

Alzheimer 101

Erin Yelland, Ph.D.

Investigación y Extensión de K-State

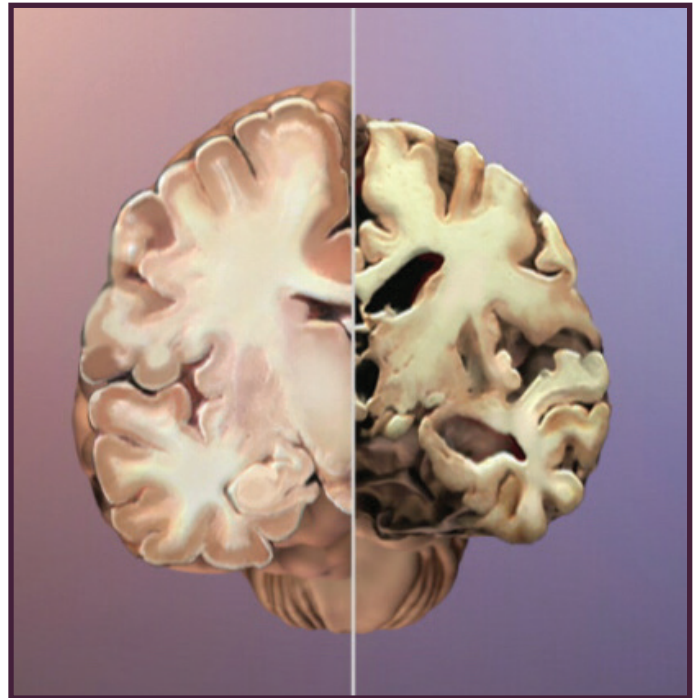
La prevalencia de la enfermedad de Alzheimer en los Estados Unidos es asombrosa: 1 de cada 10 personas de 65 años o más tiene la enfermedad de Alzheimer. A medida que el tamaño de la población de adultos mayores continúa creciendo, el número de estadounidenses con enfermedad de Alzheimer y otras demencias seguirá aumentando. Actualmente, 5.5 millones de estadounidenses de todas las edades padecen la enfermedad de Alzheimer, y se espera que esta cifra alcance los 7.1 millones en 2025 y los 13.8 millones en 2050, salvo que se produzca un gran avance médico. Actualmente, la enfermedad de Alzheimer es la única causa principal de muerte que no se puede prevenir, retardar ni curar. Esto, combinado con la mera prevalencia de la enfermedad, ha llevado a los investigadores a nombrar al Alzheimer como “la mayor crisis de salud que enfrenta el mundo en la actualidad”.

A pesar de la gravedad de la crisis de Alzheimer, hay pasos que puedes tomar para mejorar la vida de aquellos que actualmente enfrentan, o enfrentarán en el futuro, un diagnóstico de Alzheimer. La educación y la concienciación sobre la enfermedad son fundamentales. Por lo tanto, el enfoque de esta publicación será: comprender el Alzheimer, sus señales de advertencia, los beneficios de la detección y el diagnóstico temprano y los pasos para mejorar la salud general de tu cerebro.

Comprendiendo al Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer no es una parte normal del envejecimiento. Es una enfermedad cerebral progresiva e irreversible que destruye lentamente la memoria y la capacidad de pensamiento y, finalmente, la capacidad de realizar las tareas diarias más simples. La enfermedad de Alzheimer trabaja para destruir tu cerebro cuando las lesiones anormales, llamadas placas beta-amiloides y ovillos neurofibrilares, obstruyen el cerebro e interrumpen el flujo de comunicación entre las neuronas. El hipocampo, donde se almacena la memoria a corto plazo, es una de las primeras áreas del cerebro afectadas por la enfermedad. Esta es la razón por la que las personas con la enfermedad de Alzheimer pueden recordar historias de su juventud, pero no pueden recordar lo que comieron en el almuerzo hace unas horas. A medida que avanza la enfermedad, todo el

cerebro experimentará los efectos de la enfermedad, lo que provocará una pérdida masiva de células y una reducción del tejido cerebral. Lamentablemente, este deterioro puede provocar la muerte y la enfermedad de Alzheimer es una de las principales causas de muerte entre los estadounidenses mayores.



