



ALMA –Asociación de Lucha contra el Mal de Alzheimer y alteraciones semejantes- es una asociación civil sin fines de lucro que está cumpliendo este año su 25 aniversario. Trabaja con familiares y cuidadores de personas con demencia brindando apoyo e información. Semanalmente realizamos grupos de apoyo y talleres de memoria y, una vez al mes, los últimos miércoles una charla con profesionales de distintas áreas.

ALMA se sostiene con la cuota socio que tiene un monto de \$100 mensuales. Todos los profesionales y voluntarios hacen su aporte de manera desinteresada y siempre buscando mejorar la calidad de vida del familiar, cuidador y paciente con Alzheimer.

Nuestros pilares fundamentales son **paciencia** para sobrellevar los momentos difíciles, **amor** para entender y tener la fuerza necesaria para seguir y **humor** para reírme de las cosas que no puedo manejar.

El Nuevo Mapa plantea otra mirada sobre la enfermedad. El Alzheimer es una patología que con su diagnóstico desestructura y tira abajo todo lo establecido. Las relaciones, los roles y las rutinas se alteran. Hay que volver a relacionarse con los pacientes y, día a día, encontrar nuevas estrategias para transitar estos nuevos caminos lo mejor posible. La elección de consultar **¿Qué harías por amor?** es a modo de reconocimiento del trabado arduo que realizan los cuidadores y familiares. Hace una comparativa de lo irreal y lo simple, engrandeciendo y valorando así la dedicación en la vida cotidiana.

Enfermedad de Alzheimer

El **Alzheimer** es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que afecta las funciones cerebrales con su avance. Por ese motivo es la principal causa de demencia en el mundo.

Los síntomas comienzan en general luego de los 65 años y el riesgo de padecerlos aumenta con la edad. Si bien la herencia es también un factor de riesgo, no es determinante. Es decir que por tener un familiar con Alzheimer no necesariamente se lo va a padecer, solo aumenta ligeramente el riesgo con respecto a la población general. Además, se relaciona con la presencia de otros factores, como la salud vascular. **Solo el 1% se transmite genéticamente** en familias donde hay un caso en cada generación, pero estos casos ocurren a menor edad y son de peor pronóstico.

Según la Organización Mundial de la Salud, actualmente cerca de **50 millones de personas** en el mundo padecen demencia y **cada año** se diagnostican casi **10 millones de casos nuevos**.

Los **primeros signos** pueden pasar desapercibidos, por eso es crucial realizar una consulta médica ante estas situaciones:

- Olvidos de hechos recientes
- Desorientación en tiempo o lugar
- Dificultades para resolver problemas cotidianos
- Inconvenientes para encontrar las palabras adecuadas
- Cambios de ánimo o en el comportamiento habitual

Olvidos

Hay olvidos que pueden ser normales de la edad como el olvido del nombre de un actor o el nombre de la película que vio la semana pasada, pero el olvido es patológico cuando tiene un contexto más severo. Por ejemplo, olvidarse la hornalla prendida o dejarse la llave del lado de afuera. Por eso hay que diferenciar entre no saber dónde dejamos algo (puede ser un olvido benigno) y no saber para qué sirve (patológico).

Con la evolución de la enfermedad, además de la memoria se afectan otras áreas, como las que permiten reconocer los objetos y su función, el lenguaje, la motricidad, etc. Además, son frecuentes los trastornos conductuales y psiquiátricos.

Diagnóstico

La evaluación de los síntomas será realizada por un especialista en neurología. El profesional le realizará preguntas sobre sus antecedentes personales y familiares, un examen físico neurológico completo y pruebas simples de detección del deterioro cognitivo (los test neurocognitivos son la base del diagnóstico de una demencia). También, le solicitará exámenes complementarios como de sangre y orina, tomografía computada o resonancia magnética del cerebro para descartar otras patologías. Es valioso que a la consulta asista un familiar que pueda aportar datos sobre el desempeño diario del paciente.

Tratamiento

Para el tratamiento se recomienda que el abordaje sea **interdisciplinario**. Lo más adecuado es contar con un equipo conformado por médico clínico, psiquiatra,

neurólogo, psicólogo, acompañante terapéutico, terapeuta ocupacional y kinesiólogo que elaboren una estrategia personalizada acorde al paciente.

Existen tratamientos farmacológicos que enlentecen la evolución de la enfermedad, así como terapias no farmacológicas (como la estimulación cognitiva) que colaboran.

Prevención

Aunque por el momento no se conoce la causa ni hay cura, está comprobado que todo lo bueno para el corazón es bueno para el cerebro. Los estudios demuestran que se puede reducir el riesgo haciendo ejercicio con regularidad, no fumando, evitando el uso nocivo del alcohol, controlando el peso y teniendo una buena alimentación basada en frutas, verduras, legumbres, pescado, cereales y baja en grasas. Hay que acompañar con estimulación cognitiva, evitando el aislamiento social y la depresión.

Alzheimer en números

- **Cada 3 segundos alguien en el mundo desarrolla demencia.**
- La enfermedad de Alzheimer, que es la forma más común de demencia, acapara entre un 60% y un 70% de los casos.
 - Se prevé que el número total de personas con demencia alcance los 82 millones en 2030 y 152 millones en 2050.
 - La demencia de inicio temprano (aparición de los síntomas antes de los 65 años) representa hasta un 9% de los casos.
 - En 2015, el costo social total de la demencia a nivel mundial se estimó en US\$ 818 000 millones y se calcula que se elevarán a US\$ 2 billones al año para el 2030.