

# TELVA

TELVA.com

**PATRICIA  
RATO  
NOS DESCUBRE A  
ENRIQUE  
PONCE**  
EL HOMBRE DETRÁS  
DE LA LEYENDA

**TRABAJO  
EL LOOK  
IMPORTA**  
CLAVES PARA  
CORREGIR ERRORES  
...Y EL MEJOR  
SHOPPING

**7  
CREMAS  
(CASI)  
PERFECTAS**

*¿Qué le pasa a  
mi madre?*  
**ALZHEIMER**  
CÓMO DETECTARLO

TELVA  
DECORACIÓN  
**+52**  
IDEAS  
INTELIGENTES  
PARA TU CASA

**COMPRA  
TU ARMARIO**

**40 PRENDAS  
QUE TE SOLUCIONAN  
EL OTOÑO**



Nº 869 SEPTIEMBRE 2011 • 3,95 €  
ALEMANIA: 8,5 € • AUSTRIA: 6,75 € • BÉLGICA: 8 € • FRANCIA: 8,25 €  
GRECIA: 6 € • ITALIA: 6,2 € • INGLATERRA: UK P. 4,5  
IRLANDA: 7,8 € • LUXEMBURGO: 5,30 € • MALTA: 5,50 €  
MÉXICO: 70 PESOS • PORTUGAL CONT: 3,85 € • SUIZA: 14,5 FS.  
PRINTED IN SPAIN

## ¿Qué le pasa a mi madre?

Si no se acuerda de lo que ha comido hoy pero te cuenta, como si hubiera ocurrido ahora, una escena de hace 20 años, si te pide el salero como *ésa cosa para echar a la comida* o se desorienta en su barrio, consulta a tu médico. **Los mejores especialistas nos dan las claves** de cómo detectar el alzheimer y cómo actuar una vez diagnosticado.

### 1 *La Alerta*

Puede parecer un despiste sin importancia, pero tu madre no recuerda quién la llamó por teléfono hace diez minutos. **El primer síntoma de que algo raro puede estar pasando en su cerebro es la pérdida de memoria reciente**; es decir, no es capaz de almacenar nueva información.

A este *despiste* se asocian enseguida otros detalles que te deben poner en alerta como la dificultad para realizar tareas cotidianas (vestirse, marcar un número de teléfono...) o el empobrecimiento del lenguaje (que se traduce en rodeos para nombrar las cosas. Por ejemplo: *esa cosa de las noticias*, por un periódico).

Pero hay más signos de que algo ocurre: que se desoriente en lugares conocidos, que sea incapaz de emitir un juicio o dar una opinión, que deje las cosas en lugares erróneos y luego no lo recuerde, que no duerma bien, esté apática e incluso ligeramente deprimida.

Coinciden un cúmulo de pequeñas

cosas que llevan a la familia a darse cuenta "de que la persona ha cambiado", explica el **Dr. David Ezpeleta**, del Servicio de Neurología del Hospital Gregorio Marañón de Madrid y miembro de la Sociedad Española de Neurología.

Si éste es tu caso su consejo es claro: "Se debe consultar con el médico de atención primaria cualquier trastorno de memoria que sea progresivo o que afecte al rendimiento personal, profesional o social de la persona. Por mínimo que sea", añade el Dr. Ezpeleta.

Y es que en el alzheimer un diagnóstico a tiempo no sólo termina con la incertidumbre, sino que permite controlar los síntomas, frenar al menos un año el avance y que el enfermo pueda tomar decisiones o arreglar papeles.

**RECUERDA ESTAS PALABRAS:** bicicleta, cuchara, manzana. Un enfermo de alzheimer será incapaz de repetir las un rato después de haberlas escuchado.

### 2 *La Enfermedad*

El alzheimer no se puede prevenir, ni tiene cura, pero hay algunos fármacos que consiguen parar unos años su avance. "Si se toman en los primeros años tras el diagnóstico, cuando la persona tiene síntomas pero aún puede hacer vida normal, estos medicamentos tienen un efecto sintomático", explica el **Dr. Jordi Camí**, director de la Fundación Pasqual Maragall. Camí lo asemeja a lo que ocurre con la medicación para un resfriado: "Los fármacos no modifican el curso del resfriado, ni lo curan, pero permiten vivir esos días de manera más cómoda: sin fiebre, ni mucosidad,...".

Los síntomas del alzheimer suelen aparecer a partir de los 65 años de edad (sólo entre un 1 y un 5 por ciento de casos se manifiestan antes). **En España unas 600.000 personas lo sufren**, según la información de la Sociedad Española de Neurología; esto es, un 5 por ciento de los mayores de 65 años y alrededor de un 20 por ciento de los mayores de 80.

A día de hoy se desconoce el origen y la causa de la enfermedad (llamada así por el psiquiatra y neurólogo alemán Alois Alzheimer que definió sus características a principios del siglo XX). Se sabe que en el alzheimer la demencia se produce por la acumulación en el cerebro de anómalas placas y ovillos de proteínas que lo van atrofiando.

