

Claves sobre la enfermedad de **Alzheimer**

*Contenidos extraídos de **Hablemos del Alzheimer**,
el blog de la Fundación Pasqual Maragall.*

Hablemos
del **Alzheimer**

El blog de la
Fundación Pasqual Maragall

Índice



¿Qué es el **Alzheimer**? *p.3*

Diferencia entre **Alzheimer** y **demencia** *p.4*

¿El Alzheimer es **hereditario**? *p.5*

Síntomas del Alzheimer *p.6*

Prevención del Alzheimer *p.11*

Consejos para mantener el **cerebro sano** *p.12*

Datos de un **problema global** *p.14*

¿Qué es el Alzheimer?



El Alzheimer es la causa más frecuente de demencia. Es una enfermedad que genera un **deterioro cognitivo importante**, caracterizado por la pérdida de memoria, alteraciones en el lenguaje, pérdida del sentido de la orientación y dificultades para la planificación de tareas o la resolución de problemas. Este deterioro suele acompañarse por **cambios en la personalidad y el comportamiento**. La capacidad de la persona para ser autónoma y llevar a cabo las actividades de la vida diaria va apagándose, de modo que en las fases más avanzadas necesitará ayuda y cuidados durante la mayor parte del día.

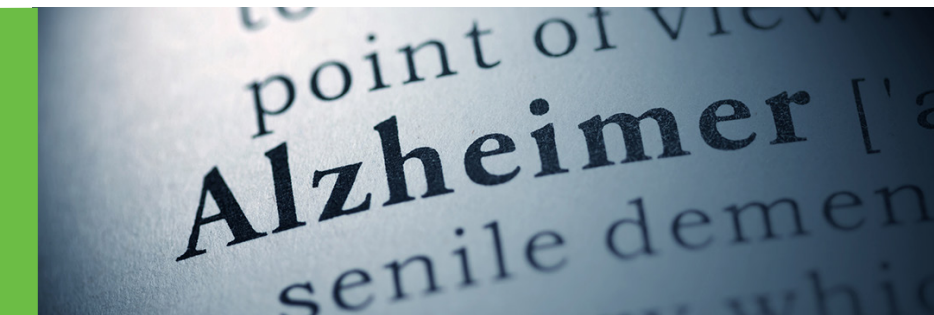
No se conocen las causas del Alzheimer. En el cerebro de las personas afectadas se producen dos tipos de lesiones neurodegenerativas muy características: la acumulación de placas de proteína beta-amiloide y de ovillos neurofibrilares de proteína Tau.

Las primeras lesiones, típicamente, se inician en una región del cerebro denominada hipocampo, cuyo correcto funcionamiento es crucial para la formación de nuevas memorias y el aprendizaje. Desde ahí las lesiones se extienden progresivamente a otras áreas del cerebro. **Estos daños pueden haberse iniciado hasta 15 o 20 años antes de la aparición de los**

primeros síntomas. Es la fase que se conoce como **fase preclínica**. Esto ha llevado a entender el Alzheimer como una enfermedad cerebral con una larga etapa sin síntomas, seguida por un progresivo deterioro cognitivo que, finalmente, desemboca en una demencia.

Por ahora todavía **no contamos con un tratamiento que pueda prevenir el Alzheimer o detener su curso**. Contamos, eso sí, con medicamentos que pueden ayudarnos a paliar algunos síntomas y mejorar la calidad de vida de los afectados. Estos tratamientos suelen ser particularmente útiles durante los primeros años de la enfermedad. Su efectividad va disminuyendo con la progresión de la enfermedad a fases avanzadas.

Todavía no se conocen las causas de esta enfermedad.



