

Instrucciones para la elaboración del CRIq

El cuestionario CRIq estima la reserva cognitiva de un individuo a través de la recopilación de información sobre toda su vida adulta. El CRIq ha sido pensado y realizado en base al constructo de reserva cognitiva tratada por Yackob Stern (2009). Para cualquier otra información, remitimos a: Nucci, M., Mapelli, D., & Mondini, S. (2012) The cognitive Reserve Questionnaire (CRIq): a new instrument for measuring the cognitive reserve. *Aging clinical and experimental research*, 24, 218-26.

Las instrucciones principales de uso del CRI han sido resumidas dentro del protocolo, al principio de cada sección. En este documento se explicarán con más detalles las reglas a seguir cuando se somete a una persona al cuestionario y se abordarán y se aclararán las dudas más frecuentes de clasificación de una respuesta con el fin de obtener resultados lo más homogéneos posible entre los distintos operadores.

La entrevista

Cumplimentar el CRIq requiere la habilidad de realizar una entrevista semi-estructurada. El operador deberá poseer los instrumentos necesarios para guiar y gestionar activamente una conversación finalizada. Como sucede en todas las entrevistas neuropsicológicas, el profesional deberá mantener una actitud respetuosa, solidaria y de comprensión y empatía respecto a los contenidos comunicados por el entrevistado y hará todo lo que esté en su mano para recuperar correctamente las informaciones desprendidas. Por otra parte, es importante reducir en lo posible la verbalización y la posible carga emotiva que conlleva recuperar de la memoria los recuerdos.

Proponer el CRIq en el ámbito clínico requiere que el entrevistado sea cognitivamente íntegro. En caso de que el entrevistado tenga déficit cognitivos de memoria o de atención (incluso solo presuntos) es preferible que a las preguntas responda un familiar. Como es obvio, es necesario que éste último esté suficientemente informado de las costumbres del paciente, pasadas y

presentes. Un hijo, por ejemplo, podría no conocer la frecuencia de ciertas actividades que su padre realizaba cuando era joven y lo mismo podría suceder en caso de que la persona se hubiera casado por segunda vez y el paciente fuera acompañado a la entrevista por su segunda esposa. Es lícito verificar las informaciones presuntas o integrar lo que expone el paciente utilizando otras fuentes. En todo caso, al final del cuestionario se escribirá si las informaciones han sido recopiladas entrevistando directamente al interesado o a un familiar.

El cuestionario

La primera parte del cuestionario consiste en la simple recopilación de algunos datos personales del interesado. El cuestionario se divide en tres secciones: CRI-Escuela, CRI-Trabajo, CRI-TiempoLibre.

CRI-Escuela: Esta sección refleja el grado de escolarización alcanzado por un individuo durante su vida. Tienen que contarse con 1 punto todos los años de escuela superados; se atribuirán además 0,5 puntos por cada año que no haya sido superado.

Por ejemplo, si una persona hubiera superado los cinco primeros años de enseñanza primaria y hubiera hecho además otros dos años del siguiente ciclo (ESO), se contarán 7 años. Para una persona con un título de Bachillerato que además hubiera completado 2 años de una carrera universitaria se contarán: 5 (Educación Primaria) + 3 (ESO) + 5 (Bachillerato) + 2 Universidad = 15 años. Por último, quien tenga un Doctorado: 5 (Educación Primaria) + 3 (ESO) + 5 (Bachillerato) + 5 (Universidad) + 3 (Doctorado) = 21.

También cursos formativos, de 6 meses de duración como mínimo, se cuantificarán con 0,5 puntos por cada 6 meses de curso.

Si, por ejemplo, se hubiera hecho un curso de inglés de dos años de duración, se asignarán 2 puntos (0.5×4).

Por el contrario, la participación en un curso de ajedrez de 3 meses de duración no se tendrá en cuenta porque la duración es demasiado breve. Los cursos que deberán considerarse serán aquellos con características formativas (por ejemplo, un curso de informática, de fotografía, de inglés, etc.). La presencia de un docente es una condición imprescindible y dirimente en caso de difícil evaluación.

