

La pista silenciosa: cinco señales tempranas de deterioro cognitivo y cómo empezar a prevenirlo

» Un artículo publicado por Infobae destaca cinco señales que pueden indicar un deterioro cognitivo incipiente y ofrece recomendaciones respaldadas por expertos para cuidar la salud cerebral antes de que los síntomas se agraven.

Identificar a tiempo los cambios en el funcionamiento del cerebro puede marcar una diferencia significativa en la calidad de vida, especialmente conforme avanza la edad. No todos los olvidos o distracciones son motivo de alarma, pero cuando ciertos signos se vuelven frecuentes es aconsejable prestar atención e incluso consultar a un profesional de la salud.

Señales a tener en cuenta

Según Ben Parris, profesor de neurociencia cognitiva, estas son algunas de las manifestaciones que podrían estar asociadas con un deterioro de las funciones cerebrales:

1. Dificultad para realizar varias tareas a la vez: la incapacidad para alternar entre actividades cotidianas, como hablar y cocinar simultáneamente, puede reflejar una disminución en la flexibilidad cognitiva.

2. Omisión de palabras al hablar: saltarse palabras o confundirse con términos comunes puede señalar dificultades en la

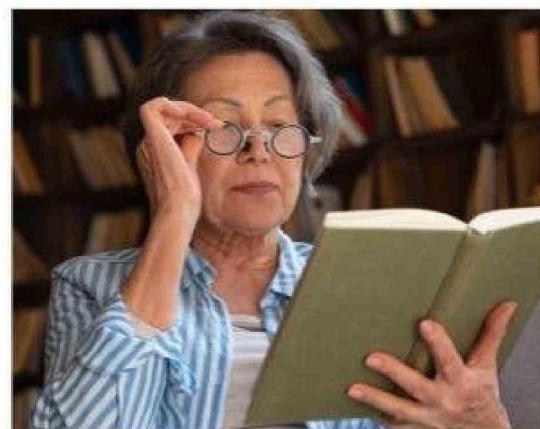
inhibición de respuestas, una función clave del lóbulo frontal.

3. Mezcla de palabras relacionadas: sustituir palabras por otras similares -por ejemplo, decir "cuchara" en lugar de "tenedor"- puede indicar que se está comprometiendo el procesamiento del lenguaje.

4. Olvidos frecuentes en actividades diarias: fallos repetidos al recordar objetos cotidianos o pasos simples en tareas rutinarias pueden sugerir problemas en la memoria de trabajo.

5. Desorientación al buscar objetos: dificultades para ubicar artículos en la casa o en un comercio, incluso tras recorrer el mismo lugar varias veces, pueden estar relacionadas con la memoria espacial.

Si alguno de estos síntomas está afectando significativamente la vida diaria o empeora con el tiempo, los especialistas recomiendan consultar a un médico para una evaluación más exhaustiva. La observación de familiares o personas cercanas también puede ser clave para detectar



La lectura es una de las actividades aconsejables para estimular el cerebro, ayuda a preservar la memoria y la función cognitiva.

cambios que la persona afectada no reconoce por sí misma.

¿Qué diferencia hay entre deterioro cognitivo y demencia?

Infobae explica que el deterioro cognitivo leve puede manifestarse con problemas de me-

moria o pensamiento más allá de lo esperado para la edad, pero sin afectar drásticamente la autonomía para las actividades diarias.

En cambio, la demencia representa un conjunto de trastornos neurológicos progresivos que deterioran las capacidades mentales de manera significativa, co-

mo ocurre en enfermedades como el Alzheimer, la demencia frontotemporal o la vascular.

¿Cómo proteger la salud cognitiva?

Mantener hábitos saludables es crucial para cuidar el cerebro a largo plazo. Parris y otros expertos señalan que las recomendaciones para preservar la salud cognitiva son similares a las que benefician al organismo en general:

1.- Seguir una dieta equilibrada rica en vegetales, pescado y frutos secos.

2.- Ejercicio regular, tanto cardiovascular como de fuerza, que favorece el flujo sanguíneo y la formación de nuevas neuronas.

3.- Evitar el tabaco y limitar el alcohol, prácticas asociadas con mejor rendimiento cognitivo.

4.- Estimular la mente con actividades nuevas, lectura o retos intelectuales.

5.- Socializar y estar en contacto con la naturaleza, factores que fortalecen la memoria y reducen el estrés.