

# Gerontología

con la Dra. Tina Brinkley

## Puntos de debate

### Conocimiento

1. A nivel mundial, ¿cuántas personas tienen demencia?
2. ¿A qué se refiere el término “deterioro cognitivo” y cuáles son algunos signos a medida que envejecemos?
3. ¿Cuáles son algunos factores del estilo de vida que pueden ayudar a proteger contra el deterioro cognitivo?

### Comprensión

4. ¿Cómo pretende el ensayo US POINTER demostrar la efectividad de las intervenciones en el estilo de vida para prevenir el deterioro cognitivo?

### Aplicación

5. ¿Cómo adaptaría una intervención en varios dominios del estilo de vida que apunte a la alimentación y el ejercicio en diferentes entornos culturales?
6. ¿Qué acciones de estilo de vida podría tomar para proteger su propia salud cerebral?
7. ¿Qué diferencias de salud existen entre las personas mayores en su comunidad, su país y en todo el mundo? ¿Qué papel podrían desempeñar los gerontólogos para afrontar estos problemas? ¿Qué acciones locales, nacionales o mundiales podrían tomarse para afrontar los factores que están más allá del alcance de los gerontólogos?

### Análisis

8. ¿Por qué es importante que el ensayo US POINTER estudie una población diversa?
9. ¿Qué espera que Tina descubra sobre las diferencias en los resultados de salud cerebral entre los participantes en la intervención estructurada en comparación con los participantes en la intervención autoguiada, y por qué? ¿Cómo podrían influir estos resultados en las políticas de salud pública?
10. ¿Qué desafíos y oportunidades de salud, sociales y económicos surgirán debido al envejecimiento de la población mundial?

## Actividad

1. Investigue qué factores del estilo de vida promueven la salud cerebral, como la dieta (por ejemplo, granos integrales, vegetales de hoja verde, bayas), actividad física (por ejemplo, caminatas regulares, ejercicios de fuerza y equilibrio), compromiso social (por ejemplo, contacto social, actividades grupales, voluntariado), estimulación cognitiva (por ejemplo, acertijos, aprender una nueva habilidad) y relajación (por ejemplo, buenos hábitos de sueño, técnicas de atención plena [mindfulness]).
2. Cree una lista de actividades en las que podría participar para proteger la salud del cerebro.
3. Diseñe un calendario de una semana para estimular el cerebro que incorpore algunas de estas actividades. Asegúrese de que las actividades elegidas sean realistas y posibles utilizando los recursos que tiene disponibles. Por ejemplo, podría planificar meriendas y comidas que contengan alimentos que se haya demostrado que ayudan al cerebro, tratar de caminar o andar en bicicleta en lugar de conducir, reservar tiempo para practicar técnicas de atención plena, aprender una nueva habilidad y organizar actividades sociales con familiares y amigos.
4. Siga su horario durante algunas semanas y reflexione sobre qué tan bien lo cumplió y cómo se sintió durante las actividades y después de estas. ¿Qué actividades disfrutó más y por qué? ¿Qué le resultó más difícil de mantener de manera consistente y por qué? ¿Qué estrategias podrían ayudarlo a superar estos desafíos?

## Más recursos

- Visite la página web Futurum de Tina para leer su artículo en español y encontrar una animación, un pódcast y una presentación sobre su trabajo: [futurumcareers.com/gerontology-with-dr-tina-brinkley](https://futurumcareers.com/gerontology-with-dr-tina-brinkley)
- Más información sobre el estudio US POINTER: [alz.org/us-pointer/home.asp](https://alz.org/us-pointer/home.asp)
- Más información sobre la investigación sobre el envejecimiento y el Alzheimer realizada en la Facultad de Medicina de Wake Forest University: [school.wakehealth.edu/research/institutes-and-centers/sticht-center](https://school.wakehealth.edu/research/institutes-and-centers/sticht-center)