

**RESERVA COGNITIVA EN ADULTOS MAYORES: ESTUDIO DESCRIPTIVO  
EN PROFESORES DE LA UNIVERSIDAD CENTRAL MARTA ABREU DE LAS VILLAS**  
*COGNITIVE RESERVE IN OLDER ADULTS: A DESCRIPTIVE STUDY OF UNIVERSIDAD  
CENTRAL MARTA ABREU DE LAS VILLAS PROFESSORS*

**María Fernanda Rivero Muñoz**

**Karolyn Echemendía Batista**

**Diego Daniel Díaz Guerra**

Universidad Central Marta Abreu de Las Villas, Villa Clara, Cuba

Recibido: 19-04-2025

Aceptado: 29-04-2025

Publicado: 01-06-2025

Cómo citar este artículo:

Rivero M, Echemendía K, Díaz D. (2025). Reserva cognitiva en adultos mayores: estudio descriptivo en profesores de la UCLV. 7(12), 164-174. <http://www.psicocuba.uh.cu>

**RESUMEN**

La reserva cognitiva refleja diferencias individuales en el procesamiento cognitivo y actúa como neuroprotectora, mitigando el deterioro cognitivo y funcional asociado al envejecimiento. Este estudio tuvo como objetivo describir los niveles de reserva cognitiva en adultos mayores vinculados a la docencia, en el nivel superior de la provincia de Villa Clara, en Cuba. Se realizó un estudio descriptivo, transversal y cuantitativo con 25 profesores universitarios de la tercera edad, activos en la docencia. La información se obtuvo, mediante la Escala de Reserva Cognitiva (ERC). Los resultados indicaron que la mayoría de los participantes muestran niveles medios en las dimensiones evaluadas y destacan un equilibrio general en actividades cotidianas, adquisición de conocimientos, pasatiempos y desempeño social. Se concluye que la educación formal de calidad, junto con actividades recreativas, contribuye significativamente a preservar las capacidades cognitivas en adultos mayores, funcionando como una barrera contra el envejecimiento patológico.

**Palabras clave:** reserva cognitiva, adultos mayores, docencia, envejecimiento patológico, capacidades cognitivas.

### **ABSTRACT**

*Cognitive reserve reflects individual differences in cognitive processing and serves as a neuroprotective factor, mitigating the cognitive and functional decline associated with aging. This study aimed to describe the levels of cognitive reserve in older adults involved in higher education teaching in Villa Clara. A descriptive, cross-sectional, and quantitative study was conducted with 25 senior university professors who were still active in teaching. Data were collected using the Cognitive Reserve Scale (CRS). Results showed that most participants exhibited medium levels across all assessed dimensions, reflecting a general balance in daily activities, knowledge acquisition, hobbies, and social performance. It is concluded that high-quality formal education, combined with leisure and recreational activities, significantly contributes to preserving cognitive abilities in older adults, also serving as a barrier against pathological aging.*

**Key words:** cognitive reserve, older adults, teaching, pathological aging, cognitive abilities.

### INTRODUCCIÓN

El proceso de envejecimiento se manifiesta de maneras diversas en cada adulto mayor, debido a la interacción de factores biológicos, sociales y ambientales, que llevan inevitablemente a cambios emocionales, comportamentales, físicos y cognitivos (Aceiro, 2020). Este conjunto de cambios, tanto a nivel morfológico como fisiológico en todos los tejidos del organismo, surgen como consecuencia de la edad, en la adultez mayor; de ahí que el cerebro, como centro de aprendizaje y almacenamiento, sufra una serie de cambios que afectan negativamente a su funcionalidad (Caso, 2020). Entonces, el rendimiento cognitivo de las personas en la etapa de senectud decrece de manera exponencial, a medida que envejecen (Caso, 2020). La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que la tercera edad inicia a los 60 años y que resulta alrededor de 22 % de una población ya establecida (Allasi y Cardoso, 2021).

Entre los países de América Latina y el Caribe, Cuba se considera como uno de los más envejecidos (22,3 %) al cierre de 2023, con 2 357 313 personas de 60 años y más. Se estima que el porcentaje de los muy ancianos alcance el 25 % para 2025, cifras que posicionarán a Cuba en el lugar del país más

envejecido de América Latina y, para 2050, en uno de los más envejecidos del mundo (Ferrer, 2024). Según Artiles *et al.* (2022), ONEI (2019a), plantea que 11 provincias de Cuba están impactadas por la dinámica poblacional desfavorable y siete de ellas decrecen de manera natural; además, el índice de envejecimiento ya adquiere un máximo de 24 % y es Villa Clara la provincia más envejecida desde hace algún tiempo.

