



SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™
UPR - RUM - CCA

CARTA CIRCULAR

NUM. 5-2024

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas
Servicio de Extensión Agrícola

Dra. Yvonne Laracunte
Especialista en Gerontología
yvonne.laracunte1@upr.edu

16 de abril de 2024

Agentes agrícolas, educadoras CFC y especialistas

Salud cognitiva y ejercicio físico: Claves para el envejecimiento saludable

Vivar y Silverio (2022) describen cómo dentro de las funciones del cerebro se encuentran la capacidad de procesar y recordar información, tomar decisiones, sentir emociones, además de controlar y regular procesos en el cuerpo. Sin embargo, a medida que envejecemos, estas funciones pueden deteriorarse. A nivel cognitivo puede afectarse el aprendizaje, recordar pensamientos de la infancia o del día anterior, incluso tomar decisiones. Este deterioro cognitivo conocido como envejecimiento cognitivo, puede surgir a los treinta años- siendo más evidente a los 60 años- aunque puede variar de persona a persona.

Aunque las alteraciones cognitivas pueden estar asociadas a factores genéticos, existen otros factores externos, como el estilo de vida, que pueden afectar positiva o negativamente la función cognitiva (Vivar y Silverio, 2022). Entre los factores que tienen impactos negativos están el sedentarismo, una alimentación no saludable, lesiones en la cabeza, contaminación del aire, consumo de alcohol, tabaco, baja escolaridad y el aislamiento. Asimismo, condiciones de salud como la diabetes, alta presión, obesidad, depresión y pérdida auditiva (Livingston et al., 2020).

Entre las alternativas para promover la salud cognitiva se encuentran seguir una alimentación saludable y realizar ejercicio físico con regularidad. Los beneficios de la actividad física incluyen mejorar la memoria, el proceso de aprendizaje, la toma de decisiones, reducir la ansiedad y la depresión. El ejercicio físico puede consistir en actividades de bajo costo como caminar, correr, andar en bicicleta, bailar y nadar (Vivar y Silverio, 2022).

Varios estudios confirman que las personas que se ejercitan regularmente tienen una mejor salud cerebral, puntajes más altos en las pruebas de función ejecutiva, memoria y velocidad de procesamiento. Además, el ejercicio frecuente protege contra el deterioro cognitivo que acompaña la mayor edad (Cambridge Brain Science [CBS], (s.f).



Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícolas, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

Patrono con Igualdad de Oportunidades en el Empleo - M/M/V/I
Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral OCE-SA-2024-02675

Asimismo, la Office of Disease Prevention and Health Promotion [ODPHP], (2018) describe que las personas que realizan actividad física de intensidad moderada pueden experimentar mejoras en la cognición, pruebas de rendimiento académico y neuropsicológico, la memoria y función ejecutiva. También ayuda a reducir el riesgo de desarrollar trastornos cognitivos como la demencia, incluso el Alzheimer, trastornos por déficit de atención e hiperactividad, esquizofrenia, esclerosis múltiple, Parkinson e ictus. Es importante destacar que tanto las personas con función cognitiva normal como deteriorada se benefician cuando realizan actividad física.

Por otro lado, Healthy Brains (2015) describe, entre otros beneficios de ejercitarse, incrementar el flujo sanguíneo y la memoria, estimular cambios químicos en el cerebro para mejorar el aprendizaje, el humor y el pensamiento.

Entre las recomendaciones que ofrece CBS (s.f.) para mantener un cerebro saludable están realizar ejercicios aeróbicos o actividades cardiovasculares como, por ejemplo, correr o nadar. La ODPHP (2018) añade otras recomendaciones como correr bicicleta, bailar, saltar la cuerda, jugar tenis o baloncesto y caminar a paso ligero. Asimismo, realizar ejercicios de fortalecimiento muscular como levantar pesas u objetos pesados, usar bandas de resistencia, subir escaleras, realizar trabajos pesados de jardinería como cavar o palear, realizar ejercicios que utilicen el peso del cuerpo como flexión de brazos o push ups, planchas, sentadillas y cargar la compra, entre otros, también son beneficiosos. Otra recomendación que añade el CBS (s.f.) es combinar el ejercicio físico con la interacción social.

