

5. INVESTIGACIÓN Y CIENCIA

Envejecimiento saludable: Funcionalidad cognitiva y composición corporal

Minerva Guadalupe de Luna Vidales¹, Dana Sammaí Nieto Rodríguez² y Judith Martín Del Campo Cervantes³.

¹Estudiante de Medicina del Departamento de Medicina del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Av. Universidad #940 C.P. 20100, Aguascalientes, Ags.

²Estudiante de Medicina del Departamento de Medicina del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Av. Universidad #940 C.P. 20100, Aguascalientes, Ags.

³Profesor investigador y docente del departamento de Nutrición del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Av. Universidad #940 C.P. 20100, Aguascalientes, Ags.
judith.martindelc@edu.uaa.mx

Autor de contacto: Dra. Judith Martín del Campo Cervantes. Departamento de Nutrición del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Av. Universidad #940 C.P. 20100, Aguascalientes, Ags. judith.martindelc@edu.uaa.mx

ID 2do Coautor: Judith, MARTÍN DEL CAMPO CERVANTES (ORC ID 0000-0003-1855-6309).

Palabras clave: funcionalidad, cognición, dependencia, adulto mayor

Introducción

El envejecer es un proceso natural que involucra cambios biológicos, psicológicos y sociales; el cual es influido por diversos aspectos como el estilo de vida, la genética o por factores ambientales (1).

La funcionalidad es un concepto amplio que aborda no solo la capacidad de la persona para realizar actividades de la vida diaria, sino también aspectos mentales y cognitivos, además de la interacción con el medio ambiente en el que se desarrolla el adulto mayor. Derivado de esto, el término funcionalidad está siendo utilizado como un parámetro de salud en los adultos mayores (2).

¿Cómo evaluar la funcionalidad?

La evaluación de la funcionalidad se realiza a través de la capacidad que tiene el adulto mayor para realizar actividades básicas de la vida cotidiana, como bañarse, vestirse, cocinar, alimentarse, realizar el aseo de la casa, transportarse, ir al baño, el manejo de las finanzas y el consumo de medicamentos (2).

Cuando hay una alteración en la funcionalidad es porque se originó una limitación en la independencia del adulto mayor en su día a día. Existen diversos instrumentos para evaluar el estado funcional de una persona, los cuales determinan el grado de independencia o dependencia del adulto mayor. La identificación temprana de algún grado de dependencia es relevante en la generación de estrategias de tratamiento y prevención de más complicaciones; la mayoría de estas intervenciones se relacionan con hábitos saludables; por lo que cualquier adulto mayor puede incorporar pequeñas modificaciones en su estilo de vida que mejoren su funcionalidad y por lo tanto su envejecimiento (2).

¿Qué afecta el deterioro de la función cognitiva?

La función cognitiva involucra el razonar y resolver problemas, la memoria, la atención y la concentración; es común que en la vejez se pueda disminuir la memoria u otras funciones cognitivas como la agilidad mental, la dicción, la escritura o la orientación en espacio, lugar y tiempo (3). Cuando hay un deterioro cognitivo y dependiendo de su gravedad, se puede ver afectada la independencia y calidad de vida del adulto mayor, ya que la manera en que se desenvuelve en su entorno no será la misma.

Una forma de enlentecer el deterioro cognitivo es mediante la estimulación constante de actividades motoras finas y gruesas, como es el caso de las actividades físico-recreativas como tejer, cocinar, realizar ejercicios aeróbicos, manualidades, terapia física, entre otras (4).

¿Cómo se modifica la composición corporal?

En la vejez suceden cambios en la composición corporal, tales como el incremento de la grasa; así como una disminución en la cantidad de músculo, hueso y agua corporal. Estos cambios en conjunto también dependerán de los hábitos y el estilo de vida que se tuvieron en la juventud o adultez joven (5).

