según los autores (Diez, et al., 2019). Es una condición que desciende desde su posición normal en la pelvis hacia la vagina. Se sometió a una intervención quirúrgica exitosa para tratar esta condición. A partir de ese momento, cuando sufría de resfriados, tos u otras enfermedades leves, prefería acudir a un homeópata para recibir tratamiento. De acuerdo con Mantero (2019). Es un profesional que utiliza remedios naturales y diluidos en pequeñas cantidades para tratar enfermedades. Como señala Fernández (2019). El médico debe estar en constante adquisición de nuevos conocimientos asumiendo el compromiso de actualización de habilidades, métodos y desempeño profesional, con el fin de mejorar y renovar su práctica clínica. En la etapa actual de su vida, ha experimentado ciertas complicaciones relacionadas con

su memoria y capacidad de concentración. En ocasiones repentinas, olvida dónde ha dejado las cosas y enfrenta dificultades para realizar tareas como cocinar, barrer y lavar. Por ejemplo, mientras cocina, puede agregar sal en exceso sin recordar cuántas veces lo hizo. Mientras barre, puede quedarse mirando fijamente un punto y detenerse sin darse cuenta de que aún no ha terminado. Al lavar y tender la ropa, olvida dónde ha guardado algunas prendas.

Estos cambios han sido notados por sus hijos, quienes han observado su terquedad y dificultad para seguir instrucciones, ya que olvida lo que le han dicho poco después. Preocupados por estos cambios, decidieron abordar el tema con ella y considerar llevarla a un centro hospitalario, aunque se negaba a aceptar esta opción. Como alternativa, se pusieron en contacto con su médico de cabecera, quien les recomendó realizar actividades para mejorar su actividad mental.

A pesar de estos desafíos, R.M. es una adulta mayor muy alegre que ama profundamente a todos sus hijos y nietos. Disfruta de actividades como tejer, coser, dibujar, pintar y confeccionar sábanas. Estos pasatiempos le brindan satisfacción y alegría en su vida cotidiana.

Antecedente familiar

En la actualidad, R.M, comparte su hogar con su hijo del medio, su hija menor, su nieta y yerno. Ella despliega un papel fundamental en el cuidado de su nieta, brindándole apoyo y atención mientras su hija se ausenta para trabajar. Además, se encarga de las tareas domésticas como la cocina, limpieza, lavado, planchado, entre otras responsabilidades, así mismo, proporciona asistencia a su nieta en la realización de las tareas escolares asignadas.

Es relevante destacar que el hijo del medio, trabaja como profesor de electricidad y dedica sus tardes de lunes a viernes a impartir clases. Por su parte, la hija menor, desempeña el cargo de asistente de compras en una reconocida empresa del país, asimismo, el yerno, trabaja como auxiliar en la aduana.

Antecedente social

Cuenta con un entorno familiar estable y un sólido sistema de apoyo. Su familia y personas cercanas se preocupan constantemente por su bienestar y se involucra activamente en su cuidado, a pesar de que participa en reuniones familiares, no disfruta de permanecer por largos periodos de tiempo debido a su aversión al bullicio. Sus hijas se esfuerzan por brindarle momentos agradables y la llevan a diferentes lugares, especialmente aquellos que le permiten tener contacto con la naturaleza, lo cual es una fuente de alegría y bienestar para ella. Además, la adulta mayor realiza visitas al cementerio, demostrando su sentido de conexión con los seres queridos fallecidos, así mismo, es destacable su asistencia regular a la misa dominical, lo cual representa una práctica espiritual importante para ella.

Ante los cambios repentinos en su comportamiento, la familia ha tomado la iniciativa de prepararse para atender cualquier necesidad que pueda surgir. Han demostrado estar dispuestos a brindarle el apoyo y cuidado necesario para asegurarse de que se sienta cómoda y atendida en todo momento.

