

ACTIVIDADES RECREATIVAS ARTÍSTICO-CULTURALES COMO FACTOR PROTECTOR DE LA FUNCIÓN COGNITIVA EN ADULTOS MAYORES

¹Lixy Dennis Cruz Martínez
cruz588.13lix@gmail.com

²Javier Alonso Trujillo

³Jose Luis González Isidro

⁴Ana Lorena Ordoñez Monroy

⁵Abraham Alonso Ricardez

1.Licenciada en Enfermería. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.

2.Profesor Titular "C" de T.C. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.

3. Profesor de Asignatura "A". Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.

4. Licenciada en Enfermería. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.

5.Profesor de Asignatura "A". Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.

Recibido: 11/06/2018

Enviado a pares: 02/08/2018

Aceptado por pares:14/08/2018

Aprobado: 27/08/2018

RESUMEN

Introducción. Envejecer es un proceso que conlleva disminuciones en la función cognitiva, afectando al adulto mayor (AM). Murillo recomienda ejecutar actividades recreativas porque contribuyen a un aporte intelectual, beneficio físico y mental en el AM. **Objetivo.** Conocer la asociación entre la alta ejecución de actividades recreativas y la función cognitiva normal en AM de dos centros de atención en la ciudad de México. **Metodología.** Estudio observacional, transversal, prospectivo y analítico. El tamaño muestral fue de 50 sujetos del CASSAM y 52 Sujetos del Jardín de los AM. Se aplicó una escala Likert para medir la ejecución de las actividades recreativas realizadas y el test de Folstein para valorar la función cognitiva. Se estimó asociación estadística entre las variables de estudio a través de Chi cuadrada de Independencia y se compararon las medias de Función Cognitiva mediante ANOVA de Kruskal-Wallis. Nivel de significancia= 0.05. Resultados. La media de función cognitiva fue de 25.9 (IC 95%; 25.1 a 26.9) y 28.3 (IC95%; 28 a 28.7) en CASSAM y Jardín de los AM respectivamente ($p=0.000$). No se encontró asociación significativa entre las variables de estudio ($p=0.106$). Las dimensiones de la variable Actividad Recreativa fueron homogéneas en ambas instituciones ($p>0.05$). Se observaron diferencias significativas en dos aspectos de la función cognitiva. Atención y cálculo ($p=0.001$) y Recuerdo diferido ($p=0.002$). **Conclusión.** Una mejor función cognitiva se presentó en los sujetos del Jardín de los AM, lo que probablemente se deba a las distintas actividades artístico-culturales que allí se desarrollan.

PALABRAS CLAVE: Recreación, cognición, anciano.

Para citar este documento:

Cruz LD, Alonso J, González JL, Ordoñez AL, Alonso A. Actividades recreativas artístico-culturales como factor protector de la función cognitiva en adultos mayores. Cuidarte. 2019; 8(16): 23-34.

DOI: 10.22201/fesi.23958979e.2019.8.16.70363

ARTÍCULO ORIGINAL

CuidArte "El Arte del Cuidado" por Universidad Nacional Autónoma de México se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional.

Basada en una obra en <http://revistas.unam.mx/index.php/cuidarte/index>



ARTISTIC AND CULTURAL RECREATIONAL ACTIVITIES AS A PROTECTIVE FACTOR FOR COGNITIVE FUNCTION IN THE ELDERLY

ABSTRACT

Introduction. Aging is a process that comes with a weakening of cognitive functions. Murillo recommends that the elderly perform recreational activities with intellectual, physical, and mental benefits. **Goal.** To uncover the link between high-level performance of recreational activities and normal cognitive function in the elderly patients of two care facilities in Mexico. **Methodology.** Observational, prospective, and analytical cross-study of 50 subjects from CASSAM and 52 subjects from the Jardín de los Adultos Mayores. A Likert scale was used to measure the performance of recreational activities, and the Folstein test was used to evaluate cognitive function. The statistical association between the variables was estimated via the chi-squared test for independence, and the average cognitive functions were compared via the Kruskal-Wallis test. Level of significance = 0.05. **Results.** The average cognitive function was 25.9 (95% confidence, 25.1-26.9) at CASSAM and 28.9 (95% confidence, 28.0-28.7) at the Jardín de los Adultos Mayores ($p = 0.000$). No significant association was found between the study variables ($p = 0.106$). The dimensions of the recreational activity were homogeneous in both institutions ($p > 0.05$). Significant differences were observed in two aspects of cognitive function: attention and calculation ($p = 0.001$) and deferred memory ($p = 0.002$). **Conclusion.** Subjects from the Jardín de los Adultos Mayores presented a better cognitive function. This is probably due to the artistic and cultural activities offered at said facility.