Por consiguiente, en la adultez mayor es común encontrar cambios cognitivos y físicos, como enfermedades neurodegenerativas (Oñate y Gavilanes, 2022), cardiovasculares (Castañeda, 2022), problemas de audición y visión (Gill, 2024), así como sucesos en los que evidencian molestias a nivel de pensamiento, además de dificultades en el almacenamiento de información que se ha registrado previamente (Oñate y Gavilanes, 2022), lo que involucra de forma directa al detrimento de la memoria y compromete el área cognitiva, que puede ejercer como predictor de una posible degeneración; pero manteniendo las habilidades funcionales del adulto mayor (Allasi y Cardoso, 2021).

Debido a las alteraciones fisiológicas que provoca el envejecimiento del cerebro, resulta particularmente difícil diferenciar entre los cambios que son producidos por el envejecimiento y aquellos que son causados por algún tipo de enfermedad (Díaz y Hernández, 2023). Por ello, se han volcado los esfuerzos en estudiar qué factores, tanto protectores (mayor educación, actividad física regular, frecuente actividad social) como potencialmente modificables (hipertensión, obesidad, diabetes, traumatismo craneoencefálico, depresión, consumo excesivo de alcohol, tabaquismo, etc.), podrían prevenir el envejecimiento patológico (Livingston *et al.*, 2024).

Los riesgos de padecer una demencia se acumulan a lo largo de la vida (Livingston *et al.*, 2024), por este motivo, surge la necesidad de estudiar los factores protectores que permiten prevenir un envejecimiento patológico. Conocerlos, brinda la posibilidad de que la ciencia logre posicionarse desde un enfoque más positivo al abordar la salud mental en los adultos mayores, no como una etapa cubierta de limitaciones, sino como la apertura a un momento de la vida que, aunque lleno de cambios, produzca nuevas formas de bienestar y logre de esta manera un abordaje más eficaz que garantice la plenitud durante el envejecimiento.

El estudio de los factores protectores y los factores de riesgo potencialmente modificables, previene casi la mitad de las demencias, lo que permite anticipar los efectos que tienen sobre la salud y, por ende, accionar sobre ellos desde una temprana edad (Livingston *et al.*, 2024).

De esta forma, la neuropsicología positiva se posiciona como un campo emergente que busca comprender cómo determinados procesos de naturaleza biológica, psicológica y social interactúan entre sí para

potenciar la salud cognitiva, ya sea en procesos patológicos o en ausencia de estos. El enfoque propuesto por la neuropsicología positiva podría ser especialmente útil, por ejemplo, en el estudio de las demencias (Broche, 2019).

Dentro de este marco, la reserva cognitiva emerge como un constructo que ha generado gran interés en las últimas décadas desde su aparición, definida como la capacidad de soportar la neuropatología antes de mostrar los síntomas de la demencia (Livingston *et al.*, 2024). Este constructo resalta que existen diferencias individuales en el procesamiento cognitivo de las personas y que al actuar como neuroprotectora del cerebro, consigue atenuar las manifestaciones clínicas cognitivas y funcionales (González, 2022). Es decir, se plantea como el mecanismo subyacente que explica las diferencias entre el daño cerebral y las manifestaciones visibles, dando cuenta de las diferencias individuales (Calderón *et al.*, 2022), específicamente en Cuba, donde los índices de envejecimiento representan cifras preocupantes, al punto de constituir uno de los más envejecidos de América Latina y el Caribe. El 86 % de nuestros mayores padecen al menos una enfermedad crónica (Jiménez, 2020). Se ha hecho necesario comprender a cabalidad todos los factores que inciden, de una forma u otra, en la aparición de enfermedades neurodegenerativas en el envejecimiento, para garantizar un mayor bienestar en los adultos mayores.

El estudio de la reserva cognitiva adquiere especial relevancia, ya que se ha demostrado que las personas con mayor reserva cognitiva poseen mayor habilidad de optimizar y maximizar su rendimiento cognitivo (Cuesta, 2020). Por tanto, el objetivo del estudio consiste en describir los niveles de reserva cognitiva en una muestra de adultos mayores vinculados a la docencia, en el nivel superior de la provincia de Villa Clara, para de esta manera alcanzar un nivel de conocimiento más amplio sobre el comportamiento de la reserva cognitiva en adultos mayores, en los cuales el factor de la educación se ha potenciado en una mayor medida.

