



Envejecer bien

Una guía para ayudar a tus
pacientes a mantener un saludable
envejecimiento cognitivo

Con el envejecimiento se producen importantes cambios cognitivos¹

Cuando envejecemos, nuestros cuerpos cambian en diferentes sentidos - nos aparecen pelos canosos, arrugas y perdemos elasticidad en la piel. Sin embargo, los cambios que se producen en nuestro cerebro son menos obvios.

El envejecimiento reduce el tamaño del cerebro y cambia su vasculatura.² Los cerebros más viejos tienden a mostrar una reducción en los volúmenes del hipocampo, el lóbulo frontal y el lóbulo temporal.³ Estos probablemente contribuyen a algunos de los cambios cognitivos que podemos experimentar.³

Nuestras habilidades mentales parecen alcanzar su punto máximo alrededor de los 30 años y, en promedio, disminuyen muy sutilmente con la edad.³ Las áreas influenciadas por la disminución relacionada con la edad incluyen la lentitud general en el pensamiento y las dificultades para mantener la atención, realizar múltiples tareas, retener información y encontrar palabras.³ Una reducción leve en estas habilidades no es lo mismo que la demencia.³

Curiosamente, no todas las habilidades cognitivas disminuyen con la edad. De hecho, el vocabulario, la lectura y el razonamiento verbal pueden permanecer inalterados o incluso mejorar durante el proceso de envejecimiento.^{3,4}



Comprender cómo podemos ayudar a la salud cognitiva es **clave** para mejorar el bienestar general de nuestra población envejecida.



Promoviendo la salud cognitiva **¿Cómo puede ayudar a sus pacientes?**

CONSEJOS DE ESTILO DE VIDA

Aquí puede encontrar 4 consejos simples para compartir con sus pacientes:



Manténgase socialmente activo

Las relaciones cercanas con familiares y amigos, así como la participación en actividades sociales, pueden ayudar a mantener las habilidades mentales y retrasar el deterioro cognitivo.⁵



Ejercicio

El ejercicio físico mejora la función cognitiva, las habilidades de memoria y previene el deterioro cognitivo relacionado con el envejecimiento.⁸



Siga aprendiendo

Desarrollar una alta reserva cognitiva puede hacernos más resistentes a los efectos del envejecimiento.^{5,6} La educación, una ocupación atractiva, actividades mentalmente estimulantes, el aprendizaje y las interacciones sociales pueden ayudar a construir esta reserva.⁵⁻⁷



Mantenga una dieta saludable

Numerosos estudios demuestran que una mayor calidad de la dieta (por ejemplo, la dieta mediterránea) está asociada con un menor riesgo de deterioro cognitivo.^{9,10}



PARTICIPACIÓN FARMACEÚTICA

Revise la carga anticolinérgica de los medicamentos actuales.

Los medicamentos que inhiben la acetilcolina pueden impactar negativamente en la función cognitiva. Estos incluyen antihistamínicos, agentes antimuscarínicos urinarios y tratamientos para el resfriado sin receta.^{11,12}



Revise la carga anticolinérgica de la lista de medicamentos de sus pacientes. Si es mayor a 3, aconseje a sus pacientes que hablen con su médico para revisar su medicación.¹³

Considere la posibilidad de recomendar un multivitamínico.

