

# Deterioro cognitivo

DR. PEDRO GIL GREGORIO

## “Consultar por fallos de memoria a tiempo puede cambiar la evolución del deterioro cognitivo”



El deterioro cognitivo leve suele confundirse con el envejecimiento normal y, por ello, muchos casos no se diagnostican. Detectarlo a tiempo permite intervenir y preservar la autonomía durante más tiempo.

**Dr. Pedro Gil Gregorio, jefe del Servicio de Geriátrica del Hospital Clínico San Carlos de Madrid y coordinador del Foro de Ansiedad y Cronicidad, impulsado por Schwabe Farma Ibérica.**

### ¿Qué entendemos exactamente por deterioro cognitivo y cuándo deja de considerarse “envejecimiento normal”?

El deterioro cognitivo se refiere a una condición intermedia entre el envejecimiento cognitivo normal y la demencia, caracterizada por la alteración de una o varias funciones cognitivas (como la memoria, la atención o el lenguaje) que es mayor de lo esperado para la edad de la persona, pero sin afectar de forma significativa la capacidad para realizar actividades de la vida diaria ni cumplir criterios clínicos de demencia.

### ¿Por qué muchos casos no llegan a diagnosticarse?

En muchas ocasiones los síntomas se atribuyen erróneamente al “envejecimiento normal”, a lo que se suma la idea de que cualquier problema de memoria acaba necesariamente en demencia, provocando miedo o, en algunos casos, que se

reste importancia a los síntomas y no se consulte a tiempo, lo que explica que entre un 30-50% de los casos no sean identificados.

### ¿Qué riesgos implica no detectar a tiempo un deterioro cognitivo?

No detectarlo precozmente implica perder una ventana clave de actuación en una fase en la que todavía es posible intervenir sobre factores modificables, como la estimulación cognitiva, el riesgo cardiovascular, el sedentarismo, la alimentación, el sueño o el aislamiento social, que pueden influir de manera significativa en la evolución.

Además, cuando no se detecta a tiempo se retrasa el seguimiento clínico, la planificación anticipada y el apoyo psicosocial, aumentando el riesgo de progresión no controlada hacia demencia en aquellas personas con mayor vulnerabilidad y reduciendo las oportunidades de mantener la autonomía y la calidad de vida durante más tiempo.

### **¿Cómo afecta al estado emocional y a la autoestima de la persona mayor?**

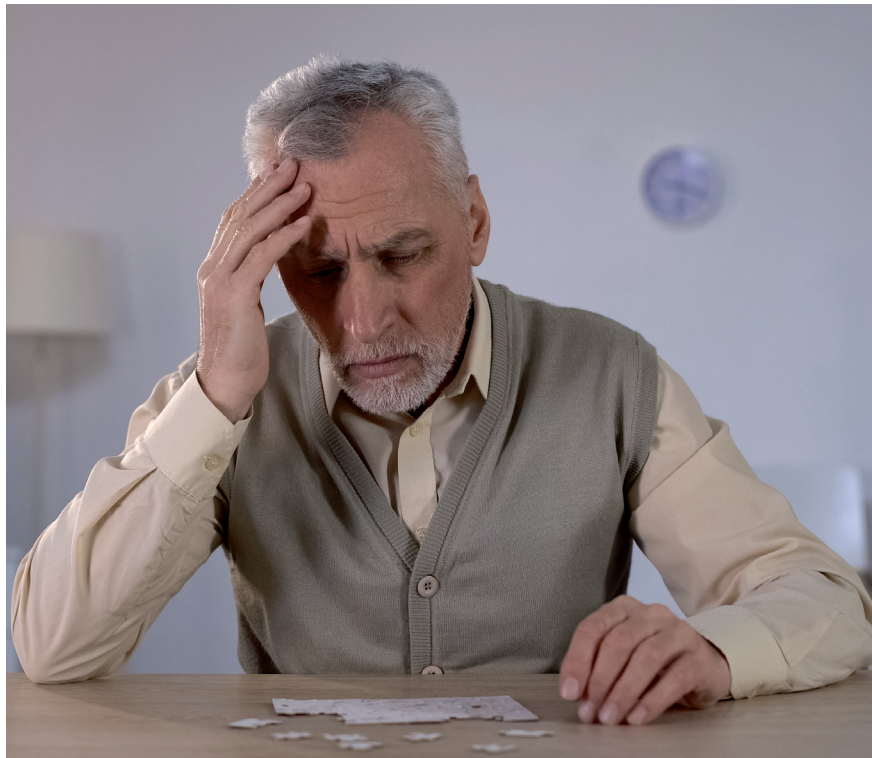
Las dificultades cognitivas derivadas de esta condición pueden percibirse como una amenaza a la identidad y autonomía de la persona, pudiendo generar ansiedad, preocupación, frustración y una disminución de la autoestima al comparar su rendimiento actual con el pasado o con el de otros.

### **¿Existe todavía miedo o estigma en torno al diagnóstico?**

Sí, como mencioné anteriormente, persiste un temor significativo frente al diagnóstico, asociado a la percepción de que podría implicar una demencia inminente, aunque no todos los casos progresen a este nivel. Además, existe preocupación por la autonomía y la posible pérdida de independencia, así como por el impacto que esto podría tener en el ámbito laboral y social. Estas inquietudes pueden conducir a la negación, lo que a su vez favorece tanto el estigma social como la autoestigmatización, retrasando la búsqueda de evaluación médica o la intervención temprana.

### **Si se detecta de forma precoz, ¿qué se puede hacer?**

La detección temprana permite implementar un abordaje multidimensional y personalizado, combinando estrategias médicas, conductuales y sociales. Entre las medidas recomendadas se incluyen la actividad física regular, una alimentación equilibrada, la estimulación cognitiva mediante



ejercicios de memoria y funciones ejecutivas, y la intervención psicoeducativa para pacientes y familiares, además de la prescripción de medicación en los casos necesarios.

### **¿Puede frenarse o ralentizarse el deterioro?**

Aunque se debe hacer un análisis personalizado de cada paciente, la intervención precoz puede estabilizar o ralentizar su progresión, especialmente cuando se actúa sobre factores aún modificables. Actualmente disponemos además de fármacos para su tratamiento que han demostrado efectividad sin efectos adversos, como tebofortán (EGb 761®), un

medicamento de primera línea para el deterioro cognitivo leve asociado a la edad, que favorece la mejora de funciones relacionadas con la atención y memoria<sup>5</sup>, lo que en la práctica podría traducirse en un ritmo más lento de progresión sintomática.

### **¿Qué mensaje daría a las personas mayores que temen consultar por posibles fallos de memoria?**

Es comprensible sentirse preocupado por ciertos olvidos, pero acudir a consulta para evaluar la memoria no constituye un signo de debilidad, sino un acto responsable de cuidado personal. La detección temprana permite diferenciar entre los cambios cognitivos propios de la edad y aquellos que podrían requerir intervenciones específicas, sin implicar necesariamente el desarrollo de demencia. La evaluación profesional le brinda información precisa, estrategias para preservar la función cognitiva y la independencia, y la oportunidad de recibir apoyo adecuado en caso de ser necesario.

**“Consultar por posibles fallos de memoria no es un signo de debilidad, sino un acto responsable de cuidado personal que permite detectar a tiempo si existe un problema”.**