

ENVEJECIMIENTO COGNITIVO

Una Guía de Acción para Individuos y Familias

¿Qué es el envejecimiento cognitivo?

- **Al igual que otros órganos, el cerebro humano cambia con el envejecimiento,** tanto en sus estructuras físicas como en su habilidad de llevar a cabo varias funciones. El cerebro es responsable de la “cognición,” un término que incluye la memoria, la toma de decisiones, la velocidad de procesamiento, la sabiduría y el aprendizaje. A medida que la persona envejece, estas funciones pueden cambiar—un proceso que se llama “envejecimiento cognitivo.”
- **El envejecimiento cognitivo no es una enfermedad.** De hecho, esto es un proceso que ocurre en cada individuo, que comienza con el nacimiento de la persona y continúa a través de su vida. Existe una gran variabilidad en términos de cómo la cognición de una persona cambia a medida que envejece. Algunas personas mayores pueden experimentar muy pocos efectos del envejecimiento cognitivo, mientras que en otros, los efectos pueden ser más pronunciados. Además, la función cognitiva de una persona puede cambiar de un día para otro.
- **El envejecimiento puede afectar las funciones cognitivas dedicadas a la realización de tareas diarias, tales como pagar las cuentas, conducir un auto, seguir recetas de cocina, y mantenerse al día con la toma de medicamentos.** Este envejecimiento puede afectar la habilidad de una persona mayor de vivir independientemente, participar de sus actividades favoritas, y de mantener un sentido de identidad. Como resultado, algunas personas mayores se muestran reacias a informarles a sus seres queridos o proveedores de cuidado médico sobre cualquier cambio en sus funciones cognitivas.
- Sin embargo, **existen acciones que las personas y sus familiares pueden tomar para ayudar a apoyar y promover su salud cognitiva y adaptarse a los cambios cognitivos relacionados al envejecimiento.** Es importante superar los estigmas e ideas equivocadas que pueden prevenir a las personas mayores de buscar aquellos recursos que pueden promover su salud cognitiva y su calidad de vida.

El envejecimiento cognitivo no es lo mismo que la enfermedad de Alzheimer.

ENFERMEDAD DE ALZHEIMER	ENVEJECIMIENTO COGNITIVO
Enfermedad crónica neurodegenerativa	Parte del envejecimiento
Pérdida extensiva de neuronas	El número de neuronas permanece relativamente estable, pero funcionamiento neuronal puede decaer
Afecta aproximadamente el 10 por ciento de personas mayores en los Estados Unidos	Ocurre a cada individuo, pero el alcance y la naturaleza de los cambios varían ampliamente
Los cambios cuando la persona decae son serios y progresivos	Los cambios son variables y graduales

Conoce los hechos sobre el envejecimiento cognitivo

IDEA EQUIVOCADA	HECHO
Mantener una salud cognitiva significa preservar su memoria.	La salud cognitiva representa mucho más que tener una buena memoria. También incluye la toma de decisiones, atención y la resolución de problemas.
La función cognitiva siempre decae con el envejecimiento.	El envejecimiento puede tener efectos positivos y negativos en la cognición de una persona. La sabiduría y la experiencia pueden aumentar a medida que la persona envejece. Las personas mayores experimentan menos emociones negativas, tales como la ira y preocupaciones, y sienten una mejor satisfacción con su vida en general que las personas jóvenes o de mediana edad.
No hay nada que puedas hacer para mejorar tu salud cognitiva.	Existen acciones que las personas y sus familiares pueden tomar para ayudar a asistir su salud cognitiva y adaptarse a los cambios cognitivos relacionados al envejecimiento. Vea la próxima página para más información.
Las neuronas cerebrales mueren a medida que envejeces, así que no se puede hacer nada para prevenir la pérdida cognitiva.	La muerte de neuronas es mínima en ausencia de una enfermedad. Existen varias acciones que puedes tomar para mejorar tu salud cognitiva.

RECURSOS RELACIONADOS A LAS PERSONAS MAYORES QUE CONDUCEN

El conducir de manera segura depende de muchos elementos de la cognición, tales como la velocidad del procesamiento, la toma de decisiones, multitarea y la memoria. Todas estas funciones pueden sufrir pérdidas con el envejecimiento. La decisión entre limitar cuánto conducir o no conducir más es una difícil para las personas mayores y sus familias porque puede afectar la autoestima y la habilidad de vivir independientemente.

