

Cuida tu mente, envejece mejor y feliz

Jennifer Viridiana Sánchez Camacho, Emma López Espinosa y María Dolores Ferré Quintero

Imagina que todas las experiencias de tu vida comenzaran a esfumarse de tu memoria con el pasar del tiempo, que las cosas bonitas como las personas amadas, tus viajes, amigos, incluso familia comenzaran a desvanecerse de tu mente. Esto les sucede a muchos adultos mayores y es lamentable porque las historias trascienden cuando los abuelos cuentan la forma en que inició su familia, tal vez con un viaje extraordinario, un encuentro sorpresivo, o cómo pudieron superar un problema o una enfermedad.

Existen zonas en nuestro cerebro que se encargan de almacenar estos recuerdos y, que a pesar de que pasa el tiempo, perduran.

Pero cuando comenzamos a envejecer estas zonas se dañan por diversos factores, y dichos recuerdos comienzan a desaparecer. El daño no sucede de forma instantánea, ocurre con el pasar de los años y el cerebro manda señales con cambios que se perciben y pudiesen considerarse normales en los adultos mayores. Cosas que antes se pensaban sencillas de hacer se vuelven cada vez más y más difíciles: recordar fechas, días y horas importantes para realizar una actividad, sumar, restar, analizar e incluso memorizar el nombre de personas.

La comunidad médica y científica ha nombrado estos cambios como *deterioro cognitivo leve (DCL)* y es cada vez más común. Se dice que los años que puede vivir una persona han aumentado, a esto se le conoce como *esperanza de vida*, pero desgraciadamente los años que una persona podría vivir no siempre son de buena calidad.

Considerando que todos algún día seremos adultos mayores y posiblemente abuelos, te platicaré qué es el deterioro cognitivo leve, cómo podemos identificarlo, con quién acudir para que se diagnostique y las formas de prevenirse y tratarse.

El adulto mayor, la nueva mayoría

Si pensabas que los adultos mayores son una población pequeña estabas equivocado, existen 962 millones en todo el mundo y para el año 2050 se duplicará (Jongsiriyanyong & Limpawattana, 2018). Todos envejeceremos y este proceso sucede día a día donde los cambios se harán presentes y podremos notarlos cuando las funciones que consideramos normales en nuestro cuerpo y células disminuyan.

La disminución de las funciones es acumulativa, en un inicio el cuerpo intenta cubrir esas fallas, pero a medida que pasa el tiempo, y si no nos cuidamos, estamos en riesgo de enfermarnos. La mayoría de las personas a ciertas edades comienzan a presentar enfermedades que son comunes entre la población como la diabetes, la hipertensión y la obesidad.



Específicamente en la población de adultos mayores, aproximadamente a partir de los 65 años es común identificar que tienen problemas para ver (agudeza visual), oír (agudeza auditiva), pierden peso porque sus músculos se perciben más delgados y sin fuerza (sarcopenia) y por tanto se mueven menos y más lento. En este punto pensarás que lo que te platico es normal pero, realmente este es el inicio de lo que puede detonar enfermedades más graves como la de Parkinson y Alzheimer.

Nuestro cuerpo habla, el cerebro escucha: el impacto de nuestro estilo de vida

Antes de describir lo que sucede dentro del cerebro, te platicaré cómo es que nosotros mismos durante nuestra vida pudiésemos propiciar la aparición del deterioro cognitivo leve.

Nuestro cuerpo es una maquinaria perfectamente ensamblada para llevar a cabo todas las funciones necesarias para vivir como respirar, comer, dormir, hacer ejercicio, pensar, trabajar, etcétera.

Al momento en que realizamos estas funciones necesitamos energía que obtenemos de los alimentos, al consumir energía para todas las actividades que realizamos nuestro cuerpo desprende desechos tóxicos que ahora les llamaré *radicales libres de oxígeno* que tienen la capacidad de oxidar y dañar nuestras células desde dentro. Nuestro organismo tiene un mecanismo antioxidante; es decir, una forma de neutralizar y reparar el daño que los radicales libres de oxígeno ocasionan en nuestras células y tejidos, quien dirige este mecanismo antioxidante es un organelo dentro de la célula llamado mitocondria.

