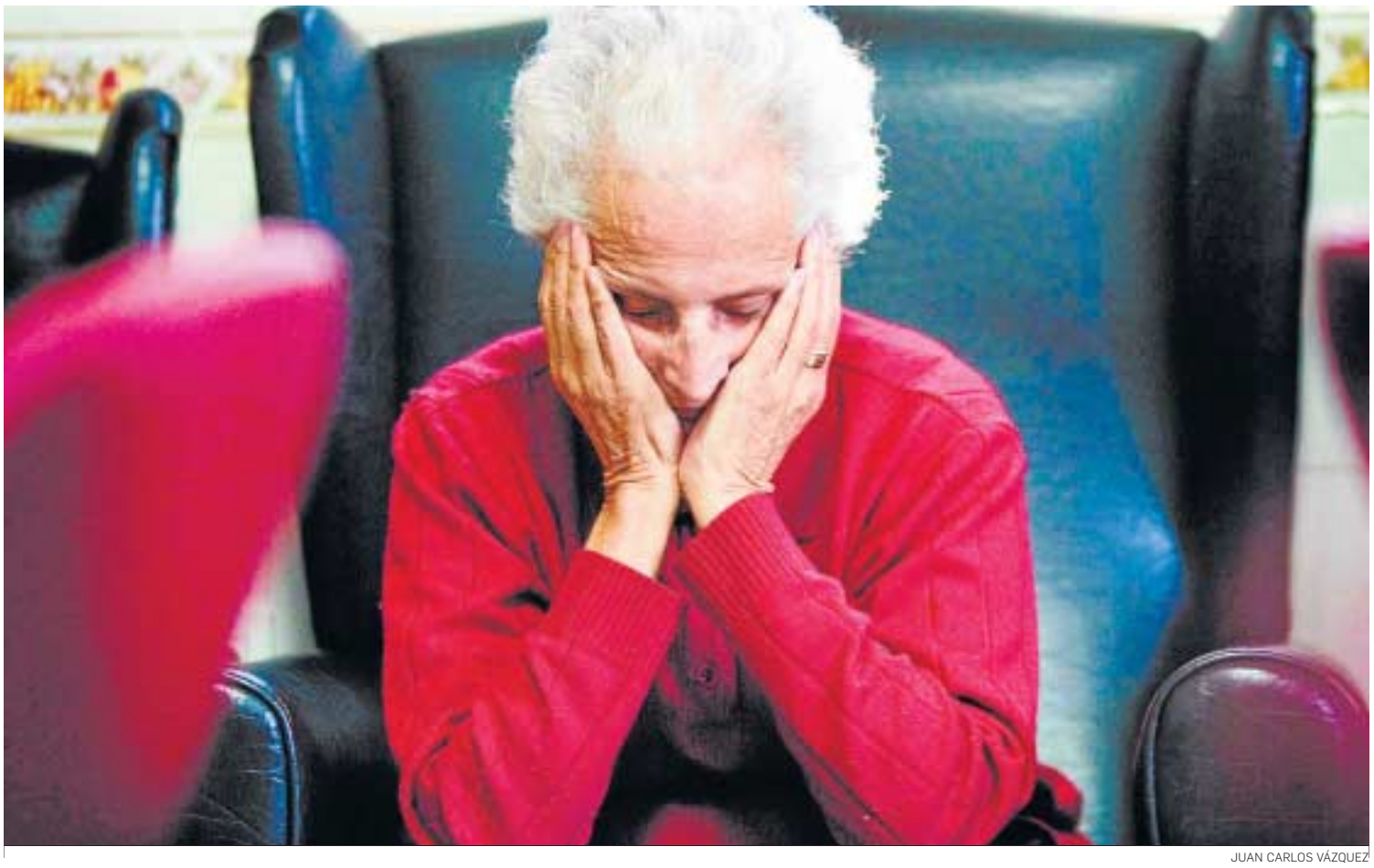
SALUD Y BIENESTAR

TU MÉDICO RESPONDE | TODO LO QUE NECESITAS SABER

Alzhéimer, un pulso a la vida a través de la memoria

● El síntoma más conocido es la pérdida de memoria, pero en el alzhéimer también se dan alteraciones del pensamiento y del comportamiento que interfieren con la vida cotidiana



JUAN CARLOS VÁZQUEZ

Aprendizaje, almacenamiento y recuperación de la información están influidas por las emociones, los sentimientos y la atención.

