

TITULO DEL TRABAJO: Los grupos de Estimulación y Ejercitación de la Memoria como espacios convocantes de mayores de sectores medios desde el Trabajo Social.

AUTORES: Lics. Eleonora Machado (eleonora.machado@live.com.ar) y Natalia Samter (nataliasamter@yahoo.com.ar ).

## INDICE

Resumen

1. Introducción

2. Fundamentación

3. Experiencia de los Talleres de Estimulación Cognitiva

3.1. Descripción de los Talleres implementados

3.2. Fundamentos conceptuales de la estimulación y ejercitación de las funciones cognitivas: la neuroplasticidad

3.3. Descripción de los participantes de los Talleres

3.3.1. ¿Quiénes son “viejos”?

3.3.2. Viejos-jóvenes versus viejos-viejos

3.3.3. Prejuicios y estereotipos basados en los criterios de edad cronológica

3.3.4. Envejecimiento diferencial

3.4. Análisis de la experiencia

3.5. Evaluación de los Talleres por parte de los participantes

4. Conclusiones

5. Bibliografía

## RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo describir la experiencia desarrollada por dos Trabajadoras Sociales, provenientes de distintos espacios institucionales, que llevaron a cabo un proyecto para desarrollar dos Talleres de Estimulación y Ejercitación de la Memoria en el marco de las actividades de una ONG de la CABA. Dicho proyecto fue aprobado y financiado por el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires y se ejecutó en el año 2012 en el barrio de Caballito, de la citada ciudad.

La experiencia de coordinación de estos dos espacios permitió, una vez finalizados, visualizar un ámbito sumamente propicio de participación de los mayores de sectores medios de la ciudad de Buenos Aires. En dichos espacios, se favoreció la posibilidad de reflexión e intercambio de opiniones en torno a numerosos temas que inquietaban a los mayores, y que los mismos manifestaron no tener –o no saber- dónde (o con quién) plantearlos.

Por lo expuesto, a través del presente trabajo se busca valorizar la experiencia desarrollada, animar a otros colegas al armado de espacios grupales a partir de temáticas que movilicen el interés de los mayores y, a través de los mismos, habilitar el abordaje de situaciones comunes que preocupan a muchos mayores para mejorar su acceso a la información sobre el momento en el que se encuentran y, por ende, mejorar su calidad de vida.

## **1. Introducción**

El presente trabajo es el resultado de la reflexión sobre una experiencia de intervención con grupos de personas mayores desarrollado en el año 2012 en el barrio de Caballito de la CABA. A partir de la necesidad de espacios de participación con un enfoque socio-preventivo para la población de mayores del citado barrio, se elaboró un proyecto para realizar Talleres de Estimulación Cognitiva, coordinado por dos trabajadoras sociales especializadas en gerontología, que fue aprobado y financiado por el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

El objetivo general del proyecto desarrollado fue la detección precoz de deterioro cognitivo en la población mayor de 60 años de la CABA (del barrio de Caballito y aledaños) y su inclusión en Talleres de Estimulación Cognitiva y Ejercitación de la Memoria. A través de la participación de los mayores en los talleres se buscó mejorar el desempeño de esta población en las actividades de la vida diaria y mantener el mayor tiempo posible su independencia y autovalidez.

El trabajo semanal sostenido durante seis meses, con una mirada gerontológica, permitió la reflexión acerca de otros aspectos vinculados al envejecimiento en este grupo de mayores de clase media de la Ciudad de Buenos Aires, y los resultados de esta experiencia se desarrollan a continuación.

## **2. Fundamentación**

La población de nuestro país se encuentra “envejecida”, ya que desde 1970 alcanza una proporción del 7% de población de 65 años y más, nivel que es indicativo del envejecimiento progresivo de acuerdo a parámetros internacionales. El proceso de envejecimiento avanzó en forma constante durante las últimas décadas y esto se refleja en el último Censo 2010, cuando el porcentaje de adultos mayores de 65 años alcanza el 10,2% de la población total del país. El 40,7% de los mayores del país residen en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, y la Comuna 6 (correspondiente al barrio de Caballito) es la 3ra. más envejecida de la Ciudad, ya que posee en 18,3% de los mayores de 65 años que viven en la misma (Indec, 2010).

