



■ La enfermedad de Alzheimer, el ladrón de la memoria

El mal de Alzheimer es una de las demencias más comunes y se estima que el número de casos se duplicará en los próximos 20 años. Conozca aquí qué es el Alzheimer y ante qué síntomas debemos estar alertas.

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad degenerativa en la que algunas células del cerebro dejan de funcionar, causando cambios en la memoria, comportamiento, habilidades y personalidad. Si bien suele presentarse después de los 60 años, algunas personas la desarrollan antes. Hasta el momento no existe cura para el Alzheimer, aunque recientes estudios han señalado que llevar un estilo de vida saludable puede reducir el riesgo de desarrollarlo.

■ ¿Qué es el Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer es una de las formas más comunes de demencia y se caracteriza por la pérdida progresiva de células cerebrales llamadas neuronas, principalmente a partir de los 60 años. Este deterioro afecta la memoria, la capacidad de concentración, diversas habilidades motoras e incluso genera cambios en la personalidad del individuo.



A grandes rasgos existen dos tipos de Alzheimer. El de aparición temprana que se caracteriza por la presencia de los **primeros síntomas** antes de los 60 años, algo muy poco frecuente, pero que empeora con rapidez. Y el Alzheimer de aparición tardía, que es la forma más común y tiene lugar en personas mayores de 60 años.

La Asociación Internacional de Alzheimer (ADI) estima que al menos 47 millones de personas vivían con Alzheimer en el año 2015, proyectando que este número se duplicaría cada 20 años alcanzando los 132 millones de personas para el '2050. Si bien en Chile no existen datos exactos en cuanto al número de casos, la ADI estimó en el año 2010 que alrededor del 7% de los adultos mayores de 60 años sufría de algún tipo de demencia en nuestro país. Desde luego el Alzheimer es una enfermedad que genera gran preocupación en las personas, por lo que es de suma importancia conocer sus características, identificarlas a tiempo y entregar el mejor cuidado a quienes lo padecen.

■ Factores de riesgo

No existe claridad con respecto a las causas específicas del Alzheimer, aunque se ha identificado una serie de factores de riesgo que influyen en la aparición de la enfermedad.

Algunos de estos son:

- **La edad.** Si bien el Alzheimer **no es parte del proceso natural de envejecimiento**, la edad es el predictor más fiable para esta enfermedad, siendo las personas mayores las más propensas a desarrollar este tipo de demencia.
- **Herencia.** Tener un familiar consanguíneo con antecedentes de esta enfermedad aumenta el riesgo de sufrirla.



- **Genética.** Los científicos creen que ciertos genes pueden jugar un papel fundamental en su aparición.
- **Traumatismos craneales y problemas cardiacos.** Recientes investigaciones sugieren que existe relación entre lesiones graves craneoencefálicas y el riesgo de desarrollar esta enfermedad. También hay creciente evidencia sobre el impacto de la hipertensión y del colesterol elevado sobre la probabilidad de presentar Alzheimer.

■ ¿Cuáles son los síntomas del Alzheimer?

El Alzheimer es una enfermedad progresiva que empeora con el paso del tiempo. Los **primeros síntomas** incluyen típicamente problemas en la memoria con dificultades para recordar cosas o hechos que afectan las actividades de la vida cotidiana, por ejemplo, perderse en lugares familiares o repetir preguntas. Otras manifestaciones comunes son las dificultades para realizar tareas en el hogar, trabajo o tiempo libre, disminución de la capacidad de raciocinio y olvidar dónde se dejaron ciertos objetos.

En este punto es muy importante distinguir entre el olvido normal, propio del proceso de envejecimiento, y el trastorno de memoria presente en la enfermedad de Alzheimer. En el primero suelen no verse interferidas las actividades cotidianas y se es consciente de la pérdida de memoria, mientras que en el Alzheimer hay una creciente dificultad para realizar dichas tareas.

A medida que la enfermedad progresa los **síntomas** empeoran, pudiendo presentarse cambios en los patrones de sueño, en la personalidad del individuo y dificultades para leer o escribir. Las personas con Alzheimer olvidan hechos importantes de su vida y pueden no recordar quiénes son, o tener alucinaciones y comportamientos violentos con notoria pérdida de habilidades sociales. En casos avanzados existe dificultad para reconocer a los miembros de la familia, llevar a cabo actividades rutinarias como vestirse o comer y problemas para entender el lenguaje.



