

## Deterioro cognitivo leve (DCL)



### Descripción general

A medida que se hace mayor, es posible que note que olvida las cosas con más frecuencia de lo que solía hacerlo. Esta es una parte normal del envejecimiento. Pero algunas personas mayores tienen problemas de memoria y pensamiento que no son solo olvidos. A estos los llamamos DCL (deterioro cognitivo leve), o MCI por sus siglas en inglés. Con DCL, usted aún puede cuidar de sí mismo y realizar sus actividades normales. Pero los cambios en su cerebro pueden causarle preocupación.

### Causas

No sabemos qué es lo que causa el DCL. Es posible que esté relacionado con los cambios cerebrales que ocurren en las primeras etapas de la demencia. Y aunque el DCL aumenta su riesgo, no todas las personas que tienen DCL desarrollarán la enfermedad de Alzheimer u otras formas de demencia.

### Síntomas

Entre los síntomas del DCL es posible encontrar problemas de la memoria y el pensamiento. Es posible que pierda las cosas. Puede olvidar citas, o cosas que han ocurrido recientemente. Puede tener problemas para recordar palabras. Puede que no siempre tome las mejores decisiones. Puede ser que tenga problemas para realizar tareas complejas. Y a veces, puede resultarle difícil darle sentido a las cosas que ve.

### Tratamiento

No existe una cura para el DCL, pero usted puede ayudar a su cerebro ejercitándose regularmente y manteniendo sanos su corazón y sus vasos sanguíneos. Elija actividades estimulantes para mantener su cerebro activo. Y hágase chequeos regulares. Su proveedor de salud creará un plan de cuidados que sea adecuado para usted.