Una forma de mejorar la composición corporal en la vejez es a través del ejercicio, el cual debe ser constante y adaptarse a las capacidades de cada persona; ya que ayuda a mantener una cantidad adecuada de músculo, lo que permitirá realizar actividades simples como poder transportarse a pie o realizar tareas de cuidado personal de forma más sencilla y ágil lo que a su vez mejora la funcionalidad del adulto mayor y evita la dependencia de terceras personas (6).

¿Cómo tener un envejecimiento saludable?

Para tener un envejecimiento saludable se han emitido diversas recomendaciones, como son: Entre más temprano se inicie con un estilo de vida saludable, los efectos serán más rápidos y permitirán establecer un envejecimiento saludable donde el adulto mayor pueda realizar actividades importantes para ellos.

El hacer ejercicio desde edades tempranas o incluso en la adultez joven, combinado con una dieta adecuada, beneficia a los músculos, huesos y articulaciones. La evidencia científica indica que las personas que realizan ejercicio regularmente no solo tienen una mayor esperanza de vida, sino que también podrían experimentar una mejor calidad de vida, disfrutando de más años sin dolor ni limitaciones (7).

Se puede iniciar con breves periodos de actividad física a lo largo del día o programar tiempos específicos cada semana para hacer ejercicio. Se sugiere realizar actividades como caminata rápida, yoga, thai chi o ejercicio con pesas ligeras o bandas elásticas. Cuando el adulto mayor realizó actividad física a lo largo de su vida, se puede llegar a la vejez con un mejor grado de funcionalidad y capacidad para realizar actividades diarias de manera independiente, sin necesidad de ayuda de terceros.

De igual manera, aunque al envejecer es común el subir de peso debido a los cambios inherentes del envejecimiento, es posible prevenir el sobrepeso y la obesidad realizando ejercicio (8).

Las recomendaciones más recientes de actividad física indican que se necesitan acumular 150 minutos a la semana de actividad física de moderada a intensa dividida en al menos 3 días de la semana, idealmente la actividad física se debería realizar diariamente. El movimiento es primordial en el adulto mayor, aun cuando sea mínima la actividad física, el objetivo es evitar el sedentarismo para tener los beneficios del ejercicio: disminución del riesgo de caídas, disminución de factores de riesgo para desarrollar enfermedades, mejora de la calidad de vida y mantenimiento de la independencia (9).

Seguir una dieta saludable también juega un papel importante, pues al elegir alimentos nutritivos, podría ayudar a prevenir ciertos problemas de salud a medida que se envejece. Incluso, el alimentarse de una manera correcta y balanceada puede ayudar a mejorar la función cerebral, por lo que se puede prevenir un deterioro cognitivo acelerado (8).

Los patrones alimentarios que se deben de seguir en esta etapa de la vida deben estar enfocados en la disponibilidad alimentaria y en la economía del paciente, con la finalidad de que la dieta sea completa y se promueva preferentemente el consumo de proteínas de origen animal (huevo, lácteos, res, pollo o pescado), alimentos ricos en fibra como las leguminosas

(frijol, lentejas, granos integrales, nueces, etc.) y una variedad de frutas y verduras (10). En el caso de México se tiene como patrón alimentario la dieta de la milpa, la cual engloba todas las recomendaciones descritas anteriormente, por lo que su promoción y adopción en la alimentación del adulto mayor lo beneficiaría directamente.

Otro aspecto fundamental para un envejecimiento saludable es tener una calidad de sueño adecuada con lo que disminuirá la irritabilidad, depresión, problemas de memoria, así como el riesgo de caídas u otros accidentes. Algunas acciones para mejorar la calidad del sueño son tener un horario regular para acostarse, disminuir o evitar tener siestas durante el día, tratar de realizar algún tipo de actividad física y disminuir los estresores que tenga (8).

Conclusión

Para lograr un envejecimiento saludable, es crucial mantener la funcionalidad mediante una combinación de ejercicio regular, una dieta equilibrada y un buen descanso. Además, incorporar actividades recreativas y físicas, explorar nuevos pasatiempos, mantener la socialización y realizar controles de salud periódicos son acciones fundamentales. Estos factores no solo ayudan a conservar la independencia y la capacidad de realizar actividades diarias, sino que también previenen el deterioro cognitivo y promueven un bienestar general. Adoptar y mantener estos hábitos saludables desde etapas tempranas es clave para disfrutar de una vejez activa y plena.

