



Bimestral, Revista

arte, cultura y ciencia

Número 73 - 2025

ADULTO MAYOR

Ciencia

Nutrición en adultos mayores

Arte

Cuerpos en diálogo

Cultura

La agricultura frente al cambio climático: el clima cambia, el campo responde



Consulta otras ediciones de nuestra revista aquí



Índice

Carta del editor1

Ciencia

Nutrición en adultos mayores.....4

Arte

Álbum fotográfico: Cuerpos en diálogo.....14

Cineclub: Dislexia y dificultades del
aprendizaje: Dr. Zerchin.....22

Stevie Wonder.....24

Cultura

La agricultura frente al cambio climático:
el clima cambia, el campo responde.....34

Trastornos del Neurodesarrollo

Los hobbies hacen a tu cerebro
indestructible.....44



Bimestral, Revista

arte, cultura y ciencia

Carta del editor

Con el tiempo todo cambia, el cambio es lo único que tenemos seguro. Muchas veces añoramos el pasado, pero cada etapa, aunque implica nuevos retos, también abre la puerta a gratas experiencias.

En este número queremos hacer una reflexión sobre algunos aspectos que buscan acompañar una mejora y/o mantenimiento de la salud por medio de la nutrición, ya sea porque te encuentras ahí, deseas cuidarte a futuro o quieres contribuir al cuidado de un ser querido.


Conoce cómo los Hobbies ayudan a hacer a tu cerebro indestructible y explora a través del baile y la poesía los recuerdos de algún baile en el que ese intercambio de miradas expresaban el placer de poder convivir con un otro especial para ti.

No te vayas sin antes reflexionar cómo contribuir a nuestro planeta y dejar una huella positiva al aprender sobre el cambio climático.

Que esta lectura sea una luz esperanzadora para vivir una vida de calidad que disfrutes hasta el último día.

Psict. Guadalupe Andrade Flores
Directora en jefe
guadalupeandrade@bimestral.org





**“ESCUCHA TU
CUERPO ANTES DE
QUE TENGA QUE
GRITARTE. APRENDE
SU IDIOMA Y CUIDA
TUS PILARES.
DORMIR, NUTRIRTE,
MOVERTE, RESPIRAR
Y DARTE ESPACIOS
DE CALMA NO SON
LUJOS. SON SALUD”**

GABOR MATÉ

Gabor Maté

(1944 - Actualidad)

Médico canadiense nacido en Budapest. Se centra en la medicina familiar, el trauma, las adicciones y la salud mental. Considera que muchas dolencias físicas y emocionales en esta etapa de la vida tienen raíces en experiencias no resueltas del pasado. Maté promueve una mirada integral de la vejez, donde sanar emocionalmente sigue siendo posible y necesario para lograr bienestar y plenitud.



Conoce la...

Nutrición en adultos mayores

Autora: Dra. Cristina Trejo Solís, Investigadora en Ciencias Médicas del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía "Manuel Velasco Suárez".

Según la Organización Mundial de la Salud, la población mundial de adultos de 60 años o más se duplicará para 2050, pasando de 841 millones en 2013 a 2 mil millones, lo que representa un aumento de 22%.

La población de adultos mayores presenta desafíos únicos en el ámbito de la salud y el mejoramiento de la calidad de vida en todo el mundo. Este grupo etario enfrenta un mayor riesgo de desnutrición por factores fisiológicos, psicológicos y patológicos, todos los cuales contribuyen a una reducción del apetito y a una menor capacidad y motivación para comprar y preparar alimentos.



Esto conlleva en personas de edad avanzada un deterioro gradual, físico y mental, y un mayor riesgo de enfermedades (sarcopenia, osteoporosis, condiciones cardíacas y renales, diabetes, cáncer y demencia, entre otras) y repercute negativamente en su calidad de vida, independencia y situación económica.

Por ello, el mantenimiento adecuado del estado nutricional en función de la edad y el sexo es muy importante, porque **muchas enfermedades relacionadas con el envejecimiento pueden prevenirse, controlarse o mejorarse con una nutrición apropiada, lo que prolonga los años de actividad saludable.**



Existe un debate en la literatura sobre los **requerimientos nutricionales** óptimos de los adultos mayores, porque estos **dependen de su estilo de vida, condición socioeconómica, hábitos de vida saludables,** la ocupación y las condiciones de salud, entre otras variables.

Aun así, hay consenso en que los requerimientos energéticos tienden a ser menores debido a la composición corporal alterada, la reducción metabólica y una menor actividad física; sin embargo, se cree que la demanda de muchos nutrientes se mantiene inalterada, lo que **resulta en la necesidad de una dieta con menor aporte energético, pero más rica en nutrientes.**





Para brindar una dieta con estas características, **se recomienda como mínimo un aporte de proteínas 1-1.2 g/kg por día**, que constituya 12-15% del valor calórico total (VCT).