KEYWORDS: Recreation, cognition, elderly.

INTRODUCCIÓN

Envejecer, es un proceso inevitable propio de la vida, que conlleva a un conjunto de cambios físicos, biológicos, psicológicos y hasta sociales en el ser humano, los cuales se ven marcados con el paso del tiempo viéndose reflejados durante esta etapa en la vida del hombre.

Es un proceso apenas conocido, misterioso y tentador que transforma a un individuo sano y activo en vulnerable y enfermizo al mermar sus reservas para responder, al medio y a las exigencias de la vida¹.

Rubio define al envejecimiento como: “el proceso dinámico, progresivo, irreversible y complejo que produce numerosos cambios a nivel molecular, celular, de tejidos y órganos que contribuyen a la disminución progresiva de la capacidad del organismo para mantener su viabilidad”².

Dichos cambios producen un deterioro multisistémico, el cual se manifiesta en cada órgano y sistema de cada Adulto Mayor (AM), siendo el sistema nervioso uno de los más afectados durante este proceso.

En el curso del envejecimiento ocurren una serie de cambios en el sistema nervioso. Un hallazgo común es cierto grado de atrofia cerebral que se refleja como una pérdida de volumen, peso, reducción de los componentes blancos y gris y, como consecuencia, un incremento en el tamaño de los ventrículos. También se describen cambios microscópicos: pérdida neuronal; hay depósitos de lipofuscina y amiloide en los vasos sanguíneos y la aparición de placas seniles¹.

Hay acúmulo de pigmentos de lipofuscina en hipocampo y corteza frontal, disminución de neurotransmisores (acetilcolina, catecolaminas y serotonina) y un descenso en el peso cerebral (5 a 10%). El flujo sanguíneo cerebral disminuye alrededor de 20% .Esta disminución es mayor en la región prefrontal y en la sustancia gris que en la blanca².

Los principales efectos de la edad sobre el sistema nervioso son: disminución selectiva de las neuronas corticales con una reducción generalizada de la densidad neuronal. Esta pérdida neuronal se acompaña de una reducción progresiva de las conexiones entre las neuronas que sobreviven y de un retardo de la transmisión sináptica. Depleción global de neurotransmisores (catecolaminas, dopamina, tirosina, serotonina) debida a una disminución de la síntesis³.

Los hallazgos neurológicos del envejecimiento normal incluyen disminuciones sutiles en la función cognitiva². “Actividades mentales que realiza el ser humano al relacionarse con el ambiente que le rodea”⁴. Resultado del funcionamiento global de sus diferentes áreas intelectuales, incluyendo el pensamiento, la memoria, la percepción, la comunicación, la orientación, el cálculo, la comprensión y la resolución de problemas”⁵.

Dicho problema afecta al adulto mayor disminuyendo su capacidad funcional y su autonomía, con lo cual se encuentra vulnerable al padecimiento de enfermedades y síndromes propios del envejecimiento, siendo la pérdida de la función cognitiva uno de los padecimientos más marcados en este grupo etario, como consecuencia del envejecimiento cerebral.

Ante la sociedad mexicana, actualmente el adulto mayor se visualiza como un grupo etario que se torna dependiente, por sus enfermedades y discapacidades, genera gastos significativos y cuidados específicos que afectan tanto a la persona, la familia e inclusive al mismo cuidador primario.

En México actualmente se muestra un incremento en la población de adultos mayores. La Encuesta Intercensal 2015 publicada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), muestra que en México la población total alcanzó la cifra de 119.5 millones de personas, de las cuales 12.4 millones pertenecen al grupo de edad de 60 años y más, es decir, 10.4%. Según las proyecciones de CONAPO (Consejo Nacional de Población), el porcentaje de adultos mayores podría incrementarse hasta 21.5% en el año 2050⁶. Dicho cambio en la pirámide poblacional, refleja un aumento en la población senil, la cual ha mostrado caracterizarse por ser en su mayoría una población enferma crónicamente, padeciendo enfermedades como el deterioro cognitivo.

