



21 DE SEPTIEMBRE: DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

El próximo día 21 de Septiembre se conmemora el Día Mundial de la Enfermedad de Alzheimer.

Este año el lema es: “**Cero Omisiones. Cero Alzheimer**” con el cual la Confederación Española de Alzheimer plantea sus reivindicaciones.

La prioridad de las estrategias y propuestas se centran en la **importancia del diagnóstico precoz** como punto básico e imprescindible para llegar a tiempo no sólo a detectar la enfermedad sino sobre todo para poder poner en marcha los necesarios procesos de intervención terapéutica (farmacológicos y especialmente no farmacológicos) que han de dirigirse no sólo a incrementar la calidad de vida del enfermo/a sino también al conjunto de su familia.

La enfermedad de Alzheimer es la demencia senil más frecuente. Afecta a la memoria, las habilidades, el lenguaje y progresivamente, a otras facultades mentales. Otras demencias son reversibles y/o tratables, ésta no lo es.

CAUSAS

No se conocen en su totalidad, parece ser que a nivel básico, las proteínas del cerebro no funcionan con normalidad, lo que interrumpe el trabajo de las neuronas cerebrales y provocan una serie de eventos tóxicos.

FACTORES DE RIESGO

- ✓ **Edad:** la enfermedad no es parte del envejecimiento normal, pero a medida que envejecemos la probabilidad de padecerla es mayor.
- ✓ **Antecedentes genéticos y familiares:** el riesgo de padecerlo es mayor si un familiar de primer grado (padres/hermanos/as) tienen la enfermedad.
- ✓ **Síndrome de Down:** los signos y síntomas suelen aparecer entre 10 y 20 años antes en las personas con Síndrome Down que en la población en general.

- ✓ **Sexo:** parece haber poca diferencia entre ambos, lo que ocurre es que la mujer vive más años, por lo que la padecen más.
- ✓ **Deterioro cognitivo leve:** las personas con este deterioro, tienen mayor riesgo de padecer Alzheimer.
- ✓ **Traumatismo craneal:** en los primeros 6 meses a 2 años después de una lesión cerebral de este tipo, se corre más riesgo de desarrollar la enfermedad.
- ✓ **Contaminación del aire:** puede acelerar la degeneración del sistema nervioso, especialmente los gases de escape del tráfico rodado y la quema de maderas.
- ✓ **Patrones de sueño deficientes:** sobre todo en personas con dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido/a.
- ✓ **Estilo de vida y salud del corazón:** los mismos factores de riesgo asociados a la enfermedad cardíaca también pueden aumentar el riesgo de padecer Alzheimer: falta de ejercicio, obesidad, fumar o ser fumador/a pasivo/a, hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes.
- ✓ **Nivel educativo bajo:** existe una asociación entre la participación permanente en actividades de estímulo mental y social y un menor riesgo de Alzheimer.

SÍNTOMAS

- **Pérdida de memoria progresiva:** los primeros signos de la enfermedad muestran el olvido de eventos o conversaciones recientes, todos/as tenemos “lagunas mentales” pero en el Alzheimer la pérdida de memoria persiste, empeora y afecta la capacidad para desempeñarse en la vida cotidiana y así, por ejemplo, observamos: repetir funciones y preguntas una y otra vez, olvidarse de conversaciones, citas o eventos y además no recordarlos después, colocar objetos personales en lugares equivocados incluso absurdos, perderse en lugares que ya conocen, olvidar nombres de la familia y de objetos cotidianos, tener problemas para llamar a los objetos por su nombre, etc.

- **Pensamiento y razonamiento:** la enfermedad causa problemas para concentrarse y pensar, en especial sobre conceptos abstractos, por ejemplo los números, realizar tareas múltiples resulta difícil, controlar las finanzas, pagar las facturas, son tareas desafiantes.
- **Hacer valoraciones y tomar decisiones:** se produce un deterioro de la capacidad de tomar decisiones y juicios razonables en situaciones cotidianas.
- **Planificar y realizar actividades familiares:** antes eran actividades rutinarias ahora se transforman en una enorme dificultad.
- **Cambios en la personalidad y conducta:** afectan en especial al estado de ánimo y el comportamiento, depresión, apatía, aislamiento social, cambios de humor, desconfianza en los demás, irritabilidad y agresividad, cambios en los patrones de sueño, desorientación, pérdida de la inhibición, delirios...
- **Habilidades personales:** muchas se conservan, incluso en épocas de empeoramiento de los síntomas por ejemplo: leer, escribir, contar historias, cantar, escuchar música, bailar, dibujar o hacer manualidades.

TRATAMIENTO

La enfermedad no tiene tratamiento curativo pero sí paliativo. Lamentablemente en la actualidad no se cuenta con ningún tratamiento efectivo en uso y que pueda modificar, detener o prevenir el avance neurobiológico de la enfermedad.

El tratamiento de los síntomas puede brindar bienestar, dignidad e independencia durante algún tiempo y ayudar a las personas encargadas de atender a los/as enfermos/as.

Desde el **Servicio de Promoción de la Salud**, y continuando con nuestras líneas de actuación como son la **Promoción y Prevención en Salud**, sí queremos hacer eco de **recomendaciones saludables** que según las evidencias, han demostrado ser efectivas para modificar una serie de factores de riesgo en nuestro estilo de vida que pueden ayudar a **prevenir** el deterioro cognitivo e incluso la propia enfermedad:

- ◆ **Hacer ejercicio físico** de forma regular, y adaptado a cada edad y circunstancias.
- ◆ **Alimentación sana y equilibrada** basada sobre todo en productos frescos, aceite de oliva, pescado fresco y alimentos bajos en grasas saturadas.
- ◆ **Seguir a “rajatabla”** todas las pautas del tratamiento para **controlar la hipertensión, diabetes y el colesterol alto.**
- ◆ **Si fumas o bebes** y así lo deseas, **déjalo**, incluso buscando ayuda.
- ◆ **Mantener un estilo de vida con estimulación cognitiva** y cuanto antes mejor (adultos jóvenes o en edades medias de la vida). Los estudios han demostrado que participar en eventos sociales, leer, bailar, jugar juegos de mesa, crear arte, tocar instrumentos, musicales y otras actividades que requieran un compromiso mental y social, ayudan a conservar las capacidades intelectuales en la edad adulta y reducen el riesgo de padecer Alzheimer.