

Alzheimer

Olvidos: ¿ocuparse o preocuparse?

La enfermedad de Alzheimer es la causa más frecuente de demencia en pacientes mayores de 65 años. Más precisamente, entre el 50 y el 60% de los pacientes con demencia, padecen Alzheimer. En nuestro país, se estima que la prevalencia es de casi 6% en ese rango etario, es decir, de cada 100 personas mayores a 65 años, 6 tienen enfermedad de Alzheimer.

Demencia y enfermedad de Alzheimer

La demencia es un síndrome caracterizado por el deterioro de las funciones cerebrales (memoria, atención, lenguaje, razonamiento, etc) o de la conducta que interfiere con la capacidad de llevar a cabo actividades de la vida diaria; puede responder a distintas causas.

La enfermedad de Alzheimer es una forma de demencia que empeora gradualmente con el tiempo y afecta la memoria, el pensamiento y el comportamiento.

La prevalencia del Alzheimer aumenta en la población debido a un incremento en la expectativa de vida.

Los síntomas del Alzheimer son:

- Pérdida de memoria.
- Problemas de lenguaje.
- Dificultad para hacer tareas simples.
- Desorientación en tiempo y espacio.
- Pérdida en capacidad de juzgar.
- Dificultad para tener pensamientos elaborados.
- Pérdida de objetos.
- Cambios en el estado de ánimo.
- Cambios en la conducta.
- Pérdida de la iniciativa.

Factores de riesgo y factores “protectores”

Los factores de riesgo del Alzheimer pueden ser irreversibles como la edad, la genética, los traumatismos de cráneo o modificables como los factores de riesgo vascular (HTA, dislipemia, sedentarismo, tabaquismo, obesidad, Diabetes).

Por otro lado, contamos con factores protectores, que configuran la denominada “reserva cognitiva” y que explican las diferencias individuales en la velocidad y características del deterioro cognitivo asociado al envejecimiento. Ellos son: el nivel educacional, la habilidad mental en la juventud, la actividad mental en la adultez y la actividad social.

¿Cómo podemos ocuparnos de nuestro cerebro?

Actualmente sabemos que a pesar del envejecimiento, el cerebro mantiene su plasticidad y puede responder con cambios morfológicos y estructurales ante estímulos del ambiente, mediante la formación y fortalecimiento de conexiones neuronales.

La neuroplasticidad y la reserva cognitiva serán nuestras herramientas para evitar la expresión de la enfermedad, ya que está demostrado que retrasan la progresión o aparición de los síntomas y mejoran el rendimiento en actividades cotidianas.

Si bien no podemos evitar contraer la enfermedad ni frenarla en forma definitiva, estas herramientas nos fortalecen frente al embate de la misma y, junto a otras medidas preventivas (actividad física, interacción social, dieta saludable) nos permiten ser artífices de nuestro envejecimiento.

Tan importante como prevenir es poder detectar los síntomas en forma temprana para encaminar precozmente el tratamiento. Cuando el deterioro interfiere con las actividades de la vida diaria, es indicador de alguna patología asociada. Frente a olvidos muy frecuentes y dificultades progresivas es preciso consultar al médico.

Instituto de Neurología y Neurocirugía del Sanatorio de los Arcos

Solicite turno al 0810-333-8876



SWISS MEDICAL
M E D I C I N A P R I V A D A