



Journal of business and entrepreneurial studies  
ISSN: 2576-0971  
journalbusinessentrepreneurial@gmail.com  
Colloquium editorial  
Ecuador

## Envejecimiento activo y las funciones ejecutivas en adultos mayores de un centro de salud

**Betancourt Zambrano, Shirley Vanessa; Tubay Moreira, Máximo Fernando; Cedeño Yépez, Mario Eduardo; Caicedo Chambers, Karina María**

Envejecimiento activo y las funciones ejecutivas en adultos mayores de un centro de salud

Journal of business and entrepreneurial studies, vol. 4, núm. 1, 2020

Colloquium editorial, Ecuador

**Disponible en:** <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=573661266024>

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

# Envejecimiento activo y las funciones ejecutivas en adultos mayores de un centro de salud

Active aging and executive functions in elderly adults of a health center

Shirley Vanessa Betancourt Zambrano  
vanebetancourt03@gmail.com  
*Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador*

 <http://orcid.org/0000-0003-4931-8733>

Máximo Fernando Tubay Moreira mtubay@urb.edu.ec  
*Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador*

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2196-4506>

Mario Eduardo Cedeño Yépez  
marioeduardo2508@gmail.com

*Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador*

 <http://orcid.org/0000-0001-6903-4434>

Karina María Caicedo Chambers kcaicedo@utb.edu.ec  
*Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador*

 <http://orcid.org/0000-0001-9131-6147>

Journal of business and entrepreneurial studies, vol. 4, núm. 1, 2020

Colloquium editorial, Ecuador

Recepción: 05 Septiembre 2018  
Aprobación: 25 Septiembre 2019

Redalyc: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=573661266024>

CC BY-NC-ND

**Resumen:** El envejecimiento activo es una condición establecida por los organismos de salud pública como el transcurso en donde se optimiza todos los aspectos biopsicosociales del adulto mayor, con el fin de que este proceso sea de aporte significativo en áreas ya mencionadas. Por otro lado, las funciones ejecutivas cumplen un papel fundamental en el proceso de optimizar un envejecimiento activo, ya que son el conjunto de capacidades que tiene el individuo para generar procesos como la toma de decisiones, analizar, actuar etc. Son la esencia de nuestra conducta y el generador de varios procesos cognoscitivos esenciales para que el ser humano pueda interactuar y valerse por sí mismo dentro de las áreas biológica, psicológica y social. Como propuesta la intervención de un plan en talleres de estimulación cognitiva para áreas específicas como las funciones ejecutivas en los adultos mayores tendrán un alcance de incidencia y determinar cómo con esta estimulación se podrían conservar las funciones obteniendo un envejecimiento activo globalmente consolidado en todas las áreas.

**Palabras clave:** Envejecimiento activo, Funciones ejecutivas, Adultos mayores, Asistentes de salud.

**Abstract:** Active aging is a condition established by public health agencies as the course where all the biopsychosocial aspects of the elderly are optimized, so that this process is of significant contribution in areas already mentioned. On the other hand, executive functions play a fundamental role in the process of optimizing active aging, since they are the set of abilities that the individual has to generate processes such as decision making, analyzing, acting etc. They are the essence of our behavior and the generator of several essential cognitive processes so that the human being can interact and fend for himself within the biological, psychological and social areas. As a proposal, the intervention of a plan in cognitive stimulation workshops for specific areas such as executive functions in the elderly will have an incidence scope and determine how with this stimulation the functions could be preserved by obtaining a globally consolidated active aging in all areas.

**Keywords:** Active aging, Executive functions, older adults, Health assistants.

## INTRODUCCIÓN

Durante el envejecimiento, el ser humano experimenta una serie de cambios a nivel de distintas esferas propias del mismo. Así mismo, cambios en base a su estructura y su funcionalidad; el funcionamiento del sistema nervioso central sufre una serie de desbalances, principalmente en el cerebro donde se encuentra el área prefrontal el cual se vincula con las funciones ejecutivas.

