

## Relación entre el Aprendizaje y Prevención del Deterioro Cognitivo en Adultos

Mayores: Revisión Narrativa

Clara Magalí Pizzo<sup>1</sup>

[pizzoclari@gmail.com](mailto:pizzoclari@gmail.com)

Fecha de recepción: 19 de junio de 2025

Fecha de aceptación: 15 de septiembre de 2025

ARK CAICYT: <https://id.caicyt.gov.ar/ark://x3ol0dz4p>

### Resumen

Este artículo presenta una revisión narrativa sobre la relación entre el aprendizaje continuo y el deterioro cognitivo en adultos mayores. La literatura consultada señala que el aprendizaje a lo largo de la vida puede actuar como un factor protector frente al deterioro cognitivo, en particular en funciones ejecutivas como la atención, la memoria operativa y el control inhibitorio. Asimismo, se identifican factores de riesgo asociados, entre ellos la falta de estimulación y un bajo nivel socioeconómico. En conjunto, la evidencia revisada sugiere que la promoción de estrategias basadas en el aprendizaje continuo favorece un envejecimiento activo y contribuye al bienestar general en la vejez.

**Palabras clave:** Aprendizaje; Deterioro cognitivo; Adultos mayores; Estimulación cognitiva; Envejecimiento activo



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---

<sup>1</sup> Universidad de Flores, Buenos Aires. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7575-2679>

## **Abstract**

This article presents a narrative review on the relationship between lifelong learning and cognitive decline in older adults. The literature consulted indicates that lifelong learning can act as a protective factor against cognitive decline, particularly in executive functions such as attention, working memory, and inhibitory control. Risk factors are also identified, including lack of stimulation and low socioeconomic status. Taken together, the reviewed evidence suggests that promoting strategies based on lifelong learning fosters active aging and contributes to overall well-being in old age.

**Keywords:** Learning; Cognitive decline; Older adults; Cognitive stimulation; Active aging

## **Resumo**

Este artigo apresenta uma revisão narrativa sobre a relação entre a aprendizagem contínua e o declínio cognitivo em adultos mais velhos. A literatura consultada indica que a aprendizagem ao longo da vida pode atuar como um fator de proteção contra o declínio cognitivo, em particular nas funções executivas, como a atenção, a memória de trabalho e o controle inibitório. Também são identificados fatores de risco associados, entre eles a falta de estimulação e o baixo nível socioeconômico. Em conjunto, as evidências revisadas sugerem que a promoção de estratégias baseadas na aprendizagem contínua favorece o envelhecimento ativo e contribui para o bem-estar geral na velhice.

**Palavras-chave:** Aprendizagem; Declínio cognitivo; Adultos mais velhos; Estimulação cognitiva; Envelhecimento ativo

## **Introducción**

El presente artículo tiene como objetivo revisar la evidencia disponible acerca de la relación entre el aprendizaje continuo y el deterioro cognitivo en adultos mayores. Para ello, se seleccionaron artículos en español publicados entre 2020 y 2024 en países de América Latina

y Europa, excluyendo aquellos que no cumplían con estos criterios. La literatura consultada indaga cómo el aprendizaje continuo puede incidir en la prevención del deterioro cognitivo, particularmente en el marco del envejecimiento activo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, s.f.), entre 2015 y 2050 la proporción de personas mayores de 60 años prácticamente se duplicará a nivel mundial, pasando del 12% al 22%. Este fenómeno, asociado al acelerado envejecimiento poblacional, plantea desafíos relevantes en materia de salud, ya que conlleva una mayor prevalencia de afecciones vinculadas a la edad. Desde este enfoque, el aprendizaje continuo se presenta como una estrategia promotora de la capacidad funcional y del bienestar durante la vejez. Diversos estudios revisados resaltan que mantener a los adultos mayores mentalmente activos a través de experiencias de aprendizaje aumenta las posibilidades de afrontar con éxito los desafíos del envejecimiento, contribuyendo a la prevención del deterioro cognitivo y a la mejora de la calidad de vida en esta etapa.

