



Según los especialistas la demencia se está convirtiendo en uno de los problemas sanitarios más importantes de nuestra sociedad cada vez más longeva.

ALZHEIMER

El 21 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Alzheimer, fecha establecida por la Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional del Alzheimer, con el fin de difundir información actualizada para conocer los signos y particularidades de esta preocupante enfermedad. Al mismo tiempo es un pedido de

apoyo y solidaridad a la población en general, instituciones y organismos de salud para prevenir el mal.

La enfermedad de Alzheimer (EA) es la forma más común de demencia entre las personas mayores, y afecta gravemente la capacidad de una persona de llevar a cabo sus actividades diarias.

Esta patología tiene una amplia incidencia en todo el orbe y los especialistas **la atribuyen fundamentalmente al progresivo aumento en la expectativa de vida**. Raramente se presenta en jóvenes, y de forma ocasional lo hace en adultos de mediana edad, sin embargo ser mayor no es sinónimo de que indefectiblemente padeceremos este mal.

El Alzheimer se manifiesta como un trastorno neurodegenerativo grave, de comienzo lento, con alto deterioro cognitivo y conductual producido por la pérdida gradual de neuronas cerebrales. **En primera instancia afecta las partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y el lenguaje**. Es frecuente que se presenten dificultades para recordar nuevos sucesos.

Con el transcurso del tiempo los síntomas empeoran, las





personas pueden no reconocer a sus familiares y tener dificultades serias para hablar, leer o escribir. También se manifiesta a través de conductas como olvidarse de cepillarse los dientes, o peinarse. En los casos más severos se manifiestan trastornos de ansiedad, cuadros de agresividad o confusión mental, cambios de humor, trastornos del lenguaje y aislamiento, lo que genera un gran estrés para los familiares que se encuentran a cargo de las personas con EA.

En la actualidad aún no se sabe con exactitud cuál es la causa de esta enfermedad, ya que el envejecimiento del cerebro no se produce de igual manera en cada persona.

SÍNTOMAS FRECUENTES

Los síntomas son visibles y se manifiestan con la incapacidad para aprender o incorporar información nueva y con gran dificultad para recordar cosas del pasado. Además, surgen problemas en el habla, se dificulta la capacidad para modular y expresarse con claridad, se reducen las actividades motoras y el reconocimiento de objetos. Asimismo, pueden presentarse cambios en la personalidad y sensación de depresión (angustia, tristeza, etc.).

FACTORES DE RIESGO

Si bien no hay certezas acerca del origen de la patología, existen factores genéticos, ambientales y sociales que parecen tener influencia en el desarrollo de este tipo de demencia. Los factores de riesgo más comunes son la **edad avanzada**, los **antecedentes genéticos**, **hipertensión**,

tabaquismo, **elevado colesterol**, **y la diabetes**. El problema se complejiza dado que la enfermedad no actúa del mismo modo en todas las personas.

La vejez no necesariamente es signo de Alzheimer, pero las cifras son preocupantes. Los mayores de 60 años poseen el 10 % de riesgo de padecerla, mientras que las posibilidades se elevan al 50 % en los mayores de 85 años de edad.

Afecta a cada persona de manera diferente, dependiendo del impacto de la enfermedad y de la personalidad del sujeto, y se presenta en tres etapas.

Etapa temprana: suele pasar desapercibida, ya que el inicio es paulatino con tendencia al olvido, pérdida de la noción del tiempo, falta de ubicación espacial, incluso en lugares conocidos.

Etapa intermedia: a medida que la patología avanza la misma evoluciona hacia una fase intermedia.



BAJOS NIVELES DE VITAMINA D PODRÍAN AUMENTAR EL RIESGO DE ALZHEIMER

Las personas mayores con muy poca vitamina D en la sangre podrían tener el doble riesgo de contraer Alzheimer que aquellos individuos con niveles suficientes de la "vitamina de la luz solar".

Una reciente investigación realizada en más de 1600 adultos mayores de 65 años arrojó que el riesgo a desarrollar Alzheimer y otras formas de demencia aumentaba conforme declinaban los niveles de vitamina D en el organismo.

Esta vitamina es esencial para mantener la salud ósea. También se cree que modera el crecimiento celular y ayuda a controlar la función inmunitaria y la inflamación. La vitamina D se puede obtener de la comida, a través de la piel tras la exposición solar, y mediante complementos.

Las fuentes de la dieta que incluyen el pescado graso como el salmón, el atún y la caballa, además de la leche, los huevos y el queso.

Los especialistas **todavía no pueden afirmar este hallazgo** porque faltan pruebas de rigor científico que así lo demuestren, pero **recomiendan que las personas "intenten consumir una dieta saludable para el cerebro"**, que es la misma para mantener un corazón sano. Esto incluye alimentos bajos en grasa y colesterol. Otras buenas medidas son la práctica de actividad física regular y una presión arterial bajo control.



Los signos se vuelven más evidentes y más limitadores. En esta etapa las personas empiezan a olvidar acontecimientos recientes, así como los nombres de sus seres queridos y, a veces, se encuentran perdidos en su propia casa. Tienen cada vez mayores dificultades para comunicarse, requieren de ayuda en el aseo personal, con posibles cambios de comportamiento como por ej.: dar vueltas por un mismo ambiente o repetir las mismas preguntas.

Etapas tardías: en la última etapa de la enfermedad la dependencia y la inactividad son casi totales. Las alteraciones de la memoria son graves y los síntomas físicos se profundizan. Existe una creciente desorientación temporo - espacial, generalmente no se reconocen a familiares y amigos, sumado a importantes dificultades para caminar con un comportamiento exarcebado y en ocasiones agresivo.

QUÉ PODEMOS HACER PARA PREVENIR SU APARICIÓN

Si bien es cierto que no es posible precisar las causas de esta compleja enfermedad, no todas son malas noticias. Los profesionales de la salud afirman que con la incorporación de hábitos saludables mantenemos una mente activa y por ende reducimos el riesgo de demencia.

En este mismo sentido, una reciente investigación llevada a cabo por la Universidad de California, afirma que **más actividad física, no fumar, consumir una dieta sana, controlar la presión arterial, prevenir la diabetes, combatir la depresión, y mejorar la educación, son factores claves para disminuir la posibilidad de desarrollar el mal de Alzheimer.**



Gestión Pro Activa de la Salud