Recordemos que tanto la formación de radicales libres de oxígeno como el mecanismo antioxidante que nos protege, depende mucho de que nosotros vivamos con un estilo de vida saludable.

Un estilo de vida saludable se traduce en descansar (dormir las horas adecuadas de acuerdo con nuestra edad), trabajar las horas recomendadas, tener una alimentación equilibrada (comer los alimentos necesarios basado en los nutrientes que cada uno nos aporta), realizar ejercicio y mantener un bienestar emocional basado en la convivencia con amigos, familia y el evitar situaciones que nos mantengan en un estrés constante.



Cuando no vivimos con un estilo de vida saludable la cantidad de los radicales libres de oxígeno aumenta en el organismo y dañan las células, especialmente cuando las funciones celulares comienzan a disminuir, hecho que sucede durante el proceso de envejecimiento. Esta teoría la propuso el científico Harman en 1956 y ha sido una de las más estudiadas para comprender las enfermedades relacionadas con el envejecimiento y los radicales libres de oxígeno (Harman, 1956).

Las tres esferas que abren la puerta al DCL

Según la Organización Mundial de la Salud el deterioro cognitivo leve afecta a 50 millones de adultos mayores en el mundo (Austria *et al*., 2021), se comienzan a ver los síntomas en personas de 65 años en adelante y es más notorio a los 85 años.

Como te he platicado, cuando envejecemos las funciones de nuestro cuerpo disminuyen, o bien presentan fallas. El deterioro cognitivo leve es una etapa intermedia que puede suceder si no envejecemos con calidad y que si sigue avanzando significa que el envejecimiento que tenemos no es saludable, por tanto, podríamos enfermar de *demencia*. La demencia implica síntomas más severos de olvido que podría interferir gravemente en nuestras actividades de la vida diaria. Si el deterioro cognitivo leve es un "olvido de las llaves", la demencia es un "olvido del regreso a casa".

Ahora bien, de acuerdo con las investigaciones realizadas hasta ahora te describiré las tres esferas que propician que se abra la puerta al deterioro cognitivo leve. Estas esferas interactúan a lo largo de nuestra vida y pueden causar la enfermedad cuando somos adultos mayores (Figura 1).

La primera esfera es la social, en ella se consideran la zona en donde vives, el trabajo que tienes, el sueldo que ganas y la posibilidad que tienes para convivir con otras personas.

Estos factores determinan la calidad de la comida que ingieres que condiciona tu estado nutricional y, las enfermedades que pudieses desarrollar junto con la forma en que sean tratadas. También la forma en que interactúas con tus amigos, familia y el nivel de estrés con el que vives. Los hábitos de fumar y beber frecuentemente están relacionados con la convivencia social. Además, los retos a los que te enfrentas en tu día a día, la forma de superarlos y las cosas nuevas que pudieses aprender por un nuevo trabajo o al entrar a la escuela.

Si todos estos factores son inadecuados para ti, entonces afectarán de forma significativa a las siguientes esferas.

