



E. Pérez del Pino
B. Rodríguez Martín

Departamento de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Castilla-La Mancha. Alumnas de tercer curso de Enfermería de la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de Toledo, Universidad de Castilla-La Mancha.

Correspondencia:
Elena Pérez del Pino
C/ Eras, 3. Mejorada. 45.622-Toledo
Tfno.: 925 89 02 50-600 55 04 62
E-mail: derekblack19@hotmail.com

Beatriz Rodríguez Martín
Avda. Constitución, 5 5º A
Talavera de la Reina. 45.600-Toledo
Tfno.: 925 81 65 78-627 79 00 73
E-mail: bearodmar@yahoo.es

Experiencia multidisciplinar en un Aula de Mayores en un pueblo de Toledo

Multidisciplinary experience in an Elderly Occupational Room in a village of Toledo

RESUMEN

El objetivo del presente estudio es conocer si existe mejoría en las capacidades cognitivas de la población de ancianos, con la asistencia a un Aula de Mayores, actividad promovida por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha. Esta investigación ha sido realizada en un pueblo de Toledo (Mejorada). Al hacer una búsqueda bibliográfica sobre este tema, con sorpresa hemos descubierto la mínima existencia de material científico para la elaboración de mismo, por lo que nos hemos visto en la necesidad de trasladarnos a dicha zona rural y hacer un trabajo de campo con las experiencias de esta actividad y los resultados obtenidos en el mismo. La información ha sido obtenida a través de entrevista abierta a los portavoces de los alumnos del grupo de los treinta asistentes a dicha aula. El contenido teórico y práctico del curso ha sido impartido por miembros del Equipo Multidisciplinar

SUMMARY

The objective of the current study is to find out if the cognitive capacity of the older population gets better by attending classes for older people, an activity promoted by the Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha (regional government); this investigation was carried out in a town of Toledo, Mejorada. In order to obtain information regarding this activity, we have moved to the aforementioned rural zone, to our surprise, upon carrying out a bibliographical search, we had hardly found the material about the theme. The information was obtained through open interview with the representative students out of the thirty that attend the classes. The content of which was given by members of the Multidisciplinary Team of Health, among those that stand out in our profession, nursing. In conclusion, we confirmed our initial hypothesis, the older students showed to have a better memory, to have learned



83 de Salud, entre los que destacamos la labor de nuestro colectivo, la enfermería. Concluido el trabajo, confirmamos nuestra hipótesis inicial, consistente en que los mayores aseguran tener más memoria, haber aprendido muchos hábitos saludables y la forma de cómo conocerse mejor uno mismo, entre otras cosas.

PALABRAS CLAVE

Capacidades cognitivas, aula de mayores, educación para la salud, aprendizaje continuado, autoconcepto, zona rural.

healthier habits and learned more about themselves, among other things. 23

KEY WORDS

Cognitive capacity, classes for the older people, education for health, permanent learning, selfconcept, rural zone.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación surgió a partir de los conocimientos teóricos que adquirimos en la asignatura de Enfermería Geriátrica. Nos interesamos particularmente por las capacidades cognitivas de los mayores y la potenciación de las mismas por equipos multidisciplinares.

Conociendo que en nuestra región (Castilla-La Mancha) existe el programa "Aula de Mayores"; una actividad que parte de la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha gestionada y dada a conocer por el trabajador social destinado a cada área o población, decidimos investigar sobre ello.

Es una iniciativa muy interesante y que a la vez consideramos que puede ser muy provechosa para las personas de edad avanzada, razón por la cual hemos decidido presentar esta experiencia.

La política que ha hecho surgir esta actividad es el cumplimiento de la Ley de Educación de Personas Adultas en Castilla-La Mancha, que en su redacción cuenta con esta información: "... los conocimientos, las aptitudes y los conceptos que adquirimos durante la infancia y juventud no van a servirnos para siempre. Por tanto el aprendizaje debe ser permanente, considerándolo como un proceso continuo e ininterrumpido durante todo el ciclo vital. La Educación, en el más amplio sentido de la palabra, es la clave para aprender

cómo afrontar los retos señalados y se conforma como la mejor manera de eliminar la exclusión social" (1).

Uno de los fines de esta ley es: "Estimular el desarrollo de capacidades intelectuales y afectivas que posibiliten el disfrute de los bienes culturales, la adaptación a los cambios sociales y el conocimiento de la realidad regional" (1).