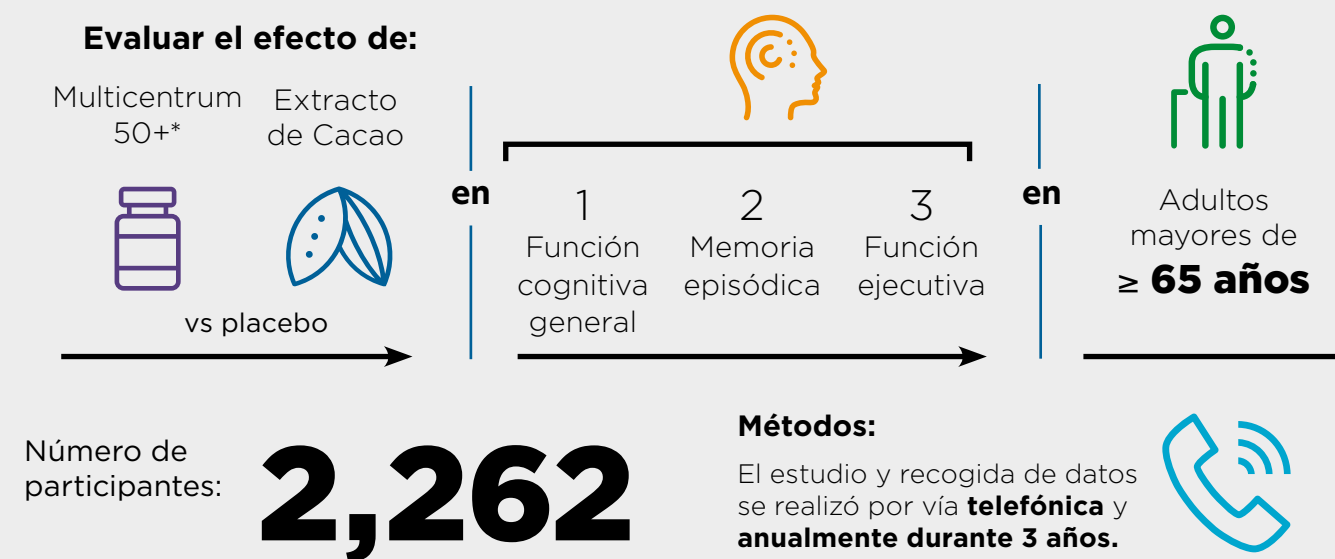
Tenemos nuevos datos clínicos en la categoría de multivitamínicos a través del estudio COSMOS realizado por Haleon. COSMOS se ha realizado a través de dos estudios aleatorizados, doble-ciego y controlados de forma independiente y bajo el nombre de COSMOS-Mind¹⁴ y COSMOS- Web¹⁵. Su duración ha sido de 3 años sobre una población de más de 4.400 personas mayores de 65 años.

A través de un modelo estadístico, los investigadores del estudio COSMOS-Mind sugieren que el uso diario de Multicentrum 50+* puede ayudar a ralentizar el envejecimiento cognitivo del 60%[^] comparado con los que toman placebo¹⁴

*Formulación Centrum Silver comercializada en EEUU. ^Modelo previsto utilizado para estimar el deterioro relacionado con la edad dentro del estudio, observándose una protección relacionada con el tratamiento contra el envejecimiento cognitivo de 1,8 años en 3 años.

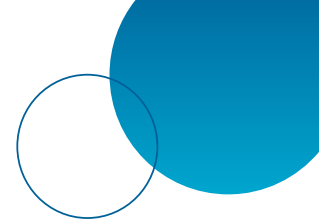
COSMOS-Mind resumen clínico

Objetivo del estudio¹⁴

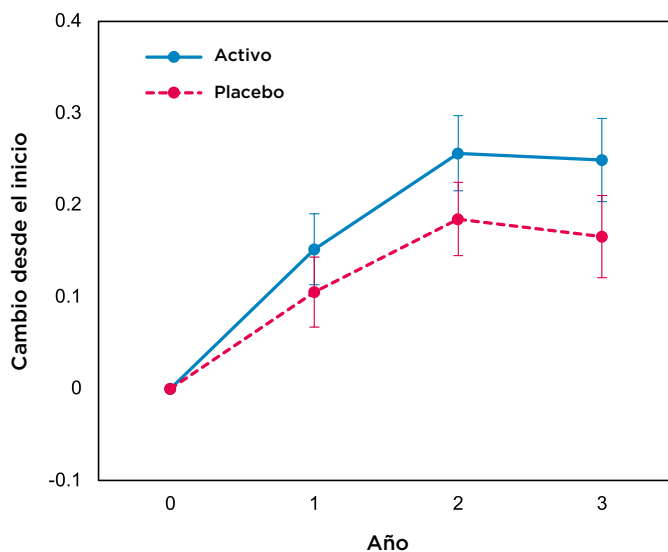


La función cognitiva se evaluó de acuerdo a estos tres criterios:

