



**Drets,
envelliment**

i VIH

Programa de capacitatió
en drets civils,
polítics i socials
per a les persones grans
amb el VIH

**Deteriorament cognitiu,
envelliment i VIH**

gt grupo de trabajo sobre
tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

2026

CATALÀ

El tractament antiretroviral ha convertit el VIH en una malaltia crònica manejable. Aquest avanç mèdic ha permès augmentar significativament l'esperança de vida de les persones que viuen amb aquest virus, donant lloc a un fenomen nou: una generació de persones amb el VIH que es fan grans. En conseqüència, passa a ser molt important el maneig d'altres comorbiditats associades a l'edat. Entre aquestes comorbiditats, el deteriorament cognitiu associat al VIH suposa una complicació rellevant tant en l'àmbit clínic com social.

En què consisteix el deteriorament cognitiu?

La pèrdua de memòria i la disminució de les capacitats de raonament són fenòmens normals i previsibles del procés d'envelliment. No obstant això, si es produeixen canvis més significatius, es considera 'deteriorament cognitiu'. El deteriorament cognitiu es refereix a la disminució d'una o diverses funcions mentals superiors, com la memòria, l'atenció o les funcions executives.

Deteriorament cognitiu i VIH

En el context del VIH, aquestes alteracions s'agrupen sota el terme de trastorns neurocognitius associats al VIH (HAND, per les seves sigles en anglès).

Es distingeixen tres nivells de deteriorament cognitiu associat al VIH, segons la gravetat:

Deteriorament neurocognitiu asimptomàtic: Es produeixen **canvis a nivell cerebral, però no es manifesten símptomes perceptibles**. El diagnòstic s'estableix quan la persona obté puntuacions baixes en proves neuropsicològiques, malgrat que ni ella ni el seu entorn identifiquin dificultats evidents en el seu funcionament diari.

Deteriorament cognitiu lleu: Es caracteritza per l'**aparició de símptomes** com la disminució de la capacitat de concentració, alteracions de la memòria a curt termini i certes dificultats per dur a terme activitats quotidianes.

Demència associada al VIH: Es caracteritza per un **deteriorament significatiu de la memòria**, que pot interferir en activitats bàsiques com la presa de medicació o la preparació d'aliments. També **es veu afectada la capacitat per a efectuar tasques complexes**, com lligar-se els cordons de les sabates. A més, **poden aparèixer canvis en l'estat d'ànim, el comportament i la personalitat**.

La freqüència amb què es produeix ha disminuït de manera considerable des de la introducció de la teràpia antiretroviral de gran activitat. Afortunadament, **avui dia a penes es registren casos de demència associada al VIH**, excepte en persones diagnosticades amb la malaltia molt avançada i un recompte baix de CD4.

A diferència d'altres demències neurodegeneratives (com la malaltia d'Alzheimer), **el deteriorament cognitiu associat al VIH sol iniciar-se per una disminució de la velocitat de processament, l'atenció i les funcions executives, més que per la pèrdua de la memòria a curt termini**. Aquesta distinció és important tant per al diagnòstic com per a la planificació del tractament.

El deteriorament neurocognitiu associat al VIH s'atribueix als canvis que el virus provoca en la química cerebral. Es deu a processos inflamatoris crònics i a l'alliberament de substàncies neurotòxiques per part de les cèl·lules infectades. Aquesta inflamació mantinguda en el temps contribueix a la pèrdua neuronal progressiva.

El VIH no és l'única causa, ja que l'envelliment també produeix canvis similars. No obstant això, **en el cas de les persones amb el VIH aquest deteriorament pot donar-se abans de l'habitual.**

Com s'ha indicat, aquests canvis poden ser tan lleus que la persona no arribi a notar-los. Malgrat això, poden desembocar en símptomes més greus i incapacitants a mesura que la demència s'estén. En aquest sentit, la demència associada al VIH representa la forma més greu, amb un deteriorament significatiu que compromet l'autonomia de la persona.

L'inici precoç del tractament antiretroviral permet modificar l'evolució de les complicacions neurològiques de la infecció pel VIH i prevenir l'aparició de símptomes greus. Gràcies a aquesta teràpia, els principals trastorns neurocognitius associats al VIH són de caràcter asintomàtic o lleu.

M'està passant a mi?

Si sospites que podries estar experimentant algun tipus de deteriorament cognitiu, hi ha passos concrets que poden ajudar-te a entendre què està passant i actuar a temps.

És fonamental que consultis amb un professional sanitari (idealment un neuròleg, geriatre o psicòleg especialitzat en neuropsicologia). D'aquesta manera, es podran realitzar proves que permetin distingir entre els canvis normals associats a l'edat i un canvi neurològic més profund.

És aconsellable portar un petit registre d'aquests canvis per a ajudar al professional sanitari. Pots anotar quin tipus d'errors observes, des de quan, quan apareixen, si han empitjorat, etc.

Tingues en compte que hi ha altres factors que poden influir en l'aparició de símptomes semblants sense que existeixi un deteriorament real, com l'estrès crònic, la falta de somni, dèficits d'algunes vitamines, etc. Un professional pot descartar o confirmar aquestes causes.

Diagnòstic

El diagnòstic de deteriorament cognitiu associat al VIH requereix una avaluació integral. No hi ha una prova diagnòstica única, per la qual cosa cal combinar diferents eines.

