

Aprenda sobre el deterioro cognitivo leve [Learning About Mild Cognitive Impairment (MCI)]



¿Qué es el deterioro cognitivo leve?

Es común olvidar cosas a veces a medida que envejecemos. Pero algunas personas mayores tienen una pérdida de memoria mayor de la que se produce con el envejecimiento normal, aunque menor que la demencia. Tienen lo que se llama deterioro cognitivo leve (o MCI, por sus siglas en inglés).

Las personas que tienen esta afección a menudo saben que su memoria o funcionamiento mental ha cambiado. Las pruebas podrían mostrar algo de pérdida. Pero su mente funciona bien en general. Pueden realizar tareas diarias que les resultan habituales.

Las personas con deterioro cognitivo leve tienen una mayor probabilidad de llegar a tener demencia algún día. Pero no todas las personas que lo padecen tendrán demencia. Es posible que algunas personas permanezcan igual a lo largo del tiempo.

¿Cuáles son los síntomas?

Las personas con deterioro cognitivo leve tienen más pérdida de memoria de la que se produce con el envejecimiento normal. Es posible que tengan cada vez más problemas para recordar palabras y poder seguir las conversaciones. También pueden tener dificultad para recordar eventos importantes y tomar decisiones.

¿Qué le hace correr riesgo?

El riesgo de tener deterioro cognitivo leve aumenta con la edad. Tener presión arterial alta o antecedentes familiares de deterioro cognitivo leve también puede aumentar el riesgo.

¿Cómo se diagnostica?

Su médico le hará un examen físico.

Es posible que le haga preguntas para examinar su memoria y otras habilidades mentales. El médico también podría hablar con sus amigos cercanos y familiares. Esto puede ayudar al médico a averiguar cómo han cambiado su memoria y otras habilidades mentales.

Quizá se le hagan análisis de sangre y pruebas que examinan el cerebro.

Estas preguntas y pruebas pueden servir para asegurarse de que no tenga otras afecciones que puedan causar síntomas como los del deterioro cognitivo leve. Estas incluyen depresión, problemas para dormir y efectos secundarios de los medicamentos.

¿Cómo se trata?

No hay medicamentos para tratar el deterioro cognitivo leve ni para evitar que evolucione hasta convertirse en demencia. Pero tratar afecciones como la presión arterial alta y la diabetes puede ayudar. Una persona con deterioro cognitivo leve necesita visitas de seguimiento de rutina con su médico para verificar si hay cambios en las habilidades mentales de la persona.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

Mantener el cuerpo activo puede ayudar a desacelerar el deterioro cognitivo leve. El ejercicio, como caminar, puede ayudar. Trate también de mantener la mente activa. Lea o haga cosas como crucigramas si disfruta haciéndolos.

Es común sentirse asustado, ansioso o deprimido. Dese permiso para llorar si lo necesita. Tal vez desee obtener apoyo emocional de familiares, amigos, un grupo de apoyo o un consejero que trabaje con personas que tienen deterioro cognitivo leve.

Aunque el futuro no siempre es claro, puede ser bueno planificar por adelantado preparando instrucciones para su atención. Estas se conocen como voluntades anticipadas. Tener un plan puede ayudar a asegurarse de que reciba la atención que desea.

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.