"Pero queda mucho por saber respecto a cómo y cuándo se inicia. Podría haber varias causas que lleven a las lesiones que caracterizan el alzheimer", explica el Dr. Camí. "Igual que hoy hablamos de cáncer en general pero vamos sabiendo que cada uno empieza de una forma, que unos tienen mejor pronóstico que otros y requieren diferente tratamiento, dentro de unos años hablaremos de alzheimer en plural".

Entre las hipotéticas causas, todavía por probar por la ciencia, se puede hablar de genética, factores medioambientales, indicadores de riesgo cardiovascular (como la hipertensión, diabetes o tabaquismo) y el estado de ánimo.



años antes de que empiecen las pérdidas de memoria. Para este proyecto se invita a familiares de enfermos a hacerse pruebas cada 4-6 años y se anotan todos los síntomas y resultados para, en un futuro, tener toda la información de lo que ocurre años antes de que la enfermedad de la cara.

## 4 El día a día

Hacer *sudokus* como una loca a partir de los 65 años no ha demostrado ningún efecto sobre el alzheimer, pero lo que sí se ha demostrado es la importancia de la actividad cerebral, el ejercicio físico, la buena alimentación y el estado de ánimo a lo largo de toda la vida como factores protectores. "Su efecto es intangible. Son factores cuyo impacto no se puede analizar de forma aislada

pero se potencian entre ellos", explica el Dr. Ezpeleta.

Y el nivel educativo, ¿afecta? El Dr. Ezpeleta dice que de algún modo sí, pues "cuanto mayor sea tu nivel educativo, más se ha estimulado el cerebro y más fibras hay. Por tanto la enfermedad tiene más donde *podar*".

## ¿CÓMO ESTIMULARLE?

Les suele ayudar doblar calcetines, separar legumbres, tapar botes de distintos tamaños o deshacer nudos.

expliquen la demencia y que sí puedan tener tratamiento.

La buena noticia es que los neurólogos están convencidos de que el alzheimer se puede detectar pronto: "Se sospecha que una década antes de que aparezcan los síntomas, ya se están produciendo cambios en el cerebro", apunta el Dr. Camí. "Cuando aparecen los primeros síntomas y se diagnostica, ya es tarde. Por eso, el reto principal es la detección precoz y para ello hay que tener conocimiento de qué ocurre en esas etapas silenciosas para poder identificarlo y hacer algo".

La Fundación Pasqual Maragall de investigación en alzheimer, que fundó el ex alcalde de Barcelona en 2008 para "ayudar a derrotar la enfermedad", tiene entre sus objetivos un programa de detección precoz que se está poniendo en marcha gracias a la Obra Social La Caixa. El objetivo es identificar la enfermedad

## 3 El diagnóstico

Recuerda estas tres palabras: bicicleta, cuchara, manzana. Un enfermo de alzheimer sería incapaz de repetirlas pasado un rato de haberlas escuchado, tal y como se puede ver en el documental de este mismo título: "Bicicleta, cuchara, manzana", del director Carles Boch, que describe el estado actual de la enfermedad, investigación, retos, realidades y el día a día de un enfermo ilustre, Pasqual Maragall.

Para llegar al diagnóstico los neurólogos se basan en la historia clínica (antecedentes familiares, otras enfermedades...), pruebas de neuroimagen (resonancia o TAC craneal) y análisis de sangre. El objetivo de todas estas pruebas es descartar que haya otra causa (tumores cerebrales, alteraciones vasculares, enfermedades infecciosas, etc.) que

## últimos avances

### ALZHEIMER PRECOZ

Esta enfermedad puede ser difícil de diagnosticar si no presenta síntomas comunes. Por eso, el neurólogo José Luis Molinuevo del Hospital Clínic de Barcelona, resalta la importancia de identificar marcadores sanguíneos o pruebas de neuroimagen para diagnosticar de forma más rápida y objetiva.

### DETECCIÓN OCULAR

La Universidad Complutense de Madrid ha diseñado un método de detección del alzheimer a través del análisis de la sustancia del cristalino extraído en las operaciones de cataratas. Este avance se va a aplicar en diversos hospitales de la Red Sanitaria de la Comunidad de Madrid y en diferentes centros privados.



## La lucha de la Reina Sofía

Quizá por esto, la terapia cognitiva que se trabaja con los enfermos de alzheimer en centros de día o residencias parece tan beneficiosa como los fármacos.

Psicólogos, logopedas, trabajadores sociales y fisioterapeutas trabajan al unísono para "luchar para que el enfermo no se convierta en un mueble", explica **Ana Bravo**, trabajadora social de AFATE (Asociación de Enfermos de Alzheimer de Tenerife).

Las asociaciones de pacientes son las encargadas de gestionar este tipo de tratamiento para el enfermo. Aunque su efecto sobre el avance de la demencia no está confirmado científicamente, el día a día demuestra que la evolución es más rápida si no se les estimula.

