



1

*Alumno: José Antonio Borrallés Morales*

*Docente: María José Hernández Méndez*

*Grado: 6to semestre*

*Licenciatura: Enfermería*

# DETERIORO COGNITIVO EN EL ADULTO MAYOR

Se refiere a la disminución en las habilidades mentales que afectan la memoria, el pensamiento, el razonamiento y la capacidad para llevar a cabo actividades diarias. Este declive cognitivo puede variar desde cambios sutiles en la función cognitiva hasta formas más graves de deterioro, como la demencia.

**Deterioro Cognitivo Leve:** Se caracteriza por un declive en la función cognitiva que es mayor que el esperado para la edad, pero que no cumple con los criterios para la demencia.

Puede manifestarse como problemas de memoria, atención, lenguaje, habilidades visuales-espaciales y funciones ejecutivas

## Síntomas

Problemas de concentración: Dificultad para mantener la atención en una tarea durante periodos prolongados.

Dificultad para recordar información reciente: Olvidar eventos recientes, nombres o conversaciones.

Dificultad para tomar decisiones: Experimentar problemas para resolver problemas o tomar decisiones.

## Causas

Enfermedades neurodegenerativas

Genética

Condiciones médicas crónicas

## Factores de riesgo

1-Edad avanzada

2- Antecedentes familiares de demencia

3- Enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión

4- El tabaquismo, el sedentarismo y la mala alimentación.

## Tratamiento y manejo

Aunque no existe una cura para el deterioro cognitivo relacionado con la edad, el tratamiento puede incluir medicamentos para controlar los síntomas, terapia cognitiva, terapia ocupacional y cambios en el estilo de vida, como una dieta saludable

## Prevención

1. Dieta equilibrada, rica en frutas, verduras y grasas saludables.
- 2-ercicio regular para promover la salud cardiovascular y cerebral.
- 3-Estimulación cognitiva a través de actividades mentales desafiantes.
- 4-Control de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.
- 5-Mantenimiento de conexiones sociales activas y compromiso con la comunidad.