El envejecimiento activo por su parte es el bienestar biopsicosocial del individuo en la etapa de la tercera edad; la calidad de vida o bienestar subjetivo también cumple un papel primordial en el proceso del marco en el proceso de consolidación de este envejecimiento activo, saludable y exitoso.

Las funciones ejecutivas se refieren a la capacidad de organizar, planear y verificar el comportamiento para llegar a un objetivo determinado, que tienden a trabajar de manera unitaria pero cuando existe un declive conjuntamente trabajan en las necesidades requeridas en la misma. Como en todo ciclo vital ocurren desbalances en estas funciones que conllevarán a que los adultos mayores presenten más dificultades en poder tener un envejecimiento activo y saludable; los adultos mayores tardan mayor tiempo y cometen más errores al responder tareas que miden estos componentes por eso fue indispensable estudiar estas funciones a profundidad ya que el adulto mayor está en una etapa en donde necesitan poner en práctica actividades que fortalezcan estas deficiencias que con el pasar del tiempo ocasionan un enlentecimiento en el mismo e imposibilitan el poder llegar a tener un estilo de vida, sano activo y llevadero.

En la investigación se propuso un análisis exhaustivo sobre la incidencia y problemática planteada acerca de cómo el envejecimiento activo puede contribuir favorablemente al desgaste de las funciones ejecutivas en los adultos mayores del centro de salud en la ciudad de Buena fe y como afectan las mismas al estilo de vida.

De esta manera se benefició de manera específica a los adultos mayores y a los asistentes de los mismos ya que es importante tener el conocimiento adecuado sobre la situación que abruma mucho en esta etapa del ciclo vital y el hecho de crear estrategias cognitivas que generen un proceso de envejecimiento activo y saludable podrían tener como resultado una mejor autonomía, mejoraría las relaciones interpersonales que ellos tengan, entre otros contextos así que sería un beneficio no solo para ellos sino para las personas que tratan con ellos.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Se hizo un análisis exhaustivo de la problemática planteada, la incidencia de las variables es notable y en base a estos precedentes se determinó la utilización de recursos como las encuestas que establecen mucha información pertinente al tema por parte de los adultos mayores y asistentes del centro de salud investigado.

Según la referencia (Alvarado, 2014) El envejecimiento puede definirse como la suma de todos los cambios que se producen en el ser humano con el paso del tiempo y que conducen a un deterioro funcional y a la muerte. Comprende aquellos cambios que se producen en cualquier célula o sistema orgánico en función del tiempo, independientemente de cualquier influencia externa o patológica como la enfermedad.

Por tanto, parece razonable entrenar al paciente en el aprendizaje de secuencias de conducta en ambientes altamente regulares, como pueden ser las que se precisan para asearse, vestirse, prepararse el desayuno u otras actividades básicas de la vida diaria. Por otra parte, las aproximaciones basadas en la restauración de funciones incluyen una variedad de ejercicios estructurados que licitan múltiples oportunidades para que el sujeto inicie, planifique y lleve a cabo actividades orientadas a la consecución de un objetivo concreto. (Muñoz & Tirapu-Ustároz, 2004)

Obteniendo las referencias en base a la problemática se tiende a plantear que analizando la información requerida podremos obtener datos reales del problema y por lo consiguiente poder ejecutar el plan de intervención en talleres enfocados en estimulación cognitiva.

## RESULTADOS

Se tomó en consideración una población de 60 Adultos Mayores y 10 asistentes, la misma que facilitó el estudio y la investigación.

