

## Mejoras en la demencia

# La ciencia dice...

Estimular la mente con una terapia individual podría ayudar a personas con demencia en su día a día.

**La demencia no tiene cura ni tratamiento eficaz que frene su avance.** Pero cuando es leve o moderada, ¿sirve de algo la rehabilitación cognitiva? Nos referimos, en este caso, a una terapia personalizada, individualizada y a domicilio. Está dirigida a entrenar las habilidades de los afectados, a fin de ayudarles a realizar tareas concretas de su vida diaria.

**Los investigadores de Cochrane trataron de hallar una respuesta.** Revisaron todos los ensayos clínicos disponibles hasta localizar varios que evaluaban la eficacia de este tipo de terapia. Se trataba en realidad de seis estudios realizados en pacientes de 76 a 80 años con demencia leve-moderada, mayoritariamente Alzheimer. Todos recibieron 1 o 2 sesiones semanales (durante 4 a 14 semanas, según el estudio). En dos ensayos, además, los pacientes recibieron entre 4 y 6 sesiones de mantenimiento durante varios meses. Depen-

diendo del ensayo las sesiones duraban entre 60 y 90 minutos.

**Conclusión: sí hay una mejoría con la terapia.** Los hallazgos de la revisión muestran que, efectivamente, este tipo de rehabilitación cognitiva mejora la realización de las tareas o actividades objeto de la terapia. Ese progreso es percibido tanto por los propios pacientes con demencia como por los cuidadores. Y ocurría no solo al final de la terapia, sino también después: a los 3 e, incluso, a los 9 meses tras su finalización. Sin embargo, no se apreciaba apenas mejoría en otros aspectos como la capacidad de realizar otras actividades o tareas, en la calidad de vida general de los participantes ni en el bienestar psicológico de los cuidadores. De los resultados observados, tampoco quedaba claro si la rehabilitación cognitiva mejoraba o no el estado depresivo de los pacientes, característico de estas fases leves o moderadas de la demencia.



Información extraída de Cochrane y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.  
Texto completo en: [doi.org/10.1002/14651858.CD013388.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD013388.pub2).  
Más en: [es.cochrane.org/es/divulgación/cochrane-responde](https://es.cochrane.org/es/divulgación/cochrane-responde)