

# Los 10 nuncas del Alzheimer

- 1.- NUNCA discutas con el enfermo, ponte de acuerdo con él.
- 2.- NUNCA trates de razonar, distrae su atención.
- 3.- NUNCA le avergüences, ensálzalo.
- 4.- NUNCA trates de darle lecciones, serénalo.
- 5.- NUNCA le pidas que recuerde, rememórale las cosas y hechos.
- 6.- NUNCA le digas "ya te lo dije...", repítéselo cuantas veces haga falta.
- 7.- NUNCA le digas "ya te lo dije...", dile "haz lo que puedas".
- 8.- NUNCA le exijas y ordenes, pregunta y enséñale.
- 9.- NUNCA condesciendas, dale ánimos o ruégale.
- 10.- NUNCA fuerces, refuérzale.

## **El temor a sufrir una enfermedad de Alzheimer crece en la mente del público.**

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que fue, hace 10 años, el motivo de consulta de 1 % de los enfermos que acudían al neurólogo y que, actualmente, el temor a esta enfermedad representa más del 30 % de las consultas.

Cada uno conoce a una persona de la familia, a un amigo, a alguien que padece una enfermedad de Alzheimer... y la imagen de esta enfermedad es muy negativa. Se sabe que, además de los trastornos de la memoria, el carácter y la personalidad del enfermo cambian. Casi no se le reconoce. Se sabe que ciertas conductas de la persona enferma son incoherentes, ilógicas y a veces peligrosas para él y para su entorno. Se sabe que, cada día, disminuye su capacidad a realizar sin ayuda las actividades de la vida diaria. Por fin, se sabe que la enfermedad es irreversible.

Se entiende perfectamente el temor que puede inducir ciertos síntomas a personas mayores.

Pero...pérdidas de memoria, perdida de motivaciones para desarrollar actividades o disminución de ciertas capacidades intelectuales no son sinónimos de "enfermedad de Alzheimer".

# Entonces ¿Qué es lo que no es Alzheimer?

## Pérdidas de memoria "banales":

Son frases habituales de las personas mayores de 65 años. Incluso, hay chistes que se refieren a la enfermedad de Alzheimer cuando uno se olvida de algo.

La mayoría de las pérdidas de memoria no significa que la persona empieza un Alzheimer.

Son quejas habituales que surgen a cualquier edad...pero que se multiplican a partir de 65 años hasta tal punto que están presentes en 70 a 80 % de las personas de más de 70 años...y por eso se les denomina "banales".

Tienen características que permiten diferenciarlos de los trastornos patológicos

## Comentarios de la FAE

Son dificultades a "encontrar" una información que fue "archivada" en la memoria. No viene el nombre que se busca: "Lo tengo en la punta de la lengua"...pero si reaparece al cabo de poco tiempo. "Ah! Me acuerdo de lo que quería decirte".

Además, los olvidos afectan tanto a los hechos recientes como a los del pasado.

## Indiferencia y desanimo:

Uno de los primeros – sino el primero- síntomas de la enfermedad de Alzheimer es la "apatía", es decir la disminución de las actividades por falta de motivaciones a realizarlas, modificaciones del humor con indiferencia hacia los otros y los acontecimientos de la vida y una fuerte tendencia a ensimismarse.

Son perturbaciones que existen también en las personas con "depre".

## ¿Enfermedad de Alzheimer o depresión? That is the question!

A favor de la depresión :

inicio a un momento bien definido,

tristeza dolorosa permanente,

trastornos de la memoria idénticos a las pérdidas de memoria "banales", pulse aquí

inquietud hacia el futuro,

trastornos del sueño y del apetito,  
sentimiento de culpabilidad.

A favor de la enfermedad de Alzheimer:

existe el sentimiento de tristeza ("No valgo para nada", "De esto, no voy a salir", "Mejor morirme que vivir así") ...pero no es constante. Hay momentos en los cuales el humor del enfermo está bien,

existe pérdidas de memoria que afectan a los hechos recientes

### **Comentarios de la FAE**

Es muy importante diagnosticar correctamente los síntomas que presenta el enfermo.

Existe un tratamiento bien definido y eficaz de la depresión: son los anti depresores. Necesitan habitualmente 3 a 4 semanas para desarrollar una acción positiva sobre los trastornos del humor.

Si, al cabo de este tiempo, no hay una mejoría evidente, es necesaria una nueva consulta médica

## **Falta de concentración, dificultades de memoria episódicas:**

Puede ser un déficit cognitivo leve, lo que los anglo-sajones denominan "Mild Cognitive Impairment (MCI)".

Son dificultades de memoria aisladas y episódicas que no tienen repercusiones sobre las actividades de la vida diaria, al inverso de las que sufren los enfermos de Alzheimer.

No existe otro déficit intelectual.

Existe un pequeño déficit de la memoria cuando se testea con una puntuación un poco más baja que en personas normales de misma edad

No existen los criterios clínicos que exigen el diagnóstico de demencia.

Lo mejor es una consulta periódica cada 6 meses con su médico para determinar si el estado de la persona es estable o si sus síntomas se agravan.

## **Comentarios de la FAE**

¿Qué supone sufrir un déficit cognitivo leve?

Varios estudios demostraron que 50 % de las personas con un déficit cognitivo leve padecen años más tarde una demencia tipo Alzheimer...cuando el otro 50 % permanece estable, sin agravación de sus síntomas.

Pero...nada permite predecir quién va a ser candidato a sufrir una demencia y quién va a escapar de ella.

También se realizaron estudios con inhibidores de la colinesterasa para intentar oponerse a esta evolución. Ninguna dio positiva.