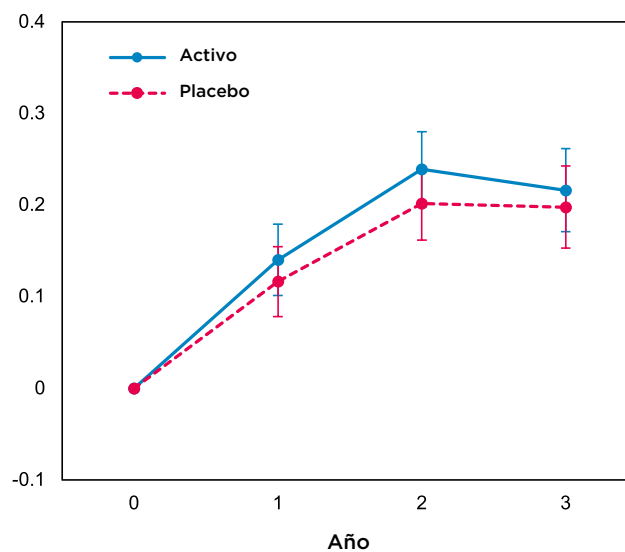
- » **Estado cognitivo general:** Una combinación de habilidades cognitivas que incluyen tanto la memoria episódica como la función ejecutiva.¹⁶
- » **Memoria episódica:** Capacidad de codificar, almacenar y recordar eventos o experiencias pasadas.¹⁷
- » **Función Ejecutiva:** Capacidad de llevar a cabo objetivos utilizando la estrategia, la planificación y coordinar actividades que no son del día a día.¹⁷



Centrum Silver



Extracto de Cacao

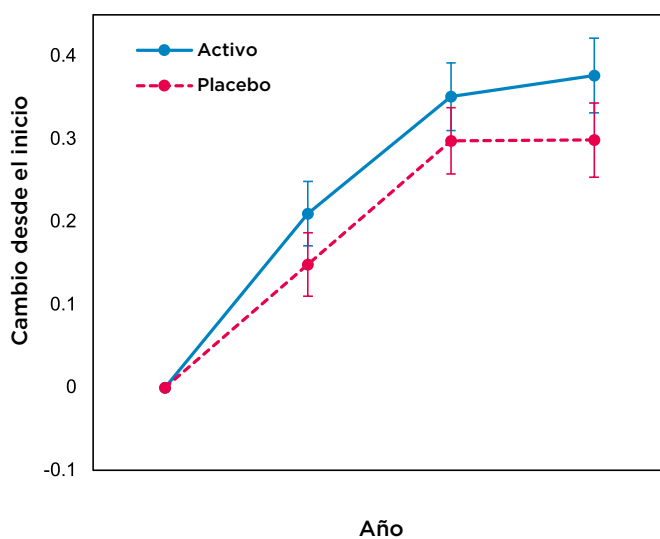


Los pacientes que tomaron Multicentrum 50+* mostraron mejoras significativas en las funciones cognitivas en comparación con los pacientes que tomaron placebo (P=0.007). No se observaron mejoras en aquellos que tomaron flavanoles de cacao (P=0.28).

