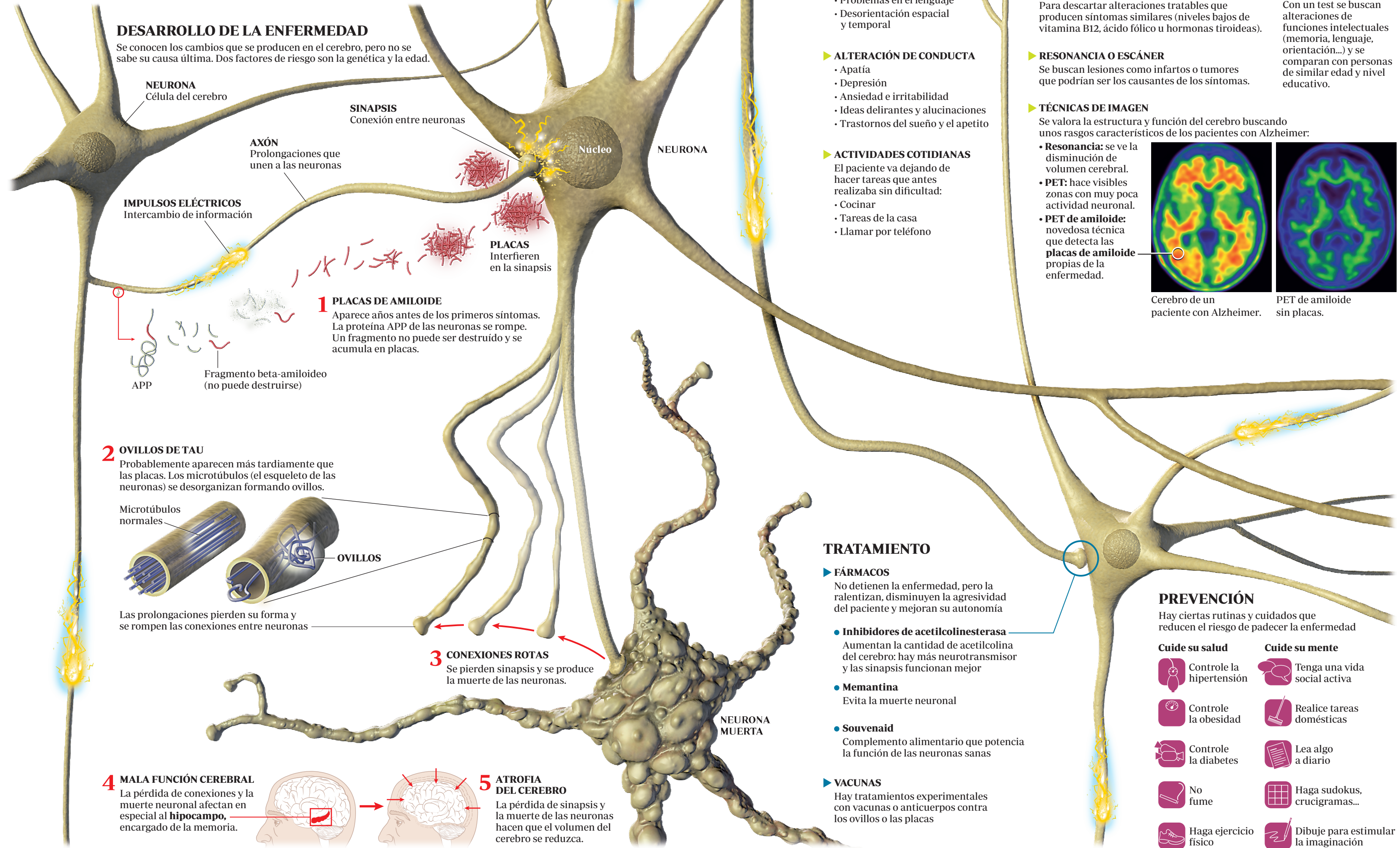


# Alzheimer

Es la enfermedad neurodegenerativa más frecuente, que afecta a un 5-10% de la población mayor de 65 años y a un 30% de los mayores de 85. Es la principal causa de demencia. En España la padecen 600.000 personas.

## DESARROLLO DE LA ENFERMEDAD

Se conocen los cambios que se producen en el cerebro, pero no se sabe su causa última. Dos factores de riesgo son la genética y la edad.



