

Prevención del deterioro cognitivo: características de los talleres de memoria en Barcelona

Cognitive impairment prevention: characteristics of memory workshops in Barcelona

Sr. Director:

El aumento en la prevalencia de deterioro cognitivo y demencias, en parte ligado al envejecimiento progresivo de la población, ha fomentado la búsqueda de nuevos tratamientos farmacológicos, así como de intervenciones preventivas no farmacológicas. Se han descrito algunos resultados positivos de la estimulación cognitiva acompañando a las intervenciones farmacológicas con anticolinérgicos en pacientes con deterioro cognitivo leve¹. Por otro lado, existen diversas intervenciones que han demostrado beneficios en la memoria y en la capacidad funcional de la vida cotidiana² en población sana. La proliferación en los últimos años de intervenciones preventivas, conocidas popularmente como «talleres de memoria», que pretenden evitar o retardar el deterioro cognitivo, ha conllevado una cierta confusión en las indicaciones y los criterios de evaluación y seguimiento de estas intervenciones.

En el contexto descrito se ha realizado este estudio que pretende describir las características de la oferta pública de talleres de memoria en la ciudad de Barcelona. Se trata de un estudio descriptivo de los talleres de memoria realizados por el sector público en Barcelona a lo largo del año 2008. La herramienta de recogida de datos fue un cuestionario elaborado ad hoc sobre las características organizativas, de gestión y de contenido de los talleres de memoria. El cuestionario se administró telefónicamente, excepto en 2 casos en los que se recogió la información mediante una entrevista personal a informadores clave (directores de centros, responsables de la entidad proveedora, dinamizadores o los propios monitores de los talleres). El trabajo de campo se desarrolló durante los meses de noviembre y diciembre de 2008 y enero de 2009.

Se obtuvo información de un total de 83 talleres realizados durante el 2008, de los cuales 73 se realizaron en centros de la tercera edad (*Casals de Gent Gran*), 6 en centros cívicos, 3 en bibliotecas municipales y uno en un centro de atención primaria. En la tabla 1 se presentan las características generales de los talleres, así como el lugar donde se realizaron. Los talleres constaban en promedio de cerca de 9 sesiones, cada una de ellas de una hora y media de duración. La mediana de participantes era de 15, con un predominio de mujeres (entre el 72 y el 100% de los participantes). La edad (tener más de 60 años, en un 84,3%) y la capacidad cognitiva (básicamente lectoescritura) en un 67,5%, constituyeron los principales criterios de inclusión, mientras

que vivir en el barrio o distrito, o ser miembro o socio del Casal eran criterios de priorización en el 57,8 y el 36,1%, respectivamente. En cuanto a la valoración cognitiva formal, se realizaba al inicio en el 61,5% de los casos, mientras que al finalizar el taller era realizada en una proporción algo inferior (50,6%). En menos de un tercio de los talleres (31,3%) se hacía algún tipo de seguimiento de los asistentes. Los monitores eran principalmente licenciados en psicología (37,3%), educadores sociales (18,1%) y diplomados en enfermería (10,8%), 3%. El 61,5% habían recibido además formación específica sobre talleres de memoria.

Tabla 1

Características de los talleres de memoria ofrecidos en Barcelona, 2008 (n = 83)

<i>Duración y participantes</i>	
Número de sesiones (mediana, rango)	8,9 (6-16)
Duración total taller en horas (mediana, rango)	12,7 (8-24)
Número de participantes (n, % mujeres)	15 (87)
<i>Lugar de realización</i>	
Casal de Gent Granb (n, %)	73 (88,0)
Instalaciones y centros municipalesc (n, %)	9 (10,8)
<i>Criterios de inclusión utilizados</i>	
Edad (n, %)	70 (84,3)
Nivel cognitivo (n, %)	56 (67,5)
Vecindad (vivir en el barrio o distrito) (n, %)	48 (57,8)
Pertenencia al Casal (n, %)	30 (36,1)
Valoración cognitiva inicial (n, %)	51 (61,5)
Valoración cognitiva final (n, %)	42 (50,6)
Seguimiento de los participantes después del taller (n, %)	26 (31,3)
<i>Características de los monitores</i>	
Edad (mediana, rango)	40 (28-63)
Formación básica: psicología (n, %)	31 (37,3)
Formación básica: educador social (n, %)	15 (18,1)
Formación básica: diplomado en enfermería (n, %)	12 (10,8)
Formación específica sobre talleres de memoria (n, %)	51 (61,5)

^aEl total suma 82 porque uno de los talleres se desarrolló en un centro de atención primaria.

^bCentro público de la tercera edad.

^cCentros cívicos municipales, bibliotecas y otras instalaciones de titularidad municipal.

Este es el primer estudio que describe las características de los talleres de memoria en nuestro medio. Los resultados del estudio muestran una gran variedad en las características organizativas y de gestión, así como en la formación de los monitores, si bien los contenidos y estrategias utilizadas, así como la duración total son bastante homogéneos. De hecho, las características básicas de los talleres son consistentes con las recomendaciones basadas en las evidencias científicas⁵. Sin embargo, debido a que los talleres no forman parte actualmente de una oferta planificada de servicios de salud, su cobertura en términos poblacionales es presumiblemente baja, por lo que sería necesario valorar su introducción en la cartera de servicios sanitarios, asegurando al mismo tiempo la adecuada evaluación de su calidad y efectividad.

Bibliografía

1. Tárraga L, Boada M, Modinos G, Espinosa A, Diego S, Morera A, et al. A randomised pilot study to assess the efficacy of an interactive, multimedia tool of cognitive stimulation in Alzheimer's disease. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*. 2006;77: 1116-21.
2. Willis S, Tennstedt SL, Marsiske M, Ball K, Elias J, Koepke KM, for the ACTIVE Study Group. Long term effects of cognitive training on everyday functional outcomes in older adults. *JAMA*. 2006 ;296:2805-14.
3. Verhaeghen P, Marcossen A, Gossens L. Improving memory performance in the aged through mnemonic training: a meta analytic study. *Psychol Aging*. 1992;7:242-51.
4. Montejo P, Montenegro M, Reinoso A, de Andrés M, Claver M. Estudio de la eficacia de un programa de entrenamiento de memoria multicéntrico para mayores de 60 años. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 1999;34:199-208.
5. Novoa AM, Juárez O, Mebot M. Efectividad de las intervenciones cognitivas en la prevención del deterioro de la memoria en las personas mayores sanas. *Gac San*. 2008;22:474-82