



*Alzheimer*

# ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Algunos adultos mayores comienzan a perder su capacidad para recordar si han apagado la cocina o cerrado la puerta de casa. Se les hace difícil nombrar los objetos familiares, encontrar la palabra adecuada o recordar dónde han dejado sus cosas

Su aspecto es saludable y no presentan signos de déficit neurológico evidente ni depresión grave, de accidente vascular cerebral, tumor cerebral o ningún otro específico que pueda dar lugar a tales síntomas, sin embargo, se hallan muy enfermos

De tres a 10 años después estarán con una demencia severa, es decir, privados de su capacidad racional. Serán incapaces de hablar, pensar o cuidar de sí mismos, y con el tiempo fallecerán de alguna complicación de las que afectan a los enfermos encamados

Es la enfermedad de Alzheimer, que cada año causa la demencia y una muerte lenta en centenares de miles de personas

# ¿QUÉ ES EL ALZHEIMER?

Se trata de una enfermedad cerebral cuyo deterioro neurodegenerativo es tal que produce demencia en quien la padece, pues provoca una muerte creciente de neuronas conforme avanza en el tiempo, provocando síntomas cognitivos y conductuales en los afectados

Es tan relevante que resulta la causa del 66% del total de demencias que padecen nuestros abuelos

Cada año el enfermo de Alzheimer pierde alrededor del 5% de su masa encefálica, cifra que se eleva al 10% en las regiones de la memoria, mientras que en personas mayores sanas esta pérdida es sólo del 1%

# AVANCE DEL ALZHEIMER EN EL CEREBRO

A la izquierda en un estado muy prematuro y a la derecha aproximadamente 1,5 años después. Los colores reflejan el grado de la pérdida de tejido cerebral adicional al normal para la edad de una persona mayor:



En azul se muestra la destrucción celular inferior al 10%; en verde la del 10%; en rojo entre el 10 y 20%; y en blanco la pérdida sobre el 20%

# SÍNTOMAS DEL ALZHEIMER

Los primeros signos de la enfermedad pueden aparecer cuando se olvidan eventos o conversaciones recientes. La pérdida de la memoria es el síntoma clave

A medida que la enfermedad avanza, las alteraciones de la memoria empeoran y se manifiestan otros síntomas, observándose un progresivo deterioro de su autonomía, perdiendo también la capacidad de atender las labores cotidianas, desde encontrar su ropa hasta mantener una conversación

De esta manera, la neuro-degeneración que se relaciona con la enfermedad de Alzheimer provocan dificultades en aumento principalmente en las siguientes áreas:

- *Memoria*

- ◆ Repetir expresiones y preguntas una y otra vez, olvidarse de conversaciones o eventos, eventualmente olvidar nombres de familiares
- ◆ Perder habitualmente las posesiones y a menudo las ponen en lugares ilógicos
- ◆ Perderse en lugares conocidos
- ◆ Tener problemas para encontrar las palabras adecuadas para identificar objetos, expresar pensamientos o participar en conversaciones

# SÍNTOMAS DEL ALZHEIMER

- *El pensamiento y el razonamiento*

La enfermedad de Alzheimer dificulta la concentración y el pensamiento, en especial con conceptos abstractos tales como los números

- *Hacer valoraciones y tomar decisiones*

Disminuirá la capacidad para llegar a decisiones y opiniones razonables en situaciones cotidianas. Por ejemplo, la persona puede tomar malas decisiones o tener actitudes impropias en interacciones sociales, o usar ropa inadecuada para el clima

- *Planificar y realizar actividades familiares*

Progresivamente, las actividades que en algún momento fueron parte de la rutina se transforman en una dificultad. Cuando la enfermedad está avanzada pueden olvidarse de cómo realizar tareas básicas, como vestirse y bañarse

- *Cambios en la personalidad y en la conducta*

- ◆ Depresión, apatía, cambios de humor, irritabilidad y agresividad
- ◆ Aislamiento social, desconfianza en los demás, pérdida de la inhibición
- ◆ Cambios en los patrones de sueño, desorientación temporo-espacial
- ◆ Delirios, como creer que te robaron

# IMPACTO EN FAMILIARES

La enfermedad de Alzheimer no sólo deteriora la memoria de las personas que la padecen, también altera su capacidad para reconocer caras. Este fenómeno afecta la relación con los familiares e individuos más cercanos

Un estudio reciente demuestra que el problema no tiene tanto que ver con la pérdida de memoria, sino más bien con la capacidad de percepción visual de las caras

Síntomas como la agresividad y la intranquilidad son los que más desgastan a los familiares cuidadores, por lo que a menudo el cuidado de estas personas en casa supone una sobrecarga. Es importante por lo tanto respaldar a los familiares y ofrecerles instrumentos para sobrellevar la situación

# TRATAMIENTO DEL ALZHEIMER

No existe un tratamiento que cure la enfermedad de Alzheimer o que altere el proceso de la enfermedad en el cerebro. En las etapas avanzadas de la enfermedad, las complicaciones derivadas de la pérdida grave de la función cerebral, como la deshidratación, la desnutrición o la infección, causan la muerte

El tratamiento disponible es fundamentalmente de tipo medicamentoso, el cual puede mejorar temporalmente los síntomas o retardar la tasa de disminución de las capacidades. En ocasiones, estos tratamientos pueden ayudar a maximizar la función y mantener la independencia por un tiempo, pero será sólo una medida paliativa

# TRATAMIENTO DEL ALZHEIMER

La ejecución de actividades novedosas regulares y la exposición prolongada a un ambiente estimulante ayudan a proteger contra la enfermedad de Alzheimer y también a mejorar su curso

Estudios indican que las emociones que causan los ambientes estimulantes, activan determinados receptores cerebrales que ayudan a que una proteína esencial para la transmisión de información entre neuronas (amiloide beta) no se acumule en exceso y con esto no pierda su adecuada proporción en el cerebro, equilibrio que facilita una buena comunicación entre las neuronas y específicamente las que interaccionan con el hipocampo, que es la región cerebral relacionada con la memoria a corto y largo plazo

Asimismo, las actividades novedosas son de gran importancia para mantener el cerebro activo, pero no basta que las actividades activen el cerebro (de hecho se ha visto que la rutina en este sentido es contraproducente), sino deben ser diferentes a las que la persona está acostumbrada a hacer

# TRATAMIENTO DEL ALZHEIMER

Por otra parte, otras actividades que ayudarán a la persona a sobrellevar de mejor manera el avance de la enfermedad y que debemos ayudarles a desarrollar, son las siguientes:

- Ubicación temporo espacial, preguntándole sistemáticamente la fecha de hoy, de eventos importantes en su vida, etc., así como la ubicación de los puntos cardinales (Norte, Sur, etc.)
- Desafiar el cerebro con ejercicios de análisis y síntesis básicos, diferentes de los que hace habitualmente
- Estimular el lado del cerebro que no sea el dominante, utilizar la mano no dominante para lavarse los dientes, abrocharse los cordones y/o vestirse con los ojos cerrados, probar sabores diferentes, etc.
- Activación afectiva con personas cercanas, manteniendo contacto de diferentes familiares en forma constante, ayudándole a recordar situaciones importantes o graciosas, etc.
- Identificación de partes del rostro y/o la voz de seres queridos para ayudar a reconocerlos
- El ejercicio físico y el contacto social (amistades) influyen de manera positiva en el curso de la enfermedad y el bienestar del paciente

