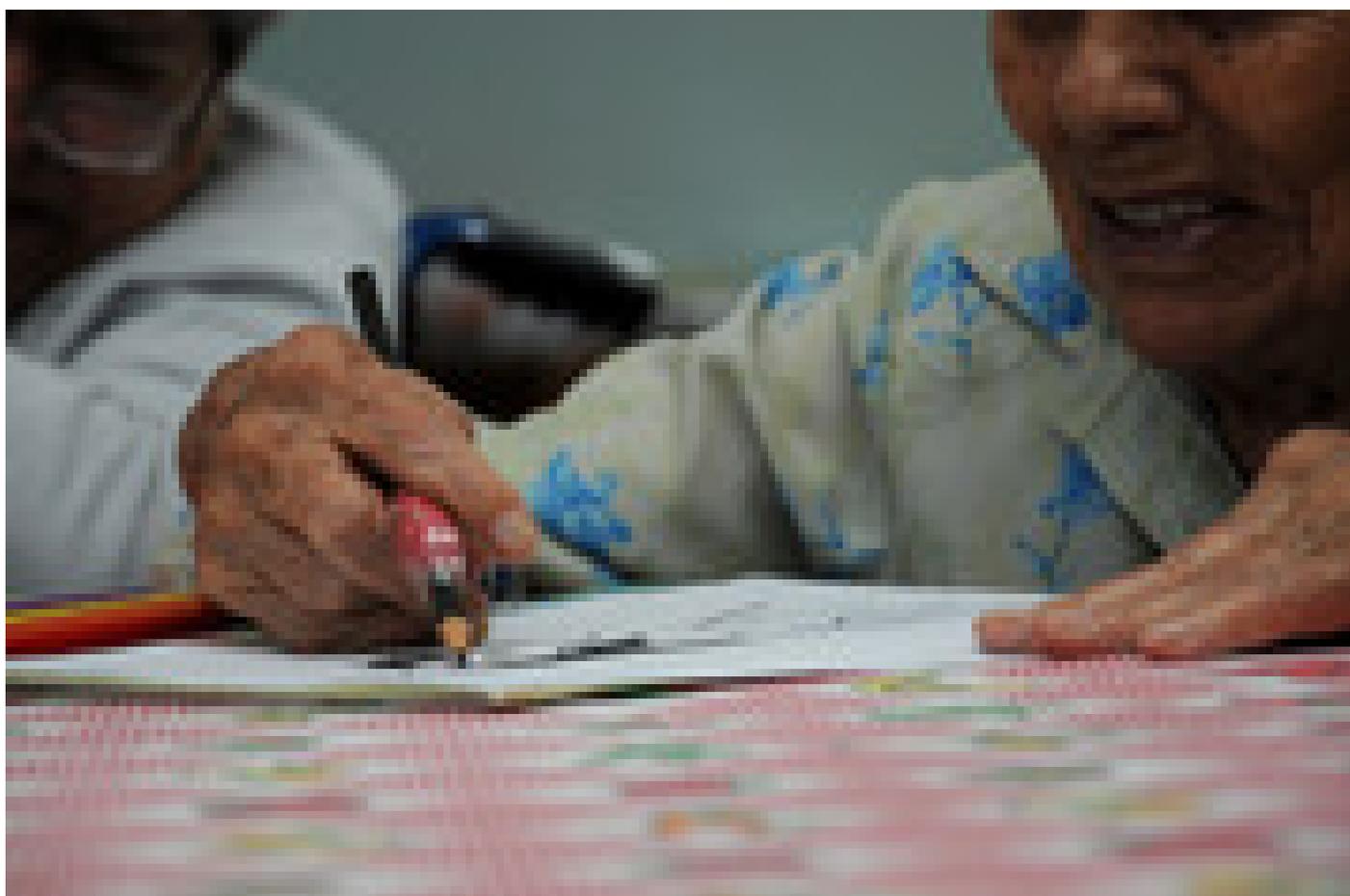


UCR y Universidad de Kansas ganan premio para estudio sobre Alzheimer

Estudian envejecimiento saludable en Costa Rica

30 OCT 2013 Ciencia y Tecnología



El envejecimiento saludable será estudiado en Costa Rica por un equipo de especialistas de la Universidad de Costa Rica y de la Universidad de Kansas (foto archivo ODI).

