

Pamela Varas

Directora de Enfermería,
Universidad Andrés Bello.



Prevención cognitiva

Chile envejece y, con ello, aumenta el riesgo de deterioro cognitivo: cerca del 8,5% de los mayores de 60 años presenta algún grado de demencia. Frente a este escenario, la prevención debe ser una prioridad nacional, pero también un compromiso familiar. Las políticas públicas, como el Plan Nacional de Demencia y la inclusión del Alzheimer en las Garantías Explícitas de Salud (GES), son avances significativos. Sin embargo, la verdadera protección del cerebro se construye en la vida diaria.

Mantener la mente activa no requiere grandes inversiones: caminar, leer, resolver crucigramas, aprender un idioma o una receta compleja son acciones simples

que fortalecen la memoria. A esto se suma la alimentación equilibrada y, sobre todo, el vínculo social. La soledad es un factor de riesgo; por ello, generar espacios inclusivos para personas mayores y promover su participación comunitaria es tan importante como cualquier tratamiento.

La familia tiene un rol insustituible: cerca del 95% de los cuidadores son familiares. Cuidar no significa hacer todo por el otro, sino fomentar su autonomía y adaptar las rutinas para mantener dignidad y calidad de vida. La prevención cognitiva es un proyecto colectivo que exige hábitos, redes y conciencia. Si queremos envejecer bien, debemos empezar hoy, en casa.