

El bagul dels records

El malalt d'Alzheimer perd gradualment les seves facultats intel·lectuals, la memòria, la capacitat de formular pensaments o, fins i tot, la coordinació

El 1906, Alois Alzheimer va descriure per primera vegada els símptomes d'una malaltia nova. El seu pacient era Auguste Deter, una dona alemanya de 51 anys procedent de Frankfurt que presentava pèrdua de memòria, desorientació, afàsia, apràxia, agnòsia, parafàsia i mania persecutòria. Va ser el punt inicial d'un camí llarg d'investigació que va derivar en la descripció de la demència actualment més freqüent en la nostra societat, el mal d'Alzheimer.

La malaltia d'Alzheimer és una demència, la qual cosa significa que la persona que la pateix perd gradualment les seves facultats intel·lectuals, com la memòria, la capacitat de formular pensaments o, fins i tot, la coordinació.

A Europa, el nombre de persones que pateixen de demència s'estima en 9,9 milions, i el mal d'Alzheimer és el responsable de la gran majoria dels casos. La incidència d'aquesta malaltia es multiplica per dos cada 20 anys i es preveu que s'arribi a la xifra de 65 milions de casos al 2030, segons xifres del *Boletín Europa al día* de 2011, que es pot consultar al web del Consell General de Col·legis Mèdics d'Espanya.

Mentrestant, a l'Estat espanyol ja pateixen d'Alzheimer unes 650.000 persones, xifra que el 2050 s'estima que es triplicarà.

Com reconèixer i tractar l'Alzheimer

El diagnòstic precoç és un punt clau per als pacients que pateixen la demència.



Diagnosticar quan abans millor la malaltia és molt important per a l'efectivitat del seu tractament.

A l'Estat espanyol, ja pateixen d'Alzheimer unes 650.000 persones, una xifra que s'estima que l'any 2050 es triplicarà

Inicialment els símptomes solen manifestar-se subtilment i de manera no gaire dramàtica. La memòria és una de les primeres funcions cognitives que es deterioren al començament de la malaltia, solen ser petits oblitats de fets recents com què s'ha menjat o qui ha trucat per telèfon.

Uns altres signes són la dificultat per recordar noms d'objectes usuals, repetir la mateixa pregunta moltes vegades quan la resposta ja hagi estat donada o posar coses en llocs equivocats.

En fases més avançades, el pacient perd interès o iniciativa per les coses, canvia el seu carà-

ter i comença a no poder dur a terme les tasques habituals que fins aleshores era capaç de fer. Aquesta pèrdua d'independència en la vida diària del pacient és un símptoma d'alarma.

El diagnòstic precoç és molt important, degut a que la demència genera molta intranquil·litat en el pacient i els seus familiars; aquest dubte convé resoldre'l per saber a què ens enfrontem i preparar-se adequadament per al futur.

L'avaluació del pacient comença per fer allò que els metges anomenen "una bona història clínica", preguntant al malalt i a qui conviu amb ell. Tot seguit es fan diverses proves de diagnòstic, que van des d'un examen neuropsicològic per detectar dèficits cognitius i proves d'imatge com la ressonància magnètica per determinar una possible atrofia cerebral i descartar la presència d'un altre tipus de lesions.

En alguns casos es precisen proves d'imatge funcional (PET i SPECT cerebral, PET per a amiloide) i, recentment també, és possible detectar marcadors

biològics en líquid cefalorraquidi que es reserven per casos concrets.

Desgraciadament, encara no hi ha cura per a la malaltia de l'Alzheimer. De tota manera, hi ha medicaments que poden ajudar a retardar l'aparició dels símptomes, en ocasions aquests malalts tenen uns altres trastorns associats (inquietud, insomni, agitació, etc.) el control dels quals millora la seva qualitat de vida i que poden requerir d'altres medicaments.

Finalment, la realització d'exercicis que impliquen activitat mental (coneguts com estimulació cognitiva) poden prolongar el període inicial de la malaltia.