DR. JUAN CARLOS AGUIRRE

Centro de Salud de Casería de Montijo (Granada)



DOCTOR, estoy perdiendo la memoria! No me acuerdo de donde dejo las cosas y a veces entro en una habitación y me pregunto qué es lo que he venido a hacer… ¿tendré alzhéimer?

La memoria no es un disco duro de ordenador donde se almacenan datos y se crean carpetas para archivarlos y recuperarlos cuando se necesite; si fuese así sería infalible, por tanto no se trata de "un almacén" de datos, sino de una habilidad para adquirir, almacenar y recuperar la información ("es el diario que todos llevamos con nosotros"). Tanto el aprendizaje como el almacenamiento como la recuperación de la información están influidas por características humanas como las emociones, los sentimientos y la atención: podemos recordar experiencias de nuestra infancia, jugar al ajedrez o hablar un idioma diferente a pesar de no haberlo practicado durante años; podemos tener "buena memoria" para unas cosas y no para otras.

Por otra parte, siempre que recuperamos un recuerdo, éste sufre algún cambio: nuestra imaginación y nuestra personalidad pueden suplir las lagunas de la memoria dramatizando o adornando cualquier acontecimiento.

Con el paso de los años es "normal" que aparezcan leves olvidos o retrasos de la memoria. En alguna ocasión todos hemos tenido dificultad para recordar una palabra o el nombre de alguien. Sin embargo, en una persona con la enfermedad de Alzheimer estos síntomas serán cada vez más graves y frecuentes; por ejemplo: cualquiera de nosotros puede olvidar donde ha dejado las llaves, en cambio, una persona con Alzheimer puede colocarlas en un lugar inusual, como el frigorífico, o incluso no recordar para que se usan las llaves.

> Con el envejecimiento, es normnal que aparezcan olvidos o retrasos de la memoria

Se trata de una enfermedad progresivamente invalidante, de causa desconocida, donde la prevención y el tratamiento no siempre son eficaces.

Puede afectar a cualquiera, sin distinguir entre hombres y mujeres, ni entre razas ni grupos sociales. Por lo general, se presenta por encima de los 65-70 años de edad, pero puede haber casos de inicio en menores de 50 años, sin saber el porqué.

El síntoma más conocido es la pérdida de memoria, pero en el Alzheimer también se dan alteraciones del pensamiento y del comportamiento que interfieren con la vida cotidiana de quien las padece y de su familia.

SÍNTOMAS MÁS COMUNES DE LA ENFERMEDAD

MEMORIA

Cambios en la memoria y el aprendizaje
Una de las señales más comunes que nos ofrece el alzhéimer, especialmente en las etapas tempranas, es olvidar información recién aprendida, lo que suele llevar a repetir de forma reiterada la misma pregunta.

PERCEPCIÓN

Desorientación respecto al tiempo o el espacio
Muchas personas que padecen la enfermedad de alzhéimer sufren confusión y desorientación en el tiempo y el espacio. Por ejemplo, quererse ir de la casa argumentando que esa no es su casa; o perderse o extraviarse, incluso en su propio vecindario.

PSICOLOGÍA

Cambios en los estados de ánimo o la personalidad
En muchos casos los estados de ánimo se hacen más volubles y es más normal mostrarse cansado, callado, triste o deprimido. tenso, inquieto, irritable o agresivo. Asimismo, en algunos casos, sumado a que no se reconoce a algunos familiares, la persona afectada puede mostrarse paranoica, susceptible o sospechar de todo mundo.

ENTORNO

Trabas para reconocer a familiares o amigos
En ocasiones, es habitual quererse ir de la casa argumentando que esa no es su casa. Perderse o extraviarse, incluso en su propio vecindario. No poder reconocer a familiares cercanos: esposo, esposa o hijos. Por ello, son importantes los cuidados y el acompañamiento de las personas afectadas.