A diferencia de los países de Europa, cuya transición demográfica fue paulatina, los países de América Latina se encuentran en un proceso de acelerado envejecimiento, por lo que se enfrentan a la necesidad de desarrollar recursos destinados a mejorar la calidad de vida de las personas mayores y a prevenir la aparición de enfermedades

vinculadas a la prolongación de la vida. La oferta de servicios o actividades de tipo preventivo destinados a la población de mayores en la Ciudad resulta escasa en función de la cantidad de personas que alberga, y la existente prioriza a aquellos sectores de escasos recursos socio-económicos.

A pesar de los mitos y prejuicios aún existentes en torno a las personas mayores, los estudios científicos confirman que con el avance de la edad no necesariamente se pierden las facultades intelectuales. Todas las personas envejecen de manera diferente y, por lo tanto, los desgastes de la memoria se evidencian de manera particular en cada una. Cuando no existe una patología orgánica, una serie de factores puede interferir en la memoria, como son: la falta de estímulos sensoriales y afectivos, la depresión, la ansiedad, el estrés, la utilización de psicofármacos y las adicciones. Asimismo existen numerosas investigaciones que avalan la plasticidad cerebral en personas sanas, es decir que bajo el efecto de estímulos apropiados y constantes el cerebro puede modificar su estructura y su funcionamiento. Sobre esta base se fundamentan los programas de activación cerebral, a partir de técnicas de estimulación cognitiva (Acuña y Risiga, 1997).

La Estimulación Cognitiva se describe como el “conjunto de actividades y estrategias de intervención neuropsicológica dirigidas a potenciar la neuroplasticidad de la persona con deterioro cognitivo estimulando fundamentalmente las funciones y procesos cognitivos preservados” (Martínez Rodríguez, 2002). La tarea de estimulación y entrenamiento toma a la persona en forma global, considerando que la memoria está en estrecha relación con la percepción, la atención, la imaginación y, por supuesto, con el ánimo, la fatiga y el interés. Entonces, trabajando sobre la memoria, se incide también sobre las restantes funciones cognitivas.

El desarrollo de este tipo de actividades se realiza grupalmente ya que de esta manera las experiencias personales resultan enriquecedoras para otros y se generan además, redes de solidaridad horizontal entre los participantes. Para el armado de los grupos se busca que éstos sean lo más homogéneos posible en relación a variables como edad, nivel de deterioro cognitivo y nivel socio-cultural, de modo de adecuar la planificación de actividades en función de las necesidades y los recursos de cada participante.

### **3. Experiencia de los Talleres de Estimulación Cognitiva**

#### **3.1 Descripción de los Talleres de Estimulación Cognitiva implementados**

Los Talleres de Estimulación Cognitiva y Ejercitación de la Memoria tuvieron lugar durante los meses de noviembre de 2011 a mayo de 2012, en el marco de la “Asociación Civil Grupo Des-Pegar, Vínculos sin Violencia” y con el auspicio y financiamiento del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Fueron ofertados en dos bandas horarias que funcionaron en forma simultánea, los días lunes por la tarde y los miércoles por la mañana. La difusión de los talleres se realizó a través de folletos, contacto con instituciones y asociaciones del barrio de Caballito y alrededores, internet, mails y redes sociales, aunque la mayoría de los participantes se enteró a través del “boca a boca” entre pares o por sus hijos (receptores de la información por vías electrónicas). La cantidad máxima de personas incluidas en cada uno de los talleres no superó los 15 integrantes por las características de seguimiento personalizado de los mismos. Los participantes fueron distribuidos de forma tal que por la tarde asistieron mayoritariamente personas de 75 años y más (en adelante mayores-mayores) mientras que por la mañana lo hicieron personas de entre 60 y 74 años (en adelante mayores-jóvenes). En ambos grupos la población fue predominantemente femenina.

Antes de comenzar la experiencia, se mantuvo una entrevista individual con los interesados a fin de recabar sus datos personales y en la cual también se administró el Mini-Mental State Examination (MMSE) de Folstein, a fin de detectar posibles situaciones de deterioro cognitivo moderado o avanzado que no pudieran ser abordados mediante el dispositivo propuesto. En ambos grupos se obtuvieron puntuaciones que permitieron descartar demencias aunque debe mencionarse que a medida que aumentaba la edad, descendía el rendimiento alcanzado.

Una vez iniciados los Talleres, se realizó a los participantes un cuestionario auto-administrado (Cuestionario de quejas mnésicas de Marja Vink) para indagar acerca del registro que tenían los mismos sobre sus olvidos y fallas de memoria, con qué frecuencia les sucedía y el nivel de malestar que les generaba. Al respecto, el grupo de mayores-mayores expresó haber experimentado con mayor frecuencia episodios de olvidos y mayor molestia al respecto que el grupo de mayores-jóvenes, quienes no refirieron olvidos de relevancia y su necesidad de participar del taller se vinculaba con la prevención de fallas de memoria.

