

Efectos de un programa de Estimulación Continua Personalizada en ansiedad y depresión en adultos mayores con deterioro cognitivo: reporte de tres casos

Effects of a Personalized Continuous Stimulation Program on Anxiety and Depression in Older Adults with Cognitive Impairment: A Three-Case Report

Loera Castañeda, Jorge Enrique (1) (2) (3); Loera Castañeda, Guadalupe Antonio (4); Loera Castañeda, Verónica (5)

¹Universidad Pedagógica de Durango (México)

²Colegio Mexicano de Profesionales de la Psicología (CoMePPsi), Capítulo Durango (México)

³PRECIPHARM, Laboratorio de Medicina Personalizada y de Precisión (México)

⁴Sistema CADI (Centro de Atención y Desarrollo Infantil), Durango, Dgo. (México)

⁵CIIDIR-IPN Unidad Durango, Laboratorio de Farmacogenómica y Biomedicina Molecular (México)

Resumen

El deterioro cognitivo en adultos mayores se asocia con una mayor presencia de síntomas de ansiedad y depresión, los cuales impactan negativamente en la calidad de vida y en la funcionalidad cotidiana. En este contexto, las intervenciones no farmacológicas orientadas a la estimulación cognitiva y emocional han adquirido relevancia dentro del abordaje psicogerontológico. El objetivo del presente estudio fue analizar los efectos de un programa de Estimulación Continua Personalizada (ECP) en la ansiedad y la depresión en adultos mayores con deterioro cognitivo. Se desarrolló un estudio de tipo descriptivo mediante el reporte de tres casos clínicos de mujeres mayores de 70 años con diagnóstico de deterioro cognitivo. La intervención consistió en la aplicación de un programa terapéutico multidisciplinario orientado a la estimulación cognitiva, emocional y sensorial. Para la evaluación se empleó la Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg, así como un cuestionario de funciones cognitivas aplicado a familiares o cuidadores. Los resultados muestran una disminución significativa en los niveles de ansiedad y depresión después de la intervención ($p < 0.05$), así como mejoras observadas en funciones cognitivas y conductuales. Se concluye que la Estimulación Continua Personalizada representa una estrategia terapéutica no farmacológica con potencial para mejorar el bienestar emocional y funcional en adultos mayores con deterioro cognitivo.

Palabras clave:adulto mayor, deterioro cognitivo, estimulación cognitiva, ansiedad, depresión, intervención psicogerontológica

Abstract

Cognitive impairment in older adults is associated with a higher prevalence of anxiety and depression symptoms, which negatively affect quality of life and daily functioning. In this context, non-pharmacological interventions aimed at cognitive and emotional stimulation have gained relevance within the psychogerontological approach. The aim of the present study was to analyze the effects of a Personalized Continuous Stimulation (PCS) program on anxiety and depression in older adults with cognitive impairment. A descriptive study was conducted through the report of three clinical cases of women over 70 years of age diagnosed with cognitive impairment. The intervention consisted of the implementation of a multidisciplinary therapeutic program focused on cognitive, emotional, and sensory stimulation. For evaluation, the Goldberg Anxiety and Depression Scale was used, as well as a cognitive functioning questionnaire completed by relatives or caregivers. The results showed a significant decrease in anxiety and depression levels after the intervention ($p < 0.05$), along with improvements observed in cognitive and behavioral functions. It is concluded that Personalized Continuous Stimulation represents a promising non-pharmacological therapeutic strategy to improve emotional and functional well-being in older adults with cognitive impairment.

Keywords:older adults, cognitive impairment, cognitive stimulation, anxiety, depression, psychogerontological intervention

Introducción

El envejecimiento poblacional constituye uno de los fenómenos demográficos más relevantes del siglo XXI. Durante las últimas décadas se ha observado un incremento sostenido en la proporción de personas mayores de 60 años a nivel mundial, lo que plantea importantes desafíos para los sistemas de salud y para el desarrollo de estrategias orientadas a promover el bienestar y la calidad de vida durante la vejez. En este contexto, el deterioro cognitivo y los trastornos emocionales asociados, particularmente la ansiedad y la depresión, representan problemas frecuentes en la población adulta mayor y se encuentran relacionados con una disminución en la funcionalidad, la autonomía y la participación social (Livingston et al., 2020).