**Tabla 1.**  
Población y muestra

INVOLUCRADOS	POBLACIÓN	%	MUESTRA	%
Familiares	60	85,71%	60	85,71%
Asistentes	10	14,29%	10	14,29%
<b>Total</b>	70	100	70	100

El autor

N: Tamaño de la muestra

N= Población O Universo

E= Error de muestreo

$$n = \frac{N}{E^2(N - 1) + 1}$$

$$n = \frac{60}{5^2(60 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{134}{0,0025(133) + 1}$$

$$n = \frac{134}{1,3475}$$

n: 100

### Apreciaciones de la encuesta aplicada ¿Se adapta bien a los cambios en sus rutinas diarias?

Tabla 1.  
Adaptación en rutinas diarias

Opciones	Cantidad	Porcentajes
Siempre	5	8%
Casi Siempre	15	25%
A veces	30	50%
Nunca	10	17%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

El autor

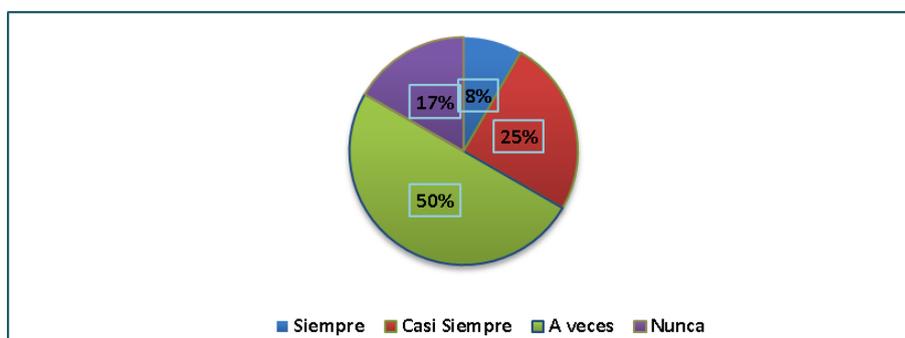


Gráfico 1  
Adaptación en rutinas diarias

Los autores

En general, el 50% de los adultos mayores encuestados, establecen a veces tienden a adaptarse bien a las rutinas diarias, lo que refleja que al pasar esta etapa se considera que los niveles de adaptación del adulto mayor tienden a disminuir y a causar malestares en el diario vivir.

Efectos generales del envejecimiento incluyen inmunidad reducida, pérdida de fuerza muscular, disminución de la memoria y otros aspectos de la cognición, y la pérdida del color en el cabello y la elasticidad en la piel. (Alvarado, 2014)

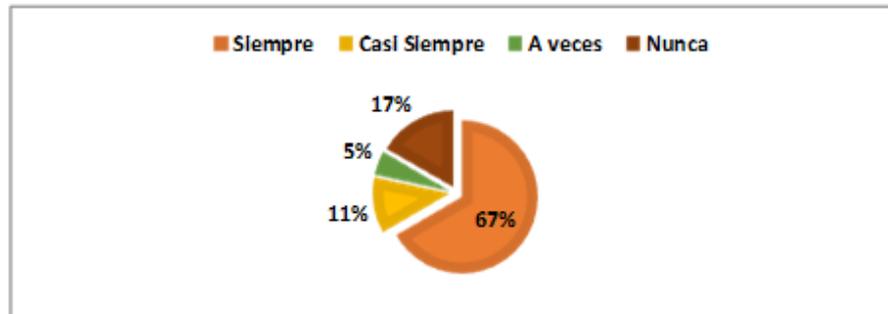
Todos estos suelen ser efectos del proceso normal de envejecimiento por lo concerniente es normal que dependiendo de que las agilidades en los procesos de memoria se vean afectados y se reflejen en el diario vivir con las rutinas diarias.

**¿Tiende a anotar recordatorios como fechas de cumpleaños, citas médicas, etc.?**

**Tabla 2.**  
Memorizar cosas elementales del diario vivir

Opciones	Cantidad	Porcentajes
Siempre	40	67%
Casi Siempre	7	11%
A veces	3	5%
Nunca	10	17%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Los autores



**Gráfico 2.**  
Memorizar cosas elementales del diario vivir  
Los autores

Se determinó que el 67% de los adultos mayores consideran que siempre anotan recordatorios, lo que concluye que para que el individuo proceda hacer este tipo de anotaciones es porque el área de las funciones ejecutivas y memoria está afectada por procesos degenerativos propios de la edad.

memoria de los adultos mayores se ve está afectada por ciertos periodos de olvidos con cosas básicas del diario vivir, lo que genera preocupación en el diario vivir en individuo en cosas simples como un recordatorio, toma de medicamentos etc. Lo que hace cuestionarse el área de las funciones ejecutivas.

