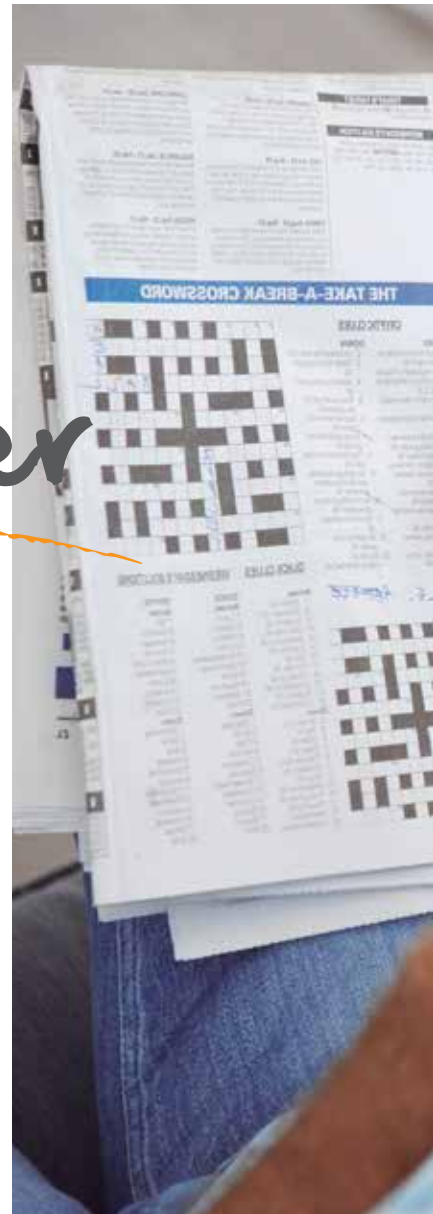


# CORAZÓN Y CEREBRO

## Contra el alzhéimer

Actualmente, se estima que 1.200.000 españoles están afectados por alzhéimer, enfermedad neurodegenerativa que se manifiesta con deterioro cognitivo y trastornos conductuales, y que genera una gran dependencia a la persona que la padece. Asimismo, también tiene un alto precio para la salud de los cuidadores, que deben afrontar el deterioro de sus seres queridos y aprender a convivir con esta patología. Debido al envejecimiento de la población y al aumento de la esperanza de vida, se cree que en 2050 se duplicarán las cifras. No obstante, también se conoce que existen factores que influyen o modifican la expresión de la enfermedad, entre ellos mejorar la salud cardiovascular y potenciar la reserva cognitiva. Por tanto, cuida tu corazón y tu cerebro.

» por CARMEN MORENO



El alzhéimer está considerada la principal enfermedad neurodegenerativa de nuestro entorno, tanto por su prevalencia como por sus consecuencias en los pacientes y familiares. En España, se diagnostican cada año unos 40.000 nuevos casos. Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN)

asegura que entre un 30 y un 40 % de los pacientes están sin diagnosticar. Esto se debe, principalmente, a que las primeras fases de la enfermedad pasan desapercibidas, pero también a la falta de conocimiento, por parte de la sociedad, sobre la patología.

Como explica el doctor Marcos Llano, coordinador del Grupo de Estudio de Neurogeriatria de la SEN, el alzhéimer se produce por el acúmulo de las sustancias beta-amiloideas y proteínas tau, que destruyen

las neuronas y provocan la aparición de síntomas. Esa destrucción neuronal es progresiva, pero los primeros síntomas, generalmente pérdida de memoria, no se hacen visibles hasta que el detrimento de neuronas deja de poder compensarse. "Estas alteraciones de la memoria no pueden confundirse con olvidos o despistes. Todos podemos tener olvidos, pero estas personas no son conscientes de que los han tenido, y no logran acordarse ni aunque se le faciliten pistas", explica este neurólogo.



---

"El reto, desde el punto de vista médico, es encontrar un fármaco que cure o detenga esta enfermedad neurodegenerativa"

---



## En cifras

1. El 35 % de las consultas al neurólogo son de personas mayores de 65 años.
2. El 80 % de los casos leves de alzhéimer están sin diagnosticar.
3. El coste medio de cuidar a una persona con alzhéimer ronda los 31.000 euros anuales.
4. El 87 % del gasto ocasionado por la demencia corre a cargo de la familia.
5. El 75 % de los familiares de enfermos de alzhéimer sufre estrés y el 50 % depresión.
6. La demencia afecta a 50 millones de personas en el mundo, un número que se triplicará para el año 2050.

persona visite al médico, con el fin de que le realice las pruebas diagnósticas oportunas para constatar si tiene la enfermedad o no, y en caso de que lo necesitase, se comience el tratamiento adecuado, ya que como especifican los especialistas, un diagnóstico y tratamiento precoces mejoran el curso de la enfermedad.

