

Alzheimer

● El debate sobre la prevención del Alzheimer suele concentrarse en factores biomédicos, avances farmacológicos o determinantes genéticos. Sin embargo, la evidencia médica acumulada en las últimas décadas ha permitido observar con mayor claridad el peso que tiene el entorno familiar y social en la trayectoria cognitiva de las personas, tanto en la prevención como en el retraso de los síntomas asociados a las demencias.

La familia cumple un rol relevante como espacio donde se sostienen hábitos cotidianos que influyen directamente en la salud cerebral. Promover la participación en actividades sociales, evitar el aislamiento, favorecer una alimentación equilibrada, estimular la actividad física y mantener desafíos intelectuales son prácticas que, idealmente, se extienden a lo largo de toda la vida. No obstante, su impacto adquiere especial relevancia durante el proceso de envejecimiento, etapa en la que el riesgo de deterioro cognitivo aumenta.

En este contexto, cobra sentido el concepto de “reserva cognitiva”, entendido como la capacidad del cerebro para tolerar mejor los cambios asociados al envejecimiento o a enfermedades neurodegenerativas. Esta reserva no se construye únicamente a través de ejercicios formales, sino también mediante dinámicas familia-

res cotidianas: conversar, aprender cosas nuevas, leer contenidos distintos a los habituales, adquirir habilidades como un idioma o un instrumento musical, o participar en actividades manuales y comunitarias. Se trata de estímulos que surgen de la interacción social y del interés compartido, más que de rutinas rígidas.

No obstante, algunas prácticas familiares bien intencionadas pueden resultar contraproducentes. La sobreprotección, por ejemplo, puede favorecer el aislamiento social y una pérdida anticipada de autonomía. Mientras los síntomas no interfieran de manera significativa con las actividades de la vida diaria, preservar la independencia y la participación activa de la persona es una forma de cuidado, no de abandono.

La observación temprana también es muy importante. Cambios cognitivos respecto del funcionamiento habitual, aumento en la frecuencia de olvidos, desorientación progresiva o dificultades que afectan la vida diaria deben motivar una consulta especializada. Conviene recordar que el envejecimiento no es sinónimo de demencia y que no existe la llamada “demencia senil”: toda demencia responde a una causa patológica identificable.

Finalmente, es necesario ajustar expectativas. Las medidas preventivas no eliminan el riesgo de Alzheimer, pero sí pueden contribuir a una mayor capacidad de adaptación frente a

los cambios cognitivos. Ante un diagnóstico, informarse, acompañar y abordar la enfermedad en conjunto con el equipo médico permite enfrentar el proceso con mayor claridad, sin falsas promesas, pero también sin resignación anticipada.

Daniel Álvarez Correa, académico
UNAB

Vacunas salvan vidas

● Cuando la prestigiosa revista de difusión médica The Lancet Infectious Diseases destacó en 2025 el gran logro de Chile de haber llevado a cero las muertes de niños y la reducción de hospitalizaciones en un 80% por virus sincial gracias a la inmunización con nirsevimab, lo que está detrás es el fruto de años de planes de vacunación por esa y otras enfermedades en nuestro país.

Viruela, poliomielitis, sarampión, rubeola, difteria o tos convulsa, son solo algunas de las enfermedades eliminadas o muy contenidas gracias a las vacunas, luego de décadas de esfuerzo de educación a las familias y de planes nacionales obligatorios de inmunización, apalancados en evidencia científica.

Por ello resulta particularmente complejo que en Estados Unidos se elimine la obligatoriedad de seis tipos de vacunas. El impacto sobre la per-