OBJETIVOS

Los objetivos que nos hemos marcado para la realización del mismo son:

- Confirmar la relación existente entre la continuación del aprendizaje, y la mejora o al menos el mantenimiento de sus capacidades cognitivas.
- Profundizar en el programa de "Aula de Mayores".
- Conocer la experiencia relatada por los miembros del grupo.
- Analizar la información obtenida para la elaboración de los resultados.

Teniendo en nuestro entorno una experiencia de Aula de Mayores, a la que asisten personas con edad superior a sesenta y cinco años y en la que participan varios profesionales del Equipo Multidisciplinar de Salud, entre los cuales la enfermera ejerce un papel de destacada importancia, decidimos profundizar más en este tema y asociarlo con las capacidades cognitivas de los mayores.

Por tanto, la hipótesis que nos planteamos es “que las capacidades cognitivas de las personas de edad superior a sesenta y cinco años, por el hecho de participar en un Aula de Mayores, aumentan de forma significativa.”

El primer paso para confirmar esta hipótesis consistió en realizar un cruce bibliográfico entre estos dos conceptos clave: Aula de Mayores, y Capacidades Cognitivas en el Mayor. Tras esta búsqueda llegamos a la conclusión de la poca existencia de bibliografía específica acerca de los objetivos de nuestra investigación.

El siguiente paso fue ponernos en contacto con los tres matrimonios que fueron elegidos como portavoces del Aula de Mayores, llevada a cabo en una zona rural del noroeste de Toledo, el pueblo de Mejorada, durante los meses de junio y julio de 2002.

Después, concertamos una entrevista abierta con dichos portavoces, para que nos relatasen su experiencia.

Finalmente analizamos la información obtenida y elaboramos los resultados y conclusiones de nuestra investigación, los cuales confirmaron la hipótesis de nuestra investigación: que había relación directa entre la asistencia a Aulas de Mayores y una mejoría en las capacidades cognitivas de estos mayores.

“No hemos de preocuparnos de vivir largos años, sino de vivirlos satisfactoriamente, porque vivir largo tiempo depende del destino; vivir satisfactoriamente, de tu alma”. Séneca. *Cartas a Lucilio*.

Al realizar esta investigación se han seguido las normas éticas internacionales para las investigaciones biomédicas con sujetos humanos, donde se incluye la Declaración de Helsinki de 1975, revisada en 1983 (2).

MATERIAL Y MÉTODO

Se trata de un estudio descriptivo, durante los meses de junio y julio de 2002.

La población a la que se ofertó esta actividad (por parte del Ayuntamiento de la localidad), fueron todos los habitantes mayores de sesenta y cinco años del pueblo de Mejorada.

Esta población cuenta con 1.225 habitantes, de los cuales 265 son mayores de 65 años, constituyendo un 22,4%, cifra muy superior al índice de envejecimiento de la población española.

La muestra que hemos utilizado ha sido la totalidad de personas que de forma voluntaria se inscribieron en dicho programa. No hubo ninguna persona que cumpliera los requisitos (exclusivamente la edad) que fuera excluida del mismo, y curiosamente todos eran parejas (15 matrimonios).

Para la realización del trabajo, tomamos de entre los treinta participantes en esta actividad a seis personas, ya que éstos ya habían sido designados anteriormente como representantes del Aula de Mayores por todos los miembros de esta actividad.

Para ello realizamos una entrevista abierta, como observadores participantes, en la cual les pedimos que nos contasen su experiencia y simplemente nos limitamos a escuchar y a confirmar la información que nos daban, que se realizó una vez terminado el curso, en la primera planta del Centro Social Polivalente (CSP) de Mejorada, destinada para el uso de actividades de los mayores de sesenta y cinco años en horario de tarde.

El Aula de Mayores es una actividad subvencionada por la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha ofertada a mayores de sesenta y cinco años y residentes en el municipio. Esta actividad se desarrolla durante los meses de junio y julio durante tres años consecutivos en el mismo municipio. El año de comienzo de la misma fue 2002.

La ubicación en donde se desarrolló el programa fue la primera planta del CSP, en horario de tarde, y con una duración de 2 horas durante todos los lunes de junio y julio de 2002.

