



¿La memoria cambia con la edad?



Aprende
cómo
mantenerla
fuerte



A medida que envejecemos, es normal experimentar pequeños olvidos: **¿Dónde dejé los anteojos? ¿Qué venía a comprar?** Estos cambios forman parte del proceso natural del envejecimiento y no necesariamente son señales de una enfermedad como el Alzheimer.

“Entre los 50 y 70 años, es común notar ciertos cambios en el rendimiento de la memoria o una mayor lentitud para procesar información. Lo importante es distinguir entre lo esperable y lo que necesita atención”, explica Christopher Aceituno, Terapeuta Ocupacional y Magíster en Neurociencias del Programa Vida Proactiva. **“Si los olvidos comienzan a interferir de manera frecuente y significativa con actividades cotidianas, es recomendable consultar a un especialista”,** agrega.

La buena noticia es que la memoria puede cuidarse y fortalecerse. Estudios muestran que hasta un 35% del riesgo de deterioro cognitivo puede prevenirse con buenos hábitos.

¿Cómo fortalecer la memoria y envejecer mejor?

“Lo primero es aceptar que el cuerpo y la mente cambian con la edad. Pero también es fundamental la prevención y el cuidado diario”, señala Aceituno.

Las claves están en mantener una vida activa en todas sus dimensiones: **física, mental, emocional y social.**

1 Desafíos cognitivos reales

Aprender algo nuevo (como usar tecnología, tocar un instrumento o estudiar un idioma) tiene un impacto mucho mayor que hacer crucigramas o sopas de letras.

2 Actividad física regular

Caminar, bailar, nadar o practicar yoga mejora la oxigenación cerebral, reduce el estrés y mantiene sano el cuerpo.

3 Participación social

Mantener vínculos afectivos y redes de apoyo protege el ánimo y la salud mental.

4 Buena alimentación

Una dieta tipo mediterránea, rica en frutas y verduras, aporta nutrientes esenciales para el cerebro.

5 Chequeos médicos

Controlar condiciones crónicas como hipertensión, diabetes o colesterol alto ayuda a proteger el cerebro y mantener su funcionamiento.

Vínculos sociales y memoria: un círculo virtuoso

Estudios sugieren que mantener relaciones sociales activas ayuda a proteger la memoria en la vejez. Aunque la evidencia aún no es concluyente, sí está claro que el aislamiento aumenta el riesgo de deterioro cognitivo, mientras que participar en grupos, talleres o voluntariado estimula la mente y el bienestar.

Un primer paso puede ser realizar un autochequeo sencillo sobre la vinculación social.



¿Mantengo contacto regular con familiares o amigos, ya sea en persona, por teléfono o video?

¿Me siento con energía y motivación para hablar o compartir con otras personas diariamente?

¿Participo en actividades que me estimulan cognitivamente, como leer, aprender algo nuevo o conversar con otros?

¿Con qué frecuencia participo en actividades como talleres, grupos, viajes, voluntariados o encuentros comunitarios?

¿Me identifico con mi edad y creo que puedo aportar a la comunidad?



Si te das cuenta de que tienes ámbitos de mejora, no te preocupes, aquí te entregamos algunas recomendaciones para fortalecer tu participación social.

- ✓ **Únete a un grupo o centro comunitario.** Talleres y clubes fomentan conexiones sociales.
- ✓ **Programa encuentros o llamadas semanales.** Conversar con amigos o familia fortalece las relaciones y bienestar emocional.
- ✓ **Combina ejercicio con socialización.** Hacer ejercicio en grupo beneficia tanto el cuerpo como la mente.
- ✓ **Asume un rol de voluntariado.** Sentirse útil y valorado refuerza la identidad positiva y la integración social.
- ✓ **Aprende algo nuevo con otros.** Estudiar música, idiomas o habilidades digitales estimula el cerebro y crea nuevas amistades.



La importancia de una buena masticación para la salud del cerebro

¿Sabías que masticar bien los alimentos puede ayudar a mantener tu cerebro sano a medida que envejeces? Estudios han demostrado que la función masticatoria podría reducir el riesgo de deterioro cognitivo y las enfermedades neurodegenerativas, ya que activa áreas como la corteza frontotemporal, el núcleo caudado y el tálamo, vinculadas al aprendizaje y la memoria. Esto ocurre porque la masticación aumenta el flujo sanguíneo

cerebral, mejorando la oxigenación y el metabolismo neuronal. A su vez, en personas con pérdida de dientes o que no usan prótesis dentales adecuadas se ha observado una menor actividad cerebral de la región prefrontal, una zona vital para la toma de decisiones y la memoria de trabajo. Por lo tanto, el cuidado de la salud dental podría ser una forma de prevenir el deterioro cognitivo.

DESDE EL SUR DE CHILE

Un regalo de vida:

la experiencia de Reinhild y Juan Miguel con Vida Proactiva

En medio del campo, a 26 kilómetros de Purranque, en la Región de Los Lagos, vive el matrimonio compuesto por **Reinhild Weidlich** (Reini) y **Juan Miguel Reinecke (Hans)**. A sus 89 años, Reinhild y su marido (93) disfrutaban de una vida tranquila, rodeados de naturaleza, pero profundamente conectados con el mundo gracias a la tecnología y, especialmente, al programa Vida Proactiva de la Corporación Chileno Alemana de Beneficencia.

