

# Deterioro cognitivo leve en la enfermedad de Parkinson

## Definición del deterioro cognitivo leve

El deterioro cognitivo leve es una etapa temprana de dificultades en la función cognitiva que no interfiere en la capacidad de una persona para realizar actividades de manera independiente. Alguien con deterioro cognitivo leve tiene problemas de razonamiento que son mayores de lo esperado para su edad y su nivel de educación, pero que no le impiden seguir funcionando con problemas mínimos durante todo el día. El deterioro cognitivo leve puede ser un factor de riesgo de demencia, un estado en el que las dificultades cognitivas sí interfieren en las actividades normales.

Hay muchos tipos diferentes de habilidades cognitivas que utilizamos para procesar la información y aplicar el conocimiento. Por ejemplo:

- Habilidades visuoespaciales (la capacidad de explorar el mundo en tres dimensiones).
- Función ejecutiva (la capacidad de planificar y organizar actividades de varios pasos para lograr un objetivo).
- Atención.
- Lenguaje.
- Memoria.

El deterioro cognitivo leve en la enfermedad de Parkinson (EP) puede afectar a una o más de estas habilidades y se divide primero en dos categorías principales: amnésico (que afecta a la memoria) y no amnésico (que afecta a otras funciones cognitivas), y luego en categorías adicionales según la función cognitiva que se vea afectada.

Antes de atribuir cualquier deterioro cognitivo, leve o más avanzado, a la enfermedad de Parkinson, es necesario evaluar si sus problemas cognitivos se deben a causas reversibles y tratarlas. Estas causas incluyen afecciones médicas tales como enfermedad tiroidea, deficiencia de vitamina B12,

infección intercurrente, convulsiones, accidentes cerebrovasculares y traumatismo en la cabeza. Ciertos medicamentos (incluidos los que provocan somnolencia), la falta de sueño y la somnolencia excesiva durante el día también pueden contribuir a la disfunción cognitiva. La depresión puede imitar el deterioro cognitivo.

## Prevalencia del deterioro cognitivo leve en la enfermedad de Parkinson

Aproximadamente el 25 % de las personas con enfermedad de Parkinson que no tienen problemas cognitivos importantes tienen deterioro cognitivo leve. La prevalencia es menor en las personas que son más jóvenes y han tenido la enfermedad de Parkinson durante un período más corto de tiempo, y aumenta con la edad y también con la duración y la gravedad de la enfermedad de Parkinson.

## ¿Cómo puedo saber si tengo deterioro cognitivo leve?

Las personas con la enfermedad de Parkinson y deterioro cognitivo leve normalmente comunican que, aunque pueden realizar todas sus actividades, saben que su capacidad de razonamiento no es la que solía ser. Pueden observar que no son capaces de realizar múltiples tareas al mismo tiempo como antes. Pueden sentirse más abrumados con responsabilidades complejas, las cuales llevaban a cabo con más facilidad antes (por ejemplo, organizar la cena familiar de Acción de Gracias). Para resolver problemas matemáticos que antes podían resolver mentalmente ahora requieren lápiz y papel. También pueden notar que olvidan nombres o palabras con mayor facilidad, con la molesta sensación de que tienen la palabra que están buscando en la “punta de la lengua”.

# Deterioro cognitivo leve en la enfermedad de Parkinson

## ¿Qué debo hacer si noto que tengo trastornos cognitivos?

Si nota que sus habilidades cognitivas no están igual que antes, menciónesele a su neurólogo. Los días previos a la consulta, anote con qué frecuencia observa estos problemas y los tipos de dificultades que tiene, para poder darle una explicación precisa al médico. Es probable que lo evalúen para detectar las causas reversibles de los problemas cognitivos mencionados anteriormente. Después de eso, su neurólogo puede realizar una prueba de detección cognitiva en el consultorio o puede remitirlo para que le realicen pruebas más exhaustivas. Las pruebas implicarán tareas que evalúan las diferentes funciones cognitivas, como dibujar formas complejas, recordar una lista de palabras o resolver problemas matemáticos mentalmente. Las pruebas cognitivas determinarán si reúne los criterios para diagnosticar deterioro cognitivo leve.

Si como resultado de las pruebas se le diagnostica deterioro cognitivo leve, su neurólogo probablemente querrá repetir las pruebas en forma periódica para ver si los resultados cambian con el tiempo.