Diferencia entre Alzheimer y demencia

Alzheimer y demencia son conceptos distintos, aunque estrechamente relacionados, porque **el Alzheimer es la principal causa de demencia**. La enfermedad de Alzheimer es una **larga enfermedad cerebral** producida por cambios patológicos que van alterando el funcionamiento de las neuronas. **Durante muchos años no da síntomas**, porque el cerebro tiene cierta capacidad para ir compensando estas alteraciones. Pero llega un momento en que ya no lo puede “ocultar” más, y es cuando empiezan a aparecer los indicios de deterioro cognitivo, normalmente con los problemas de memoria, que **terminarán en una demencia**.

Una demencia es un **conjunto de signos y síntomas producidos por una alteración cerebral** que provoca la pérdida de capacidades cognitivas de la persona afectada, normalmente junto con alteraciones del estado de ánimo y de la conducta, lo que impide que la persona pueda llevar a cabo independientemente sus actividades cotidianas. Por tanto, **conlleva una pérdida de autonomía** y la consecuente dependencia de terceras personas.

El Alzheimer es la causa más frecuente de demencia.

Se calcula que 1 de cada 10 personas mayores de 65 años padece algún tipo de demencia y, aproximadamente, **un 75% de los casos es debida a la enfermedad de Alzheimer**.

La demencia senil, como tal, no existe. Cuando una persona presenta demencia, sea a la edad que sea, es **porque algo la está causando**, pero no es una consecuencia del envejecimiento. Es un término que se solía emplear con frecuencia cuando no se tenía tanto conocimiento acerca de los distintos tipos de demencia y sus causas. Es muy probable que muchos de los casos que se atribuyeron erróneamente a “demencia senil”, fueran, en realidad, demencia por Alzheimer.



¿El Alzheimer es hereditario?

La relación entre el Alzheimer y la genética es una cuestión que preocupa mucho a las familias en las que ha habido casos de Alzheimer. Preocupa que el Alzheimer pueda ser una enfermedad hereditaria. Podemos afirmar sin embargo, que **el Alzheimer no es hereditario en la inmensa mayoría de los casos**. Que un padre o una madre tengan o hayan tenido la enfermedad no significa que sus hijos vayan a desarrollarla.

De nuestros padres **heredamos dos genes APOE** que presentan diferentes variantes, alguna con mayor potencial de riesgo para desarrollar la enfermedad. De hecho, la variante APOE4 ha sido identificada como un factor de riesgo significativo de esta enfermedad. Sin embargo, el hecho de **que esté presente no implica, por sí sola, que vayamos a desarrollar la enfermedad**.

¿Qué es importante saber? **Pues que en el 99% de los casos, la genética no es un factor determinante en la aparición de la enfermedad de Alzheimer**. El principal factor de riesgo para que la enfermedad se manifieste es el hecho de hacerse mayor. Por lo tanto, aunque hay ciertos aspectos genéticos que sí pueden influir en la predisposición de desarrollar Alzheimer, no son determinantes para su aparición.

Tan solo en un 1% de los casos de Alzheimer, las causas pueden atribuirse de manera exclusiva a un factor genético o hereditario.

Tan solo en un 1% de los casos de Alzheimer, las causas pueden atribuirse de manera exclusiva a un factor genético o hereditario. Éstas tienen que ver con la mutación de tres posibles genes. En esos casos, la enfermedad se manifiesta

de una manera más agresiva, suele aparecer antes de los 65 años, o incluso de los 60, y los descendientes tienen un 50% de probabilidades de desarrollar la enfermedad.

Síntomas del Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer **se manifiesta con distintos síntomas**. Algunos son cognitivos y otros de tipo conductual, pero todos tienen una afectación directa sobre las actividades de la vida cotidiana. Es importante que los familiares y personas cercanas conozcan e identifiquen los síntomas, para estar alerta ante su aparición. Esto nos servirá para adaptarnos a las exigencias de cada estadio de la enfermedad y lógicamente, será de gran utilidad para que el médico valore la administración de medicación.

| Síntomas cognitivos



Los síntomas de tipo cognitivo **suelen aparecer de manera progresiva y pueden manifestarse, inicialmente, a través de alteraciones en la memoria o en el lenguaje**. Con la progresión de la enfermedad, también aparecerá lo que se denomina *agnosia*, que es

La enfermedad de Alzheimer produce alteraciones en la memoria y el lenguaje.

la dificultad para reconocer y asociar de manera adecuada con su significado lo que se percibe a través de los cinco sentidos (vista, oído, tacto, olfato y gusto). Otros síntomas de carácter cognitivo son las *apraxias*, o lo que es lo mismo, la dificultad para ejecutar bien actos motores y voluntarios como vestirse o comer, sin que puedan atribuirse a dificultades de movilidad físicas.