La Universidad de Costa Rica (UCR) y la [Universidad de Kansas](#) obtuvieron un **premio especial de financiamiento** por parte del Gobierno Federal de Estados Unidos, para la continuación de las investigaciones sobre el **envejecimiento saludable y la enfermedad de Alzheimer**.

El premio consiste en el otorgamiento de un fondo por \$200 000 de la **Fundación Fogarty**, administrado por el Instituto Nacional de Salud ([NIH](#), por sus siglas en inglés), que permitirá fortalecer la infraestructura y la experiencia de investigación conjunta con miras a establecer en Costa Rica el Programa de Alzheimer y Memoria (PAM).

Desde el 2010, el Laboratorio de Neuropsicología y Envejecimiento y el Programa de Investigación en Memoria y Alzheimer, del Centro de Gerontología de la Universidad de Kansas, y el Instituto de Investigaciones Psicológicas (IIP) de la UCR han venido colaborando para la realización de **estudios longitudinales** en los temas de envejecimiento activo y demencia.

Los recursos obtenidos se utilizarán para desarrollar el proyecto EDAD (*The Epidemiology and Development of Alzheimer's Disease*), que comprende un estudio con **300 personas adultas mayores** de zonas rurales y urbanas de Costa Rica.



La Dra. Mónica Salazar Villanea, neuropsicóloga del Instituto de Investigaciones Psicológicas, es la investigadora principal del proyecto por parte de la UCR (foto archivo ODI).

Como principales investigadores figuran la Dra. Mónica Salazar Villanea, neuropsicóloga del IIP, y el Dr. David Johnson, neuropsicólogo de la Universidad de Kansas, con gran experiencia en la detección temprana del Alzheimer. También participa el Dr. Fernando Coto Yglesias, médico geriatra, investigador del IIP y profesor del Posgrado en Gerontología de la UCR.

Los investigadores celebraron la obtención del financiamiento estadounidense para suplir las necesidades que el proyecto demanda, como adquisición de tecnología, material impreso, contratación de personal, viajes y publicaciones científicas, entre otras.

Desde el punto de vista científico, los especialistas costarricenses enfrentan el reto de crear las condiciones humanas, administrativas y estructurales que permiten la sostenibilidad a largo plazo de estudios de alta calidad y de carácter intercultural e internacional.

Al respecto, el Dr. Johnson explicó que se contrastarán los resultados obtenidos en ambos países y se determinará si pueden servir como evidencia para comprender mejor la realidad de otras naciones latinoamericanas.



Dr. David Johnson: "Queremos evitar un sufrimiento innecesario en el mundo. Como sociedad debemos reconocer que necesitamos investigar ya cómo hacemos para envejecer bien" (foto Laura Rodríguez).

Se espera que a mediano plazo la UCR se convierta en un **centro de referencia que impulsa métodos de investigación** sobre envejecimiento y atención de síndromes demenciales en adultos mayores latinoamericanos.

Según la directora del IIP, Dra. Vanessa Smith Castro, este premio es el resultado de los esfuerzos de este Instituto por establecer relaciones de cooperación internacional y asegurar la excelencia académica de sus investigadores.

Esta es la primera vez que desde las Ciencias Sociales en la UCR se logra obtener un premio del Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, indicó la académica, sobre un tema de gran relevancia para el país, en donde cada vez hay más personas adultas mayores.

El estudio en Costa Rica

Los investigadores de la UCR y de la Universidad de Kansas informaron de que el estudio que se realizará en Costa Rica se enfocará en medir la influencia de aspectos tanto biológicos como ambientales en el envejecimiento saludable.