### **Revisión de investigaciones existentes**

Diversos estudios recientes han explorado la relación entre el aprendizaje, la estimulación cognitiva y la prevención del deterioro cognitivo en adultos mayores.

Márquez Terraza et al. (2020), en Argentina, analizaron la relación entre la actividad recreativa y las capacidades cognitivas en adultos mayores. Los hallazgos mostraron una asociación positiva entre la cantidad de actividades realizadas y el rendimiento en pruebas neuropsicológicas, sugiriendo que la participación en actividades recreativas activa mecanismos de plasticidad neuronal con posibles efectos protectores.

En Chile, Ruiz-Tagle et al. (2021) evaluaron una intervención multidimensional basada en entrenamiento cognitivo, físico y social en personas con deterioro cognitivo leve. La revisión reporta mejoras significativas en el desempeño cognitivo global, en particular en la memoria anterógrada, visoespacial y asociativa, así como avances en equilibrio, velocidad y función cardiorrespiratoria. No obstante, no se observaron cambios relevantes en atención, funcionamiento ejecutivo, lenguaje ni habilidades visoconstructivas.

Por su parte, Sánchez-Nieto y Mendoza-Núñez (2021) en México estudiaron la prevalencia de deterioro cognitivo leve en adultos mayores de la comunidad, identificando una alta proporción de casos (83%) sin diferencias significativas entre géneros.

En España, Calatayud et al. (2021) evaluaron un programa de estimulación cognitiva adaptado para adultos mayores, cuyos resultados sugieren beneficios cognitivos en personas sin deterioro, independientemente del sexo, la edad o el nivel educativo.

Otros estudios también respaldan el valor de las actividades recreativas y la estimulación cognitiva. Feldberg et al. (2022), en Argentina, encontraron que las actividades de ocio funcionan como un factor de protección cognitiva durante el envejecimiento. De manera similar, Duque et al. (2022), en Colombia, mostraron que sesiones de estimulación cognitiva dos veces por semana durante 12 semanas redujeron olvidos y mejoraron el estado cognitivo de los participantes.

En Ecuador, Betancourt et al. (2022) examinaron el rol del envejecimiento activo en el mantenimiento de funciones ejecutivas, concluyendo que una rutina estructurada puede favorecer la adaptación y el bienestar cognitivo en la vejez.

En Venezuela, Lira (2023) identificó deterioro cognitivo en residentes de un geriátrico en áreas como memoria, atención y funciones ejecutivas, y demostró que un programa de intervención cognitiva tuvo efectos positivos en dichas habilidades.

De manera complementaria, Noguez et al. (2023) en México evaluaron un programa de estimulación cognitiva sobre el bienestar emocional y la función cognitiva, encontrando efectos positivos significativos respecto al grupo control.

Finalmente, Leones y Zambrano (2024) en Ecuador reportaron niveles elevados de ansiedad y depresión en adultos mayores institucionalizados, lo que refuerza la importancia de considerar variables emocionales junto con las cognitivas en este grupo etario.

*Tabla 1 - Investigaciones relevadas*

<b>Autor</b>	<b>Título</b>	<b>Población de Adultos Mayores</b>	<b>Lugar</b>	<b>Año</b>
Betancourt, Moreira, Yépez, et al.	<i>Envejecimiento activo y las funciones ejecutivas en adultos mayores de un centro de salud</i>	<b>60</b>	Ecuador	<b>2022</b>
Calatayud, E., Gómez-Cabello, A. y Gómez-Soria, I.	<i>Análisis del efecto de un programa de estimulación cognitiva en adultos mayores con cognición normal: ensayo clínico aleatorizado</i>	<b>201</b>	España	<b>2021</b>
Duque, P. A., Ramírez, D. H. y Trujillo, O. M. H.	<i>Efectividad de un programa de estimulación cognitiva en la prevención del deterioro mental en los adultos mayores</i>	<b>114</b>	Colombia	<b>2022</b>