En México la prevalencia general del deterioro cognitivo en la población mayor de 65 años se encuentra alrededor del 8% (ENASEM 2007)⁷.

Mantener una adecuada salud en esta etapa de la vida, no sólo depende del aspecto fisiológico, sino también del pasado y presente estilo de vida en cada adulto mayor. Por lo cual autores como Murillo refieren que ejercitar actividades recreativas en personas mayores de edad ayuda a retardar el avance de las enfermedades y la aceleración del proceso de envejecimiento⁸.

Con ello se proponen diversas soluciones para promover una adecuada calidad de vida en los adultos mayores a través de estrategias de participación como las actividades recreativas “conjunto de actividades agradables en las cuales se participa durante el tiempo libre y que fomentan el uso positivo de este para promover el desarrollo integral de las personas”⁹. Recomendándose las de tipo artístico cultural “actividades donde los adultos mayores participantes dan a conocer todas sus potencialidades, expresiones artísticas fomentando la cultura”⁸. Ya que son actividades recreativas que contribuyen a un aporte intelectual, beneficio físico y mental⁸. Ayudando a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, logrando un envejecimiento exitoso y saludable.

Debido a lo anteriormente mencionado se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿la ejecución de actividades recreativas de tipo artístico-cultural se encuentra asociado a una función cognitiva normal en los adultos mayores del centro de atención social a la salud de las y los adultos mayores “CASSAM” y del Jardín de los adultos mayores “Euquerio Guerrero”?

OBJETIVO

Conocer la asociación entre la ejecución de actividades recreativas artístico-culturales y la conservación de la función cognitiva normal en los adultos mayores del centro de atención social a la salud de las y los adultos mayores “CASSAM” y del Jardín de los adultos mayores “Euquerio Guerrero”.

METODOLOGÍA

Estudio de tipo Analítico, Prospectivo, Transversal y Observacional de Nivel investigativo relacional. El tamaño muestral fue de 50 sujetos del Centro de atención social a la salud de las y los adultos mayores “CASSAM” y 52 sujetos del Jardín de adultos mayores “Euquerio Guerrero”. El tipo de muestreo fue no probabilístico según criterio. El diseño del estudio incluye dos grupos de sujetos seleccionados intencionalmente (CASSAM y Jardín de los adultos mayores), los cuales fueron observados y comparados, se midieron las dos variables de interés (actividad recreativa y función cognitiva) y se determinó su relación estadísticamente significativa.

Se aplicó el test para valoración cognitiva “Mini Examen del Estado Mental” elaborado por el autor Marshal Folstein¹⁰. El test valora 6 dimensiones importantes para la función cognitiva: orientación temporal, orientación espacial, memoria Inmediata, atención y cálculo, recuerdo diferido, lenguaje y construcción visual.

La calificación total del test da un puntaje total de 30 puntos, en dónde los valores del puntaje arrojados nos refiere lo siguiente: 25 ó más: función cognitiva normal y 24 ó menos: anormal (deterioro cognitivo). Además se diseñó y validó un instrumento de medición documental en escala tipo Likert, el cual permitió medir la ejecución de la actividad recreativa realizada por el participante.

El instrumento se compone de 6 dimensiones: participación activa en la actividad desarrollada, interés por la actividad ejecutada, gusto por la actividad ejecutada, puntualidad a la actividad ejecutada, tiempo dedicado a la actividad y frecuencia de asistencia a la actividad. Donde para obtener los valores finales de la evaluación, se realizó un criterio de dicotomización mediante el percentil 75, el cual equivale a 58 puntos del puntaje obtenido, teniendo como valores finales los siguientes: alta actividad recreativa; \geq percentil 75 y baja actividad recreativa; $<$ percentil 75.

La validación interna del instrumento, se basó en la pirámide de validación de instrumentos de medición documentales propuesta por Supo¹¹. La validez de contenido se realizó con base en el marco teórico^{9, 8, 12}. Así mismo la validez de constructo se realizó a través de la determinación de varianzas $\neq 0$, donde se encontraron valores $\neq 0$ para todos los ítems.