Bibliografía

1. Estrada Gallardo MA. REIMAGINANDO LA VEJEZ EN MÉXICO: APROXIMACIONES PARA UN REPLANTEAMIENTO CONCEPTUAL DE LA VEJEZ EN EL SIGLO XXI. Revista Electrónica De Psicología Iztacala [Internet] 2024 [Consultado 26 ago 2024]; 27(1). Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/88151>
2. EcheverríaA, AstorgaC, FernándezC, SalgadoM, VillalobosDintransP. Funcionalidad y personas mayores: ¿dónde estamos y hacia dónde ir? [Functionality and seniors: where are we and where should we be going? Funcionalidade e pessoas idosas: onde estamos e para onde devemos ir?]. Rev Panam Salud Publica. 2022 Apr 12;46:e34. Spanish. doi: 10.26633/RPSP.2022.34. PMID: 35432502; PMCID: PMC9004688.
3. Lepe-MartínezN, Cancino-DuránF, Tapia-ValdésF, Zambrano-FloresP, Muñoz-VelosoP, Gonzalez-San Martínez I, et al. Desempeño En Funciones Ejecutivas De Adultos Mayores: Relación Con Su Autonomía Y Calidad De Vida. Rev Ecuat Neurol [Internet]. 2020 Abr [Consultado 26 ago 2024]; 29(1): 92-103. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812020000100092&lng=es.
4. Nieto-PizarroEA, García-HerreraDG, Ávila-MediavillaCM. Influencia de la actividad física recreativa en la autoestima en el adulto mayor. Pol. Con. [Internet] 2023 [consultado 26 ago 2024]; 8(12):107-132. doi:10.23857/pc.v8i12.6268. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/6268>
5. VicentinideOliveiraD, MagnaniBrancoBH, CostadeJesusM, Sepúlveda-LoyolaW, Gonzáles-Caro H, Morais Freire GL, et al. Relación entre la actividad física vigorosa y la composición corporal en adultos mayores. Nutr. Hosp. [Internet]. 2021 Feb [consultado 28 ago 2024]; 38(1):60-66. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000100060&lng=es. Epub 26-Abr-2021. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03254>.

6. Castillo-Neyra S, De La Torre-Choque C, Gómez-Campos R, Cossio-Bolaños M. Relación entre las actividades de la vida diaria con indicadores antropométricos en mujeres mayores. *Rev Ciencias Médicas* [revista en Internet]. 2023 [consultado 26 ago 2024]; 27. Disponible en: <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/6106>
7. Rosa Guillamón A. Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Revista Ciencias De La Actividad Física UCM* [revista en Internet]. 2019 [consultado 27 ago 2024]; 20(1): 1-15. <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.1>. Disponible en: <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/142>
8. Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. ¿Qué sabemos sobre cómo envejecer saludablemente? [Internet]. National Institutes of Health; 15 de septiembre de 2023. [consultado 28 ago 2024]. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/mantener-su-buena-salud/sabemos-sobre-como-envejecer-saludablemente#:~:text=Cuidar%20su%20salud%20f%C3%ADsica%2C%20mental,acudiendo%20a%20m%C3%A9dico%20con%20regularidad>
9. Nikitas C, Kikidis D, Bibas A, Pavlou M, Zachou Z, Bamiou DE. Recommendations for physical activity in the elderly population: A scoping review of guidelines. *J Frailty Sarcopenia Falls*. 2022 Mar 1;7(1):18-28. doi: 10.22540/JFSF-07-018. PMID: 35291571; PMCID: PMC8886780.
10. Dominguez LJ, Veronese N, Baiamonte E, Guarrera M, Parisi A, Ruffolo C, Tagliaferri F, Barbagallo M. Healthy Aging and Dietary Patterns. *Nutrients*. 2022; 14(4):889. <https://doi.org/10.3390/nu14040889>