


Original Recibido: 24/08/2023 | Aceptado: 17/11/2023


Carta al editor

Fundamentos teóricos para la atención a personas con deterioro cognitivo leve mediante la actividad física

Theoretical foundations for care of people with mild cognitive impairment through physical activity

Emilio Enrique Domínguez León; *Profesor Auxiliar. Universidad de Ciencias Médicas de Granma. Manzanillo. Cuba.* [edominguezrodriguez2016@gmail.com] 

Francisco Núñez Aliaga; *Profesor Titular. Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Granma. Bayamo. Cuba.* [fnaliaga6@gmail.com] 

Beralia Suárez Santamarina; *Profesor Auxiliar. Universidad de Ciencias Médicas de Granma. Manzanillo. Cuba.* [beralia1972@gmail.com] 

Señor Editor. Dr. C. Lexy Lázaro Figueredo Frutos.

Estimado editor; a través de esta misiva queremos compartir con usted uno de los temas más actuales en el campo de la investigación científica abordado desde Geriátrica y la Cultura Física como especialidades que representan respectivamente al Ministerio de Salud Pública (MINSAP) y al Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER), sobre el fenómeno de envejecimiento poblacional existente en nuestro país, es intención de los autores socializar sobre algunos fundamentos teóricos que consideran de gran importancia para afrontar la atención al adulto mayor (AM) con deterioro cognitivo leve (DCL) desde el contexto de la actividad física comunitaria (AFC). Cuba cuenta con una población 11.101.363 habitantes, de ellos 2.438.100 presentan 60 años o más para un 21.9% de su población AM, considerada como uno de los países más envejecido de América Latina y el Caribe y para



el año 2030 se espera que su población catalogada como AM alcance un 30% lo que evidencia un notable incremento en relación con los datos actuales. (Anuario Estadístico de Salud, 2023; ONEI, 2020).

Los datos antes mencionados constituyen una preocupación para todas las personas, pues envejecer es un proceso natural e inevitable al que muchas personas quisieran llegar, otras solo se quedarán con esas aspiraciones, por tanto llegar a este grupo poblacional con la mayor calidad de vida posible constituye un desafío inmediato, ya que el envejecimiento es una etapa que trae consigo limitaciones físicas y mentales, sin lugar a duda esta última marcada por la aparición de déficit de la memoria como dominio cognitivo que por lo general sufre de mayor deterioro. Al respecto se señala que cuando el principal dominio cognitivo que afecta a las personas es la memoria, y que sus evidencias están por encima de lo esperado para la edad y el nivel educativo del individuo, sin interferir las actividades de la vida diaria, ni marcar criterios que lleguen a demencias, es lo que se define como DCL (Petersen, 2016).

En el contexto de la investigación científica se han realizado varios estudios con el objetivo de determinar la prevalencia DCL en personas AM, las estimaciones en el ámbito internacional señalan una prevalencia entre el 16% y el 20%, mientras en Cuba se revelaron resultados similares a los internacionales. (Picó, 2022 y Sevillano, et. al, 2020). La edad se acentúa como uno de los factores de riesgo que más incide en el DCL el cual aumenta según se incrementa la edad, lo que marca el punto de partida pertinente para intervenir con premura desde la AFC en la estimulación de la memoria de los AM diagnosticados DCL (Garbey, et. al, 2023 y Vega, et. al, 2018).

La AFC constituye una herramienta que ha demostrado en varias investigaciones su efectividad en la estimulación de los procesos cognitivos, por lo que los autores consideran su aplicación como una loable respuesta al llamado de la Organización Mundial de la Salud, la cual considera el cumplimiento del plan estratégico para el decenio del envejecimiento saludable 2020-2030 como una prioridad y preocupación a nivel mundial, convocando a unir los esfuerzos de todos los sectores de la sociedad civil y privada, los



gobiernos, profesionales e instituciones académicas a buscar soluciones, nuevos proyectos de intervención así como diversidad en los métodos de trabajos desde la investigación científica y la praxis que contribuya a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. (OMS, 2020).

La labor con el AM con DCL desde la AFC requiere cada día de la aplicación de nuevos fundamentos teóricos que exigen de los profesionales de la Cultura Física mejor preparación, idoneidad demostrada y comprometimiento con el reto a enfrentar el proceso médico pedagógico de la atención al AM, por lo que se hace necesario no solo los conocimientos de la especialidad, sino conocer las características principales de la enfermedad para poder actuar con el tratamiento terapéutico, las características biopsicosociales de las personas atendidas, el diagnóstico inicial antes de las intervenciones terapéuticas, los principios bioéticos y las nuevas formas en cuanto a la medición, prescripción y evaluación del ejercicio físico orientado a mejorar la salud y conocer que el éxito del cumplimiento depende de la integración multifactorial de especialistas que apoyan su intervención desde la AFC, por lo que es importante el dominio de los fundamentos teóricos que se aúnan desde la multidisciplinariedad en este grupo.

