

# Retraso mental

El **retraso mental** significa que el funcionamiento intelectual es menor de lo normal con limitaciones del funcionamiento adaptativo. El retraso mental se presenta en personas de todas las razas y etnicidades y es el trastorno más frecuente del desarrollo, ya que afecta a aproximadamente un 1% de la población general. Las personas con retraso mental obtienen una puntuación baja en las pruebas de inteligencia (cociente intelectual [CI]), pero los efectos sobre el funcionamiento de la vida diaria dependen de su gravedad y de los deterioros asociados. Los niños con retraso leve (alrededor de un 85% de los que presentan retraso mental) suelen aprender a hablar y llegan a ser independientes para cuidar de sí mismos, a pesar de que su ritmo de desarrollo es más lento de lo normal.

En el número correspondiente al 25 de septiembre de 2002 de *JAMA* se incluye un artículo sobre la importancia de los problemas de la salud mental en la asistencia pediátrica.

## CAUSAS DE RETRASO MENTAL

El retraso mental se debe a muchas causas diferentes, aunque en ocasiones no se identifica una evidente.

- Las causas genéticas incluyen el **síndrome de Down**, que es consecuencia de poseer un cromosoma 21 adicional, y el **síndrome del X frágil**, resultado de tener un cromosoma X anómalo.
- Las enfermedades metabólicas son problemas de la degradación o eliminación de algunas sustancias químicas del cuerpo. Por ejemplo, la **fenilcetonuria (FCU)** es una enfermedad metabólica que origina lesión cerebral y retraso mental a menos que se modifique la dieta para limitar el consumo de una sustancia llamada **fenilalanina**.
- Durante el embarazo las infecciones aumentan el riesgo de dar a luz un bebé con retraso mental. En el futuro bebé, además de problemas auditivos y visuales, virus como el de la **rubéola** provocan retraso mental.
- Durante el embarazo el consumo de alcohol puede ser causa del **trastorno de espectro de alcoholismo fetal (TEAF)**. Los niños con TEAF presentan una serie de problemas físicos y retraso mental. Durante el embarazo, el consumo de otras drogas es ocasionalmente causa de retraso mental.
- Otras posibles causas de retraso mental son lesión del cerebro después del nacimiento debido a falta de oxígeno, traumatismo físico o desnutrición.

## PREVENCIÓN

Sólo pueden prevenirse algunos tipos de retraso mental. Para algunos síndromes caracterizados por este problema, las pruebas genéticas realizadas antes de la concepción ayudan a los futuros padres a conocer sus probabilidades de transmitir determinados genes a su descendencia. El hecho de que el padre o la madre sea portador de un gen concreto asociado a retraso mental no significa necesariamente que el bebé nacerá con este problema. Hablar con un consejero genético ayudará a los padres a tomar decisiones sobre crear una familia y someterse a exámenes adicionales.

- Manténgase al corriente de las vacunaciones (las suyas y las de sus hijos).
- Durante el embarazo siga una dieta nutritiva y equilibrada. Tome un complejo multivitamínico y acuda a todas las visitas prenatales con su ginecólogo.
- Si está embarazada o desea concebir, no consuma alcohol ni drogas.
- Si tiene antecedentes familiares de enfermedad genética, obtenga consejo genético.
- Si sus hijos participan en deportes como ciclismo o patinaje, oblígueles a llevar casco.

Fuentes: American Association on Mental Retardation, American Psychiatric Association, Centers for Disease Control and Prevention y National Information Center for Children and Youth with Disabilities.

## CALIDAD DE VIDA

Los niños con retraso mental pueden gozar de una vida plena. Los programas de intervención precoz ayudan a estos niños a adquirir habilidades básicas para cuidar de sí mismos y las de socialización. Pueden estar en la misma clase que niños sanos y recibir una ayuda especial del profesorado. Según la gravedad de su retraso mental, los adultos pueden vivir solos, con compañeros o en hogares colectivos con ligera supervisión, según el grado de ayuda que requieran. Los adultos con retraso mental grave pueden vivir en residencias comunitarias que provean apoyo diario.

## PARA MÁS INFORMACIÓN

- American Association on Mental Retardation (AAMR)  
Tel.: 800/424-3688.  
[www.aamr.org](http://www.aamr.org)
- National Information Center for Children and Youth with Disabilities  
Tel.: 800/695-0285.  
[www.nichcy.org](http://www.nichcy.org)
- The Arc  
Tel.: 301/565-3842.  
[www.thearc.org](http://www.thearc.org)

## PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de JAMA para el Paciente" u otras previas, acceda al índice de la "Página para el Paciente" en la web de JAMA ([www.jama.com](http://www.jama.com)). Las "Páginas de JAMA para el Paciente" están disponibles en inglés y en español.

Redactora: Janet M. Torpy, MD

Diseñador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de JAMA para el Paciente" es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista *JAMA* le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales de asistencia sanitaria pueden reproducir esta página sin fines comerciales y facilitarla a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas, pueden ponerse en contacto con el teléfono +718/946-7424.