Estas alteraciones pueden afectar significativamente la autonomía, la funcionalidad cotidiana y la calidad de vida, además de incrementar la dependencia hacia los cuidadores y los servicios de salud.

En este contexto, la implementación de programas de intervención no farmacológica orientados a la estimulación cognitiva y emocional ha adquirido creciente relevancia dentro del campo de la psicogerontología (Zhang et al., 2023); (Klimova et al., 2022).

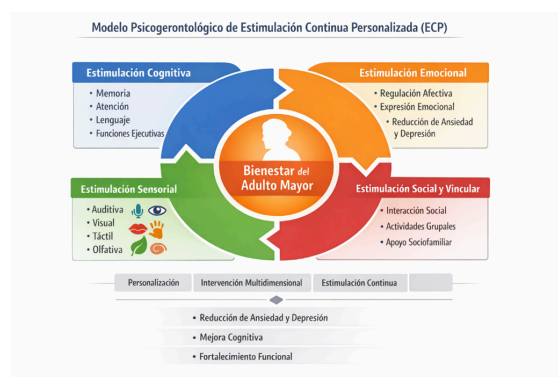
La estimulación cognitiva consiste en un conjunto de actividades diseñadas para mantener o mejorar funciones como la memoria, la atención, el lenguaje y las funciones ejecutivas, contribuyendo al mantenimiento de la funcionalidad y del bienestar psicológico.

La Estimulación Continua Personalizada (ECP) surge como una propuesta terapéutica orientada a promover la salud física, cognitiva y emocional en adultos mayores mediante actividades estructuradas que integran estimulación sensorial, cognitiva y socioemocional. Este enfoque se fundamenta en la idea de que el fortalecimiento de las capacidades funcionales y la participación activa en actividades significativas pueden contribuir a reducir la sintomatología emocional asociada al deterioro cognitivo.

El objetivo del presente estudio fue analizar los efectos de un programa de Estimulación Continua Personalizada en la ansiedad y la depresión en adultos mayores con deterioro cognitivo mediante el reporte de tres casos clínicos.

El modelo de Estimulación Continua Personalizada propone un enfoque multidimensional orientado al bienestar integral del adulto mayor mediante la estimulación sistemática de cuatro áreas principales: estimulación cognitiva, estimulación emocional, estimulación sensorial y estimulación social. Estas dimensiones interactúan de manera continua y personalizada con el objetivo de fortalecer la funcionalidad, mejorar el bienestar emocional y promover la calidad de vida en adultos mayores (ver Figura 1).

Figura 1. Modelo Psicogerontológico de Estimulación Continua Personalizada (ECP).



Método

Diseño del estudio

Se realizó una investigación con enfoque mixto y alcance descriptivo mediante el análisis de tres casos clínicos de adultos mayores con diagnóstico de deterioro cognitivo que participaron en un programa de Estimulación Continua Personalizada.

Participantes

La muestra estuvo conformada por tres mujeres adultas mayores con edad promedio de 72 años, con diagnóstico clínico de deterioro cognitivo de diferentes etiologías. Todas las participantes residían en zona rural y contaban con el apoyo de familiares o cuidadores durante el proceso de intervención.

Instrumentos

Para la evaluación de las variables del estudio se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg. Instrumento de cribado clínico compuesto por dos subescalas independientes que permiten identificar

sintomatología ansiosa y depresiva.

- Cuestionario sobre funciones cognitivas. Instrumento diseñado para el estudio, aplicado a familiares o cuidadores, que evalúa diferentes áreas funcionales como atención, memoria, lenguaje, movilidad y control emocional mediante una escala de valoración de 1 a 5.

Además, se utilizó la observación clínica sistemática, registrada mediante una bitácora de seguimiento durante el proceso de intervención.

Intervención

El programa de Estimulación Continua Personalizada consistió en sesiones estructuradas orientadas a la estimulación de funciones cognitivas, sensoriales y emocionales. Las actividades incluyeron ejercicios de estimulación cognitiva, actividades artísticas, estimulación sensorial y dinámicas orientadas a favorecer la interacción social y la regulación emocional.

La frecuencia de las sesiones varió entre dos y cuatro veces por semana, con una duración aproximada de una hora por sesión.

Procedimiento

Posteriormente a la obtención del consentimiento informado por parte de las participantes y sus familiares, se realizó una evaluación inicial mediante la aplicación de los instrumentos seleccionados.

