

## MARCANDOLE EL PASO AL ALZHEIMER

La enfermedad de Alzheimer (EA) es una enfermedad neurodegenerativa que se manifiesta principalmente por un deterioro de la memoria y de los trastornos de la conducta. Se manifiesta principalmente en adultos mayores de 65 años.

Cada año, el 21 de septiembre se celebra el Día Mundial del Alzheimer, promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El objetivo de este Día es dar a conocer esta enfermedad, difundir información sobre ella y , sensibilizar a la sociedad en general.

Se estima que hay más de 47 millones de personas con esta enfermedad en el mundo.

La Alzheimer's Association ha creado una lista de 10 señales de advertencia de la enfermedad de Alzheimer:

- 1.- **Cambios en la memoria:** Es una de los síntomas característicos de esta enfermedad: Son olvidos de fechas y hechos recientes.
- 2.- **Desorientación de tiempo y lugar:** A las personas con el mal de Alzheimer se les olvidan las fechas, estaciones y el paso del tiempo. Pueden olvidarse a veces dónde están y cómo llegaron allí.
- 3.- **Dificultad para resolver problemas:** Algunas personas pueden experimentar cambios en su capacidad para desarrollar una actividad.
- 4.- **Cambios en el estado de ánimo:** El estado de ánimo y la personalidad de enfermos de alzheimer puede cambiar. Pueden sentirse alterados, confusos, deprimidos. Se pueden enojar fácilmente en casa, el trabajo o en lugares fuera de su ambiente.
- 5.- **Problemas en el lenguaje:** Pueden tener problemas para seguir o participar en una conversación. Pueden parar en medio de una conversación porque no tienen ni idea de cómo continuarla.
- 6.- **Alteraciones del sueño:** Interrupción del sueño de forma repetitiva durante la noche, la inversión del ciclo sueño-vigilia y la agitación y desorientación nocturna.
- 7.- **Dificultad para desarrollar las tareas diarias:** Las personas con Alzheimer a menudo tienen dificultades para completar las tareas diarias. A veces, pueden tener problemas para conducir a un lugar familiar o con la gestión de un presupuesto en el hogar.
- 8.- **Descuido en el aspecto personal:** Dificultades para acordarse de su higiene y de elegir la ropa adecuada hasta la imposibilidad de ponérselas sin ayuda.
- 9.- **Colocación de objetos fuera de lugar:** Una persona con la enfermedad de Alzheimer puede poner las cosas en lugares inusuales (sobre todo, lo relacionado con el dinero; cartilla, cartera ..) Pueden perder las cosas y no saben volver sobre sus pasos para volver a encontrarlos (olvidan donde lo han dejado).
- 10.- **Cambios en las relaciones sociales:** Una persona con Alzheimer puede comenzar a retirarse de actividades sociales, proyectos de trabajo o deportes. También pueden evitar relacionarse socialmente debido a los cambios que han experimentado, porque saben que les falla la memoria y les da vergüenza que el resto se dé cuenta; intentan ocultarlo a todo el mundo, incluida la familia.

## MARCANDOLE EL PASO AL ALZHEIMER

Con respecto al **tratamiento de la enfermedad de Alzheimer**, Existen diferentes medicamentos que controlan y mejoran los síntomas de esta enfermedad.

**Las medidas no farmacológicas** tienen como objetivo dar un soporte médico, social y afectivo a los pacientes, a la familia y a los cuidadores. Es muy importante realizar a estos enfermos, una estimulación a nivel físico y cognitivo para intentar disminuir los síntomas y así controlar los trastornos de la conducta y del estado de ánimo.

La familia juega un papel principal en las personas con Alzheimer: Cuidar a un enfermo de Alzheimer supone un trabajo tanto físico como emocional que va a suponer un desgaste importante en el cuidador.

Es muy importante que los familiares de los enfermos de Alzheimer estén bien informados desde el comienzo de la enfermedad. La información debe ser clara y precisa sobre las diferentes fases de la enfermedad. El primero que informa a la familia es el médico que diagnostica la enfermedad (habitualmente el neurólogo o el psiquiatra).

Al comienzo de la enfermedad la falta de información provoca en el familiar un mayor desgaste físico y emocional, pues se encuentran ante situaciones en las que no sabe cómo reaccionar. Es importante que ya en la primera fase reciba información sobre los diferentes recursos existentes y sobre las dificultades que se puede encontrar. A medida que avanza la enfermedad y se vaya produciendo un mayor deterioro cognitivo y físico el cuidador debe informarse sobre las alteraciones de conducta y sobre higiene postural para evitar posibles lesiones al movilizar al enfermo en fase avanzada.

Las asociaciones de Alzheimer y los centros especializados pueden ser de gran ayuda para informar y formar a los cuidadores.