

PROYECTO UNAM

Texto: **Roberto Gutiérrez Alcalá** robargu@hotmail.com



ESPECIAL

Simposio sobre omega 3 y leche de pastoreo

La Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán invita al público en general al simposio "Omega 3, leche de pastoreo y manejo integral del sistema", que se realizará el 25 y 26 de agosto, de 8:30 a 15:00 horas, en el Auditorio Jaime Keller Torres de la Unidad de Seminarios de dicha facultad. Informes en miguelgalina@hotmail.com y en el teléfono 56-23-18-30.

Doctorado Honoris Causa a Antonio Lazcano

Por sus estudios de la evolución de la vida, la historia de las ideas sobre el surgimiento de ésta, la aplicación de métodos filogenéticos para el análisis de la evolución celular y metabólica, así como por su trayectoria en la divulgación de la ciencia, Antonio Lazcano, académico de la Facultad de Ciencias, recibió el grado de doctor *Honoris Causa* por la Universidad de Valencia, España. Lazcano es integrante de El Colegio Nacional y director honorario del Centro Lynn Margulis de Biología Evolutiva, instalado en el Centro GAIAS de la Universidad San Francisco de Quito.



CORTESÍA UNAM

Se abre albergue de axolotes en Ciudad Universitaria

Diez ejemplares de axolote (*Ambystoma mexicanum*) fueron ingresados dentro de una jaula en los cuerpos de agua de la Cantera Oriente de la Reserva Ecológica del Pedregal de San Ángel, como un primer paso de una investigación de largo plazo que permitirá a la Universidad Nacional ser parte del rescate de esta especie endémica de los antiguos lagos del Valle de México (Xochimilco, Texcoco y Chalco) que está en peligro de extinción. Los axolotes llevan un chip con el que científicos del Instituto de Biología podrán monitorear con regularidad su actividad.

Deterioro cognitivo en adultos mayores

Su síntoma inicial es la pérdida de la memoria, la cual primero se manifiesta por medio de la llamada queja subjetiva de memoria u olvido involuntario

El deterioro cognitivo es la pérdida de funciones cognitivas tales como la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento de la información. Aparece con el envejecimiento normal y depende de factores fisiológicos, ambientales y sociales. Desde hace varios años, Antonio Villa Romero, académico de la División de Investigación de la Facultad de Medicina de la UNAM, encabeza un proyecto de investigación relacionado con el deterioro cognitivo en los adultos mayores.

Al principio, él y sus colaboradores trabajaron con adultos mayores en situación de abandono o de carencia social que llegaban al Hospital General de Xoco por algún accidente o alguna urgencia médica; luego, con personas que acudían a la consulta externa de un centro de salud para el control de una enfermedad crónica (sobre todo hipertensión y diabetes); y posteriormente, con habitantes de la Unidad Habitacional Copilco, muchos de los cuales son ex académicos de la UNAM ya jubilados, con un nivel educativo alto.

En la actualidad, los universitarios continúan su investigación con miembros de la Universidad de la Tercera Edad, plantel Mixcoac, que depende del gobierno del Distrito Federal.

"En los tres primeros lugares aplicamos los mismos cuestionarios e instrumentos neuropsiquiátricos a un número similar de individuos: 100, aproximadamente. En el plantel Mixcoac de la Universidad de la Tercera Edad, donde también estamos aplicando los mismos cuestionarios e instrumentos neuropsiquiátricos, el escenario es muy optimista porque la matrícula es de alrededor de 2 mil adultos mayores."

Síntoma inicial

El síntoma inicial del deterioro cognitivo en los adultos mayores es la pérdida de la memoria, la cual primero se manifiesta por medio de lo que se conoce como queja subjetiva de memoria u olvido involuntario; después viene la etapa del deterioro cognitivo en sí, que al comienzo puede ser leve o avanzar de manera progresiva; y finalmente, la etapa más avanzada: la demencia senil (la más común de las demencias seniles es la enfermedad de Alzheimer, en la que hay un estado de deterioro cognitivo muy importante, con pérdida de funciones de independencia básica, como alimentarse, ir al baño y asearse).

"Una persona con queja subjetiva de memoria es aquella que se pregunta, por ejemplo: '¿dónde dejé las llaves de la casa?' o '¿dónde estacioné el automóvil?' Ahora bien, esto no quiere decir que un adulto mayor que tenga queja subjetiva de memoria forzosamente va a evolucionar hasta padecer demencia senil", acota Villa Romero.