En este contexto, el presente estudio se propone indagar sobre la repercusión de la estimulación cognitiva en una adulta mayor, por lo que se presenta la siguiente interrogante. ¿Cómo repercute la estimulación cognitiva en una adulta mayor? Dichainterrogante se contestará durante todo el estudio.

II. ANÁLISIS

Metodología empleada

El presente estudio de caso se encuentra realizado bajo un enfoque cualitativo y de estudio descriptivo. Según Nicomedes (2018) se basa en la finalidad de adquirir conocimiento acerca de sucesos, con el propósito de describir las características de un fenómeno en un entorno específico. Para Ramos (2020). Es un estudio que utiliza métodos cualitativos como cuantitativos, no es posible plantear una suposición debido a la escasez de datos necesarios para realizar valoraciones.

La recogida de información se llevó a cabo a través de las siguientes técnicas e instrumentos:

Observación: Mediante las investigaciones realizadas por los autores Arias (2020) y Pérez (2021) la observación es una estrategia de recolección de información que implica examinar y comprender las acciones, conductas y sucesos de individuos u elementos de su entorno natural.

Se me permitió realizar una observación detallada en el entorno natural del adulto mayor, lo cual permitió captar diversas características relacionadas con su entorno social, actividades cotidianas, habilidades cognitivas, orientación y atención.

Ficha de observación: De acuerdo con los estudios previos realizados por Useche et al., (2019) y Campos (2021) la ficha de observación es un instrumento de investigación que tiene como finalidad la recopilación de datos relevantes incluyendo detalles como la fecha, hora, nombre del individuo y observador. Se evalúa mediante indicadores para detectar la existencia o carencia de conductas o rasgos específicos.

En este estudio se emplearon 17 indicadores para evaluar el deterioro cognitivo en la adulta mayor, se utilizó una escala de Likert de sí y no para recopilar las respuestas del participante para identificar, nivel de participación social, capacidad

para realizar actividades de la vida diaria, funcionamiento cognitivo, grado de orientación en tiempo, lugar y persona y nivel de atención manifestado en diversas situaciones.

Entrevista: Es una herramienta adecuada para adquirir información acerca de la muestra, la cual es proporcionada por los sujetos para obtener conocimientos de la realidad (Torres et al., 2019). Además, los estudios de (Lopezosa, 2020) es efectiva en la investigación cualitativa dependiendo el prototipo, implica un diálogo dirigido entre el entrevistador y el entrevistado con la finalidad de abordar los propósitos en el proceso de indagación.

Se elaboró un cuestionario de 15 preguntas dirigidas a la hija menor de la adulta mayor con la finalidad de recopilar información esencial de la situación y el contexto en el que se desenvuelve; la entrevista proporcionó una oportunidad para comprender de manera más profunda las dinámicas familiares, y las necesidades específicas de la adulta mayor.

Test de Pfeiffer: Es una herramienta empleada para evaluar el estado cognitivo y detectar indicios de deterioro mental en adultos mayores, el cuestionario consta de 10 ítems, que abordan temas relacionados con la orientación temporal y espacial, la memoria y el cálculo simple. La clasificación cognitiva se determina según el puntaje final obtenido de la evaluación de 0 a 2 errores indica funciones intelectuales intactas, de 3 a 4 errores implica deterioro cognitivo leve, de 5 a 7 errores, se considera deterioro intelectual moderado y de 8 a 10 errores se clasifica como deterioro cognitivo severo. (Angamarca, 2019)

Al aplicar el test a la adulta mayor de 75 años, se creó un ambiente tranquilo y cómodo. Se le explicó el propósito del examen y se le aseguró que no había respuestas correctas o incorrectas. Durante la evaluación se mostró paciencia, se brindó apoyo emocional y se garantizó que comprendiera las instrucciones. En caso de encontrar dificultades, se mantuvo la calma y se la alentó. Al finalizar, se agradeció su participación y se le ofreció retroalimentación.

Interpretación de los resultados

Ficha de observación

Basado en los resultados de la ficha de observación, se identificaron los siguientes hallazgos:

Complicaciones en tiempo y lugar: La adulta mayor sí muestra dificultad para tener conciencia y comprensión del momento actual, como la fecha, el día de la semana y la hora.

