

CUANDO LA MALA MEMORIA ES ALGO MÁS

Si notas repetidamente que la memoria te falla, probablemente se deba a algún problema hormonal o psicológico. Solo el 10% de los enfermos de Alzheimer mostraron síntomas del trastorno antes de los 60. Los especialistas Facundo Manes y Nina Gramunt nos cuentan cómo ayudar a nuestro cerebro a estar en forma. **María López Vivas**

En la década de los 80 el Alzheimer era todavía una enfermedad poco conocida, es más, se pensaba que la pérdida de memoria, la desorientación o los cambios de humor eran rasgos específicos del proceso de envejecimiento. Sin embargo, la investigación dejó claro que se trataba de un tipo de demencia específica, y poco a poco se fueron descubriendo enigmas de este mal que arrasa con todo y arrebató al enfermo sus recuerdos y la capacidad de llevar una vida normal. Pero es muy importante no sugestionarse.

LA EDAD, EL MAYOR RIESGO

La memoria es una entidad muy sensible y variable que puede verse afectada por los estados de ánimo y el estrés; incluso un cuadro vírico puede afectar nuestros recuerdos. Como el primer síntoma de Alzheimer son los trastornos de memoria, es fácil angustiarse y pensar, equivocadamente, que se está desarrollando la enfermedad. No hay que ser alarmistas, pero conviene conocer cómo son los fallos de memoria que deben preocuparnos. Para favore-

cer ese conocimiento, la Alzheimer's Association (EE UU) ha publicado una lista de señales de advertencia de este mal y otros tipos de demencia:

- **Los olvidos dificultan la vida cotidiana.** El olvido de fechas y eventos importantes se repite con cierta periodicidad; o se pide la misma información repetidamente; se empiezan a usar dispositivos o se busca ayuda familiar para llevar a cabo tareas que antes hacíamos por nosotros mismos.
- **La dificultad para planificar o resolver problemas.** El tiempo necesario para realizar estas labores empieza a alargarse y se pierde la concentración.
- **Las tareas habituales en la casa, el trabajo o en el tiempo de ocio ya no son tan fáciles.** No recuerdas las reglas de un juego, o no sabes llegar a un lugar que has visitado muchas veces; o te cuesta administrar tu presupuesto.
- **Desorientación de tiempo y lugar.** Si de pronto te preguntas "¿dónde estoy y cómo llegué hasta aquí...?"
- **Problemas con las palabras, tanto habladas como escritas.** Un parón porque no sabes cómo continuar con lo que estabas contando, la repetición

continúa de lo mismo o el incorrecto uso del vocabulario.

- Según la Alzheimer's Association otras señales serían la dificultad para comprender imágenes visuales y cómo los objetos se relacionan en el ambiente; la colocación de objetos fuera de lugar o la falta de habilidad para volver sobre nuestros pasos; la disminución o falta de buen juicio (por ejemplo, regalar dinero a gente que no se conoce); la pérdida de iniciativa en el trabajo y en las actividades sociales; y los cambios de humor o de personalidad. Si una persona presenta al menos uno de estos síntomas debería realizarse



EN CIFRAS

7-15 años

es lo que dura la enfermedad. El objetivo, evitar su progresión.

46 millones

de personas están afectadas por el mal de Alzheimer. El índice en mayores de 85 años es mayor.

3

segundos es lo que tarda en diagnosticarse un nuevo caso. Genética y edad inciden.

8 de cada 10

familias asumen la atención directa del enfermo. El entorno, sin apoyos, se ve muy afectado.

Deberíamos alarmarnos si los problemas de memoria son consistentes, constantes y progresivos, aclaran los expertos

una evaluación más exhaustiva, sin embargo, "es altísimamente improbable que una persona en la cuarentena, o en la década de los 50, desarrolle la enfermedad", afirma Nina Gramunt, neuropsicóloga clínica de la Fundación Pasqual Maragall. Los problemas de memoria asociados a la enfermedad -indica Gramunt- son de inicio insidioso: "Aparecen poco a poco, no se suelen relacionar con ningún hecho estresante de la vida cotidiana y son lentamente

progresivos. Y lo más importante: tienen un impacto significativo en la vida cotidiana". El 90% de los casos de Alzheimer se diagnostican a partir de los 60 años de edad, el otro 10% se establece normalmente en la década anterior. "En mayores de 65 años, esta enfermedad afecta a uno de cada diez habitantes, pero cuando llegamos a edades superiores de 85 años, el 50% de la población la desarrolla", explica la neuropsicóloga clínica.