Crédito de la foto: © 2012 Asociación de Alzheimer. Todos los derechos reservados. Ilustración por Stacy Jannis.

Al comprender el Alzheimer, es importante tener en cuenta la diferencia entre la demencia y la enfermedad de Alzheimer. La demencia es un término general que se usa para describir síntomas de pérdida del funcionamiento intelectual lo suficientemente graves como para interferir con la vida diaria, como una disminución en las habilidades de pensamiento, memoria o juicio. La demencia no es una enfermedad específica y los síntomas similares a la demencia tienen numerosas causas, tanto reversibles como irreversibles, que incluyen derrames cerebrales, problemas de tiroides, deficiencias de vitaminas y enfermedad de Alzheimer. La enfermedad de Alzheimer es la principal causa de síntomas similares a la demencia, y representa del

60 al 80 por ciento de todos los casos de demencia. La enfermedad de Alzheimer es la causa y la demencia es un síntoma de la enfermedad.

Las 10 señales de advertencia de la enfermedad de Alzheimer

Los investigadores creen firmemente que la detección temprana de la enfermedad de Alzheimer será clave para comprender cómo prevenir, retrasar y, en última instancia, detener la enfermedad en el futuro. El primer paso para la detección temprana es comprender las 10 señales de advertencia de la enfermedad, según lo define la Asociación de Alzheimer:

1. Pérdida de memoria que altera la vida diaria.

Un signo común de la enfermedad de Alzheimer es la pérdida de memoria, especialmente la incapacidad para recordar información aprendida recientemente. Las personas con la enfermedad de Alzheimer pueden comenzar a olvidar fechas o eventos importantes, hacer más preguntas, repetir información y confiar con más frecuencia en notas adhesivas para recordar cosas.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad? Olvidar el nombre de alguien, pero recordarlo más tarde.

2. Desafíos en la planificación o resolución de problemas.

Algunas personas con la enfermedad de Alzheimer tendrán dificultades para concentrarse, seguir un plan o receta, o trabajar con números. Debido a estos desafíos, algunas tareas pueden tardar mucho más en completarse de lo habitual.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad? Cometer errores ocasionales al balancear una chequera o al preparar una receta.

3. Dificultad para completar tareas familiares en casa, en el trabajo o en el tiempo libre.

Algunas personas con la enfermedad de Alzheimer tendrán dificultades para conducir a un lugar conocido, completar tareas en el trabajo o recordar cómo jugar un juego favorito.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad? De vez en cuando necesita ayuda para recordar cómo hacer algo, como iniciar sesión en una cuenta en línea o cambiar la configuración de un teléfono celular.

DEMENCIA



4. Confusión con el tiempo o el lugar.

Las personas con la enfermedad de Alzheimer pueden perder fácilmente la noción de las fechas, el paso del tiempo y las estaciones. Especialmente a medida que avanza la enfermedad, un enfermo de Alzheimer puede olvidar dónde está, por qué está allí y cómo llegar allí.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad? De vez en cuando olvidar el día de la semana, pero recordarlo más tarde.

5. Dificultad para comprender las imágenes visuales y las relaciones espaciales.

Algunas personas con la enfermedad de Alzheimer tendrán dificultades para leer, juzgar la distancia entre ellas y otro objeto o persona y determinar las diferencias de color o contraste.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad? Cambios en la visión relacionados con una enfermedad ocular, como cataratas o glaucoma.

6. Problemas nuevos con las palabras al hablar o escribir.

Las personas con la enfermedad de Alzheimer pueden tener problemas para seguir y participar en una conversación. Pueden parecer desinteresados, repetirse al hablar o llamar a elementos o personas por el nombre incorrecto.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad? A veces, tener dificultad por encontrar el nombre correcto para alguien o algo.

7. Perder las cosas y perder la capacidad de volver sobre los pasos.

Las personas con la enfermedad de Alzheimer a menudo pueden colocar artículos en lugares extraños e inusuales, como colocar zapatos en el congelador o en la despensa. También pueden perder o extraviar cosas, y no podrán volver sobre sus pasos para encontrarlas nuevamente.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad? Perder algo de vez en cuando, pero recordar dónde está más tarde.