Se determinó el tipo de distribución de datos mediante las pruebas de normalidad con Shapiro Wilk (menos de 50 datos); donde se obtuvo un resultado de 0.598 obteniendo una distribución normal de datos. Se realizó una correlación ítem-total, donde no se obtuvieron datos negativos por ítem. Se determinó la confiabilidad a través del índice de Alfa de Cronbach con una confiabilidad de 0.741 de tipo fuerte. La validación externa se realizó determinando la estabilidad del instrumento a través del método mitades partidas, obteniendo una correlación estadísticamente significativa.

Aspectos éticos

El consentimiento informado fue la estrategia que permitió invitar a los usuarios a participar en la investigación, pues garantiza la seguridad de los sujetos participantes, a través de la opción a tener la oportunidad de aceptar o rechazar su participación en el estudio. Además de mantener la confidencialidad informando a los sujetos participantes de la privacidad con fines académicos y anónimos. En cuanto a los aspectos legales protectores de los sujetos a investigación, nos basamos en lo postulado en el artículo 96,100 y 101 de la Ley General de Salud en su título quinto. Artículos que establecen la privacidad, intimidad, confidencialidad, y anonimato de la información obtenida en la investigación por parte de los usuarios¹³.

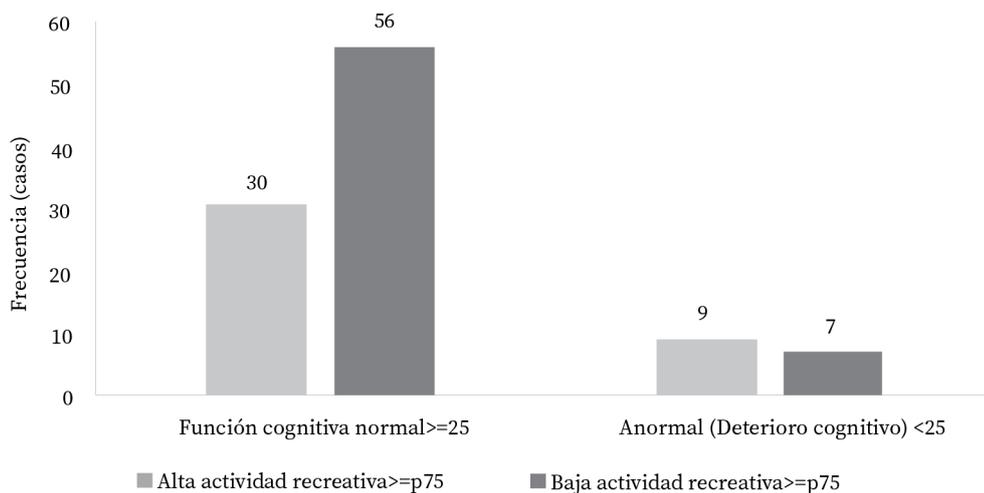
Plan de análisis estadístico. Se aplicó estadística descriptiva e inferencial, donde se utilizó el programa estadístico SPSS versión 20 para Windows, además del programa Microsoft Office Excel 2013.

Para el análisis descriptivo se elaboraron gráficos de columna para la representación de los datos, Se obtuvieron tablas de frecuencias y proporciones y sus respectivos intervalos de confianza al 95%. El análisis inferencial se llevó a cabo mediante la asociación estadística entre las variables de estudio a través de Chi cuadrada de Independencia, se compararon las medias de Función Cognitiva mediante ANOVA de Kruskal-Wallis. La normalidad se determinó por Kolmogorov-Smirnov. Nivel de significancia= 0.05.

RESULTADOS

Se determinó la asociación estadística entre la alta actividad recreativa respecto a la función cognitiva normal en ambas poblaciones. Se aplicó la prueba estadística Chi cuadrada de independencia ($p= 0.106$). Los resultados demostraron que no existe asociación entre la alta actividad recreativa respecto a la función cognitiva normal.

Gráfica 1. Frecuencia de las categorías de las variables actividad recreativa y la variable función cognitiva de los adultos mayores del Jardín de adultos mayores “Euquerio Guerrero” y del centro de atención social a la salud de las y los adultos mayores “CASSAM”.