Las actividades desarrolladas fueron planificadas en función de las características y expectativas del grupo de participantes, y las mismas fueron aumentando su complejidad de manera gradual (de ejercicios menos complejos a más complejos) apuntando de manera explícita a entrenar cada una de las funciones relacionadas con la memoria. Se

trabajaron con distintas técnicas y medios visuales, gráficos, escritos y auditivos. Cada encuentro semanal tuvo una duración de 1.30 hs.

Ambos Talleres de Estimulación Cognitiva debieron implementarse en dos períodos considerando las festividades de fin de año y el receso estival. Durante noviembre y diciembre, se trabajó en los dos grupos sobre la importancia del registro de la información, con especial énfasis en la estimulación sensorial (vista, oído, olfato y tacto), la atención y concentración. En los meses de febrero, marzo, abril y mayo se realizaron ejercicios vinculados a las fases de consolidación y evocación de la información, y se transfirieron a los participantes estrategias concretas para minimizar los olvidos.

El objetivo del Taller fue mejorar la calidad de vida de las personas mayores, fomentando el nivel de autonomía personal, potenciando las capacidades y habilidades todavía presentes, promoviendo el enlentecimiento del proceso de deterioro cognitivo, así como el fortalecimiento de la autoestima y la mejora del estado psico-afectivo.

### 3.2 Fundamentos conceptuales de la estimulación y ejercitación de las funciones cognitivas: la neuroplasticidad

La neuroplasticidad es un concepto que remite a la capacidad del cerebro humano para responder a las exigencias del entorno generando nuevas conexiones neuronales. Por lo tanto, la neuroplasticidad implica modelar el cerebro, a través de la actividad. Este concepto fue desarrollado por Rita Levi-Montalcini, quien en 1942 llamó a este descubrimiento como Nerve Growth Factor (NGF, factor de crecimiento nervioso en español), y durante casi medio siglo estuvo en entredicho, hasta que en 1986 fue reconocida su validez y recibió por ello el premio Nobel de Medicina.

Tal como lo expresa el Dr. Goldberg, neurólogo de la Universidad de Nueva York, los seres humanos podemos crear nuevas neuronas a lo largo de toda la vida. El esfuerzo para crear nuevas neuronas puede incrementarse mediante el esfuerzo mental. Si bien con el correr de los años hay pérdida neuronal, las restantes se reorganizan para mantener las mismas funciones. La estimulación cognitiva que obliga al cerebro a responder a exigencias que exceden las actividades de la rutina diaria, ayuda a evitar el deterioro.

El concepto de neuroplasticidad da fundamento a las acciones desarrolladas en los Talleres de Estimulación Cognitiva, donde se planteó a los participantes diferentes

exigencias a fin de mejorar su rendimiento en aquellas funciones que, por falta de ejercicio, tienden a deteriorarse con el paso del tiempo.

### 3.3 Descripción de los participantes del Taller

#### 3.3.1 ¿Quiénes son “viejos”?

Tal como se describió anteriormente, los participantes fueron distribuidos en dos grupos de modo de elevar el grado de homogeneidad de los mismos, al menos en relación a su edad cronológica. De esta manera, uno de los grupos contó con una población mayoritaria de mayores de 75 años (mayores-mayores) y otro de los grupos contó con una población mayoritaria de personas de 60 a 74 años (mayores-jóvenes).

Existe un consenso social que utiliza la edad cronológica como marcador de las etapas del ciclo vital y en función del cual los 60/65 años serían la línea de corte para comenzar a hablar de vejez. No obstante, desde la perspectiva de los mayores ésta no es una categoría con la que se sientan identificados. En la experiencia de los talleres pudo notarse que los asistentes no se consideraban viejos a sí mismos, independientemente de la edad que tuvieran. Los “viejos” siempre eran los mayores que ellos<sup>1</sup>.

#### 3.3.2 Viejos-jóvenes vs. Viejos-viejos

El marcado crecimiento en la expectativa de vida del conjunto de la población hace evidente la observación de dos grupos de mayores: uno con mayor vitalidad y proyectos, otro dependiente. Berenice Neugarten introdujo en 1974 la distinción Young-old (jóvenes viejos) y old-old (viejos-viejos) para describir esta situación. Esta clasificación se basa también en el criterio de edad cronológica: el primer caso comprende de los 60 o 65 a los 74 años de edad y el segundo caso refiere a personas de 75 años y más.