Feldberg, C., Tartaglino, M. F., Barreyro, et al.	<i>El rol de las actividades del tiempo libre en la reserva cognitiva en adultos mayores</i>	<b>167</b>	Argentina	<b>2022</b>
Leones y Leones, y Zambrano	<i>Diagnóstico psicológico en adultos mayores del centro gerontológico Los Rosales, Santo Domingo de los Tsáchilas</i>	<b>27</b>	Ecuador	<b>2024</b>
Lira, M.	<i>Programa de intervención cognitiva para la prevención del deterioro de la memoria en adultos mayores</i>	<b>3</b>	Venezuela	<b>2023</b>
Márquez Terraza, Azzolino, y Jofré Neila.	<i>Relación entre actividades recreativas declaradas y capacidades cognitivas y</i>	<b>50</b>	Argentina	<b>2020</b>

---

---

	<i>funcionales en adultos mayores</i>			
Noguez et al.	<i>Factores de riesgo asociados a deterioro cognitivo en adultos mayores: estudio transversal</i>	<b>420</b>	México	<b>2023</b>
Ruiz-Tagle, C., Góngora, B., Ortega, A, et al.	<i>Efecto de una intervención no farmacológica multidimensional en un grupo de personas con deterioro cognitivo leve</i>	<b>10</b>	Chile	<b>2021</b>
Sánchez-Nieto, J. M., y Mendoza-Núñez, V. M.	<i>Prevalencia de probable deterioro cognitivo en adultos mayores de una población mexicana utilizando el MMSE y el MoCA</i>	<b>231</b>	<b>México</b>	<b>2021</b>

---

Fuente: Elaboración propia

## **Adultos mayores**

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2007) define como adulto mayor a toda persona de sesenta años o más. Tradicionalmente, esta etapa de la vida ha estado rodeada de prejuicios y estereotipos que la conceptualizan negativamente, asociándola con inactividad, enfermedad y soledad (Araneda, 2007). Sin embargo, enfoques alternativos, como el Modelo del Desarrollo, la interpretan como una oportunidad para explorar nuevas formas de actividad y crecimiento personal (Araneda, 2007).

Actualmente, la población de adultos mayores está aumentando rápidamente, impulsada por avances en medicina, tecnología y nutrición, lo que ha incrementado la esperanza de vida. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), la población mundial está experimentando un envejecimiento acelerado, de modo que una gran proporción de la población supera los 60 años. Este fenómeno conlleva un aumento en la prevalencia de enfermedades asociadas a la vejez, especialmente en relación con el deterioro cognitivo, lo que resalta la importancia de investigar estrategias de prevención eficaces (Ávila Oliva et al., 2007).

## **Envejecimiento Activo**

Según Bermejo García (2012), el envejecimiento activo significa experimentar satisfacción en la vida actual, asumir la responsabilidad de la misma y seguir manteniéndose en la etapa adulta avanzada como una persona activa. Además Mendizábal (2018) señala que "el envejecimiento saludable es el resultado de un proceso que dura toda la vida" (p. 47), el objetivo es maximizar las posibilidades de salud, participación activa y seguridad para favorecer una mejor calidad de vida en las personas a medida que envejecen (OMS, 2002, en Zamarrón Cassinello, 2007). El envejecimiento depende de factores contextuales y personales, por lo que es importante reducir los factores de riesgo asociados con enfermedades como el control de enfermedades crónicas (como la hipertensión o la diabetes),

la promoción de una participación psicosocial activa y fomentar un afrontamiento positivo frente a los distintos desafíos que presenta el envejecimiento. Según estos autores, es importante implementar acciones preventivas y programas de rehabilitación para reducir el deterioro asociado con la vejez. Sugieren que el envejecimiento activo puede ser promovido mediante la participación en actividades físicas, cognitivas y sociales.

Kalache (2015) define cuatro pilares del envejecimiento activo: salud (prevención de enfermedades, rehabilitación y calidad de vida); aprendizaje continuo (seguridad personal, el acceso al empleo); participación (compromiso con un objetivo); seguridad (puede verse afectada por eventos como pérdidas familiares).

