



**TEST DE DETECCIÓN PRECOZ.** El neurólogo José Luis Molinuevo (con barba) estudia unas pruebas cerebrales.

# Detección precoz y música en la lucha contra el Alzheimer

La investigación de la enfermedad, que afecta a 130.000 personas en Catalunya, se centra hoy en detectar qué cambios en el cerebro la preceden. El beneficio de la música en los diagnosticados impulsa una experiencia piloto en geriátricos de Sabadell

Carme  
**ESCALES**

**S**ebastián Font tiene 82 años y es viudo. Su esposa falleció hace un año y medio. Pero él no fue al funeral, dijo que prefería quedarse en casa. Y así lo hizo. Se quedó tranquilo, mirando la tele, esquivando un duelo que nunca llegó. Font es uno de los 130.000 pacientes en Catalunya diagnosticados de Alzheimer, una epidemia creciente y sin cura que afecta a una de cada diez personas mayores de 65 años, y que ya se sabe que empieza a desarrollarse décadas antes de que aparezcan sus más evidentes síntomas.

Por ese motivo, un gran reto de los investigadores de la enfermedad es avanzar a ella. Lo hacen centran-

do sus estudios en población que todavía no ha manifestado síntomas. 2.700 personas voluntarias participan en uno de ellos en Catalunya, el estudio Alfa, impulsado por la Fundación Pasqual Maragall en colaboración con la Obra Social La Caixa. «Los participantes tienen entre 45 y 65 años y son descendientes de pacientes con Alzheimer, pero no presentan síntomas clínicos, a priori, de la enfermedad. A través de pruebas que les hacemos cada tres años y durante décadas, intentamos detectar en qué momento se producen cambios en su cerebro y cómo evolucionan esos cambios, antes de que aparezca la enfermedad», explica el neurólogo e investigador principal del estudio, José Luis Molinuevo.

«Conocer cómo se dan esos cambios antes de que aparezca la demencia es clave para hacer prevención.

**«El cúmulo de moléculas beta-amiloides y alteraciones en la proteína tau son los responsables de la muerte de las neuronas»**

Hasta ahora, el diagnóstico del Alzheimer es tardío y, cuando se confirma, el daño cerebral existente es muy notable e irreversible», añade José Luis Molinuevo. Por ello, en la actualidad el estudio de la enfermedad avanza en dos grandes fases paralelas: la preclínica y la clínica.

**AMILOIDES Y GLUCOSA** // En un estudio más profundo, el Alfa Plus, Molinuevo y su equipo seleccionarán a unos 440 voluntarios «a quienes se les hará PET [tomografía por emisión de positrones, una técnica no invasiva que mide la actividad metabólica] de amiloide y de glucosa, así como punción lumbar para ver biomarcadores capaces de detectar la anatomía patológica, lo que está pasando en el cerebro», detalla Molinuevo, que es el director científico de la Fundación Pasqual Maragall.

La beta-amiloide es el principal componente de las placas seniles, los depósitos que aparecen en el cerebro de los pacientes con Alzheimer. El cúmulo de amiloides, más ciertas alteraciones en la proteína tau (también detectadas en el cerebro de diagnosticados con la enfermedad) son los responsables de la muerte de las neuronas que da lugar a los síntomas del Alzheimer, como la pérdida de memoria, la desorientación o los cambios de conducta.

«Los investigadores intentan encontrar tratamientos que eviten ese depósito de proteínas amiloides, soluciones que serán más útiles cuanto antes empiecen a implementarse», señala el doctor Francesc Pujadas, coordinador de la Unidad de Demencias del servicio de Neurología del Hospital Universitario del Vall d'Hebron. Los avances cientí-





FERRAN NADEU

ficos también deberían explicar por qué «en determinados pacientes, la evolución de la enfermedad es muy lenta, y en otros casos, muy rápida», señala el doctor Pujadas. «Para ello nos falta conocer todos los factores que dan lugar a la enfermedad», añade.

**MÚSICA COMO ESTÍMULO** // Otros focos de atención a la enfermedad son ahora continuar investigando en el laboratorio farmacológico más eficaz para ralentizar la evolución del alzhéimer, una vez diagnosticado, así como ayudas no farmacológicas para la mejora del bienestar de esos pacientes.