Posteriormente se implementó el programa de Estimulación Continua Personalizada durante el periodo de intervención establecido para cada caso. Al finalizar el programa se aplicó nuevamente la evaluación para comparar los resultados obtenidos antes y después de la intervención.

Análisis de datos

Se realizó un análisis descriptivo comparativo de las evaluaciones iniciales y finales, identificando cambios en los niveles de ansiedad, depresión y funcionamiento cognitivo asociados a la participación en el programa.

Consideraciones éticas

El presente estudio se desarrolló respetando los principios éticos para la investigación con seres humanos establecidos en la Declaración de Helsinki y en las

normativas nacionales de investigación en salud. Las participantes y sus familiares o cuidadores recibieron información clara sobre los objetivos y procedimientos del estudio, y se obtuvo el consentimiento informado por escrito antes de iniciar la intervención.

Asimismo, se garantizó la confidencialidad de la información personal y clínica de las participantes, utilizando los datos exclusivamente con fines académicos y de investigación. La participación en el programa de Estimulación Continua Personalizada fue voluntaria, y las participantes pudieron retirarse del estudio en cualquier momento sin que ello implicara consecuencias en la atención recibida.

Dado que la intervención consistió en actividades terapéuticas no farmacológicas orientadas a la estimulación cognitiva, emocional y social, el estudio fue considerado de riesgo mínimo para las participantes.

Resultados

Antes de presentar los resultados de la intervención, se describen las características sociodemográficas y clínicas de las participantes incluidas en el estudio. En la Tabla 1, se presentan los principales datos de las pacientes que participaron en el programa de Estimulación Continua Personalizada.

Tabla 1. Características sociodemográficas y clínicas de las participantes incluidas en el estudio.

Característica	Paciente 1	Paciente 2	Paciente 3
Edad	73	72	71
Sexo	Femenino	Femenino	Femenino
Estado civil	Casada	Viuda	Casada
Escolaridad (años)	12	12	7
Diagnóstico	Enfermedad de Alzheimer	Deterioro cognitivo secundario a EVC	Deterioro cognitivo no especificado
Índice de masa corporal	Normopeso	Normopeso	Obesidad tipo I
Frecuencia del programa ECP	4 sesiones por semana	2 sesiones por semana	2 sesiones por semana
Periodo de intervención	2019–2021	2020–2022	2020–2022

El análisis comparativo de las evaluaciones realizadas antes y después de la implementación del programa de Estimulación Continua Personalizada (ECP) mostró cambios favorables en las variables emocionales evaluadas.

Ansiedad

En la subescala de ansiedad de Goldberg se observó una disminución en los puntajes promedio después de la intervención.

Se observa una reducción en la media posterior a la intervención, lo que sugiere un efecto favorable del programa sobre la sintomatología ansiosa de las participantes.

El cambio promedio observado fue de -1 punto en la escala, lo que representa una reducción aproximada del 21 % en los niveles de ansiedad en las participantes.

Dado que las tres participantes mostraron una disminución consistente en sus puntajes, los resultados sugieren un impacto positivo homogéneo del programa de intervención sobre la sintomatología ansiosa.

Depresión

En la subescala de depresión también se observaron cambios favorables posteriores a la intervención.

La diferencia promedio observada fue de -0.67 puntos, lo que indica una tendencia hacia la disminución de la sintomatología depresiva después de la implementación del programa.

Aunque la muestra es pequeña, los resultados sugieren que la estimulación continua personalizada puede contribuir a mejorar el estado emocional de adultos mayores con deterioro cognitivo.

Cambios observados en funciones cognitivas

A partir del cuestionario de funciones cognitivas aplicado a familiares y cuidadores, se identificaron mejoras en diversas áreas funcionales, particularmente en:

- Atención
- Memoria a corto plazo
- Lenguaje y comunicación
- Movilidad
- Expresión emocional

Asimismo, los registros de observación clínica

evidenciaron una mayor participación en las actividades, mejor interacción social y mayor estabilidad emocional durante las sesiones de intervención.