El tiempo sugerido para realizar los ejercicios aeróbicos es de 150 minutos a la semana de ejercicio aeróbico de intensidad moderada o 75 minutos semanales de ejercicio aeróbico de intensidad vigorosa. Mientras, el ejercicio para fortalecer los músculos debe realizarse, por lo menos, dos veces a la semana. Los adultos mayores con alguna condición crónica deben realizar actividad física según lo permitan sus habilidades y condiciones individuales (Beltza et al, 2015; Centro para el Control y Manejo de Enfermedades, 2023).

La cantidad de ejercicio que una persona necesita depende de varios factores, como la edad y la salud. Por tanto, es fundamental consultar con un médico para determinar qué tipo y cantidad de ejercicio es lo más adecuado para cada persona (MedlinePlus, 2021).

Recursos

Castellanos, Nazareth & José Luis Trejo. (2023, 20 de noviembre). Biosofía 1: Ejercicio físico y el cerebro. [Vídeo]. You Tube. <https://www.youtube.com/watch?v=FM3YRI2eZ2c>

National Institute on Aging. (2023, January 23). Exercises for Older Adults. [Vídeo]. You Tube.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLmk21KJuZUM6_Gy9jxzF9sTO_6u_tYCOm

National Institute on Aging. (2012, May 16). Wall Pushups Strength Exercise for Older Adults.

[Vídeo]. You Tube. <https://www.youtube.com/watch?v=751E9kAdkwg>

Office of Disease Prevention and Health Promotion. (s.f.). Planificador de actividades.

<https://health.gov/espanol/moveyourway/activity-planner/activities>

National Institute on Aging. (2021). Plan semanal de ejercicio y actividad física.

https://www.nia.nih.gov/sites/default/files/2022-03/plan-semanal-ejercicio-actividad-fisica_0.pdf

National Institute on Aging. (2012, 16 de mayo). Registro de actividades. Encuentre su punto de partida. https://www.nia.nih.gov/sites/default/files/2022-03/encuentre-punto-de-partida_0_0.pdf

Referencias

Belza, B., Allen, P., Brown, D. R., Farren, L., Janicek, S., Jones, D. L., King, D. K., Marquez D. X., Miyawaki, C. E., Rosenberg, D. (2015). Mall walking: A program resource guide.

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/downloads/mallwalking-guide.pdf>

Cambridge Brain Science. (s.f.) Keeping Mentally Fit. A Guide to Managing Your Brain Health.

[https://creyos.com/assets/resources/white-paper---keeping-mentally-fit-\(guide-to-managing-brain-health\).pdf](https://creyos.com/assets/resources/white-paper---keeping-mentally-fit-(guide-to-managing-brain-health).pdf)

Centro para el Control y Manejo de Enfermedades. (2023, 3 mayo) ¿Cuánta actividad física necesitan los adultos mayores?

<https://search.cdc.gov/search/spanish/index.html?query=physicalactivity%2Fbasics%2Fcuanta-actividad-fisica-necesitan-los-adultos+&sitelimit=&utf8=%E2%9C%93&affiliate=cdc-main>

Healthy Brains. (2015). A Brain Health Guide. <https://healthybrains.org/wp-content/uploads/2015/05/08000536/BrainHealthGuide.pdf>

- Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, A., Ballard, C., Banerjee, S. Brayne, C., Burns, A., Cohen-Mansfield, J., Cooper, C., Costafreda, S. G., Dias, A., Fox, N., Gitlin, L. N., Howard, R., Kales, H. C., Kivimäki, M., Larson, E.B., Ogunniyi, A., Mukadam, N. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *Lancet Commission*, 396 (10248).
<https://www.thelancet.com/commissions/dementia2020>
- MedlinePlus. (2021, 24 de noviembre). Ejercicio para personas mayores.
<https://medlineplus.gov/spanish/exerciseforolderadults.html>
- Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans. (2nd ed.). https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- Vivar, C., & Silverio, I., (2022). El ejercicio físico y el cerebro. *Epigenética*, 73(4), 20-27.
https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/73_4/#p=28