Este local asignado para la realización del curso cumplía las funciones de aula y estaba dotado con: material no fungible, como mesas, sillas, retroproyector, encerado, colchonetas, vídeo, televisor, mini-cadena musical, cintas de música, tijeras, etc. Y material fungible: bolígrafos, cartulinas, rotuladores, textos, folios, carpetas, pinturas de colores, pegamento, transparencias, etc.



85 En cuanto a la organización y preparación de la actividad, fue la animadora socio-cultural destinada a dicha localidad quien dirigió y coordinó dicha Aula de Mayores.

Las sesiones de esta aula eran impartidas por distintos miembros del Equipo Multidisciplinar de Salud destinados a Mejorada: enfermera, psicóloga, terapeuta ocupacional, animadora socio-cultural y trabajadora social, repartiéndose entre ellos el total de las horas del curso.

Los contenidos del mismo se impartían con la metodología de clases teórico-prácticas. Al comienzo de cada sesión se les entregaba a los participantes el material con la programación de cada día, y por grupos tenían que redactar un resumen al final de cada sesión. Los componentes se repartieron en tres grupos de diez personas y eligieron en cada uno de ellos a un matrimonio como portavoz.

Los criterios de selección de la muestra son fiables al 100%, ya que todas las personas mayores de sesenta y cinco años optaban en igualdad de condiciones a la actividad de Aula de Mayores, y a nadie interesado en ella se le impidió que formara parte de la misma. Además consideramos que la muestra es fiable al 100%, puesto que realizamos la entrevista con los informantes clave de la actividad: los tres matrimonios elegidos como representantes de la misma por todos los participantes en ella.

RESULTADOS

Una vez analizados todos los datos recogidos en las entrevistas realizadas, pudimos confirmar nuestra hipótesis inicial, referida a la mejora en las capacidades cognitivas en las personas de más de 65 años que participan en grupo de formación en Aulas de Mayores.

Para poder profundizar en la metodología que se lleva a cabo en estas sesiones, en las entrevistas realizadas con los portavoces nos fueron relatando las actividades que hacían con cada uno de los miembros del Equipo Multidisciplinar de Salud; al igual que hemos ido incluyendo los resultados manifestados por los participantes, y constatados por las componentes del

trabajo, de cada una de estas actividades, y que a continuación pasamos a transcribirlos: 25

Terapeuta ocupacional

Se dio una clase práctica de baile a los ancianos, aprovechando lo que anteriormente la enfermera les había explicado. Además, se llevaron a cabo juegos de integración con el grupo, en los que se trabajaron las capacidades físicas y sensoriales. Se les enseñó la forma para realizar algunas actividades con personas con alguna minusvalía, en el caso de que tuvieran que utilizar silla de ruedas, la higiene postural, posición correcta en la silla, uso de almohadillado y protección de las articulaciones, ropa adecuada, cómo manejar la silla de ruedas para salir a pasear, ejercicios de movilización pasiva para evitar el anquilosamiento, higiene estricta, etcétera.

Incluso en esta sesión se hicieron prácticas con algunos de los recursos presentados en el aula (silla de ruedas). De forma que se hicieron paseos por el aula y por alguna calle cercana al centro, para entender los problemas que se pueden presentar en su utilización.

La trabajadora social

Les habló acerca de los malos tratos, organizando una charla-coloquio para poder comprobar hasta qué punto tenían conocimiento del tema, y saber sus opiniones, si tenían experiencias cercanas y cómo actuaban ante ellas.

Entre todos sacaron las posibles alternativas que les quedan a los mayores una vez que se han ido sus hijos de casa: vivir en su casa, irse a vivir a una residencia, acoger a jóvenes en su casa, solicitar ayuda a domicilio, rotar con los hijos; cada uno opinaba una cosa, de donde destacamos lo siguiente:

- Algunos no querían rotar con los hijos porque no hacen amigos fijos en ningún sitio.
- Otros prefieren Ayuda a Domicilio Social porque, siguiendo en su entorno, cuentan con una persona que les ayude a realizar sus actividades de la vida diaria. Así, la mayoría pensaba que lo mejor



era quedarse en su casa hasta que puedan valerse por sí mismos y luego solicitar dicha ayuda.

- Otros optaban por la institucionalización en residencias de mayores, ya que así se podrían relacionar más y hacer más amigos.
- Otros opinaban que lo que ellos preferían era quedarse con sus hijos, porque les echaban de menos.
- Y por último, algunos mayores afirmaban que ellos estarían dispuestos a aceptar jóvenes en su casa para que vivieran con ellos y así no sentirse tan solos.