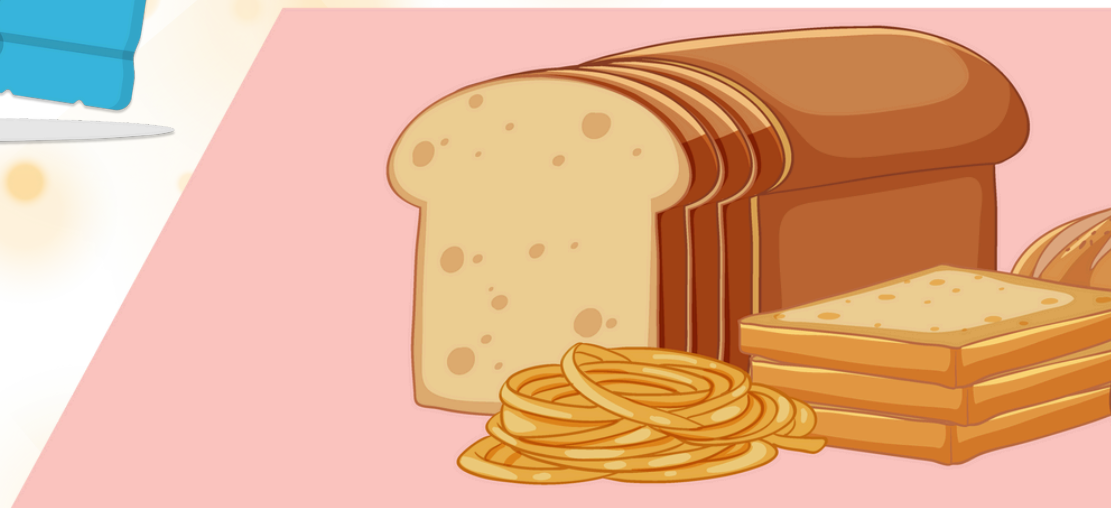
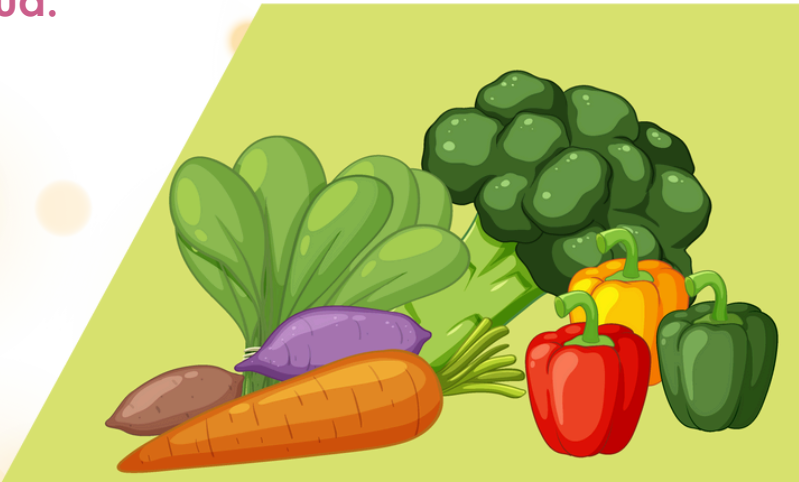
Proteínas de alta calidad están presentes en la carne, el pescado, el huevo y los lácteos.



También **se recomienda que un 50-60% de la energía total provenga de hidratos de carbono**, principalmente complejos y de bajo índice glucémico.

Por otra parte, los lípidos deben constituir el 30 - 35% del VCT para adultos mayores, se recomienda el consumo preferente de ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, y evitar el de ácidos grasos trans y saturados.

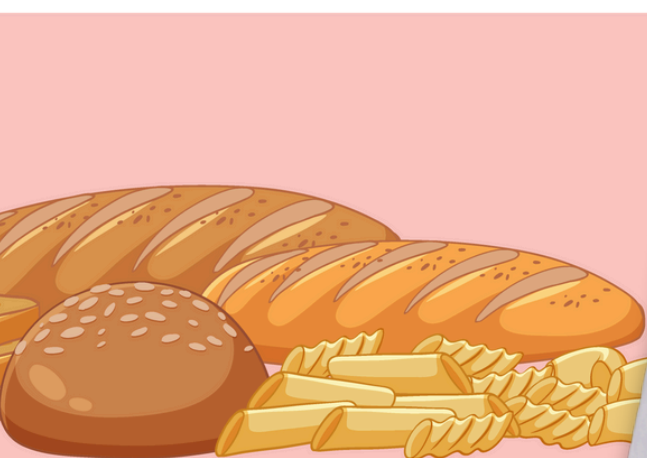
Se recomienda una ingesta diaria de 20-35 g de fibra para facilitar las evacuaciones y controlar el peso corporal y el índice glucémico, así como el **consumo diario de al menos 2 litros de agua**.



En cuanto a los micronutrientes, se recomienda la ingesta diaria de vitaminas B1 (1.5-1.9 mg), B2 (1.2-1.5 mg), B6 (1.5-1.9 mg), B12 (2.4-3 µg), C (60-70 mg), A (700-1000 µg), D (15-20 µg) y E (8-12 mg), así como minerales como el calcio (1.2-1.3 mg), hierro (10 mg), magnesio (150-500 mg) y zinc (12-15 mg), entre otros.



El bienestar nutricional conlleva una mejor calidad de vida; cuida tu salud y la de tus seres queridos.



Referencias

- Campos Calero, G. Un reto: la buena alimentación en personas mayores autónomas e institucionalizadas. *Seminario Médico 2024*, Volumen 64(1), 111-129. ISSN: 0488-2571.
- Rosa María Ortega Anta. *Nutrición clínica y Salud Nutricional (2023)*. Editorial Médica Panamericana. pp. 80-87. ISBN: 978-84-9110-904-4.
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2020). *World Population Ageing 2019*. (ST/ESA/SER.A/444).



Capacítate con nosotros



Curso en línea
**Crecimiento
y desarrollo**

Impartido por:
Md. Violeta Villaseñor

Del 2 al 23 de agosto de 2025



Propuesta de capacitación propia, no incorporada.


Más información sobre
nuestra propuesta de
capacitación en redes
sociales y sitio web.



*Pide informes e
¡Inscríbete!*

difusiónidp@bimestral.org





**"Y SI FUEGO
ES LO QUE
ARDE EN
LOS OJOS
DE LOS
JÓVENES,
LUZ ES LO
QUE VEMOS
EN LOS
OJOS DEL
ANCIANO"**

VICTOR HUGO

Arte

Victor Hugo

(1802 - 1885)

Escritor y poeta francés del siglo XIX, destacado por su defensa de la justicia social y por su obra cumbre *Los Miserables*, centrada en la redención y la desigualdad.

Album fotográfico y Poesía

Cuerpos en diálogo

Fotografía: Ricardo Felipe Reyes Sánchez

Poesía: Mario Ángel Medel Ortiz



Hay danzas que no necesitan música para sonar,
ni escenarios para brillar.

Bastan las calles, la calidez del encuentro y la voluntad del
corazón.

Cada año, cuando la devoción despierta y el arte popular
se hace presente, las plazas se llenan de pasos que cuentan
historias, y los cuerpos, ya curtidos por el tiempo, vuelven a
encontrarse en un mismo ritmo.



Para el Recuerdo



Fotografía1. Oaxaca, el baile y la alegría en el corazón.
Autora: (AFG).



Bailan.

Bailan como si el ayer no se hubiera ido del todo,
como si aún quedaran versos por decirse entre sus manos
entrelazadas.

Bailan con una alegría que no borra el cansancio,
sino que lo transforma en luz, en nostalgia viva, en una
celebración íntima.