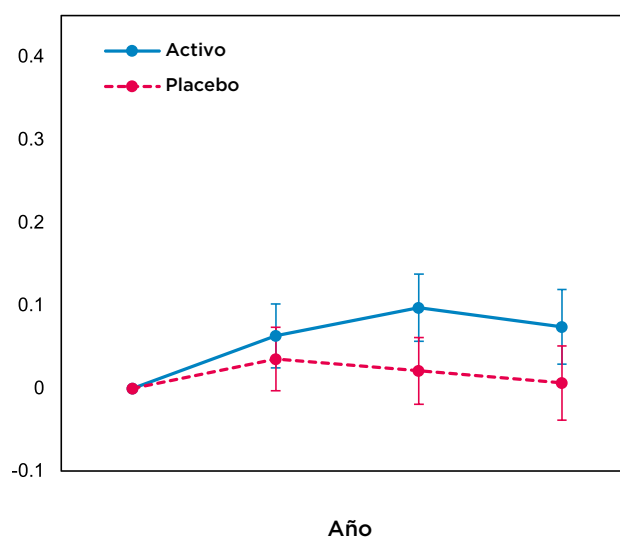
A través de un modelo estadístico los investigadores del estudio COSMOS-Mind sugieren que el uso diario de Multicentrum 50+* puede ayudar a ralentizar el envejecimiento cognitivo del 60%[^] comparado con los que toman placebo.

El uso diario de Multicentrum 50+* resultó en una **mejora significativa** en la función cognitiva global, la memoria episódica y la función ejecutiva vs placebo.¹⁴

Memoria Episódica



Función Ejecutiva



Los pacientes que tomaron Multicentrum 50+* diariamente experimentaron una mejora en la memoria episódica (p=0.04) y la función ejecutiva (p=0.02) durante tres años en comparación con aquellos que tomaron un placebo.

*Formulación Centrum Silver comercializada en EEUU. ^Modelo previsto utilizado para estimar el deterioro relacionado con la edad dentro del estudio, observándose una protección relacionada con el tratamiento contra el envejecimiento cognitivo de 1,8 años en 3 años.

Multicentrum 50+

Multicentrum 50+ es mucho más que un multivitamínico. Está especialmente desarrollado para personas mayores de 50 años para ayudarles en un envejecimiento saludable.

Contiene vitaminas y minerales esenciales para mantener el corazón, cerebro, ojos y huesos sanos.



La tiamina contribuye al funcionamiento normal del corazón. El zinc contribuye a la función cognitiva normal y la visión. La vitamina D contribuye al mantenimiento de los huesos y músculos en condiciones normales.

Resumen

- » Cambios en la función cognitiva son parte natural del proceso de envejecimiento.¹
- » Desarrollar la reserva cognitiva puede ayudar a mantener su función.⁵⁻⁷
- » El consumo diario de Multicentrum 50+* está clínicamente probado para ayudar a la función cognitiva en adultos mayores.¹⁴



Ayuda al bienestar
con Multicentrum

References:

1. Murman DL. Semin Hear. 2015;36(3):111-21.
2. Peters R. Postgrad Med J. 2006;82(964):84-88.
3. University of California San Francisco. Healthy Aging. Disponible en: <https://memory.ucsf.edu/symptoms/healthy-aging>. Last accessed November 2022.
4. Harada CN et al. Clin Geriatr Med 2013;29(4):737-52.
5. Age UK. Cognitive reserve. Disponible en: <https://www.ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/staying-sharp/thinking-skills-change-with-age/cognitivereserve/>. Último acceso en Noviembre 2022.
6. Almeida-Meza P et al. Neurology. 2022;99(12):e1239-50.
7. Stern Y. Lancet Neurol. 2012;11(11):1006-12.
8. Mandolesi L. Front Psychol. 2018;9:509.
9. Psaltopoulou T et al. Ann Neurol 2013;74(4):580-91.
10. Smyth A et al. Neurology. 2015;84(22):2258-65.
11. Kim J & Parish AL. Nurs Clin North Am 2017;52(3):457-68.
12. Pazan F & Wehling M. Eur Geriatr Med 2021;12(3):443-52.
13. Boustani M et al. Aging Health 2008;4(3):311-20.
14. Baker LD et al. Alzheimers Dement 2022 doi: 10.1002/alz.12767.
15. Yeung L-K, et al. The American Journal of Clinical Nutrition. 2023;118(1):273-282.
16. Tam HM, et al. Appl Neuropsychol Adult. 2018;25(5):473-85.
17. Cacciaglia R et al. Hum Brain Mapp. 2019;40(14):4120-7.

*Formulación Centrum Silver comercializada en EEUU.