### **Deterioro Cognitivo**

El funcionamiento cognitivo es un aspecto fundamental en la interacción de las personas con su entorno, ya que implica la recepción, asimilación e interpretación de los estímulos ambientales (Ventura, 2004). El envejecimiento es acompañado por diversos cambios que, aunque no siempre se manifiestan de manera evidente, pueden afectar la cognición y consecuentemente la calidad de vida de los adultos mayores. Sin embargo la idea de que los procesos cognitivos siempre disminuyen con el envejecimiento no es tan lineal (Horn y Cattell, 1966, en Monchietti et al., 2010).

Los autores afirman que el deterioro cognitivo, o su ausencia, depende de diversos factores y se desarrolla de manera particular en cada individuo, donde sus habilidades cognitivas pueden disminuir, mantenerse estables o incluso mejorar con el tiempo.

### **Tipologías del deterioro cognitivo**

Los cambios cognitivos asociados al envejecimiento suelen reflejarse en una disminución de la velocidad y eficiencia del procesamiento intelectual a partir de los 50 años, los cuales pueden presentarse de manera normal (benigna) o anormal (demencia). No

obstante, Pérez Martínez (2005) enfatiza que el envejecimiento no debe interpretarse automáticamente como un proceso patológico.

Según Rosselli y Ardila (2012), el diagnóstico de demencia implica la presencia de deterioro en diversas áreas cognitivas más allá de la memoria, lo que puede limitar la capacidad del individuo para desempeñarse en la vida cotidiana. En contraste, Gómez et al. (2003) señalan que el deterioro cognitivo no necesariamente es irreversible ni está vinculado a una causa lesional, lo que lo diferencia cualitativamente de la demencia. Esta perspectiva abre la posibilidad de implementar programas e intervenciones orientados a la rehabilitación de habilidades cognitivas.

En las etapas iniciales, resulta fundamental identificar si los primeros síntomas corresponden a un deterioro cognitivo esperado o a alteraciones que requieren atención específica. Sin embargo, aún no existe consenso sobre la batería neuropsicológica más adecuada para el diagnóstico en estos períodos tempranos (Rosselli y Ardila, 2012).

### **Estrategias de prevención del deterioro cognitivo**

La literatura sugiere que avanzar en la creación de herramientas para evaluar imágenes cerebrales podría permitir la identificación de fases asintomáticas del deterioro cognitivo, facilitando la intervención temprana y la prevención de complicaciones futuras (Pose y Manes, 2010). Asimismo, se destacan estrategias de prevención basadas en la salud pública, como la promoción de cambios en el estilo de vida, el aumento de los niveles educativos y la provisión de información sobre las enfermedades cognitivas. Este enfoque indica que las intervenciones deben adaptarse a las necesidades individuales, dado que el deterioro cognitivo anormal se considera un fenómeno multifactorial.

Entre las posibles intervenciones, Bilyk et al. (2015) mencionan la estimulación cognitiva y programas combinados de estimulación cognitiva con ejercicio físico, orientados a preservar la autonomía de los adultos mayores y fortalecer su autoestima, aspectos fundamentales para su bienestar general.

Por otro lado, el aprendizaje durante la vejez suele estar rodeado de mitos y prejuicios que subestiman las capacidades cognitivas y las posibilidades de desarrollo en esta etapa. Rodríguez (2011) identifica creencias comunes que consideran a los adultos mayores como enfermos, con discapacidad, carentes de recursos sociales, solos, deprimidos, con deterioro cognitivo o psicológicamente rígidos e incapaces de adaptarse.

Estos prejuicios son reforzados por la percepción errónea de que el envejecimiento implica una disminución inevitable de las capacidades cognitivas. Sin embargo, como señala Iacub (2012), el aprendizaje continúa siendo una actividad beneficiosa durante toda la vida y puede contribuir significativamente a la prevención del deterioro cognitivo.

