

Título: Envejecimiento activo en los participantes del Proyecto Vallecas de la Fundación CIEN: estudio longitudinal de las actividades de ocio, cognición y afectividad

Autores: Frades Payo, M.B. ¹; García Otero, M.C. ¹; Guerra Martín, V. ¹; Rodríguez Blázquez, C².

Centros de trabajo:

1. Servicio de Neuropsicología. Fundación CIEN
2. Centro Nacional de Epidemiología. Instituto Nacional de Sanidad Carlos III.

Tipo de presentación: Comunicación oral

Área: Neuropsicología

Objetivos:

- Describir las variaciones en actividades de ocio en una muestra de personas mayores participantes en el Proyecto Vallecas (longitudinal).
- Analizar la relación entre las actividades de ocio a lo largo del tiempo y el mantenimiento del nivel cognitivo.
- Analizar la relación entre las actividades de ocio y el estado afectivo a lo largo del tiempo.

Material y métodos:

Muestra de 500 personas mayores (de 69 a 90 años), participantes del Proyecto Vallecas. Se recogen datos de visita basal y año 5: perfil sociodemográfico y evaluaciones completas neuropsicológicas.

Se analizó la relación y evolución entre el estado cognitivo (CDR, EQM, MMSE), funcional (FAQ) y afectivo (STAI, GDS) y las actividades de ocio (físico; cultural intelectual, pasivo y creativo; tiempo libre y viajes/movilidad) a lo largo del tiempo.

Análisis estadístico: Estadísticos descriptivos (medias, DE, frecuencias). Análisis bivariados (pruebas de chi-cuadrado, Fisher, Mann-Whitney).

Resultados:

El 60% son mujeres; la media de edad es 74 años (DE: 3,5; rango: 69-85); un 48% tiene estudios primarios o inferiores. Conviven en pareja el 48% y un 35% viven solos pero el sentimiento de soledad lo estima un 5% del total de la muestra. La salud autopercibida es de 76 (DE: 14,8, rango: 10-100). Afectivamente un 17% presentan ansiedad y 10% depresión.

El deterioro cognitivo aumentó a los cinco años mostrando diferencias significativas tanto en las pruebas cognitivas objetivas como en el CDR y escala de quejas de memoria. Afectivamente presenta depresión un 2,2 % más de la muestra, un 5% mayor trastorno de ansiedad y aumenta también el sentimiento de soledad de forma significativa. Las personas que han empeorado en deterioro cognitivo (CDR) en la visita 5 realizan menos actividades de ocio pasivo, pero se incrementa de forma significativa su participación en ocio cultural creativo, viajes /movilidad y ocio físico. Atendiendo al estado afectivo el empeoramiento en depresión hace que disminuya el ocio cultural creativo mientras aumenta el cultural pasivo, físico y los viajes/movilidad.

Conclusiones:

En general, el nivel de actividades de ocio aumenta en la muestra, excepto en el ocio intelectual, que se mantiene en niveles altos entre visitas.

Las variables cognitivas (CDR y quejas de memoria) y afectivas (depresión, ansiedad y soledad) empeoraron de la visita 1 a 5.

A pesar de que se observa un empeoramiento en estado cognitivo y afectivo en la muestra, el nivel de actividad aumenta.

El mantenimiento de las actividades de ocio concuerda con las recomendaciones preventivas sugeridas, independientemente de la edad.