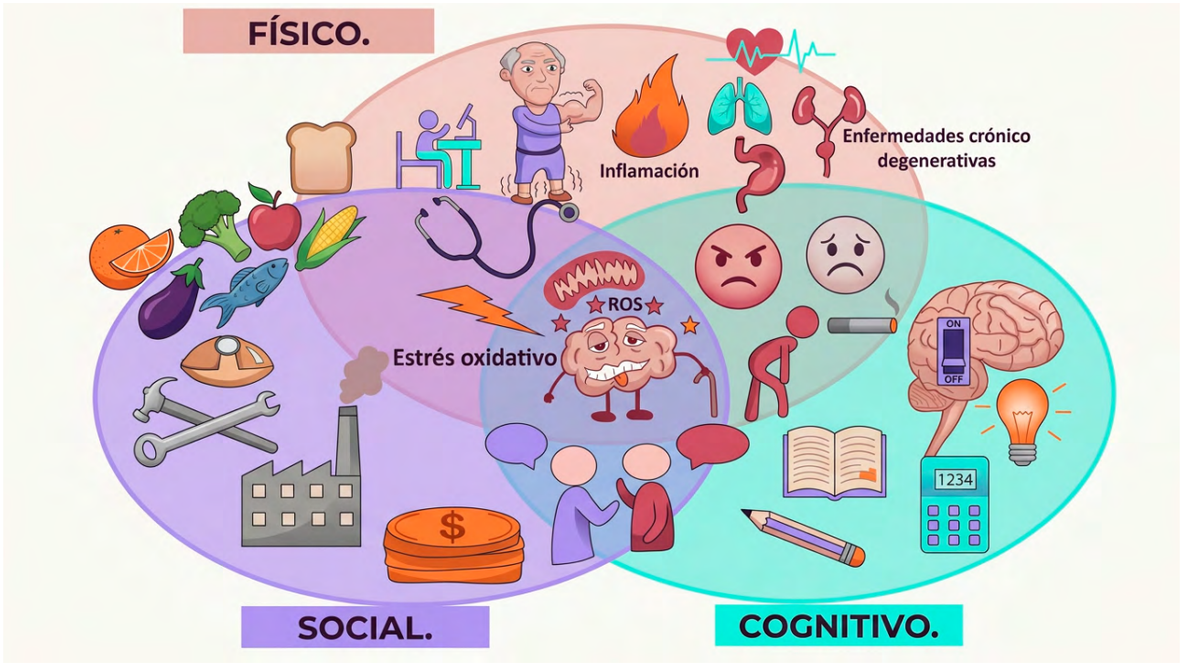


Figura 1. Las tres esferas que influyen en la salud cognitiva de los adultos mayores. Autora: Jennifer Viridiana Sánchez Camacho.

La segunda esfera es la física, involucra las enfermedades que pudieses tener a lo largo de tu vida y algunas de ellas que perduran hasta la vejez, aquellas que se conocen como *enfermedades crónico degenerativas*. Muchas de ellas causan una inflamación constante en nuestro cuerpo. Si la esfera social ya afectó la parte nutricional, entonces en este punto podrías padecer de obesidad o desnutrición.

Si existe obesidad o desnutrición posiblemente tus músculos no tengan la fuerza necesaria para sostener tu cuerpo lo que condicionaría a que no quisieras moverte. O bien, si tu trabajo lo realizas durante periodos largos, estarías durante varias horas sentado sin caminar. La falta de ejercicio es otro factor importante. Estas últimas características las engloba el concepto que muchos conocemos como sedentarismo. Imaginando lo que sucede con los adultos mayores, un gran porcentaje ya sea por enfermedad, sarcopenia o dolor, comienzan a moverse menos llegando a usar un bastón o silla de ruedas.

Por último, te platicaré de la esfera más compleja de abordar, la cognitiva. En ella se engloba todo lo que hace tu mente para entender el mundo e interactuar con él. Los factores importantes de la esfera cognitiva son los cambios en el comportamiento y los mecanismos que nuestra mente utiliza para que funcione adecuadamente.

Piensa en las dos primeras esferas, imagina que si no tienes ganas de salir porque no tienes amigos o posiblemente te sientes cansado, estresado o enfermo, incluso deprimido, comienzas a limitarte para socializar.

Como seres vivos necesitamos convivir con otras personas ya que de esta forma estimulamos zonas en nuestro cerebro imprescindibles para funcionar.

También al convivir con otras personas como familia, compañeros de trabajo y escuela, profesores y jefes, desarrollamos y mejoramos actividades mentales como memorizar, aprender, comprender, hablar y razonar entre muchas otras.

Unificando la función de estas tres esferas y su constante relación, todas afectan las neuronas de zonas específicas del cerebro por tres causas principales: la primera y segunda es el aumento excesivo de los radicales libres de oxígeno y el deficiente mecanismo antioxidante por la mala calidad de vida, la tercera es la atrofia de estas zonas cerebrales por su escasa estimulación. Dicho esto, te describo a continuación qué es el deterioro cognitivo leve.

¿Cómo reconocer el deterioro cognitivo leve a tiempo?

El deterioro cognitivo leve es un síndrome geriátrico, es decir, no es una enfermedad concreta es un paquete de señales del cuerpo que suelen aparecer juntos en los adultos mayores y como te describí tiene un origen complejo. Las células que se dañan son las neuronas de ciertas regiones cerebrales del

lóbulo temporomedial como el hipocampo, el giro cingulado y la corteza entorrinal (Figura 2) que están relacionadas con dominios como el aprendizaje, la memoria, el funcionamiento social, el lenguaje, la función visoespacial, la atención compleja y el funcionamiento ejecutivo (Arango, 2014).