## **Discusión**

La revisión de la literatura permite conceptualizar la adultez mayor y describir los cambios evolutivos esperables durante esta etapa, con especial énfasis en la dimensión cognitiva. Se observa que las funciones cognitivas más afectadas durante el envejecimiento son la memoria, la atención y el control ejecutivo. Lira (2023) reporta deterioro en estas áreas y evidencia que su programa de intervención resultó efectivo para mejorar dichas habilidades. En cuanto a la prevalencia del deterioro cognitivo, Sánchez-Nieto y Mendoza-Núñez (2021) encontraron un alto porcentaje de deterioro cognitivo leve en la población adulta mayor, mientras que Leones y Zambrano (2024) identificaron elevados niveles de ansiedad y depresión, factores que también influyen en el ámbito cognitivo y emocional en esta etapa de la vida.

Diversos estudios sugieren que el deterioro cognitivo puede ser prevenido mediante estrategias adecuadas y programas de estimulación cognitiva. Márquez Terraza et al. (2020) hallaron que la participación en actividades recreativas activa mecanismos de plasticidad neuronal, impactando positivamente las capacidades cognitivas. De manera similar, Feldberg et al. (2022) evidenciaron que las actividades lúdicas funcionan como factor protector frente al deterioro cognitivo, mientras que Duque et al. (2022) reportaron que la estimulación cognitiva continua reduce los olvidos y mejora el estado cognitivo. Betancourt et al. (2022)

destacaron la importancia de una rutina diaria estructurada que combine ejercicio físico, alimentación saludable y entrenamiento cognitivo para mantener las funciones ejecutivas y favorecer el bienestar general.

Por otro lado, Ruiz-Tagle et al. (2021) evaluaron intervenciones multidimensionales y encontraron mejoras significativas en memoria anterógrada y visoespacial, aunque sin cambios en atención y control ejecutivo. Calatayud et al. (2021) confirmaron que la estimulación cognitiva mediante cuadernos de actividades brinda beneficios a adultos mayores sin deterioro cognitivo, y Lira (2023) corroboró la eficacia de programas de intervención para mejorar memoria, atención y funciones ejecutivas. Finalmente, Noguez et al. (2023) evidenciaron que la estimulación cognitiva tiene un impacto positivo tanto en el bienestar emocional como en el funcionamiento cognitivo de los participantes.

En síntesis, la evidencia revisada sugiere que el aprendizaje continuo y los programas de estimulación cognitiva son esenciales para la prevención del deterioro cognitivo en adultos mayores. La participación en actividades recreativas, junto con intervenciones que integren componentes cognitivos, físicos y sociales, contribuye al envejecimiento activo y saludable, tal como lo evidencian los estudios de Márquez Terraza et al. (2020), Feldberg et al. (2022), Ruiz-Tagle et al. (2021) y Calatayud et al. (2021).

## **Conclusiones**

La revisión narrativa realizada permite concluir que el aprendizaje continuo funciona como un factor protector frente al deterioro cognitivo en adultos mayores. La evidencia revisada indica que mantener una vida activa mediante actividades recreativas, cognitivas y sociales favorece no solo las habilidades cognitivas —como la atención, la memoria operativa, la fluidez verbal y el razonamiento—, sino que también promueve el bienestar emocional y una mejor calidad de vida.

Diversos autores destacan la importancia del proyecto de vida, la autoeficacia y la estimulación de funciones cognitivas como pilares fundamentales para un envejecimiento activo. En este sentido, el aprendizaje a lo largo de la vida, tal como plantea Sanz (2003),

resulta esencial para la adaptación en entornos cambiantes, facilitando el desarrollo personal y fortaleciendo recursos internos para afrontar los desafíos propios de la vejez.

El aporte principal de esta revisión radica en integrar conocimientos actualizados sobre envejecimiento activo, desmitificando percepciones negativas y ofreciendo alternativas de intervención concretas. Asimismo, se subraya la relevancia de continuar con líneas de investigación que incorporen enfoques cuantitativos y cualitativos, incluyan muestras diversas y consideren factores culturales, con el fin de desarrollar estrategias eficaces y adaptadas a las distintas realidades de la población adulta mayor.