Porque en esos pasos lentos y sabios,
vibra la memoria de los pueblos,
el eco de los que partieron,
y la firmeza de los que siguen tejiendo historia con sus
gestos simples.

No hacen falta adornos para entender su belleza.
Cada abrazo, cada giro, cada mirada,
es una promesa silenciosa de gratitud, de fe, de esperanza.
Y aunque la música calle,
aunque la fiesta termine,
quedará el recuerdo sembrado,
como una flor que se guarda en el alma.

Las fotografías que capturan estos instantes no son solo
imágenes,
son pedazos de un ayer que no se quiere ir,
de un presente que se aferra a la ternura del pasado.

Y en cada pareja que gira bajo el cielo,
hay una historia que se niega a morir,
una complicidad que desafía el olvido.

Esto no es solo danza.

Es resistencia.

Es poesía viva.

Es el compás de la memoria latiendo al ritmo de quienes
nunca dejaron de creer.



Contacto...



Fotografía 2. Cruce de pasos y miradas.
Autor: Ricardo Felipe Reyes Sánchez.

Hay momentos en que el tiempo se curva,
y el ayer se sienta a bailar con el presente.
Las plazas se llenan de pasos que saben a historia,
de miradas que han amado y perdido,
de risas que nacen no por olvido, sino por gratitud.

Bajo la sombra de los árboles y las luces colgadas del cielo,
los cuerpos se buscan y se encuentran.
No importa la edad, ni el cansancio, ni las heridas.
Lo que importa es ese instante suspendido,
donde el corazón recuerda cómo latir al compás de otro.



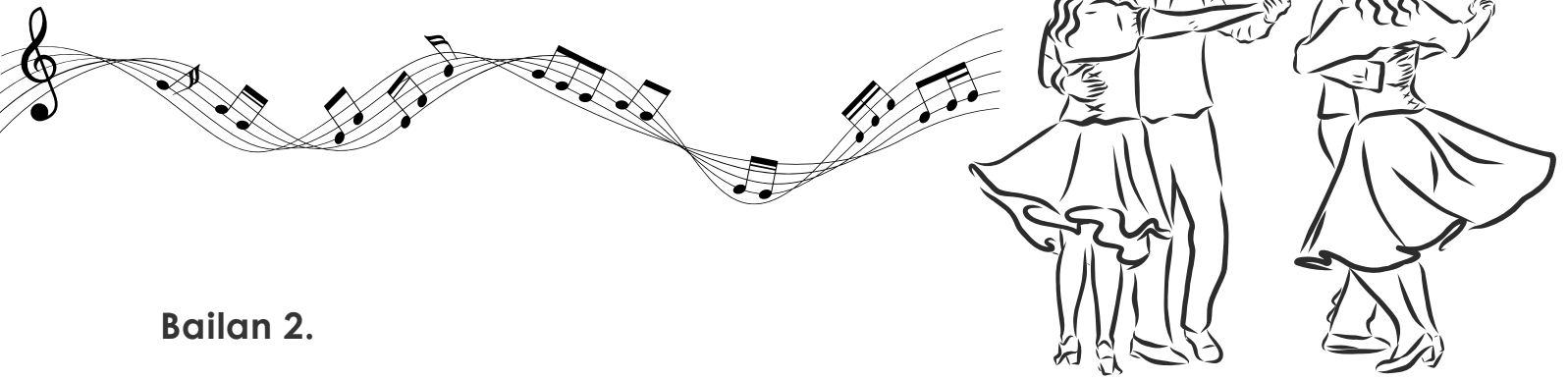
Fotografía 3. Baile inolvidable.
Autor: Ricardo Felipe Reyes Sánchez.

Al compás del ayer



Fotografía 4. No hay edad para dejar de bailar cuando el corazón marca el compás.

Autor: Ricardo Felipe Reyes Sánchez.



Bailan 2.

Bailan quienes aún guardan canciones viejas entre los pliegues de la piel,
quienes conocen la música que no se oye, pero se siente.
Bailan como se baila lo sagrado:
con respeto, con ternura, con una sonrisa que desafía al olvido.

Y en cada giro, en cada abrazo breve,
hay una promesa que se renueva:
la de vivir a pesar del tiempo,
la de amar con la memoria,
la de decir “aquí estamos”
cuando todo parece pasajero.

Las fotografías no congelan solo cuerpos en movimiento,
sino emociones que vibran,
raíces que danzan,
sabidurías que se sostienen de la mano.
Son retratos del alma,
testimonios de que la belleza no siempre está en lo nuevo,
sino en lo que perdura desde el corazón.

Esto no es solo una danza.
Es la vida misma abrazándose sin prisa.
Es un poema andante,
una melodía tejida por quienes aún creen que el amor se baila,
aunque los años ya pesen.

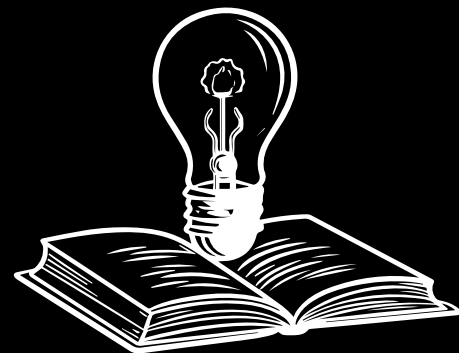
Danza de antaño y sabiduría



Fotografía 5. Danza de antaño y sabiduría.
Autor: Ricardo Felipe Reyes Sánchez

La experiencia enseña y guía

Cineclub



Dislexia y dificultades del aprendizaje: Dr. Zerchin

El Dr. Michael Zerchin nos cuenta su experiencia durante su proceso de diagnóstico de dislexia, la cual consiste en la dificultad para la lectura e identificar sonidos de habla, así como relacionarlos con letras y palabras.

Además, nos explica otras dificultades con el habla y la escritura que los niños pueden presentar, y las contrariedades para identificarlas. Su experiencia de vida lo llevó a convertirse en un especialista en dificultades del aprendizaje.



 ¡Conócelo!
Dr. Zerchin

Próximos cursos

Conoce herramientas clave para entender el desarrollo del lenguaje y la comunicación, así como los principales trastornos que pueden afectar a niños y adolescentes.