Conviure amb un familiar afectat per la malaltia és una prova que requereix d'esforç, preparació i paciència; evitar caigudes, utilitzar els cinturons de seguretat per evitar riscos.

El cervell en forma

Se sol dir que el cervell és com un múscle que necessita exercici, activitat i, com recomanen els especialistes, mantenir el cervell actiu és la millor manera de prevenir la demència.

Aquest factor protector o preventiu de la demència es denomina la reserva cognitiva, és a dir, la capacitat cognitiva i intel·lectual que una persona ha pogut acumular durant la seva vida a través dels seus coneixements culturals, estudis, idiomes, activitats lúdiques i esportives, etc.

També és molt important controlar la tensió arterial i el colesterol, sense oblidar de dur una dieta sana, fer algun tipus d'activitat esportiva, evitar el consum de tabac i d'alcohol. En general, tot allò que és bo per al cervell, ho

és també per al cor i les artèries. Finalment, és important protegir-se dels cops al cap, evitar les caigudes, fer servir els cinturons de seguretat i portar casc protector per a esports de risc.

El dia a dia

Viure les 24 hores del dia amb un familiar afectat per la malaltia d'Alzheimer és una prova que requereix d'esforç, preparació i paciència.

És per això que és important que els familiars propers sàpiguen no solament reconèixer els símptomes sinó com actuar en cada cas. I és que, no s'ha d'oblidar, que l'Alzheimer és una malaltia que no pateix solament el pacient, sinó també la seva família i que serà el seu cònjuge o la parella –en cas de ser-hi– el que haurà d'assumir la major part de la sobrecàrrega.

Dosificar les forces, aconseguir que persones del nostre entorn social ens ajudin a tenir cura del malalt o fer servir els centres de dia és imprescindible perquè el familiar sobre qui recaigui la responsabilitat del cuidador principal pugui desconnectar de tant en tant, pugui carregar les piles per poder aguantar el que significa tenir cura d'algú que pateix una malaltia que no descansa.

“Els qui tenen cura d'un familiar malalt pateixen un estrès emocional i físic que pot desembocar en l'anomenada Síndrome del cuidador cremat”, segons explica el Dr. Hormaechea.


El familiar que assisteix

Els especialistes recorden que el benestar del cuidador, la persona que assisteix al malalt, és fonamental per al bon tractament del pacient amb demència; per la qual

cosa és molt important que pugui tenir moments de respir i desfogament de la tensió acumulada.

El familiar que té cura de pacients d'Alzheimer ha de procurar de tenir el seu espai i temps per a ell. En aquest sentit, El Dr. Hormaechea assenyala que, *“en alguns casos, el familiar mor i el cuidador, que per desconeixement no ha pogut assimilar la sèrie d'emocions negatives, queda marcada per sentiments inadequats cap a ell mateix pensant que no va estar a l'alçada en els últims moments de vida d'aquell ésser estimat”.*

És per això, que és molt important aprendre a controlar aquest tipus de situacions i preparar-se per evitar caure en estats depressius. L'expert recomana que, “en la mesura de les seves possibilitats, s'ha de procurar que el pacient sigui mentalment actiu durant tot el temps que pugui ser-ho”.

En definitiva, dosificar les forces, aconseguir que persones del nostre entorn ens ajudin o acudir als centres de dia són mesures imprescindibles en el procés d'una malaltia com l'Alzheimer. 

La Mútua ofereix

- Total llibertat d'elecció de centre i especialista.
- La Mútua compensa el 60% de les proves de diagnòstic i el 40% de la rehabilitació neurològica.
- Els mutualistes poden gaudir de descomptes en els nostres Centres i Especialistes Concertats, permanentment actualitzats a la web www.mutuassociacio.com.

Per a més informació poseu-vos en contacte amb nosaltres a través de:

mutua@mutuassociacio.com

Tel. 93 418 81 70

www.mutuassociacio.com