

# El ABC del Alzheimer: prevención, detección, manejo y pronóstico

**En ocasión del Día Mundial del Alzheimer, enfermedad crónica e irreversible que se clasifica como uno de los tipos más frecuentes de demencia, las psiquiatras Cecilia Carvajal y Minerva Calderón repasan algunos aspectos importantes de la enfermedad.**



Dra. Cecilia Carvajal

## **Prevención**

¿Sabías que es posible evitar o retrasar la aparición del Alzheimer? Por tratarse de una enfermedad más frecuente en personas de la tercera edad, el rol de los miembros del hogar es fundamental. Los adultos mayores

que cuentan con el apoyo y acompañamiento de sus familiares tienen mayores probabilidades de prolongar su salud mental. Algunas claves de la prevención son:

- Procurar la interacción y estimulación social del adulto mayor, promoviendo su pertenencia a grupos (amistosos, vecinales, religiosos, de voluntariado) que le mantengan activo e interesado.
- Brindarle atención y afecto, integrándolo cariñosamente al grupo familiar y evitando su aislamiento.
- Invitarlo a realizar ejercicio físico con regularidad, pues la actividad aeróbica es fundamental en los procesos de oxigenación cerebral.

## DetECCIÓN

Las primeras conductas de una persona con Alzheimer, por lo general, pasan desapercibidas por el paciente y por sus familiares. Lamentablemente, cuando un comportamiento llama la atención, es probable que la enfermedad ya no esté en su fase inicial. La recomendación es atender a cualquiera de los siguientes síntomas en personas mayores de 65 años y no esperar a que se vuelvan demasiado frecuentes o importantes:

- Pérdidas de memoria de progresiva gravedad que afectan el funcionamiento cotidiano, como dejar la cocina encendida y olvidar la ruta para llegar a casa. Se debe aclarar que no todo olvido es Alzheimer: en muchos casos pueden responder a fallas de memoria y concentración.
- Fijación en las mismas rutinas y actividades, sin variación.
- Exceso de pasividad, dejadez y pérdida de iniciativa.
- Cambios repentinos de humor o personalidad y trastornos de conducta.

El déficit cognitivo propio del envejecimiento no equivale al desarrollo de un cuadro de Alzheimer, pero tampoco todo deterioro es parte "normal" del envejecimiento. Tanto para la persona como para sus familiares puede ser difícil diferenciar lo normal de lo patológico. Ante la sospecha, la recomendación es acudir a un especialista en Psiquiatría o Neurología, lo cual permite un diagnóstico temprano y la administración de un tratamiento que, si bien no revierte ni cura la enfermedad, puede ayudar a retrasar su avance.

## Manejo

Una vez hecho el diagnóstico, y descartado otro tipo de proceso psíquico, corresponde al cuidador tomar el control de la situación: estar atento al cumplimiento de las consultas y terapias, así como a la administración del tratamiento, y procurar la integración del paciente a la dinámica familiar, pero sin sacarlo de sus rutinas ni forzarlo a experimentar nuevas actividades. Llevarlo a lugares que no conoce, por ejemplo, puede desestabilizarlo y generarle ansiedad. Es imprescindible que la persona a cargo cuente con el apoyo de otros miembros de la familia (Ver: [Todo lo que debes saber si cuidas de un familiar con Alzheimer](#)).

El tratamiento es farmacológico e incluye rehabilitación neurocognitiva para estimular zonas del cerebro que aún están sanas. Lo que se intenta es retrasar el proceso y tratar los comportamientos, especialmente cuando hay problemas de agresividad.



### **Pronóstico**

El Alzheimer es una enfermedad crónica, irreversible y progresiva cuyo comportamiento y evolución son individuales. Clínicamente es impredecible, sin embargo, depende en gran medida de la fase del diagnóstico: entre más pronto se detecte, más oportunidad hay de demorar su avance. Asimismo, se sabe que la aparición temprana, antes de los 65 años, es de peor pronóstico, pues se asocia a un rápido deterioro. En su etapa final, el Alzheimer deriva en alguna forma fatal de compromiso orgánico.

---

Caracas, SEPTIEMBRE 2015

**Lena Jahn Santorufo**

*CNP 21837*

lena.jahn@cmdlt.edu.ve