



## 20703 - DANDO SENTIDO A LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y ADAPTÁNDOLO A LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS PERSONAS

López de Luis, C.; Barandiaran Amillano, M.; Ecay Torres, M.; Estanga Alustiza, A.

Servicio de Neuropsicología. Fundación CITA-alzhéimer Fundazioa.

### Resumen

**Objetivos:** Diseñar diferentes modalidades de estimulación cognitiva ajustándolas a las necesidades de los participantes. Conseguir la participación en el programa de la población mayor de 60 años en los municipios adheridos al programa atendiendo a la diversidad sociocultural. Estimular la función cognitiva. Aumentar los conocimientos sobre cognición y los hábitos de vida cognitivo-saludables para la prevención de la demencia. Extraer un mapa de perfiles.

**Material y métodos:** se trata de un programa de estimulación cognitiva de 6 meses que contiene más de 1.000 ejercicios y 6 sesiones formativas destinadas a aumentar el conocimiento sobre cognición, los cambios asociados a la edad y los hábitos de vida cognitivo-saludables. Participan 138 personas con la colaboración de 2 ayuntamientos, eligiendo entre 4 modalidades diferentes: 1. clásico: solo libro de estimulación cognitiva; 2. a la carta: libro más acceso a plataforma online con contenidos formativos; 3. online: sesiones formativas síncronas por videollamada; 4. presencial: libro y sesiones formativas presenciales. se analizan variables sociodemográficas de los sujetos en cada modalidad para confeccionar un mapa de perfiles y su correlación (chi-cuadrado).

**Resultados:** N = 138; a la carta: 36; presencial: 49; online: 32; clásico: 21 (tabla con los sociodemográficos de cada modalidad). Variables que correlacionan con la modalidad escogida: profesión ( $p = 0,002$ ) y nivel de estudios ( $p = 0,00$ ).

**Conclusión:** La implantación de hábitos de vida saludables y la estimulación cognitiva han demostrado su utilidad para la prevención del deterioro cognitivo en numerosos estudios. Es crucial adaptarse a las necesidades y preferencias, teniendo en cuenta aspectos importantes como la profesión o estudios realizados.