

## El Alzheimer y su influencia, ¿se puede prevenir?<sup>1</sup>

**Palabras clave:** Alzheimer, paciente, cuidadores, neuronas, cerebro y terapias.

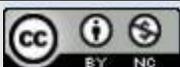
El Alzheimer es una enfermedad de trastorno cerebral que no solo afecta a la vida de los pacientes, sino también a la de sus cuidadores. Sin embargo, este tipo de demencia se puede prevenir con un correcto y temprano cuidado. A lo largo del tiempo, el Alzheimer ha venido incrementando de manera radical, principalmente en las personas mayores, pero existen diversos factores que se relacionan con la prevención de esta enfermedad y que si se ponen en práctica pueden ser favorecedores para la salud de las personas con el paso de los años.

En primer lugar, esta enfermedad afecta la vida cotidiana de quienes lo padecen en gran medida, causándoles pérdida de memoria, desorientación de tiempo y lugar, irritabilidad y agresividad, entre otros síntomas que se empiezan a notar a medida que la enfermedad evoluciona en el cuerpo del ser humano. Aun así, estas personas no son las únicas que sufren con todos estos comportamientos. Las personas que cuidan a estos pacientes, también llevan una vida complicada que generalmente no es considerada. En efecto, esta enfermedad no afecta simplemente a quien la experimenta, sino que indirectamente también a quienes conforman su círculo cercano (1).

Concretamente, es una enfermedad que afecta a la mente, principalmente a las células nerviosas, haciendo que se degeneren, especialmente las células implicadas con la memoria y las capacidades mentales del ser humano (2). Así pues, se trata de una enfermedad que se expresa inicialmente en el hipocampo por una concentración anormal de proteínas que forman placas amiloides y ovillos de tau. Estas adhesiones provocan que las neuronas pierdan su comunicación entre ellas y terminen muriendo, por lo cual, a medida que mueren más neuronas, se empieza a expandir la enfermedad afectando otras partes del cerebro y provocando que se empiecen a encoger.

Aun así, se han descubierto múltiples terapias importantes para mejorar las relaciones sociales, fortalecer el estado afectivo y para controlar especialmente los trastornos de conducta. En particular, una de estas terapias es la musicoterapia, que

<sup>1</sup> Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia. Orientado por Dr. Javier Herrera Cardozo.



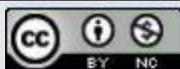
ha tenido muy buenos resultados como terapia no farmacológica para las personas que presentan esta enfermedad, puesto que, los resultados demuestran una rápida mejoría en el estado cognitivo de los pacientes, se observan incrementos en la memoria y orientación; una disminución de depresión; mejoría de delirios, irritabilidad y distorsión de lenguaje, entre otros, en pacientes con enfermedad de Alzheimer tanto leve como moderada (3).

Igualmente, una buena alimentación rica en antioxidantes como las vitaminas B, C y D influye en las condiciones fisiológicas de las neuronas en las personas. Además, es vital el tipo de grasa que se consume, debido a que, el cerebro es rico en ácidos grasos. Por lo tanto, “la elección de grasas es importante para la prevención del Alzheimer, pues, más del 50% de la masa del cerebro está compuesta por lípidos” (4). En esencia, las grasas más valiosas para el organismo son la omega-6 y fundamentalmente la omega-3 (presente en grandes cantidades en los pescados azules), puesto que, por tratarse de ácidos grasos insaturados, son las grasas que le dan la fluidez y, por ende, eficiencia adecuada a la membrana de las células neuronales para facilitar los intercambios celulares.

Pero, a día de hoy, a pesar de los enormes avances en la comprensión de la enfermedad, no se sabe por completo qué causa la enfermedad del Alzheimer. Aunque muchas hipótesis relacionan el deterioro cognitivo con condiciones metabólicas como diabetes u obesidad, no se tiene una fuerte evidencia de que estos sean las causas influyentes en el desarrollo de la enfermedad o si, la ausencia de estas enfermedades pueda disminuir el riesgo de padecer Alzheimer.

En suma, es poco considerado el esfuerzo que requieren las personas que cuidan a los principales implicados en esta enfermedad. Mayoritariamente, se trata de familiares que asumen la responsabilidad de lidiar con el cuidado de su allegado, pues muchas veces no se tienen en cuenta la sobrecarga tanto emocional como física que los cuidadores conllevan diariamente. Por esto,

Es importante que el cuidador mantenga relación con un equipo interdisciplinario formado por el geriatra, médico de atención primaria, enfermera y trabajadora social que le ayuden a “paliar” la carga familiar mediante ayudas domiciliarias, centro de día o estancias temporales en residencias. Instituciones que permiten hacer frente de una mejor manera las necesidades propias de estas personas (1).



Por ello, los cuidadores son un componente fundamental relacionado con este trastorno, ya que también deben soportar fuertes emociones y sentimientos negativos que tienen que saber llevar y muchas de las veces ocultar para seguir cumpliendo con su función. Además, el sentimiento de presenciar a diario como su familiar va experimentando un mayor daño neurológico, entre otras complicadas situaciones, por tanto, es indispensable que cuenten con la ayuda requerida para poder seguir cuidando de su paciente. Igualmente, emplear terapias no farmacológicas como por ejemplo la musicoterapia puede ayudar en el proceso, por la evidencia de sus positivos resultados cognitivos y emocionales en pacientes con Alzheimer, de ahí que “repercuten en efectos saludables y en la calidad de vida tanto de los pacientes como de sus cuidadores” (3).

Para finalizar, comer saludable reduce la posibilidad de deterioro neuronal como el ejercicio reduce la obesidad, por ende, es aconsejable mantener una sana y adecuada dieta de alimentación tanto en la juventud para fortalecer el sistema nervioso como en la adultez para mantener su correcto funcionamiento y prevenir contraer enfermedades neurodegenerativas. La ingesta de alimentos saludables y ricos en antioxidantes como el pescado azul, verduras y frutas con vitaminas B, C y D, y mantener el equilibrio esencialmente entre los ácidos omega 6 y 3 son primordiales para una alimentación saludable y el cuidado de nuestras células neuronales.



**Maria Paula Salamanca Romero.**

Medicina

Correo: mariasalarom@unisabana.edu.co

## Referencias

1. Almeida Castellano R. Impacto del alzheimer en el cuidador/a principal. Ull.es [Internet].
2. Abhilash S, Sukhkirandeep K, Naz M, Jainul F, Samrat R, Mohammed B. Alzheimer's Patients Detection using Support Vector Machine (SVM) with Quantitative Analysis. Neuroscience Informatics [Internet]. 2021 Sep 30 [cited 2022 Aug 31]; 100012. Above: <https://bit.ly/3qiRA9z>.



3. García-Casares N, Moreno-Leiva RM, García-Arnés JA. Efecto de la musicoterapia como terapia no farmacológica en la enfermedad de Alzheimer. Revisión sistemática. Rev Neurol [Internet]. 2017 [citado el 28 de agosto de 2022]; 65: 529-38. Disponible en: <https://bit.ly/3RLgNFe>.

4. Peyronnet M. Prevenir el Alzheimer [Internet]. Editorial Hispano Europea (EU); 2011 [citado el 5 septiembre de 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3cSnCpJ>.

