

FUNDAMENTOS DEL DETERIORO COGNITIVO

Comprender el deterioro cognitivo es el primer paso para cuidar con conocimiento, empatía y humanidad.



¿QUÉ ES EL DETERIORO COGNITIVO?

Es un proceso en el cual se ven afectadas una o varias funciones mentales superiores, como la **memoria**, la **atención**, el **lenguaje**, la **orientación**, el **razonamiento**, la capacidad de **aprendizaje** y las **funciones ejecutivas**.

Estas alteraciones pueden presentarse de manera leve, moderada o severa y afectar progresivamente la autonomía y calidad de vida de la persona.



¿POR QUÉ OCURRE?

Las funciones cognitivas dependen del adecuado funcionamiento del cerebro y de la conexión entre diferentes áreas cerebrales. Cuando existen cambios neurodegenerativos, alteraciones vasculares, traumatismos, infecciones, enfermedades metabólicas o factores emocionales importantes, estas conexiones pueden deteriorarse, afectando la capacidad de procesar información y responder adecuadamente al entorno. Entre las causas más frecuentes se encuentran:



Enfermedad de Alzheimer



Demencia vascular



Enfermedad de Parkinson



Otros trastornos neurocognitivos



SEÑALES TEMPRANAS

- Olvidos frecuentes.
- Dificultad para encontrar palabras.
- Desorientación en lugares conocidos.
- Problemas para organizar tareas.
- Cambios en el comportamiento o estado de ánimo.
- Disminución de la capacidad para resolver situaciones cotidianas.

PROGRESIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO

FASE INICIAL

Cambios sutiles. La persona mantiene cierto grado de independencia.



FASE INTERMEDIA

Aumento de dificultades en las actividades diarias. Necesita apoyo y supervisión.



FASE AVANZADA

Mayor dependencia para las actividades básicas. Requiere cuidado integral y permanente.



ABORDAJE INTEGRAL

El deterioro cognitivo impacta la memoria, el estado emocional, la comunicación, la conducta y la interacción social. El abordaje debe ser integral:

- Atención médica especializada
- Apoyo emocional
- Estimulación cognitiva
- Acompañamiento familiar
- Adaptación del entorno para seguridad y bienestar



ESTIMULACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Actividades y hábitos que ayudan a proteger y mantener las funciones cognitivas:

- Lectura y ejercicios de memoria
- Interacción social y conversación
- Música y actividades creativas
- Terapia ocupacional y actividades significativas
- Alimentación equilibrada
- Actividad física regular
- Buen descanso
- Control de enfermedades crónicas



ROL DEL CUIDADOR Y LA FAMILIA

La formación adecuada permite comprender mejor la enfermedad, reducir la sobrecarga emocional y desarrollar estrategias de comunicación y cuidado más efectivas.

Es fundamental:

- Ser pacientes y empáticos
- Mantener rutinas y un entorno seguro
- Comunicar con respeto y claridad
- Buscar apoyo y formación continua



El deterioro cognitivo no es parte normal del envejecimiento.

Detectar a tiempo, intervenir y acompañar con amor y conocimiento puede hacer una gran diferencia en la calidad de vida de la persona.



RLC & CLAPS

Una explicación profesional desde la visión de la Red Latinoamericana de Cuidadores RLC & Comunidad Latinoamericana de Profesionales del Sector Sociosanitario CLAPS

El deterioro cognitivo es un proceso en el cual se ven afectadas una o varias funciones mentales superiores, como la memoria, la atención, el lenguaje, la orientación, el razonamiento, la capacidad de aprendizaje y las funciones ejecutivas (1).

Estas alteraciones pueden presentarse de manera leve, moderada o severa y afectar progresivamente la autonomía y calidad de vida de la persona. Desde una perspectiva clínica y sociosanitaria, el deterioro cognitivo no debe entenderse como una consecuencia “normal” del envejecimiento, sino como una condición que requiere evaluación, acompañamiento y estrategias de intervención temprana.

Las funciones cognitivas dependen del adecuado funcionamiento del cerebro y de la conexión entre diferentes áreas cerebrales. Cuando existen cambios neurodegenerativos, alteraciones vasculares, traumatismos, infecciones, enfermedades metabólicas o factores emocionales importantes, estas conexiones pueden deteriorarse, afectando la capacidad de procesar información y responder adecuadamente al entorno. Entre las causas más frecuentes se encuentran enfermedades neurodegenerativas como la Alzheimer's, la demencia vascular, la enfermedad de Parkinson's y otros trastornos neurocognitivos (2).

El deterioro cognitivo suele iniciar de forma sutil. Algunas señales tempranas incluyen olvidos frecuentes, dificultad para encontrar palabras, desorientación en lugares conocidos, problemas para organizar tareas, cambios en el comportamiento o disminución de la capacidad para resolver situaciones cotidianas. En fases iniciales, muchas personas logran mantener cierto grado de independencia; sin embargo, a medida que la enfermedad progresa, puede aumentar la necesidad de apoyo y supervisión.

Desde la visión de la RLC & CLAPS, es fundamental comprender que el deterioro cognitivo no afecta únicamente la memoria. También impacta el estado emocional, la comunicación, la conducta y la interacción social de la persona. Por ello, el abordaje debe ser integral, incluyendo atención médica, apoyo emocional, estimulación cognitiva, acompañamiento familiar y adaptación del entorno para favorecer seguridad y bienestar.

