



ALZHEIMER

Definición

Se trata de una alteración neurodegenerativa que afecta a las áreas relacionadas con el aprendizaje, la memoria, el pensamiento y ciertas actividades conductuales (dificultad para realizar incluso las actividades simples y cotidianas que se hacen de forma automática). Esto ocurre porque se produce la atrofia de algunos tejidos del cerebro por la destrucción de células nerviosas. Es una enfermedad que suele aparecer más frecuentemente en personas mayores de 65 años, aunque puede desarrollarse a cualquier edad. Y también es más común en mujeres que en hombres.

Síntomas

- Afectación de la memoria a corto plazo, especialmente un deterioro en la capacidad de adquirir información nueva.
- Cambios en el humor y en el comportamiento, apatía, irritabilidad y agresividad.
- Deterioro en la memoria a largo plazo, incluso no poder recordar datos personales de uno mismo.
- Desorientación en el tiempo o en el espacio.
- Pérdida en la capacidad del habla o del lenguaje escrito, como puede ser no entender palabras que antes conocían, no poder nombrar cosas por no recordar su nombre... Esto les suele llevar a aislarse por no estar cómodos en las conversaciones ya que no pueden seguir muchas veces el ritmo normal de la comunicación con otras personas.



Centro Psicológico Gran Vía

- Disminución en la capacidad para razonar y en la capacidad de juicio.
- Pérdida del cumplimiento de las necesidades fisiológicas básicas como son poder comer sin ayuda, asearse, etc.
- Falta de atención y distorsión en la percepción.

Causas

Las causas de la enfermedad de Alzheimer son desconocidas. Se han realizado muchos estudios acerca de esta problemática con el fin de saber qué lo origina, pero no hay datos concluyentes que lo expliquen.

Cabe destacar, que existen una serie de factores que pueden influir en el hecho de que una persona desarrolle la enfermedad de Alzheimer. Uno de estos factores es la carga genética hereditaria, ya que algunos estudios dicen que el hecho de que un familiar haya padecido esta enfermedad, aumenta la probabilidad de que la padezcan sus descendientes (hijos, sobrinos, nietos, etc).

Etapas

La evolución de las etapas es lenta y el paso de una fase a la siguiente se da a lo largo de años.

1. **Predemencia:** Son pequeños detalles que se pueden observar en el paciente hasta 8 años antes de poder hacer un diagnóstico de la enfermedad. El síntoma

más llamativo en esta etapa es el deterioro en la memoria a corto plazo, la atención y el razonamiento. La apatía también puede acompañar esta fase, y

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

es también uno de los síntomas que normalmente se tienen a lo largo de toda la enfermedad.

2. Demencia leve o inicial: Supone el comienzo de la enfermedad propiamente dicha. La pérdida de memoria (memoria a corto plazo) se hace más notoria en este momento, y la persona comienza a tener dificultades para relacionarse en su entorno, por ello comienzan a aislarse y a evitar ciertos lugares (especialmente, lugares o situaciones novedosas para ellos). Es importante avisar a las personas más allegadas de la situación del enfermo, porque en esta etapa es frecuente que se pierdan o no sepan volver a su casa. Desaparece parte de la energía y frescura del paciente y, en ocasiones, se muestra enfadado o frustrado por la situación en la que se encuentra.
3. Demencia moderada: En esta etapa, los pacientes afectados por el Alzheimer, se consideran personas con una clara discapacidad, ya que requieren de ayuda y asistencia para muchas de las actividades rutinarias que realizan a lo largo del día (aunque las más sencillas las pueden realizar por sí mismos). Muchos afectados por la enfermedad, comienzan a no reconocer a familiares ni amigos cercanos. En esta etapa se ve afectada también la memoria a largo plazo y surgen dificultades importantes a la hora de hablar y expresarse porque se les olvidan algunas palabras que tratan de sustituir por otras que carecen de sentido. Se encuentran desorientados y poco conectados con la realidad del momento actual. Aquí pueden aparecer síntomas depresivos, labilidad emocional, irritabilidad, agresividad y tristeza al ser conscientes de sus propias limitaciones y su gran deterioro. En ocasiones, padecen incontinencia urinaria. Es una etapa en la que se dificulta el poder dar los cuidados necesarios en casa atendidos por los familiares por la gran dependencia que empiezan a manifestar.
4. Demencia grave o avanzada: Supone la fase última de la enfermedad. La memoria puede desaparecer por completo. Necesitan la

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

supervisión y atención constante de otra persona. Llegan a perder del todo la capacidad del habla y de controlar otras actividades relacionadas con su propio cuerpo (por ejemplo, poder alimentarse solos). En esta etapa, a nivel anímico se suelen encontrar bajos de ánimo, con decaimiento y cansancio constante. No son pacientes que fallezcan a causa de la propia enfermedad, sino por otras complicaciones (como úlceras, neumonía u otros problemas respiratorios). En los casos en que los pacientes se encuentran encamados, pueden morir por problemas derivados de estar demasiado tiempo en una misma postura.

Tratamiento

Hasta este momento, no se he encontrado tratamiento alguno que cure los desgastes y el deterioro que esta enfermedad produce en el enfermo, aunque sí hay tratamientos para frenar la evolución de la enfermedad y así mejorar el nivel de vida del afectado. Por eso, es muy importante poder tratar la enfermedad cuanto antes y, de esa forma, que la degeneración que el paciente haya sufrido a causa de la enfermedad sea la menor posible en el momento de comenzar un tratamiento paliativo.

Una vez que la enfermedad se ha diagnosticado, habrá que motivar a la persona para que realice actividades que hacen que la evolución de la enfermedad sea más lenta como por ejemplo, deporte o salidas con más gente. De la misma forma, es importante evitar los factores que aceleran el proceso del alzheimer como pueden ser el estrés o los cambios bruscos.

Se ha demostrado que funciona favorablemente el abordaje terapéutico, donde se trabaja con los pacientes la estimulación cognitiva de las partes que el afectado todavía mantiene. En dichas intervenciones, se aborda también el área de las emociones, con lo que se pretende mejorar el ánimo y

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

la tristeza que el afectado siente por su nueva y frustrante situación. Así mismo, existen algunos fármacos que ayudan a ralentizar la evolución de los síntomas.

Prevención

No hay evidencia empírica acerca de qué factores favorecen la aparición tardía del alzheimer o incluso la no aparición, pero sí está demostrado que hay algunas actividades que requieren de la inteligencia que favorecen a prevenir o retrasar el alzheimer como son el jugar a juegos de estrategia como el ajedrez, el ejercicio físico, las reuniones sociales, la lectura, los crucigramas o sudokus y cualquier otra actividad en la que la concentración juegue un papel importante.

Bibliografía

- www.dmedicina.com
- www.brightfocus.org
- www.wikipedia.es
- www.alz.org

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39