Pueden existir, además, dificultades para planificar, razonar de manera lógica o comprender la ironía y, además, alteraciones en las funciones visuoespaciales, lo que puede provocar errores en la estimación de distancias o para reconocer correctamente el espacio en el que la persona se encuentra y, por lo tanto, caídas, accidentes o confusión.

Olvidarse de aquello que acaba de suceder: Es uno de los síntomas más característicos de la enfermedad de Alzheimer: la pérdida progresiva de memoria. Ya en las primeras fases de la enfermedad, las personas que sufren Alzheimer suelen tener dificultades para recordar cosas que han sucedido recientemente. Sin embargo, no tienen problemas para rescatar recuerdos de cuando eran jóvenes o conocimientos que han adquirido a lo largo de la vida hasta fases mucho más avanzadas. Esto ocurre porque la primera zona que se ve afectada por la enfermedad es el hipocampo, la región en la que se forman y se almacenan nuevos recuerdos. He aquí la razón por la que otro de los primeros síntomas que suele manifestarse en personas que sufren Alzheimer es la **desorientación**, tanto en el espacio como en el tiempo. No hay que perder de vista que para orientarnos, nuestro cerebro ha de retener información nueva y adaptarse a contextos cambiantes. A medida que la enfermedad avanza, la desorientación puede llegar a alterar el recuerdo de datos relacionados con su identidad.

No poder encontrar la palabra exacta: Es común que las personas que padecen Alzheimer manifiesten problemas con el lenguaje. Una de las dificultades más típicas es la denominada, una alteración debida a la destrucción neuronal en regiones del cerebro relacionadas con el lenguaje. Esto puede hacer que el enfermo tenga frecuentes y acusados problemas para encontrar la palabra adecuada en el transcurso de una conversación. Con el progreso de la enfermedad, las dificultades de comunicación y de comprensión se incrementan. Dado que la memoria inmediata no funciona correctamente, la persona es incapaz de retener y comprender en detalle el discurso de sus interlocutores e interactuar, en definitiva, con normalidad.

La primera zona que se ve afectada es el hipocampo, donde se forman y almacenan los nuevos recuerdos.

No saber atarse los cordones de los zapatos: Otro síntoma característico es el de la alteración de la ejecución motora o *apraxia*, que dificulta a la persona afectada la correcta ejecución de determinados movimientos,

en cuanto a su precisión y secuencia. Así, pueden presentarse dificultades en actividades tan cotidianas como hacer gestos comunicativos con las manos, atarse los cordones de los zapatos, abrocharse los botones o usar los cubiertos para comer o los productos de aseo.

Otro de los
primeros
síntomas del
Alzheimer es la
desorientación.

Perder la capacidad para planificar: Las funciones ejecutivas son las que integran y coordinan distintas capacidades cognitivas para poder desenvolverse adecuada e independientemente en la vida cotidiana. A medida que la enfermedad avanza, la persona con Alzheimer puede tener más dificultades para decidir cosas, organizar el día a día y hacer razonamientos lógicos, así como para captar sentidos figurados o irónicos.

Problemas para calcular las distancias: Otra tipología de síntomas cognitivos es la que hace referencia a la dificultad para procesar información visual del espacio que nos rodea. Normalmente, estas dificultades se manifiestan con problemas de orientación espacial, incapacidad para calcular las distancias, reconocer entornos o localizar objetos..