El estudio en Costa Rica incluye a adultos mayores de Nicoya, Guanacaste, zona reconocida en el mundo como un “área azul” por la longevidad de sus habitantes. Doña Laureana Villagra vive en Matambú de Nicoya (foto Laura Rodríguez con fines ilustrativos).

En este momento se encuentran en la etapa de reclutamiento de las personas dispuestas a participar en la investigación, para lo cual las que estén interesadas se pueden contactar al IIP.

Se hará una **“radiografía” de la vida** de las personas, que incluye sus facetas psicológicas, físicas, sociales, médicas y ambientales, tales como la dieta, estilos de vida, personalidad, estrés, depresión y habilidades físicas, entre otras.

La medición se efectuará en 150 adultos mayores de San José y 150 de la península de Nicoya, Guanacaste. Este último lugar se contempló por tratarse de una **“área azul”**, denominada así a aquellas regiones en el mundo en donde hay muchas personas que llegan a los 100 años o más.

La idea es comparar a Costa Rica con otros países y establecer las diferencias entre las áreas azules y las que no lo son.

Los instrumentos y escalas utilizadas en Estados Unidos fueron adaptadas a la realidad costarricense y las pruebas psicométricas y neuropsicológicas también se tuvieron que ajustar al contexto nacional.

En la investigación participará un equipo interdisciplinario compuesto por **ocho especialistas**, entre los que hay neurólogos, psicólogos, geriatras y educadores físicos, estos últimos por ejemplo en colaboración con el Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano (Cimohu) de la UCR.





Ejercicio físico reduce riesgo de Alzheimer

Los estudios sobre envejecimiento realizados en la Universidad de Kansas revelan que hay **una relación muy estrecha entre la salud física y la salud mental de las personas.**

La principal conclusión a la que los investigadores han llegado es que **entre mayor salud cardiovascular tenga una persona, menos posibilidades tiene de desarrollar Alzheimer**, según lo expresó el Dr. David Johnson, experto del Departamento de Neurología de esa Universidad.

El especialista explicó que el ejercicio físico contribuye de manera muy significativa en la salud humana. “Con el ejercicio físico hay muchos cambios: mejoran la salud del cerebro, el metabolismo –y con ello disminuye el riesgo de desarrollar diabetes–, la condición física y la fuerza muscular”, señaló.

En el envejecimiento saludable hay una mayor irrigación de ciertas áreas del cerebro relacionadas con la memoria, mientras que en las personas con demencias, como el Alzheimer, se ha detectado que algunas de estas zonas se deterioran muy rápidamente.

“El estilo de vida influye mucho para lograr un envejecimiento saludable. A mejor salud cardiovascular, menos diabetes y menos hipertensión, y esto se relaciona con que el cerebro vive mejor y está más sano”, indicó el Dr. Fernando Coto, investigador del IIP.

El Alzheimer es considerada **una enfermedad del sistema humano**, que como tal está relacionada con otras enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes y el cáncer. Esto puede implicar que si una persona padece un problema cardiovascular tiene mayor riesgo de desarrollar Alzheimer, pero si tiene una historia de cáncer presenta menor riesgo de desarrollar Alzheimer.

“Es un problema muy complicado y no sabemos mucho al respecto”, señaló el Dr. Johnson. De lo que sí están seguros los investigadores es de que los seres humanos **no estamos diseñados para durar toda la vida**, pero si mejoramos los hábitos de vida,

cuidamos la dieta y hacemos ejercicio físico, podremos tener un envejecimiento saludable.



[Patricia Blanco Picado](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

patricia.blancopicado@ucr.ac.cr

Etiquetas: [instituto de investigaciones psicologicas](#), [demencias](#), [adultos mayores](#), [envejecimiento](#), [monica salazar villanea](#), [david johnson](#), [fernando coto yglesias](#), [vanessa smith castro](#), [centro de investigacion en movimiento humano](#), [o](#), [o](#).