## MÉTODOS

### **Diseño del estudio y participantes**

Se desarrolló un estudio de alcance descriptivo, con un diseño transversal, no experimental, desde un enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 25 profesores universitarios pertenecientes a la tercera edad, que aún están vinculados a la docencia. El muestreo fue no probabilístico, a través de criterios de selección. Como criterios de inclusión se tuvo en cuenta la disposición voluntaria de los participantes, que cumplieren con el rango de edad determinado y fueran profesores universitarios de la Universidad Central Marta Abreu de Las Villas. Entre los criterios de exclusión se encontró la presencia

de trastornos perceptivos, visuales, auditivos o motores, que impidan el transcurso de la evaluación, así como el consumo de psicofármacos que puedan influir o afectar de alguna manera el estado de vigilia del individuo. Como criterios de salida se consideraron la expresión directa de abandonar la investigación por motivos externos, la aparición repentina de cierta condición física o mental que impidiera la colaboración del sujeto, las sesiones o pruebas llevadas a cabo y que los participantes no pudiesen completar.

## INSTRUMENTOS

La información fue recolectada, mediante la Escala de Reserva Cognitiva (ERC), desarrollada originalmente por León *et al.* (2011), en España. Se trata de una escala de autoinforme, compuesta por 24 ítems relacionados con actividades de experiencias de vida, los cuales deben ser respondidos con base a una escala Likert de 0 a 4, donde 0 = Nunca, 1 = Anualmente (una o más veces al año), 2 = Mensualmente (una o más veces al mes), 3 = Semanal (hasta 3 veces por semana) o 4 = Diariamente (más de 3 veces por semana) (Landenberger *et al.*, 2021).

Cuenta con las siguientes dimensiones: actividades de la vida diaria, formación-información, hobbies-aficiones y vida social, y sus correspondientes categorías y subcategorías. En torno a la primera faceta, esta incluye la categoría «autonomía funcional», que hace referencia a la independencia del sujeto en la realización de actividades cotidianas básicas. La segunda faceta está compuesta por la categoría «ampliación de conocimientos». Se registra así la realización de actividades relacionadas con la educación y el incremento de conocimientos y destrezas lingüísticas, aspectos que contribuirían a la plasticidad asociada a la reserva cognitiva. En relación con la tercera, se incluyen las categorías «actividades de ocio» y «nivel físico». En actividades de ocio se añaden pasatiempos y aficiones que el sujeto realizaría en su tiempo libre y que llevan asociada una estimulación cognitiva, o bien, en el caso del nivel físico, que predispone a ella; y la cuarta faceta queda definida como la relación del sujeto con otros individuos, donde hace uso de habilidades de comunicación y crea vínculos sociales.

El índice de confiabilidad de Cronbach para la muestra estudiada fue de  $\alpha = ,88$ , lo que indica una buena consistencia y fiabilidad de los resultados.

La ERC tiene como objetivo estimar la reserva cognitiva de un individuo, mediante la recopilación de información sobre toda su vida adulta

## PROCEDIMIENTOS

Se procesó la información en el SPSS v.26.0.0, donde se realizaron análisis descriptivos de variables sociodemográficas y de interés, así como el cálculo de baremos para la muestra estudiada.

RESULTADOS

La muestra estuvo conformada por 25 profesores universitarios pertenecientes a la tercera edad, que aún están vinculados a la docencia. De ellos, 21 (84 %) hombres y 4 (16 %) mujeres con una media de edades de 69,08 (R = 60-82, DE = ± 5,79). La media de años implicados en la docencia es de 40,40 (R = 17-55, DE = ±10,30) años. Los percentiles de evaluación se observan en la tabla 1.

