LITORALPRESS

Fecha: 10-07-2025
Medio: Las Noticias
Supl. : Las Noticias
Tipo: Noticia general
Título: Académicos investigadores de la Universidad Santo Tomás Temuco entregan estrategias para prevenir el deterioro cognitivo en personas mayores

Pág. : 15
Cm2: 717,4

Tiraje: 3.600
Lectoría: 13.800
Favorabilidad: No Definida

Académicos investigadores de la Universidad Santo Tomás Temuco entregan estrategias para prevenir el deterioro cognitivo en personas mayores

• Docentes de la UST Temuco 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.

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. El cambio demográfico no sólo transforma el perfil etario de la población, sino que plantea profundas preguntas sobre calidad de vida, salud mental y participación social en la vejez.

En este contexto, docentes investigadores de la Universidad Santo Tomás Temuco han centrado 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 sólo 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, Dr. Norman López, quien además es parte del Núcleo del Magíster en Gerontología Clínica, advierte que "la baja natalidad y el aumento sostenido de adultos mayores están invirtiendo nuestra pirámide poblacional. En comunas 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".

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 trabajo 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.

Además, los programas desarrollados por estudiantes y docentes de su área han profundizado en el impacto positivo de rutinas físico-cognitivas en adultos mayores. "Hemos registrado mejoras en la memoria de trabajo y la velocidad de procesamiento, lo que valida la importancia de intervenciones sostenidas en el tiempo", explica la doctora.

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.

A este enfoque se suma el académico 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 actividades 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.

Por ello, desde Santo Tomás 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.

CONSEJOS PARA CUIDAR LA SALUD CEREBRAL

Dr. Norman López, Doctor en Neurociencias

- Estimulación mental y vida social: Aprender cosas nuevas, leer y compartir con otros fortalece la memoria y el ánimo.
- Control de enfermedades crónicas: Tratar la hipertensión, la diabetes y la pérdida auditiva reduce el riesgo de deterioro cognitivo.

Carol Saldías Solís, Kinesióloga, Doctora en Investigación Gerontológica

- Haz ejercicio regularmente: caminar, ejercicios de bajo impacto o talleres de gimnasia para adultos mayores previenen enfermedades crónicas y fortalecen la independencia.
- Estimulación cognitiva: leer, jugar juegos de memoria y/o aprender nuevas habilidades.
- Realiza chequeos médicos anuales como el EMPAM y nunca te automediques.

Ignacio Pezoa Peña, Terapeuta Ocupacional, Magíster en Neurociencias

- Participa en actividades sociales, visita amigos, únete a talleres municipales o grupos comunitarios.
- Realiza actividades con propósito: jardinería, manualidades, aprender algo nuevo.

Dr. Patricio Torres Castillo, Académico investigador de Terapia Ocupacional UST Temuco

- La actividad física grupal es clave: deportes, caminatas o baile no solo fortalecen el cuerpo, también promueven el encuentro con otros.
- Invierte en tus vínculos: crea redes sociales significativas desde joven que te acompañen toda la vida.
- La soledad no deseada impacta la salud cerebral. No la subestimes, actúa con anticipación y busca comunidad.