En este sentido, desde la Fundación Pasqual Maragall se prepara una campaña de concienciación, a la vez que intervención saludable sobre pacientes de alzhéimer, que tendrá lugar a partir del próximo año en la ciudad de Sabadell. «Nos vamos a dirigir a adolescentes en las escuelas, em-

## «Adolescentes de Sabadell irán a residencias geriátricas a llevar a personas con alzhéimer las melodías de su infancia»

pezando por la de la Mare de Déu de la Salut de Sabadell, que irán a residencias geriátricas a proporcionar a personas con alzhéimer la música que escuchaban en su infancia y juventud, pues se ha demostrado que esa experiencia mejora su estado», precisa el neurólogo José Luis Molinuevo.

La novedosa práctica que se prepara en la capital vallesana se inspira en el documental *Alive Inside (Vivo en el interior)*, del director neoyorquino Michael Rossato-Bennett. Su audiovisual muestra las primeras prácticas y el beneficio de la musicoterapia en enfermos de alzhéimer en EEUU. «La música tiene mucha más habilidad para activar muchas más partes del cerebro que cualquier otro estímulo», explica uno de los médicos que intervienen en el documental estadounidense.

Desbloquear emociones a través de las melodías con las que crecieron esas personas enfermas les proporcionará mejoría. Al mismo tiempo la iniciativa «ayudará a concienciar, tanto a adolescentes como a padres de adolescentes, que ahora tienen entre 40 y 50 años, sobre la enfermedad y todo aquello que puede ayudar a prevenir su aparición», declara Molinuevo.

«Si sabemos que el desarrollo se inicia hasta 20 años antes de la aparición de los síntomas, a los 40 años ya estamos logrando nuestro reto de avanzarnos a la enfermedad», concluye. ≡

## CLAROSCUROS DE PERDER LA IDENTIDAD

Ilustraciones  
Francina Cortés

### 1 LEVES O FRECUENTES PÉRDIDAS DE MEMORIA CAUSAN INQUIETUD ¿Olvidos ocasionales o alzhéimer?

No recordar en algunas ocasiones concretas nombres, números de teléfono o dónde se ha dejado algún objeto acostumbra a despertar, en algunas personas, el miedo a estar entrando en un proceso de alzhéimer, sobre todo superada ya una cierta edad. Los médicos de cabecera disponen de pruebas que miden en una determinada escala el grado de pérdida de memoria que puede estar experimentando una persona. Ese es el primer filtro, siempre supervisado por un facultativo, que debería pasar cualquier individuo que tema una pérdida de memoria susceptible de ser considerada en un grado patológico.

«Hay establecidos protocolos de actuación en ese sentido,



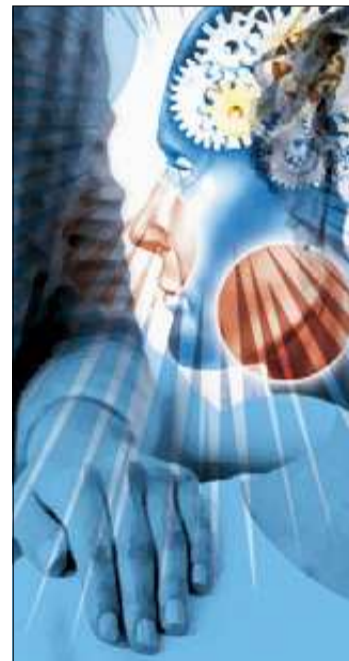
para evaluar el riesgo de alzhéimer u otra demencia, a través de esas pruebas de memoria, en la consulta del médico de cabecera», informa el responsable de la Unidad de Demencias del Hospital Universitari del Vall d'Hebron, Francesc Pujadas.

«El trastorno de memoria asociado al alzhéimer viene determinado por la incapacidad o dificultad del cerebro de grabar información. No sería el caso de los fallos de la memoria, incapaz de recordar puntualmente una información pero que, con pistas o con tiempo, se termina recuperando», dice Pujadas. En cambio, en la pérdida de memoria de alguien con alzhéimer, ni pistas ni tiempo logran rescatar algo que el cerebro ya no grabó.