**Tabla 1.** Percentiles de la Escala de Reserva Cognitiva

<b>Dimensión</b>	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>
Actividades de la vida diaria	≤ 29	30-38	39 ≥
Formación- Información	≤ 23	24-35	36 ≥
Hobbies-Aficiones	≤ 48	49-70	71 ≥
Vida social	≤ 15	16-21	22 ≥

(Fuente: SPSS v.26.0.0)

Las puntuaciones de las dimensiones de la ERC se observan en la tabla 2. Existe un predominio de niveles medios de reserva cognitiva en todas las dimensiones, los niveles más bajos están presentes en las dimensiones actividades de la vida diaria (8 %) y vida social (36 %). Por otro lado, las dimensiones formación-información, hobbies-aficiones y vida social presentan los mismos niveles altos (24 %). De forma general, los resultados apuntan a que la mayoría de los participantes tienen niveles medios en todas las dimensiones evaluadas, lo que sugiere un equilibrio general en su reserva cognitiva, en términos de actividades de la vida cotidiana, adquisición de conocimientos e información, hobbies, aficiones y desempeño social.

**Tabla 2.** Puntuaciones de la Escala de Reserva Cognitiva

<b>Dimensión</b>	<b>Niveles</b>		
	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>
	<b>f(%)</b>	<b>f(%)</b>	<b>f(%)</b>
Actividades de la vida diaria	8 (32)	12 (48)	5 (20)

Formación-información	7 (28)	12 (48)	6 (24)
Hobbies-aficiones	6 (24)	13 (52)	6 (24)
Vida social	9 (36)	10 (40)	6 (24)

(Fuente: SPSS v.26.0.0)

## DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos durante la investigación reflejan que la mayoría de los participantes presentan niveles medios en cada una de las dimensiones evaluadas tras el transcurso de la aplicación de la ERC, hallazgo que podría estar estrechamente vinculado con la noción de equilibrio general en la Reserva Cognitiva (RC), como lo plantea Stern *et al.* (2012), al destacar que la RC se construye, mediante la interacción de variables sociodemográficas, culturales y de estilo de vida. Un nivel medio en todas las dimensiones sugiere una participación moderada y constante en actividades que fortalecen la RC, lo que indica que los individuos no solo se encuentran involucrados en prácticas que estimulan su capacidad cognitiva, sino que también demuestra que existe una integración de distintos aspectos clave que conforman esa reserva.

Al analizar detenidamente los elementos que componen la ERC se observa que la dimensión «actividades de la vida diaria» presenta un porcentaje de niveles bajos, de apenas 8 %, mientras que en «vida social» esta cifra asciende a 36 %. Una baja puntuación en estas áreas resulta particularmente relevante, ya que tanto la realización de actividades cotidianas, como la interacción social, son categorías fundamentales para el mantenimiento y desarrollo de funciones cognitivas a lo largo del tiempo. Como señalan Cuesta *et al.* (2023) la interacción social y la participación en actividades diarias cumplen un papel protector al contribuir a la preservación de estas funciones; esta situación subraya la imperante necesidad de diseñar e implementar intervenciones orientadas específicamente estos ámbitos de actuación, sobre todo en aquellos grupos considerados en riesgo de sufrir declives cognitivos futuros (Livingston *et al.*, 2020).

Los resultados del estudio realizado se pueden contrastar con los hallazgos reportados por Feldberg *et al.* (2022), en cuya investigación se empleó un modelo de ecuaciones estructurales para analizar el impacto de diferentes tipos de actividades, específicamente las de índole educativa y recreativa, en diversos dominios cognitivos. Feldberg *et al.* (2022) encontraron que las actividades del tiempo libre, sobre todo las de carácter formativo y social, tenían efectos muy positivos sobre estos dominios. Si bien la investigación no desglosa el impacto de cada dimensión en indicadores cognitivos específicos, la similitud radica en el reconocimiento del papel central que desempeñan las actividades formativas y de

ocio en la construcción de la RC. En ambos estudios se evidencia que una implicación sostenida en actividades que promuevan el aprendizaje y la interacción social se asocia con niveles protectores de función cognitiva.

De acuerdo con Cuesta *et al.* (2019) la RC se construye a lo largo de la vida, mediante factores socioambientales, como: educación, actividades de ocio, estilo de vida, estatus socioeconómico e inteligencia. Estos factores contribuyen de manera activa a la formación de la RC, lo que permite la activación de redes neurales alternativas frente a demandas cognitivas. Este estudio enfatiza que actividades de la vida diaria y social son fundamentales para la RC, debido a que permiten la interacción y el mantenimiento de habilidades cognitivas. Por otro lado, actividades relacionadas con *hobbies* y formación intelectual también son destacadas, como pilares para un envejecimiento exitoso y la prevención de deterioro cognitivo.

