

Alzheimer

Deterioro cognitivo

Mtra. Francisca Guadalupe Delgadillo González

Es un hecho que, conforme nos vamos haciendo mayores, vamos **perdiendo muchas capacidades** y otras van mermando hasta llegar a límites muy bajos.

El cerebro, como el resto del cuerpo, cambia a medida que se envejece. No obstante, muchas personas ancianas pueden quejarse de problemas de memoria, pero ser aún capaces de cumplir independientemente todas sus tareas ordinarias. Usualmente, su habilidad para funcionar de manera correcta está basada en **la compensación** para superar estas dificultades, tales como utilizar agendas, notas en los calendarios, realizar listas de tareas, etc. En algunos casos, estas dificultades en la memoria son signos de que el empeoramiento de ésta, eventualmente, es posible.

Uno de los problemas más comunes al llegar a la vejez es el **deterioro cognitivo**; esto puede implicar problemas con la memoria, el lenguaje, el pensamiento y el juicio crítico que son más significativos que los cambios normales relacionados con el envejecimiento. Sin embargo, la preocupación consistente o creciente sobre el desempeño mental puede sugerir también un deterioro cognitivo leve.

La familia y amigos cercanos también podrán **notar los cambios**. No obstante, estos cambios no son tan graves como para que interfieran significativamente en la vida diaria y actividades habituales de las personas.

Si bien es cierto que el deterioro cognitivo afecta a prácticamente toda la población mayor, la verdad es que **no a todos les afecta de igual forma**.

Hay **factores que influyen** más en unas personas que en otras, como el aislarse de la sociedad y permanecer mucho más tiempo solos y no tener contacto con otras personas. Los cambios psicológicos propios de cada persona relacionados con el estrés y la depresión a la cual este sometido cada individuo de acuerdo con su forma de vida pueden ocasionar un desgaste mayor en las neuronas y esto da como resultado alguna pérdida de memoria.

Por otra parte, los **pensamientos negativos** acerca de lo que se concibe como acciones asociadas con la vejez hacen que muchas personas mayores no traten de mejorar y de realizar actividades que antes sí podían hacer.

Hay que tener en cuenta de que, con la vejez, independientemente del deterioro o no, **hay facultades que se ralentizan de manera inevitable**, con lo que hay que asumir que esto es normal y no dejarse llevar por el pesimismo de no sentirse tan joviales y vigorosos como años atrás.

Aunque pareciera extraño, una persona que sufre **deterioro cognitivo leve** puede hacerse cargo de sí misma ya que esto no causa ninguna incapacidad significativa para seguir siendo autónomo y realizar sus actividades de forma normal.

Los problemas de memoria en el deterioro cognitivo leve pueden incluir una serie de **situaciones que alarman** tanto al propio individuo como a las personas cercanas al afectado, y esto puede ir desde la pérdida de objetos frecuentemente, olvidarse de citas, tener más problemas para encontrar las palabras adecuadas en un momento para expresarse, perder el hilo de una conversación, de una película o un libro, se dificulta seguir instrucciones, o se tiene problemas en la toma de algunas decisiones.

A partir de estos síntomas se pueden presentar otros como resultado del **estrés**, que causa todos estos cambios como la ansiedad, depresión, irritabilidad y agresión, asimismo como apatía.

No existe una causa única del deterioro cognitivo, los síntomas pueden permanecer estables durante años, avanzar derivado de la **enfermedad de Alzheimer u otras demencias** o mejorar con el tiempo.

Hay algunas enfermedades relacionadas con **factores de riesgo** para que se presente deterioro cognitivo como la diabetes, tabaquismo, hipertensión, colesterol elevado, obesidad, falta de ejercicio físico, poca participación en actividades que sean estimulantes desde el punto de vista mental.

Existen muchas formas de **proteger nuestro cerebro** y así reducir las posibilidades de presentar deterioro cognitivo. Los hábitos que nos ayudan a tener o mantener nuestro cerebro saludable son el mantener la mente en forma, tanto en las actividades sociales recreativas como realizar actividades nuevas y desafiantes.

Hay también **programas de entrenamiento cognitivo** desarrollados por profesionales expertos que han demostrado ser beneficiosos para tratar los problemas de memoria, así como retrasarlos.

La **actividad física** regular disminuye la atrofia cerebral que algunas personas sedentarias presentan. También una **alimentación** saludable que incluya frutas, verduras, lácteos descremados, pescado, cereales, aceites en crudo y escasa cantidad tanto de sal como de grasas saturadas reduce las posibilidades de presentar problemas de memoria.

Un **descanso** adecuado contribuye para el buen funcionamiento de la memoria, por lo cual respetar unas 8 horas de sueño es de suma importancia.

Los trastornos de la atención asociados a la **ansiedad** son una causa frecuente de quejas de memoria; el **estrés crónico** tiene también un efecto negativo sobre áreas del cerebro relevantes para la generación de nuevos recuerdos.

Dado que el deterioro cognitivo puede ser una señal de padecimientos más serios, es conveniente que se consulte a un **especialista** y se hagan las pruebas necesarias para tener un diagnóstico más certero en relación con los síntomas.

Hasta este momento, no hay un tratamiento efectivo contra el deterioro cognitivo y el especialista tendrá que estar realizando pruebas para valorar si hay cambios en la memoria y en los procesos intelectuales a través del tiempo.

En conclusión, es recomendable que cuando a una persona mayor se le ha detectado un deterioro cognitivo evidente sea **tratado por profesionales** que lo conduzcan adecuadamente en el manejo de su padecimiento y sigan teniendo una mejor calidad de vida. Todo esto es sin menospreciar las **medidas preventivas** que, en muchas ocasiones, evitan llegar a una situación de mayor sufrimiento para la persona y sus familias.