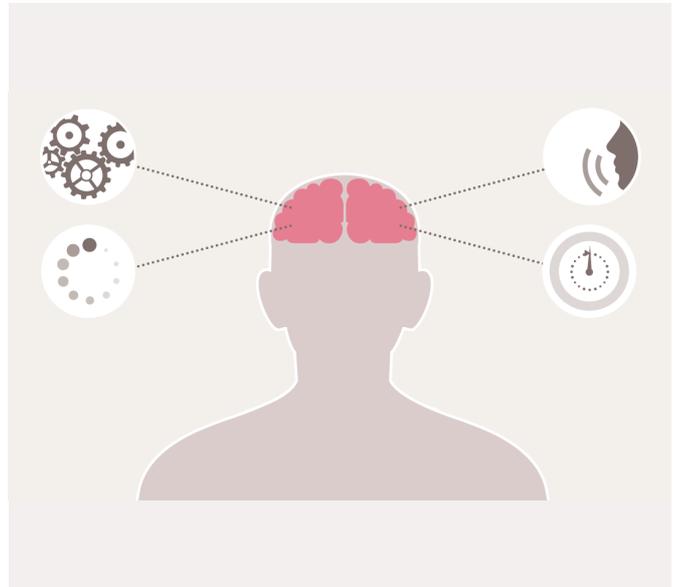


Factsheet Deterioro cognitivo y el VIH

Puntos clave

- Los problemas de razonamiento y memoria puede tener una amplia variedad de causas.
- Mantener unos hábitos de vida saludables reduce el riesgo de sufrir deterioro cognitivo en la vida.
- El deterioro cognitivo provocado por el VIH suele ser leve cuando las personas toman tratamiento antirretroviral.



Translated from the factsheet [Cognitive impairment and HIV](#).

Es posible que hayas notado algún cambio, como una menor capacidad de atención, lentitud a la hora de procesar información, menos fluidez en el uso del idioma, una menor capacidad para planificar y organizar la vida cotidiana, o lapsus de memoria. La mayor parte de las personas cuando entran en las décadas de los 50, 60 o 70 años empiezan a notar algunos lapsus de memoria o más lentitud en el pensamiento. Estos cambios constituyen una parte normal de hacerse mayor. Pero si alguien presenta más problemas de este tipo que otras personas de su misma edad, podría considerarse que tiene un deterioro cognitivo.

El deterioro cognitivo puede tener numerosas causas. En general, consideramos el cuerpo y la mente como dos ámbitos separados, pero nuestra salud física tiene un gran impacto sobre nuestros procesos cognitivos. El deterioro cognitivo suele estar provocado por cambios físicos o enfermedades en el cerebro.

Una forma de deterioro cognitivo es el vinculado a la infección por el VIH. Sin embargo, las personas que viven con el VIH pueden presentar este problema debido a otras causas, entre las más importantes estarían:

- Trastornos cognitivos inducidos por alcohol o drogas. El alcohol y las drogas recreativas pueden dañar las células cerebrales y alterar diversos procesos del organismo, especialmente cuando se usan de forma regular a lo largo de un periodo de tiempo prolongado. Esto puede tener un efecto a largo plazo sobre la función cognitiva (no limitado al momento en que estás bajo sus efectos).
- Depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental. Sus síntomas pueden

incluir lapsus de memoria, problemas de concentración, lentitud para pensar y más dificultad para resolver problemas.

- Deterioro cognitivo vascular, provocado por una enfermedad en los vasos sanguíneos pequeños, ictus u otros problemas que reduzcan el flujo de sangre al cerebro, impidiendo que lleguen oxígeno y nutrientes vitales a las células. La presión arterial elevada, la diabetes, el fumar y tener unos niveles elevados de colesterol constituyen factores de riesgo de sufrir deterioro vascular cognitivo.
- La enfermedad de Alzheimer, en donde se forman unas estructuras anómalas, denominadas placas y nudos, que dañan y matan las células del cerebro.
- El trastorno cognitivo asociado al VIH (en ocasiones denominado trastorno neurocognitivo asociado al VIH, o HAND por sus siglas en inglés). Este se produce cuando el propio VIH (o la respuesta inmunitaria al mismo) afecta directamente al cerebro y puede provocar trastornos cognitivos. Esta forma de deterioro cognitivo es más habitual en personas que tenían un recuento bajo de CD4 antes de iniciar el tratamiento antirretroviral.

En realidad, más que a una única causa, el deterioro cognitivo a menudo parece deberse a una combinación de factores. Por ejemplo, consumir mucho alcohol, tener las arterias obturadas y un historial de recuentos bajos de CD4 son factores todos ellos que pueden contribuir a que una persona desarrolle problemas cognitivos.

Muchos de los factores de riesgo de deterioro cognitivo pueden tratarse o cambiarse. El hecho de manejarlos puede hacer posible que se reduzca el riesgo de tener problemas, o evitar que estos empeoren.