Prueba estadística: Chi cuadrada de independencia

Valor de “p”= 0.106

Fuente: Trabajo de campo, aplicación del Inventario sobre la ejecución de la actividad recreativa y del Mini Examen del Estado Mental “Mini-mental State Examination (MMSE)” Octubre-Noviembre 2017 n= 102

Posteriormente se realizó una comparación de la función cognitiva entre los adultos mayores de CASSAM y Jardín de los adultos mayores. Los resultados corresponden a una descripción tanto del nivel de recreación como del nivel de la función cognitiva que presentaron todos los adultos mayores observados, ya sea que pertenecieran a CASSAM o al Jardín de los adultos mayores.

En esta sección de resultados, se presenta una comparación entre las dimensiones de la variable “Actividad recreativa” y “Función cognitiva” de cada subconjunto de adulto mayor que se observaron, es decir, CASSAM y Jardín de los adultos mayores. Cabe recordar que el instrumento con el cual se midió cada una de las dimensiones de la actividad recreativa desarrollada por los adultos mayores, nos arrojaba como mínimo 0 puntos y como máximo 10 puntos. Lo mismo aplica para el instrumento con el cual se midió la función cognitiva. Por lo anterior, lo primero que se presenta son los valores medios y sus intervalos de confianza al 95% para cada dimensión de “Actividad Recreativa” (cuadro 1 y 2) y “Función Cognitiva” (cuadro 3 y 4).

Las dimensiones de la variable “Actividad recreativa” fueron homogéneas en ambas instituciones ($p>0.05$) (gráfica 2). Se observaron diferencias significativas en dos aspectos de la “Función cognitiva”. Atención y cálculo: CASSAM = 3.4 ± 1.5 ; Jardín = 4.1 ± 0.7 ($p=0.001$) y en Recuerdo diferido: CASSAM = 2.5 ± 0.4 ; Jardín = 2.8 ± 0.5 ($p=0.002$) (gráfica 3).

Actividad Recreativa

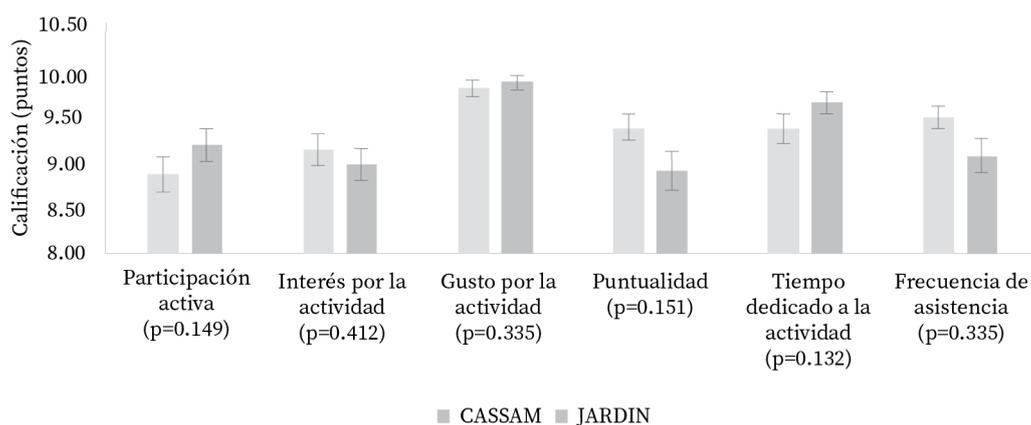
Cuadro 1. Valores medios e intervalos de confianza al 95% para cada dimensión de “Actividad recreativa” del centro de atención social a la salud de las y los adultos mayores “CASSAM”.

Dimensiones de la actividad recreativa CASSAM	Media	Error estándar	Intervalo de confianza al 95%	
			Inferior	Superior
Participación activa	8.86	0.18	8.50	9.20
Interés por la actividad	9.12	0.17	8.78	9.44
Gusto por la actividad	9.80	0.08	9.64	9.94
Puntualidad	9.36	0.13	9.10	9.60
Tiempo dedicado a la actividad	9.36	0.15	9.08	9.62
Frecuencia de asistencia	9.48	0.12	9.24	9.70

Cuadro 2. Valores medios e intervalos de confianza al 95% para cada dimensión de “Actividad recreativa” del Jardín de los adultos mayores “Euquerio Guerrero”.

