

# Salud cognitiva

Tanto la esclerosis múltiple como envejecer pueden afectar la salud del cerebro. Esta es la forma en que las células cerebrales crecen, cambian, funcionan y se recuperan. La salud del cerebro puede afectar la función cognitiva (razonamiento, aprendizaje y memoria), las emociones, la salud mental, el comportamiento y algunas funciones corporales.

**En esta folleto, analizamos la salud cognitiva, incluido lo siguiente:**

**cómo la edad y la esclerosis múltiple pueden afectar la salud cognitiva;**

**de qué manera las dificultades cognitivas pueden influir en tu vida cotidiana;**

**si es posible prevenir o retrasar el deterioro cognitivo;**

**consejos para mejorar la salud cognitiva.**



**Cómo vivir bien con esclerosis múltiple en la tercera edad**  
[www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older/](http://www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older/)

## **¿De qué manera la edad y la esclerosis múltiple afectan la función cognitiva?**

Al igual que una computadora, el cerebro captura información, la almacena, la procesa y produce resultados. Se trata de la cognición.

Muchas personas —con y sin esclerosis múltiple— presentan algunos cambios en la capacidad cognitiva al envejecer. En una encuesta, más de la mitad de las personas con esclerosis múltiple de 45 a 88 años dijeron que tenían dificultades cognitivas que interferían de alguna manera en su vida cotidiana.

En la página siguiente, se muestran algunas de las maneras en que la edad y la esclerosis múltiple podrían afectar la función cognitiva.

**El cerebro captura información, la almacena, la procesa y produce resultados.**



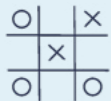
Imagen de: Shutterstock

## Efectos frecuentes de la edad y la esclerosis múltiple en la función cognitiva

### EDAD AVANZADA



Demora para procesar la información



Mayor dificultad para mantener una idea en mente (memoria de trabajo)



Mayor dificultad para tomar decisiones, hacer planes o resolver problemas



Menor capacidad de centrar (o dividir) la atención

### ESCLEROSIS MÚLTIPLE



Dificultad para concentrarse o centrar la atención



Demora para procesar la información



Dificultad para recordar una palabra



Deterioro de la memoria



Menor capacidad de resolver problemas, o de entender o formar ideas complejas (pensamiento abstracto)



Problemas para visualizar o calcular el espacio entre objetos

Los cambios cognitivos más frecuentes en las personas mayores con esclerosis múltiple son:

- demora para procesar la información;
- reducción de la atención;
- problemas de aprendizaje y memoria.

Algunas personas mayores con esclerosis múltiple tienen una reducción de la “función ejecutiva”. La función ejecutiva es una forma de razonamiento más complejo. La utilizamos para hacer y adaptar planes, y para controlar el comportamiento o las emociones.

Los problemas cognitivos pueden ser más evidentes cuando uno está cansado o fatigado. Esto es temporal y mejorará después de un buen descanso.

Las emociones, la ansiedad, la depresión, las recaídas de la esclerosis múltiple y los medicamentos también pueden influir en la cognición.

### ¿De qué manera pueden afectar tu vida las dificultades cognitivas?

Las dificultades cognitivas pueden afectar la capacidad de realizar algunas tareas diarias, pasatiempos o funciones laborales. Presentamos algunos ejemplos en la tabla.

Las dificultades cognitivas suelen ser “síntomas ocultos” porque no resultan inmediatamente evidentes para los demás. En ocasiones, a la familia y los amigos les puede resultar difícil entenderlas y afrontarlas. Esto podría afectar tu interacción con los demás y hacerte sentir aislado.

## Ejemplos de cómo los cambios cognitivos pueden afectar la vida diaria

### Demora para procesar la información

- Necesidad de tiempo adicional para entender y seguir las instrucciones de un manual.
- Tardar más en decidir si aceptar una oferta.
- Dificultad para seguir una conversación rápida.

### Reducción de la atención

- Mayor dificultad para dividir la atención (como llenar una bolsa mientras se escucha a un amigo).
- Incapacidad de concentrarse solo en una cosa (como leer el periódico en un lugar ruidoso).

### Problemas de aprendizaje y memoria

- Olvidarse de salir de casa para llegar a tiempo a una cita con el médico.
- Dificultad para encontrar la palabra correcta.
- Incapacidad de mantener una idea en la mente (como un número recién calculado).
- Mayor dificultad para aprender una habilidad o proceso nuevos (como configurar un sistema de alarma nuevo).