Por fuera de este criterio, lo que sí puede describirse es la existencia de dos momentos o etapas que se diferencian en función de los rangos de salud funcional que implican. Pudo reconocerse que el grupo de personas mayores-jóvenes que participaron

---

<sup>1</sup> En una oportunidad, trabajando en el Taller con estimulación sensorial (específicamente del olfato), se utilizaron frascos con distintas sustancias olorosas que los participantes (con sus ojos tapados) debían identificar. Uno de los elementos a identificar era naftalina, que cuando fue olido por una participante del grupo de mayores-mayores, expresó en voz alta: “olor a viejo!”. Este evento permitió indagar acerca de quiénes son viejos y trabajar con los prejuicios.



de los Talleres de Estimulación Cognitiva realizaban proyectos personales y desarrollaban diferentes actividades en forma simultánea: talleres de oficios, de idiomas, actividades artísticas, actividad física, participaban en espacios lúdicos con pares, colaboraban en días puntuales en tareas de cuidado de sus nietos, realizaban viajes, etc. De acuerdo al esquema adaptado por Christian Lalive D'Épinay podría incluirse a este grupo en "la Etapa II: Jubilación Independiente". Esta etapa comprende "la autodefinción de las prioridades de la propia vida y de la organización de la vida diaria: definición de nuevos proyectos de vida; reorganización de la vida diaria y de la vida doméstica; tendencia a la vida privada y al ocio/compromisos sociales; inserción familiar y social" (Lalive D'Épinay, Bickel, Hagmann, Maystre y Michel, 1995).

Por su parte, puede incluirse al grupo de personas de más edad en "la Etapa III: Fragilidad". Esta etapa se caracteriza por "la dificultad de llevar a cabo las actividades de la vida diaria, que se organiza en función del 'peso de la edad': dificultades físicas y/o psíquicas y formas de regulación; mantenimiento/transformación de la forma de vida y de las relaciones con los demás; duelo de sí mismo y reelaboración de la identidad" (Lalive D'Épinay, Bickel, Hagmann, Maystre y Michel, 1995). Lo que se pudo confirmar también es que las personas de más de 80, integrantes del grupo de mayores-mayores, no tenían como denominador común la enfermedad y la dependencia; podrían incluirse dentro de un grupo de fragilidad no dependiente.

### 3.3.3 Prejuicios y estereotipos basados en los criterios de edad cronológica

Según el mismo autor, Christian Lalive D'Épinay, "si se establece la cuarta edad con el criterio de la edad cronológica y se la distingue de una tercera edad que sería la de 'una nueva vida' o 'una segunda juventud', se produce una representación colectiva a partir de la siguiente serie de identificaciones: Cuarta edad (personas >80 años = personas enfermas = personas dependientes". El criterio de edad cronológica presenta aquí también sus limitaciones, ya que genera una discriminación subliminal entre los mayores más jóvenes con respecto a los mayores de 80, mientras muchos mayores de 80 mantienen conservada su salud funcional.

En la experiencia entre los participantes de los Talleres, el grupo más joven mencionó como principal expectativa para su asistencia al mismo la adquisición de herramientas de prevención para las fallas de memoria y "evitar el Alzheimer". Esta enfermedad circulaba como fantasma grupal y era sentida como el destino inexorable asociado al avance de la edad. Asimismo, se detectaron fuertes resistencias para

pensar en la propia posible dependencia y la muerte, temas que no fueron tan resistidos en el grupo de mayores-mayores.

### 3.3.4 Envejecimiento diferencial

El concepto de envejecimiento diferencial incluye variables tales como género, cultura, ocupaciones a lo largo de la vida, grado de salud, valores éticos y recursos, entre otros, para caracterizar el sentido que asume el envejecimiento en cada sociedad, en cada momento histórico. Al respecto, Yuni y Urbano expresan en un artículo *“La noción de envejecimiento diferencial puso de manifiesto, entre otras cosas, que varones y mujeres tienen modos diferenciados de envejecer, de concebir el envejecimiento, de afrontarlo y de significarlo”* (Yuni y Urbano, 2008). El conjunto de asistentes al taller fue predominantemente femenino. En la misma investigación, los autores caracterizan el envejecimiento femenino en estos términos *“...la conjunción de distintos factores, como el avance en materia de igualdad de géneros, la extensión de la expectativa de vida y la longevidad, fueron configurando un nuevo territorio para la mediana edad y la vejez temprana de las mujeres. En efecto, más allá de los cambios físicos y sociales que caracterizan estos momentos del curso vital, los estudios han puesto de manifiesto que su rasgo dominante es la crisis y la reelaboración de la identidad personal”*.