## Referencias

- Araneda, N. R. G. (2007). La educación con personas mayores en una sociedad que envejece. *Horizontes Educativos*, 12(2), 51-62. <https://www.redalyc.org/pdf/979/97917592006.pdf>
- Ávila Oliva, M. M., Vázquez Morales, E. y Gutiérrez Mora, M. (2007). Deterioro cognitivo en el adulto mayor. *Ciencias Holguín*, 13(4), 1-11. <https://www.redalyc.org/pdf/1815/181517998004.pdf>
- Bermejo García, L. (2012). Envejecimiento activo, pedagogía gerontológica y buenas prácticas socioeducativas con personas adultas mayores. *Educación social: Revista de Intervención Socioeducativa*, 51, 27-44. <https://core.ac.uk/download/pdf/39107586.pdf>
- Betancourt, S. V., Moreira, M. F. T., Yépez, M. E. C. y Chambers, K. M. C. (2020). Envejecimiento activo y las funciones ejecutivas en adultos mayores de un centro de salud. *Journal of Business and Entrepreneurial Studies*, 4(1), 1-9.
- Bilyk, E., Ventura, A. C. y Cervigni, M. (2015). Caracterización de la producción científica iberoamericana sobre intervenciones en la prevención del deterioro cognitivo en adultos mayores. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 7(2), 383-396. <https://www.redalyc.org/pdf/3331/333141094005.pdf>

- Calatayud, E., Gómez-Cabello, A. y Gómez-Soria, I. (2021). Análisis del efecto de un programa de estimulación cognitiva en adultos mayores con cognición normal: ensayo clínico aleatorizado. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 44(3), 361-372. <https://dx.doi.org/10.23938/assn.0961>
- Duque, P. A., Ramírez, D. H. y Trujillo, O. M. H. (2022). Efectividad de un programa de estimulación cognitiva en la prevención del deterioro mental en los adultos mayores. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 22(1), 99-108. <https://doi.org/10.30554/archmed.22.1.3979.2022>
- Feldberg, C., Tartaglini, M. F., Barreyro, J. P., Hermida, P. D., Bennetti, L. y García, L. M. (2022). El rol de las actividades del tiempo libre en la reserva cognitiva en adultos mayores. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 40(1), 53-77. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.10954>
- Gómez Viera, N., Bonnin Rodríguez, B. M., Gómez de Molina Iglesias, M. T., Yáñez Fernández, B. y González Zaldívar, A. (2003). Caracterización clínica de pacientes con deterioro cognitivo. *Revista cubana de medicina*, 42(1), 12-17. <http://scielo.sld.cu/pdf/med/v42n1/med02103.pdf>
- Iacub, R. (2012). *El poder en la vejez. Entre el empoderamiento y el desempoderamiento* (1a ed.). INSSJP-PAMI. <https://comunidad.pami.org.ar/wp-content/uploads/2021/05/el-poder-en-la-vejez-copy.pdf>
- Kalache, A. (2015). *Envejecimiento activo. Un marco político ante la revolución de la longevidad*. Edita International Longevity Centre Brazil <http://envejecimiento.csic.es/documentos/blog/Envejecimiento-activo-un-marco-politico-ante-la-revolucion-de-la-longevidad.pdf>
- Leones, R. M. M., y Zambrano, R. V. L. (2024). Diagnóstico psicológico en adultos mayores del centro gerontológico Los Rosales, Santo Domingo de los Tsáchilas. *Márgenes*, 12(1), 70-86. <https://doi.org/10.17613/2jjg-jj70>
- Lira, M. (2023). Programa de intervención cognitiva para la prevención del deterioro de la memoria en adultos mayores: Cognitive intervention program for the prevention of