## ¿Qué debo hacer si noto que un ser querido con enfermedad de Parkinson tiene trastornos cognitivos?

A veces es el cuidador quien se da cuenta de que se han producido cambios en la memoria. Es posible que haya notado que a su ser querido le está costando encontrar palabras o nombres, o que tiene más problemas para mantenerse organizado. Si este es el caso, puede mencionárselo con delicadeza a la persona con la enfermedad de Parkinson en un momento de bajo estrés (y no cuando se manifiesta el problema cognitivo). Puede referirse a un incidente que haya ocurrido más temprano ese día. Asegúrese de hacer hincapié en que solo está planteando el asunto para que los dos puedan

mencionárselo al neurólogo, seguir de ser posible un tratamiento para cualquier causa reversible y tomar las medidas necesarias para mejorar la situación.

## Conversión de deterioro cognitivo leve en demencia en la enfermedad de Parkinson

Las personas con diagnóstico de deterioro cognitivo leve tienen más probabilidad de progresión a la demencia que las personas que tienen funciones cognitivas normales en el mismo período de tiempo. Diferentes estudios informan distintas tasas de progresión, pero hasta el 50 % de los diagnósticos de deterioro cognitivo leve pueden convertirse en demencia en un período de 5 años. Las tasas de progresión pueden variar según la función cognitiva que se vea afectada en un inicio. Un estudio sugiere que es más probable que el deterioro cognitivo leve no amnésico se convierta en demencia que el deterioro cognitivo leve amnésico.

Vale la pena destacar que algunos estudios muestran que alrededor del 10 % de las personas con deterioro cognitivo leve volvieron a tener funciones cognitivas normales con el tiempo, lo que indica que es un estado complejo y variado que no puede predecirse en su totalidad.

## ¿Hay alguna manera de prevenir la progresión del deterioro cognitivo leve hacia la demencia?

Se han evaluado muchos medicamentos potenciales, así como suplementos nutritivos, en ensayos clínicos para ver si mejoran las funciones cognitivas. Lamentablemente, ninguno ha demostrado reducir la progresión del deterioro cognitivo leve hacia la demencia. Sin embargo, sabemos que mantenerse en buen estado físico y estar mentalmente y socialmente activo tienen un papel importante en el mantenimiento de las funciones cognitivas. Lo nuevo también es bueno para el cerebro; de manera que

# Deterioro cognitivo leve en la enfermedad de Parkinson

puede desafiarse usted mismo aprendiendo una nueva habilidad.

El ejercicio aeróbico se ha asociado con la estabilización y potencialmente incluso con la mejora de las funciones cognitivas en las personas que tienen deterioro cognitivo leve; de manera que mantenerse activo y probar nuevos tipos de ejercicios puede ser muy beneficioso para el cerebro y también para el cuerpo. La alimentación también tiene un papel importante en el mantenimiento de las funciones cognitivas. La dieta llamada Intervención Mediterránea-DASH para el Retraso Neurodegenerativo (o MIND, por sus siglas en inglés) ha demostrado tener efectos positivos en la salud cerebral y reducir el deterioro cognitivo. La dieta MIND es muy similar a la dieta mediterránea y hace hincapié en los granos enteros, las verduras de hoja verde, los frutos secos, las legumbres y las bayas. La proteína preferida es el pescado y la grasa preferida es el aceite de oliva.

## Estrategias para mitigar los efectos del deterioro cognitivo leve

Por definición, los problemas asociados con el deterioro cognitivo leve no interfieren en la vida independiente. Sin embargo, los síntomas pueden tener un impacto en su vida al afectar su confianza y capacidad para realizar actividades complejas. En la actualidad, no existen medicamentos aprobados para mitigar el deterioro cognitivo leve en la enfermedad de Parkinson (EP). Sin embargo, usted puede poner en práctica modificaciones sencillas en su estilo de vida que le ayuden a minimizar los trastornos cognitivos en sus actividades del día a día:

- Asegúrese de hacer una sola tarea cognitiva a la vez.
- No intente realizar tareas complicadas cuando esté cansado o no esté funcionando al máximo de su capacidad.
- Elabore listas de cosas para hacer.
- Tenga instrucciones escritas de tareas que requieran varios pasos.
- Escriba la información que necesita en lugar de intentar recordarla.
- Guarde los artículos del hogar en el mismo lugar todos los días.