### Reducción de la función ejecutiva

- Mayor dificultad para organizar un día de paseo.
- Menor flexibilidad o capacidad de adaptación (como una replanificación si se cancela un tren).
- Menos control sobre las emociones (por ejemplo, llorar o enojarse con más facilidad).
- Incapacidad de ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.
- Mayor dificultad para controlar el comportamiento (como la tentación de comer alimentos poco saludables).

## ¿Qué tan rápido podría deteriorarse la capacidad cognitiva?

Los efectos de la esclerosis múltiple y la edad en la cognición difieren de una persona a otra.

La esclerosis múltiple puede afectar la función cognitiva desde el inicio del proceso patológico. No obstante, algunos estudios indican que los problemas cognitivos causados por la esclerosis múltiple no empeoran más rápido de lo que lo harían con el transcurso normal de los años.

En general, las personas con esclerosis múltiple presentan un deterioro bastante lento de la función cognitiva a medida que envejecen. La velocidad de dicho deterioro es similar a la observada en personas sin esclerosis múltiple.

## ¿Se puede retrasar el deterioro cognitivo?

Mantener el cerebro bien estimulado podría retrasar o disminuir el efecto que tienen en él la edad y la esclerosis múltiple. Es poco probable que puedas evitar por completo los cambios cognitivos. Sin embargo, podrías reducir sus repercusiones en tu vida cotidiana.

Puedes mejorar tu capacidad cognitiva con actividades orientadas a lo siguiente:

- captar la mente;
- generarte curiosidad;
- despertar la creatividad;
- hacerte pensar;
- desafiar tus habilidades de resolución de problemas.

Aprender a adaptarte a los cambios cognitivos puede disminuir el efecto que tienen en tu vida. También se ha demostrado que la actividad física mejora la salud cognitiva. Dormir una cantidad suficiente de horas y cuidar la salud mental también pueden ser de ayuda.

## CONSEJOS

### cómo cuidar tu salud cognitiva

- **Estimula el cerebro para mejorar la capacidad cognitiva.** Por ejemplo, podrías leer, escribir, pintar, hacer manualidades, armar rompecabezas, resolver juegos, o aprender un idioma nuevo o a tocar un instrumento.
- **Ingresa a un club o grupo.** Hablar y hacer actividades con otras personas mantienen activo el cerebro. Podrías, por ejemplo, ingresar a un club de lectura, un grupo de apoyo o un grupo espiritual.
- **Descansa y duerme lo suficiente.** La fatiga puede reducir la capacidad cognitiva. Realiza las pausas que necesites durante el día y duerme mucho. Conversa con tu médico o busca en Internet consejos para dormir mejor.
- **Cuida la salud mental.** Tanto la depresión como la ansiedad afectan la función cognitiva. Para saber cómo puedes cuidar tu salud mental, consulta la sección siguiente de esta guía.
- **Realiza controles formales de tu capacidad cognitiva.** La detección de los cambios cognitivos podría resultar difícil si estos se producen gradualmente. Realiza las pruebas formales que tu médico, especialista en esclerosis múltiple o especialista en cognición te ofrezcan para hacer un seguimiento de tu salud cognitiva.
- **Establece rutinas que ayuden a la memoria.** Fija un lugar para los objetos que uses con frecuencia (como los anteojos o las llaves). Usa un calendario para tener un registro de las citas y tareas. Coloca recordatorios en los lugares que mirarás.

## Recursos adicionales

### Información y herramientas en línea

Aspectos emocionales y cognitivos (folleto)

<https://www.msif.org/resource/emotions-cognition-ms/>

Mindfulness en el día a día con Esclerosis Múltiple

<https://www.msif.org/resource/mindfulness-in-everyday-life/>

Sesión de relajación para personas con Esclerosis Múltiple (video)

<https://www.msif.org/resource/relaxation-session-for-people-with-ms/>

Memoria, razonamiento, y estrategias de afrontamiento (folleto)

<https://www.msif.org/resource/memory-reasoning-and-coping-strategies/>

Cognición y la EM (folleto)

<https://www.msif.org/resource/ms-and-cognition/>



**Esta es un sección de la guía 'Cómo vivir bien con esclerosis múltiple en la tercera edad'. Se puede descargar la guía completa aquí:**

**[www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older/](http://www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older/)**



[www.msif.org](http://www.msif.org)  
[www.facebook.com/msinternationalfederation](https://www.facebook.com/msinternationalfederation)  
[www.twitter.com/msintfederation](https://www.twitter.com/msintfederation)