

¿QUE ES LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER?



Este folleto no reemplaza una conversación informada entre un(a) paciente y su médico sobre los procedimientos y medicaciones descritas en el folleto.

Ilustraciones
de Jorge
Blanco "El
Naufrago"

<https://alzheimervenezuela.org>

¿Qué es la enfermedad de ALZHEIMER?

Los síntomas pueden variar para cada individuo, pero la Enfermedad de Alzheimer (sigla: E.A.)

AFECTA MAS FRECUENTEMENTE A PERSONAS DE CERCA DE 65 AÑOS DE EDAD EN ADELANTE

Aunque se han confirmado casos en personas mucho más jóvenes

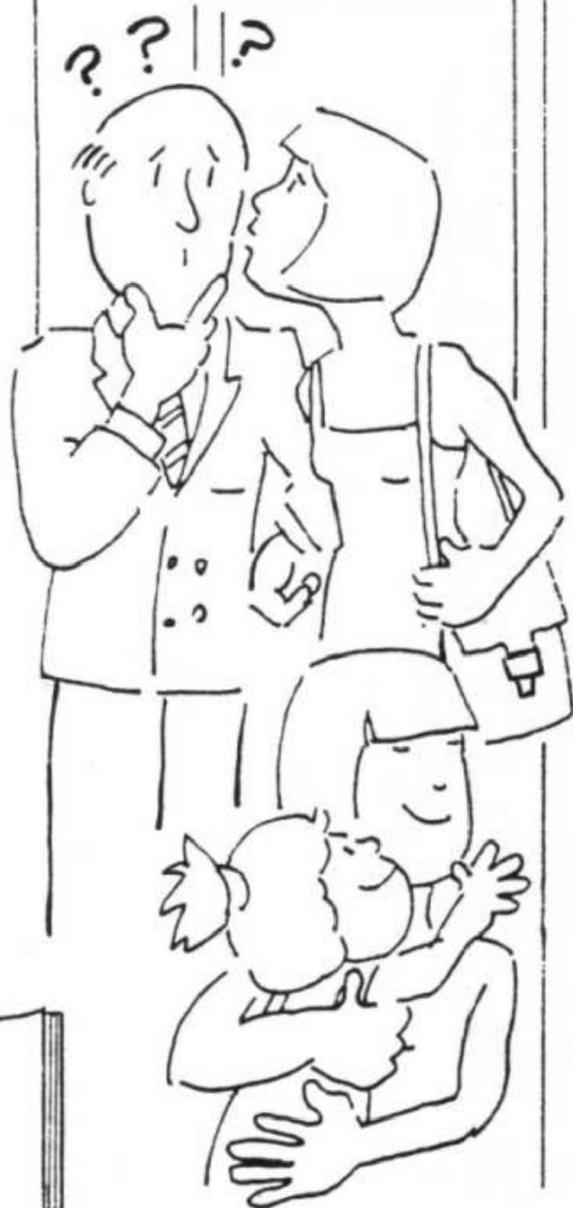
EMPEORA CON EL TIEMPO

Se le llama una enfermedad progresiva o degenerativa. Los síntomas aumentan en intensidad desde una leve pérdida de memoria y confusión mental hasta grave deterioro mental y limitaciones físicas.

LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER ADQUIRIÓ ESE NOMBRE EN 1906

cuando un médico alemán, ALOIS ALZHEIMER, describió el desorden.

Es una enfermedad que interfiere con la memoria y las facultades mentales.



¿ POR QUE
debería
INFORMARME
sobre la enfermedad
de Alzheimer
?

Su impacto será mayor a medida que la década avanza. El riesgo de demencia es de 1 en 8 para aquellos sobre los 65 años de edad y de un chocante 1 en 2.5 para aquellos sobre los 85 años de edad.

LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER ES COMUN

Aunque la pérdida de la memoria puede ser causada por otros problemas, la E.A. es la causa más común del deterioro mental grave en personas mayores de 65 años de edad. Durante muchos años se ha creído que la pérdida de la memoria - "senilidad"- era parte del envejecimiento. Los científicos hoy concuerdan en que la enfermedad de Alzheimer - no la edad anciana - es la principal causa de la pérdida progresiva de la memoria

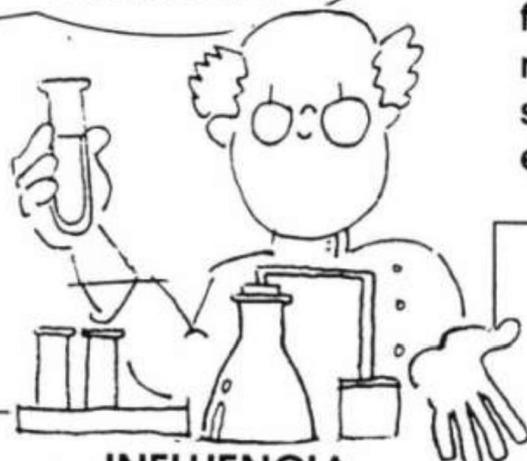
LA E.A. AFECTA A TODA LA FAMILIA

Los miembros de la familia sienten una gran tensión emocional cuando un ser querido cambia de personalidad y actúa a veces de una manera desconcertante. La necesidad de mayores cuidados puede también afectar las finanzas familiares.

Entérese más para poder reconocer los síntomas y ayudar a las personas afectadas.



¿Cual es la
CAUSA
de la enfermedad de
Alzheimer ?



INFLUENCIA GENETICA

Hoy en día está demostrada la tendencia hereditaria a desarrollar la enfermedad. Personas con varios miembros afectados en su familia tienen mayor posibilidad de padecerla.

VIRUS LENTO

Hay ciertas indicaciones de que la E.A. puede ser causada por una infección viral que tarda años en desarrollarse completamente, aunque las personas no pueden "agarrarsela" como es el caso con otros virus

PROTEINAS ANORMALES

Altas concentraciones de ciertas proteínas en el cerebro podrían ser una causa, o un resultado de la E.A.

Ciertos cambios en las terminaciones nerviosas y las células cerebrales interfieren con las funciones cerebrales normales. Las teorías sobre las razones de estos cambios incluyen:

DESEQUILIBRIO BIOQUIMICO

Los estudios indican que hay varias sustancias químicas vitales en los cerebros de las personas afectadas por la E.A. que se encuentran en los niveles por debajo de lo normal.

VESTIGIOS DE METALES

En estudios iniciales se encontraron cantidades anormales de aluminio en los cerebros de algunas víctimas de la enfermedad de Alzheimer. Otros estudios no han confirmado el hallazgo. Los científicos no están seguros de que ésta sea una causa de la enfermedad, o uno de sus efectos.

DISMINUCION EN LA PROVISION DE SANGRE Y DE OXIGENO

Las víctimas de la E.A. reciben menos sangre en sus cerebros y tienen menos capacidad de emplear el oxígeno en la sangre.

Los síntomas pueden diferir para cada individuo - y variar de día a día.

¿ Cuáles son los SINTOMAS

de la Enfermedad de Alzheimer?

SINTOMAS TEMPRANOS

Algunos de los síntomas tempranos de la E.A., pueden ser tan leves que pasan desapercibidos:

- Falta de memoria
- Disminución del tiempo en que se presta atención.
- Problemas con la matemática simple.
- Dificultad para expresar pensamientos.
- Humor cambiante o impredecible.
- Menos deseo de probar nuevas cosas o conocer nuevas personas.

SINTOMAS POSTERIORES

A medida que la E.A. progresa, los síntomas tempranos se hacen más intensos:

- Grave pérdida de la memoria, inclusive de cómo vestirse, cómo comer, los nombres de los miembros de la familia, etc.

- Cambios de humor y de personalidad - inclusive de explosiones de ira, disatisfacción o desconfianza.

- Pérdida total de la apreciación y de la concentración.

- Incapacidad de complementar tareas caseras rutinarias o de ocuparse de la higiene personal.

Pero unos 100 desórdenes de otros tipos - como reacciones a medicamentos, depresión, infecciones bacterianas, problemas renales y desnutrición - pueden causar algunos de estos síntomas. Muchos de estos problemas son curables con un tratamiento adecuado.



EVITE LAS CURAS MILAGROSAS

dietas, vitaminas, sustancias raras que declaran que devuelven la memoria. Consulte a su médico si tiene preguntas.



ANALISIS EXHAUSTIVOS

Son necesarios para descartar otras causas posibles de los síntomas que se parecen a los de la enfermedad de Alzheimer. Un médico (que puede ser un geriatra, neurólogo o psiquiatra), analizará otras posibilidades por medio de:

UN RECONOCIMIENTO FISICO

El reconocimiento puede incluir:

- Una historia médica completa.
- Análisis de sangre
- Rayos X
- Electrocardiograma
- Otras pruebas para detectar problemas que podrían causar los síntomas de la E.A.