Además de la edad, la genética aparece como el siguiente factor de riesgo no modificable, sin embargo, son ínfimos los casos referidos a esta causa, que tan solo representa el 1% de todas las enfermedades de Alzheimer. Aunque no se trata de un mal hereditario, sí puede haber influencia en el caso de que se encuentre el gen. Más allá de estas dos circunstancias, se desconocen completamente los motivos que favorecen que se padezca esta demencia. Los investi-

EL MÉTODO MANES PARA UN CEREBRO EN FORMA

Hablar varios idiomas, no olvidarse del omega 3 ni del gimnasio, dormir a placer y vigilar el peso son algunos de los consejos del neurólogo argentino

PARA LA MENTE. Juegos de mesa o palabras cruzadas, y visitas a los museos o al teatro. También es bueno tocar un instrumento, y aprender nuevos idiomas. **“Las personas que hablan más idiomas desarrollan refuerzos cognitivos que ayudan a atrasar el alzheimer”, dice Manes.**

ACERCA DE LA DIETA. Tan sencillo como **llevar una dieta equilibrada** (frutas, verduras, legumbres, carnes magras, pollo y lácteos con bajo contenido graso); y no olvides el omega 3.

CORPORE SANO. La **actividad física es fundamental**; si te cuesta, piensa que una caminata diaria es suficiente. Y proporciónate un buen descanso, el sueño es importantísimo para la salud cerebral.

VE AL MÉDICO. **Chequéate de vez en cuando.** Conoce tu presión arterial, nivel de colesterol y glucosa en sangre. Y vigila tu peso.

RELACIONATE. **Es importante estar conectado** con familiares y amigos. También puedes unirte

a algún club, o hacer voluntariado. Las nuevas amistades cuentan.

EVITA ESOS HÁBITOS QUE TANTO TE GUSTAN. **Dile adiós al tabaco y al alcohol** (o al menos bebe con moderación).

CUIDA DE TU CABEZA LITERALMENTE. **Las lesiones cerebrales pueden dejar graves secuelas.** Sé cuidadoso como peatón, abróchate el cinturón y no olvides el casco si vas en moto o bici, o si practicas patinaje o algún deporte arriesgado.

Ten en cuenta que los cuidados han de ser generales. **“Se trata de un combo; si uno tiene una dieta equilibrada pero no tiene desafíos intelectuales o no duerme bien, o tiene hipertensión arterial, no funciona.** Hay que tratar de llevar a cabo todos los consejos”, recomienda Manes, y nos recuerda que las rutinas no benefician; necesitamos nuevas metas cerebrales para estar en forma.

“La reserva cognitiva es un constructo para entender que ciertas personas con educación tienen mejores recursos para responder ante una injuria cerebral”, afirma Facundo Manes

gadores dominan muy bien el desarrollo del trastorno, su evolución clínica y las manifestaciones de sus distintas fases; incluso han podido avanzar en el diagnóstico pero “lo que todavía continúa siendo una incógnita en la investigación puntera actual es precisamente conocer las causas”, reconoce Gramunt.

LA EPIDEMIA DEL SIGLO XXI

Desde 1950 la expectativa de vida ha ido en aumento. La OMS calcula que actualmente hay unos 600 millones de personas que superan los 60 años. Este número se duplicará en 2025 y se triplicará en 2050. Ante estas cifras, es justo referirse al Alzheimer

como la epidemia de este siglo, debido al gran impacto de la demencia en población envejecida. A pesar de que aún no existe cura para la enfermedad, la combinación de fármacos adecuados, terapia ocupacional y estimulación cognitiva pueden retrasar la progresión de los síntomas. El principal escollo en los avances es que el Alzheimer se empieza a desarrollar en el cerebro décadas antes de que se manifieste. Por esto, las investigaciones actuales se basan fundamentalmente en tratar a pacientes que posiblemente desarrollen el trastorno en un futuro, pero que a día de hoy no presentan ningún tipo de complicaciones. Es

el consenso general: “proteger las neuronas intactas es un objetivo más importante que reparar las neuronas ya dañadas”, explica el neurólogo y neurocientífico argentino, Facundo Manes, también presidente de la World Federation of Neurology Research Groupon Aphasia, Dementia and Cognitive Disorders. Manes se muestra esperanzado: “Existe un amplio optimismo en que nuevos avances importantes en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer estén en un horizonte cercano”.

LA VINCULACIÓN CORAZÓN-MENTE

La consigna “lo que es bueno para el corazón también lo es para la mente” está tomando cada vez más fuerza porque, tal y como apunta la doctora de la Fundación Pasqual Maragall, “a fin de cuentas, el cerebro se nutre de la irrigación sanguínea, que le aporta sus nutrientes básicos: el oxígeno y la glucosa. Esta aportación dependerá de una buena salud cardiovascular ya que, evidentemente, el órgano que rige sobre este bombeo circulatorio es el corazón”. Existe una clara vinculación corazonmente, así que mantener el órgano latiente en forma es vital para favorecer el mejor funcionamiento del cerebro. A pesar de que a día de hoy no hay vacuna posible para prevenir y evitar que la enfermedad de Alzheimer nos ataque, sí podemos fortalecer el cerebro a través de dos grandes hábitos. Por un lado, contribuyendo a la buena salud cardiovascular para que ésta predisponga a la buena salud cerebral –ejercitándose, con buenas prácticas nutricionales y evitando las toxicidades. Por otro, fomentando los aprendizajes en la vida, para potenciar la creación de nuevas conexiones neuronales.