### 2 CAMBIAR HÁBITOS Y ACOMODARSE A LA SITUACIÓN Adaptar la casa a la enfermedad

Algunos cambios de conducta y de estado de ánimo en los pacientes con alzhéimer, la mayoría de las veces inesperados y repentinos, aconsejan tomar ciertas medidas para proteger, tanto al enfermo, como a su entorno. «A veces, cuando la persona ya no se reconoce en el espejo, puede que en alguna ocasión sienta la amenaza de esa imagen que percibe a través de él. Y en esos casos, es aconsejable retirar el espejo de su alcance», recomienda el especialista en demencias del Vall d'Hebron Francesc Pujadas.

En ese sentido, los profesionales de los servicios sociales, y los médicos de la asistencia primaria, pueden asesorar al cui-



dador o cuidadora, y a la familia sobre la mejor manera de proceder a adecuar la vivienda familiar a la seguridad de la persona con alzhéimer y la de aquellos con quienes convive a diario. Un ejemplo sobre ello sería mantener la puerta de salida del domicilio cerrada y la llave no accesible a la persona enferma, para evitar que salga a la calle sola y, debido a su desorientación, se extravíe.

Los expertos en demencias de los centros psicogeriátricos que disponen de centros de día para este tipo de enfermos también pueden aconsejar a las familias cuál es el mejor trato y medidas a tomar en casa para favorecer su bienestar global.

### 3 CONSEJOS PARA PREVENIR EL ALZHEIMER Dieta y hábitos más beneficiosos

«Hoy en día, no existe ningún medicamento que prevenga, evite o retrase el alzhéimer», sentencia el doctor Pujadas. Dicho esto, el especialista sí enuncia algunas recomendaciones.

Uno: mantener la actividad mental. Estudiar, interesarse por temas culturales o, incluso, escribir las memorias ayudan a ello. Y son actividades que se fomentan mucho en los centros de día o residencias para gente mayor porque se ha comprobado que retrasan la aparición de la demencia asociada al alzhéimer, y otras.

Dos: el ejercicio físico es otra de las recomendaciones. «Cualquier tipo de ejercicio, caminar media hora cada día, a buen ritmo, puede ser uno de ellos.



Tres: tener más y mejor control de la salud cardiovascular también se sabe que previene la aparición del alzhéimer. Controlar el peso, el colesterol y la tensión arterial, además de no fumar, son las principales advertencias. «Todo lo que va bien para el corazón, va bien para el cerebro», apunta Francesc Pujadas. En cuanto a los hábitos alimentarios, la dieta mediterránea «parece que también retrasa la aparición de la enfermedad», señala Pujadas. O sea, poca carne y más verduras y pesado, con el aceite de oliva de protagonista en los platos. Pero, «hacer solo una de estas recomendaciones no sirve», añade el especialista en demencias. Todo junto sí alarga la calidad de vida.»

## ENFERMEDAD SILENTE 20 AÑOS

En los últimos años, y gracias a la investigación simultánea e intercambios de resultados entre grupos científicos de diferentes países, se ha podido consensuar que «durante 15 o 20 años, el cerebro va experimentando cambios y, al final, la capacidad compensatoria del cerebro se pierde y aparece la demencia», detalla el neurólogo del Hospital Clínic y director científico de la Fundación Pasqual Maragall, José Luis Molinuevo. «Estudios en la fase clínica hace muchos años que se iniciaron. Y en el 2007, ya detectamos señales que marcaba la biología; es decir, en gente sin síntomas, vimos estructuras del cerebro diferentes y cuya funcionalidad no era la misma que en otros cerebros. Los axones, los puentes que conducen los impulsos nerviosos entre células, eran distintos en determinados cerebros de gente esporádica, sin genes asociados a la enfermedad, y en gente que pertenecía a familias con mutaciones». Todo ello permite decir hoy que el alzhéimer puede tener 40 años de duración, de los cuales, 20 son silentes, cifras que varían según cada persona.