Dificultad para recordar eventos recientes: Se observa que la adulta mayor sí presenta dificultad para recordar eventos o situaciones que han ocurrido recientemente.

Dificultad para mantener la atención: Se ha notado que la adulta mayor sí experimenta dificultades para mantener la atención en tareas o actividades.

Riesgos de desorientación en la calle o al salir sola: Sí se ha observado un riesgo potencial de desorientación cuando la adulta mayor sale sola o se encuentra en entornos desconocidos fuera de su casa.

La ficha de observación reveló dificultades significativas en áreas cognitivas importantes para la adulta mayor. Se observaron complicaciones en la percepción del tiempo y el lugar, dificultad para recordar eventos recientes, problemas para mantener la atención y desorientación en entornos desconocidos. Estos hallazgos sugieren la presencia de dificultades cognitivas que pueden afectar su funcionamiento diario y su independencia.

Entrevista

La entrevista realizada reveló información significativa acerca de la adulta mayor, desde la perspectiva de la hija menor. Durante la entrevista, la hija expresó una profunda inquietud acerca de los cambios de memoria de su madre, los cuales estaban afectando su orientación y la capacidad de recordar detalles importantes.

Estos desafíos se han convertido en una preocupación fundamental en la vida diaria de la adulta mayor, la hija brindó información detallada los obstáculos específicos que su madre enfrenta en su funcionamiento cognitivo. Su participación activa en la entrevista permitió una comprensión más completa; por ende, se convirtió en un recurso esencial para identificar las áreas en las que se deben centrar los esfuerzos de intervención y mejorar la calidad de vida de la adulta mayor.

Test de Pfeiffer:

El análisis de los resultados del test de Pfeiffer en la adulta mayor de 75 años de edad revela algunas áreas de preocupación en su función cognitiva. Se ha evidenciado que ha tenido dificultad para recordar la fecha actual y el día de la semana, lo que sugiere posibles dificultades en su memoria reciente y orientación temporal. Asimismo, ha tenido dificultades para recordar el lugar en el que se encontraba y su número telefónico, indicando dificultades en la orientación espacial y capacidad para recordar datos personales. Sin embargo, se ha observado que ha podido recordar su edad, fecha de nacimiento, el nombre del presidente actual y anterior y el apellido de su madre; y por último ha conseguido correctamente realizar una operación matemática simple.

Diagnóstico presuntivo

En este caso, los síntomas específicos respaldan un posible diagnóstico presuntivo de deterioro cognitivo leve según los criterios establecidos en el DSM-V. Las dificultades en la orientación en el tiempo y en el espacio, así como las dificultades en la memoria, son consistentes con los síntomas característicos de este trastorno.

III. PROPUESTA

Tema: Estrategias cognitivas para la atención del deterioro cognitivo en una adulta mayor de 75 años.

Objetivo: Diseñar actividades específicas para la estimulación y las habilidades cognitivas de una adulta mayor de 75 años de edad.

Actividades

Área: Orientación de tiempo

Tema: Calendario interactivo

Objetivo: Ayudar a mejorar la orientación en el tiempo y facilitar la organización y planificación de actividades diarias.

Recursos: Plantillas de calendario, imágenes o fotografías, impresora, tinta a color, soporte

Desarrollo: Crear un calendario impreso para una adulta mayor de 75 años implica utilizar papel grande con texto claro. El diseño debe ser sencillo, con bloques de días espaciados; incluye imágenes relevantes y etiquetas destacadas en cada fecha y reserva espacio personal para notas personales.

Evaluación: Se realiza una observación a la adulta mayor para saber si demuestra una mayor orientación en el tiempo y una capacidad mejorada para planificar sus actividades, se puede preguntar si encuentra útil la información proporcionada, si puede seguir su agenda con mayor facilidad y si se siente más organizada y preparada para sus actividades diarias.