**1 PLACAS DE AMILOIDE**  
Aparece años antes de los primeros síntomas. La proteína APP de las neuronas se rompe. Un fragmento no puede ser destruido y se acumula en placas.

**2 OVILLOS DE TAU**  
Probablemente aparecen más tardíamente que las placas. Los microtúbulos (el esqueleto de las neuronas) se desorganizan formando ovillos.

**3 CONEXIONES ROTAS**  
Se pierden sinapsis y se produce la muerte de las neuronas.

**4 MALA FUNCIÓN CEREBRAL**  
La pérdida de conexiones y la muerte neuronal afectan en especial al **hipocampo**, encargado de la memoria.

**5 ATROFIA DEL CEREBRO**  
La pérdida de sinapsis y la muerte de las neuronas hacen que el volumen del cerebro se reduzca.

## SÍNTOMAS

- ▶ **COGNITIVOS**
  - Pérdida de memoria para hechos recientes
  - Problemas en el lenguaje
  - Desorientación espacial y temporal
- ▶ **ALTERACIÓN DE CONDUCTA**
  - Apatía
  - Depresión
  - Ansiedad e irritabilidad
  - Ideas delirantes y alucinaciones
  - Trastornos del sueño y el apetito
- ▶ **ACTIVIDADES COTIDIANAS**  
El paciente va dejando de hacer tareas que antes realizaba sin dificultad:
  - Cocinar
  - Tareas de la casa
  - Llamar por teléfono

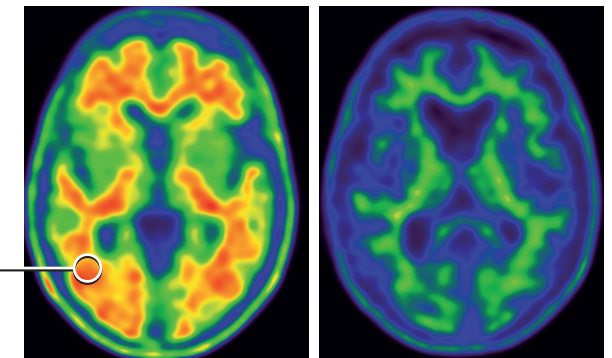
## DIAGNÓSTICO

Los síntomas hacen sospechar la dolencia, que debe confirmarse o excluirse con las siguientes pruebas:

- ▶ **ANÁLISIS**  
Para descartar alteraciones tratables que producen síntomas similares (niveles bajos de vitamina B12, ácido fólico u hormonas tiroideas).
- ▶ **PRUEBAS COGNITIVAS**  
Con un test se buscan alteraciones de funciones intelectuales (memoria, lenguaje, orientación...) y se comparan con personas de similar edad y nivel educativo.
- ▶ **RESONANCIA O ESCÁNER**  
Se buscan lesiones como infartos o tumores que podrían ser los causantes de los síntomas.

▶ **TÉCNICAS DE IMAGEN**  
Se valora la estructura y función del cerebro buscando unos rasgos característicos de los pacientes con Alzheimer:

- **Resonancia:** se ve la disminución de volumen cerebral.
- **PET:** hace visibles zonas con muy poca actividad neuronal.
- **PET de amiloide:** novedosa técnica que detecta las **placas de amiloide** propias de la enfermedad.



Cerebro de un paciente con Alzheimer. PET de amiloide sin placas.

## TRATAMIENTO

- ▶ **FÁRMACOS**  
No detienen la enfermedad, pero la ralentizan, disminuyen la agresividad del paciente y mejoran su autonomía
- **Inhibidores de acetilcolinesterasa**  
Aumentan la cantidad de acetilcolina del cerebro: hay más neurotransmisor y las sinapsis funcionan mejor
- **Memantina**  
Evita la muerte neuronal
- **Souvenaid**  
Complemento alimentario que potencia la función de las neuronas sanas
- ▶ **VACUNAS**  
Hay tratamientos experimentales con vacunas o anticuerpos contra los ovillos o las placas

## PREVENCIÓN

Hay ciertas rutinas y cuidados que reducen el riesgo de padecer la enfermedad

### Cuide su salud

- Controle la hipertensión
- Controle la obesidad
- Controle la diabetes
- No fume
- Haga ejercicio físico

### Cuide su mente

- Tenga una vida social activa
- Realice tareas domésticas
- Lea algo a diario
- Haga sudokus, crucigramas...
- Dibuje para estimular la imaginación