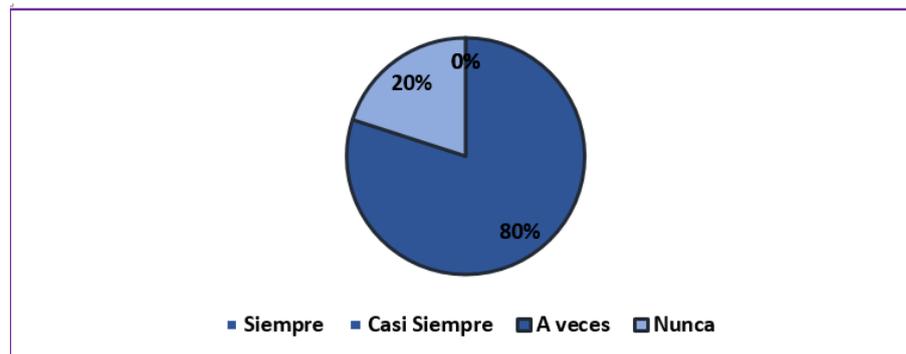
La referencia (Papazian, Alfonso & Luzondo, 2006) dispone que Las funciones ejecutivas (FE) son los procesos mentales mediante los cuales resolvemos deliberadamente problemas internos y externos. Los problemas internos son el resultado de la representación mental de actividades creativas y conflictos de interacción social, comunicativos, afectivos y motivacionales nuevos y repetidos. Los problemas externos son el resultado de la relación entre el individuo y su entorno. La meta de las FE es solucionar estos problemas de una forma eficaz y aceptable para la persona y la sociedad.

**¿Ha recibido información acerca de las funciones ejecutivas?**

**Tabla 3.**  
Información sobre funciones ejecutivas

Alternativa	Frecuencia	Porcentajes
Siempre	0	0%
Casi Siempre	0	0%
A veces	8	80%
Nunca	2	20%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Los autores



**Gráfico 3**  
Información sobre funciones ejecutivas

Los autores

El 80% de los asistentes respondió que a veces les han generado información relativa a lo mismo, lo que indica que hay muchos vacíos en torno a las funciones ejecutivas y que debería haber mayor importancia.

Las funciones ejecutivas y su funcionalidad en el ser humano son importante pero la mayoría de asistentes demuestra que a veces se ha impartido charlas sobre las mismas, pero sin ninguna aplicación adecuada, por eso existen vacíos sobre el tema y en concordancia no hay aplicación del mismo.

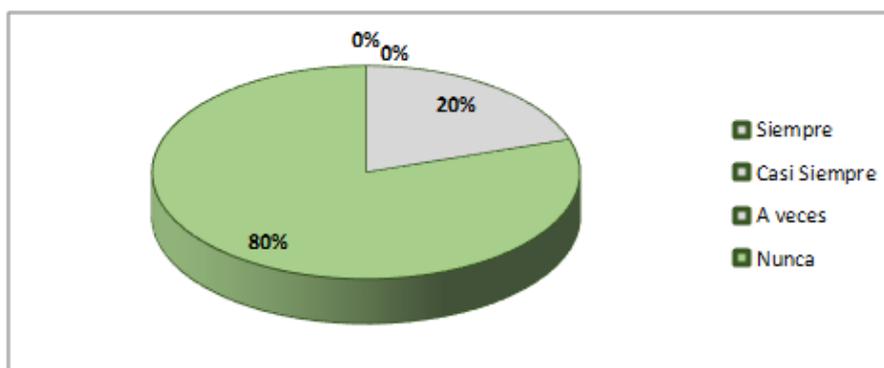
Las funciones cognitivas son todas las actividades mentales que realiza el ser humano al relacionarse con el ambiente que le rodea. Desde esta perspectiva, representan la esencia de la adaptación personal del individuo y de todo el proceso social debido a la capacidad que tiene el ser humano de desarrollar estrategias, planificar el futuro y evaluar sus consecuencias. (Jara, 2007)