Tema: Viaje en el tiempo

Objetivo: Enriquecer la orientación en el tiempo y el conocimiento histórico de manera divertida y estimulante

Recursos: Tarjetas de adivinanzas, imágenes relacionadas con los períodos de tiempo, listado de respuestas.

Desarrollo: Se presenta a la persona una serie de adivinanzas relacionadas con diferentes épocas; la persona debe utilizar su conocimiento y memoria para resolver las adivinanzas y adivinar a qué período pertenece. Durante la actividad, se proporcionan pistas visuales para fomentar la participación y la discusión sobre las respuestas.

Evaluación: Se evalúa la constancia con la que resuelve las adivinanzas y su grado de participación activa durante la actividad, además de la observación de cómo utiliza las pistas visuales.

Área: Orientación espacial

Tema: El diario artístico

Objetivo: Desarrollar de forma significativa las experiencias personales al explorar la relación entre el espacio físico y las vivencias.

Recursos: Un diario o cuaderno, cámara fotográfica o móvil, materiales artísticos, información del lugar

Desarrollo: La persona elige un lugar significativo y obtiene información relevante sobre él. Luego, explora el lugar, toma fotografías y captura los detalles destacados. Utiliza el diario y los materiales artísticos para plasmar las experiencias de manera significativa. Esta actividad permite a la persona conectar de forma profunda el espacio físico con sus evidencias estimulando su creatividad y expresión artística.

Evaluación: Se analiza cómo la persona utiliza los recursos visuales como las fotografías, para reflejar la orientación espacial en las ilustraciones y descripciones del diario artrítico. Además, se evalúa su capacidad para plasmar los elementos espaciales de manera clara y precisa, así como su habilidad para organizar y estructurar la información espacial en las páginas del diario.

Tema: Explorando el laberinto

Objetivo: Mejorar la capacidad de orientación espacial y fortalecer la memoria visual y la atención en la adulta mayor, a través de la resolución de laberintos.

Recursos: Hojas de papel con laberinto impresos, lápiz o bolígrafo, cronómetro o reloj.

Desarrollo: Se le proporciona a la adulta mayor hojas con laberintos impresos, un lápiz o bolígrafo, y opcionalmente un cronómetro. Ella resuelve los laberintos trazando su camino desde la entrada hasta la salida.

Evaluación: Involucra analizar el desempeño de la persona al resolver los laberintos, su precisión en trazar los caminos correctos, su tiempo de finalización y su satisfacción general. También se observa cualquier mejora en la orientación espacial, la memoria visual y la atención a lo largo de la actividad.

Tema: Desafío geométrico

Objetivo: Estimular la percepción espacial, el reconocimiento de formas y la capacidad de visualizar y manipular objetos en el espacio

Recursos: Cartón, figuras impresas, tijeras, goma, regla, lápiz,

Desarrollo: Se presenta a la adulta mayor las piezas y se le explica la finalidad de la actividad, se le desafía a armar los rompecabezas dentro de un

tiempo determinado. **Evaluación:** Se basa en el logro del objetivo, la mejora o el mantenimiento de las habilidades cognitivas y espaciales.

Área: Memoria

Tema: Encuentra las palabras ocultas

Objetivo: Estimular y mantener el funcionamiento cognitivo en áreas como la memoria, la atención, el pensamiento verbal y la concentración.

Recursos: Cuadrícula de letras, hojas de papel bond, lápiz y borrador.

Desarrollo: Consiste en presentar una cuadrícula de letras con palabras escondidas, la persona debe de buscar y marcar las palabras en la cuadrícula, que pueden estar dispuestas en diferentes direcciones.

Evaluación: Se requiere observar la capacidad de atención y concentración durante la actividad, su reconocimiento y memoria de las palabras encontradas, y las estrategias que utiliza para resolver el desafío.

Tema: Concentra-Mente

Objetivo: Estimular y ejercitar la memoria, a través de la búsqueda y el emparejamiento de cartas.