CRI-Trabajo: Esta sección refleja el tipo y el número de años de actividad laboral de una persona. Es importante subrayar que nos referimos exclusivamente a trabajos retribuidos y que hayan sido realizados al menos durante un año. Se han determinado cinco niveles distintos de actividad laboral que se distinguen fundamentalmente por el empeño cognitivo requerido y por el nivel de responsabilidad adquirida:

1. Obrero no especializado, trabajo en el campo, jardinero, camarero, conductor, mecánico, fontanero, operador de centralita, electricista, cuidador, baby-sitter, colf, etc.
2. Artesano u obrero especializado, empleado simple, cocinero, vendedor de tienda, sastre/modista, auxiliar de enfermería, militar (de bajo grado), peluquero, representante, etc.
3. Comerciante, empleado con mansiones intelectuales, religioso, agente comercial, agente inmobiliario, maestro, músico, etc.
4. Director de pequeña empresa, trabajador autónomo cualificado, profesor, empresario, médico, abogado, psicólogo, ingeniero, etc.
5. Director de mediana o grande empresa, trabajo de alta responsabilidad, político, profesiones intelectuales y científicas de elevada especialización, docente universitario, juez, cirujano, investigador, etc.

En la sección tienen que calcularse todas las actividades laborales que, como ya se ha dicho, hayan sido ejercitadas al menos durante un año.

Por ejemplo, en caso de que una persona haya trabajado como obrero no especializado durante 30 años y sucesivamente haya alcanzado un grado de especialización superior durante otros 15 años, se asignarán 30 años al nivel 1 y 15 años al nivel 2.

Todas las actividades laborales ejercidas contemporáneamente a otras (segundo trabajo) deberán contarse.

Por ejemplo, en caso de que una persona haya ejercido el trabajo de obrero especializado durante 45 años (nivel 2, durante 45 años) y durante otros 15 años hubiera desarrollando, regularmente y paralelamente, también el trabajo de pintor (nivel 1 durante 15 años) se indicarán ambos.

En caso de que el segundo trabajo sea de la misma categoría que el primero, se deberán sumar los años.

Si la persona hubiera realizado el trabajo de obrero no especializado durante 45 años (nivel 1, durante 45 años) y durante 15 años hubiera ejercido regularmente y paralelamente también el trabajo de pintor (nivel 1 durante 15 años) se escribirá: nivel 1 durante 60 años.

Es importante subrayar que el segundo trabajo deberá considerarse sólo si hubiera sido ejercido con regularidad y durante al menos 1 año. Los años de empleo deben introducirse siguiendo una regla de redondeo por exceso de 5 años en 5 años.

Si por ejemplo, una persona hubiera trabajado durante 12 años, sería entonces necesario indicar 15, mientras si hubiera trabajado durante 17 años sería necesario indicar 20, y así sucesivamente.

Por lo que respecta a los trabajos menos comunes, habrá que considerar la sucesión de los cinco niveles de trabajo y valorar el empeño cognitivo requerido y el grado de responsabilidad adquirido. Se intentará así encontrar la correspondencia mejor. Es siempre importante seguir el sentido común, tiene que ser considerada trabajadora a todos los efectos una mujer que trabaja en la empresa del marido durante años sin contrato y sin una retribución fija.

CRI-TiempoLibre: Esta sección se refiere a todas aquellas actividades que normalmente se desarrollan fuera de los horarios de trabajo o de escuela. Durante este tiempo una persona puede ocuparse de actividades estimulantes desde el punto de vista cognitivo; a pesar de que se hable de “tiempo libre”, no necesariamente nos referimos a actividades de recreo. En efecto, se incluyen no sólo actividades como ir al cine o a conciertos, sino también conducir un automóvil o gestionar una cuenta corriente. Esta sección se divide en cuatro partes que se distinguen por la frecuencia con que se desarrollan normalmente las actividades mencionadas: actividad con frecuencia semanal, mensual, anual y con frecuencia fija.

Los ítem incluidos indican la actividad de la que hay que estimar la frecuencia de ejecución en el intervalo de tiempo establecido. Se prevén dos posibles respuestas: “Nunca/Ocasionalmente” que corresponde a una frecuencia menor o igual a 2 veces (respectivamente a la semana, al mes y al año) o “Frecuentemente/Siempre” que corresponde a una frecuencia mayor o igual a 3 veces (respectivamente a la semana, al mes y al año). Sólo en el caso de que la frecuencia de ejecución de una actividad haya sido “Frecuentemente/Siempre” durante al menos 1 año se deberá escribir por cuántos años se ha ejercido la actividad. Si, en cambio, se ha ejercitado intensamente durante al menos 1 año o por muchos años pero solo “Ocasionalmente”, entonces no se tienen que contar los años de ejecución. Por tanto, es importante saber si una actividad

ha sido realizada “Frecuentemente/Siempre” durante más de 1 año en toda la vida. Sólo en este caso se escribirán los años de ejecución, introduciéndolos en base a una regla de redondeo por exceso de 5 años en 5 años.

NOTA: los años de frecuencia se refieren a toda la vida adulta, o sea desde los 18 años al momento actual.