Cuando las lesiones avanzan, la estimulación en grupo con actividades de la vida cotidiana como doblar calcetines, separar legumbres, tapar botes de distintos tamaños o deshacer nudos mejora la capacidad del enfermo para moverse y disminuye la agresividad y otras alteraciones.

**Su Majestad la Reina** aprobó en 2002 el **Proyecto Alzheimer** dentro de la Fundación que lleva su nombre. Quería hacer algo por

los mayores y, en aquel momento, ya se veía que ésta iba a ser una enfermedad importante en el futuro. Eligió el alzheimer por la discapacidad que provoca en quien la padece y por el daño que supone para el entorno familiar. En 2007 inauguró en Madrid el *Centro de Vallecas para Enfermos de Alzheimer*, que incluye una residencia para 156 pacientes, un centro de día para acoger a 40 personas, una unidad de investigación y un centro de formación para personal sanitario, familiares y voluntarios. Este año 2011, declarado *Año Internacional del Alzheimer*, se celebrará una cumbre en Madrid (el 22 y 23 de septiembre) fruto de la colaboración entre la *Fundación Reina Sofía* y la *Fundación Pasqual Maragall*. La Reina presidirá la inauguración de las jornadas, así como un concierto que se ofrecerá a los participantes en los Teatros del Canal. En la Fundación hemos elaborado la campaña de publicidad *Banco de recuerdos*, que a ella le encanta. Además, siempre que puede, enseña el centro: las últimas en visitarlo han sido la jequesa de Qatar y la esposa del presidente de Chile.

(**Arturo Coello**, secretario de la Fundación Reina Sofía)

son un grupo de medicamentos que estimulan el sistema inmune para que ataque las lesiones cerebrales. En general, estos fármacos están logrando limpiar placas (es decir, reducir la evidencia de enfermedad), pero lo cierto es que "desde el punto de vista cognitivo el paciente no mejora", añade el director general de la Fundación Pasqual Maragall. Lo lógico sería administrarlos mucho antes, pero faltan argumentos científicos, de seguridad y eficacia, de peso para hacerlo.

**El verdadero reto es detectar la enfermedad cuando todavía no da síntomas y está muy incipiente.**

Como dice la premisa de la Fundación Pasqual Maragall: "Si fuéramos capaces de retrasar cinco años el inicio de la sintomatología del alzheimer reduciríamos a la mitad la prevalencia de la enfermedad". Perfeccionar el diagnóstico es pues fundamental.

Y ahora, haz memoria, ¿eres capaz de repetir las tres palabras que enumeramos al principio del reportaje? **T**

## 5 El Cuidador

Mujer y familiar del enfermo suele ser el perfil de la persona que se responsabiliza del enfermo de alzheimer, y que corre el riesgo de enfermar ella misma por la carga que requiere. Por eso el cuidador tiene que saber hasta dónde puede llegar, reservar una parcela para sí mismo, mantener una actitud positiva y comunicarse y reírse con el afectado. "Las asociaciones de familiares de enfermos les formamos para que sepan cómo enfrentarse a cada fase y qué hacer cuándo uno piensa *no puedo más*", comenta **María Jesús Morala**, de la Asociación Nacional de Alzheimer.

La llegada de la ley de Dependencia en 2007 fue muy celebrada, pero la crisis y la falta de agilidad en algunas comunidades para asignar los recursos la han puesto en entredicho. Aun así, es la vía para acceder a una plaza

en un centro de día que permita la estimulación cognitiva del enfermo. En las asociaciones de pacientes te pueden informar sobre cómo pedirla.

## El futuro

Hay dos tipos de fármacos para tratar el alzheimer (los inhibidores de la colinesterasa y la memantina), pero hay muchos otros en fase de investigación. "Los fármacos actuales tienen un efecto modesto y retrasan la enfermedad uno o dos años", indica el Dr. Ezpeleta. "Pero luego su eficacia desaparece".

De vez en cuando la palabra vacuna aparece en titulares, pero los neurólogos precisan que aún estamos lejos de una verdadera profilaxis, una "inyección" que, administrada décadas antes, nos inmunice contra la enfermedad. Lo que hay hoy en día en fase de investigación

## Como la vida misma

Nos gusta cómo el cine se ha hecho eco de esta enfermedad en películas como *El hijo de la novia*, *Lejos de ella*, *El diario de Noa* o *Amanecer de un sueño*.



### Más información

- **Fundación Pascual Maragall.** [www.fundacionpascualmaragall.org](http://www.fundacionpascualmaragall.org)
- **Ser cuidador.** [www.sercuidador.es](http://www.sercuidador.es)
- **Atención al cuidador** (Cruz Roja y Obra Social La Caixa). Tel: 900 22 00 00.
- **Ceafa** [www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)
- **Afal Contigo.** [www.afal.es](http://www.afal.es)
- **Afate.** [www.afate.es](http://www.afate.es)