

CONTENIDOS

	Página
1. RESUMEN.....	6
2. ABREVIATURAS.....	7
3. INTRODUCCIÓN.....	9
4. OBJETIVOS.....	10
4.1.Objetivo General.....	11
4.2.Objetivos Específicos.....	11
5. METODOLOGÍA.....	12
6. MARCO TEÓRICO.....	15
6.1 Envejecimiento.....	15
6.1.1. Envejecimiento demográfico en el mundo.....	16
6.1.2. Envejecimiento demográfico en América Latina y el Caribe.....	17
6.1.3. Envejecimiento demográfico en Chile.....	18
6.2. Perfil epidemiológico del Adulto Mayor.....	20
6.3.Cambios normales y patológicos del sistema nervioso central en el envejecimiento cognitivo.....	24

6.3.1. Importancia de la Vascularización y hemodinámia cerebral.....	30
6.3.2. Deterioro cognitivo, Demencias y Enfermedad de Alzheimer.....	31
6.4. Funcionalidad y Adulto Mayor.....	33
6.4.1. Evaluación de la funcionalidad en las Actividades de la Vida Diaria (AVD).....	34
6.4.2. Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD).....	34
6.4.3. Actividades Instrumentales (AIVD) y Complejas de la Vida Diaria (ACVD).....	34
6.4.4. Evaluación de la función cognitiva.....	35
6.4.5. Función cognitiva y Actividades de la Vida Diaria en el Adulto Mayor.....	36
6.4.6. Factores de riesgo asociados a la función cognitiva.....	37
6.5. Actividad física, ejercicio físico y funcionalidad en el Adulto Mayor.....	41
6.5.1. Beneficios generales del ejercicio físico en el Adulto Mayor.....	41
6.5.2. Beneficios del ejercicio físico en patologías identificadas como factores de riesgo en el declive de la función cognitiva.....	48
6.6. Actividad física, ejercicio físico y función cognitiva en el Adulto Mayor.....	52
6.6.1. Efectos del ejercicio físico a nivel cerebral.....	54
6.6.2. Intervenciones de ejercicio físico y función cognitiva.....	56
6.6.3. Ejercicio físico, función cognitiva y Adulto Mayor Frágil.....	58
6.6.4. Ejercicio físico, deterioro cognitivo y demencia.....	58
7. CONCLUSIÓN.....	60

8. PROYECCIÓN CLÍNICA.....	63
9. BIBLIOGRAFÍA.....	64