Con relación al estado civil pudo registrarse que una gran proporción de mujeres era divorciada. Esta situación es inédita a nivel socio-cultural y trae aparejada otras exigencias y el corrimiento en los roles tradicionales, respecto de lo que se espera de la mujer mayor. Las asistentes al taller asignaban una parte significativa de su tiempo a realizar actividades para su crecimiento personal, aprendizaje y adquisición de nuevos conocimientos. El encuentro con pares cumplía una función tan significativa como la de otros vínculos afectivos. La tarea de “abuelazgo” no las definía como rol principal.

Otro grupo importante de mujeres había enviudado. Según señala Gustavo Ciappa *“las curvas de mortalidad por sexo se apartan con el avance de la edad. La sobremortalidad masculina influye más en el último período de la vida, cuando la curva de mortalidad progresa exponencialmente. Efectivamente, a partir de los 75-80 años las mujeres casi duplican a los hombres y el resultado es el alto número de viudez femenina -superior al 65%- para este grupo etéreo.”* (Ciappa, 2005)

## 3.4 Análisis de la experiencia

Tal como se mencionó anteriormente, los Talleres de Estimulación Cognitiva y Ejercitación de la Memoria fueron experiencias sumamente enriquecedoras que, además de cumplir con los objetivos planteados, permitió la reflexión acerca de diversos temas emergentes relacionados con el proceso de envejecimiento.

A medida que los grupos se fueron consolidando, el clima y la confianza posibilitaron que en los grupos se fueran planteando temáticas que motivaron la reflexión en torno de ellas. Entre las mismas se encontraron:

- Temores y ansiedad frente a enfermedades y demencias consideradas como “destino inevitable” de los mayores. Esto se asoció a numerosas fantasías y falta de información en torno a diferentes enfermedades asociadas comúnmente a las personas mayores (enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Parkinson, Accidentes Cerebro-Vasculares, etc).

- Relaciones y exigencias familiares. Surgieron discusiones en torno a los derechos y obligaciones de los mayores en cuanto al cuidado de los nietos, colaboración con la familia extensa, etc. En estos debates se puso en evidencia el cuestionamiento al rol de abuela-cuidadora exclusiva al que muchas mujeres se rebelaban abiertamente.

- Los duelos, no solamente referidos a la pérdida por fallecimiento de personas significativas (cónyuges, amigos, hermanos, etc.), sino también vinculados a pérdidas de otro tipo como roles (asociados a las pérdidas de personas significativas ya mencionadas o por la jubilación, etc.), el cuerpo de la juventud (ligado a lo estético pero también a la pérdida de la capacidad funcional del mismo), etc.

- La propia muerte y la preparación para la misma. En los grupos se evidenció una mayor resistencia en relación a estos temas en el grupo de mayores-jóvenes. En el grupo de mayores-mayores, no surgió un debate sobre estos temas los que, si se trataban, se lo hacía desde el humor.

En la medida en que estas cuestiones respondían a inquietudes de varios (o la mayoría) de los participantes, la reflexión y el debate sobre las mismas se extendió al grupo, generándose un espacio de reflexión conjunta y la posibilidad de desarmar mitos y prejuicios. Estas inquietudes, traídas al grupo por los participantes, puso en evidencia la falta de espacios donde los mayores pueden recibir información vinculada al proceso de envejecimiento, los cambios esperados para este período del ciclo vital y aquellos factores de alarma por los cuales sí deben consultar, o dónde deben acercarse a recibir información sobre sus derechos y recursos comunitarios.

Por otra parte, contar con profesionales formados en gerontología y en coordinación de grupos para la conducción de los talleres resultó imprescindible para manejar los emergentes mencionados y las situaciones de intercambio que se generaron, en algunos casos bastante movilizantes.

### 3.5 Evaluación del taller por parte los participantes

Una vez finalizados los seis meses de trabajo grupal, se realizó una evaluación mediante un cuestionario individual con preguntas de tipo abierto en las que los participantes expresaron estar conformes con la duración del Taller, refirieron haber comprendido mejor los aspectos involucrados en la memoria, manifestaron haber realizado nuevos aprendizajes y haberse sentido a gusto con el clima grupal y la modalidad de implementación del mismo.

