



# ALERTA SEMANAL



Alianza de Jubilados Estadounidenses  
815 calle 16 NW, Washington, DC ▪ 20006 202.637.5399

28 de noviembre de 2022  
Eventos de la semana pasada

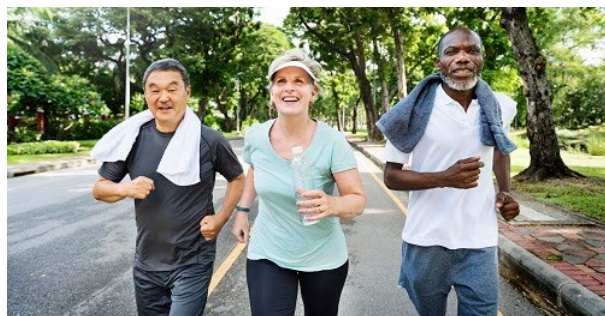
[www.retiredamericans.org](http://www.retiredamericans.org) ▪ [aracommunications@retiredamericans.org](mailto:aracommunications@retiredamericans.org)

Versión en español: [www.alianzadejubilados.org](http://www.alianzadejubilados.org)

## Los investigadores encuentran pruebas de que el ejercicio aeróbico revitaliza el cerebro al envejecer

Un nuevo [estudio](#) del Instituto de Medicina de Ejercicio y Ambientalista ha encontrado pruebas de que el ejercicio aeróbico periódicamente mejora el flujo sanguíneo al cerebro, lo cual, en consideración de los investigadores, puede mantener la agudeza mental de la gente de edad avanzada, a medida que envejece.

El cerebro requiere cerca del 20% del total de flujo sanguíneo del cuerpo para mantener su



función como órgano, pero, a medida que la gente envejece, la sangre empieza a fluir menos libremente dentro y fuera del cerebro. Menos flujo sanguíneo no solamente significa que el cerebro está recibiendo niveles menores de oxígeno y nutrientes, sino también que se pueden acumular más toxinas en el cerebro.

Los investigadores se propusieron ver si el ejercicio podía mejorar específicamente el flujo sanguíneo del cerebro. Siguieron a un grupo de adultos de entre 60 y 80 años. Cada grupo hizo ejercicio durante 30 minutos, de 4 a 5 veces a la semana. La mitad estuvo caminando con fuerza, y la otra mitad haciendo estiramientos y tonificación muscular.

Después de un año de ejercicio, los investigadores realizaron escaneos cerebrales y pruebas arteriales para ver qué tan bien fluía la sangre dentro y fuera de los cerebros de los participantes. Al final del año, el grupo de caminatas intensas mostró un mejoramiento significativo en el flujo sanguíneo, pero el grupo de estiramiento y tonificación, no.

“Este estudio proporciona más pruebas de la importancia de mantenerse activo —expresó el presidente de la Alianza, **Robert Roach Jr.**—. Los doctores nos han dicho durante años que el ejercicio aeróbico es importante para nuestro corazón, y resulta que también es bueno para nuestro cerebro”.

## El índice de hospitalización por Virus RSV es 10 veces más alto este año en los ancianos

Los expertos están [haciendo sonar la alarma](#) de que una cantidad inusualmente grande de estadounidenses ancianos está contrayendo el RSV (Virus Respiratorio Sincitial), y padeciendo complicaciones. Los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) estiman

que los índices de hospitalizaciones por RSV son 10 veces más altos de lo que fueron al mismo punto de la estación, en años anteriores.

La situación ha sido exacerbada a medida que más ancianos se fueron deshaciendo de los cubrebocas y se aventuraron a salir a lugares que, hace un año, podrían haber parecido demasiado arriesgados. El RSV puede hacer enfermar gravemente a los adultos mayores de 65 años, pero frecuentemente es ignorado porque se considera principalmente una enfermedad pediátrica.