8. Disminución o mal juicio.

Una persona con la enfermedad de Alzheimer puede exhibir una mala toma de decisiones. Puede dar grandes cantidades de dinero a los telemercaderes u organizaciones benéficas, o pueden dejar de cuidar su propia higiene personal.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad? Tomar una mala decisión de vez en cuando.

9. Retirarse del trabajo o actividades sociales.

Algunas personas con la enfermedad de Alzheimer comenzarán a alejarse de eventos familiares, deportes, otros pasatiempos o proyectos laborales. Pueden comenzar a olvidar los nombres de las personas, las reglas de un juego o cómo realizar sus tareas laborales. Perder la memoria puede ser aterrador y las víctimas pueden evitar ser sociables debido a estos cambios.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad? Ocasionalmente sentirse cansado de las actividades sociales.

10. Cambios de humor y personalidad.

Las personas con la enfermedad de Alzheimer pueden experimentar cambios de humor y personalidad; pueden enfadarse fácilmente y sentirse confundidos, desconfiados, deprimidos, temerosos o ansiosos. Puede ser difícil e incómodo para ellos visitar personas o lugares, especialmente aquellos que están fuera de su zona de confort.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad? Sentirse irritable cuando algo no sale según lo planeado.

Todas las personas que padecen la enfermedad de Alzheimer pueden experimentar una o más de estas señales de advertencia en diversos grados. Si notas alguno de estos signos de advertencia en ti mismo o en un ser querido, consulta a un médico lo antes posible. Puede que no sea la enfermedad de Alzheimer, pero si lo es, existen numerosos beneficios de la detección y el diagnóstico temprano.

Los beneficios de la detección y el diagnóstico temprano

Educarte a ti mismo y a tus seres queridos es actualmente la herramienta más poderosa que puedes tener para vivir una vida con la enfermedad de Alzheimer. Aunque estamos esperando un avance médico que prevenga, trate o cure la enfermedad, existen muchos beneficios de la detección y el diagnóstico temprano. Tú puedes:

- aprender y comprender el proceso de la enfermedad;
- recibir una atención médica mejor y más informada;
- recibir el máximo beneficio de los tratamientos sintomáticos disponibles,

- participar en ensayos clínicos;
- crear tu propio equipo de atención;
- planificar tu propia atención médica futura, lo que incluye completar tus directivas anticipadas de atención médica;
- explorar recursos en tu comunidad y en línea;
- permanecer independiente durante un período de tiempo más largo y abordar los problemas de seguridad en su hogar;
- planificar tu futuro financiero; y
- reducir la carga y el estrés de los miembros de tu familia y seres queridos.

Al asumir un papel activo en tu propia atención médica a través de una detección y un diagnóstico tempranos invaluable, puedes ayudar a mejorar tu bienestar futuro y prepararte a ti mismo y a tus seres queridos para lo que está por venir.

Pasos para una mejor salud cerebral

Aunque la enfermedad de Alzheimer no se puede prevenir, retardar ni curar, existen numerosos pasos que puedes seguir para llevar un estilo de vida saludable para el cerebro en general. Hacerlo puede mejorar tu salud y bienestar en general, pero también puede reducir tu riesgo de deterioro cognitivo a medida que envejeces. Es mejor adoptar estas prácticas temprano y practicarlas durante toda tu vida, pero nunca es demasiado tarde para adoptar un estilo de vida saludable.

De acuerdo a la Asociación de Alzheimer, hay 10 formas de amar a tu cerebro:

1. **Comienza a sudar.** Haz ejercicio con regularidad durante al menos 150 minutos a la semana.
2. **Lee los libros.** Toma una clase en línea o en tu centro comunitario local. La educación formal a cualquier edad puede ayudar a reducir el riesgo de deterioro cognitivo.
3. **Tira el tabaco.** Fumar cigarrillos aumenta el riesgo de sufrir numerosos problemas de salud, incluyendo el deterioro cognitivo. Deja de fumar ahora.
4. **Sigue a tu corazón.** Los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, como la presión arterial alta y la obesidad, también aumentan el riesgo de deterioro cognitivo. Llevar un estilo de vida saludable para el corazón también es lo mejor para tu cerebro.
5. **¡Usa la cabeza!** Usa un casco, usa tu cinturón de seguridad y evita lesiones relacionadas con caídas. Proteger tu cabeza y tu cerebro puede ayudar a reducir tu riesgo de deterioro cognitivo.