Curso en línea
Trastornos de la comunicación

Impartido por: **Gabriela Vargas**
Del 9 al 30 de agosto 2025



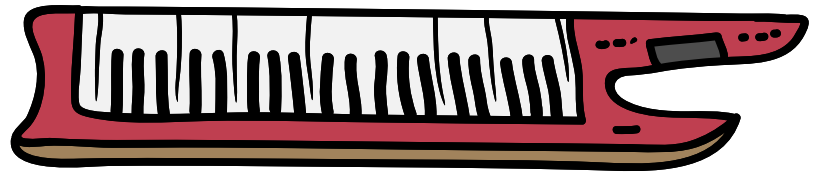
Propuesta de capacitación propia, no incorporada.



Pide informes e ¡Inscríbete!

inscripcionesidp@bimestral.org

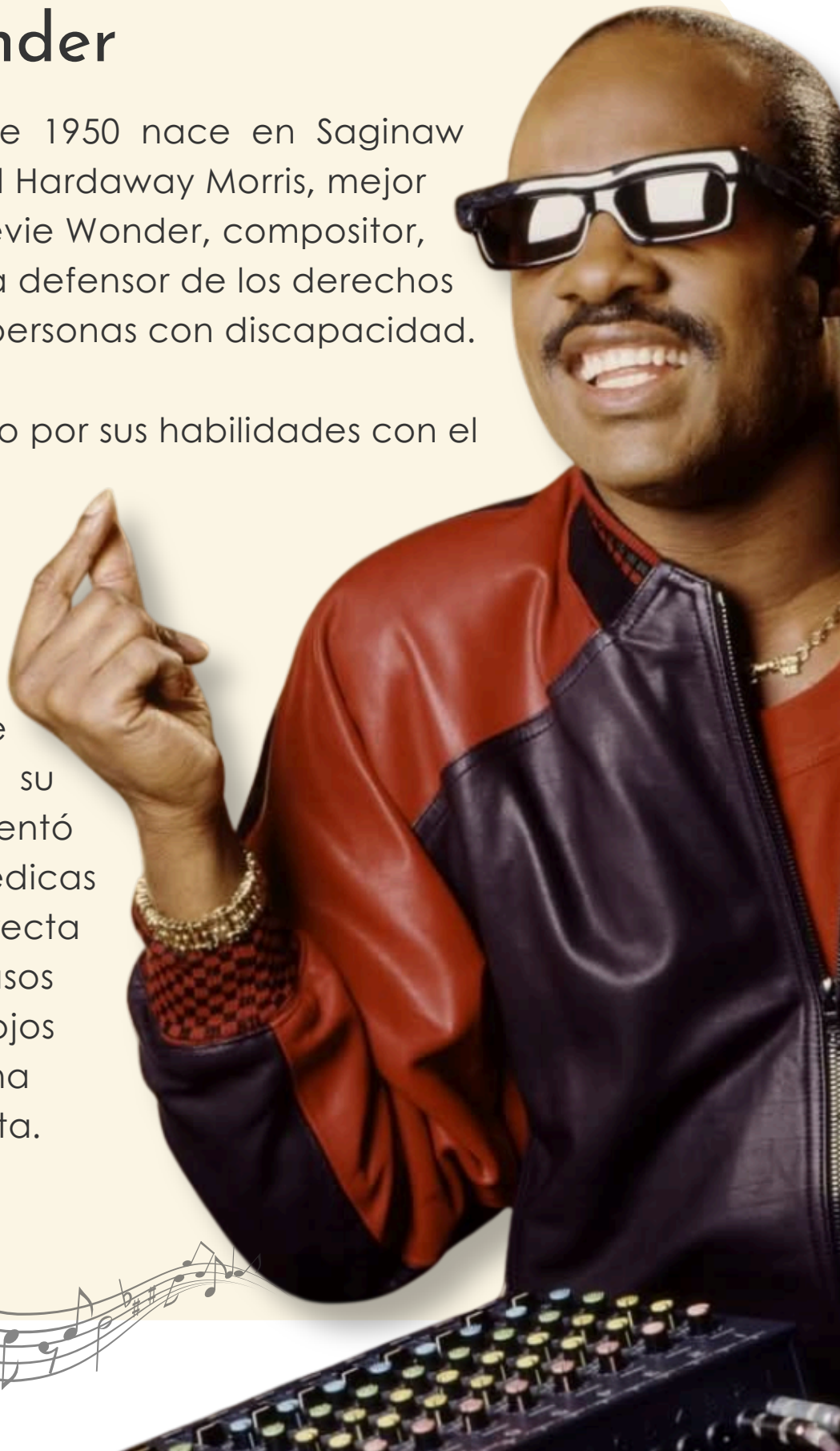
Ver a través de la música...



Stevie Wonder

Un 13 de mayo de 1950 nace en Saginaw Michigan, Stevland Hardaway Morris, mejor conocido como Stevie Wonder, compositor, cantante y activista defensor de los derechos humanos para las personas con discapacidad.

Fue un niño prodigio por sus habilidades con el piano, batería y armónica; pero no fue solo su talento lo que lo hizo destacar, sino su resiliencia, ya que semanas antes de su nacimiento presentó complicaciones médicas por una incorrecta formación de vasos sanguíneos en los ojos ocasionando una ceguera congénita.



Su ceguera lo llevó a crecer aprendiendo a encontrar formas de comunicarse y la música fue la herramienta ideal para conectar con el mundo. Las melodías, ritmos y sonidos se convirtieron en un pilar para él.

Al cumplir 5 años de edad, sus padres se separaron quedándose él junto a su madre y 5 hermanos en Detroit. Su madre lo motivó a ingresar al coro de la iglesia teniendo así su primer contacto directo con la música, encontrando un sentido de vida.

Su mayor fuente de inspiración fueron grupos como “*The Miracles*” y otros grupos de Blues o Jazz.

Stevie comenzó a realizar números en las calles del barrio junto a otros chicos y fue gracias a una organización benéfica fue que recibió una batería con la que comenzó a replicar y crear sus propios ritmos.



Escucha

I Just Call To Say I Love
You – Stevie Wonder

Su esfuerzo, constancia y pasión por la música le abrieron puertas pues para la edad de 11 años con ayuda de su primo, se presentó en una audición discográfica en Tamla-Motown, una casa de discos creada para producir música en un medio hostil donde la discriminación hacia las personas de color y con discapacidad abundaba.

