

ALZHEIMER: CUANDO LA MEMORIA SE DILUYE

Muchos de nosotros tenemos una persona próxima afectada con alguna enfermedad degenerativa cerebral. Las **enfermedades degenerativas cerebrales**, como el **Alzheimer**, han experimentado en el último siglo un aumento considerable. Se ha avanzado en su diagnóstico y desarrollado nuevos medicamentos para retrasar la evolución. Sin embargo, no existe por el momento un tratamiento curativo, por este motivo, el esfuerzo de la investigación actual se centra en buscar estrategias preventivas.

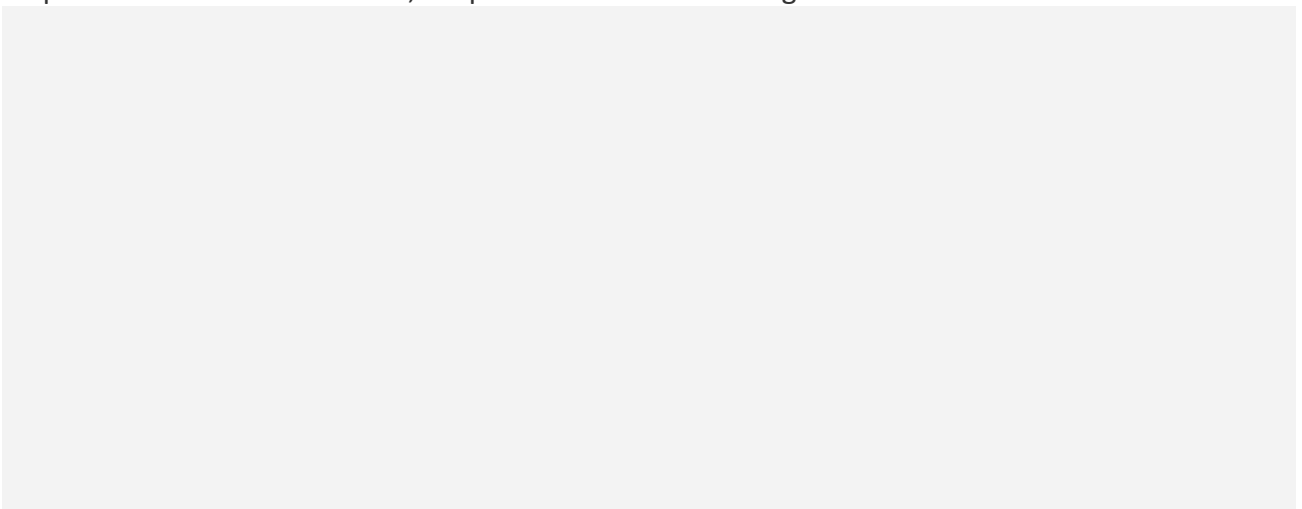


Factores de riesgo

La frecuencia de la Enfermedad de Alzheimer y otras demencias aumenta con la edad y ligado a ello afecta más a las mujeres por ser más longevas. Es más frecuente en personas con bajo nivel educativo o cultural y con escasas relaciones sociales. Su frecuencia aumenta en personas con déficits nutricionales (vitamínicos) y en los que realizan una vida sedentaria. Se está relacionando con factores de riesgo vascular como la **hipertensión**, **diabetes mellitus** o la **hipercolesterolemia** y es más frecuente en los **fumadores**. Todos estos son factores de riesgo para la enfermedad. La edad, el sexo y los factores genéticos no los podemos modificar. Sí que podemos actuar sobre el resto y envejecer de la forma más saludable posible.

Decálogo para prevenir el deterioro cognitivo

Se podría proponer el siguiente decálogo para intentar prevenir, con los conocimientos de los que disponemos hasta el momento, la aparición de deterioro cognitivo:



Si aparece una alteración de memoria que nos preocupa o la detectamos en un familiar, no debemos achacarlo a la edad. **Es necesario solicitar una valoración médica dado que podría tratarse de una demencia y si es así cuanto antes se intervenga mayor es el beneficio**, bien porque se trata de una demencia producida por una enfermedad que podemos tratar o bien porque iniciamos precozmente el tratamiento y podemos retrasar la evolución de la pérdida de la memoria y el paciente puede colaborar en los planes terapéuticos.

¿Qué hacer cuando aparece el Alzheimer?

Cuando la enfermedad aparece podemos seguir trabajando la memoria y el resto de funciones cognitivas. Existen ejercicios de memoria que se pueden realizar en casa y son útiles en fases leves y moderadas de la enfermedad.

- **Revisar el álbum familiar describiendo las fotos, recordando los nombres y agrupando las ramas familiares.**
- **Contar historias para que las cuente a otros: cuentos para los nietos...**
- **Explicar recetas de cocina y llevarlas a cabo, aunque sea con ayuda.**
- **Hacer pasatiempos del diario, juegos de cartas, dominó, rompecabezas....**
- **Clasificar objetos como papeles (facturas...), fotos, ordenar la ropa de la plancha.**
- **Repasar en voz alta lista de elementos (lista de la compra, jugadores de un equipo de fútbol).**
- **Buscar estrategias para recordar. Utilizar agendas, listas de compras, bloc de notas.**

Por desgracia, llegará un momento que estos ejercicios resulten imposibles por la falta de concentración y de memoria del paciente con demencia severa. Pese a ello y aunque parezca difícil, sí podemos influir en la forma de envejecer. **Mantener la mente activa en un ser con el valioso patrimonio de la experiencia de lo vivido y con capacidad para transmitirlo a los demás, le da un sentido a esta etapa de la vida.**

