

SÍNDROME DE FRAGILIDAD Y *DETERIORO COGNITIVO*

CONSEJOS PARA PACIENTES



SÍNDROME DE FRAGILIDAD Y DETERIORO COGNITIVO

La fragilidad se define como un incremento de la vulnerabilidad a estresores de baja intensidad, que conduce a una disminución en la capacidad de adaptación del organismo, y lo predispone a eventos adversos de salud.



Diversos estudios han relacionado, tanto el deterioro cognitivo como la presencia de demencia, con la fragilidad. Cuanto más frágil es un individuo, mayor riesgo de presentar deterioro cognitivo.

Una de las intervenciones recomendadas en el paciente frágil, junto con el abordaje nutricional y el ejercicio físico multicomponente, es realizar un cribado de presencia de deterioro cognitivo mediante test validados como, el Mini-Cog (ver figura) o el MMSE (Mini-Mental State Examination).



Mini-Cog



MMSE

MINI-COG:

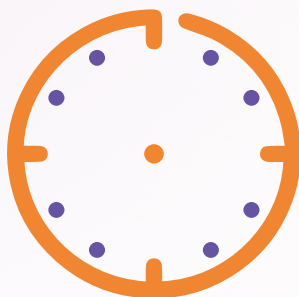
Repita estas 3 palabras, tápelas e intente recordarlas.

Plátano

Amanecer

Silla

Dibuje un reloj y coloque los números en su lugar. Indique con las manecillas las 11:10 h



2 puntos por reloj normal

¿Recuerda cuáles eran las 3 palabras?

1 punto por cada palabra

Puntuación total:

Puntuación < 3 Despijaje positivo para demencia

En caso de un test de evaluación cognitiva abreviado positivo, **se recomienda confirmar el diagnóstico con valoración neuropsicológica, cognitiva y conductual, así como una exploración física y analítica** (vitamina B12, función tiroidea) y, **en caso de sospecha de patología estructural, un estudio de neuroimagen.**

El tratamiento incluye el control de factores de riesgo (hipertensión, diabetes, dislipemia, etc.), intervención nutricional, ejercicio, terapias no farmacológicas (estimulación cognitiva, psicomotricidad, musicoterapia) y farmacoterapia (ginkgo biloba, citicolina).

Los pacientes con deterioro cognitivo pueden alterar su ingesta disminuyendo el consumo de proteínas, además de presentar déficits vitamínicos (ácido fólico, vitaminas B₁₂, B₆, C, E, A, D, K), betacarotenos y omega-3, que deben ser resueltos con una dieta adecuada y, en algunos casos, con aportes extra de suplementos nutricionales orales.

Bibliografía

Wallace L, Theou O, Rockwood K, Andrew MK. Relationship between frailty and Alzheimer's disease biomarkers: A scoping review. *Alzheimers Dement (Amst)*. 2018;10:394-401. Published 2018 May 30. doi:10.1016/j.dadm.2018.05.002

Regueiro-Folgueira L, Maseda A, Lorenzo-López L, et al. Fragilidad y deterioro cognitivo asociados al estado nutricional en personas mayores institucionalizadas. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2018; 53 Supl. 1 p. 7

Directrices de la OMS para la reducción de los riesgos de deterioro cognitivo y demencia. Organización Panamericana de la Salud, 2020. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/directrices-oms-para-reduccion-riesgos-deterioro-cognitivo-demencia>

Mini-Cog® (Screening for Cognitive Impairment in Older Adults). Standardized Mini-Cog® [Internet]. Disponible en: <https://mini-cog.com/wp-content/uploads/2022/09/SPANISH-Mini-Cog.pdf> Último acceso: 12 de octubre de 2023.

Enrique Arriola Manchola, Cristóbal Carnero Pardo, Alberto Freire Pérez, Rosa López Mongil, José Antonio López Trigo, Sagrario Manzano Palomo, Javier Olazarán Rodríguez. Deterioro cognitivo leve en el adulto mayor. Documento de consenso. Sociedad Española de Geriátria y Gerontología. Disponible en: <https://www.segg.es/media/descargas/Consenso%20deteriorocognitivoleve.pdf>

Hernando-Requejo V. Nutrición y deterioro cognitivo [Nutrition and cognitive impairment]. *Nutr Hosp*. 2016;33(Suppl 4):346. Published 2016 Jul 12. doi:10.20960/nh.346



La fragilidad es un deterioro progresivo del organismo relacionado con la edad que disminuye nuestras capacidades y nos hace más vulnerables a enfermedades y problemas de salud.

La fragilidad y el deterioro cognitivo se encuentran estrechamente relacionados, ambos **aparecen en relación al envejecimiento y predisponen a quien los padece a un peor estado de salud.**

El deterioro cognitivo leve es una afección que hace que las personas tengan más problemas de memoria o alteraciones en el pensamiento de los normales por su **edad**. Por lo general, las personas con deterioro cognitivo leve pueden llegar a cuidarse a sí mismas y realizar sus actividades diarias normales y, aunque puede derivar en una demencia, aplicando algunos cambios existe la posibilidad de frenar su progresión o incluso mejorar.

En caso que se encuentre en riesgo de o padezca deterioro cognitivo, a continuación le proponemos diversas recomendaciones para limitar y/o retrasar su evolución:





Opte por un patrón de dieta mediterránea:

Aporte elevado de vegetales, frutas, frutos secos, legumbres, cereales, pescado azul (salmón, caballa, atún, sardinas, etc.), nueces y semillas, fuente de Omega-3, aceite de oliva, y moderado de carne roja y productos lácteos.



Tabaco y alcohol:

Abandone su consumo en la medida de lo posible.



Ejercicio físico de manera regular:

Reduce el riesgo de deterioro cognitivo, y revierte la fragilidad.



Agudice sus sentidos:

Disponga de lentes bien graduadas y de audífonos, si fuera necesario.



Mantenga una vida social activa:

La participación y el apoyo social están altamente vinculados a una buena salud y bienestar a lo largo de la vida.



Mantenga la mente activa:

Valore la posibilidad de realizar un programa de estimulación cognitivo (reminiscencia, musicoterapia, arteterapia, intervenciones sensoriales, rompecabezas, juegos mentales, etc.)



Controle las condiciones médicas y consulte a su médico:

Le ayudará a optimizar el manejo y tratamiento de factores de riesgo de demencia como la hipertensión, la diabetes y la dislipemia.

Juntos por un envejecimiento activo



Soluciones nutricionales
no financiadas



Soluciones nutricionales
financiadas

ÁREAS TERAPÉUTICAS

ONCOLOGÍA

DISFAGIA

CIRUGÍA

DIABETES

FRAGILIDAD

RIESGO NUTRICIONAL