No reconocer aquello que se ve, se oye o se toca: La *agnosia*, o alteración del reconocimiento, es la que dificulta una adecuada comprensión del entorno. Pueden producirse diferentes tipos de *agnosia*, dependiendo de la entrada de información: visual, auditiva, táctil, olfativa o gustativa. Se manifiesta con serias dificultades para relacionar aquello que se percibe con su significado, sin que exista ningún problema físico en la capacidad perceptiva. Así, en la *agnosia visual* el paciente no presenta dificultades de visión. Lo que ocurre es que esa persona no reconoce el estímulo, porque hay una alteración en la conexión entre aquello que percibe con la información almacenada en el cerebro.

Todos estos síntomas contribuirán a una progresiva pérdida de autonomía del paciente y, consecuentemente, a una mayor dependencia del cuidador.



| Síntomas conductuales

Este tipo de síntomas son los que más ansiedad y sensación de sobrecarga pueden provocar en su cuidador. Estos cambios de comportamiento pueden estar directamente relacionados con las lesiones cerebrales provocadas por la enfermedad. Sin embargo, en determinadas fases también median la frustración y la irritabilidad que produce en las personas afectadas la percepción de sus dificultades para llevar a cabo sus actividades cotidianas. Además, las reacciones de las personas de su entorno ante algunos síntomas de la enfermedad también pueden afectar su forma de comportarse. Estar atentos a su aparición y desarrollo nos puede permitir **realizar cambios en el entorno del enfermo, tanto de tipo físico como humano, que pueden ayudarnos a gestionarlos de una manera más eficaz.**

Tristeza, apatía y ansiedad: Es un síntoma conductual típico de la enfermedad de Alzheimer. A menudo, en fases iniciales de la enfermedad, esto puede ser un tanto desconcertante para los familiares, ya que una depresión puede cursar con deterioro cognitivo pero, al mismo tiempo, la conciencia de deterioro que pueda tener quien lo padece contribuye a su estado de

ánimo deprimido. La **apatía** es frecuente entre los primeros síntomas de la enfermedad. Los pacientes pierden la motivación y la iniciativa, se pueden mostrar introvertidos y aislarse, a menudo para apartarse de determinadas situaciones que les generan confusión o para no enfrentarse a su incapacidad para gestionarlas. Ante las dificultades

para prever lo que puede suceder, las personas con Alzheimer presentan a menudo **ansiedad**. Pueden así mostrar temores irracionales como, por ejemplo, a quedarse solos cuando todavía tienen capacidad para estarlo o, en fases avanzadas, requerir la presencia constante de su cuidador.

Agitación y actitudes desconcertantes: La **desorientación** puede llevar al enfermo a deambular erráticamente y sin razón aparente, en busca de referentes para ubicarse. **La agitación y las actitudes inapropiadas** también son un síntoma conductual típico que genera desazón e intranquilidad en el cuidador y requieren de un aumento de su atención. La persona enferma repite

Los síntomas conductuales son los que más sensación de sobrecarga pueden provocar en el cuidador.



constantemente una misma actividad o cambia de lugar las cosas sin motivo aparente.

Es posible que las personas que sufren Alzheimer tengan **reacciones desproporcionadas** (gritos, lloros, enfados...) ante situaciones que les resultan frustrantes y que no son capaces de gestionar. Las personas enfermas pueden también creer, por ejemplo, que su comida está envenenada o que alguien les ha robado si no encuentran sus cosas. Este tipo de **delirios** pueden ser difíciles de reconducir ya que a menudo hacen que el enfermo desconfíe de las personas que lo rodean. En algunos casos, pueden aparecer **alucinaciones**, que se distinguen por ser experiencias sensoriales vividas como si fueran reales, por ejemplo oler humo, oír voces o ver bichos.

Al anochecer, puede presentarse mayor confusión y agitación.