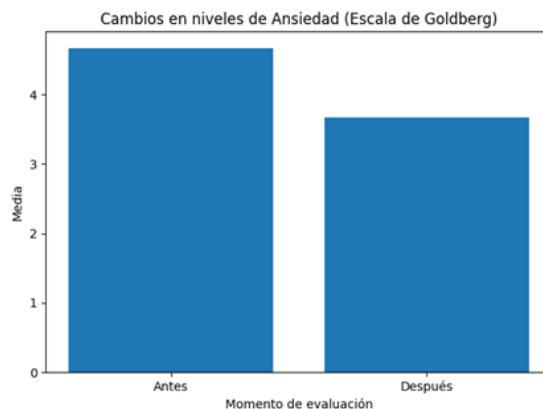
En la Tabla 2, se presenta la comparación de los niveles de ansiedad y depresión antes y después de la intervención.

Tabla 2. Comparación de los niveles de ansiedad y depresión antes y después de la intervención mediante el programa de Estimulación Continua Personalizada.

Variable	Media Pre (\bar{x})	Media Post (\bar{x})	Diferencia	Tamaño del efecto (d)
Ansiedad	4.67	1.153.67	1.15-1.00	0.87
Depresión	2.67	0.582.00	1.00-0.67	0.82

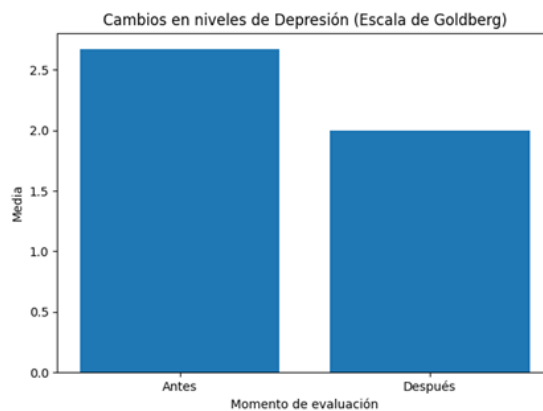
En la Figura 2, se presentan los cambios en los niveles de ansiedad antes y después del programa.

Figura 2. Cambios en los niveles de ansiedad antes y después del programa de Estimulación Continua Personalizada.



En la Figura 3, se presentan los cambios en los niveles de depresión antes y después del programa.

Figura 3. Cambios en los niveles de depresión antes y después del programa de Estimulación Continua Personalizada.



Interpretación de los resultados

El análisis descriptivo comparativo muestra una

disminución en los niveles promedio de ansiedad y depresión después de la participación en el programa de Estimulación Continua Personalizada.

En el caso de la ansiedad, la media disminuyó de 4.67 a 3.67, lo que representa una reducción promedio de 1 punto en la escala, con una desviación estándar estable entre ambas mediciones. El tamaño del efecto estimado mediante Cohen's $d = 0.87$ sugiere un impacto alto de la intervención sobre la sintomatología ansiosa.

Respecto a la depresión, se observó una reducción de 2.67 a 2.00, con una diferencia promedio de 0.67 puntos. El tamaño del efecto estimado fue $d = 0.82$, lo que también corresponde a un efecto grande de la intervención, indicando una mejora relevante en el estado emocional de las participantes.

Estos resultados sugieren que las intervenciones no farmacológicas basadas en estimulación cognitiva y emocional pueden representar una estrategia viable para promover el bienestar y la calidad de vida en la población adulta mayor. Asimismo, los hallazgos del presente estudio aportan evidencia preliminar sobre el potencial del modelo de Estimulación Continua Personalizada como enfoque terapéutico dentro del campo de la psicogerontología.

Implicaciones clínicas del modelo de Estimulación Continua Personalizada (ECP)

Los resultados obtenidos en el presente estudio sugieren que el programa de Estimulación Continua Personalizada puede representar una estrategia terapéutica no farmacológica útil para la atención de adultos mayores con deterioro cognitivo y sintomatología emocional asociada.

El modelo ECP propone un enfoque de intervención multidimensional que integra actividades de estimulación cognitiva, emocional, sensorial y social, permitiendo abordar de manera integral diferentes áreas del funcionamiento del adulto mayor. Este enfoque resulta particularmente relevante en contextos clínicos y comunitarios donde se busca promover la funcionalidad, el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas mayores.

Desde una perspectiva clínica, la aplicación sistemática de programas de estimulación continua puede contribuir a

disminuir la sintomatología ansiosa y depresiva, así como a fortalecer las capacidades funcionales y la interacción social de los participantes. Asimismo, la personalización de las actividades permite adaptar la intervención a las necesidades y capacidades individuales de cada persona.