PRUEBAS NEUROLOGICAS

Las funciones cerebrales del paciente pueden ponerse a prueba de varias maneras. El especialista puede usar:

- Electroencefalograma
- Tomografía computarizada
- Imágenes por resonancia magnética

Otras pruebas neurológicas determinan los reflejos, funciones motoras y sensoriales, etc.



PRUEBAS PSIQUIATRICAS

Un psicólogo o Psiquiatra determina el estado mental del paciente por medio de una variedad de pruebas que pueden incluir:

- Una entrevista clínica completa.
- Pruebas para determinar la memoria para números u objetos fuera de lugar, y la salud emocional general.



Muchas veces, se descubre y se trata otra causa de los síntomas.

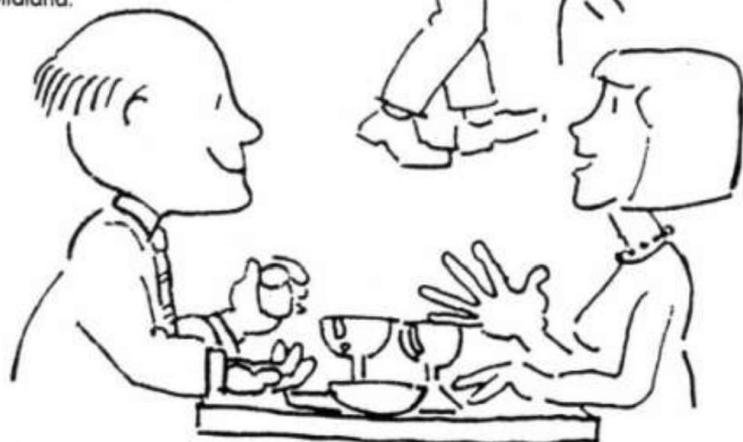
UN TRATAMIENTO ADECUADO PUEDE ALIVIAR ALGUNOS SINTOMAS

Actualmente no existe una cura o prevención de la enfermedad de Alzheimer, pero el tratamiento puede ayudar a que algunos pacientes se sientan más cómodos y puede retardar el progreso de la enfermedad.

MEDICAMENTOS

Su médico puede recetar medicamentos que pueden ayudar a reducir la ansiedad o depresión del paciente. Los tranquilizantes pueden ayudar a controlar las explosiones; los antidepresivos pueden ayudar a veces a mejorar el humor del paciente. Estos medicamentos pueden tener también efectos secundarios desagradables.

Actualmente existen medicamentos que pueden enlentecer la progresión de la enfermedad y reintegrar al paciente a la vida cotidiana.



EJERCICIO

El ejercicio puede ayudar a reducir la ansiedad y el desasosiego. El paciente puede disfrutar de caminar, bailar y hacer ejercicios calisténicos básicos. Un terapeuta físico puede sugerir otros ejercicios adecuados.

DIETA

Una dieta nutritiva bien equilibrada puede ayudar a mantener la resistencia elevada y a prevenir o aliviar:

- Problemas digestivos (diarrea, estreñimiento)
- Deshidratación
- Desnutrición
- Anemia
- Deficiencias de vitaminas o minerales

UNA ACTITUD POSITIVA por parte del paciente y de la familia es un aspecto importante de todo plan de tratamiento. Una atmósfera de apoyo en el hogar y la ayuda de personas afectuosas puede aliviar el curso de la E.A.

UNA ACTITUD POSITIVA COMIENZA CON LA COMPRESION

Comprender lo que la persona siente es el primer paso para dar el mejor cuidado posible.

Una persona con E.A. a menudo siente una
MEZCLA DE EMOCIONES

CONFUSION

Muchas personas con E.A. se dan cuenta de que algo le está ocurriendo a su memoria o capacidad de trabajar, pero no están seguros de lo que es o de por qué está ocurriendo.

FRUSTACION

Por más que se esfuercen, las personas con E.A. simplemente no pueden hacer todas las cosas que solían hacer.

IRA

Muchas personas se enojan por la pérdida de sus facultades y preguntan: "¿Por qué me está ocurriendo esto a mí?".

TEMOR

La pérdida de la memoria y de las facultades mentales pueden hacer que el mundo parezca un lugar muy temible.

INCERTIDUMBRE

Debido a que los síntomas y el progreso de la E.A. varían tanto, es difícil para la persona con E.A. - o para cualquiera - saber exactamente qué es lo que le espera.