Por ejemplo, para una persona de 50 años que ha conducido “Frecuentemente/Siempre” durante 30 años se marcará la casilla “Frecuentemente/Siempre”, indicando 30 años.

*En cambio para una persona de 50 años que haya conducido “Frecuentemente/Siempre” de los 20 a los 40 años y sucesivamente, tal vez porque ha cambiado de trabajo, haya desarrollado esa actividad “Nunca/Ocasionalmente”, entonces se marcará la casilla “Frecuentemente/Siempre” pero indicando **sólo** los años para los que la frecuencia ha sido “Frecuentemente/Siempre”, en este caso $40 - 20 = 20$ años.*

*Otro ejemplo: si una persona ha conducido durante 30 años pero de forma saltuaria, es decir menos de dos veces por semana, se marcará la casilla “Nunca/Ocasionalmente” (como si no hubiese conducido nunca) y el número de años **no se incluirá**.*

Las actividades de frecuencia fija se consideran independientes de referencias temporales precisas: si la persona ha desarrollado dichas actividades, independientemente de la frecuencia, tienen que indicarse los años.

Actividades con frecuencia semanal:

- 1. Lectura de periodicos y semanales:** se consideran sobre todo diarios o revistas con alta frecuencia de publicación, independientemente de su contenido.
- 2. Actividades domésticas:** se consideran “domésticas” todas aquellas actividades relacionadas con el cuidado de la vivienda, sobre todo por lo que se refiere a su gestión y limpieza. Cocinar, lavar platos y hacer coladas, planchar, limpiar la casa, hacer la compra de alimentos y de mantenimiento ordinario, etc.
- 3. Conducción:** se entiende la conducción de automóviles, motos, ciclomotores y, en general, cualquier medio de transporte para el que se requiera un permiso de conducir. Se excluyen, por tanto, las bicicletas.

4. **Actividades de entretenimiento:** se refiere a las actividades propiamente consideradas de entretenimiento, como cualquier tipo de deporte, la gimnasia, el yoga, la caza, la pesca, el baile de todo tipo, jugar a las cartas o a los bolos, el billar, el ajedrez, los crucigramas, juegos de sociedad, puzzles, hobbies como filatelia, numismática, etc.
5. **Uso de nuevas tecnologías:** se refiere al aprendizaje y al uso del ordenador, smartphone (no simples teléfonos), cualquier instrumento adecuado para navegar en Internet, máquinas fotográficas digitales, navegadores satelitares, etc.

Actividades con frecuencia mensual

1. **Actividades sociales:** se refiere a actividades que implican una interacción social. Forman parte de este grupo la participación en cenas con amigos, la inscripción a círculos, asociaciones culturales, partidos políticos, actividades extra-laborales, pro-loco, parroquia, etc.
2. **Cine o teatro:** se refiere a la participación en espectáculos de cine o teatro.
3. **Cuidado del huerto, jardinería, bricolage, tricotar, bordar:** se refiere a la gestión de los jardines y huertos domésticos, de toda actividad que requiera un pequeño mantenimiento extraordinario de la casa y pequeñas actividades de sastrería como jerseys, bordados, ganchillo, costura, etc.
4. **Encargase de nietos/padres ancianos:** se refiere a actividades de gestión y cuidado de nietos o padres ancianos.
5. **Actividad de voluntariado:** se refiere a toda actividad laboral a título gratuito, desarrollada individualmente o en asociaciones organizadas, para finalidades de todo tipo (solidaridad, justicia social, filantropía, etc.).
6. **Actividades artísticas:** se refiere a la práctica de cualquier actividad artística (música, canto, dibujo, pintura, escultura, escritura, teatro, fotografía, découpage, etc.) desarrollada individualmente o en grupo.

Actividades con frecuencia anual

1. **Exposiciones, conciertos, conferencias:** se refiere a la participación en cualquier evento organizado de carácter cultural.
2. **Viajes de varios días:** se refiere a viajes de varios días efectuados por motivos de recreación.
3. **Lectura de libros:** se refiere a la lectura de libros de todo tipo, pero no de periódicos o revistas.

Sección de actividades de frecuencia fija

1. **Hijos:** Cuidado de hijos: se pregunta cuántos hijos se ha tenido.
2. **Cuidado de animales domésticos:** se refiere al cuidado de animales domésticos.
3. **Gestión de cuenta corriente en el banco:** se refiere a la gestión de la propia cuenta corriente, por ejemplo ir al banco, pedir cheques, usar la tarjeta de crédito, etc.

Al final es útil señalar si el cuestionario ha sido facilitado directamente al interesado, o bien al familiar que lo acompaña (en este caso especificar de quién se trata).