

# Entendiendo el Alzheimer

Por [Aloyma Ravelo](#)

Sus síntomas suelen pasar inadvertidos, considerados como parte del envejecimiento que llega y, con esa etapa, se ve «natural» que la memoria falle o no logremos recordar dónde pusimos los espejuelos. Si tenemos ancianos o ancianas en casa, seamos más observadoras y estemos atentas a lo que aquí se dice.

Las personas con Alzheimer, en sus inicios, experimentan pérdida progresiva de memoria y cierta confusión; dificultad para recordar asuntos recientes o realizar tareas conocidas y habituales. También hay falta de concentración, aprietos para encontrar la palabra que deseamos usar...

Tales síntomas conducen a cambios de conducta y de la personalidad, así como a un declinar de habilidades tales como planificar, tomar decisiones, en el lenguaje, incapacidad para reconocer familiares y amigos, y finalmente a una pérdida severa de las funciones mentales superiores, explica para Mujeres el Dr. en Ciencias Médicas Juan de Jesús Llibre Rodríguez, presidente de la Sección Cubana de Alzheimer.

Resulta un trastorno degenerativo del cerebro que se desarrolla en un período de años y es la causa más común de demencia. El resultado final es la muerte progresiva de las neuronas. Cuando este mal aparece, ya es irreversible.

Por ello, sostiene el profesor, la estrategia del programa cubano contra esa enfermedad se basa, sobre todo, en la prevención, mediante el control adecuado y tratamiento de los factores de riesgo cardiovasculares, tales como, hipertensión, diabetes, colesterol alto, fumar, beber alcohol, pobre actividad física e intelectual. El patrón nutricional pudiera tener una influencia futura en disminuir el número de casos o retardar la edad de inicio en aquellas personas con una predisposición genética.

Mantener una vida activa, las redes sociales, como los círculos de abuelos, y el entrenamiento cognitivo son aspectos importantes en la prevención y el retardo de su comienzo, afirma el especialista entrevistado.

## Dependencias y cuidados

Las personas con este mal terminan dependiendo de alguien, casi siempre de mujeres. La atención constante a una persona con demencia causa estrés y afecta la salud física y psíquica de quienes están a su cuidado, y esto, a su vez, repercute en el enfermo. Por ello, destaca el doctor Llibre, los programas de apoyo y orientación dirigidos a las personas que cuidan, tienden a reducir el estrés y la sobrecarga física y emocional que genera

una atención constante y una vigilancia permanente.

Los cuidadores deben preocuparse por su salud y tener períodos de descanso. En los estadios más avanzados, la persona con demencia requerirá supervisión y control las 24 horas del día, incluida la asistencia en actividades de la vida diaria, como la alimentación, vestuario y baño.

Tener en casa un enfermo con alzheimer significa perder a un ser querido poco a poco, año tras año, en un sufrimiento que pone a prueba la paciencia del cuidador, pero también la dignidad y el sentido de la solidaridad de los seres humanos, destaca el profesor e investigador, quien en nuestro país tiene una reconocida labor en el campo de las enfermedades mentales.

### **Lo que se puede hacer**

Estudiosos del cerebro humano han demostrado que su red neuronal nunca es la misma, ya que, en dependencia de nuestra actividad, fortalecemos unas conexiones a la vez que debilitamos otras. Cada experiencia enciende su propio patrón de neuronas, por lo que el mapa cerebral cambia sin cesar.

Esta es la buena noticia: si el buen estado de los circuitos del cerebro depende de lo que hacemos con él, podemos evitar la pérdida de facultades mentales tonificando nuestra materia gris con retos y estímulos de calidad.

En el libro *Fueras de serie*, el investigador Malcolm Gladwell postula la regla de las 10 000 horas. Según las estadísticas recogidas por el autor, ese es el tiempo que cualquier persona necesita aplicar a una misma actividad para alcanzar la maestría.

Contrariamente a lo que se cree, el cerebro de un genio no es diferente del de alguien común y corriente, tal como se comprobó en la disección del de Einstein. Todos tenemos más talento para unas disciplinas que para otras, pero lo que distingue a la persona brillante del resto son esas 10 000 horas que ha dedicado a una misma cosa, sea el violín, la informática, la abogacía o el periodismo.

Esta regla también se aplica al rendimiento del cerebro. Los neurólogos indican que cuando lo mantenemos ocupado a través de la lectura, la creación artística o el juego, aumenta la llamada memoria automática, que es la que nos permite hacer cosas sin pensar en ellas.

### **Mientras más viejo...**

Algunos ejemplos de que la agilidad mental no está reñida con la edad fueron Miguel Ángel, que dio luz a sus mejores obras de los 60 a los 89 años, hasta su último día de vida. Goethe terminó su obra maestra, Fausto, a los 82 años. Y un escritor más cercano a nosotros, José Saramago, mantuvo hasta poco después de los 87 años una más que envidiable actividad literaria. Su secreto estaba conformado de dos ingredientes básicos: trabajo e ilusión.

De nuevo vuelven a emerger las palabras claves que mucho tienen que ver también con una alimentación sana y variada, y no quedarse frente al televisor. Por último, solo una cifra: En Cuba, alrededor de 130 000 personas sufren de una demencia, con 28 000 nuevos casos anuales. Podemos hacer mucho para no estar entre ellas.

Alimentar la curiosidad y celebrar cada día que pasamos en el mundo, es mucho de lo que hace falta para no retirarnos nunca del lado soleado de la vida.

Como reza un proverbio irlandés, «nunca lamentes que te estás haciendo viejo, porque a muchos les ha sido negado este privilegio».

---

**Publicado:** 7/2/2013