

¿PORQUE NOS ATEMORIZA EL ALZHEIMER?



Dra. Maite Utgés

Psiquiatra.

Club Rotary Lleida

Básicamente porque sabemos que, con ella, vamos perdiendo nuestros recuerdos y nuestra identidad hasta no reconocer la realidad que nos envuelve. además, nuestra afectación y dependencia son cada vez mayores.

Los humanos necesitamos que nuestro cerebro funcione bien y el Alzheimer nos lo arrebatara.

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa que se caracteriza por un deterioro progresivo de las funciones cognitivas, como la memoria, el lenguaje y la capacidad de razonamiento. Aunque no se conoce completamente su causa exacta, hay factores de riesgo que desempeñan un papel importante en su desarrollo. Dentro de estos factores hay unos que podemos modificar y otros no.



Los factores de riesgo no modificables que se relacionan con la enfermedad de Alzheimer son, principalmente, la edad y la genética. La edad es el principal factor de riesgo para desarrollar la enfermedad. La suma de años, particularmente a partir de los 65, va incrementando el riesgo de padecerla. Sin embargo, muchas personas preservan sus capacidades cognitivas hasta edades muy avanzadas. Así pues, la edad es el principal factor de riesgo para padecer Alzheimer, aunque no es una consecuencia inevitable del hecho de envejecer.

Por otra parte, respecto a la genética, es importante saber que el Alzheimer tampoco es una enfermedad hereditaria, no obstante, si es cierto que hay una predisposición genética a desarrollarla, en concreto se han identificado ciertos genes que pueden conferir una mayor vulnerabilidad para desarrollar la enfermedad, pero, en

sí mismos, no son determinantes. Este efecto genético, de hecho, está influido y modulado por otros elementos: los factores de riesgo modificables.

También hay evidencia científica de que ser mujer también incrementaría el riesgo, aunque aún es necesario seguir investigando para entender mejor los motivos, al margen de la mayor longevidad de las mujeres.

Por otra parte, la investigación científica apunta cada vez con más solidez a que ciertos factores de riesgo para padecer Alzheimer sí son modificables. Son los relacionados con la salud cardiovascular y el estilo de vida. Los factores de riesgo cardiovascular hacen referencia a ciertas condiciones médicas, como la hipertensión arterial, la diabetes, el colesterol, el tabaquismo o la obesidad. El control de estos factores tiene que ver, con el estilo de vida. Así, el sedentarismo o una dieta poco saludable repercutirán en la salud cardiovascular y, secundariamente, en la salud cerebral, por aquello cada vez más evidente de que lo que es bueno para el corazón, es bueno para el cerebro. Por otro lado, evitar el aislamiento social y estar activo mentalmente también son algunos aspectos relacionados con el estilo de vida que impactan en la resistencia de nuestro cerebro para hacer frente a la patología.

Alzheimer

¿Y cuáles son los síntomas de la enfermedad de Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer presenta síntomas que tienen una afección directa sobre las actividades de la vida cotidiana. Los síntomas del Alzheimer son cognitivos y conductuales. Algunos de ellos son:

- **Olvidos o dificultad para recordar información reciente, como qué ha comido o qué ha hecho durante el día. Olvidos de fechas o hechos relevantes, del día de la semana o del año en curso.**
- **Repetición en bucle del mismo tema o pregunta: dónde vamos mañana o quién vendrá de visita.**
- **Dificultad para seguir instrucciones, realizar la contabilidad doméstica, tomar la medicación correctamente, cocinar, ir a comprar o vestirse.**
- **Necesidad de contar con la ayuda de los demás para hacer cosas que antes la persona hacía sola o necesidad de más tiempo para hacerlas.**
- **Dificultad para orientarse en lugares conocidos, como no saber volver a casa cuando ha salido a comprar o confundir los lugares donde acaba de estar o en los que se encuentra en este momento.**
- **Confusión con la identidad de las personas y dificultad para apreciar el paso del tiempo, como confundir a conocidos actuales con otros del pasado.**
- **Dificultades para seguir una conversación, mostrar un lenguaje empobrecido, a menudo con dificultades para nombrar objetos cotidianos, o abandonar una conversación a medias sin ser consciente de ello.**
- **Pérdida de objetos personales importantes o dinero.**
- **Alteraciones del juicio que propician que caiga fácilmente en engaños por parte de otras personas.**
- **Alteraciones del cuidado y la higiene personal y del hogar.**





- **Falta de interés o dificultad para realizar actividades a las que era aficionada.**
- **Pérdida de interés por la interacción social con otras personas. Dificultad para interpretar bromas o el estado de ánimo de los otros.**
- **Cambios de personalidad: a menudo la persona se vuelve más desconfiada e incluso agresiva, o puede estar deprimida y llorar sin motivo aparente.**
- **Nerviosismo en ambientes o situaciones nuevas que la persona tiene dificultades para controlar.**

Además de la afectación individual hay también la familiar, sobre todo en la persona que asume la responsabilidad de acompañar al enfermo, la mayoría mujeres, las cuales pueden presentar altos niveles de estrés y ansiedad.

Por todo ello, es de vital importancia que la ciencia y la innovación avancen en este terreno. La ciencia es el camino para obtener más conocimiento sobre la enfermedad, y la innovación la guía para buscar soluciones que mejoren la calidad de vida de las personas afectadas y de sus cuidadores.

Sabemos que es una enfermedad, no una consecuencia de hacernos mayores, y por lo tanto podemos encontrar una solución para los millones de personas que la padecen junto a sus familiares. Debemos apostar por dedicar nuestro esfuerzo a la identificación precoz y la prevención de la enfermedad de Alzheimer.