



SEGÚN LOS ACADÉMICOS DE TEMUCO, CONTROLAR LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS, TRATAR LA HIPERTENSIÓN, LA DIABETES Y LA PÉRDIDA AUDITIVA REDUCE EL RIESGO DE DETERIORO COGNITIVO.



Académicos investigadores de Temuco entregan estrategias para prevenir el deterioro cognitivo en personas mayores

INTERÉS. Docentes de la UST desarrollan recomendaciones prácticas y científicamente respaldadas para promover un envejecimiento activo y saludable, abordando uno de los mayores desafíos del país: la salud cerebral en la vejez.

Crónica

cronica@australtemuco.cl

Chile envejece a paso firme y la Región de La Araucanía lo hace aún más rápido. Según el último Censo 2024 el 15,2% de la población regional supera los 65 años, un dato que alerta sobre los múltiples desafíos sociales y sanitarios que conlleva esta transición demográfica. En este escenario, un equipo de académicos investigadores de la Universidad Santo Tomás Temuco ha centrado sus esfuerzos en estudiar cómo prevenir el deterioro cognitivo en personas mayores y promover un envejecimiento saludable y activo.

En un país que envejece a ritmo acelerado, la Región de La Araucanía refleja una realidad especialmente desafiante: por cada 100 personas menores de 14 años, hay 83 personas mayores de 60, cambio demográfico que no solo transforma el perfil etario de la población, sino que plantea profundas preguntas sobre calidad de vida, salud mental y participación social en la vejez.

PREVENIR EL DETERIORO

En este contexto, docentes investigadores de la Universidad Santo Tomás Temuco han cen-

“Envejecer bien no es solo una meta personal, sino una tarea colectiva. Prepararnos como sociedad para este cambio demográfico es clave para asegurar el bienestar de todas y todos”.

Norman López,
doctor en Neurociencia

trado su labor en entender y prevenir el deterioro cognitivo en personas mayores, una de las problemáticas más urgentes del envejecimiento. Desde la Gerontología Clínica, la Kinesiología y la Terapia Ocupacional, coinciden en la necesidad de un enfoque preventivo e integral que no solo trate síntomas, sino que promueva bienestar y autonomía en esta etapa de la vida.

Frente a esta realidad, el fenómeno del envejecimiento adquiere una relevancia crítica desde una perspectiva poblacional. El profesor titular de la UST y doctor en Neurociencia Norman López, quien además es parte del Núcleo del Magister en Gerontología Clínica, advierte que “la baja natalidad y el aumento sostenido de adultos mayores están invirtiendo nuestra pirámide poblacional. En comu-

83

personas mayores de 60 años hay por cada 100 personas menores de 14 años en la Región de La Araucanía.

nas rurales de La Araucanía, el porcentaje de personas mayores ya supera ampliamente el promedio nacional, lo que presiona a los sistemas de salud y bienestar social”.

Por este motivo, el especialista enfatiza que es urgente avanzar hacia un enfoque más integral y preventivo del envejecimiento, que considere tanto las políticas públicas como el entorno social y comunitario de las personas mayores. “Envejecer bien no es solo una meta personal, sino una tarea colectiva. Prepararnos como sociedad para este cambio demográfico es clave para asegurar el bienestar de todas y todos”.

HÁBITOS SALUDABLES

En este mismo sentido, la kinesióloga y doctora en Investigación Gerontológica Carol Saldías Solís, quien además es directora de carrera de Kinesiología en la UST, ha liderado acciones que vinculan los hábitos saludables con una mejor reserva cognitiva. “Nuestro tra-

15,2%

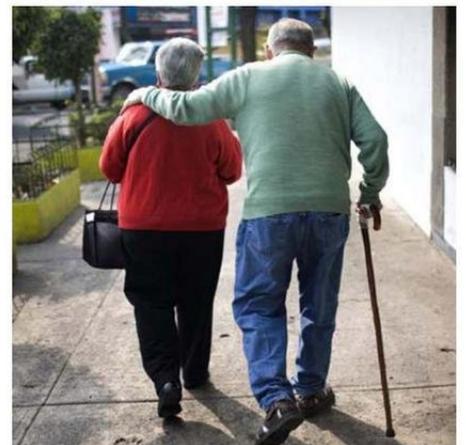
de la población regional supera los 65 años, un dato que alerta sobre los desafíos que conlleva esta transición demográfica.

bajo demuestra que factores como la actividad física, el nivel educacional y la estimulación cognitiva pueden reducir el riesgo de demencia y otras afecciones neurocognitivas. Pero no basta con intervenir un área: el enfoque debe ser integral”, sostiene.

Complementando esta mirada, el docente de la carrera de Terapia Ocupacional de la UST y magíster en Neurociencias Ignacio Pezoa Peña, destaca la importancia de la participación social activa como un factor protector frente al deterioro cognitivo. “El aislamiento y la soledad afectan a cerca del 40% de las personas mayores en la Región, y esto incide directamente en su calidad de vida. Promover espacios de participación, relaciones significativas y actividades con propósito es clave para prevenir un envejecimiento patológico”, indica.

ACTIVIDAD FÍSICA

A este enfoque se suma el aca-



UNA DE LAS RECOMENDACIONES DE LOS EXPERTOS ES APRENDER COSAS NUEVAS COMO LEER Y COMPARTIR CON OTROS, LO QUE FORTALECE LA MEMORIA Y EL ÁNIMO.

démico investigador de Terapia Ocupacional de la UST Temuco, Dr. Patricio Torres Castillo, quien refuerza la relevancia de la actividad física y los vínculos sociales como pilares de un envejecimiento saludable. “La soledad no deseada es una de las principales amenazas para la salud cognitiva de las personas mayores. Se asocia a mayores niveles de estrés, alteraciones del sueño, disminución de la inmunidad y un incremento en los riesgos de accidentes vasculares”, advierte. En este sentido, Torres propone fortalecer espacios como clubes deportivos, talleres comunitarios o activida-

Valorar la vejez

● Expertos de Temuco hacen un llamado a no medicalizar la vejez, sino a valorarla como una etapa activa y digna, donde toda la comunidad debe fortalecer los sistemas de cuidado y promover la participación comunitaria.

des recreativas que promuevan el encuentro y la participación activa. “Vivir más es también un desafío social que requiere actuar desde temprano, generando redes significativas que acompañen a las personas a lo largo de toda la vida”, concluye.