

Close

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Shutterstock / Rawpixel.com

Una aplicación para despertar recuerdos y cuidar la salud mental de los mayores

15 abril 2021 20:30 CEST

El incremento de la longevidad de la población, derivado del descenso continuado de las tasas de natalidad y el aumento de la esperanza de vida, está transformando la forma de la pirámide de edad de la Unión Europea. Esta tendencia nos está llevando a una estructura de población mucho más envejecida.

El porcentaje de personas mayores en relación con la población total se incrementará considerablemente durante las próximas décadas, cuando gran parte de la generación del *baby boom* llegue a la edad de jubilación. Esto, a su vez, implicará un aumento de la carga sobre las personas en edad laboral. No solo deberán hacer frente al gasto social exigido por el envejecimiento de la población, sino también cuidar de los mayores de su familias.

La longevidad de la población conlleva otro reto importante. Una gran parte de las personas mayores padece alteraciones cognitivas o disminución significativa de la memoria, que reducen de forma alarmante su calidad de vida.

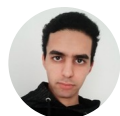
Con esta perspectiva sobre la mesa, es importante poner el foco de atención en este colectivo, con el objetivo de ayudar a que su vida en esta etapa sea activa, gratificante

Autores



Àngela Nebot Castells

Profesora Titular de Universidad en la Universitat Politècnica de Catalunya. Coordinadora del Grupo de Investigación Soft Computing., Universitat Politècnica de Catalunya - BarcelonaTech



Anass Benali

Investigador en Inteligencia Artificial, Universitat Politècnica de Catalunya - BarcelonaTech

y plena. En este sentido, cualquier acción dirigida a aumentar sus capacidades cognitivas, como la atención, la memoria o la concentración es de especial relevancia.

Únase y apueste por información basada en la evidencia.

Suscribirme al boletín

Una persona con una capacidad cognitiva no deteriorada o con un deterioro limitado tiene, en general, una vida más estimulante, mejor rendimiento, una existencia más saludable y una predisposición más elevada a ser un miembro activo de la sociedad. Se trata, pues, de envejecer de manera óptima.

Longevidad mental saludable

El desarrollo y la evaluación de las intervenciones psicosociales destinadas a beneficiar a las personas mayores es un tema de creciente interés. En este marco, se recomiendan las terapias de estimulación cognitiva para mantener la función cognitiva, funcionalidad y calidad de vida de las personas longevas.

La intervención cognitiva se basa en los conceptos de neuroplasticidad y psicoestimulación. Se trata de una estimulación muy individualizada, adaptada a las capacidades de la persona. Dentro de los programas de estimulación y actividad, destaca la **terapia de reminiscencia**.

Esta estrategia consiste en pensar en las experiencias propias, favorecidas por la presentación de estímulos facilitadores del recuerdo (fotografías, imágenes, audios, etc.). Se utiliza así el pasado como método para disfrutar de la comunicación del presente. Se centra en temas compartidos y se suele aplicar en los cuidados a largo plazo.

Las pruebas de la eficacia de las terapias de reminiscencia se han acumulado en los últimos años. Para las personas mayores con algún grado de deterioro cognitivo, la reminiscencia puede ayudar a mejorar la comunicación, los sentimientos de pertenencia, la calidad de vida, el estado de ánimo, el bienestar, la satisfacción con la vida y tiene efectos positivos en la cognición.

Algunos autores sugieren que se debería considerar la posibilidad de **incluir la terapia de reminiscencia de forma regular** en la atención rutinaria para mejorar las funciones cognitivas y los síntomas depresivos en las personas mayores con cualquier grado de demencia.

Sin embargo, este tipo de terapia es costosa y difícil de implementar. Se requiere de personal especializado para la preparación del material necesario y el seguimiento de la sesión terapéutica de reminiscencia. Por eso, este tipo de terapia se realiza de forma puntal (4 sesiones anuales) en personas mayores con demencia, sin que exista una continuidad. Además, no es una terapia que se esté aplicando actualmente en personas longevas sin enfermedades neurodegenerativas.

El patrimonio cultural inmaterial como guía



Francisco Mugica Álvarez

Profesor en Inteligencia Artificial,
Universitat Politècnica de Catalunya -
BarcelonaTech



Natália Albino Pires

Profesora en la Escola Superior de
Educação de Coimbra, Instituto Politécnico
de Coimbra



Sara Domenech Pou

Investigadora Fundació Salut i Envel·liment
UAB, Universitat Autònoma de Barcelona

El patrimonio cultural inmaterial, como refraneros, música, danza, trabalenguas, retahílas y el saber hacer tradicional, tiene gran importancia en las comunidades. Forma parte de la **memoria individual y colectiva** de las sociedades.

Los estudios demuestran que la literatura oral, la música y la danza tradicionales, junto a sus contextos de transmisión, funcionan como mecanismos de construcción identitaria y poseen un papel primordial en la construcción de **un imaginario colectivo identitario** en las comunidades. En este sentido, consideramos que temas culturales muy arraigados y generalizados pueden tener un impacto positivo en el contexto de la terapia de reminiscencia.

Inteligencia artificial para elegir los recuerdos

Actualmente, estamos llevando a cabo **un proyecto** para desarrollar una aplicación tecnológica que facilite a las personas mayores realizar terapia de reminiscencia de forma habitual, individualizada y adaptada a su nivel de deterioro cognitivo.

Basar la terapia de reminiscencia en manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial es una apuesta novedosa de la que no existen antecedentes, pero que pensamos puede tener un elevado impacto.

La aplicación incorpora técnicas de inteligencia artificial de reconocimiento facial. Estas permiten evaluar mediante visión por ordenador y aprendizaje automático las emociones del usuario, mayoritariamente focalizándose en el análisis de la forma y posición de la boca y los ojos.

Nos basaremos en emociones básicas: alegría, tristeza, indiferencia y enojo. Esta información es muy valiosa para poder guiar al algoritmo que buscará caminos óptimos de posibles reminiscencias.

Aquellos temas, eventos y elementos que sugieran recuerdos positivos en el usuario serán explotados por el algoritmo en la sesión terapéutica. El reconocimiento de emociones se realiza en tiempo real, analizando la respuesta de la persona constantemente durante la terapia.

Pensamos que esta aplicación ofrecerá un servicio innovador, muy económico y de uso generalizado que puede ayudar al objetivo de conseguir una longevidad saludable.

[vejez](#)[personas mayores](#)[demencia](#)[aplicaciones](#)**También le podría interesar**