### AVANCES EN EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

En los últimos años, se ha realizado un avance importante en la detección de alzhéimer, sobre todo en fases tempranas, antes incluso de que la persona manifieste los primeros síntomas, lo que posibilita que se ofrezca un tratamiento apropiado desde las primeras fases de la enfermedad para ralentizar su avance. No obstante, el doctor Llanero sostiene que “el reto, desde el punto de vista médico, es encontrar un fármaco que cure o detenga esta enfermedad neurodegenerativa”, ya que los tratamientos farmacológicos actuales ofrecen moderados beneficios.

Pero el tratamiento de los pacientes de alzhéimer no se basa únicamente en

En este sentido, los expertos consideran muy recomendable que población y profesionales presten atención a la regla de las cuatro ‘Aes’ y una ‘C’. Las cuatro ‘Aes’ son las siguientes:

- ✓ **Amnesia:** incapacidad para recordar hechos recientes, aunque se utilicen pistas o claves.
- ✓ **Afasia:** dificultad para denominar objetos sencillos.
- ✓ **Apraxia:** dificultad en el manejo de utensilios domésticos o herramientas.
- ✓ **Agnosia:** dificultad para reconocer el entorno o para reconocer que tiene deficiencias en su memoria.

**La C** hace referencia a la conducta, a cambios del estado de ánimo, irascibilidad y apatía.

Cuando los familiares o amigos reconozcan alguno o varios de estos signos, tienen que insistir para que la

---

“Mejorar la salud cardiovascular y potenciar la reserva cognitiva pueden ayudar a prevenir la enfermedad o retrasar la aparición de síntomas”

---

medicación, la conocida como terapia no farmacológica, que son intervenciones con agentes primarios no químicos que pretenden mejorar la calidad de vida de las personas, tanto sanas como con alguna enfermedad, es un recurso que aporta muchos beneficios a los pacientes y a los cuidadores.

Estimulación cognitiva, terapia con animales, musicoterapia, reminiscencia, ejercicio físico, arteterapia, relajación, terapia con luz o psicoterapia son algunas de las opciones que se utilizan en los casos de alzhéimer con muy buenos resultados, aunque todo dependerá de la historia de vida de la persona, que debe valorarse previamente para determinar la terapia más aconsejable.

### ¿SE PUEDE PREVENIR?

Estudios recientes ponen de manifiesto que mejorar la salud cardiovascular y potenciar la reserva cognitiva pueden ayudar a prevenir la enfermedad o retrasar la aparición de síntomas. El doctor Llanero destaca que el alzhéimer está muy influenciado por factores cardiovasculares. En

este sentido, recomienda seguir una dieta mediterránea, practicar actividad física de manera regular y adaptada a la capacidad física de cada persona, dejar de fumar y controlar la diabetes, la hipertensión y el colesterol.

En concreto, realizar ejercicio físico “previene la aparición de alzhéimer y mejora, en algunos casos, el deterioro de los pacientes”, apunta el coordinador del Grupo de Estudio de Neurogeriatría de la SEN. Asimismo, influye positivamente el estado físico y de ánimo, lo que incide en la autonomía de la persona.

Por otra parte, es muy interesante a cualquier edad trabajar la reserva cognitiva, lo que permite que nuestro cerebro se mantenga en forma. La

mejor manera de ampliar esta reserva es potenciando el nivel educativo y realizando actividades que impliquen trabajo intelectual y social. Leer, aprender idiomas o tocar instrumentos son retos que pueden reducir o retrasar la aparición de la demencia.

### CÓMO AFECTA AL FAMILIAR

Según la Confederación Española de Alzhéimer (Ceafa), organización no gubernamental de ámbito nacional que representa y defiende los intereses, necesidades y derechos de todas las personas que conviven con el alzhéimer, en el 94 % de los casos son los familiares los que atienden a las personas con esta enfermedad, y en el

76 % de los casos es la mujer quien se encarga del cuidado, aunque matizan que esto está cambiando poco a poco.

Por lo tanto, los pacientes no son los únicos afectados por el alzhéimer, también los cuidadores sufren las consecuencias a nivel social, económico y sanitario. Sin embargo, cuando se habla de alzhéimer las miradas se centran, fundamentalmente, en el paciente, en los aspectos sociosanitarios vinculados y en la investigación biomédica. Así se pone de manifiesto en el estudio *Consecuencias de la enfermedad de Alzheimer en el cuidador familiar*, realizado y presentado en mayo por Ceafa. En él, se subraya la necesidad

de poner en valor a los cuidadores de los enfermos con alzhéimer u otras demencias, ya que suelen presentar síntomas o déficits asociados directamente a la propia tarea de cuidar.

