LITORALPRESS

Fecha: 24-07-2025
Medio: Crónica de Chillán
Supl. : Crónica de Chillán
Tipo: Cartas
Título: CARTAS: El ejercicio cognitivo clave para prevenir el alzhéimer

Pág. : 7
Cm2: 107,3
VPE: $ 89.095

Tiraje: 2.400
Lectoría: 7.200
Favorabilidad: No Definida

El ejercicio cognitivo clave para prevenir el alzhéimer

En un país como Chile, donde la población envejece con una rapidez importante y las tasas de prevalencia de Trastorno Neurocognitivo Mayor (ex demencia) van en aumento, promover el cuidado del cerebro no es solo un desafío para la salud pública, sino también debería ser una prioridad de Estado.

Entre las enfermedades neurológicas más prevalentes en personas mayores se encuentra la Enfermedad de Alzheimer, una patología neurodegenerativa progresiva que afecta la memoria episódica, la comunicación, la orientación, entre otras. Aunque aún no existe una cura definitiva, la evidencia científica ha demostrado que es posible retrasar su aparición y disminuir su impacto mediante ciertos factores protectores.

Uno de los más importantes es el ejercicio cognitivo, que comprende todas aquellas actividades que estimulan el funcionamiento mental como la lectura, resolución de problemas, aprendizaje de nuevos conocimientos, escritura, uso de tecnologías, interacción social significativa, etc.

El cerebro es como un músculo entrenable. La estimulación constante fortalece las conexiones neuronales y favorece la construcción de lo que se conoce como reserva cognitiva, que actúa como un amortiguador frente al deterioro neurológico. No basta con hacer sopas de letras o sudoku, sino que hay que tener un entrenamiento dirigido, aprender estrategias que por sobre todo aseguren la funcionalidad. Diversos estudios han confirmado que las personas con mayor nivel educativo, participación social activa y hábitos de aprendizaje continuos presentan menor riesgo de desarrollar Alzheimer u otros Trastornos Neurocognitivo Mayor. Sin embargo, no basta con recomendar estos ejercicios de forma individual, sino que se deben generar condiciones estructurales que los hagan accesibles.

Se necesitan espacios comunitarios donde las personas mayores puedan seguir aprendiendo, compartir saberes, participar en talleres o utilizar tecnologías. El acceso a la estimulación cognitiva debe ser parte de las políticas de envejecimiento activo, y esto debe ser visto desde la infancia, que las y los niños comprendan que los hábitos que tengan en la niñez, adolescencia y adultez, repercutirán positiva o negativamente en la vejez.

Cuidar el cerebro no es solo una medida médica, es una acción cotidiana y preventiva que comienza mucho antes del diagnóstico.

Jorge Valdés Soto, académico de la Escuela de Fonoaudiología, Universidad Andrés Bello