Para la edad de 13 años ya había logrado su primer éxito musical, un primer disco de oro y posicionarse en las listas más importantes en las décadas de los 70's, 80's y 90's. También fue reconocido por su solidaridad pues parte de sus ganancias eran destinadas a caridad. En sus propias palabras: "Nadie ha sido mayor defensor del poder del amor en este mundo que yo; tanto en mi vida como en mi música".



A pesar de los constantes retos que enfrentaba, superó uno más, sobrevivir a un coma ocasionado por un accidente automovilístico. Lo cual lo impulsó y dio una nueva perspectiva de vida para crear música utilizando los recursos del momento como los sintetizadores.

Logró ganar 14 grammys y otros reconocidos premios además de que en los años 80's ganó un Oscar por su hit "I just Call To Say I Love You".

A pesar de los altibajos personales y la modernización de la industria musical, Steve pudo mantenerse dentro de las listas de popularidad. Actualmente The US Library Congress (Biblioteca estadounidense del Congreso) conserva acontecimientos de audio considerados cultura y parte de la historia estadounidense reconociéndolo como una leyenda del soul.

Fue reconocido en *The Rolling Stone Magazine* dentro de los 500 álbumes más grandes de toda la historia entre los cuales están *Talking Book*, *Innervisions*, y *Songs In The Key Of Life*.

Actualmente se encuentra alejado de los escenarios haciendo apariciones ocasionales, pero de lo que no hay duda es que es y seguirá siendo un referente del pasado que mantiene su chispa en el presente y que será una influencia para el futuro musical.

La historia de Stevie Wonder nos enseña que puedes hacer de las dificultades una fuente de inspiración, creación y arte, transformando la experiencia humana en algo artístico que pueda ser compartido con el mundo.



Colección del álbum "Songs In The Key Of Life" de Stevie Wonder, considerado uno de los álbumes más grandes de toda la historia.



Referencias

- Williams, T. y Brandy, J. S. (2002). *Stevie Wonder*. Infobase Publishing.
- Stevie Wonder (s.f). *Biografía de Stevie Wonder*.
<https://www.steviewonder.es/Biografia.html#A>
- Library Of Congress (s.f). *Stevie Wonder*.
<https://www.loc.gov/item/n50013801/steve-wonder/>

Capacítate con nosotros

Aprende sobre la estimulación temprana y su importancia en el desarrollo infantil para favorecer el neurodesarrollo y detectar necesidades tempranas.



Curso en línea
**Crecimiento
y desarrollo**

Impartido por:
Md. Violeta Villaseñor

Del 2 al 23 de agosto de 2025

La participación en este curso no confiere autorización para diagnosticar o medicar



Próximos cursos

Aprende los fundamentos del TDAH, para un abordaje integral, que promueva su desarrollo y la inclusión en contextos educativos y sociales.

Curso en línea

Trastorno por déficit de atención e hiperactividad



Impartido por:
Lic. Adriana Ampudia

Del 27 de septiembre al 18 de octubre 2025

✉ Informes: inscripcionesidp@bimestral.org

Más información sobre nuestra propuesta de capacitación en redes sociales y sitio web.



Pide informes e
¡Inscríbete!

difusiónidp@bimestral.org

**“LA
NATURALEZA
SIEMPRE
FAVORECE A
LOS QUE
DESEAN
SALVARSE”**

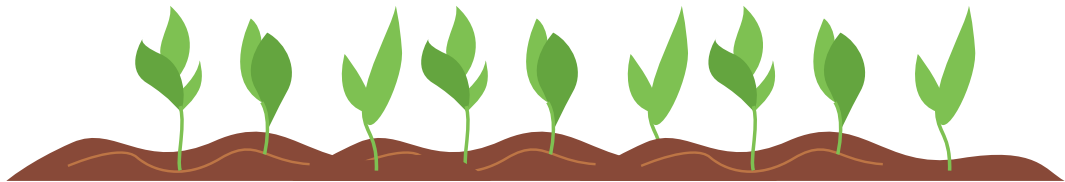
MATEO ALEMÁN

Mateo Alemán

(1547 – 1614)

Escritor español del Siglo de Oro, conocido como uno de los grandes autores de la novela picaresca. Su obra más importante fue *Guzmán de Alfarache*, donde criticó la corrupción y los vicios de su tiempo. En México publicó *Ortografía Castellana* que fue una propuesta de reforma a la ortografía de la época.

Lo que pasa con...



La agricultura frente al cambio climático: el clima cambia, el campo responde

Texto: Diana Andrea Pacheco Cruz. Estudiante en Innovación Agrícola Sustentable.

¿Te has preguntado en qué afecta el cambio climático a la agricultura?

La realidad del cambio climático no es un problema futuro o distante, ya está presente en nuestros tiempos y el impacto que genera en la agricultura es profundo.

La agricultura ha sido durante mucho tiempo la raíz que nos sostiene, es esencial para la supervivencia y el sustento de nuestra civilización. Sin embargo, durante las últimas décadas, la agricultura ha enfrentado un desafío sin precedentes: el cambio climático.



Éste con el tiempo agrava la situación: el aumento de temperaturas, la variabilidad climática y los patrones de precipitación cada vez más erráticos están afectando la productividad y sostenibilidad de los sistemas agrícolas en todo el mundo.

Imaginemos que plantas tu cultivo como cada año, en una pequeña comunidad de agricultores de una región rural que durante generaciones ha cultivado la tierra y ha dependido únicamente de la agricultura para su supervivencia. Estos, a su vez, han desarrollado prácticas y técnicas que se han transmitido de generación en generación y han aprendido a adaptarse a los cambios estacionales y climáticos.

Sin embargo, en los últimos años, como ahora, han notado que las estaciones están cambiando, las lluvias están llegando más atrasadas o más adelantadas de lo esperado, las temperaturas están aumentando, y las sequías prolongadas y las plagas inesperadas se han vuelto parte del día a día de miles de agricultores.

Esto ha afectado la productividad de sus cultivos, y han tenido pérdidas significativas en sus cosechas.

Los cultivos tradicionales, como el maíz, el trigo o el arroz, son especialmente sensibles a las variaciones del clima.

Las plantas tienen ventanas de tiempo específicas para desarrollarse, y cuando ese calendario natural se altera,

los rendimientos bajan o se pierden por completo.

