



FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI  
*Excelencia en Salud al servicio de la comunidad*

# Carta de la salud

ISSN 1900-3560

Enero 2022 #307

## Deterioro cognitivo leve ¿qué significa y qué debo hacer?

Dr. Jorge Luis Orozco Vélez - Neurólogo Clínico  
Dra. Beatriz Elena Muñoz Ospina - Neuropsicóloga Clínica  
Dr. Jaime Andrés Valderrama - Residente de Neurología

### INTRODUCCIÓN

El deterioro cognitivo es un conjunto de alteraciones en la función cerebral, que pueden ocasionar diversos problemas en la atención, la memoria, el lenguaje o en el pensamiento, entre otras cosas. Al denominarlo leve se hace referencia a un estado clínico en el cual el paciente no cumple criterios diagnósticos para una demencia, pero tiene más problemas cognitivos que la mayoría de las personas de su misma edad.

El deterioro cognitivo leve (DCL) es una denominación genérica que busca diferenciar los cambios naturales del envejecimiento y una enfermedad neurodegenerativa en fase incipiente, y que puede considerarse por lo tanto como una fase prodrómica o de transición hacia una enfermedad subyacente, sea enfermedad de Alzheimer, Parkinsonismo, demencia vascular, entre otras.

Este conjunto de enfermedades se caracteriza por la dependencia en otras personas para realizar actividades básicas (bañarse, vestirse, salir de casa), las alteraciones del comportamiento y de la percepción (como las alucinaciones) y la presencia de olvidos que son significativos por el impacto en la autonomía e independencia funcional del individuo (por ejemplo, al momento de conducir automóvil, cocinar y manejar el dinero). No obstante, cómo no sucede en todos los casos, este deterioro puede permanecer estable durante muchos años y no generar mayores repercusiones en la cotidianidad de la persona.

A nivel mundial, con el incremento de la expectativa de vida al nacer, se hace necesario implementar medidas en las políticas de salud dirigidas a esta población, con el objetivo de prevenir y diagnosticar de manera temprana el DCL y así preservar la función y autonomía de las personas.

A medida que una persona envejece existe un conjunto de cambios normales en el funcionamiento cerebral que pueden dificultar la realización de actividades, como aquellas tareas relacionadas con la ocupación laboral y algunas actividades complejas del día a día. En estos casos, la mayoría de síntomas pueden ser percibidos por el paciente o su entorno, pero rara vez ocasionan problemas significativos que afecten la independencia funcional del sujeto.

A diferencia de los pacientes con un envejecimiento normal, los sujetos con DCL presentan problemas de memoria más severos y frecuentes que pueden afectar la planeación, organización y ejecución de las tareas diarias (figura 1).

Hay varios subtipos clínicos del DCL cuyo perfil de síntomas se relaciona con el tiempo de evolución y con las diferentes zonas cerebrales afectadas según la enfermedad en curso. La forma amnésica del DCL está definida por la dificultad selectiva de la memoria, sin afectar otro dominio específico y siempre preservando la autonomía y funcionalidad en actividades básicas cotidianas (ABC). Por su parte el DCL no amnésico se caracteriza por un deterioro en el funcionamiento

ejecutivo, el lenguaje y/o los mecanismos de regulación del comportamiento. Generalmente, la memoria puede estar ligeramente disminuida; sin embargo, los olvidos no son tan frecuentes como en la forma amnésica. Estas variantes podrían o no combinarse con la afectación de otros dominios funcionales, resultando en ciertas características clínicas según la etiología de cada caso. El diagnóstico se establece a través del tiempo, sumando la evaluación neurológica, psiquiátrica y pruebas cognitivas neuropsicológicas periódicas, exámenes de laboratorio, imágenes cerebrales y un inventario de las enfermedades sistémicas de riesgo específico.

Las estimaciones sobre qué tan prevalente puede ser el DCL en la población, muestran un rango entre un 10-20% en personas mayores de 65 años, elevándose a un 25% en personas mayores de 80 años. No hay manera de saber qué cantidad de pacientes con deterioro cognitivo desarrollará demencia; por este motivo, es importante aprender a reconocer los síntomas y signos para reportarlos durante el seguimiento con el médico tratante. No todos los deterioros son iguales entre las personas y se presentan diferentes perfiles. Adicionalmente, las cifras son muy variables en cada región, lo cual se explica por problemas de registro, así como los instrumentos o pruebas cognitivas usados para realizar la adecuada caracterización del cuadro clínico.

Por esta razón, es importante el seguimiento mediante pruebas estandarizadas y adaptadas al contexto, que permitan realmente detectar los cambios en el proceso de envejecimiento y determinar el perfil del declive cognitivo. Para ello, el paso fundamental es contarle al médico sobre las dificultades que se están presentando y de esta forma, poder acceder a una evaluación neuropsicológica que permita caracterizar el tipo de olvidos y qué tan conservadas están las otras funciones cognitivas, como la atención, el lenguaje y el funcionamiento ejecutivo, así como también explorar si hay cambios en el ánimo y en el comportamiento del paciente.