Los síntomas de RSV pueden parecerse a los de la gripe común: nariz congestionada, estornudos, tos y fiebre. Las personas infectadas por lo general se pueden recuperar con reposo y bebiendo mucho líquido, pero pueden ocurrir complicaciones como dificultades para respirar y neumonía, especialmente en pacientes de más edad.

“Es importante mantenerse vigilantes, especialmente en cuanto iniciamos la temporada de festividades —indicó **Richard Fiesta**, el director ejecutivo de la Alianza—. Los CDC están instando a la gente con síntomas de resfriado o gripe que contacten a su doctor para que los oriente”.

### **Se vislumbra una crisis de acceso económico al cuidado a largo plazo a medida que envejece la gente de medianos ingresos**

Nuevas investigaciones [indican](#) que la población de ancianos de medianos ingresos aumentará en un 89% entre el presente y 2033, y que cerca del 75% no tendrá como pagar el cuidado a largo plazo. Solamente un 3% de los norteamericanos tiene en la actualidad seguro de cuidado a largo plazo.

Debido a que Medicare no paga servicios de cuidado a largo plazo, los norteamericanos de edad avanzada con ingresos medianos frecuentemente son forzados a pagar mucho de su propio bolsillo, o a gastar sus activos para reducirlos y poder calificar para Medicaid.

“El Congreso necesita tomarse seriamente esta crisis del cuidado a largo plazo —señaló **Joseph Peters Jr.**, el secretario tesorero de la Alianza—. Además de que los costos están fuera del alcance de la mayoría de las familias, hay una escasez de cuidadores para encargarse de estos estadounidenses. La gente que hace este importante trabajo se merece un salario justo, y debería poder afiliarse a un sindicato o formar uno para mejorar las condiciones de trabajo y la seguridad”.

### **Una ganancia enfermiza: La investigación de cómo el capital privado se apodera sigilosamente de la atención médica en todas las ciudades y las especialidades**

**Por Fred Schulte para *Kaiser Health News*.**

El niño de dos años **Zion Gastelum** murió unos cuantos días después de que los dentistas realizaron una endodoncia y colocaron coronas en seis de sus dientes de leche, en una clínica afiliada a una firma de capital privado.

Sus padres demandaron a la clínica dental Kool Smiles de Yuma, Arizona, y a su inversionista de capital privado, FFL Partners. Lo que alegaron es que los procedimientos se realizaron innecesariamente, en apego a una estrategia de negocios corporativos para maximizar las ganancias, aplicando excesivos tratamientos a los niños de familias de bajos ingresos inscritas en Medicaid. Zion murió después de que le diagnosticaran “daño cerebral causado por la falta de oxígeno”, según la demanda.

Kool Smiles “aplica tratamientos excesivos de bajo desempeño y excesivos cobros”, alegó la familia en esta demanda que se arregló el año pasado bajo términos de confidencialidad. FFL Partners y Kool Smiles no hicieron comentarios, pero en los trámites judiciales negaron su responsabilidad.

El capital privado se está moviendo rápidamente para remodelar la atención médica en Estados Unidos, tras haber pasado un año excepcional en 2021, cuando las empresas con muchísimo dinero invirtieron \$206 mil millones en más de 1 mil 400 adquisiciones de atención médica, según indica el rastreador de la industria PitchBook.

Puede leer más [aquí](#).

## La Alianza del Estado de Washington realiza su Asamblea anual

La Alianza del Estado de Washington (WSARA, por sus siglas en inglés), realizó su asamblea anual el miércoles, y reeligió a **Jackie Boschok** como su presidenta.

El director ejecutivo Fiesta habló a los asistentes acerca del voto del anciano en las elecciones intermedias y los temas que se espera que el Congreso abordará antes del final de este año. Por su parte, **Julie Bouanna**, de la Coalición de Comercio Justo de Washington, pronunció unas palabras sobre el tema de los ancianos y el comercio.