La historia de esta comunidad es solo un ejemplo de cómo el cambio climático está afectando a la agricultura en todo el mundo.

El cambio climático es un fenómeno global que está alterando patrones climáticos y perjudicando la productividad y sostenibilidad de los sistemas agrícolas.



Fotografía 1. Primer plano de la superficie del suelo con grietas profundas y vegetación mínima, evidencia directa de la desertificación.

Fuente: Pixabay / CC0 Public Domain.



Fotografía 2. Descripción: Nubes grises dominan el cielo sobre un cultivo saludable, anticipando lluvias intensas, típicas en el cambio climático.

Fuente: Pexels (Péter Kövesi) – CC0 Public Domain.

Pero no todo está dicho. La agricultura también puede adaptarse.

En muchas comunidades se están implementando prácticas más sostenibles: rotación de cultivos, compostaje, uso de variedades resistentes al calor o la sequía, y agricultura regenerativa.

Agricultura regenerativa

Enfoque de cultivo que busca restaurar la salud del suelo, aumentar la biodiversidad y capturar carbono para mitigar el cambio climático.



Fotografía 3. Cultivo próspero con un árbol y un fondo montañoso, representando prácticas agrícolas adaptativas y paisajes regenerados.

Fuente: Pixabay / CC0 Public Domain.

El cambio climático es una realidad y está afectando nuestros alimentos.



La agricultura necesita adaptarse para poder sobrevivir.

Semillas resistentes, rotación de cultivos y agricultura regenerativa son parte de la solución.



Referencias

- FAO. (2023). *El impacto del cambio climático en la seguridad alimentaria*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
- IPCC, 2022: *Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability*. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [H.-O. Pörtner, D.C. Roberts, M. Tignor, E.S. Poloczanska, K. Mintenbeck, A. Alegría, M. Craig, S. Langsdorf, S. Löschke, V. Möller, A. Okem, B. Rama (eds.)]. Cambridge University Press. Cambridge University Press, Cambridge, UK and New York, NY, USA, 3056 pp., doi:10.1017/9781009325844.
- SEMARNAT. (2021). *Adaptación al cambio climático en el sector agrícola mexicano*. Gobierno de México.



Capacítate con nosotros

Comprende la importancia del desarrollo psicomotor, identificación de estrategias y la detección temprana de algún trastorno del neurodesarrollo, promoviendo así, el desarrollo pleno del niño.




Curso en línea
Desarrollo Psicomotor

Impartido por: Md. Mariam Villalba
Del 03 al 24 de septiembre de 2025

✉ Informes: inscripcionesidp@bimestral.org

La participación en este curso no confiere autorización para diagnosticar o medicar





**“TENEMOS DOS VIDAS
Y LA SEGUNDA
COMIENZA CUANDO
TE DAS CUENTA DE
QUE SOLO TIENES
UNA”**

MÁRIO DE ANDRADE

Trastornos del Neurodesarrollo



Mário Raul de Morais Andrade
(1893–1945)

Poeta, novelista y musicólogo brasileño. Investigó el folclore y promovió la cultura popular desde la gestión pública; integrando lo popular, lo indígena y lo afrobrasileño en sus obras.

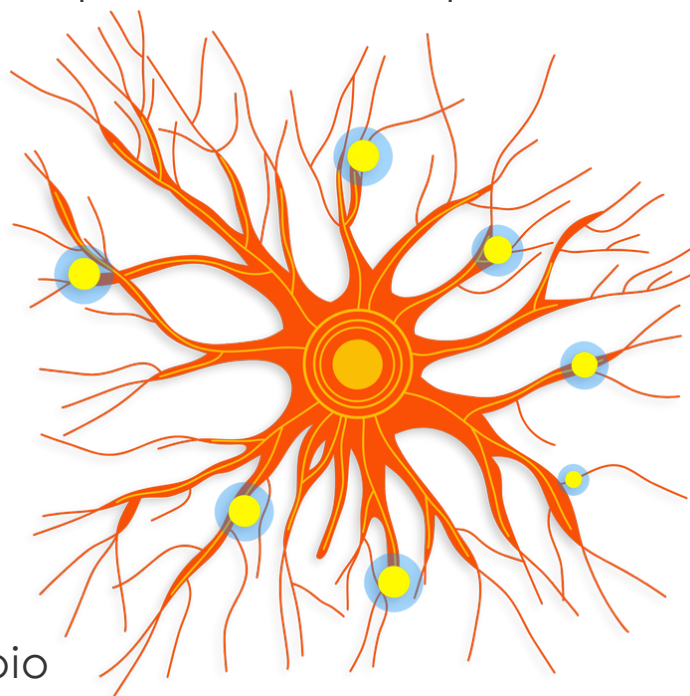


Los hobbies hacen a tu cerebro indestructible



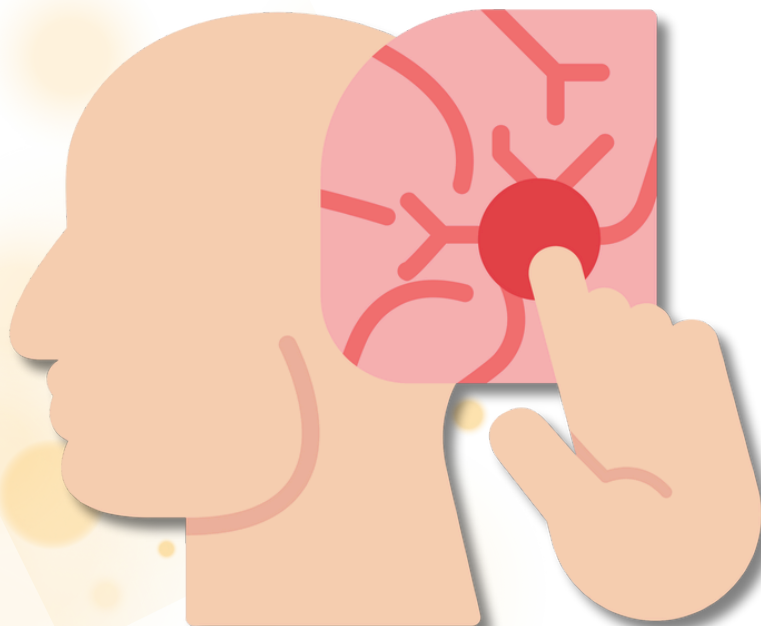
Texto: Gustavo de Jesús Fabián Rodríguez e Hilda Martínez Coria.