Recursos: Tarjetas temáticas, superficie plana, hojas de papel bond

Desarrollo: Se colocan las cartas boca abajo en una superficie plana, la persona debe dar vuelta dos cartas a la vez e intentar encontrar los pares coincidentes.

Evaluación: Se evalúa la capacidad de la persona para recordar y asociar la ubicación de las cartas, la precisión en la identificación de los pares coincidentes, la velocidad de respuesta y la capacidad para adaptarse a niveles de dificultad creciente.

Tema: Mente enredada

Objetivo: Estimular la memoria y promover la capacidad de establecer conexiones y asociaciones significativas entre diferentes elementos.

Recursos: Tarjetas o imágenes impresas, tablero, pizarra

Desarrollo: Se invita a la persona a encontrar y mencionar las conexiones o asociaciones que percibe entre los elementos presentados. Por ejemplo, si se muestra la imagen de un gato, la persona debe recordar y decir “ratón” como asociación.

Evaluación: Se observa la capacidad de la persona para establecer conexiones lógicas y significativas entre los elementos presentados, y la precisión.

I.V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

El caso revela un deterioro cognitivo en función de las áreas cognitivas como la memoria, la orientación espacial y temporal. El deterioro cognitivo puede afectar la capacidad para realizar tareas cotidianas como la planificación, la memoria, la toma de decisiones, entre otros. Además, puede disminuir la independencia y aumentar la dependencia de cuidadores o familiares. Es fundamental abordar el deterioro cognitivo a tiempo para proporcionar un mejor manejo y calidad de vida.

Recomendaciones

- Utilizar recordatorios visuales como calendarios o tableros de actividades.
- Establecer rutinas diarias y horarios regulares.
- Realizar actividades cognitivas para fomentar la memoria y la concentración.
- Estimular la creatividad a través de actividades físicas.
- Realizar paseos constantes para estimular la orientación espacial y fomentarla conexión con el entorno físico.

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez Lauzarique, M., Bayarre Vea, H., y Pérez, Piñero, J. (2018). Evaluación de la calidad de la atención al adulto mayor en el primer nivel de salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 34(2), 1-10. Recuperado en 28 de mayo de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252018000200007&lng=es&tlng=es.
- Andrey, J., Rincón, E., y López, J. (2020). Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes. *EmasF Revista Digital de Educación Física*. 12(67), 137-156. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7642868>
- Angamarca, D. (2019). Eficacia del mini mental y Pfeiffer (SPMSQ) para detectar deterioro cognitivo en mayores de 65 años en el Geriátrico de Macas abril 2018 -diciembre 2018 [Universidad Católica de Cuenca.]. <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/11088>
- Campos, Y. F. (2021). Vista de Técnicas de investigación. *Revista Académica Institucional RAI*. <https://rai.usam.ac.cr/index.php/raiusam/article/view/40/40>
- Díez, I., Cassadó, J., Martín, A., Muñoz, E., Bauset, C., López-Herrero, E., y Pélvico, S. (2019). Guía de Asistencia Práctica elaborada en septiembre de 2019. *Sego.es*. <https://bibliotecavirtual.sego.es/uploads/app/1297/elements/file/file1681396376.pdf>
- Fernández Pérez., J. A. (2020). Vista de El Médico Homeópata y la Educación: Continua, Médica y Médica Continua. *La homeopatía de México*, 89. <http://homeopatiamex.similia.com.mx/index.php/Revista/article/view/70/60>
- Fernández, M., López, M., López, É., Gutiérrez, D., Martínez, A., y Pantoja, C.