**¿Integran ejercicios de estimulación cognitiva para los adultos mayores?**

**Tabla 4.**  
Integración de estimulación cognitiva

Alternativa	Frecuencia	Porcentajes
Siempre	0	0%
Casi Siempre	0	0%
A veces	2	18%
Nunca	9	82%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Los autores



**Gráfico 10**  
Integración de estimulación cognitiva

Los autores

82% de los asistentes dijo que nunca se generan ejercicios de estimulación a los adultos mayores, lo que hace replantearse la implementación de estos talleres para los adultos mayores.

La integración de ejercicios en estimulaciones cognitivas basadas para el adulto mayor es un semblante incierto ya que no se da la debida prioridad a este tipo de situaciones de suma importancia, entonces sería importante poder generar esta intervención en estimulación.

Según la referencia (Maroto, 2003) plantea que cierto es también, como es sabido, que las neuronas no son células que se repliquen y por tanto cuando se pierden no son reemplazadas y sustituidas por otras. Sin embargo, nuestro cerebro no es una estructura rígida, todo lo contrario, el término "Plasticidad del sistema nervioso" hace alusión a ese potencial de modificabilidad y adaptación que presenta nuestro sistema nervioso central.

## CONCLUSIÓN

En junio de 2010, el Consejo de la Unión Europea invito a la Comisión Europea a colocar el envejecimiento activo en un lugar prioritario en la agenda política, y a trabajar en este tema en los comités de protección social, empleo y política económica en el Grupo de Expertos en Asuntos

Demográficos. En el mismo documento se invita a la Comisión # europea a elaborar un marco de acción estratégica en el cual se apoyen nuevas iniciativas y asociaciones sobre el envejecimiento activo, digno y saludable. El reto que supone el envejecimiento poblacional en Europa es objeto de atención en todos los medios, y la sociedad espera una respuesta política mediante una acción intersectorial.

El adulto mayor pueda generar una rutina diaria en combinación con los factores predominantes para un envejecimiento activo óptimo el cual se basa en ejercicio físico normal, alimentación saludable y la utilización de técnicas básicas para poder trabajar el cerebro y las funciones ejecutivas mediante ejercicios o entrenamientos cognitivos. Que se pueda optimizar la esperanza de vida del adulto mayor con este tipo de tareas que se benefician en el área biopsicosocial del mismo, La estimulación cognitiva, indica que ésta no solamente se centra en la parte cognitiva, sino que aborda otros factores de relevancia dentro del ser humano, tales como la afectividad, lo conductual, lo social, lo familiar y lo biológico, buscándose intervenir a la persona adulta mayor de forma integral. (Jara, 2007)

## Referencias

1. Alvarado , A. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 58-59-61.
2. Jara, M. (2007). LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES. *Revista Cúpula*, 22(1), 4-14
3. Maroto, M. Á. (2003). *La memoria: Programa de estimulación y mantenimiento cognitivo*. España: Instituto de Salud Pública.
4. Muñoz-Céspedes , J., & Tirapu-Ustárroz. , J. (2004). Rehabilitación de las funciones ejecutivas. *Revista de neurología*, 38(7 ), 656-663.
5. Papazian, O., Alfonso, I., & Luzondo, R. (2006). Trastornos de las funciones ejecutivas. *Revista de neurología*, 42(3), 95-103.
6. Zupiria, X. (2000). Relaciones Interpersonales, Generalidades. En X. Zupiria, *Relacion entre el profesional de la salud y el enfermo* (págs. p.46-47). Bilbao, España : Universidad del País Vasco