“Para el familiar, el anuncio del diagnóstico supone un impacto tremendo. En primera instancia, te quedas bloqueado. Cuando llegas a casa surgen las preguntas, la incertidumbre y

las dudas sobre cómo actuar, cómo compartirlo con la familia... Es el momento de la reflexión”, explica Aurora Ortiz, vocal de la Junta de Gobierno y coordinadora del Comité de Gestión del Conocimiento de Ceafa.

Por este motivo, es recomendable informarse a partir de fuentes fiables y estar abierto y receptivo a toda la ayuda que se pueda recibir por parte de profesionales sanitarios y personas que hayan pasado por la misma experiencia. En este sentido, las asociaciones de pacientes y familiares que tienen presencia en casi todas las provincias del territorio español constituyen un recurso de primera mano, ya que “cuentan con equipos multiprofesionales preparados para asesorar a pacientes y familiares. Ade-



“Las asociaciones de familiares constituyen un recurso de primera mano en la información, orientación y apoyo”

más, en ellas se pueden compartir experiencias con otros cuidadores y pacientes que están viviendo o han vivido en primera línea esta trayectoria”, concreta la vocal de Ceafa.

### CUIDAR Y CUIDARSE

Cuidar a un paciente con alzhéimer es una tarea agotadora para la que no sabemos si estamos preparados. Las dudas sobre si estamos actuando correctamente es una constante que puede mermar nuestro estado de ánimo y espíritu. Estar informado y formado es cada vez más sencillo, pues cada vez existe más concienciación al respecto y las asociaciones de pacientes y sociedades científicas, como la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG), organizan cursos para enseñar al cuidador familiar a tratar a la persona con alzhéimer y también cómo deben gestionar su autocuidado, pues si algo está claro es que si el cuidador no se encuentra bien, no podrá cuidar correctamente al paciente. Adquirir conocimientos básicos transmite seguridad y tranquilidad a los cuidadores para que compaginen su vida con el cuidado de la persona enferma, sin menoscabo de su salud física y psíquica.

En cualquier caso, “cuando uno no sabe qué hay que hacer, lo mejor es recurrir al sentido común y actuar con mucho cariño”, sugiere Aurora Ortiz. Los cuidadores de pacientes con alzhéimer “deben armarse de paciencia y estar serenos. Pero resulta que somos humanos y no todos los días podemos estar templados, por lo que hay que hacer un ejercicio importante de inteligencia emocional. El cuidador tendrá que modificar su actitud, intentando que sea positiva y versátil, pues se tendrá que ir amoldando a los cambios que vaya teniendo el paciente”, sostiene la coordinadora del Comité de Gestión del Conocimiento de Ceafa.

Asimismo, Ortiz insiste en que, puesto que actualmente muchos pacientes son diagnosticados en fases leves, el cuidador tiene que escuchar al paciente, no puede anularlo. “Tiene que acompañarlo, ayudarlo, tener en cuenta sus preferencias y su opinión”, indica. Todo ello sin perder de vista su propia salud. Tan importante como cuidar bien a su familiar, es prevenir

ciertas situaciones que pueden hacer mella en su salud. Se calcula que un 75 % de los familiares de enfermos de alzhéimer sufre estrés y un 50 % de presión. La sobrecarga de trabajo es uno de los principales inconvenientes, pues un paciente de estas características necesita que el cuidador esté alerta las 24 horas del día. Reservar

tiempo para sí mismo es una premisa fundamental, hay que pedir ayuda a la familia. También es aconsejable compartir cómo se encuentra y tratar de mantener las relaciones sociales. Practicar algo de actividad física también puede ser un gran hábito que ayuda a mantener un buen estado de salud y bienestar. ■

## LA NECESIDAD DE UN

## PLAN NACIONAL DE



España es uno de los pocos países de Europa que no disponen de una estrategia que planifique los recursos dedicados a la asistencia, investigación y formación de los próximos años en materia de alzhéimer. Actualmente, se está trabajando en el Plan Nacional de Alzhéimer, que se prevé se apruebe antes de finales de 2017.

**En mayo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) aprobó el Plan Global contra la demencia, una iniciativa que abre una nueva etapa en la comprensión, atención y tratamiento de la demencia. En él, la OMS recomienda a todos los gobiernos que asuman y tomen conciencia sobre el problema de la demencia, y que actúen para reducir sus riesgos, adelantar el diagnóstico, invertir en atención y tratamiento, respaldar a los cuidadores y fomentar la investigación.**

**Los expertos consideran que éste es un buen momento para que los países actúen y cambien drásticamente la situación existente ante la demencia. Hay que pasar a la acción con una actitud comprensiva, inclusiva y de apoyo a todas las personas con la enfermedad y a sus cuidadores.**

**El objetivo de la Asociación Internacional de Alzhéimer es que todos los Estados miembros implementen campañas de sensibilización pública y que al menos en el 75 % de los países se realicen programas de formación para familiares y cuidadores.**