

DETERIORO COGNITIVO LEVE

Cambios en la memoria que son más de los esperados para la edad, pero **NO** interfieren significativamente en la vida diaria.

No es demencia. Es una condición intermedia que puede mantenerse estable, mejorar o, en algunos casos, progresar a demencia.



¿QUÉ SIGNIFICA?

La persona nota fallas en la memoria u otras funciones cognitivas, pero aún puede realizar sus actividades diarias de forma independiente.

SEÑALES FRECUENTES



Olvidar nombres o citas recientes, pero recordarlos después.



Necesitar más tiempo para hacer tareas habituales.



Dejar objetos en lugares inusuales con más frecuencia.



Dificultad leve para encontrar palabras o seguir conversaciones complejas.



Más esfuerzo para planificar o resolver problemas.

¿A QUIÉN PUEDE AFECTAR?



A personas de 50 años o más, aunque **NO** es parte normal del envejecimiento.



No todas las personas con deterioro cognitivo leve progresarán a demencia.



dementia.cl

Más información y recursos en
www.dementia.cl

¿POR QUÉ OCURRE?

Puede tener varias causas, como:



Cambios relacionados con la edad.



Factores de riesgo vascular (hipertensión, diabetes, colesterol, sedentarismo).



Estrés, depresión, ansiedad o mala calidad del sueño.



Efectos de medicamentos.



Alteraciones hormonales o déficit de vitaminas (B12, vitamina D, entre otras).



Consumo excesivo de alcohol u otras sustancias.



Identificar y tratar la causa puede mejorar o estabilizar los síntomas.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

El diagnóstico lo realiza un profesional de salud mediante:

- ✓ Evaluación de la memoria y otras funciones cognitivas.
- ✓ Historia clínica y antecedentes médicos.
- ✓ Información de la familia o cuidadores.
- ✓ Exámenes de laboratorio para descartar causas reversibles.
- ✓ Neuroimágenes (RM o TAC) en algunos casos.

¿CÓMO EVOLUCIONA?

Puede mantenerse estable durante años, mejorar si se trata la causa o, en algunas personas, progresar a demencia.



Estable



Puede mejorar



Puede progresar

¿QUÉ PUEDO HACER?

Hay muchas cosas que puedes hacer para cuidar tu cerebro y tu bienestar.



Realiza actividad física con regularidad.



Aliméntate de forma saludable (dieta mediterránea).



Mantén tu mente activa: lee, aprende cosas nuevas, haz juegos mentales.



Cultiva la vida social y actividades significativas.



Duerme bien y maneja el estrés.



Controla tus enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, colesterol).



No fumes y limita el consumo de alcohol.



SEÑALES DE ALERTA: CONSULTA

- ▲ Dificultad para realizar actividades diarias (pagar cuentas, cocinar, manejar dinero, usar transporte).
- ▲ Desorientación en lugares conocidos.
- ▲ Pérdida de objetos con incapacidad para recordarlos.
- ▲ Cambios importantes en el lenguaje o comprensión.
- ▲ Cambios marcados de personalidad o conducta.



Si notas estas señales o tienes dudas, consulta con un profesional de salud.

¿DÓNDE PEDIR AYUDA?



Centro de Salud Familiar (CESFAM) o Posta Rural.



Médico general, neurólogo o geriatra.



Grupos de apoyo para personas y familias.



Líneas de orientación en salud mental.



La detección precoz y el acompañamiento marcan la diferencia.



Con información, apoyo y cuidado, la calidad de vida es posible.