El adulto mayor podría presentar cualquiera de las siguientes señales que el cerebro está enviando para indicar que posiblemente algo está sucediendo. En un inicio puede tener olvidos frecuentes de cosas recientes, puede pedir que le repitas las preguntas, olvidar alguna cita médica y los nombres de personas que conoció recientemente, a esto se le conoce como *memoria reciente o anterógrada*. Después, olvida la boda de sus hijos, un viaje importante o la última vez que tuvo un trabajo, a esto los profesionales de la salud lo conocen como *memoria retrógrada reciente*.

Estos sucesos no llevan específicamente un orden, pero tú puedes darte cuenta cuando conversas con él y percibes que tiene problemas para comprender ciertas palabras o frases, además de tardar en responder y dar un punto de vista respecto a algún tema.

Cuando le explicas o le enseñas algo nuevo y tiene dificultad para aprender o bien se le olvida fácilmente.

No le gusta estar en reuniones y prefiere quedarse en casa o bien, cuando está en reuniones no interactúa. Además, se le dificulta planear algo o decidir acerca de alguna situación. Y en ocasiones, parece enojado y frustrado.

Dicho lo anterior ahora contextualicemos lo que el adulto mayor en términos generales pudiese estar experimentando. Por la presencia de alguna de estas señales le hace sentir que esa familiaridad con la que vive y siente seguridad comienza a romperse y se convierte en un ambiente de tristeza al sentirse sin un lazo de unión entre él y su entorno. Comienza a sentirse solo y por el miedo a que se den cuenta que está olvidando todo incluso el sumar, restar, hasta poner atención, se aísla y pone una barrera: no quiere platicar, no quiere salir a las reuniones familiares, se entristece, se frustra y siente enojo con el mismo, mostrándose en ocasiones poco tolerante e incluso violento.

De las señales a la certeza, así se diagnostica el deterioro cognitivo leve

Si en este punto has reconocido a algún familiar o amigo con estas señales o bien quieres saber lo que se debe hacer, aquí te platico una descripción sencilla.

Como ves este síndrome da señales diferentes entre cada persona, se recomienda acudir con un médico con especialidad en geriatría, neurología, neuropsicología o psiquiatría, dependiendo de las señales que el adulto mayor tiene. Es frecuente que quien lo identifica primero es el médico familiar.

Los especialistas realizarán preguntas al adulto mayor y a su familiar, registrarán todos estos datos en algo que se conoce como historia clínica, posteriormente realizarán pruebas neuropsicológicas

Las más conocidas y aprobadas por el Gobierno de México y la Secretaría de Salud son el Mini-Examen del Estado Mental (Mini-Mental State Examination, MMSE) y la Evaluación Cognitiva de Montreal (Montreal Cognitive Assessment, MoCA) donde identificarán los dominios afectados.

Si así lo requieren realizarán otras pruebas diagnósticas para descartar otras enfermedades. Una vez confirmado el resultado les dirán posibles tratamientos que el adulto mayor puede recibir.

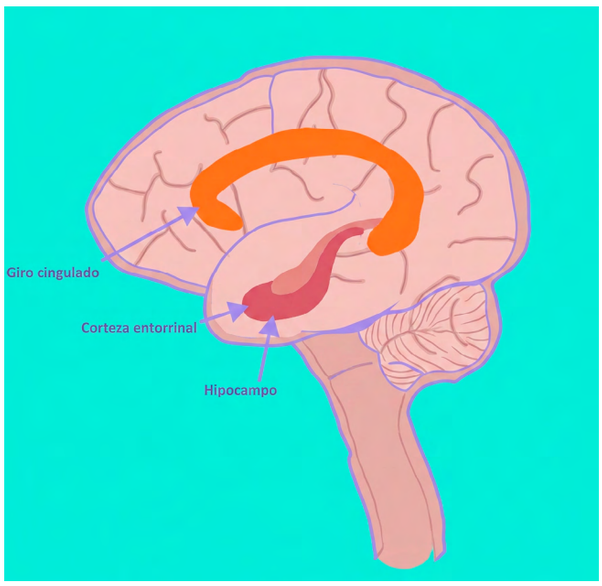


Figura 2. Zonas del cerebro que se dañan en el deterioro cognitivo leve. Autora: Jennifer Viridiana Sánchez Camacho.

