

no solo al equipo de atención primaria que atiende la zona sino también a las organizaciones y agentes sociales que trabajan en él.

**Objetivo:** Mejorar la calidad de vida de las personas mayores de nuestro municipio poniendo en marcha actuaciones que faciliten un envejecimiento activo.

**Método:** Se generó un grupo de trabajo formado por técnicos de las diferentes áreas de interés del Ayuntamiento y miembros del equipo de atención primaria de zona.

Desarrollo de un programa/cronograma de actividades orientado a trabajar el envejecimiento activo desde cuatro ejes: la alimentación, la actividad física, el bienestar emocional y el autocuidado.

Se solicitó subvención a la Consejería de Empleo, Servicios Sociales y Vivienda del Gobierno de Canarias.

Población diana: mayores de 65 años autónomos para las actividades de la vida diaria.

Se procede a la captación activa desde el centro de salud, valoración enfermera y una autovaloración de su calidad de vida (test Eq-5d-5L) al inicio y al final del programa.

**Resultados:** Participaron 70 pacientes. Con una duración de seis meses.

Se han impartido 34 actividades/talleres impartidos por diferentes perfiles profesionales: personal sanitario, monitores socioculturales, psicólogos, licenciados en educación física, etc.

La cadencia es de dos veces a la semana, intercalando sesiones de actividad física (piscina, caminatas, baile, etc.) con actividades como gestión del estrés, *mindfulness*, autocuidados.

Todos los participantes encuestados arrojaron mejores resultados con respecto a su calidad de vida (test Eq-5d-5L) que al inicio del programa.

**Conclusiones:** La coordinación entre los diferentes recursos, institución y organizaciones facilita el y la puesta en marcha de actividades dirigidas a promoción de un envejecimiento activo.

El abordaje de la promoción del envejecimiento activo eficaz es una tarea multiprofesional.

<https://doi.org/10.1016/j.regg.2018.04.425>

## PS-027

### Desarrollo y validación del cuestionario de asertividad en el cuidado



A. Hernández Gómez<sup>a</sup>, M. Márquez-González<sup>a</sup>,

I. Cabrera<sup>a</sup>, A. Pérez Miguel<sup>a</sup>, C. Vara<sup>b</sup>,

L. Gallego-Alberto<sup>a</sup>, A. Losada<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España

<sup>b</sup> Universidad Rey Juan Carlos, Madrid, España

**Objetivos:** Una de las principales barreras que pueden tener los cuidadores familiares de personas con demencia y que puede asociarse a un mayor nivel de malestar emocional son los déficits en habilidades asertivas (por ejemplo, poner límites y decir que no). Sin embargo, no existe una escala que evalúe de forma específica la asertividad en esta población. El objetivo de este estudio fue desarrollar y validar un cuestionario de asertividad para cuidadores.

**Método:** Participaron 148 cuidadores familiares de personas con demencia (77 mujeres; edad media = 60,22 años). Se crearon 15 ítems relacionados con habilidades asertivas (e.g., decir que no, expresión de malestar y pedir ayuda). Además, para analizar la validez de la escala se evaluó el nivel de sintomatología depresiva, ansiedad, ambivalencia, evitación experiencial del cuidado, frecuencia de ocio, disfrute con las actividades de ocio y presión arterial. Se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio con el programa SPSS versión 21 para Mac.

**Resultados:** Los análisis revelan una estructura de 4 factores que explican un 66,37% de la varianza en la variable asertividad: comunicación de malestar, evitación del conflicto, decir no y pedir ayuda. La fiabilidad total de la escala es de 0,74. Una mayor puntuación en asertividad en el cuidado se asocia con una menor edad, sintomatología depresiva, ansiedad, ambivalencia, evitación experiencial del cuidado, presión arterial media y tensión diastólica, y con una mayor frecuencia y disfrute con las actividades de ocio.

**Conclusiones:** El cuestionario de asertividad en el cuidado (CAC) presenta buenas propiedades psicométricas, de forma que puede ser un instrumento adecuado para la evaluación de la asertividad en los cuidadores informales de personas con demencia. Las dificultades de asertividad en el cuidado parecen contribuir de forma significativa a la comprensión del malestar emocional de los cuidadores y a un afrontamiento adaptativo del mismo. Por tanto, se justifica la inclusión del trabajo en habilidades asertivas en las intervenciones terapéuticas con cuidadores.

<https://doi.org/10.1016/j.regg.2018.04.426>

## PS-028

### Los colores de la memoria



A. Roca Rosero, A. Pérez García, C. Dalmau Grau,  
M. Prieto García, S. Brullet Real

*La Llar Fundació, Terrassa, Barcelona, España*

**Objetivos:** «Los colores de la memoria» es un juego de mesa para estimular y mantener las capacidades cognitivas de la persona mayor a partir de la resolución de preguntas y ejercicios, enmarcados en una dinámica lúdica. Con esta finalidad nos planteamos los siguientes objetivos:

- Fomentar las capacidades cognitivas desde la vertiente más lúdica y divertida.
- Contribuir, en la medida de lo posible, al retraso del proceso degenerativo.
- Fomentar valores básicos como el respeto, la tolerancia, la colaboración, la ayuda mutua, la capacidad de esfuerzo...
- Potenciar la autoestima, el sentirse útil e interactuar con el resto de personas.
- Fomentar la relación con la familia.

**Método:** El juego tiene dos niveles dirigidos a dos perfiles diferentes de jugadores:

Nivell Memo: personas mayores con alteración moderada en las diferentes áreas cognitivas.

Nivell Memo Plus: personas mayores con alteración de las capacidades cognitivas, o inicio de deterioro de estas.

El objetivo es construir un mandala completo. Consta de preguntas de 6 áreas diferentes: cálculo, lenguaje, recuerdo, reconocimiento, cultura y atención.

Cada área tiene un fragmento diferente del mandala, que se consigue cuando se responde correctamente a la pregunta de la ficha.

Adaptaciones: medida de las tarjetas, de la letra, fotografías, temáticas de interés, medida del dado, lenguaje...etc.

**Resultados:** Para la recogida de datos se ha encuestado una muestra de 65 personas, todas ellas pertenecientes al colectivo de gente mayor a quien va dirigido el juego.

Hemos querido centrarnos en saber la adaptabilidad del juego como un rasgo diferenciador de otros juegos de mesa, ya que este es un juego pensado para la gente mayor, a la vez que es un juego que promueve la participación y la implicación de toda la familia.