En este sentido, el modelo de Estimulación Continua Personalizada puede ser considerado una alternativa complementaria dentro del abordaje interdisciplinario del deterioro cognitivo, particularmente en programas de atención psicogerontológica, centros de día, clínicas de memoria y programas comunitarios dirigidos a la población adulta mayor.

Discusión

Investigaciones recientes han señalado que los programas de estimulación cognitiva y las intervenciones psicosociales representan estrategias prometedoras para mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional en adultos mayores con deterioro cognitivo, particularmente cuando se implementan de forma sistemática y personalizada (Zhang et al., 2023); (Klimova et al., 2022).

Los resultados del presente estudio muestran que la aplicación del programa de Estimulación Continua Personalizada (ECP) se asocia con una disminución en los niveles de ansiedad y depresión en adultos mayores con deterioro cognitivo. Los análisis descriptivos evidenciaron una reducción en los puntajes promedio de ambas variables después de la intervención, así como tamaños de efecto elevados, lo que sugiere un impacto clínicamente relevante del programa.

Las actividades de estimulación cognitiva y emocional incluidas en el programa pueden favorecer procesos de activación cerebral y regulación emocional (Klimova et al., 2022).

Estos hallazgos coinciden con investigaciones que destacan el papel de las intervenciones no farmacológicas en el manejo de los síntomas emocionales asociados al deterioro cognitivo (Olazarán et al., 2021); (Zhang et al., 2023).

Diversos estudios han señalado que la estimulación cognitiva, las actividades artísticas y las intervenciones psicosociales pueden contribuir a mejorar el bienestar emocional, la participación social y la funcionalidad en adultos mayores (Muñoz González, 2018); (Parada

Muñoz et al., 2022).

Desde la perspectiva psicogerontológica, el deterioro cognitivo no solo implica alteraciones en funciones como la memoria, la atención o el lenguaje, sino que también suele acompañarse de cambios emocionales y conductuales que afectan la calidad de vida del individuo y de su entorno familiar. En este sentido, las intervenciones que integran componentes cognitivos, emocionales y sociales pueden favorecer una respuesta terapéutica más integral.

El programa de Estimulación Continua Personalizada incorpora diferentes estrategias orientadas a la activación de múltiples áreas funcionales, incluyendo estimulación cognitiva, expresión emocional, actividades artísticas y estimulación sensorial. Este enfoque multidimensional coincide con propuestas contemporáneas de intervención en psicogerontología, que señalan la importancia de estimular simultáneamente diferentes dominios del funcionamiento humano para promover un envejecimiento activo y saludable.

Otro aspecto relevante observado durante la intervención fue la mejora en la interacción social, la participación en las actividades y la expresión emocional de las participantes. Estos cambios fueron registrados mediante observación clínica y reportes de familiares y cuidadores, lo que sugiere que los beneficios del programa no se limitan únicamente a las variables evaluadas mediante instrumentos psicométricos, sino que también se reflejan en la dinámica cotidiana de las participantes.

Asimismo, el carácter personalizado del programa permite adaptar las actividades a las características, capacidades y necesidades específicas de cada persona, lo cual puede favorecer una mayor adherencia al tratamiento y un impacto más significativo en el bienestar general.

No obstante, es importante considerar algunas limitaciones del estudio. En primer lugar, el número de

participantes es reducido, dado que se trata de un reporte de casos clínicos. Además, la ausencia de un grupo control limita la posibilidad de establecer relaciones causales definitivas entre la intervención y los cambios observados.

A pesar de estas limitaciones, los resultados obtenidos aportan evidencia preliminar sobre el potencial de la Estimulación Continua Personalizada como estrategia terapéutica no farmacológica para la atención del deterioro cognitivo y de los síntomas emocionales asociados en adultos mayores.

Futuras investigaciones podrían ampliar el tamaño de la muestra, incorporar diseños experimentales y evaluar el impacto del programa en otras variables relevantes, como la calidad de vida, el funcionamiento cognitivo global, el nivel de autonomía y la carga del cuidador.

En conjunto, los hallazgos del presente estudio sugieren que la Estimulación Continua Personalizada representa una alternativa terapéutica viable y prometedora dentro del campo de la psicogerontología, particularmente en contextos donde se busca promover intervenciones integrales orientadas al bienestar del adulto mayor.