El diagnóstico de Alzheimer debe ser realizado por un profesional de la salud en base a un examen físico y neurológico, historia clínica y pruebas de función mental. El especialista deberá indagar en las posibles causas de la demencia.

■ ¿Existen tratamientos para el Mal de Alzheimer?

Hasta el momento no existe cura conocida para la Enfermedad de Alzheimer. Los tratamientos se enfocan en disminuir o retrasar el progreso de la enfermedad a través de ciertos **medicamentos**, más el manejo de síntomas y problemas de comportamiento y sueño.

Dado que es una enfermedad degenerativa, gran parte del tratamiento incluye la modificación del entorno y del estilo de vida para facilitar el desenvolvimiento de las personas que padecen de Alzheimer. Es importante contar con una red de apoyo familiar, y las personas que cuidan a estos enfermos necesitan ser conscientes de lo que conlleva esta enfermedad, ser empáticos y facilitar un estilo de vida adecuado y feliz para el paciente.

■ Claves para la prevención del Alzheimer

Actualmente no existen formas eficaces de prevenir el desarrollo de la enfermedad. Sin embargo, recientes investigaciones revelan que intervenir sobre ciertos factores puede ser importante para la reducción del riesgo de desarrollar Alzheimer u otros tipos de demencia. Todos estos factores dicen relación con llevar un estilo de vida más saludable:

- Mantener control médico regular estando alerta a posibles enfermedades como hipertensión, diabetes, problemas de colesterol y depresión.
- Consultar a un especialista ante cualquier cambio en la memoria o capacidades cognitivas.



- Realizar ejercicio físico al menos 3 veces por semana.
- Permanecer activo mental y socialmente. Recientes estudios han indagado en los posibles beneficios de mantener una red sólida de amistades y realizar actividades mentalmente estimulantes tales como leer, escribir, aprender cosas nuevas y participar de juegos.
- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol.
- Mantener una dieta balanceada rica en vegetales, frutas y proteínas de carnes magras.

El Alzheimer es una de las formas más comunes de demencia, una enfermedad degenerativa que provoca importantes cambios en el funcionamiento del cerebro. No existe claridad respecto de sus causas, pero algunos factores de riesgo incluyen la edad, la herencia familiar, la genética y ciertas enfermedades de común ocurrencia. Dado que hasta el momento no existe cura para el Alzheimer, el tratamiento se orienta a controlar los síntomas y el avance de la enfermedad, además de garantizar un ambiente tranquilo y seguro para las personas que lo padecen. Una de las principales recomendaciones para retrasar el desarrollo del Mal de Alzheimer es llevar un estilo de vida saludable, estar atento a los primeros síntomas y consultar con un especialista ante cualquier indicio de problema.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*



■ Referencias

Alzheimer's Disease International. *World Alzheimer Report 2015*. Londres: Alzheimer's Disease International, 2015. (Disponible en <https://www.alz.co.uk/research/WorldAlzheimerReport2015.pdf>)

Centers for Disease Control and Prevention. *Alzheimer's Disease and Healthy Aging*. 1 de octubre de 2018. <https://www.cdc.gov/aging/aginginfo/alzheimers.htm> (último acceso: 23 de octubre de 2018)..

Fisterra. *Enfermedad de Alzheimer*. 24 de marzo de 2010. <https://www.fisterra.com/Salud/1infoConse/alzheimer.asp> (último acceso: 23 de octubre de 2018).

Mayo Clinic. *Alzheimer's prevention: Does it exist?* 20 de marzo de 2018. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/expert-answers/alzheimersprevention/faq-20058140> (último acceso: 23 de octubre de 2018).

Medline. *Enfermedad de Alzheimer*. 3 de mayo de 2018. <https://medlineplus.gov/spanish/alzheimersdisease.html> (último acceso: 23 de octubre de 2018).

—. *Mal de Alzheimer*. 19 de enero de 2018. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000760.htm> (último acceso: 23 de octubre de 2018).



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl