Valoración de la eficacia de un Taller de Estimulación Cognitiva y Afrontamiento del Estrés para Cuidadores

Idoia Lorea González *, Aintzane Mariezcurrena Fernández *, Laura Moreno Eguinoa **, Bárbara Pérez Pena **

* A.F.A.N. (Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer y otras demencias de Navarra)
** Clínica Psicogeriátrica "Josefina Arregui" (Alsasua, Navarra)

OBJETIVO

La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias de Navarra (AFAN) ofrece formación en estrategias de afrontamiento de stress para cuidadores. La alta presencia de quejas cognitivas entre los cuidadores impulsó la creación de un taller de intervención mixto compuesto por dos módulos:
1. Afrontamiento del estrés y **2. Estimulación cognitiva**
El objetivo del presente estudio es valorar la eficacia de esta nueva intervención.

MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio prospectivo realizado en población de cuidadores de enfermos con demencia de diferente etiología. Criterios de inclusión: a) usuarios de AFAN ; b) usuarios de Servicios Sociales de Atención Primaria; c) criterio común: expresión espontánea de alto nivel de stress y quejas subjetivas cognitivas.

Intervención:

Talleres de 12 sesiones consecutivas de hora y media, 2 veces/semana. Máximo de 12 usuarios /grupo.
En 5 localidades navarras a lo largo de 2016-2017.

- Módulo de estimulación cognitiva: entrenamiento de estrategias de optimización de procesos ejecutivos y mnésicos.
- Módulo de afrontamiento del estrés: psicoeducación y abordaje de técnicas de manejo del stress (Mindfulness y Jacobson)

Se realizaron evaluaciones antes y después de la intervención utilizando:

- Escala de Estrés Percibido (PSS)
- Pruebas cognitivas:
  - subtest de Test Barcelona (Clave de Números y Evocación categorial)
  - otras diseñadas específicamente (con versiones diferentes pre y post):
    - aprendizaje y recuerdo diferido de lista de palabras relacionadas semánticamente
    - memoria inmediata y diferida de una dirección postal
- Valoración subjetiva de cada participante (pregunta abierta)

Análisis de datos con el programa SPSS a través de la prueba estadística de Wilcoxon.

LISTA DE PALABRAS

1. Taladro	3. Camión	5. Melón	7. Tren	9. Chaqueta	11. Pala
2. Uva	4. Camisa	6. Medias	8. Sierra	10. Mandarina	12. Barco

Ensayo 1	C	I	Sem	Ensayo 2	C	I	Sem	Ensayo 3	C	I	Sem	Diferido	C	I	Sem
TOTALES															

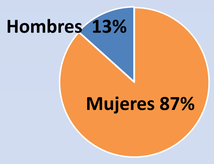
C= correcta, I=incorrecta, Sem= estrategia semántica

RESULTADOS

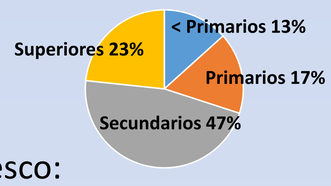
- Se obtuvo una **muestra** de 30 cuidadores que finalizaron el taller (8 abandonos):

-50% socios de AFAN y
50% usuarios de S.S. de Atención Primaria
-Edad: rango 49-91 años, media de 67,27
-Tiempo medio de cuidado: 82 meses

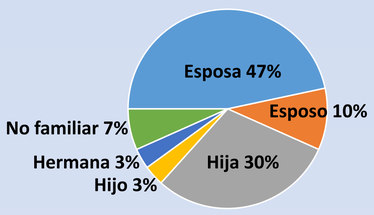
-Sexo cuidadores:



-Nivel educativo:



-Parentesco:



- Se han encontrado diferencias significativas entre los resultados pre y post intervención en 6 de las 7 variables cognitivas, con mejores resultados tras la intervención.
No hubo diferencia significativa en la Escala de Estrés Percibido (PSS).