CULTIVARSE SIEMPRE NOS AYUDA

Este segundo hábito está intrínsecamente ligado a la reserva cognitiva. La lectura, los viajes, las buenas conversaciones, el comentar una película o ponerse a escribir, propiciará que se formen nuevas redes neuronales. “Llevando una vida social cognitiva-

mente activa ya estamos favoreciendo la creación de nuevas redes neuronales y, por tanto, contribuyendo a que el tejido neuronal sea más denso y probablemente más resistente a la patología”, afirma la doctora Gramunt que habla también de evitar el aislamiento y con él situaciones de bajo ánimo que pueden desembocar en depresión o ansiedad, enemigas de la buena salud cerebral. Los nuevos conocimientos no te inmunizarán, pero sí ayudarán a la creación de esa reserva cognitiva tan importante que contribuirá a que los signos de la patología se retrasen. La reserva te permite durante más tiempo tener más estrategias para combatir a la enfermedad, para resistir la patología cerebral acumulada. “Hay estudios ya desde los años 80 que demuestran que personas con mayor reserva cognitiva, a igual carga de patología cerebral, tardan más tiempo en empezar a presentar los síntomas”, concluye Gramunt.

En este mismo sentido se manifiesta Manes, al considerar que “la reserva cognitiva es un constructo para entender que ciertas personas con alta educación tienen mejores recursos para responder ante una injuria cerebral”.

ALIMENTACIÓN, EJERCICIO Y SUEÑO

Por su parte, Manes, también autor de *Usar el cerebro* (Paidós Contexto), aconseja adquirir conductas que intenten disminuir el riesgo de deterioro cognitivo desde una edad temprana. “Hay que cuidar la tensión arterial, el colesterol y la glucosa en sangre; evitar el alcohol o beber moderadamente; no fumar, comer verduras, frutas y pescado (especialmente Omega 3), hacer ejercicio físico, tener desafíos intelectuales y estar conectado socialmente. Además, habrá que tratar de reducir el estrés y dormir bien, pues el sueño es un protector cerebral”, afirma Manes.

¿SOY MUY JOVEN PARA TENER PROBLEMAS DE MEMORIA?

Si has notado que últimamente tu memoria te juega malas pasadas, sumado a otras pérdidas de facultades cognitivas como la atención, o la capacidad



de planificación, es posible que estés sufriendo un Deterioro Cognitivo Leve (DCL). Se trata de un cuadro diagnóstico que puede tener muchas causas, y ser secundario a muchas enfermedades. Puede deberse a un déficit vitamínico, a un problema tiroideo, a un trastorno del estado de ánimo o a otro tipo de alteración de sustancias en sangre. Si esto fuera así, el DCL será transitorio y cesará una vez corregida

ADIÓS AL TÉRMINO DEMENCIA SENIL

Según la doctora Nina Gramunt, el término demencia senil está condenado a desaparecer. Para ella, desde el punto de vista científico y médico no se sustenta en nada. Cuando aún no existían suficientes datos, no se tenía clara la clasificación entre distintas demencias, y se trataba de personas de cierta edad, se usaba como un término paraguas, explica la especialista. Además, antes se veía más inevitable el envejecimiento asociado a alguna demencia. Generalmente, lo que subyace debajo de este término es en realidad la enfermedad de Alzheimer.

la causa que lo provoca. El DCL puede ser también de tipo amnésico, prelude de la futura enfermedad de Alzheimer u otras demencias, en tal caso no remitirá nunca sino que incrementará con el tiempo. Sin embargo, tratándose de edades inferiores a 60 años no es probable que así sea, a menos que se estuviera en ese bajísimo porcentaje del 10%. Pero no hay que minimizarlo; si un DCL está dificultando tus actividades cotidianas, es importante acudir al médico por si es una señal. Para discernir bien entre el olvido sano y el olvido patológico juega mucha importancia el sentido común y la familia. Según Manes, si alguien que dice sufrir olvidos acude a la consulta pero la familia no les da importancia, posiblemente el paciente esté sano; si sucede al contrario es cuando se enciende la alarma. Además, hay que usar el sentido común ya que, tal y como éste afirma, “es normal si uno está cocinando olvidarse el pescado en el horno, pero no es normal olvidarse de que uno estaba cocinando; como es normal perderse en Estambul si estás viajando y no lo es perderte en tu barrio de siempre”.