Los comentarios de cierre fueron altamente gratificantes para el equipo coordinador, se valoro ampliamente el espacio del Taller tanto por su aporte a mejorar su conocimiento sobre la memoria y su funcionamiento, como por el abordaje de los temas emergentes en las dinámicas grupales.

## 4 Conclusiones

La experiencia desarrollada permitió reflexionar sobre aquellas cuestiones que siempre deben ser consideradas al momento de planificar y llevar adelante experiencias de este tipo destinadas a personas mayores. Entre éstas se encuentran:

-La planificación de actividades siempre debe adecuarse a las necesidades y preferencias del grupo destinatario, teniendo en cuenta que cada persona mayor es única en función de su historia y trayectoria de vida. Esto, que parece una obviedad, no lo es tanto cuando se evalúan otras experiencias destinadas a mayores.

-La coordinación de las actividades debe ser llevada a cabo por profesionales capacitados para trabajar con mayores. Esto implica conocer las características generales de la población con la que se va a trabajar, y además conocer lo ya expresado en el punto anterior, no hay dos personas mayores iguales. Evitar la reproducción de mitos y prejuicios hacia los mayores es una responsabilidad ética.

-La coordinación de talleres de estimulación cognitiva debe realizarse de manera responsable, con conocimientos acerca del funcionamiento de la memoria y, especialmente sobre los cambios en la misma con el paso del tiempo. Es fundamental poder transmitir a los mayores información que disminuya la ansiedad en relación a las fallas “normales” o esperables de la memoria. No se debe olvidar que muchos cambios normales que conlleva el envejecimiento (por ejemplo, los duelos), tienen un impacto muy importante en el rendimiento de la memoria.

-Otro elemento a considerar, y relacionado con los anteriores, es incluir y valorar el aspecto educativo del espacio del Taller. Y esto es válido no solamente en relación al funcionamiento de la memoria y los fundamentos de la aplicación de determinadas técnicas o ejercicios de estimulación de la misma sino también en relación a otras cuestiones vinculadas con el envejecimiento como derechos de los mayores, información sobre el envejecimiento, recursos sociales, etc.

Para finalizar, se considera al dispositivo del Taller como herramienta indispensable en el abordaje de tipo socio-preventivo y para el trabajo con personas mayores. A la dinámica grupal y reflexión que se genera en cada encuentro se suma, como ya se dijo anteriormente, las redes interpersonales que favorece, lo que resulta un doble beneficio muy importante para esta población. Los Talleres de Estimulación de la Memoria poseen hoy una gran convocatoria entre mayores de todas las edades por las expectativas que genera, muchas veces ligadas al desconocimiento y a los prejuicios existentes sobre los cambios que acarrea el paso del tiempo. Queda pendiente el desafío de desarrollar nuevas y superadoras experiencias destinadas a seguir mejorando la vida de los mayores.

## 5. BIBLIOGRAFIA

- Acuña, Mercedes y Risiga, Magali. Talleres de activación cerebral y entrenamiento de la memoria. Guía para profesionales que trabajan con pacientes añosos. Ed. Paidós, 1997, Buenos Aires.
  
- Ciappa, Gustavo. Análisis de la prevalencia de institucionalización femenina en el grupo de 80 y más años. En Golpe, Laura y Arias, Claudia, Cultura institucional y estrategias gerontológicas, Ed. Suárez, Mar del Plata, 2005, pp. 373-378
  
- Goldberg, Elkhonon. Presentación disponible en:  
<http://www.slideshare.net/aqirregabiria/neuroplasticidad-presentation-872078>
  
- Indec 2010, Datos del último censo en línea, disponibles en:  
<http://www.sig.indec.gov.ar/censo2010/>
  
- Martínez Rodríguez, Teresa. Estimulación Cognitiva: Guía y material para la intervención. Gobierno del Principado de Asturias. Consejería de asuntos sociales. Mayo 2002.
  
- Lalivé D'Épinay, Christian, Bickel, Jean-Francois, Hagmann, Hermann-Michel, Maystre, Carole y Michel, Jean-Pierre. ¿Cómo definir la edad muy avanzada? Criterio de edad cronológica o edad sociofuncional. En Año Gerontológico, 1995.
  
- Neugarten, Berenice. Los significados de la Edad. Ed. Herder, 1996, España.
  
- Yuni, José Alberto y Urbano, Claudio Ariel. Envejecimiento y género: perspectivas teóricas y aproximaciones al envejecimiento femenino. Revista Argentina de Sociología, vol.6 N°.10. Buenos Aires, mayo/jun. 2008.