El entretenimiento no es igual para todas las personas: algunos prefieren ver tv, leer o cantar; otros, practicar deporte, juegos de mesa, videojuegos, o solo “echar chisme”. Aunque estos pensamientos suene tan diferentes, tienen algo en común: la **estimulación cognitiva**.



Un **estímulo** es cualquier cambio que provoque en nosotros una respuesta, como cuando repentinamente prende una luz y nuestras pupilas se contraen: nuestro reflejo es evitar la luz.

La **cognición**, por su parte, es nuestra capacidad de conocer el mundo, gracias a que nuestro cerebro procesa la información que proviene de todo lo que nos rodea.



Así que: un **estímulo cognitivo** es ese cambio que se activa como respuesta a un proceso mental que requiere razonamiento, aprendizaje, memorización y atención; y, en consecuencia, refinamos aquellas cosas que ya sabemos.



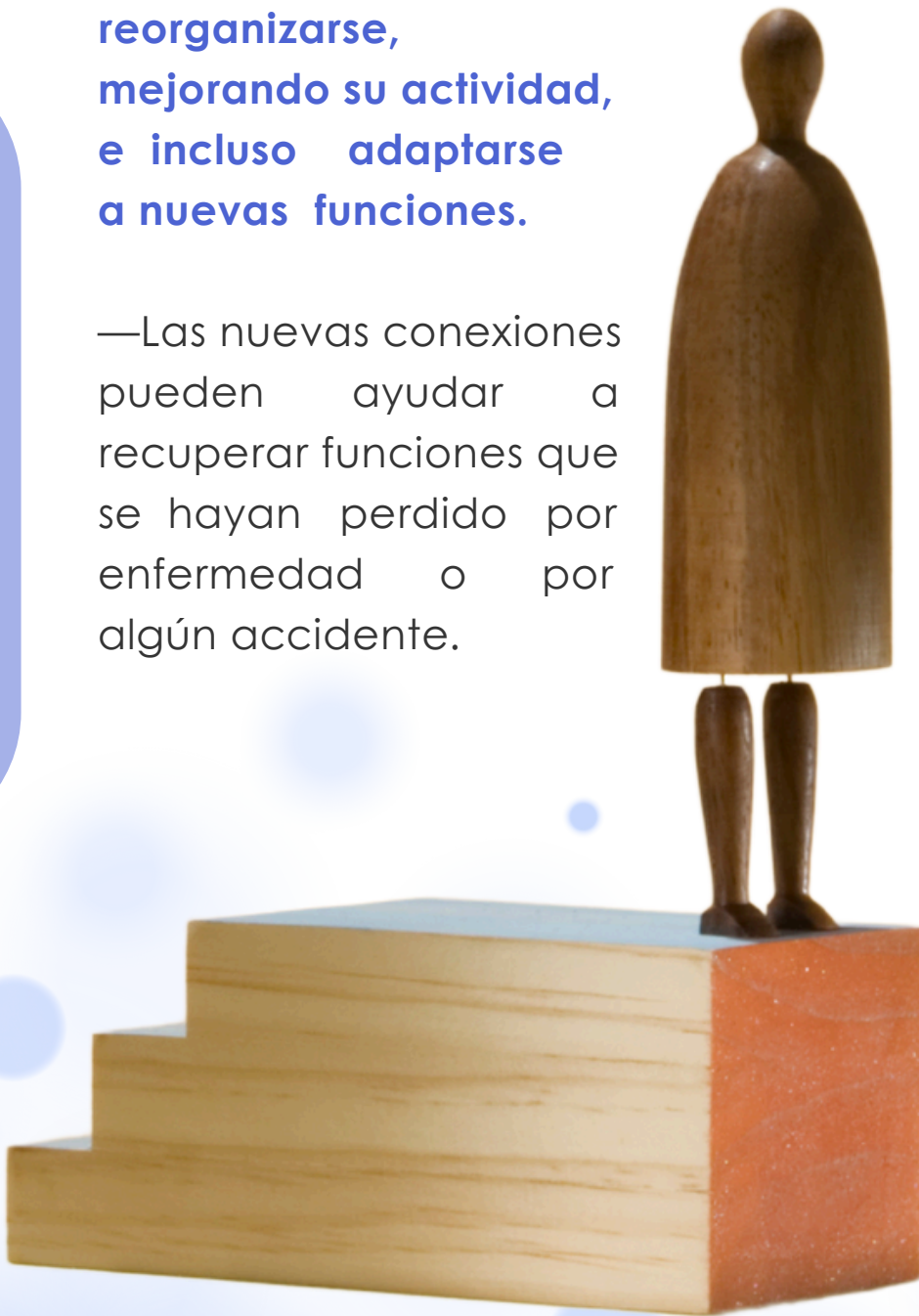
Recuerda cuando realizaste por primera vez eso que ahora es tu pasatiempo favorito, es fácil acordarse de que, quizá, aquella patada al balón, esa puntada al coser, esa jugada de ajedrez, ese avión de origami o ese combo de *Street Fighter* te salieron fatales.

