

El Alzheimer y su impacto en la calidad de vida

Guadalupe Chávez Ortiz

Publicado en “E-consulta”, el 5 de septiembre de 2019. Disponible en:

<https://www.e-consulta.com/opinion/2019-09-05/el-alzheimer-y-su-impacto-en-la-calidad-de-vida>

El incremento de los adultos mayores traerá consigo un innumerable cúmulo de situaciones que desde ya requieren nuestra atención, datos de la encuesta intercensal de 2015 reportaron 119 530 753 habitantes, de los cuales 12 436 321 tienen 60 años y más, es decir que el 10.4% de la población se encuentra en ese rango de edad; en este sentido, una situación que demanda atención en este grupo etario es la enfermedad neurodegenerativa conocida como Alzheimer.

El 21 de septiembre se conmemora el día Mundial del Alzheimer, fecha elegida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Federación Internacional de Alzheimer (ADI). Este día tiene como finalidad concientizar a la población sobre esta enfermedad y las repercusiones que tiene en la calidad de vida de quien lo vive como también de sus cuidadores directos y familiares.

El Alzheimer será la demencia con mayor prevalencia en los adultos mayores para el 2050, por ello está considerada como la nueva epidemia del siglo XXI, especialistas estiman que en México hay alrededor de 900 mil adultos mayores que la padecen, esto no significa que todos los adultos mayores experimentarán esta enfermedad pues conocemos adultos mayores de 80 años que se encuentran en perfecto estado de salud, pese a las dificultades propias de la edad cuentan con una excelente salud física y cognitiva.

Es importante conocer qué es el Alzheimer y qué pasa con esta enfermedad, así como identificar los síntomas que se presentan en cada etapa pues esto nos permitirá reconocer si nuestros adultos mayores se encuentran en riesgo.

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa incurable, que va afectando células nerviosas del cerebro y muestra un deterioro cognitivo importante, produciendo pérdida progresiva de la memoria, el pensamiento, orientación, juicio, lenguaje y la habilidad para realizar actividades, dificultando la resolución de problemas sencillos de la vida cotidiana, de esta manera conduce a quien lo padece en un estado de discapacidad y dependencia.

Los primeros signos de la enfermedad pueden aparecer unos 15 o 20 años antes de que se muestren algunos síntomas, en ocasiones se olvidan eventos recientes o conversaciones, a este periodo de tiempo se le conoce como Alzheimer preclínico; una vez que la enfermedad avanza y aparecen los primeros síntomas los pacientes se van degenerando y poco a poco requerirán el apoyo de cuidadores o familiares para realizar funciones básicas de su vida como el vestirse, asearse, preparar sus alimentos entre otros.

Especialistas refieren tres etapas, la primera de ella conocida como **etapa temprana del Alzheimer**, la persona puede desenvolverse de manera independiente, su vida transcurre de manera normal en el trabajo o actividades sociales, en ocasiones puede olvidarse de palabras familiares o bien la ubicación de objetos cotidianos, olvidarse de algo que acaba de leer, perder algún objeto valioso, problemas para planificar tareas, dificultad para recordar nombres, incluso la persona puede sentir que tiene episodios de pérdida de la memoria y pasarlo por alto.

La segunda etapa conocida como **etapa moderada del Alzheimer**, esta etapa comúnmente es la más prolongada incluso puede durar varios años por lo que la persona que lo padece requerirá de mucha atención, aparecen muchas dificultades para la realización de tareas que antes eran familiares como el pago de servicios, olvido de fechas de la propia historia de vida, incluso olvidar su teléfono o dirección, confusión sobre su ubicación, se puede presentar retraído en eventos sociales o familiares e incluso problemas para controlar esfínteres, durante esta etapa la dependencia aumenta pues requerirá de mayor apoyo de sus cuidadores o familiares ya que aumenta el riesgo de pérdida o desorientación.

La tercera etapa se conoce como **etapa grave del Alzheimer**, en esta la persona pierde la capacidad para responder a su entorno, en muchas ocasiones repite expresiones una y otra vez, olvida conversaciones, nombres de familiares y objetos cotidianos, existe dificultad para participar en conversaciones e incluso puede llegar a perderse en lugares conocidos, perder la noción de experiencias recientes, puede presentar actitudes impropias en interacciones sociales, requerirá ayuda para actividades cotidianas y apoyo para su cuidado y aseo personal, van presentando cambios en sus capacidades físicas, incluida el habla, tragar, sentarse situación que los vuelve vulnerables.

Aunque no hay evidencia científica del origen del Alzheimer, se piensa que el origen de esta enfermedad se debe a una combinación de factores propios de la edad, genéticos e incluso el estilo de vida. No existe un tratamiento que cure la enfermedad, los medicamentos actuales pueden mejorar temporalmente los síntomas o retardar el deterioro de las capacidades cognitivas.

A nivel preventivo especialistas refieren que existen hábitos que podrían reducir la presencia de Alzheimer, algunos de estos son: consumir alimentos con vitamina E y B12, consumo frecuente de verduras, frutas y legumbres, reducir el consumo de grasa saturadas, evitar cocinar en ollas y sartenes de aluminio y mantenerse activos físicamente.

Finalmente, podemos decir que el Alzheimer es una enfermedad de salud pública que nos invita, por un lado, a cuidar nuestro estilo de vida y por otro a pensar en políticas públicas de atención a los enfermos para evitar avances del deterioro cognitivo, por otro lado, brindar acompañamiento a cuidadores y familiares, así como la formación de profesionistas preparados para enfrentar estos padecimientos.