ACTIVIDADES COTIDIANAS

Dificultades para las tareas habituales
Es normal perder las cosas, dejarlas o esconderlas en lugares poco usuales.. La persona con alzhéimer va a tener problemas a la hora de manejar sus actividades laborales, sus responsabilidades en el hogar, sus relaciones personales e incluso la organización de su tiempo libre. Pese a todo, hay que recordar, como ya hemos señalado, que hay pérdidas de memoria "normales" quizá motivadas por el cansancio, por el estrés, por la falta de atención ("tener muchas cosas en la cabeza") o relacionadas con otras enfermedades.

DIAGNÓSTICO

Un diagnóstico complejo para un abanico amplio de tipos de demencia

● En ocasiones los síntomas no son percibidos por la familia, ya que se asocian a etapas normales del envejecimiento

¿Cómo se diagnostica el alzhéimer? No es tan fácil como pueda parecer, ya que no hay examen ni síntoma que muestre de forma concluyente que una persona padezca o no de enfermedad de Alzheimer.

Como hemos señalado, hay pérdidas de memoria "normales" quizá motivadas por el cansancio, por el stress, por la falta de atención ("tener muchas cosas en la cabeza") o relacionadas con otras enfermedades como por ejemplo la depresión, la anemia o trastornos del tiroides. En ocasiones, los primeros síntomas pasan desapercibidos incluso para la familia, ya que pueden relacionarse con el envejecimiento o con dificultades sensoriales.

La persona con alzhé imer va a tener problemas a la hora de manejar sus actividades laborales, sus responsabilidades en el hogar, sus relaciones personales e incluso la organización de su tiempo libre (ver tabla de síntomas más frecuentes).

El diagnóstico temprano se sospecha cuando los olvidos se transforman en algo cotidiano y empiezan a alterar la vida diaria. Se suelen utilizar test como el "minimental" o sus variantes o el fototest, que apenas se deja influir por el nivel cultural del paciente.

Contenido elaborado por
EMERGEN ANDALUCÍA
Sociedad Española de
Médicos de Atención Primaria

Patrocinado por VIR
Laboratorios VIR, S.A.



MIGUEL ÁNGEL GONZÁLEZ

Los juegos que requieren habilidades mentales ayudan a paliar su avance.

¿Se puede prevenir el alzhéimer?

No podemos predecir si una persona va a padecer alzhéimer. Su diagnóstico precoz puede mejorar la calidad de vida del paciente, pero no va a servir para modificar sustancialmente su evolución. Unos hábitos de vida saludables pueden reducir el 40% de los casos de alzhéimer o retrasar su aparición: Control de factores de riesgo cardiovascular (azúcar, tensión, colesterol) con dieta y ejercicio. También es efectivo el potenciar la actividad mental, las relaciones sociales, las actividades de grupo, leer, y los juegos que ejercitem el intelecto (ajedrez, dominó, cartas, crucigramas o sudokus. En resumen, la prevención se basa en disfrutar de la vida social y saber que lo que "es bueno para su corazón, también es bueno para su cerebro".

TRATAMIENTOS

Pasan entre 5 y 20 años, desde que aparecen los síntomas a la fase aguda

Aunque no existe un tratamiento curativo, sí hay algunos fármacos que pueden retrasar su avance

Desde que aparecen los primeros síntomas hasta que se inicia una etapa de mayor gravedad pueden pasar entre 5 y 20 años, dependiendo de cada persona.

Por el momento no existe ningún tratamiento curativo, sin embargo, sí se dispone de algunos fármacos que pueden retrasar la progresión de la enfermedad (inhibidores de colinesterasa), aunque no en todos los casos son eficaces, y menos aún en las fases tempranas de la misma.

Asimismo, hay medicamentos que pueden ayudar a controlar y manejar la agitación, la agresividad, la depresión y las alucinaciones o delirios cuando la enfermedad progresa.Con frecuencia, la familia y los cuidadores se ven desbordados y necesitan de apoyo y asesoramiento, ya que tarde o temprano tendrán que tomar importantes decisiones.