Trastornos del sueño: A medida que nos hacemos mayores, nuestros **patrones de sueño** van cambiando. Y esto se acusa todavía más en las personas con Alzheimer. Al anochecer,

los enfermos pueden **sentirse más confusos y agitados**. Se desconoce la causa pero puede estar relacionado con el cansancio, la falta de luz o el aumento de las sombras. Durante la noche se producen más despertares, de modo que durante el día puede existir somnolencia y necesidad, por parte del enfermo, de hacer alguna siesta. Puede que, si se levantan durante la noche, al sentirse desorientados, hagan cosas como vestirse, intentar salir a la calle o comer.

Prevención del Alzheimer

La forma de entender la enfermedad de Alzheimer ha cambiado radicalmente en los últimos años. Actualmente se considera una enfermedad de larga duración, que empieza de manera silenciosa, produciendo daños en el cerebro, hasta 15 o 20 años antes de la manifestación de los primeros síntomas. Esta constatación abre la puerta a **investigar nuevos tratamientos de prevención que puedan retrasar o frenar la aparición de la enfermedad**. Esto es lo que investigamos en la Fundación Pasqual Maragall. Uno de nuestros estudios más importantes es el **Estudio Alfa** donde participan más de 2.700 personas sanas, hijos e hijas de enfermos de Alzheimer, que realizan pruebas de cognición, genéticas y de neuroimagen, entre otras, cada tres años y a lo largo de toda su vida. El objetivo es entender la historia natural de la enfermedad e identificar los indicadores biológicos y los factores de riesgo que podrían incidir en su desarrollo.

Los daños en el cerebro pueden iniciarse hasta 15 o 20 años antes de la aparición de los síntomas.

La enfermedad de Alzheimer suele diagnosticarse a partir de los 65 años. **La edad**, por tanto, y **ciertos aspectos genéticos**, influyentes pero no determinantes, se encuentran entre los factores de riesgo para el desarrollo de la enfermedad. Eso no lo podemos cambiar, por lo que hablamos de **factores de riesgo no modificables**. Sabemos, no obstante, que existen **otros factores que pueden influir en el desarrollo de la enfermedad y que sí podemos cambiar**.

Múltiples estudios relacionan la **salud cardiovascular** con la salud cerebral. Así, para mantener nuestro cerebro en forma debemos controlar los factores de riesgo cardiovascular y adoptar hábitos de vida saludables. No hemos de olvidarnos tampoco de mantener una vida social activa y estimular nuestra mente.



Consejos para mantener el cerebro sano

Muchos estudios apuntan a que **lo que es bueno para el corazón también lo es para el cerebro**. Por ello, llevar una vida saludable y evitar el sedentarismo y los excesos puede reducir el riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Pero, **¿qué podemos hacer para mantener nuestro cerebro sano?** Sabemos que hay ciertas prácticas saludables que pueden ayudarnos a cuidar nuestro cerebro. Aquí tenemos ocho consejos clave:

1. Sigue una dieta mediterránea. Cada vez son más los expertos que recomiendan adoptar la dieta mediterránea como modelo de nutrición saludable. Así, son fundamentales alimentos como el aceite de oliva virgen extra, los vegetales, las frutas, los pescados, los huevos y los cereales. Hay que evitar en la medida lo posible la sal, las grasas de origen animal, el azúcar y los alimentos precocinados.

2. Controla la hipertensión. Es conveniente mantener la hipertensión bajo control médico y realizar controles periódicos de la tensión arterial, especialmente si es elevada, y aunque se esté controlando con tratamiento.

3. Abandona el tabaco. Uno de los factores que debemos evitar para mantener un cerebro sano es el tabaquismo. Eliminar este hábito de nuestra vida es muy aconsejable para prevenir numerosas enfermedades.

4. Vigila la obesidad, el colesterol y la diabetes. Para ello es recomendable seguir una dieta equilibrada y realizar las revisiones médicas pertinentes.

