

Puesta al día

Qué es la Enfermedad de Alzheimer?



La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad irreversible y progresiva del cerebro que lentamente destruye la memoria y las aptitudes del pensamiento, y

con el tiempo, hasta la capacidad de llevar a cabo las tareas más simples.

En la mayoría de las personas afectadas con esta enfermedad, los síntomas aparecen por primera vez después de los 60 años de edad. El Alzheimer empeora al pasar el tiempo y es fatal. Aunque existen muchos síntomas, la mayoría de las personas experimentan pérdida de memoria severa que afecta las actividades diarias y la habilidad de gozar pasatiempos que la persona disfrutaba anteriormente.

Otros síntomas son confusión, desorientación en lugares conocidos, colocación de objetos fuera de lugar, y problemas con el habla y/o la escritura.

Señales y síntomas tempranos

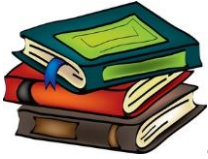
La Alzheimer's Association ha creado esta lista de señales de advertencia de la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia. Cada individuo puede experimentar una o más de estas señales a grados diferentes. Si usted nota cualquiera de ellas, favor de consultar a un médico.



1-Cambios de memoria que dificultan la vida cotidiana

Una de las señales más comunes del Alzheimer, especialmente en las etapas tempranas, es olvidar información recién aprendida. También se olvidan fechas o eventos importantes; se pide la misma información repetidamente; se depende en sistemas de ayuda para la memoria (tales como





5-Dificultad para comprender imágenes visuales y cómo objetos se relacionan uno al otro en el ambiente.

Para algunas personas, tener problemas de la vista es una señal del Alzheimer. Pueden tener dificultad en leer, juzgar distancias y determinar color o contraste, lo cual puede causar problemas para conducir un vehículo.

¿Qué son cambios típicos relacionados con la edad? Cambios de la vista relacionados con las cataratas.



6-Nuevos problemas con el uso de palabras en el habla o lo escrito.

Los que padecen del Alzheimer pueden tener problemas en seguir o participar en una conversación. Es posible, también, que paren en medio de conversar sin idea de cómo seguir o que repitan mucho lo que dicen. Puede ser que luchen por encontrar las palabras correctas o el vocabulario apropiado o que llamen cosas por un nombre incorrecto (como llamar un "lápiz" un "palito para escribir").

¿Qué son cambios típicos relacionados con la edad? Tener dificultad a veces en encontrar la palabra exacta al hablar



7-Colocación de objetos fuera de lugar y la falta de habilidad para retrazar sus pasos.

Una persona con el Alzheimer suele colocar cosas fuera de lugar. Se les puede perder cosas sin poder retrazar sus pasos para poder encontrarlas. A veces, es posible que acusen a los demás de robarles. Esto puede ocurrir más frecuentemente con el tiempo.

¿Qué son cambios típicos relacionados con la edad? De vez en cuando, colocar cosas (como los lentes o el control remoto) en un lugar equivocado.



8-Disminución o falta del buen juicio.

Las personas que padecen del Alzheimer pueden experimentar cambios en el juicio o en tomar decisiones. Por ejemplo, es posible que regalen grandes cantidades de dinero a las personas que

venden productos y servicios por teléfono. Puede ser que presten menos atención al aseo personal.

¿Qué son cambios típicos relacionados con la edad? Tomar una mala decisión de vez en cuando.



9-Pérdida de iniciativa para tomar parte en el trabajo o en las actividades sociales.

Una persona con la enfermedad de Alzheimer puede empezar a perder la iniciativa para ejercer pasatiempos, actividades sociales, proyectos en el trabajo o deportes. Es posible que tengan dificultad en entender los hechos recientes de su equipo favorito o en cómo ejercer su pasatiempo favorito. También pueden evitar tomar parte en actividades sociales a causa de los cambios que han experimentado.

¿Qué son cambios típicos relacionados con la edad? Estar a veces cansado de las obligaciones del trabajo, de familia y sociales.



10-Cambios en el humor o la personalidad.

El humor y la personalidad de las personas con el Alzheimer pueden cambiar. Pueden llegar a ser confundidas, sospechosas, deprimidas, temerosas o ansiosas. Se pueden enojar fácilmente en casa, en el trabajo, con amigos o en lugares donde están fuera de su ambiente.

¿Qué son cambios típicos relacionados con la edad? Desarrollar maneras muy específicas de hacer las cosas y enojarse cuando la rutina es interrumpida.

Causas

Aún cuando los científicos saben que la enfermedad de Alzheimer implica una falla progresiva de las células cerebrales, todavía no se sabe por qué sucede esta enfermedad. Sin embargo, se han podido identificar ciertos factores de riesgo que aumentan las posibilidades de desarrollar Alzheimer.