Dimensiones de la actividad recreativa JARDIN	Media	Error estándar	Intervalo de confianza al 95%	
			Inferior	Superior
Participación activa	9.17	0.16	8.87	9.50
Interés por la actividad	8.96	0.16	8.65	9.29
Gusto por la actividad	9.87	0.07	9.73	9.98
Puntualidad	8.88	0.20	8.48	9.25
Tiempo dedicado a la actividad	9.63	0.11	9.42	9.85
Frecuencia de asistencia	9.06	0.18	8.71	9.40

Gráfica 2. Comparación entre las dimensiones de la variable “Actividad recreativa” del Jardín de adultos mayores “Euquerio Guerrero” y del centro de atención social a la salud de las y los adultos mayores “CASSAM”.



Media ± DS

Nivel de significancia: 0.05

Prueba estadística utilizada: Prueba de Kruskal Wallis

Fuente: Trabajo de campo, aplicación del Inventario sobre la ejecución de la actividad recreativa Octubre-
 Noviembre 2017 n= 102.

Función Cognitiva

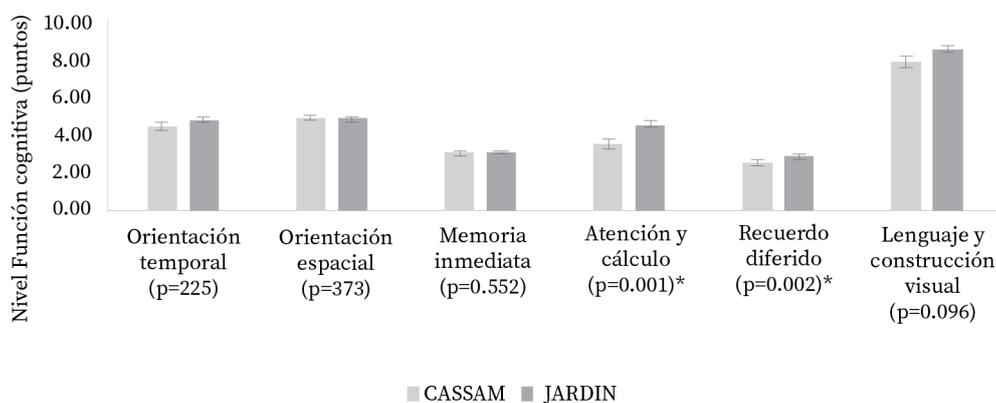
Cuadro 3. Valores medios e intervalos de confianza al 95% para cada dimensión de “Función cognitiva” del centro de atención social a la salud de las y los adultos mayores “CASSAM”.

Dimensiones de la función cognitiva CASSAM	Media	Error estándar	Intervalo de confianza al 95%	
			Inferior	Superior
Orientación temporal	4.40	0.15	4.10	4.66
Orientación espacial	4.84	0.07	4.70	4.96
Memoria inmediata	3.00	0.05	2.90	3.10
Atención y cálculo	3.44	0.23	3.02	3.84
Recuerdo diferido	2.48	0.10	2.30	2.68
Lenguaje y construcción visual	7.82	0.23	7.40	8.26

Cuadro 4. Valores medios e intervalos de confianza al 95% para cada dimensión de “Función cognitiva” del Jardín de los adultos mayores “Euquerio Guerrero”.

Dimensiones de la función cognitiva JARDIN	Media	Error estándar	Intervalo de confianza al 95%	
			Inferior	Superior
Orientación temporal	4.73	0.07	4.60	4.86
Orientación espacial	4.81	0.06	4.69	4.90
Memoria inmediata	3.00	0.00	3.00	3.00
Atención y cálculo	4.50	0.10	4.29	4.69
Recuerdo diferido	2.79	0.06	2.65	2.90
Lenguaje y construcción visual	8.52	0.10	8.31	8.71

Gráfica 3. Comparación entre las dimensiones de la variable “Función cognitiva” del Jardín de adultos mayores “Euquerio Guerrero” y del centro de atención social a la salud de las y los adultos mayores “CASSAM”.



Media ± DS

Nivel de significancia: 0.05

Prueba estadística utilizada: Prueba de Kruskal Wallis

Fuente: Trabajo de campo, aplicación del Mini Examen del Estado Mental “Mini-mental State Examination (MMSE)” Octubre-Noviembre 2017 n= 102.