(2018). Educación en salud, práctica de actividad física y alimentación en grandes urbes: perspectiva de los usuarios. *Revista de la Universidad Industrial de Santander Salud*, 50(2), 116-125.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343855889003>

García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*. 3(1), 1602-1624. Recuperado de
<http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>

Gómez-Soria, I., Andrés Esteban, E. M., Gómez Bruton, A., y Peralta-Marrupe, P. (2021). Análisis del efecto a largo plazo de un programa de estimulación cognitiva en mayores con deterioro cognitivo leve en Atención Primaria: ensayo controlado aleatorizado. *Atención primaria*, 53(7), 11.
<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102053>

González, J. (2020). Técnicas e instrumentos de investigación científica.<http://www.cienciaysociedad.org>

Lopezosa, C. Entrevistas semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz. En: Lopezosa C, Díaz-Noci J, Codina L, editores *Methodos Anuario de Métodos de Investigación en Comunicación Social*, 1. Barcelona: Universitat Pompeu Fabra; 2020. p. 88-97. DOI: 10.31009/methodos.2020.i01.08.
https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/44605/Lopezosa_Methodos_08.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mantero De Aspe, M. (2019). El ejercicio médico de la homeopatía en España a finales del siglo xx (análisis médico-legal) [Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/2960/1/T24423.pdf>

Menéndez Villa, M., Piñero, L. H., y Samon, M. C. (2021). La nutrición en el adulto

mayor;un reto social.

<https://cibamanz2021.sld.cu/index.php/cibamanz/cibamanz2021/paper/viewFile/483/351>

Meneses-Liendo, Victor, Medina Chávez, Mario, Gómez Lujan, Martín, Cruzalegui Gómez, Cesar, & Alarcón-Ruiz, Christoper A.. (2021). Insuficiencia renal y hemodiálisis en pacientes hospitalizados con COVID-19 durante la primera ola en Lima, Perú. *Acta Médica Peruana*,
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S172859172021000400249&script=sci_arttext&tlng=pt

Mosqueda., A. F. (2021). Importancia de la realización de actividad física en la tercera edad. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. . <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v9nspe1/2007-7890-dilemas-9-spe1-00036.pdf>

Nicomedes, E. (2018). Tipos de investigación. Universidad Santo Domingo de Guzmán.<http://190.117.99.173/bitstream/USDG/34/1/Tipos-de-Investigacion.pdf>

OMS (2020). Decade of healthy ageing: baseline report. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Recuperado de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>

OMS. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Organización mundial de la salud.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pérez, M. (2021). Definición de Observación. Recuperado de: <https://conceptodefinicion.de/observacion/>

Pozo Martínez, E., Echenique, M. C., González Sandoval, P. G., Alarcón, Y. M., y

Salgado Alvares, Y.(2020): Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor”, Revista Caribeña de Ciencias Sociales, ISSN 2254-7630 (octubre 2020). En línea:<https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/10/ejercicio-beneficios.html>

Ramos, C. R. (2020). Vista de los alcances de una investigación. Cienciamérica. <http://201.159.222.118/openjournal/index.php/uti/article/view/336/621>

Rodríguez, Á., Joselyn Rodríguez, H. G., Arias, E., Paredes, A., y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/1778/3425>

Rodríguez, H. (2020). ¿Qué es la Atención Primaria al Adulto Mayor? Gov.co. <https://www.atlantico.gov.co/index.php/glosario-de-terminos-69149/14501-que-es-la-atencion-primaria-al-adulto-mayor>

Sánchez, M., Cruz, J., Mariño, F., Hernández, S., y Ramírez, C. (2020). Carga de la enfermedad: insuficiencia renal, diálisis-hemodiálisis y trasplante renal en México. Costo de la enfermedad. <https://www.medigraphic.com/pdfs/COMPLETOS/trasplantes/2020/rmt201.pdf#page=17>

Torres, Mariela Paz, Karim Salazar, Federico G. (2019). Entrevistas semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz. https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/44605/Lopezosa_Methodos_08.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Useche, M. C., Artigas, W., Queipo, B., y Perozo, É. (2019). Técnicas e instrumentos de recolección de datos cuali-cuantitativos. Gente Nueva. <https://repositoryinst.uniquajira.edu.co/bitstream/handle/uniquajira/467/88.%20T>

[ecnicas%20e%20instrumentos%20recolecci%c3%b3n%20de%20datos.pdf?s](#)
[eq uence=1&isAllowed=y](#)

ANEXOS

Anexo 1. Ficha de observación para una adulta mayor

Nombre: _____ Edad: _____

Fecha: _____ Observador: _____

Tabla 1.