- memory impairment in older adults. *PSIQUIS UBA*, 4(2).  
<https://revistasuba.com/index.php/PSIQUISUBA/article/view/774>
- Márquez Terraza, A. V., Azzolino, J. M., y Jofré Neila, M. J. (2020). Relación entre actividades recreativas declaradas y capacidades cognitivas y funcionales en adultos mayores. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46,295.  
<https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2020.v46n2/e1295/es>
- Mendizábal, M. R. L. (2018). Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Aula Abierta*, 47(1), 45-54.  
<https://doi.org/10.17811/rifie.47.1.2018.45-54>
- Monchietti, A., Lombardo, E., Sánchez, M. L., y Drzemien, D. (2010). Funcionamiento cognitivo en la vejez: su campo representacional. Límite: *Revista de Filosofía y Psicología*,(22), 89-110. <https://www.redalyc.org/pdf/836/83617301005.pdf>
- Moreno-Noguez, M., Castillo-Cruz, J., García-Cortés, L. R., y Gómez-Hernández, H. R. (2023, October 2). Factores de riesgo asociados a deterioro cognitivo en adultos mayores: estudio transversal. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 61(Suppl 3), S395-S406. [10.5281/zenodo.8319815](https://zenodo.org/record/8319815)
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud.  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.) *Envejecimiento y salud*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Ortiz Arriagada, J. B., y Castro Salas, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia: Contribución de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 15(1), 25-31. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532009000100004>
- Pérez Martínez, V. T. (2005). El deterioro cognitivo: una mirada previsor. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 21 1-2, 0-0. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v21n1-2/mgi171-205.pdf>

- Pose, M., y Manes, F. (2010). Deterioro cognitivo leve. *Acta Neurológica Colombiana*, 26(3 Supl 1), 7-12. [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/acta\\_2010\\_26\\_Supl3\\_1\\_7-12%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/acta_2010_26_Supl3_1_7-12%20(1).pdf)
- Kalache, A. (2015). *Envejecimiento activo. Un marco político ante la revolución de la longevidad*. Edita International Longevity Centre Brazil <http://envejecimiento.csic.es/documentos/blog/Envejecimiento-activo-un-marco-politico-ante-la-revolucion-de-la-longevidad.pdf>
- Rodríguez, J. D. J. L. (2022). Prevención del deterioro cognitivo y las demencias: un enfoque del curso de vida. *Revista Cubana de Salud Pública*, 48. [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/2714-19772-1-PB%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/2714-19772-1-PB%20(3).pdf)
- Rosselli, M., y Ardila, A. (2012). Deterioro cognitivo leve: definición y clasificación. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 12(1), 151-162. <http://revistaneurociencias.com/index.php/RNNN/article/view/321/263>
- Ruiz-Tagle, C., Góngora, B., Ortega, A., Bello-Lepe, S., González-Hidalgo, C., Rohde, G., Iturrieta, I., Osorio, M., & Cáseres, A. (2021). Efecto de una intervención no farmacológica multidimensional en un grupo de personas con deterioro cognitivo leve. *Revista médica de Chile*, 149(11), 1569-1578. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872021001101569>
- Sánchez-Nieto, J. M., y Mendoza-Núñez, V. M. (2021). Prevalencia de probable deterioro cognitivo en adultos mayores de una población mexicana utilizando el MMSE y el MoCA. *Gerokomos*, 32(3), 168-171. <https://doi.org/10.1682-001>
- Sanz, F. (2003). La educación durante toda la vida. Sinéctica, *Revista Electrónica de Educación*, 22, 21-29. <https://www.redalyc.org/pdf/998/99817932004.pdf>
- Ventura, R. (2004). Deterioro cognitivo en el envejecimiento normal. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*, 5(2), 17-25. [http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2004/II/2-DETERIORO\\_COGNITIVO.pdf](http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2004/II/2-DETERIORO_COGNITIVO.pdf)
- Zamarrón Cassinello, M. D. (2007). Envejecimiento Activo. *Infocop Online*. [https://masterdependencia.es/pdf/envejecimiento\\_activo\\_zamarron.pdf](https://masterdependencia.es/pdf/envejecimiento_activo_zamarron.pdf)