DISCUSIÓN

Las estrategias de participación como las actividades recreativas de tipo artístico cultural, son diversas soluciones que promueven una adecuada calidad de vida en los adultos mayores, por su contribución al aporte intelectual, beneficio físico, mental y social, lo cual conlleva a un envejecimiento exitoso y saludable, lo que nos haría pensar que aquellos adultos mayores que las ejecutan podrían prevenir el deterioro cognitivo conservando una función cognitiva normal, en comparación aquellos adultos mayores que no realizan este tipo de actividades.

Los resultados demostraron que no existe asociación entre la alta actividad recreativa respecto a la función cognitiva normal ($p=0.106$). Por lo que este resultado contrasta con los resultados de Leung¹⁴, quien en su estudio obtuvo que un mayor nivel de participación en actividades de ocio, se asoció significativamente con una mejor función cognitiva en los adultos mayores ($p=0.005$). La explicación a este resultado que contrasta se debe a que en el proceso de envejecimiento interfieren 3 aspectos importantes: edad, estilo de vida y la genética.

Por lo cual puede haber adultos mayores que realicen alta actividad recreativa, sin embargo probablemente la genética no les favorece, debido a antecedentes familiares patológicos como es el Alzheimer o la enfermedad de Parkinson mismas que se encuentran asociadas al deterioro cognitivo. Un estilo de vida inadecuado durante su juventud, relacionado con probables adicciones (consumo de tabaco, alcohol y drogas), malos hábitos alimenticios y sedentarismo. Además cabe resaltar que la investigación previa de Leung¹⁴ GT, se llevó a cabo en Hong Kong China Asia, siendo una población diferente en cuanto al estilo de vida que lleva la población mexicana.

Posteriormente se realizó una comparación entre las dimensiones de las variables “Actividad recreativa” y “Función cognitiva” entre los adultos mayores de ambas poblaciones, los resultados obtenidos mostraron que las dimensiones de la variable “Actividad recreativa” fueron homogéneas en ambas instituciones ($p>0.05$), mientras que se observaron diferencias significativas en dos aspectos de la “Función cognitiva”. Atención y cálculo ($p=0.001$) y en Recuerdo diferido ($p=0.002$). El nivel de Función cognitiva observada en los sujetos del Jardín de Adultos mayores es mayor respecto a la observada en CASSAM. Esto se debe probablemente a que las actividades artístico-culturales que se desarrollan en el Jardín, son más diversas, además de ser actividades que refuerzan la atención.

Sánchez¹⁵, refiere que la atención es una capacidad que está presente en cualquier actividad que emprenda o mantenga en marcha el hombre, por lo que cualquier actividad cotidiana que realicemos servirá para ejercitar nuestra atención y que en los adultos mayores sanos el ejercicio de la atención tendrá un propósito preventivo, y bastará con pedirles que mantengan su atención de manera voluntaria en las actividades que realizan, en su entorno, en señales simultáneas, que practiquen la lectura, el cálculo, estudien, escuchen música o realicen ejercicios físicos¹⁵. Complementando lo anterior, Murillo⁸ menciona que dichas actividades de estímulo recreativo, además de mejorar el bienestar y autoestima de quienes las realizan, ayudan a la integración interpersonal evitando el aislamiento social de las personas y destacando lo mejor de un talento artístico. También producen satisfacción y placer personal, y contribuyen un aporte intelectual, beneficio físico y mental.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que no existe asociación estadísticamente significativa entre la ejecución de actividades recreativas artístico culturales y la conservación de la función cognitiva normal en ambas poblaciones donde se llevó a cabo el estudio.

El proceso de envejecimiento se ve influenciado por la edad, estilo de vida y genética de cada individuo, adultos mayores que realizan alta actividad recreativa pueden verse desfavorecidos por sus antecedentes genéticos patológicos como el Alzheimer y la enfermedad de Parkinson las cuales están asociadas al deterioro cognitivo. De igual manera por su actual y pasado estilo de vida no adecuado por tendencia a adicciones como el consumo de alcohol y tabaco, mala alimentación, sedentarismo y el bajo ocio. Por otro lado se concluye que, de acuerdo a los resultados obtenidos, el nivel de función cognitiva en los sujetos del jardín de adultos mayores es mayor respecto al observado en CASSAM.