Para retrasar la progresión del DCL se requiere de estilos de vida saludables y oponerse a aquellos nocivos, donde la actividad física como tratamiento no farmacológico juega un papel preponderante junto a otras interacciones sociales que aportan bienestar y calidad de vida al adulto mayor. (Gasca. et. al, 2021)

Estos fundamentos teóricos abordados desde varias aristas investigativas han demostrado los efectos del ejercicio físico aeróbico sobre los dominios cognitivos y estados depresivos de las personas de edad avanzada, sirven de sustento a los autores para fundamentar la aplicación de patrones de movimientos combinados con acciones cognitivas, la cual emerge como fuente prioritaria para estos grupos teniendo en cuenta que la AFC se convierte en una medida efectiva y accesible de bajo costo que influye positivamente en el tratamiento y rehabilitación sobre el DCL.



Señor editor, teniendo en cuenta las oportunidades que ofrece la Revista Olimpia para el intercambio de saberes de la comunidad científica a través de sus publicaciones y la interacción en temáticas relacionadas con las directrices del deporte y sus ciencias aplicadas en el contexto nacional e internacional, los autores consideran muy pertinente la socialización de temas relacionados con los fundamentos teóricos en la atención a los AM con DCL desde la actividad física en función de lograr una mejor calidad de vida, teniendo en cuenta que la revista que usted representa ofrece un ambiente atractivo y enriquecedor de conocimientos para los especialistas y profesionales que laboran en esta actividad, los temas publicados en este órgano científico relacionados con el adulto mayor han solventado algunas fisuras epistémicas existentes en cuanto a los distintos fundamentos teóricos que rigen esta actividad, al divulgar y transformarlos hacia un nuevo contexto científico actualizado que posibilita compartir experiencias y resultados investigativos que son de interés individual y social para una comunidad que cada día demanda de nuevas fuentes de conocimientos en aras de elevar el nivel profesional e intelectual .

Referencias bibliográficas

Anuario estadístico de salud. (2023). Anuario estadístico de salud de Cuba 2022.

<https://www.salud.gob.cu/tag/anuario-estadistico-de-salud/&ved>

Garbey Pierre, Y. et. al (2023). Amnestic mild cognitive impairment in elderly of a health area.

MEDISAN, 27(3), e 4564. Recuperado a partir de:

<https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sciarttext&pid=S1029/30192023000300004&Ing=es>

[&tlng=en](#)

Gasca Tizné, G. et. al (2021). Efecto del ejercicio físico sobre la función cognitiva en el adulto

mayor con deterioro cognitivo leve. Una revisión sistemática. *Revista Sanitaria de*

Investigación, 2(11) ,95. Recuperado a partir de:



<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/efecto-del-ejercicio-fisico-sobre-la-funcion-cognitiva-en-el-adulto-mayor-con-deterioro-cognitivo-leve-una-revision-sistemica/>

Oficina Nacional de Estadísticas e Información. Centro de Estudios Poblacionales y Demográficos. (ONEI/CEPDE). (2020). Proyecciones de la población cubana 2015-2050. Cuba y provincias. La Habana. Oficina Nacional de Estadística e Información. Recuperado a partir de: <http://www.onei.gob.cu/node/14710>

Organización Mundial de la Salud. (OMS; 2023). Informe Ejecutivo central: Decenio envejecimiento saludable: elaboración de una propuesta de decenio de envejecimiento saludable 2020-2023: Informe del Director General (No.EB146/23). Recuperado a partir de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/356349/B14623-sp.pdf?sequence=1>

Petersen, RC. (2016). Mild Cognitive Impairment. *Contin lifelong Learn Neurology* ,2 (22): 404-18. Recuperado a partir de: <https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v68n267/1989/7790/mesetra/68/267/83.pdf>

Picó Monllor, JA. (2022). La ocupación laboral como factor de protección en el deterioro cognitivo leve. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 68 (267), 83-89. Recuperado a partir de: <https://dx.doi.org/10.4321/s0465-546x2022000200001>

Sevillano, TF & Hedman, DS. (2020). Deterioro cognitivo leve en personas mayores de 85 años. *Revista Cubana de Medicina*, 59 (1). 1-13. Recuperado a partir de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmed/cm-2020/cm201b.pdf>

Vega Alonso, T. et al. (2018). Prevalencia de deterioro cognitivo en España. Estudio Gómez de caso en redes centinelas sanitarias. *Neurología*, 33(8): 491-498. Recuperado a partir de: <https://scielo.isciii.es/scielo.es/scielo.php?S0465-546X2022000200001&script=sciarttext>