6. **Recarga combustible correctamente.** Consume una dieta sana y equilibrada. Asegúrate de consumir muchas frutas, verduras y cereales integrales.
7. **Obtén algunas Zzz.** La falta de sueño puede contribuir a la pérdida de memoria y problemas para pensar. Esfuérzate por dormir 9 horas por noche.
8. **Cuida tu salud mental.** Algunos estudios han relacionado un historial de depresión con un mayor riesgo de deterioro cognitivo. Si tienes síntomas de depresión o no estás seguro, consulta con un médico.
9. **Consigue un amigo.** Mantenerte socialmente activo a lo largo de tu vida puede contribuir a mejorar la salud del cerebro. Reúnete con amigos, participa en tus pasatiempos favoritos, sé voluntario y sé parte de tu comunidad local.
10. **Quédate perplejo.** ¡Desafía a tu cerebro! Jugar a las cartas, hacer rompecabezas y probar cosas nuevas, como construir un mueble o aprender una nueva habilidad, puede tener numerosos beneficios para estimular el cerebro.

Conclusión

La enfermedad de Alzheimer es una crisis mundial hasta que se produzca un gran avance médico. Debido a las limitaciones actuales de los tratamientos farmacológicos, el mejor consejo que se le puede dar a cualquier persona que experimente cambios cognitivos es que consulte a su médico lo antes posible. Puede que no sea la enfermedad de Alzheimer, pero si lo es, hay pasos que puedes seguir para prepararse y prepararte a tus seres queridos para una vida con la enfermedad de Alzheimer. Sé proactivo en tu propia atención médica.

Recursos

La Asociación de Alzheimer (www.alz.org; 1-800-272-3900) brinda educación, apoyo y recursos para las personas que viven con la enfermedad de Alzheimer, sus familiares y cuidadores. Numerosas otras organizaciones en todo el estado de Kansas pueden brindar un apoyo similar. Para obtener más información o para conectarte con estos recursos, comunícate con tu oficina local de Investigación y Extensión de K-State.

Referencias

- Asociación de Alzheimer (2015). *Resumen de políticas: detección temprana y diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer*. Obtenido de: <http://www.alz.org/publichealth/downloads/policy-brief.pdf>
- Asociación de Alzheimer (2016). *10 signos y síntomas tempranos de la enfermedad de Alzheimer*. Obtenido de: <http://alz.org/10-signs-symptoms-alzheimers-dementia.asp>
- Asociación de Alzheimer (2016). *10 formas de amar tu cerebro*. Obtenido de: http://www.alz.org/brain-health/10_ways-to-love-your-brain.asp
- Asociación de Alzheimer (2017). *Datos y cifras de la enfermedad de Alzheimer de 2016*. Obtenido de: http://www.alz.org/documents_custom/2017-facts-and-figures.pdf
- Fundación Estadounidense de Alzheimer (2016). *Sobre la enfermedad de Alzheimer*. Obtenido de: <http://www.alzfdn.org/AboutAlzheimers/definition.html>
- Centro Nacional de Estadísticas de Salud (2015). *Salud, Estados Unidos, 2015: con un artículo especial sobre las disparidades de salud raciales y étnicas*. Hyattsville, MD. Obtenido de: [https://www.cdc.gov/nchs/data/15.pdf#020](https://www.cdc.gov/nchs/data/hus/15.pdf#020)

Reconocimientos

El autor desea agradecer a Kaylee Seyferth y Helene Waldeck, estudiantes de pregrado de la Escuela de Estudios Familiares y Servicios Humanos de la Universidad Estatal de Kansas, por sus contribuciones y revisión de esta publicación. Además, un agradecimiento especial a Amy Collins y Nancy Nelson por su minuciosa revisión.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.bookstore.ksre.ksu.edu

Las publicaciones son revisadas o actualizadas anualmente por el cuerpo docente correspondiente para reflejar la investigación y la práctica actual. La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, dar crédito a Erin Yelland, Ph.D., *Alzheimer 101, Hoja de datos*, español, noviembre de 2021.

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State Research es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., Director de la Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión.

MF3365S noviembre de 2021