

# Deterioro cognitivo leve

Las inquietudes sobre la memoria, la capacidad para encontrar palabras u otros problemas **cognitivos** (función mental) son comunes entre las personas mayores. No obstante, un problema cognitivo leve es diferente de la **demencia**, dado que la demencia se diagnostica únicamente cuando la memoria y otra función cognitiva se ven afectadas en forma tan severa que interfieren en la capacidad de una persona para llevar a cabo las actividades diarias de rutina. La demencia es mucho más severa que un problema de memoria leve como la dificultad para recordar nombres. El número de JAMA del 22/29 de julio de 2009 incluye un artículo acerca del deterioro cognitivo leve. Esta Hoja para el Paciente surge de otra publicada en el número del 1 de octubre de 2008.

## ALGUNAS AFECCIONES RELACIONADAS CON EL DETERIORO COGNITIVO LEVE

- Algunas facultades cognitivas disminuyen con el envejecimiento normal, pero no tanto como para afectar en forma significativa las actividades diarias.
- Enfermedad de Alzheimer en estadio temprano.
- Accidentes cerebrovasculares silenciosos o que se reconocen, que pueden avanzar a demencia vascular.
- Daño cerebral.
- Tumores cerebrales.
- **Delirio** (confusión y agitación, generalmente, debido a una enfermedad o a los efectos de un medicamento).
- Infecciones del sistema nervioso central.
- Cirugías mayores como una cirugía a corazón abierto.
- Consumo excesivo de alcohol u otras drogas.

## DIAGNÓSTICO

Las pruebas para la detección de causas graves de dificultades cognitivas comienzan con la elaboración de la historia clínica, que incluye una descripción detallada del tipo de problema y del momento en que comenzó. A través de los exámenes físicos, se buscan signos de enfermedades con causas tratables que puedan estar relacionados con el deterioro cognitivo. Otras pruebas para ayudar a detectar las causas del deterioro cognitivo pueden incluir tomografías computarizadas (computed tomography, CT), resonancias magnéticas (magnetic resonance imaging, MRI), análisis de sangre y **punción lumbar**. La **prueba neuropsicológica** es un examen especializado que se realiza con lápiz y papel, y que evalúa los cambios en la función cognitiva y la memoria.

## RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN

- Coma alimentos variados, incluidas, al menos, 5 porciones de frutas y verduras todos los días. Comer pescado como parte habitual de la dieta puede ayudar a preservar la memoria a medida que la persona envejece.
- No fume.
- Haga ejercicio todos los días, con asesoramiento médico adecuado.
- La actividad mental regular puede ayudar a preservar la función cognitiva.
- El contacto social con familiares y amigos puede favorecer la preservación de las funciones cognitivas.
- Se cree que los **antioxidantes** (que se encuentran naturalmente en las frutas y las verduras) son beneficiosos, aunque la función de los suplementos antioxidantes (vitaminas y minerales) es controvertida.
- Maneje las enfermedades crónicas, incluidos la depresión, la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto.



## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Institute of Neurological Disorders and Stroke (Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares)  
<http://www.ninds.nih.gov>
- National Institute on Aging (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento)  
<http://www.nia.nih.gov>
- Alzheimer's Association (Asociación sobre la Enfermedad de Alzheimer)  
<http://www.alz.org>

## INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en <http://www.jama.com>. Muchas están disponibles en inglés y español. En el número del 7 de noviembre de 2001, se publicó una Hoja para el Paciente sobre la enfermedad de Alzheimer; en el número del 6 de junio de 2007, se publicó otra sobre demencia; y en el número del 26 de septiembre de 2005, se publicó otra sobre lesiones en la cabeza.

Fuentes: National Institute of Neurological Disorders and Stroke, National Institute on Aging, Alzheimer's Association, National Institute of Mental Health

Janet M. Torpy, MD, Redactora

Cassio Lynn, MA, Ilustrador

Richard M. Glass, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

**JAMA**  
COPIA PARA  
SUS PACIENTES