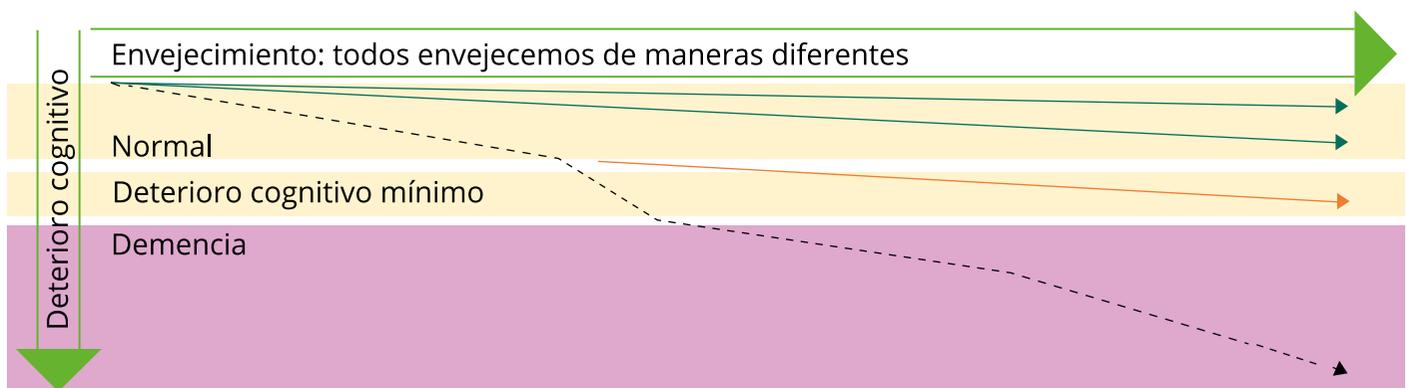


Figura 1. Línea de tiempo que ilustra el cambio en el envejecimiento exitoso, el deterioro cognitivo y la demencia.

## Algunos de los síntomas más frecuentes del deterioro cognitivo leve son:

- Dificultad con la orientación en lugares o rutas conocidas.
- Perder el hilo de la conversación o del pensamiento.
- Olvido de citas, compromisos familiares y sociales.
- Olvidar frecuentemente pagar las facturas, hacer diligencias pendientes o asistir a citas médicas.
- Incremento de la dificultad para almacenar y recordar información reciente y relevante.
- La persona se puede volver un poco impulsiva y mostrar cambios en los juicios.
- Dificultad para comprender tareas o instrucciones nuevas.

En algunos casos, los familiares y conocidos empiezan a notar la progresión de los cambios.

Es común que el DCL coexista con otros problemas relacionados con la esfera emocional y comportamental, siendo frecuentes los estados de ansiedad y/o depresión, que por sí solos incrementan las fallas de memoria, lentifican el funcionamiento cognitivo, alteran la calidad de sueño y el apetito y tienden a tornar irritables a los pacientes.

También pueden generar una excesiva preocupación por hechos que no necesariamente lo ameritan, impactando de esta manera las actividades diarias. Algunas personas se tornan apáticas; es decir, pierden la motivación o interés para realizar muchas actividades. Esto resulta en un síntoma discapacitante que conduce al aislamiento sociofamiliar, así como a la reducción de la estimulación cognitiva.

Aparte de la edad, existen otros factores asociados a la aparición del deterioro cognitivo. Dentro de estos se encuentran: la baja escolaridad, factores de riesgo cardiovasculares (hipertensión arterial, diabetes, obesidad), antecedentes de infarto cardiaco o cerebral y algunos factores genéticos, emocionales y del entorno (figura 2).

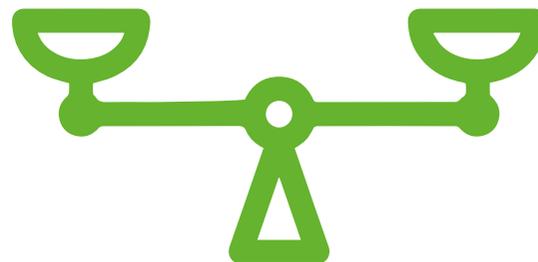


## FACTORES PROTECTORES

Reserva cognitiva\*  
Actividad social  
Aprendizaje  
Dieta balanceada  
Ejercicio regular

## FACTORES DE RIESGO

Genética  
Obesidad  
Tóxicos  
Dislipidemia - Diabetes



**Figura 2. Factores modificables vs no modificables en el envejecimiento.**

*\*Capacidad del cerebro para tolerar los cambios asociados al envejecimiento o como consecuencia de alguna enfermedad.*

La forma más sencilla de manejar y prevenir el deterioro cognitivo consiste en hacer cambios en el estilo de vida, lo cual, además de impactar en la salud cerebral, lo hace también en el estado de salud en general, ya que ayuda a controlar los factores de riesgo.

