Conozca sobre:

Mitos sobre el deterioro cognitivo

Asociación Gerontológica Costarricense
Programa de Vigilancia de Derechos

Socialmente, se ha relacionado la etapa de la vejez con una serie de mitos o estereotipos, es decir ideas falsas que se transmiten de generación y generación, que caracterizan y generalizan a esta etapa como de declive, carencia y pérdida.

Muchos de ellos se relacionan con la salud mental:

DETERIORO COGNITIVO

- Pérdida de funciones cognitivas e intelectuales, en la memoria y en la capacidad de analizar.
- Cambios en la forma en que se procesa la información, el lenguaje, la conducta y la vida cotidiana.
- Se ven afectadas las formas en que las **personas interactúan en el mundo y con él**; se puede presentar de forma **leve, moderada o severa.**

DEMENCIA

- Conjunto de síntomas que se presentan cuando existen **deterioros cognitivos severos.**
- Neuropsicológicamente la persona interactúa de forma diferente.
- Se ve afectada la convivencia, las relaciones con el núcleo familiar o redes de apoyo, en el trabajo y en cualquier espacio social.

No es correcto el uso del término: demencia senil, porque no es intrínseco a la vejez.

Algunos mitos:

1. Todas las funciones cognitivas se deterioran con la edad. FALSO

Algunas pueden deteriorarse, como la memoria a corto plazo y la velocidad de procesamiento. Otras funciones pueden inclusive potenciarse con la edad, como la capacidad verbal o vocabulario.

2. ¿Un olvido es señal de alarma? FALSO

Los olvidos son normales y se viven en cualquier momento de la vida. Después de los 30 años la mente comienza a olvidar más frecuentemente. Muchos de los olvidos se relacionan con la atención o interés que nos genera una actividad.

3. ¿La demencia y la enfermedad de Alzheimer son lo mismo? FALSO

Demencia es un término que hace alusión a un conjunto de síntomas que incluyen: pérdida de memoria y dificultad para pensar. La demencia más común (70%) de los casos es la enfermedad de Alzheimer. Existen otras clases de demencias, como demencia vascular, demencia por cuerpos de Lewy o demencia frontal.

4. ¿La enfermedad de Alzheimer es solo un problema de memoria y es hereditaria? FALSO

- Esta enfermedad cerebral ocasiona alteraciones en la memoria, en el pensamiento y en el comportamiento.
- Los síntomas empeoran con el tiempo, el ritmo de estos cambios es diferente en cada persona.
-La forma más popular para su diagnóstico está determinada por olvidos suficientemente graves que limitan la capacidad de las personas para desenvolverse con la familia, ambiente laboral u otras redes de apoyo.
- Menos del 5% de los casos son de origen familiar, el 95% restante es de forma esporádica, a la fecha no se ha determinado un gen específico que la cause. La edad si puede ser un factor de riesgo, pero no es exclusivo.

5. ¿Cuándo llegamos a una edad avanzada no hay nada que podamos hacer para mejorar las habilidades cognitivas? FALSO

La **reserva cognitiva**, es decir, las experiencias de vida que retan al cerebro y las acciones de gimnasia mental pueden posponer el desarrollo de algunas demencias, pero no impedirlas. Es importante mantener el cerebro activo.

Procurar hábitos saludables de alimentación, actividad física y desarrollar acciones de gimnasia mental, no solamente previene, sino que además, mejora las condiciones de las personas con deterioro cognitivo.

Si desea más información o tiene dudás, llámenos

Teléfono
2542-4500

¡Infórmese y proteja sus derechos!

Barrio Escalante,
de la Iglesia Teresita 300m norte y 25m este

ageco@ageco.org

BIBLIOGRAFÍA

Elaboración propia a partir de información de la Gacetilla de AGECO No.144 Marzo 2021, disponible en: **www.ageco-derechospersonasmayores.org**