Edad

El factor de riesgo más alto para Alzheimer es la edad avanzada. Uno de cada nueve personas mayores de 65 años tiene Alzheimer. Casi un tercio de la gente mayor de 85 años tiene la enfermedad.

Historia familiar y factor genético

Aquellas personas que tienen un padre, hermano o hermana con Alzheimer tienen dos o tres veces más posibilidades de desarrollar la enfermedad. El riesgo aumenta conforme más miembros de la familia tienen la enfermedad.

Otros factores de riesgo

Aparentemente hay una conexión fuerte entre las lesiones de cabeza serias y un riesgo de Alzheimer en un futuro. Es muy importante proteger su cabeza poniéndose el cinturón de seguridad cuando va en el auto, un casco cuando participa en algún deporte y manteniendo su casa segura contra caídas.

Diabetes

Los científicos todavía no saben exactamente cómo están relacionadas la Diabetes y el Alzheimer, pero sí saben que el exceso de azúcar o insulina en la sangre puede dañar el cerebro.

Aún si usted llega a tener Diabetes, tratar esta enfermedad puede ayudar a prevenir otras complicaciones como el Alzheimer.

Diagnostico

Aunque los científicos aún no han descubierto una cura, hay ciertos recursos y medidas prácticas que pueden ser útiles para usted y su familia. Lo primero que hay que hacer es someterse a un examen médico completo, con el fin de descartar otras posibles causas de la pérdida de memoria (por ejemplo, la depresión, reacciones a medicamentos, etc.). Además, el diagnóstico y el tratamiento tempranos le permitirán:



- Entender mejor, tanto usted como su familia, los cambios que se vayan produciendo.
- Conocer más sobre la EA.
- Acceder a organizaciones comunitarias que ayudan a los pacientes de la EA y sus cuidadores.
- Tomar los medicamentos indicados. Hay varios productos farmacéuticos que pueden demorar, durante algún tiempo, el empeoramiento de los síntomas de la EA.
- Hacer planes para el futuro (por ejemplo, planificación del presupuesto y de la atención médica).
- Obtener información sobre los proyectos locales y nacionales y sobre los ensayos clínicos de nuevos medicamentos. Aprender más sobre temas relacionados con la seguridad y la salud

A menudo, la gente con pérdida de memoria severa u otros síntomas de Alzheimer no se dan cuenta del problema. Estos síntomas a veces son más obvios para los familiares y amigos que para la persona que los tiene. Aunque que no hay un examen que pueda probar que alguien tenga Alzheimer, un doctor puede diagnosticar Alzheimer con un 90% de exactitud



Tratamiento

Varios medicamentos de receta están actualmente aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) para tratar a las personas que han sido diagnosticadas con la enfermedad de Alzheimer. El tratamiento de los síntomas de la enfermedad de Alzheimer puede brindar a los pacientes bienestar, dignidad e independencia durante un período más largo de tiempo y también puede alentar y ayudar a las personas encargadas de atenderlos.

Es importante entender que ninguno de estos medicamentos detiene la enfermedad misma.

Recomendaciones para mantener su mente activa



La cabeza antes que nada

La buena salud comienza por la cabeza. Su cerebro es uno de los órganos más vitales del organismo y necesita permanente cuidado y mantenimiento.



La salud mental se siente con el corazón

Lo que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro. Haga algo todos los días para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, la presión arterial alta, la diabetes y el derrame cerebral.



Los números cuentan

Mantenga su peso, la presión arterial, el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre dentro de los límites recomendados.



Controle lo que come

Porque también influye en la salud mental: aliméntese con menos grasa y más comidas ricas en antioxidantes, como frutillas y espinacas.





Haga ejercicio

El ejercicio físico mantiene la circulación sanguínea y puede crear nuevas células cerebrales. Una simple caminata diaria de media hora le ayudará a mantener el cuerpo y la mente activa.



Mantenga su mente activa

Mantener su mente ocupada aumenta su vitalidad y crea importantes reservas de células mentales, así como conexiones intelectuales. Lea, escriba, aprenda nuevas cosas y practique juegos de destreza mental (como el dominó o el ajedrez).



Haga vida social

Las actividades que combinan elementos físicos, mentales y sociales pueden reducir el riesgo de la pérdida severa de memoria. Haga vida social, converse, trabaje como voluntario, incorpórese a un club o tome una clase (pintura, tejido, etc.).



No pierda la cabeza

Protéjase contra lesiones: use los cinturones de seguridad del auto; no deje cosas en el suelo que dificulten el paso y provoquen caídas. Póngase un casco cuando vaya en bicicleta o en vehículos similares.



Use la cabeza: diga no a los malos hábitos

Evite hábitos nocivos para la salud. No fume, no tome alcohol en exceso ni consuma drogas ilegales.



ALMA. Asociación Lucha contra el Mal de Alzheimer
<http://www.alma-alzheimer.org.ar/>



DRA GABRIELA HERLAX. MEDICA DE FAMILIA