Conclusiones

La aplicación del programa de Estimulación Continua Personalizada mostró efectos positivos en la reducción de la ansiedad y la depresión en adultos mayores con deterioro cognitivo.

Además de la mejoría en los indicadores emocionales, se observaron cambios favorables en la funcionalidad cognitiva y en la interacción social de las participantes.

Estos resultados sugieren que las intervenciones no farmacológicas basadas en estimulación cognitiva y emocional pueden representar una estrategia viable para promover el bienestar y la calidad de vida en la población adulta mayor.

Referencias

- Arrieta, K., Díaz, S., y González, F. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Revista clínica de medicina de familia*, 7(1), 14-22. <https://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v7n1/original2.pdf>
- Guevara, F. E., Díaz, A. F. y Caro, P. A. (2020). Depresión y deterioro cognitivo en el adulto mayor. *Poliantea*, 15(26). <https://doi.org/10.15765/poliantea.v15i26.1501>
- Hernández, R., Fernández C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V., pp. 8-93. ISBN: 978-1-4562-2396-0.

- INEGI. (2021). Comunicado de prensa núm. 547/21, 29 de septiembre de 2021. pp. 1-5. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_ADULMAYOR_21.pdf
- Jara, L. (2007). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. *Cúpula*, pp. 4-14. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v22n2/art1.pdf>
- Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., et al. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet*, 396(10248), 413--446. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6)
- Mateos, L., Del Moral, M. y San Romualdo, B. (2012). Colección Documentos. Serie Documentos Técnicos. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO); Área de Investigación del Centro de Referencia Estatal de Alzheimer. IMSERSO. Sistema de Evaluación Musicoterapéutico para Personas con Alzheimer, SEMPA, pp. 10-31. http://www.imserso.es/InterPreset2/groups/imserso/documents/binario/21021_sempa.pdf
- Klimova, B., Valis, M., & Kuca, K. (2022). Cognitive training and cognitive rehabilitation for people with mild cognitive impairment and early Alzheimer's disease. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 132, 728--739.
- Olazarán, J., Reisberg, B., Clare, L., Cruz, I., Peña-Casanova, J., Del Ser, T., et al. (2021). Nonpharmacological therapies in Alzheimer's disease: A systematic review of efficacy. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 50(1), 1--22.
- Muñoz González, D. (2018). La estimulación cognitiva como estrategia para la atención psicogerontológica a los adultos mayores con demencia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44(3), e1077. Recuperado en 05 de abril de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662018000300006&lng=es&tlng=es.
- Parada Muñoz, K. R., Guapizaca Juca, J. F. y Bueno Pacheco, G. A. (2022). Deterioro cognitivo y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática de los últimos 5 años. *Revista Científica UISRAEL*, 9(2), 77-93. Epub 10 de agosto de 2022. <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n2.2022.525>
- Zhang, Y., Li, C., & Wang, J. (2023). Effects of cognitive stimulation interventions on cognitive function in older adults with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *Aging Research Reviews*, 84, 101819. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2023.101819>
- Red Latinoamericana de Gerontología. (2018). Envejecer en Latinoamérica en una sociedad globalizada. Agenda de sensibilización en Colombia en el siglo XX . Informe, Red Latinoamericana de Gerontología. <https://www.gerontologia.org/portal/index.php>
- Segura, A., Arango, D. y Segura, A. (2015). Riesgo de depresión y factores asociados en adultos mayores. Antioquia, Colombia. 2012. *Rev Salud pública*, 17(2). <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n2.41295>
- Serra, M. A. (2015). Las enfermedades crónicas no transmisibles en la Convención Internacional Cuba-Salud. *Finlay - revista en Internet*. <http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/362>
- Torres Camacho, V. y Chávez Mamani, A. (2013). Ansiedad. *Rev. Act. Clin. Med [revista en la Internet]*. [citado 2024 Jul 18]. (35), 1788-92. http://revistasbolivianas.umsa.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-37682013000800001&lng=es.
- Vera, Martha. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(3), 284-290. Recuperado en 22 de diciembre de 2022, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012&lng=es&tlng=es.
- World Health Organization (WHO). (2021). Global status report on the public health response to dementia. World Health Organization.