## CONCLUSIONES

Los participantes presentan predominantemente niveles medios en todas las dimensiones evaluadas (actividades de la vida diaria, formación-información, hobbies-aficiones y vida social), lo que indica un balance general en su RC.

Las dimensiones de actividades de la vida diaria y vida social muestran mayores proporciones de niveles bajos, sugiriendo oportunidades de intervención para fortalecer la independencia funcional y la calidad de actividades básicas, además de las redes sociales en este grupo, con amigos o familiares. Se reafirma el impacto positivo de la educación formal de calidad, las actividades de ocio y tiempo libre en la protección de las capacidades cognitivas en adultos mayores, que actúan también como barreras frente a procesos de envejecimiento patológico.

La ERC demostró ser una herramienta útil y fiable para la evaluación de reserva cognitiva en este contexto específico. Sin embargo, los hallazgos sugieren la necesidad de validar esta herramienta al contexto cubano para establecer baremos más sólidos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aceiro M A, Torrecilla M, & Moreno C B (2020). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores. In XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-007/730.pdf>

Allasi Galarza N J, & Cardoso Arroyo E D C (2021). Deterioro cognitivo en adultos mayores.

<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11822>

Artiles Vargas L A, González Hernández G, Armiñana García R, Orozco González M, Fimia Duarte R, & Iannacone J (2022). Variables Demográficas del Municipio Manicaragua, Villa Clara, Cuba.

*Biotempo*, 19(2), 165-176. <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/Biotempo/article/view/4989>

Broche Pérez Y (2018). Neuropsicología Positiva: nuevo enfoque; nuevas oportunidades. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 13(2), 45-51, Chile. [https://www.researchgate.net/profile/Yunier-Broche-Perez/publication/330449257\\_Neuropsicologia\\_Positiva\\_Nuevo\\_Enfoque\\_Nuevas\\_Oportunidades\\_Positive\\_Neuropsychology\\_New\\_Approach\\_New\\_Opportunities/links/5c4089e8299bf12be3cf29c0/Neuropsicologia-Positiva-Nuevo-Enfoque-Nuevas-Oportunidades-Positive-Neuropsychology-New-Approach-New-Opportunities.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Yunier-Broche-Perez/publication/330449257_Neuropsicologia_Positiva_Nuevo_Enfoque_Nuevas_Oportunidades_Positive_Neuropsychology_New_Approach_New_Opportunities/links/5c4089e8299bf12be3cf29c0/Neuropsicologia-Positiva-Nuevo-Enfoque-Nuevas-Oportunidades-Positive-Neuropsychology-New-Approach-New-Opportunities.pdf)

Calderón Rubio E, Uréndez Serrano P, Martínez Nicolás Á, & Tirapu Ustárroz J (2022). Reserva cognitiva. Propuesta de una nueva hipótesis conceptual. *Revista de neurología*, 75(6), 137. doi: 10.33588/rn.7506.2022204 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10280754/>

Caso Cañibano T D (2020). Análisis de los factores que influyen en la aparición de la demencia tipo Alzheimer. <https://gredos.usal.es/handle/10366/143262>

Cuesta C, Cossini F C, & Politis D G (2023). Adaptación argentina del Cuestionario de Reserva Cognitiva: CRC-a. *Interdisciplinaria*, 40(1), 115-136, Argentina.

<https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.1.8>

Cuesta C, Cossini F C, & Politis D G (2019). Reserva cognitiva: Revisión de su conceptualización y relación con la Enfermedad de Alzheimer. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 23(2), 8-180. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=339666659008>

Cuesta C, Cossini F C, & Politis D G (2020). Enfermedad de Alzheimer; ¿cómo impacta la reserva cognitiva en el curso de la enfermedad?. In XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. <https://www.academica.org/000-007/337.pdf>

De Berrazueta Fernández J R (2018). Envejecimiento y enfermedades cardiovasculares. In *Anales de la Real Academia Nacional de Medicina*, 135 (3), 266. Real Academia Nacional de Medicina. [https://analesranm.es/wp-content/uploads/2018/numero\\_135\\_03/pdfs/ar135.pdf#page=70](https://analesranm.es/wp-content/uploads/2018/numero_135_03/pdfs/ar135.pdf#page=70)