Uno de los pilares fundamentales en la prevención y manejo del deterioro cognitivo es la estimulación cognitiva. Actividades como la lectura, ejercicios de memoria, interacción social, música, terapia ocupacional y rutinas estructuradas ayudan a mantener activas las funciones mentales y pueden contribuir a preservar habilidades durante más tiempo. Asimismo, hábitos saludables como alimentación equilibrada, actividad física, buen descanso, control de enfermedades crónicas y participación social cumplen un papel protector importante.

El rol del cuidador y de la familia es esencial en este proceso. La formación adecuada permite comprender mejor la enfermedad, reducir la sobrecarga emocional y desarrollar estrategias de comunicación y cuidado más efectivas.

Desde la RLC & CLAPS promovemos un modelo de atención humanizado, centrado en la dignidad, el respeto y la calidad de vida de las personas con trastornos neurocognitivos, entendiendo que detrás de cada diagnóstico existe una historia, una familia y una necesidad de acompañamiento integral.

💙 Comprender el deterioro cognitivo es el primer paso para cuidar con conocimiento, empatía y humanidad.

Autor: MSc. Juan Carlos Fernández Díaz
Director de la RLC & Presidente de CLAPS 2026

- (1) Las **funciones ejecutivas** son un conjunto de habilidades mentales que nos permiten organizar, planificar y regular nuestro comportamiento para realizar actividades de la vida diaria y resolver problemas. Actúan como el “director” del cerebro, ayudándonos a tomar decisiones, controlar impulsos y adaptarnos a nuevas situaciones. En los trastornos neurocognitivos, estas funciones pueden alterarse, afectando la independencia y el desempeño cotidiano.

Entre las principales **funciones ejecutivas** se encuentran:

- ✓ **Planificación:** organizar pasos para cumplir una tarea o meta.
- ✓ **Organización:** ordenar información, objetos o actividades.
- ✓ **Toma de decisiones:** elegir entre diferentes opciones.
- ✓ **Control de impulsos:** pensar antes de actuar y regular conductas.
- ✓ **Flexibilidad cognitiva:** adaptarse a cambios o nuevas situaciones.
- ✓ **Resolución de problemas:** buscar soluciones ante dificultades.
- ✓ **Atención y concentración:** mantener el enfoque en una actividad.
- ✓ **Memoria de trabajo:** recordar y usar información durante una tarea.

Desde la visión de la RLC & CLAPS, comprender las funciones ejecutivas ayuda a entender por qué algunas personas con deterioro cognitivo presentan dificultades en tareas cotidianas y necesitan apoyo más estructurado y comprensivo.

- (2) Los **trastornos neurodegenerativos** son enfermedades en las que las células del cerebro (neuronas) se deterioran y pierden su función de manera progresiva, afectando capacidades como la memoria, el pensamiento, el lenguaje, el movimiento y la conducta. Este deterioro suele avanzar con el tiempo y puede impactar la autonomía y calidad de vida de la persona. Entre los trastornos neurodegenerativos más conocidos se encuentran la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, la demencia con cuerpos de Lewy y algunas formas de demencia frontotemporal.

Desde la visión de la RLC & CLAPS, comprender estos trastornos permite promover un cuidado más informado, empático y centrado en la dignidad y necesidades de cada persona y su familia.

- (3) Además de las **funciones ejecutivas**, el cerebro posee otras funciones cognitivas y neurológicas fundamentales que permiten pensar, sentir y actuar. Entre ellas se encuentran:

- 🧠 **Memoria:** almacenar y recordar información y experiencias.
- 🧠 **Atención:** concentrarse y mantener el enfoque.
- 🧠 **Lenguaje:** comprender, hablar, leer y comunicarse.
- 🧠 **Orientación:** reconocer tiempo, lugar y personas.
- 🧠 **Percepción:** interpretar lo que vemos, escuchamos o sentimos.
- 🧠 **Razonamiento y pensamiento:** analizar información y comprender situaciones.
- 🧠 **Aprendizaje:** adquirir nuevos conocimientos y habilidades.
- 🧠 **Funciones motoras:** coordinar movimientos y equilibrio.
- 🧠 **Emociones y conducta:** regular sentimientos, motivación y comportamiento.
- 🧠 **Procesamiento sensorial:** recibir y responder a estímulos como dolor, temperatura o tacto.

Desde la visión de la RLC & CLAPS, comprender estas funciones ayuda a entender cómo los trastornos neurocognitivos pueden afectar distintas áreas de la vida y por qué el cuidado debe ser integral y humanizado.



FUNDAMENTOS DEL DETERIORO COGNITIVO

Red Latinoamericana de Cuidadores (RLC) & Comunidad Latinoamericana de Profesionales del Sector Sociosanitario (CLAPS)

Organizaciones comprometidas con la formación, profesionalización y humanización del cuidado en América Latina.

 servicioalcliente@rlcuidadores.net  www.rlcuidadores.net  +57 3203398345 
Latinoamérica

RLC & CLAPS

Profesionales unidos por un cuidado más humano y con propósito. Cuidando con sentido, desde y para América Latina

RESTRICCIÓN LEGAL: El contenido de este documento es de carácter privado y está protegido por las leyes de propiedad intelectual. Prohibida su copia, distribución o reproducción total sin la autorización legal de **RLC & CLAPS**. El uso no autorizado de este material será sujeto a las acciones legales correspondientes.