Anexo ficha de observación

INDICADORES	SÍ	NO	OBSERVACIONES
Complicación de la orientación en tiempo y lugar			
Dificultad para recordar eventos recientes			
Olvido de nombres de personas cercanas			
Dificultad para encontrar palabras adecuadas			
Problemas de comprensión verbal			
Dificultad para mantener la atención			
Desorientación en entornos familiares			
Pérdida de habilidades matemáticas básicas			
Dificultad para resolver problemas cotidianos			

Falta de iniciativa para realizar tareas			
Cambios frecuentes en el estado de ánimo			
Olvido de tareas de autocuidado (aseo, alimentación, etc.)			
Riesgo de desorientación en la calle o al salir solo/a			
Cambios en la interacción social (aislamiento, retraimiento)			
Olvido de nombres de familiares y amigos			
Dificultad para reconocer rostros familiares			
Dificultad para reconocer rostros de amigos			

Elaborado por: Villamar, E. (2023)

Anexo 2. Entrevista a la hija menor de la adulta mayor

Tabla 2.

Anexo de entrevista

PREGUNTAS	RESPUESTAS
¿Hasta qué nivel educativo completó sus estudios?	
¿Cuántos hijos tuvo?	
¿En algún momento de su vida la adulta mayor padeció problemas alimenticios o depresión?	
¿Ha enfrentado complicaciones de salud?	
¿Tiene un médico que la atiende en la actualidad?	
¿Cómo detectó la primera señal de dificultad que le dio su madre?	
¿Cómo se desenvuelve en el hogar?	
¿Constantemente tiene dificultades para mantener la atención sostenida?	
¿Tiene algún pasatiempo?	
¿Con quién vive actualmente la adulta mayor?	

¿Cuál es el rol que cumple la adulta mayor en el hogar?	
¿Cómo es la relación con sus familiares y allegados?	
¿Disfruta participar en reuniones familiares?	
¿Se preocupan por su bienestar los miembros de la familia?	
¿Sale regularmente a lugares que le gustan?	

Elaborado por: Villamar, E. (2023)

Anexo 3. Cuestionario de Pfeiffer

Test Memoria Acortado -SPMSQ- E. PFEIFER

Nombre completo del evaluado:

Cédula del evaluado:

Nombre del evaluador:

Fecha de la evaluación:

Instrucciones:

1) Pregunte desde el número 1 al 10 y complete las respuestas en el recuadro que aparece a continuación. Ya finalizadas las preguntas, sume el total de errores que haya tenido el evaluado.

Tabla 3.

Test Memoria acortado

	Pregunta	Respuesta
1	¿Qué fecha es hoy? (día/mes/año)	
2	¿Qué día de la semana es hoy?	
3	¿Cuál es el nombre de este lugar o edificio?	
4	¿Cuál es su número de teléfono? (Si no tiene número, realizar la pregunta 4A).	
4A	¿Cuál es su dirección?	
5	¿Qué edad tiene usted?	
6	¿En qué fecha nació? (día/mes/año)	

7	¿Cuál es el presidente de Ecuador actualmente?	
8	¿Cuál fue el presidente anterior?	
9	¿Cuál es el apellido de su madre?	
10	A 20 réstele 3 y continúe restando 3 a cada resultado, hasta el final (20-17-14-12-11-8-5-2).	

Elaborado por: Villamar, E. (2023)

Clasificación cognitiva según el puntaje

Tabla 4.

Calificación cognitiva

0-2 errores	Funciones intelectuales intactas
3-4 errores	Deterioro intelectual leve
5-7 errores	Deterioro intelectual moderado
8-10 errores	Deterioro intelectual severo

Elaborado por: Villamar, E. (2023)