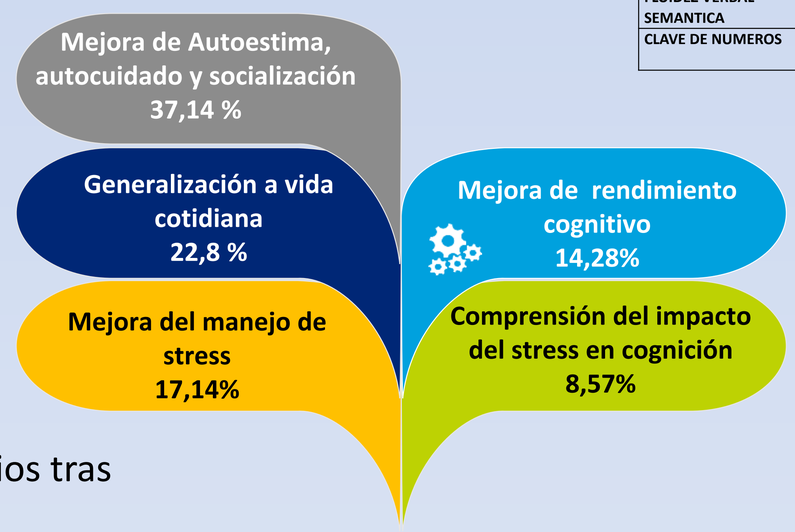
Estadísticos de prueba[a]

	Pares							
	POST - PRE PSS	POST - PRE lista 3 ensayo	POST - PRE lista diferido	POST - PRE estrat sem	POST - PRE dirección inmediato	POST - PRE dirección diferido	POST - PRE fluidez	POST - PRE clave números
z	-1,164[b]	-1,613[c]	-3,021[c]	-2,794[c]	-3,528[c]	-3,192[c]	-2,063[c]	-2,685[c]
Sig. asintótica (bilateral)	,245	,107	.003	.005	.000	.001	.039	.007

b. Se basa en rangos positivos.
c. Se basa en rangos negativos.

	PRE		POST	
	media	mediana	media	mediana
PSS. Escala de Estrés Percibido (rango 0-56)	26.59	26.00	24.29	25.00
LISTA 12 PALABRAS 3º ensayo aprendizaje	7.63	8.00	8.50	8.00
LISTA 12 PALABRAS Recuerdo diferido	6.30	6.50	7.73	8.00
LISTA PALABRAS Estrategias semánticas	6.07	5.00	10.57	8.00
DIRECCIÓN (máx. 8) Recuerdo inmediato	6.43	7.00	7.50	8.00
DIRECCIÓN (máx. 8) Recuerdo diferido	5.00	5.00	6.30	6.50
FLUIDEZ VERBAL SEMANTICA	19.03	19.00	20.83	22.00
CLAVE DE NUMEROS	23.47	22.00	25.93	24.50

- Ante la pregunta abierta "¿te ha servido el taller y en qué sentido?", todos los asistentes lo valoraron positivamente. Espontáneamente destacaron beneficios en :



- Señalar que 4 de los 15 asistentes externos a AFAN se han hecho socios tras el taller.

CONCLUSIONES

Se objetiva mejoría significativa en la evaluación cognitiva tras la intervención, si bien las limitaciones del estudio (tamaño muestral, instrumento de valoración, ausencia de estudio cognitivo formal previo y de seguimiento) pueden ofrecer valores de significación estadística (p<0,05) anormalmente bajos.

La valoración subjetiva de los asistentes refleja los beneficios de la propia asistencia al taller, la adquisición de conocimientos y estrategias, e incluso su generalización a vida diaria.

En definitiva, la introducción de talleres mixtos (afrontamiento de stress y estimulación cognitiva) en los servicios de apoyo a los cuidadores podría resultar beneficiosa teniendo en cuenta la alta frecuencia de quejas subjetivas de memoria que suelen referir.