5. Haz ejercicio moderado todos los días. Basta con adaptar una rutina sencilla todos los días, como por ejemplo, salir a caminar a ritmo rápido durante 30 minutos, ir al gimnasio, practicar algún

*Lo que es bueno
para el corazón
también lo es
para el cerebro.*



deporte o hacer una tabla de ejercicios en el parque. Si tu ritmo de vida te obliga a ir arriba y abajo, puedes hacerlo caminando y aprovechar estos desplazamientos para invertir en tu salud. Las tareas del hogar, el bricolaje, bailar o jugar con los niños también suman para acumular tiempo de actividad física diaria.

6. Cuida tu bienestar emocional. El bienestar emocional es fundamental para tener una vida tranquila y lo más equilibrada posible. Al mismo tiempo, es conveniente tratar las depresiones de manera adecuada y llevar el control médico y psicológico que sean necesarios.

*Mantenerse activo
puede reducir el riesgo
de padecer Alzheimer.*

7. Mantén la actividad intelectual. Una alta reserva cognitiva puede ser una buena aliada para resistir las afectaciones que el Alzheimer puede producir en nuestro

cerebro. Para ello es importante mantener estimulada nuestra mente con actividades que nos supongan pequeños retos. Algunas actividades pueden ser la lectura, los juegos de mesa o el ajedrez. Todo lo que implique aprender y adquirir nuevos conocimientos favorecerá nuestra actividad cognitiva, sea tomar clases de cocina o el aprendizaje de un idioma o instrumento musical.

8. Cultiva las relaciones. Es necesario salir de casa y mantenerse activo socialmente. Conversar con gente y estar al día ayuda a tener un cerebro joven. Hemos de procurar pasar tiempo con nuestros seres queridos y mantener el contacto y la relación con amigos y vecinos. Participar en asociaciones, clubs o realizar un voluntariado puede ayudar también a establecer nuevas relaciones.

Datos de un problema global

El Alzheimer es un problema de alcance global. **Cada año se diagnostican en el mundo 4,6 millones de casos nuevos de demencias. Esto se traduce en un nuevo caso cada siete segundos.** Actualmente, 46 millones de personas en todo el mundo sufren Alzheimer u otros tipos de demencia. De ellas, 8 millones se encuentran en Europa y 800.000 en España.

Se calcula que en estos momentos, **el 10% de los mayores de 65 años y un tercio de las personas que tienen 85 años o más padecen algún tipo de demencia.** Esta prevalencia puede llegar al 50% en mayores de 90 años.

El aumento de la esperanza de vida, por tanto y la ausencia de cura de enfermedades como el Alzheimer, puede hacer aumentar exponencialmente el número de casos durante las próximas décadas. **Si vivimos más años, también nos enfrentamos a más casos de Alzheimer.** Si no encontramos un tratamiento efectivo, en 2050 la cifra de afectados podría triplicarse.

Aunque el Alzheimer, y las demencias en general, no son directamente mortales, las personas que las padecen viven durante muchos años de su vida con una discapacidad progresiva.

El deterioro progresivo que sufren los pacientes requiere contar con el apoyo, que llega ser permanente, de familiares y cuidadores. De ahí que sean una de las principales causas de dependencia a las que nos enfrentamos. Resulta imprescindible, a medio y largo plazo, encontrar una solución al reto sanitario, social y económico que estas enfermedades nos plantean para el futuro. **El único camino para frenar esta tendencia es más investigación y más conocimiento que nos permita frenar, retrasar o enlentecer la aparición de los síntomas y, por tanto, el diagnóstico de nuevos casos.**

Se diagnostica un nuevo caso de demencia en el mundo cada siete segundos.



fundación pasqual maragall

POR UN FUTURO
SIN ALZHEIMER

En la Fundación Pasqual Maragall **investigamos la detección precoz** y la **prevención** de la enfermedad de Alzheimer. Trabajamos también para **mejorar la calidad de vida** de las personas afectadas y sus cuidadores.



Más información en **www.fpmaragall.org**



Hablemos
del **Alzheimer**

Síguenos en **fpmaragall**