Lo que receta el médico y lo que tú puedes hacer

Independientemente de los síntomas y el posible tratamiento que el adulto mayor reciba por parte del especialista al que acuda, el tratamiento del deterioro cognitivo leve es multidisciplinario, esto significa que varios especialistas trabajan para mejorar la calidad de vida de su paciente. Es posible que los especialistas sean quienes den seguimiento al adulto mayor. Pero, según las recomendaciones de la comunidad científica, existen algunas estrategias que el adulto mayor puede seguir para tratar el deterioro cognitivo leve.

Cambios en el estilo de vida como dormir bien, un ambiente tranquilo y relajado, ejercicio y una buena alimentación son, sin duda, pilares para que no exista la posibilidad de que el deterioro cognitivo leve pueda evolucionar a demencia.

La terapia psicológica sin duda es una de las opciones terapéuticas más recomendadas para este síndrome, el adulto mayor puede de esta forma tener un espacio seguro para entender sus pensamientos, manejar sus emociones y fortalecer sus habilidades mentales. El psicólogo le ayudará a gestionar el estrés, la ansiedad y la tristeza que pueden aparecer durante el proceso y ser un puente de comunicación y comprensión entre el adulto mayor y la familia. Él junto con un gerontólogo (quien es un profesional multidisciplinario que gestiona los apoyos para que el adulto mayor viva bien) pueden diseñar ejercicios cerebrales, utilizar técnicas de estimulación cognitiva, juegos que mantengan la agilidad de la memoria, la atención y el razonamiento. Recordemos que estos dominios son cruciales en este síndrome.

La acupuntura ha sido propuesta como una terapia complementaria para tratar adultos mayores con deterioro cognitivo leve, ya que mejoró las puntuaciones en adultos mayores que fueron evaluados con el Mini-Examen del Estado Mental y la Evaluación Cognitiva de Montreal (Li *et al*., 2020).

Ninguna de estas estrategias complementarias, sin embargo, sustituye el tratamiento que el médico considere adecuado para el adulto mayor, siempre debes recordar que el deterioro cognitivo leve es un síndrome complejo y que por tanto se requiere de especialistas que lo detecten y que trabajen en equipo para tratarlo.

Un camino lúcido que empieza hoy

Ahora que ya sabes el largo camino que se recorre para presentar el deterioro cognitivo leve, es momento de tomar acción en el presente. Cambios que pudieses considerar pequeños impactarán tu futuro. También es un mensaje para comprender a las personas que tienes a tu alrededor en un ambiente de empatía, apoyo y cuidado. Y no olvides que sería fantástico que la historia de tu vida y la de tu familia puedan ser preservadas entre los tuyos, pero lo más maravilloso es envejecer con dignidad, calidad de vida y una memoria intacta.

Un adulto mayor comprendido y cuidado es un adulto feliz.

Referencias

Arango López, C. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5* . Editorial Médica Panamericana.

Austria Reyes, A., Santander Hernández, M.-S. & Cano Estrada, L. N. B. (2021). Level of cognitive impairment of older adults in the community of Tlahuelilpan, Hidalgo, Mexico. *Rev Enferm Neurol*, *20*(1), 45-48. http://www.revenferneurolenlinea.org.mx

Harman, D. (1956). Aging: A theory based on free radical and radiation chemistry. *J Gerontol*, *11*(3), 298-300. https://doi.org/10.1093/geronj/11.3.298Cite

Jongsiriyanyong, S. & Limpawattana, P. (2018). Mild Cognitive Impairment in Clinical Practice: A Review Article. *American Journal of Alzheimer's Disease and other Dementias*, *33*(8), 500-507. https://doi.org/10.1177/1533317518791401

Li, W., Wang, Q., Du, S., Pu, Y. & Xu, G. (2020). Acupuncture for mild cognitive impairment in elderly people Systematic review and meta-analyses. *Medicine*, *99*(39). https://doi.org/10.1097/MD.0000000000022365