Si tienes un deterioro cognitivo leve, esto no significa necesariamente que la situación vaya a progresar a un deterioro más grave (conocido como demencia) que afecte a tu vida cotidiana y tu autonomía personal. En el caso concreto de las personas que tomen un tratamiento antirretroviral eficaz, el deterioro cognitivo asociado al VIH no progresa a demencia. En la actualidad, la enfermedad más grave conocida como demencia asociada al VIH apenas se presenta excepto en personas que fueron diagnosticadas en una etapa muy avanzada de la infección, con un recuento de CD4 muy bajo.

Hábitos de vida y deterioro cognitivo

Los cambios en los hábitos de vida pueden reducir el riesgo de sufrir deterioro cognitivo. En general, los mismos consejos dirigidos a proteger la salud del corazón ayudarán también a proteger tus capacidades cognitivas. Asimismo, es importante mantener una buena vida social y la mente activa.

Si empiezas a tener problemas de deterioro cognitivo, los mismos cambios en los hábitos de vida ayudarán a evitar que dichos problemas empeoren.

Reduce tu consume de alcohol y drogas recreativas. Evita especialmente el consumir grandes cantidades de alcohol en un corto periodo de tiempo.

Sigue una dieta saludable y equilibrada que incluya muchas verduras, frutas,

legumbres, cereales integrales y pescado. Intenta reducir el consumo de grasas saturadas (por ejemplo, pasteles, galletas, queso) y limita la cantidad de carne roja y carne procesada que consumes. Procura reducir también la ingesta de alimentos con alto contenido en azúcar o sal.

Haz ejercicio con regularidad. Deberías intentar practicar como mínimo 150 minutos de actividad aeróbica cada semana (por ejemplo, 30 minutos al día, cinco días a la semana). La actividad moderada elevará tu ritmo cardíaco, te hará respirar más rápido y notarás más calor. Puede incluir actividades como caminar rápido, bailar, jardinería o ir en bicicleta. Los estudios revelan que realizar ejercicio físico de forma regular reduce el riesgo de demencia en adultos de mediana edad o mayores.

Procura adelgazar, en caso de que tengas sobrepeso.

No fumes.

Mantén tu cabeza activa con rompecabezas, pruebas, leyendo, aprendiendo una nueva habilidad o cualquier otra actividad que disfrutes y estimule tu mente.

Mantente socialmente activo/a. Intenta hacer un esfuerzo por visitar a amistades y familiares, implícate en distintas actividades, únete a un club, o plantéate ser voluntario/a en organizaciones benéficas. Es importante reforzar y aumentar las redes sociales a medida que te haces mayor.

¿Quién está en riesgo?

El riesgo de sufrir problemas cognitivos aumenta a medida que te haces mayor. Los factores genéticos hacen que corras más riesgo si un familiar cercano tuvo problemas cognitivos o demencia. Las mujeres corren un riesgo superior.

Si tienes alguno de estos problemas de salud tu riesgo será mayor: colesterol elevado, diabetes, hipertensión arterial, aterosclerosis (endurecimiento de las arterias), ictus o accidente isquémico transitorio ('mini-ictus'). El haber sufrido depresión con anterioridad aumenta el riesgo de sufrir deterioro cognitivo posteriormente.

También son importantes los factores de estilo de vida mencionados en la sección anterior.

Deterioro cognitivo en personas que viven con el VIH

Además de los factores de riesgo mencionados, el haber tenido en algún momento un recuento de CD4 muy bajo aumenta el riesgo de sufrir un trastorno cognitivo asociado al VIH. Esto puede haber sucedido antes de recibir el diagnóstico del VIH y tomar tratamiento. Mantener un buen nivel de adherencia al tratamiento antirretroviral reduce el riesgo.

"Actualmente, la demencia asociada al VIH es muy rara, gracias al uso generalizado de los tratamientos antirretrovirales eficaces".

Es posible que hayas oído resultados de estudios sobre el daño cognitivo de personas con el VIH y te hayan resultado preocupantes. Es necesario interpretar con cautela dichos hallazgos. En particular, es importante fijarse en cómo se definen los problemas cognitivos. Por ejemplo, pueden describirse como:

- Asintomáticos: Pequeños cambios que no son perceptibles en la vida cotidiana.
- Moderados: Problemas menores que tienen un impacto limitado sobre la vida cotidiana.
- Demencia: Problemas más graves que afectan de forma significativa a tu vida cotidiana.

Con frecuencia, los estudios se basan en pruebas cognitivas que permiten detectar pequeñas mermas en la memoria y los procesos de pensamiento, pero estos cambios pueden no tener un impacto significativo sobre la vida de las personas.

Estudios recientes han comparado la función cognitiva en personas con y sin VIH con perfiles similares de edad, educación y hábitos de vida. Se han detectado pequeñas diferencias en los resultados de las pruebas cognitivas, pero se desconoce si dichas diferencias se relacionan con dificultades reales para llevar a cabo las tareas diarias. No existe consenso sobre si las personas con deterioro asintomático pueden tender a evolucionar a un daño moderado.