Las actividades recreativas de tipo artístico-cultural que se desarrollan en el Jardín de adultos mayores, son más diversas por lo que los adultos mayores tienen una mayor gama de actividades a realizar según su interés, lo que los lleva a realizarlas de manera más voluntaria. Dichas actividades contribuyen a un refuerzo de la atención, lo que complementando lo mencionado por Sánchez¹⁵. Los adultos mayores sanos que ejerciten la atención por medio de una actividad en la cual mantengan su atención de manera voluntaria, tendrá un propósito preventivo.

REFERENCIAS

1. Rodríguez R. Geriatria. México D.F: Mc Graw Hill Interamericana; 2002. 25 p.
2. Rubio FA. Controversias en Geriatria. Alfil; 2011. 15-16 p.
3. C.de Jaeger. Fisiología del envejecimiento. Elsevier 2011; 32 (3): 1-8.
4. Jara M. La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. Revista Cupula 2008; 22 (2): 4-14.
5. Bachillera SR. Valoración de la función cognitiva en el anciano. Revista JANO-Med Humanidades 2007; 12 (2): 13-23.
6. Actividades lúdicas para adultos mayores. La diversión no tiene edad [Internet]. [Citado el 24 de agosto de 2017]. Recuperado de: https://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2016/bol336_ludicas_adultos.asp
7. Guía de Práctica Clínica para el Diagnóstico y Tratamiento del Deterioro Cognoscitivo en el adulto mayor en el primer nivel de atención. [Internet] [Citado el 14 de septiembre de 2017]. Recuperado de: file:///C:/Users/Principal/Downloads/IMSS_144_08_EyR_DEMENCIA_AM.pdf
8. Murillo J. Talleres Recreativos para Personas Mayores. Bogotá: San Pablo; 2003. 25-39 p.
9. Salazar CG. Recreación. Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica; 2007, p.178
10. Folstein, MF., Folstein, SE., Mc Hugh, P.R. y Fanjiang, G. "Mini-mental state" a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. Journal of psychiatric Researches, 1975; 12, (3): 189-198 p.
11. Supo J. Como validar un instrumento. Aprende a crear y validar instrumentos como un experto. Perú: Biblioteca Nacional de Perú; 2013. 26-46 p.
12. Tipos de Recreación [Internet]. [Citado el 5 de agosto de 2017]. Recuperado de: <http://www.tiposde.org/cotidianos/574-tipos-de-recreacion/>
13. Ley General de Salud. Titulo 5to, Investigación para la Salud [Internet] [Citado el 15 de octubre de 2017] Recuperado de: http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/legis/lgs/LEY_GENERAL_DE_SALUD.pdf
14. Leung GT. Examining the association between participation in late-life leisure activities and cognitive function in community-dwelling elderly Chinese in Hong Kong. Int. Psychogeriatrics. [Internet]. 2010. [Citado el 10 de septiembre de 2017]; 22 (1) Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19785918>
15. Sánchez, IY. El funcionamiento cognitivo en la vejez: atención y percepción en el adulto mayor. Revista cubana integral 2008; 24 (2): 1-7.
16. Ku PW, *et al.* Higher levels of objectively measured sedentary behavior is associated with worse cognitiveability: Two-year follow-up study in community-dwelling older adults. Exp Gerontol [Internet]. 2017 [Citado el 10 de septiembre de 2017]; 99 (1) Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28962854>
17. Amano T. The Association Between Cognitive Impairment and Patterns of Activity Engagement Among Older Adults. Res Aging [Internet]. 2017 [Citado el 10 de septiembre de 2017]; 20 (10) Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28870115>
18. Kimura D, *et al.* Evaluation of facilitative factors for preventing cognitive decline: A 3-year cohort study of community intervention. Psychogeriatrics [Internet]. 2017 [Citado el 10 de septiembre de 2017]; 17 (1) Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26858148>
19. Bórquez P. Influencia de la ocupación en el deterioro cognitivo de los adultos mayores mexicanos. Tesis de maestría. El colegio de la frontera norte; 2016 [Internet] [Citado el 5 de Marzo de 2018]. Recuperado de: <https://www.colef.mx/posgrado/wp-content/uploads/2016/11/TESIS-B%C3%B3rquez-Arce-Paola.pdf>