Sin embargo, existen muchos recursos para ayudar a las personas mayores a conducir de manera segura o entender cuándo es necesario limitar el conducir. Por ejemplo, la Asociación Americana de Automóviles ofrece un curso defensivo de conducir llamado "RoadWise Drive." El Departamento de Vehículos de Motor de California provee un avalúo en línea que consiste de 15 preguntas para ayudar a los conductores de edad avanzada y sus familiares decidir si están conduciendo de manera segura. De igual forma, otros estados y organizaciones ofrecen oportunidades similares para evaluar y recursos para la toma de decisiones.

Visite www.nas.edu/cognitiveaging para encontrar una lista de recursos en línea sobre los conductores de edad avanzada.

Las 3 acciones más importantes que puedes tomar para ayudar a proteger tu salud cognitiva mientras envejeces

1 Sé físicamente activo. Mantenerse físicamente activo puede promover la salud cognitiva en personas mayores y de mediana edad.

2 Reduce tus factores de riesgo cardiovasculares (incluyendo la hipertensión, diabetes y fumar). El mantener la salud cardiovascular ayuda a la salud cognitiva.

3 Maneja tus medicamentos. Varios medicamentos pueden tener un efecto negativo en la función cognitiva cuando se utilizan por sí solos o en combinación con otros medicamentos. Los efectos pueden ser temporeros o a largo plazo. Es importante revisar todos tus medicamentos con un profesional de la salud y aprender más sobre sus efectos en la salud cognitiva.

Otras acciones que puedan promover la salud cognitiva

- Sé socialmente e intelectualmente activo, y busca continuamente oportunidades para aprender.
- Duerme adecuadamente y busca tratamiento profesional para enfermedades del sueño de ser necesario.
- Habla con tu proveedor de cuidado médico para aprender más sobre la prevención del delirio (un pérdida de la función cognitiva asociado con algunos medicamentos y la hospitalización).

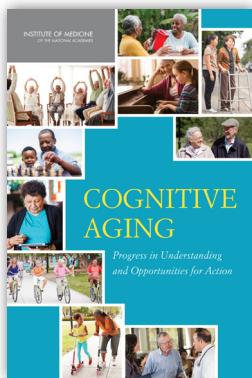


RECURSOS RELACIONADOS AL ENVEJECIMIENTO COGNITIVO Y LA TOMA DE DECISIONES FINANCIERAS

Las pérdidas de función cognitiva relacionadas al envejecimiento pueden tornar a las personas mayores vulnerables al fraude financiero o al abuso en un momento en que decisiones financieras importantes deben ser tomadas, tales como la planificación para el retiro. Se estima que en el 2010, las personas mayores que fueron víctimas de abuso financiero perdieron aproximadamente \$2.9 mil millones, lo cual incluye la pérdida de dinero y bienes a negocios legítimos, estafas, familiares y amigos e, indirectamente, a través del fraude de seguros médicos. Según el Consejo Nacional sobre el Envejecimiento, entre los diez fraudes financieros que más afectan a las personas mayores se encuentran el telemercadeo, las estafas por internet, y la venta de productos contra el envejecimiento.

Afortunadamente, existen muchos recursos disponibles para crear conciencia y ayudar a que las personas mayores, sus familias y asesores financieros escapen el abuso y tomen decisiones financieras de forma acertada. Algunos de estos recursos son “Scam Jams” y la Red de Vigilancia contra el Fraude del AARP, la Oficina para la Protección Financiera de Personas Mayores de la Oficina para la Protección Financiera del Consumidor, y la campaña contra el fraude financiero “Pásalo” de la Comisión Federal de Comercio.

Visite www.nas.edu/cognitiveaging para encontrar una lista de recursos en línea sobre el abuso financiero contra personas mayores.



Auspiciadores del Reporte

Fundación para la Investigación Cerebral McKnight (McKnight Brain Research Foundation)

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (National Institute on Aging)

Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares (National Institute of Neurological Disorders and Stroke)

AARP

Fundación para Investigaciones de la Jubilación (Retirement Research Foundation)

Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

Para más recursos, visite
www.nas.edu/cognitiveaging



www.facebook.com/NASEMhealth



www.twitter.com/NASEM_Health

The National Academies of
SCIENCES • ENGINEERING • MEDICINE

Copyright 2015 por la Academia Nacional de las Ciencias. Todos los derechos reservados.