

# Comparación de cinco actividades para mejorar la calidad de vida de los pacientes que tienen deterioro cognitivo leve

## Investigador principal

Dr. Glenn E. Smith

## Organización

University of Florida

### ¿Cuál fue el tema de la investigación?

Los pacientes que presentan deterioro cognitivo leve tienen problemas de la memoria, el lenguaje y el razonamiento. Estos problemas son diferentes de los que surgen habitualmente por la edad. A veces el médico le recomienda al paciente actividades para mejorar la memoria y la capacidad para realizar las tareas cotidianas.

En este estudio, el equipo de investigación analizó combinaciones de cinco actividades y el efecto que tenían en la calidad de vida de pacientes con deterioro cognitivo leve:

- **Capacitación sobre recordatorios.** Los pacientes aprendieron a usar un calendario combinado, una lista de cosas pendientes y una especie de diario para recordar tareas y acontecimientos.
- **Aplicación informática para ejercitar el cerebro.** Los pacientes hicieron con su pareja actividades en tabletas informáticas para mejorar la actividad mental.
- **Ejercicio físico.** Los pacientes tomaron con su pareja clases de yoga dirigidas por instructores capacitados. En ellas se incluían prácticas de meditación y ejercicios de respiración.
- **Grupos de apoyo.** Los pacientes se reunieron en grupos para hablar de la forma en que el deterioro cognitivo leve les afectaba la vida. Las parejas de

los pacientes se reunieron para hablar sobre las experiencias del cuidador.

- **Clases sobre temas de salud.** Los pacientes asistieron con su pareja a clases en grupo sobre temas como la nutrición, el ejercicio, el envejecimiento saludable del cerebro y cómo dormir bien.

El equipo de investigación comparó a los cinco grupos de pacientes. Cada grupo hizo cuatro de las cinco actividades. Por ejemplo, un grupo hizo todas las actividades a excepción del ejercicio. Otro grupo las hizo todas a excepción del uso de la aplicación para ejercitar el cerebro.

### ¿Cuáles fueron los resultados?

Al cabo de un año, los pacientes de los cinco grupos mostraron mejoras similares en:

- la calidad de vida;
- lo confiados que se sentían de poder controlar el deterioro cognitivo leve;
- lo bien que podían realizar actividades cotidianas que requirieran el uso de la memoria.

Los pacientes que no asistieron a las clases sobre temas de salud dijeron tener peor estado de ánimo que todos los demás. Los que no usaron la aplicación para ejercitar el cerebro dijeron que tenían mejor estado de ánimo.

## ¿Quiénes tomaron parte en el estudio?

En el estudio participaron 272 pacientes con deterioro cognitivo leve y sus parejas. Todos recibían atención médica en una de cuatro clínicas de los estados de Minnesota, Florida, Arizona y Washington. La edad promedio de los pacientes era de 75 años y todos eran de raza blanca. Entre ellos no había hispanos. El promedio de escolaridad era de 16 años.

## ¿Qué hizo el equipo de investigación?

El equipo de investigación asignó a los pacientes al azar a uno de los cinco grupos. Los pacientes realizaron las actividades durante cuatro horas diarias por 10 días en el transcurso de dos semanas.

Los pacientes respondieron a una encuesta antes de iniciar las actividades, inmediatamente después de terminarlas y un año después. Al mismo tiempo, las parejas de los pacientes respondieron a una encuesta sobre la eficacia con que los pacientes podían realizar actividades cotidianas que requirieran el uso de la memoria.

Un grupo de pacientes con deterioro cognitivo leve y de parejas de este tipo de pacientes ayudó a diseñar el estudio.

## ¿Qué limitaciones tuvo el estudio?

Los pacientes del estudio eran de raza blanca y tenían un buen nivel educativo. Los resultados podrían ser diferentes en personas de otras características. Como en el estudio no se incluyó un grupo de pacientes que no realizaran las actividades, el equipo de investigación no puede decir con certeza que las mejoras fueran el resultado de las actividades y no de otra cosa.

En investigaciones futuras se podrían seguir examinando formas de mejorar la calidad de vida de los pacientes con deterioro cognitivo leve.

## ¿Cómo se pueden usar los resultados?

Los pacientes con deterioro cognitivo leve, sus parejas y los médicos que los atienden pueden tener en cuenta estos resultados al considerar cómo mejorar la calidad de vida de los pacientes.

*Si desea más información sobre este proyecto, visite [www.pcori.org/Smith012](http://www.pcori.org/Smith012).*