Les proves neuropsicològiques són fonamentals per a detectar i quantificar els dèficits cognitius. Aquestes avaluen diferents dominis, com la memòria, l'atenció i les funcions executives. És important utilitzar bateries adaptades al context cultural i educatiu del pacient.

D'altra banda, cal recollir informació sobre l'evolució dels símptomes, l'estat immunològic, la càrrega viral i l'adherència al tractament.

És fonamental descartar altres causes de deteriorament cognitiu, com malalties neurodegeneratives, trastorns psiquiàtrics o el consum de substàncies.

Així mateix, cal avaluar factors individuals, com l'estat emocional, ja que trastorns com la depressió poden simular o agreujar el deteriorament cognitiu. També s'han de tenir en compte altres factors mèdics, com deficiències nutricionals o alteracions metabòliques.

El diagnòstic precoç permet implementar estratègies d'intervenció que poden alentir la progressió del deteriorament i millorar la qualitat de vida de la persona.

En molts casos, els símptomes són reversibles o millorables si es tracten a temps.



Impacte

El deteriorament cognitiu en persones amb el VIH té importants implicacions psicosocials. **A la càrrega associada al mateix virus s'hi suma l'estigma relacionat amb les alteracions cognitives. Això pot contribuir a generar aïllament social i dificultats en les relacions interpersonals.**

A més, el deteriorament cognitiu **pot limitar la capacitat laboral, afectant l'estabilitat econòmica de la persona.** Això, alhora, pot dificultar l'accés a recursos sanitaris i socials.

D'altra banda, cal tenir en compte que, **en els casos més avançats, es requeriran persones cuidadores,** que també poden veure's sotmeses a una gran càrrega. Per això, és fonamental proporcionar suport no només al pacient, sinó també al seu entorn.

Consells pràctics

El maneig d'aquest problema sovint se centra en factors relacionats amb els hàbits de vida o amb problemes mèdics que semblen contribuir al deteriorament cognitiu. **L'enfocament ha de ser individualitzat i coordinat entre diferents professionals, incloent-hi metges, psicòlegs i treballadors socials.**

L'abordatge del deteriorament cognitiu associat al VIH inclou diversos aspectes. El primer d'ells, òbviament, és prendre correctament el tractament antiretroviral. Com ja hem dit, **tenir un bon control del virus s'associa amb un menor risc de deteriorament cognitiu i pot estabilitzar o millorar els símptomes en alguns casos.**

Tot i això, aquest tractament no sempre aconsegueix revertir completament el deteriorament que s'hagi produït, per la qual cosa cal complementar-lo amb altres intervencions.

Entre les causes més habituals de problemes cognitius en persones amb el VIH hi ha el consum d'alcohol i altres substàncies, la depressió i altres problemes de salut mental. Per aquest motiu, el suport psicològic també és important, especialment en presència de símptomes depressius o d'ansietat. Aquestes intervencions poden millorar tant el benestar emocional com el rendiment cognitiu.

De la mateixa manera, la salut física té un gran impacte sobre els processos cognitius. Així, el tenir uns nivells elevats de colesterol, diabetis, hipertensió, enduriment de les artèries, ictus, mini-ictus o depressió augmenta el risc de sofrir deteriorament cognitiu. Per aquest motiu, també és de gran utilitat abordar els factors de risc modificables.

La promoció d'hàbits de vida saludables, com l'exercici físic, una dieta equilibrada i el control de malalties cardiovasculars, pot contribuir a preservar la funció cognitiva.

Dins d'aquests hàbits de vida saludables, s'inclouria la pràctica regular d'exercici físic. Es tracta d'un aspecte fonamental per a les persones amb el VIH a mesura que envelleixen, ja que redueix el risc de malalties i ajuda a mantenir la força, la flexibilitat i l'energia. És aconsellable combinar exercicis aeròbics (com caminar, nedar o muntar amb bicicleta) amb exercicis d'enfortiment (com a pesos, bandes de resistència o esquats) per a obtenir majors beneficis.

Mantingues actiu el cervell amb trencaclosques, qüestionaris, lectures o qualsevol altra activitat que t'agradi i estimuli la teva ment.

Un altre consell important és procurar conservar els contactes socials i mantenir-se actiu mentalment. Les relacions socials i mantenir la ment activa milloren la salut mental i emocional, ajuden a prevenir el deteriorament cognitiu i faciliten bregar amb els problemes pràctics.

En la mesura que sigui possible, s'hauria de participar en activitats socials, ajudar a altres persones i mantenir el contacte amb persones pròximes, ja sigui en persona o a distància, a més de conèixer gent nova a través d'interessos comuns.



Vols saber més?



Punt d'informació sobre Drets, Envelliment i VIH
Contacta'ns!

 gtt_vih  gtt.vih  @gTtVIH

 @gtt-vih  @gtt-vih.bsky.social

  WhatsApp y Telegram: 667 662 551

Barcelona: 932 080 845 / 667 662 551

Madrid: 683 280 312

consultas@gTtVIH

www.gtt-vih.org

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

**Clínica Legal
de la Universidad
de Alcalá**



“Drets, envelliment i VIH” és un programa de capacitació en drets civils, polítics i socials per a gent gran amb el VIH promogut pel Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH (gTt-VIH) en col·laboració amb la Clínica Legal de la Universidad de Alcalá. Aquest programa capacita les persones grans amb el VIH perquè coneguin els seus drets i puguin exercir-los, així com també els mecanismes legals de protecció i denúncia davant de potencials situacions de discriminació.