Ambos de raíces alemanas —Hans nació en Chile luego de que sus padres migraron desde Alemania y Reinhild arribó a los 27 años para casarse—, han construido una vida en común que supera las seis décadas. Con tres hijos, ocho nietos y cuatro bisnietos en Chile y Sudáfrica, viven felices y agradecidos por esta riqueza de la vida y han encontrado en Vida Proactiva una fuente de bienestar, aprendizaje y comunidad.



“El programa en su conjunto es maravilloso. Nos estimula física, mental y emocionalmente”

Para nosotros ha sido un verdadero regalo, afirma Reinhild con convicción. La pandemia, que fue un desafío para muchos, también les abrió una puerta inesperada: la posibilidad de acceder al programa de manera remota. **“Fue un regalo en plena pandemia. Empezaron los talleres online y dijimos: esto es para nosotros”**, recuerda.

Desde su casa, participan activamente en las diversas actividades del programa. Reinhild valora especialmente los ejercicios dirigidos por Gisela y las sesiones cognitivas, como las de Nati y Cris, donde se abordan distintos temas de conversación, matemáticas, poesía o sopas de letras. **“Me encanta todo. No puedo decir qué es lo mejor, porque el programa en su conjunto es maravilloso. Nos estimula física, mental y emocionalmente”**, señala. Hans agrega: **“Estar en este grupo ha sido un regalo de fin de vida. Nos sentimos acompañados, conectados, parte de algo.”**

Pese a las dificultades iniciales con la tecnología —palabras como “link” o “aplicación” eran desconocidas—, Reinhild ha ido aprendiendo, demostrando que nunca es tarde para hacerlo. Hoy incluso actúa como una verdadera embajadora del programa en su comunidad. Hace poco invitó a siete amigas a presenciar un taller, de las cuales varias ya se inscribieron. “Tengo un grupo literario en el que presenté el programa. Es tan bueno, que hay que compartirlo”, comenta.

La historia de Reinhild y Hans es testimonio de que Vida Proactiva no tiene fronteras. **“Estar lejos no significa estar desconectados. Este programa nos permite sentirnos parte, seguir aprendiendo, mantenernos activos y, sobre todo, acompañados”**, concluyen.



Juan Miguel Reinecke y Reinhild Weidlich.

Educación Digital

Una charla TED para la buena vida



¿Cuál es el secreto de una vida feliz y saludable? Un estudio de Harvard que ha seguido a cientos de personas por 75 años nos da la respuesta. Los invitamos a ver la charla TED del Dr. Robert Waldinger, un video breve y muy interesante que nos recuerda qué es lo verdaderamente importante.

¿Qué es una charla TED? Son videos cortos (generalmente de 18 minutos o menos) donde expertos de todo el mundo comparten ideas de forma sencilla y entretenida. Se pueden ver a través de Youtube.

¿Cómo ver la charla con subtítulos? Es muy fácil. Solo debes darle clic al video y, en la parte de abajo, verás un ícono que dice "CC". Si haces clic ahí, podrás activar los subtítulos en español.



Taller de Folclore Chileno con el Profesor Pablo Soto

En el marco de las actividades culturales del programa **Vida Proactiva**, se realizó el **Taller de Folclore Chileno**, dirigido por el profesor **Pablo Soto**, músico e Investigador Postdoctoral Adjunto de Facultad de Artes, Universidad Católica de Chile. En esta instancia, los participantes pudieron conocer y disfrutar algunos de los estilos más clásicos de la música típica nacional, especialmente aquellos asociados a las celebraciones de Fiestas Patrias.



Vivir en Residencia Reflexionar sobre la necesidad de cuidado

La Corporación Chileno Alemana de Beneficencia, a través de un esfuerzo conjunto entre el programa **Vida Proactiva** y los **Hogares Alemanes**, ha continuado desarrollando la charla **"Vivir en Residencia: Reflexionar sobre la necesidad de cuidado"**. Este espacio busca abordar la importancia de los cuidados en la vejez desde una mirada integral, sumando experiencias de especialistas, residentes y familias.

El **14 de junio**, en el **Hogar Alemán Chicureo**, y el **28 de agosto**, en el **Hogar Alemán Valdivia**, se vivieron encuentros de gran cercanía y emotividad, donde se destacó la labor de los cuidadores y la importancia de un cuidado integral para la calidad de vida de las personas mayores.



Programa Vida Proactiva

Envejecimiento Activo y Saludable

Esta iniciativa, impulsada por la **Corporación Chileno Alemana de Beneficencia (CCAB)** desde 2012, acompaña a personas mayores autovalentes en el cuidado de su salud física, cognitiva, emocional y sociocomunitaria. Cada semana ofrece talleres online de memoria y aprendizaje, ejercicio y salud, además de sociedad y cultura, conformando una comunidad activa y cercana en todo el país.

¿Cómo sumarse?

Socios CCAB (mujeres desde 60 años, hombres desde 65), sin costo.

✉ vschilling@ccab.cl

☎ +56 229 101 502

www.ccab.cl