La aportación de la psicóloga

La psicóloga les habló de técnicas de relajación como la respiración profunda, repetir tres veces el número tres varias veces, uso de música para relajarse... realizando con ellos posteriormente de forma práctica todas estas técnicas.

Concienció a los mayores de la importancia de las relaciones sociales, motivándoles para que salgan más, que no les dé envidia de otras personas más activas que ellos, que se acepten a ellos mismos y sepan conformarse.

Les habló de la memoria y de la capacidad para recordar, explicándoles por qué se les olvidaba con más frecuencia lo último que habían realizado, tratado, aprendido... les insistió en la importancia de trabajar la memoria, haciéndoles recordar hechos antiguos del pueblo (cómo se decía el pregón, cómo eran las fiestas antiguas, etcétera).

Aprendieron a corregir palabras y expresiones que léxicamente no eran correctas, y además conocieron otras nuevas.

Les enseñó a saber expresar su opinión y a defenderla en público.

La animadora sociocultural

Les preguntó sobre las costumbres antiguas del pueblo para intentar repetir una de ellas en la actualidad. Los mayores expusieron las más típicas que recordaban: Rosario de la Aurora, Actuaciones en las bodas, Baile de San Roque, Día de la Virgen, etcétera. Se eligió por votación representar el Día de la Virgen. Por grupos prepararon versos para la Virgen y le llevaron una ofrenda floral.

Con esta actividad estimularon su memoria, ya que tuvieron que recitar los versos que se utilizaban en otros tiempos. Además consiguieron entrenarse en habilidades para fomentar la capacidad de tomar decisiones, hablar y actuar en público.

También les habló de la satisfacción en la necesidad de expresión de la sexualidad: cómo mantenerla y cómo aceptar los cambios surgidos en la vejez.

La enfermera

El papel de la enfermera resulta crucial para la formación que los mayores reciben en estas aulas, ya que la enfermera durante las clases teórico-prácticas que impartió ofreció a los ancianos las claves para un envejecimiento saludable.

Los mayores descubrieron los beneficios que la actividad física moderada podría ejercer sobre su salud: les ayudaría a dormir mejor, a controlar su peso, enlentecería los cambios fisiológicos de envejecimiento y aumentaría su sensación de bienestar y autoestima. Los



87 asistentes a esta Aula de Mayores salieron tan concienciados con respecto a este tema que decidieron organizar entre ellos grupos de paseo para caminar juntos todos los días, en otoño y primavera, después de comer, y durante el verano por la mañana y por la noche.

Conocieron cuál es la dieta equilibrada para su edad y situación personal, los beneficios que podría ejercer sobre su salud la ingesta de una cantidad suficiente de fibra, frutas, verduras y vitaminas y se dieron cuenta de que a pesar de que no tenían mucha sed (cambio fisiológico frecuente en su edad) debían beber mucha agua, al menos dos litros al día, para prevenir alteraciones.

Se concienciaron de la importancia que tiene hacer un uso adecuado de los fármacos, se dieron cuenta de los peligros que conlleva la automedicación y de que muchos problemas de salud se pueden resolver con medidas no farmacológicas, evitando así los efectos adversos de los mismos. En una de las clases impartidas por la enfermera, los mayores recordaron remedios naturales para tratar algunas de las patologías, la enfermera validó unos y rectificó otros y llegaron al acuerdo de ponerlos otra vez en práctica como alternativa a algunos fármacos.

La enfermera insistió en la Educación Sanitaria: la necesidad de acudir periódicamente al médico de cabecera para llevar a cabo revisiones periódicas y así poder detectar y prevenir problemas de salud, también los mayores se concienciaron de que ante cualquier cambio que notasen anormal en su cuerpo debían consultar a un profesional sanitario para descartar posibles patologías, dando importancia así a la prevención y detección precoz de las enfermedades.

Incluyeron en su vida diaria la necesidad de evitar hábitos no saludables como el sedentarismo, dieta rica en grasas, consumo de tóxicos como el alcohol, tabaco, café, etc.

La enfermera proporcionó a los mayores algunas claves para evitar accidentes domésticos y caídas, como evitar las alfombras, suelo mojado, bañeras, máxima precaución con las escaleras, con el fuego, etcétera.

Insistió en la importancia de la higiene, dando las claves para realizarla correctamente, y sobre la vesti-

27 menta: ropa adecuada a cada estación climática, usar ropa cómoda, evitar ropas ajustadas y medias que compriman, uso de corchetes o velcros mejor que botones, etcétera.