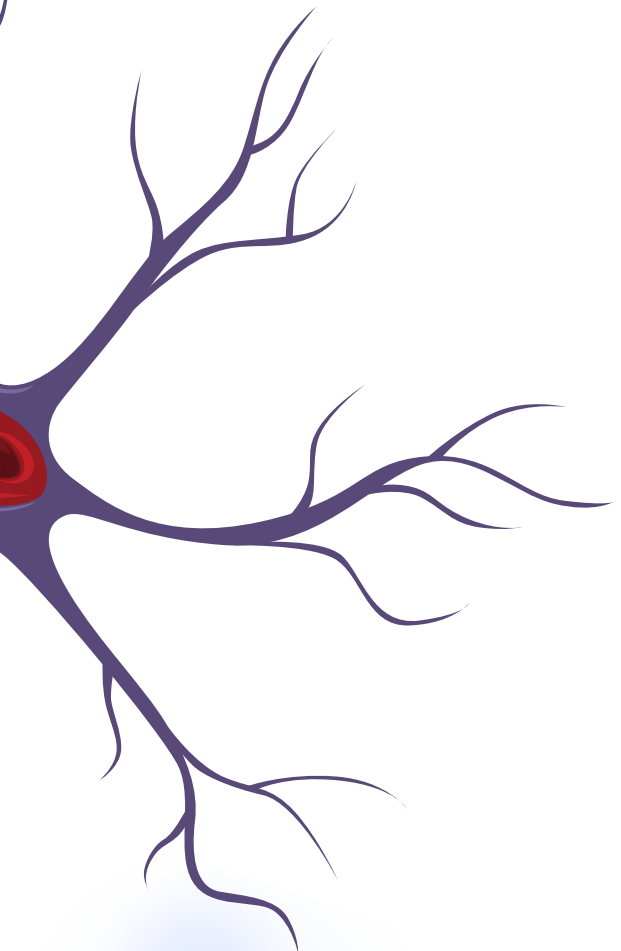
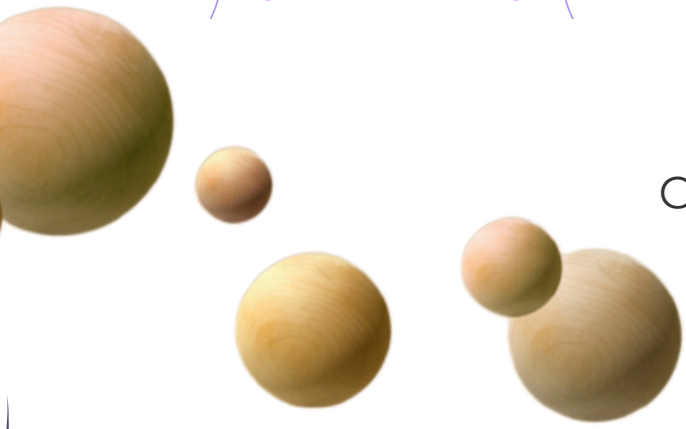
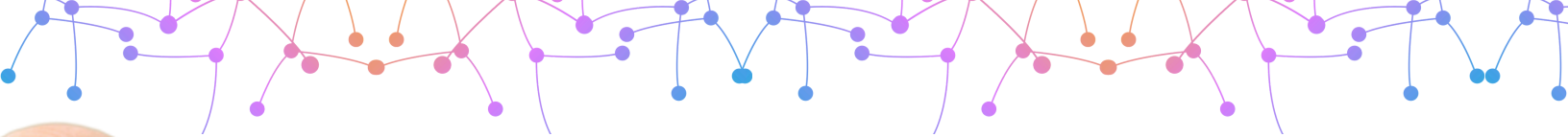
Pero te generó tal satisfacción que seguiste intentando hasta hacerlo cada vez mejor. Sin saberlo, y mientras te entretenías, le estabas ayudando a tu cerebro a ejercitarse, pues esos cambios ocurren cuando nuestro cerebro es estimulado.



Cada vez que lo estimulamos, las principales células del cerebro, las neuronas, pueden crear nuevas conexiones, aumentando la comunicación entre ellas, reorganizarse, mejorando su actividad, e incluso adaptarse a nuevas funciones.

—Las nuevas conexiones pueden ayudar a recuperar funciones que se hayan perdido por enfermedad o por algún accidente.





Como la reserva cerebral, la cual nos mantiene mentalmente sanos y listos para combatir cualquier percance que se presente, como un golpe, una infección, una mala noticia , y que incluso puede evitar la depresión y ansiedad causada por eventos extraordinarios de nuestra vida.



La estimulación cognitiva continua hace llegar más sangre al cerebro porque las células están muy activas y requieren de más oxígeno y glucosa para producir energía.

Esto no sólo mantiene a todo el cerebro bien nutrido, sino que aumenta la reserva cerebral y favorece la neuroplasticidad.

Como podrás darte cuenta, no necesitas problemas complejos de matemáticas, basta con realizar cualquier actividad que te guste y requiera coordinación, memoria y razonamiento, como el baile, los videojuegos o tocar guitarra.

Así que **si aún no tienes un pasatiempo, es momento de empezar.**





Referencias

- Cheng, S. T. (Septiembre de 2016) Cognitive Reserve and the Prevention of Dementia: the Role of Physical and Cognitive Activities. *Curr Psychiatry Rep.* 18(9):85. doi: 10.1007/s11920-016-0721-2.
- Kyaw, K.T., Levine, A., Zhao, A.J. (2023). Topical Review of Hobbies and Cognitive Health. *J Alzheimers Dis.* 91(1):91-103. doi: 10.3233/JAD-220593.
- Matsumura, T., Muraki, I., Ikeda, A., Yamagishi, K., Shirai, K., Yasuda, N., Sawada, N., Inoue, M., Iso, H., Brunner, E.J., Tsugane, S. (5 de septiembre de 2023). Hobby Engagement and Risk of Disabling Dementia. *J Epidemiol.* 33(9):456-463. doi: 10.2188/jea.JE20210489.

Créditos de esta edición

Consejo editorial

- Guadalupe Andrade Flores. Editora en Jefe.
- Mónica A. Torres Ramos. Editora Académica.
- Alan Hipólito Juárez Solano. Editor Académico Adjunto.
- Rivka Grunshtein. Editora de Formato.
- Eduardo Andrade Montiel. Editor de Redacción.
- Anahi García Vázquez. Asistente de Edición.
- David Grunshtein. Editor Adjunto.
- Livia Berenice Templos. Editora Adjunta.
- Karla Severa Enríquez Borges. Responsable de Redes.

Contenido

- Cristina Trejo Solís
- Mario Ángel Medel Ortiz
- Diana Andrea Pacheco Cruz
- Gustavo de Jesús Fabián Rodríguez
- Hilda Martínez Coria.

Diseño

- Karla Severa Enríquez Borges.
- Anahi García Vázquez.
- Equipo de Diseño IDP.

Curaduría fotográfica

- Ricardo Felipe Reyes Sánchez.
- Guadalupe Andrade Flores.
- Anahi García Vázquez.

Fotógrafo

- AFG
- Ricardo Felipe Reyes Sánchez.

Artista musical

- Stevie Wonder | I Just Call To Say I Love You.



Bimestral, Revista

arte, cultura y ciencia



¡Síguenos!

Estamos al alcance de un click

Cada ícono es un enlace



www.bimestral.org



