



Buena salud mental ayuda en su prevención

Alzheimer, la enfermedad del olvido

3 JUN 2014 Salud



Cuidar la salud mental es un aspecto fundamental que ayuda en la prevención del Alzheimer, según el investigador del IIP, Dr. Fernando Coto (foto Cristian Araya).

En Macondo, el pueblo en donde transcurre *Cien años de soledad*, a las personas enfermas se les borraron los recuerdos. Olvidaron su nombre, la noción de las cosas, la identidad de las personas y los recuerdos de su infancia, hasta caer en una especie de “idiotez”.

Esta referencia a “la enfermedad del insomnio” en la obra del escritor Gabriel García Márquez está relacionada con las manifestaciones del **Alzheimer**, una enfermedad que provoca de manera progresiva que la información se borre del cerebro.

Así lo explicó el **Dr. Fernando Coto Yglesias**, gerontólogo e investigador del Instituto de Investigaciones Psicológicas ([IIP](#)) de la Universidad de Costa Rica (UCR), ante un grupo

numeroso de estudiantes del Programa Integral de la Persona Adulta Mayor ([PIAM](#)) de la UCR, de cuidadores y de familiares de personas con Alzheimer.

Si bien por lo general esta demencia se asocia a las personas de la tercera edad, el galeno aseguró que **no todos los adultos mayores la padecen, ni es una condición particular de esta etapa de la vida.**

Hay situaciones que pueden simular una demencia, como las depresiones -muy comunes en la tercera edad- o los efectos de ciertos medicamentos, aclaró. Por este motivo, la expresión “demencia senil” no es correcta, ya que **hay personas de 100 años y más que no tienen problemas mentales.**

Sin embargo, cuando la enfermedad aparece ya no hay marcha atrás. **El deterioro de la memoria y de otras habilidades mentales es progresivo y aún no hay cura para esta demencia.**



Dr. Fernando Coto Yglesias, médico gerontólogo e investigador del Instituto de Investigaciones Psicológicas (IIP) de la UCR (foto Anel Kenjekeeva).

“Conforme la enfermedad avanza se va requiriendo asistencia, porque esta es una enfermedad que incapacita a las personas. Primero se requiere ayuda para hacer las compras, manejar el dinero y los medicamentos, y después para cosas tan básicas como alimentarse, bañarse y vestirse”, comentó.

Ana vive esta experiencia todos los días con su madre, a quien le diagnosticaron esta demencia. “Ella empezó hace unos diez años a repetir palabras. Luego vino el olvido de ciertas cosas cotidianas de la casa, se empezó a aislar, dejó de visitar a las hermanas y de ir a la iglesia”, relató esta cuidadora, quien prefirió no dar su nombre completo.

“Algunos en mi familia no aceptan la enfermedad, están en el proceso, como cuando se pierde a un ser amado. Yo la acepté en 2009, cuando hice un curso para cuidar enfermos con Alzheimer. Las hermanas de ella no, les da mucho miedo de que la enfermedad sea de origen genético”, expresó.

Ahora su madre tiene 75 años y la enfermedad está en una etapa avanzada, al punto de que se le han borrado muchos recuerdos del pasado. **“Ella reconoce a las personas aquí, ahora, tal como están, pero no recuerda cosas pasadas. No me recuerda cuando yo era joven y no se recuerda a sí misma en su juventud. Al que no olvida es a mi papá”**, señaló Ana.

Origen del Alzheimer

El investigador de la UCR explicó que el Alzheimer **es causado por una proteína** relacionada con el funcionamiento normal de las neuronas. Las áreas que primero afecta son el olfato y el gusto, razón por lo cual los pacientes pierden el apetito y bajan de peso; posteriormente provoca efectos en las áreas del lenguaje, motoras y pierden su independencia.

En las etapas más avanzadas de la enfermedad, destalló el geriatra, la persona pierde la relación con el medio, presenta problemas para hablar, reconocer, caminar y moverse, sonreír y mantener la cabeza levantada. Los músculos se ponen rígidos y se pierde la capacidad para tragar.



La conferencia acerca del Alzheimer se realizó el 16 de mayo en el auditorio de la Facultad de Ciencias Sociales, y fue organizada por el Programa Integral de la Persona Adulta Mayor de la UCR (foto Anel Kenjekeeva).

En el caso de la mamá de Ana, las primeras manifestaciones de este tipo de demencia fueron la repetición de palabras. “Nos llamó la atención, pero lo pasamos por alto. Al tiempo a un hermano le pareció que este comportamiento no era normal y la llevó a un neurólogo. Le diagnosticaron demencia senil”, contó esta vecina de Heredia.

Según Coto, la enfermedad de Alzheimer es la forma más frecuente de demencia en nuestro medio, aunque hay otros tipos de demencias que tienen causas diferentes, por lo que insistió en **la importancia del diagnóstico**.

Otra esfera en la que hay un cambio muy importante a causa del Alzheimer es en **el comportamiento**, debido al daño que se produce en las zonas del cerebro. La persona enferma puede perder la noción del entorno, desorientarse y ponerse agresiva, violenta, sensible o muy negativa.

Ana ha observado esta serie de manifestaciones en su madre, quien ha sufrido un rápido deterioro cognitivo en los dos últimos años. "Ahora ella es como una chiquita de cinco años, se divierte con los rompecabezas". No obstante, no ha perdido el sentido del humor, una de las cosas que nunca se pierde, según el especialista .

Esta cuidadora aseguró que en estas condiciones, las personas con Alzheimer necesitan un cuidador a tiempo completo, trabajo que a su juicio recae sobre todo en las mujeres. Además, **los costos de los medicamentos son muy elevados** y algunos la Caja Costarricense de Seguro Social no los tiene, agregó.

El Dr. Coto insistió en que una forma de prevenir esta enfermedad es tener buenos hábitos desde edades tempranas, como **cuidar la salud mental, dormir bien y las horas suficientes, tener espacios para socializar, una dieta sana y hacer ejercicio**.

Para Ana, el **contacto social** es fundamental. "El adulto necesita comunicación, hablar mucho, hacer cosas que les guste, como tejer, salir a tomar café, asistir a una reunión a la iglesia o aprender a tocar un instrumento musical. Todas estas cosas ayudan a mantener la mente ocupada".



[Patricia Blanco Picado](#)
Periodista Oficina de Divulgación e Información
patricia.blancopicado@ucr.ac.cr

Etiquetas: [alzheimer](#), [demencias](#), [instituto de investigaciones psicologicas](#), [programa integral de la persona adulta mayor](#), [adultos mayores](#), [salud](#), .