## Dentro de los factores ambientales que pueden ser modificables, tenemos:

### La alimentación:

Se ha establecido que la dieta rica en granos, vegetales y aceites Omega3 aporta a la salud cerebral, ayudando a contrarrestar los efectos del deterioro cognitivo. La conexión entre el cuerpo y el cerebro es muy estrecha y si el cuerpo está saludable, entonces el cerebro tiende a presentar un óptimo funcionamiento.

### La actividad física:

La práctica de actividades que se denominan vigorosas (caminar, bailar, hacer aeróbicos) hace que el cerebro produzca sustancias (denominadas factores tróficos) que promueven las conexiones entre las neuronas en algunas partes del cerebro, las cuales son fundamentales para garantizar aspectos de la cognición, como la atención, la memoria y el funcionamiento ejecutivo.

Adicionalmente, al tener una regularidad en la práctica, también se gana mayor flexibilidad, tono muscular, velocidad y condición física y cardiovascular, todo lo cual disminuye el riesgo de caídas en personas mayores, lo cual se considera uno de los factores que mayor discapacidad genera en la población adulta mayor.



Esto significa que se deben hacer múltiples actividades e incluso aprender cosas nuevas (bailar, tocar un instrumento, aprender un idioma, entre otras). La receta perfecta no existe, pero siempre hay que tener en cuenta que si la actividad es del gusto de la persona, el cerebro se motiva muchísimo y si, además, es algo novedoso, entonces tendremos un mayor impacto para que este órgano se exija y así tenga que hacer uso de nuevas conexiones y nuevas alternativas para aprender.

Finalmente, el concepto de deterioro cognitivo leve es un conjunto de procesos que no solo abarcan la cognición del ser humano, sino que también, cómo lo hemos mencionado previamente, tiene en cuenta aspectos del estado de ánimo, el comportamiento, la parte motora y los factores ambientales. Aprender a reconocer cuáles son las dificultades y determinar cuál es el impacto que están generando en la cotidianidad, es también una forma de prevenirlo.

Si la consulta se hace a tiempo, le permite al equipo de salud trabajar de una mejor forma, y brindar diferentes opciones para el manejo y la prevención de la progresión en el caso particular de algunos tipos de deterioro.

Recuerda que para tener una buena salud cerebral es importante la prevención. Reconoce y consulta con especialistas cuando estás a tiempo.

### El estado de ánimo:

Tener un equilibrio anímico y afectivo no significa estar bien todo el tiempo, pero implica ganar estrategias para afrontar las diversas situaciones a las que se puede ver enfrentada una persona (pérdidas, frustraciones, preocupaciones) y poder salir adelante para continuar viviendo la vida de la mejor forma posible.

### La actividad social:

Los encuentros con otras personas, familiares e incluso conocer gente nueva, son un aspecto central en la cognición social. Compartir las experiencias, acompañar a los amigos y ayudar a otros produce en el cerebro una especie de cóctel químico que promueve efectos benéficos en zonas del cerebro que participan en los procesos cognitivos superiores, como el funcionamiento ejecutivo y el pensamiento.

### La estimulación cognitiva:

Éste es uno de los aspectos que más se ha trabajado en los últimos años, pues se dice que hacer sopa de letras, crucigramas y jugar sudoku ayuda a mantener activa la mente. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el cerebro es un órgano muy inteligente y requiere de la novedad.

## COMITÉ EDITORIAL

- Dra. Marcela Granados • Dr. Jorge M. Madriñán
- Dr. Luis A. Escobar • Dra. Diana A. Prieto
- Dra. Zamira Montoya • Dr. César A. Arango
- Dr. Fernando Sanabria • Dr. Ludwig Luis Antonio Albornoz
- Dra. Mónica A. Villegas • Enfermera, Julia A. Leal
- Nutricionista, Jeannina Escalante Flórez
- Coordinadora de Comunicaciones, María Isabel Sánchez
- Comunicadora, Susana Serrano • Abogado, Camilo A. García

**Dirección:** Cr. 98 # 18-49

**Tel:** (602) 331 9090 - Santiago de Cali

**E-mail:** [cartadelasalud@fvml.org.co](mailto:cartadelasalud@fvml.org.co)

**Citas:** [centraldecitas@fvml.org.co](mailto:centraldecitas@fvml.org.co)

Versión digital disponible en

[www.valledelili.org/cartadelasalud](http://www.valledelili.org/cartadelasalud)

**Diagramación:** Daniela Gutiérrez Calderón



fvcali



fvltv



@FVLCall



@fundacionvalledelili



Fundacion Valle del Ili



Fundacion Valle del Ili



**El País**



FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI  
Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

*Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.*