

Reforzando la memoria y el autocuidado en los adultos mayores

Promover el contacto social y mantenerse activo, tanto mental como físicamente, son algunas de las recomendaciones para sobrellevar esta etapa de la vida.

Vivir la adultez mayor a plenitud es una aspiración común. Sin embargo, a medida que pasan los años, puede volverse cada vez más desafiante. Una de las enfermedades más temidas en esta etapa es aquella asociada al deterioro cognitivo y la pérdida de memoria: la demencia.

En Chile, la prevalencia de demencia en personas de 60 años o más es de aproximadamente un 7%, siendo más frecuente en mujeres (7,7%) que en hombres (5,9%), según la Encuesta Nacional de Salud (ENS 2016–2017). Por ello, el Departamento de Medicina Conductual del Hospital Clínico FUSAT realizó el taller “Autocuidado y Memoria”, dirigido a pacientes y a la comunidad en general.

“Durante la jornada abordamos temas clave como el autocuidado, la memoria y también conversamos sobre las demencias, que son condiciones que pueden provocar un deterioro cognitivo y de otras funciones, y diría que lo más importante es que los asistentes se llevaron herramientas concretas y aplicables para prevenir y así promover un envejecimiento saludable”, comentó María Aurora Collado, psicóloga clínica de FUSAT, quien lideró la actividad.

“PERDER LA MEMORIA CON LA EDAD NO ES NORMAL”

María Aurora Collado explicó que la pérdida de memoria y el deterioro cognitivo no son procesos normales del

envejecimiento.

“Si bien, después de los 60 años, hay una mayor prevalencia, no podemos normalizar que se nos olviden rutinas o acciones que habitualmente realizamos, o que suframos desorientación, ya que no es lo mismo no recordar dónde dejó las llaves que perderse en un recorrido que hacemos todos los días”, agregó.

Por ello, ante cualquier síntoma o señal de un posible problema cognitivo, es fundamental consultar con un médico.

EL 45 % DE LOS FACTORES DE RIESGO SE PUEDEN PREVENIR

Un dato clave: según un estudio publicado por The Lancet en 2024, el 45 % de los

factores de riesgo asociados a la demencia son modificables, es decir, se pueden prevenir. Entre ellos se encuentran tener un alto nivel de escolaridad desde la infancia, llevar una vida saludable, tratar problemas auditivos en la mediana edad y evitar el aislamiento social. Todas estas son medidas efectivas para reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades neurodegenerativas.

RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO

Realizar actividad física, cuidar la salud auditiva y cardiovascular, evitar el aislamiento social y mantenerse cognitivamente activo son algunas de las recomendaciones entregadas a las cerca de 50 personas

que asistieron al taller, realizado en el Aula Magna del Hospital Clínico FUSAT.

Fernando Rojas, uno de los asistentes, comentó que “estas instancias son fenomenales, ya que te invitan a realizar actividades que uno generalmente no practica a esta edad, y que ayudan a prevenir este tipo de enfermedades”.

Por su parte, María de los Ángeles Abarca señaló que “es maravilloso que nos entreguen estos consejos, ya que nos sirven a diario y los podemos aplicar en todo momento”.

“Es muy bueno que se realicen estos talleres, porque nos permiten conocer los síntomas que pueden aparecer, especialmente a nuestra edad, y así evitar estos padecimientos”, expresó Marina Lineros.