

TÍTULO: Envejecimiento saludable: análisis de actividades cotidianas y de ocio en los participantes del Proyecto Vallecas de la Fundación CIEN

AUTORES: B Frades Payo¹, V Guerra Martín¹, MC García Otero¹ C Rodríguez Blázquez²

INTRODUCCIÓN: La práctica de actividades cotidianas (AC) y de ocio (AO) y un estilo de vida saludable influyen en el bienestar de las personas mayores y en su calidad de vida. En este trabajo se analiza la repercusión en el bienestar psíquico y funcional de las AC y AO practicadas en la actualidad por un grupo de mayores no institucionalizados.

MATERIAL Y MÉTODOS: Estudio descriptivo, transversal de una muestra de 519 participantes. Se recogen datos sociodemográficos, cognitivos (MMSE, CDR), psicológicos (STAI, GDS, EVA Salud, valoración subjetiva de repercusión de los fallos de memoria y un inventario de 30 AC y AO que realizan en la actualidad.

RESULTADOS: Un 62,8% de la muestra son mujeres. El 11% presenta deterioro cognitivo (DCL y Demencia leve) y un 16% sintomatología ansiosa y/o depresiva. Existe correlación significativa inversa ($p < 0.05$, $r = |0.338 - 0.087|$) entre todas las AO y el estado afectivo, variando en función del sexo. La salud autopercebida y el número de actividades realizadas correlacionan positivamente ($p < 0.05$, $r = |0.116 - 0.238|$). La valoración subjetiva de repercusión de los fallos de memoria se asocia significativamente con las AC ($p = 0.022$, $r = -0.101$). El estado cognitivo se relaciona con mayor realización de todas las actividades salvo las físicas ($p < 0.05$, $r = |0.318 - 0.098|$).

CONCLUSIONES: Las AO se asocian con el estado cognitivo, afectivo y la edad. Las AC solo con el estado cognitivo y con la percepción subjetiva de los problemas causados por la memoria. La promoción de AO en personas mayores permitiría mejorar su bienestar y funcionalidad.