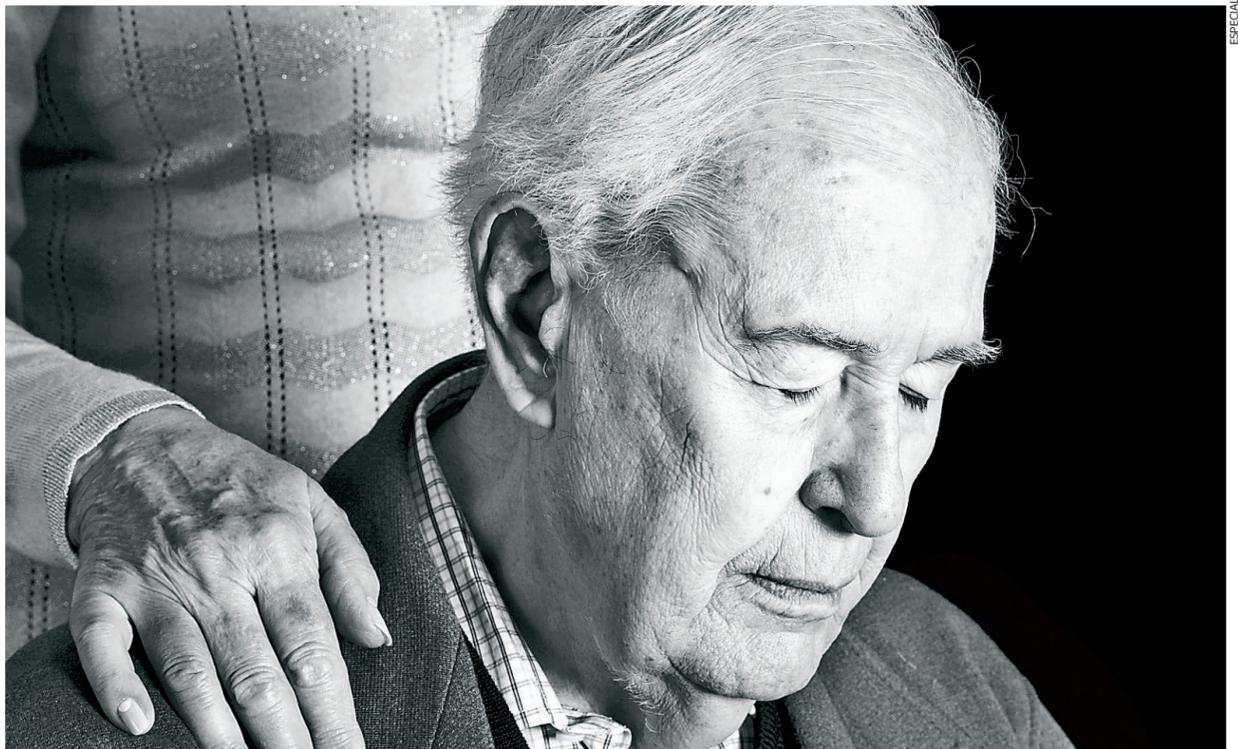
Una vez que pasa a su segunda etapa, el deterioro cognitivo puede ser diagnosticado con diversos instrumentos neuropsiquiátricos, entre los que destacan el razonamiento numérico y el razonamiento verbal.

"Estos instrumentos permiten explorar la memoria. Entonces, según el grado en que se vaya perdiendo, se puede clasificar el deterioro cognitivo como leve, moderado o severo."

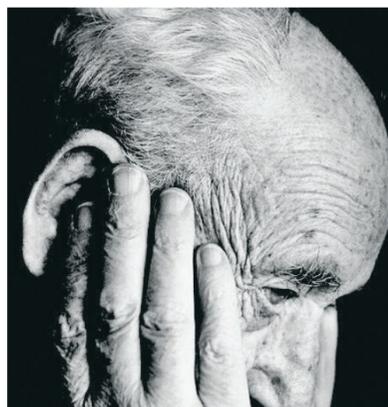
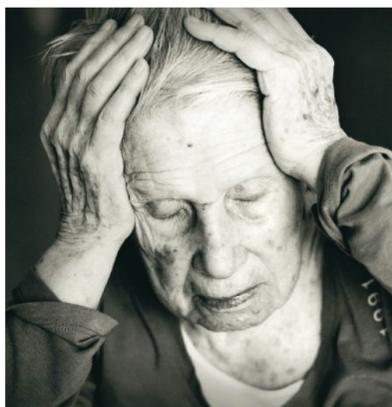
Reserva cognitiva