Además conocieron los signos más importantes de las enfermedades más frecuentes, cómo detectarlas y tratarlas. Con este punto los mayores estaban encantados porque aprendieron a cuidar mejor a los familiares que cursaran con alguna de las enfermedades explicadas (hipertensión arterial, diabetes *mellitus*, dislipemia, fracturas, artrosis, Alzheimer, etc.) o incluso a cuidarse mejor a ellos mismos.

CONCLUSIONES

Una vez concluida nuestra investigación, hemos llegado a la constatación de que gracias a estas reuniones los mayores que han participado en este curso se han relacionado más con los vecinos y amigos. Han estado más en contacto con la animadora sociocultural y han obtenido más información sobre viajes y excursiones para mayores. Confiesan que se animan más entre los vecinos para participar en las actividades que se ofertan a los ancianos.

También nos han comentado que ha aumentado su capacidad para tomar decisiones en común y tienen más facilidad en la comunicación con los demás. Han perdido el miedo a hablar en público, ya que han aprendido estrategias para enfrentarse a estas situaciones, y presentan una mayor capacidad para defender sus opiniones. Han aumentado sus relaciones sociales, ya que han compartido muchas horas en común en las cuales ha habido mucho trato entre ellos. Han aprendido hábitos saludables y saben aplicarlos en muchos casos.

Conocen cómo cuidarse mejor, siguen en casa las indicaciones de salud en cuanto a alimentación, higiene, ejercicio físico, etc. También han organizado grupos de paseo. Poseen mayor formación sobre consejos de salud para cuidar a las personas cercanas, (como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipemia, obesidad, etcétera).

Además comentan que notan que tienen más

28 memoria y facilidad de lenguaje, conocen más léxico y han aprendido a corregir las cosas que decían mal.

Asimismo tienen más facilidad para el trato con la pareja, tienen más cosas en común; han aprendido cosas acerca del sexo en la etapa de vida en la que se encuentran, manifiestan agrado con respecto a lo aprendido y refieren que lo han puesto en práctica con resultados satisfactorios.

Han aprendido a controlar su estado de ánimo con técnicas de relajación y saben conformarse consigo mismos. Por último manifiestan conocer cómo poner en práctica las técnicas de relajación aprendidas y obtener resultados satisfactorios.

AGRADECIMIENTOS

88

Agradecemos a la profesora de Enfermería Geriátrica de la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia de Toledo de la Universidad de Castilla-La Mancha, María Victoria García López, la inestimable ayuda que nos ha prestado para la realización de esta investigación.

Agradecemos a los representantes del Aula de Mayores de Mejorada haber accedido a reunirse con nosotros y la valiosa información que nos han transmitido.

BIBLIOGRAFÍA

1. Dirección general de centros Educativos y de Formación Profesional. Documento Base para el debate de una Ley de Educación de Personas Adultas en Castilla La Mancha. Consejería de Educación y Cultura. Toledo, 2001.
2. CIOMS. Normas éticas internacionales para las investigaciones biomédicas con sujetos humanos. Publicación Científica 563. Organización Panamericana de la Salud. Washington, 1993.
3. García López MV *et al.* Enfermería del Anciano. Edit. DAE. Madrid, 2001.
4. Brianso M. Relatos de alfabetización. Cuadernos de pedagogía 1998; 265: 57-60.
5. Bueno Martínez MB, Vega Vega JL. Aprendizaje y memoria en la vejez. Investigaciones psicológicas 1993; 12: 75-100.
6. Carnevali D. Tratado de Enfermería Geriátrica. Edit. Interamericana. Barcelona, 1996.
7. Cortes y Valiente JA, Estrada Ena I. Entrenamiento cognitivo: taller de memoria en la tercera edad. Información psicológica 2000; 74: 66-71.
8. Pérez M, Pelegrina S, Justicia F, Godoy JF. Memoria cotidiana y metamemoria en ancianos institucionalizados. Anales de Psicología 1995; 11 (1): 49-64.
9. Requejo Osorio A. Sociedad del aprendizaje y tercera edad. Teoría de la educación. Revista interuniversitaria 1988; 10: 145-67.
10. Triado Tur C. Cambio evolutivo e intervención psicoeducativa en la vejez. Contextos Educativos 2001; 4: 119-33.