Por otro lado, se sabe que, "en la actualidad, la demencia asociada al VIH es muy rara, gracias al uso generalizado de los tratamientos antirretrovirales eficaces.

Síntomas

Los diferentes trastornos cognitivos presentan síntomas diversos. Por ejemplo, los casos graves de desorden cognitivo asociado al VIH tienden a afectar la toma de decisiones, la concentración, la capacidad multitarea y la coordinación física. En esto difieren del Alzheimer, que se caracteriza fundamentalmente por problemas de memoria.

Los síntomas los puedes notar tú, tu pareja, tus amistades o tus familiares. Pueden tratarse de cambios leves, sutiles. Los síntomas pueden fluctuar, es decir, que pueden aparecer y desaparecer. Muchas personas que tienen estos síntomas descubren que la situación mejora con el tiempo.

Entre los síntomas de diversos tipos de deterioro cognitivo pueden señalarse:

- Pierdes el hilo de pensamiento o el de las conversaciones, libros o películas.
- Te cuesta más tomar decisiones o determinar el modo de completar una tarea.
- Se te olvida información que con anterioridad habías recordado con facilidad, como las citas, conversaciones o eventos recientes.
- Te cuesta más tiempo encontrar la palabra adecuada para algo.
- Te vuelves más impulsivo/a o muestras cada vez una menor capacidad de juicio.
- Tienes problemas para caminar, mantener el equilibrio o controlar los músculos.
- Tienes problemas para percibir la profundidad visual, por ejemplo te cuesta juzgar distancias o usar las escaleras.

Diagnóstico y seguimiento

Tu médico/a empleará distintos métodos para valorar tu función cognitiva e identificar la causa de cualquier problema. Se te pedirá que realices alguna prueba simple de memoria, procesamiento mental y coordinación física. Se te preguntará cómo están afectando los síntomas a tu vida diaria.

Es posible que tengas que consultar un especialista para realizar una serie más detallada de pruebas escritas o por ordenador para valorar tu grado de dificultad para solucionar distintos tipos de problemas. Esto también puede ayudar a identificar el tipo de trastorno cognitivo, ya que las distintas partes del cerebro están implicadas en diferentes habilidades.

Tu médico/a debería valorar todas las posibles causas de los problemas cognitivos, revisando todo tu historial médico. Es posible que tengas que realizarte análisis de sangre adicionales para ver si existe alguna infección, desequilibrio químico o falta de vitaminas que esté contribuyendo en tu problema.

Puede utilizarse un escáner cerebral (por lo general, de imagen por resonancia magnética) para examinar posibles causas como ictus o tumores. Tu médico/a puede recomendar que se realice una punción lumbar. Esta intervención consiste en la inserción de una aguja en la parte baja de la espalda para tomar una muestra del fluido que rodea el cerebro y la médula espinal (lo que se conoce como líquido cerebroespinal). Se comprueba si este líquido muestra signos de infecciones y pruebas de si el tratamiento antirretroviral está actuando en el cerebro.

Los resultados de estas pruebas pueden monitorizarse en el tiempo.

Tratamiento y manejo

Si existen factores relacionados con problemas médicos o hábitos de vida que estén contribuyendo en el deterioro cognitivo, es importante lidiar con ellos. Por ejemplo, es posible que necesites ayuda para afrontar la depresión o la ansiedad, tomar medicación para reducir los niveles elevados de colesterol o la hipertensión arterial o reducir el consumo de alcohol y drogas recreativas (véase la sección sobre hábitos de vida, en esta misma hoja informativa).

Si tus problemas parecen estar vinculados al VIH, una parte vital de su manejo consistirá en optimizar el tratamiento antirretroviral. Si aún no estás tomando terapia antirretroviral, deberías empezar a hacerlo. Si tu carga viral no es indetectable, es posible que necesites ayuda con la adherencia para alcanzar ese objetivo. Tu médico/a puede recurrir a una punción lumbar para comprobar si la carga viral en el líquido cerebroespinal también es detectable y que no haya ningún signo de virus resistente a tu tratamiento antirretroviral.

La especialidad en enfermedades que afectan al cerebro y los nervios se denomina neurología. Un neuropsicólogo/a es un psicólogo/a que se especializa en cambios en el razonamiento y la conducta debido a enfermedades que afectan el cerebro. Un neuropsiquiatra es un doctor/a que ha recibido formación en el campo de la psiquiatría y se especializa en enfermedades que afectan al cerebro.

Existen opciones de rehabilitación que pueden ayudarte a que aprendas maneras de hacer frente al deterioro cognitivo. La terapia ocupacional puede ser útil para las actividades diarias, la logopedia para los problemas de comunicación y la psicología para los problemas de índole emocional y mental.