De Berrazueta Fernández J R (2018). Envejecimiento y enfermedades cardiovasculares. In *Anales de la Real Academia Nacional de Medicina*, 135 (3), 266. Real Academia Nacional de Medicina. [https://analesranm.es/wp-content/uploads/2018/numero\\_135\\_03/pdfs/ar135.pdf#page=70](https://analesranm.es/wp-content/uploads/2018/numero_135_03/pdfs/ar135.pdf#page=70)

De Berrazueta Fernández J R (2018). Envejecimiento y enfermedades cardiovasculares. In *Anales de la Real Academia Nacional de Medicina*, 135 (3), 266. Real Academia Nacional de Medicina. [https://analesranm.es/wp-content/uploads/2018/numero\\_135\\_03/pdfs/ar135.pdf#page=70](https://analesranm.es/wp-content/uploads/2018/numero_135_03/pdfs/ar135.pdf#page=70)

De Berrazueta Fernández J R (2018). Envejecimiento y enfermedades cardiovasculares. In *Anales de la Real Academia Nacional de Medicina*, 135 (3), 266. Real Academia Nacional de Medicina. [https://analesranm.es/wp-content/uploads/2018/numero\\_135\\_03/pdfs/ar135.pdf#page=70](https://analesranm.es/wp-content/uploads/2018/numero_135_03/pdfs/ar135.pdf#page=70)

De Berrazueta Fernández J R (2018). Envejecimiento y enfermedades cardiovasculares. In *Anales de la Real Academia Nacional de Medicina*, 135 (3), 266. Real Academia Nacional de Medicina. [https://analesranm.es/wp-content/uploads/2018/numero\\_135\\_03/pdfs/ar135.pdf#page=70](https://analesranm.es/wp-content/uploads/2018/numero_135_03/pdfs/ar135.pdf#page=70)

De Berrazueta Fernández J R (2018). Envejecimiento y enfermedades cardiovasculares. In *Anales de la Real Academia Nacional de Medicina*, 135 (3), 266. Real Academia Nacional de Medicina. [https://analesranm.es/wp-content/uploads/2018/numero\\_135\\_03/pdfs/ar135.pdf#page=70](https://analesranm.es/wp-content/uploads/2018/numero_135_03/pdfs/ar135.pdf#page=70)

Díaz Guerra D D, & Hernández Lugo M D L C (2023). Neuropsicología del envejecimiento: intervención con enfoque preventivo y rehabilitatorio. *Revista científica estudiantil* 2 de Diciembre, 6(4), 440. <https://revdosdic.sld.cu/index.php/revdosdic/article/view/440>

Feldberg C, Tartaglini M F, Barreyro J P, Hermida P D, Bennetti L, & 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), 1-16. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.10954>

Ferrer B C (2024). Profesionalización con enfoque gerontológico de los licenciados en rehabilitación en salud. *Revista Pensamiento Científico Latinoamericano*, 3(6), 57-67. <https://revistapcl.grupogm.org/ojs/index.php/rpcl/article/view/61>

González Estupiñán K (2022). Efecto de la reserva cognitiva en la situación funcional postquirúrgica en pacientes ancianos sometidos a cirugía cerebral. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/28972>

Landenberger T, Machado W, Oliveira C R, & Argimon I I L (2021). Escala de Reserva Cognitiva: Adaptação e primeiras evidências de validade. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 22(2), 753-767. <https://www.sp-ps.pt/uploads/jornal/836.pdf>

Livingston G, Huntley J, Liu K Y, Costafreda S G, Selbæk G, Alladi S, Ames D, Banerjee S, Burns A, Brayne C, Fox N C, Ferri C P, Gitlin L N, Howard R, Kales H C, Kivimäki M, Larson E B, Nakasujja N, Rockwood K, Samus Q, Shirai K, Singh Manoux A, Schneider L S, Walsh S, Yao Y, Sommerlad A, & Mukadam N (2024). Prevención, intervención y atención de la demencia: Informe de 2024 de la Comisión de The Lancet. *The Lancet*, 404(10425), 572-628. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0)

Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, Ames D, Ballard C, Banerjee S, ... & Costafreda S G (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet*, 396(10248), 413-446. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6)

Oñate Núñez J A, & Gavilanes Manzano F R (2022). Funcionalidad cognitiva y calidad de vida en el adulto mayor. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 9718-9736. <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4097>

Stern Y (2012). Cognitive reserve in ageing and Alzheimer's disease. *The Lancet*