

La SEMG ofrece en exclusiva el Test Mongil de actividades avanzadas de la vida diaria

- Es posible gracias a un acuerdo firmado con la doctora Rosa López Mongil que ha cedido a la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia esta importante herramienta, de gran utilidad para diagnosticar de forma precoz casos de deterioro cognitivo o demencia, y que está disponible de forma gratuita en semg.es para cualquier profesional dedicado a valorar la funcionalidad de las personas.

Madrid, 4 de junio de 2024 – La Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) ha firmado un acuerdo con la doctora Rosa López Mongil para ofrecer de forma exclusiva en la web semg.es el [Test Mongil de actividades avanzadas de la vida diaria \(AAVD\)](#). Se trata de una herramienta utilizada para valorar la funcionalidad de las personas, de gran utilidad a la hora de diagnosticar de forma precoz casos de deterioro cognitivo o demencia en los que la diferenciación a veces es complicada.

Este test, junto al de actividades básicas e instrumentales, además posibilita, en seguimientos evolutivos, detectar pequeños cambios en la funcionalidad que permitirían establecer sospechas sobre modificaciones en la cognición, tanto para detección de deterioro funcional ligero como para sospecha de demencia en estadios leves. Por otro lado, los déficits detectados mediante el test Mongil correlacionan con grandes síndromes geriátricos y con el estadiaje de la demencia.

Con el objetivo de que esté disponible para todos los profesionales interesados relacionados con la valoración de la funcionalidad, independientemente de dónde se encuentren, SEMG ha elaborado un [modelo para cumplimentar online](#), a modo de calculadora, que está alojado en la web de SEMG desde pueden acceder de forma gratuita desde médicos de familia, neurólogos, psiquiatras, psicólogos, fisioterapeutas, trabajadores sociales, terapeutas ocupaciones, trabajadores de residencias sociosanitarias, etc.

Según informa el doctor Alberto Freire, responsable del Grupo de Trabajo de Neurología de la SEMG, hasta ahora no existía nada para poder medir o para poder detectar estas actividades avanzadas, punto en el que radica la importancia del Test de Mongil. “Rosa López Mongil no sólo desarrolla dos test que son de las actividades básicas y el de las actividades instrumentales para los cuales ya había, sino que desarrolla uno accesible y fácil para explorar las actividades avanzadas, de tal manera que SEMG facilitará el acceso de los tres test para poder hacerlos de manera jerarquizada, secuencial y consecutivos y explorar todas las actividades de la vida diaria, si fuese necesario”.

Los problemas de memoria se pueden clasificar en tres tipos que podrían evolucionar de uno a otro o estancarse en cualquiera de ellos. En el **envejecimiento normal**, sencillamente con los años, nuestro cerebro va más lento a la hora de procesar ciertas órdenes. Eso puede quedar ahí o puede pasar al siguiente nivel, que se llama el **deterioro cognitivo leve**. En el deterioro

cognitivo leve hay pequeños fallos de memoria, pero estos no nos impiden el seguir viviendo de manera autónoma, de manera independiente. Este nivel es una zona gris donde los pacientes no cumplen criterios de demencia, pero tampoco tienen un envejecimiento normal: existe una disminución cognitiva mayor de la esperada para la edad y nivel cultural del individuo, pero ésta no afecta a las actividades de la vida diaria o les afecta mínimamente y, por tanto, no producen incapacidad social o laboral permitiendo al sujeto realizar una vida independiente en la sociedad, según informa Freire.

Ese deterioro cognitivo leve puede quedarse ahí o puede evolucionar a una **demencia**. Y en la demencia, aparte de haber las alteraciones de la memoria, si ya hay un problema con ciertas actividades, con ciertas funciones orientadas hacia la interacción con el medio que permiten a la persona adaptarse a su entorno y mantener su independencia dentro de la comunidad. Es lo que vulgarmente conocemos como una “persona dependiente”, que necesita ayuda para hacer las cosas más básicas de su vida diaria.

¿Cómo se detectan estos procesos?

Lo primero son test psicológicos, sobre todo centrados en la memoria porque es de lo que primero se quejan los pacientes o sus cuidadores. Una vez realizados estos test, lo que nos va a definir si solo es un deterioro cognitivo leve o una demencia es como se afecta la funcionalidad del paciente: la capacidad para hacer cosas. En este sentido, tenemos tres tipos de funciones que realizamos en la vida diaria. En primer lugar, las **funciones básicas de la vida diaria** necesarias para el cuidado del propio cuerpo: bañarse, comer, asearse, ir al W.C., vestirse, moverse... Las identificamos con el concepto habitual de ser o no dependiente.

Por otro lado, están las **funciones instrumentales de la vida diaria**, orientadas hacia la interacción con el medio y que permiten a la persona adaptarse a su entorno y mantener su independencia dentro de la comunidad y evitan la incapacidad social o laboral permitiendo al sujeto realizar una vida independiente en la sociedad acatando sus normas: el manejar los medios de transporte, el manejar el teléfono y poderse comunicar, el gestionar papeles, burocracia... **La afectación de estas actividades es lo que diferencia un deterioro cognitivo leve de una demencia.**

Estas dos funciones anteriores tienen escalas ampliamente difundidas y utilizadas para valorar la dependencia de los pacientes con puntuaciones que nos indican la gravedad y grado de dependencia.

Por último, tenemos las llamadas **actividades avanzadas de la vida diaria**. Son muy sutiles y no se exploran porque es raro que el paciente se queje (a veces se diagnostican como depresiones cuando realmente no lo son: de ahí la importancia de realizar un diagnóstico diferencial). Posibilitan un buen desarrollo personal dentro de la sociedad. No practicarlas no compromete la independencia del individuo. Se relacionan con el tiempo libre (actividades espontáneas u organizadas que aporten disfrute, entretenimiento, pasatiempo o diversión; actividades no obligatorias y elegidas voluntariamente), participación social (patrones de comportamiento característicos y esperados en una interacción individual o colectiva dentro

NOTA DE PRENSA

de un sistema social dado), actividad laboral (asociadas a cualquier tarea física o intelectual que recibe algún tipo de remuneración); y actividad educativa (actividades que permiten adquirir conocimientos nuevos y formarnos).

Para las **actividades avanzadas de la vida diaria** no hay test específicos para el médico de familia y no se cuantifican, ni escalas de más o menos gravedad, tan solo se valora si la sigues haciendo o no. “Pero estas actividades avanzadas tienen gran importancia porque el dejar de hacerlas puede ser un indicador muy precoz del inicio de una demencia. El detectarlas nos permite a los médicos ayudar al paciente fomentando que retome o potencie esas actividades: que recupere su vida social, sus hobbies, salir, relacionarse, realizar actividades culturales”, según el responsable del Grupo de Trabajo de Neurología de la SEMG. Es decir, hasta ahora no había nada para poder medir o para poder detectar estas actividades avanzadas, y aquí es donde entra la importancia del [Test de Mongil que ofrece en exclusiva la SEMG a través de su web](#).

Para más información contactar con:

Sonia Morales (Comunicación SEMG)

Teléfono de contacto: 626 301 370

Email: gabinetecomunicacion@semg.es