Está comprobado en la literatura científica que actividades intelectuales como leer, solucionar problemas matemáticos o crucigramas, jugar ajedrez o juegos de memoria, y usar la computadora, entre otras, aumentan la reserva cognitiva (es decir, la capacidad que tiene una persona para resolver retos de memoria), y este aumento de la reserva cognitiva es un factor de buen pronóstico frente al deterioro cognitivo.

"Si una persona incrementa constantemente su reserva cognitiva, llegará a su etapa de adulto mayor con una menor probabilidad de desarrollar deterioro cognitivo. Y cuando éste aparezca como efecto del tiempo, será a una edad más avanzada. Es indudable que, desde el punto de vista social, el nivel de escolaridad juega un papel fundamental en esto: entre más años de estudio, más reserva cognitiva y menor probabilidad de deterioro cognitivo temprano, incluso severo."



ESPECIAL



Otros factores de retraso

Otros factores que inciden en que la aparición del deterioro cognitivo se retrase en los adultos mayores son la dieta, el ejercicio físico, el control de enfermedades crónicas y las redes de apoyo.

En cuanto al primero, se sabe que —además de tener un efecto benéfico y de protección cardiovascular en todas las personas— la dieta mediterránea (rica en antioxidantes y ácidos omega 6 y omega 3) retrasa la aparición del deterioro cognitivo en los adultos mayores e incluso mejora la condición de aquellos que ya lo presentan.

"Si un adulto mayor tiene un deterioro cognitivo leve y se le hace una intervención con la dieta mediterránea, puede mejorar la memoria en lapsos tan cortos como de tres a seis meses."

Por lo que se refiere al segundo factor, hay evidencia de que un programa de actividad física regulada y rutinaria, que incluya una caminata diaria o ejercicio aeróbico, retrasa la aparición del deterioro cognitivo, y si éste ya está presente, hace más independiente a la persona.

En relación con el control de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes y dislipidemias (niveles altos de colesterol y/o de triglicéridos), cuya prevalencia en los adultos mayores es muy alta en nuestro país, hay evidencia científica de que el uso de antihipertensivos, hipoglucemiantes y estatinas, respectivamente, retrasa también la aparición del deterioro cognitivo.

"Por lo contrario, si una persona con hipertensión no se controla su enfermedad con medica-



CORTESÍA UNAM

"Si un adulto mayor tiene un deterioro cognitivo leve y se le hace una intervención con la dieta mediterránea, puede mejorar la memoria en lapsos tan cortos como de tres a seis meses"

ANTONIO VILLA ROMERO

Académico de la División de Investigación de la Facultad de Medicina de la UNAM

mentos, corre mayor riesgo de sufrir no sólo deterioro cognitivo, sino también una demencia senil por mecanismos que tienen que ver con la vascularización a nivel cerebral", señala Villa Romero.

Por último, al brindarles la oportunidad de reunirse periódicamente para convivir, visitar museos o recibir clases de pintura, baile, etcétera, las redes de apoyo mejoran el estado anímico de los adultos mayores y los mantienen cohesionados (se debe tomar en cuenta que uno de los síntomas de mayor prevalencia en ellos es la depresión).

Siguientes pasos

Como conclusión general se puede afirmar, entonces, que la intervención temprana en la población —mediante una mejora cognitiva, una buena dieta, un programa de ejercicio físico, el control de enfermedades crónicas y las redes de apoyo— hace que llegue en mejores condiciones a etapas avanzadas de la vida, o lo que es lo mismo, alcance lo que se ha venido describiendo en la literatura científica como el envejecimiento exitoso, es decir, aquél en el que persiste una buena calidad de vida y un grado de independencia que permite realizar diferentes actividades.

"Los siguientes pasos de nuestra investigación son dos: por un lado, medir el deterioro cognitivo en adultos mayores indígenas y, por el otro, tratar de intervenir tempranamente en la población para retrasar su aparición y, en caso de que ya esté presente, mantenerlo en su fase leve", finaliza Villa Romero. ●