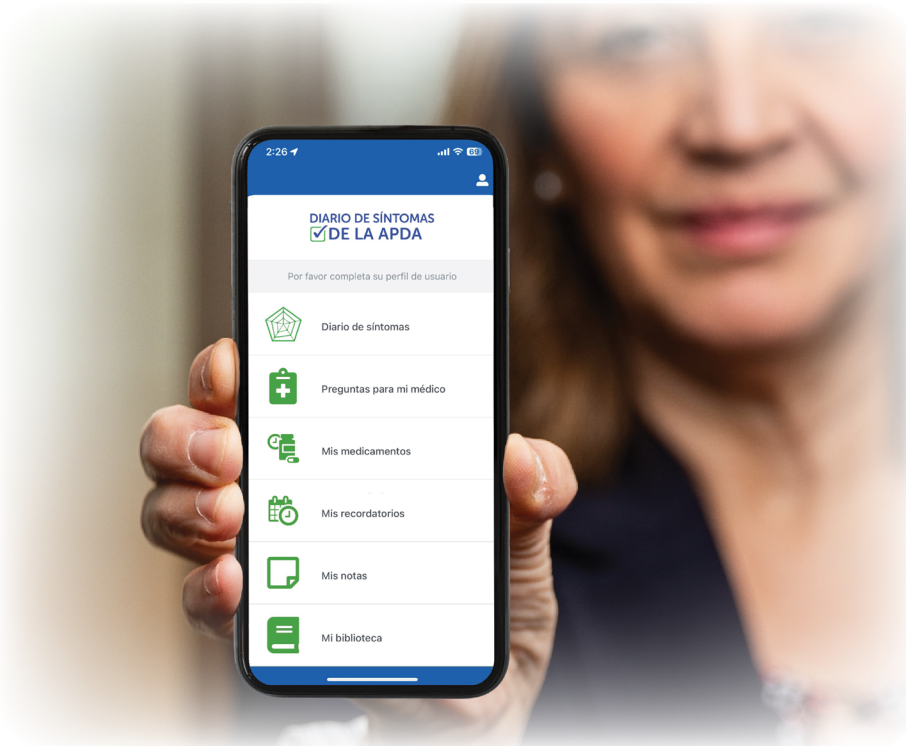
## Ensayos clínicos sobre el deterioro cognitivo leve

Aunque aún no hay tratamientos aprobados para el deterioro cognitivo leve en la enfermedad de Parkinson, se están llevando a cabo investigaciones, incluidos ensayos clínicos que evalúan nuevos compuestos. Los ensayos clínicos son un paso fundamental para lograr la aprobación de nuevos medicamentos. Por lo tanto, si tiene deterioro cognitivo leve, pregúntele a su neurólogo si hay ensayos clínicos que sean adecuados para usted.

# Deterioro cognitivo leve en la enfermedad de Parkinson



## DIARIO DE SÍNTOMAS DE LA APDA



**¡Nuevo y mejorado! La App El Diario de Síntomas de la APDA es una forma más fácil de mantener un seguimiento de sus síntomas y cuidar de su salud.**

*Incluye opción de idioma en español en la aplicación.*

Descargue ahora la app Diario de síntomas de la APDA gratuitamente.



### Sede Nacional

Asociación Americana de  
Enfermedad de Parkinson  
PO Box 61420  
Staten Island, NY 10306

Teléfono: 800-223-2732

Sitio web: [apdaparkinson.org](http://apdaparkinson.org)

Correo electrónico:

[apda@apdaparkinson.org](mailto:apda@apdaparkinson.org)

© 2025 Asociación Americana de  
Enfermedad de Parkinson

La información contenida en esta hoja informativa está escrita únicamente con el propósito de proporcionar información al lector y no pretende ser un consejo médico. Esta información no debe utilizarse con fines de tratamiento, sino más bien para la discusión con los proveedores de atención médica del paciente.

El contenido es exacto a la fecha de publicación. Para obtener la información más actualizada, visite el sitio web de la APDA en [apdaparkinson.org/publications](http://apdaparkinson.org/publications).

julio de 2024

Manténgase informado a través de  
nuestras redes sociales