DOLOR/DEPRESION

Algunas personas lamentan la pérdida de sus facultades y se sienten deprimidos sobre su futuro.

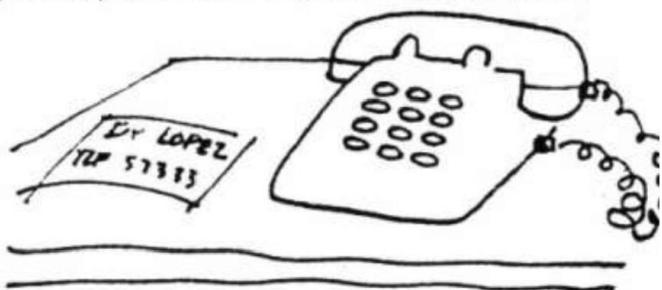
UNA ACTITUD POSITIVA COMIENZA CON LA COMPRESION

Comprender lo que la persona siente es el primer paso para dar el mejor cuidado posible.

Usted puede ayudar a la persona tomando **MEDIDAS POSITIVAS.**

DE SU APOYO Y COMPRESION

- Haga todo lo posible para ayudar a que la persona retenga su dignidad y amor propio.
- Sea un buen escuchador. Estimule a la persona para que hable sobre sus sentimientos.
- Asegure a la persona que, aunque las realidades de la E.A. no son agradables, la vida puede seguir disfrutándose.
- Recuérdele a la persona que sus conocidos seguirán queriéndola a pesar del problema.



PROCURE ASISTENCIA PROFESIONAL

En las primeras etapas de la E.A., muchos pacientes y sus familiares pueden beneficiarse del asesoramiento profesional o de la psicoterapia. Los profesionales pueden ayudar con las emociones y los temores que a menudo se asocian con el proceso normal del envejecimiento y con los problemas especiales causados por un diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer.

Hay muchas maneras en que

LA FAMILIA PUEDE AYUDAR.

Una familia considerada puede crear una gran diferencia para la seguridad, confort y participación continua del paciente en el mundo.

LAS ACTIVIDADES

Pueden ayudar a que la persona esté alerta y comunicada. Continuar las actividades podría ser uno de los regalos más grandes que una familia le hiciera a la persona con E.A.

EJERCICIO FISICO

Una caminata habitual por el barrio o tomarse tiempo para bailar o hacer ejercicios calisténicos, es beneficioso tanto para el cuerpo como para la mente.



RECREACION

Aunque una parte de sus facultades mentales está fallando, muchas personas con E.A. son muy capaces de disfrutar de una visita al jardín zoológico, un viaje a un partido de pelota o una caminata por los bosques.



GRUPOS SOCIALES

Los centros para personas de edad avanzada, iglesias o sinagogas, centros comunitarios, hospitales o centros de cuidado diurno para adultos, pueden proveer oportunidades para que un paciente haga vida social con otros de su mismo grupo de edad o con problemas similares.



TAREAS CASERAS

Las tareas que no son demasiado complejas para la memoria de la persona, pueden darle un sentido de propósito y un sentimiento de utilidad.



LOS AUXILIARES PARA LA MEMORIA

Pueden ayudar a facilitar la vida.

Estos pueden comprender:

UN CALENDARIO

Que muestra la fecha, el día de la semana y las citas.

NOTAS ESCRITAS

Para tareas que se olvidan frecuentemente

Guardar
← la Comida

Sacar
la basura
↓

LISTAS

Para ayudar a mantener las cosas en orden

DIRECCIONES

Para ayudar a encontrar los artículos necesarios

ETIQUETAS GRANDES

Sobre los artículos de uso frecuente.

CUBIERTOS

ALIMENTOS
enlatados

INTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Para ayudar a proteger al paciente y a su familia.

↑
NO TOCAR
NUNCA

En las últimas etapas de la E.A., las precauciones de seguridad (como cerrar bajo llave los venenos y medicamentos, desconectar quemadores de gas que podrían quedar prendidos, etc.) se hacen más importantes.

Para dar la mejor atención,
**¡LAS FAMILIAS TAMBIEN
NECESITAN AYUDA!**

Cuidar a un paciente con la enfermedad de Alzheimer puede ser una tarea agotadora, confusa y frustrante. Pero, pueden hacerse ciertas cosas para facilitar esa tarea.

ENTIENDA SUS EMOCIONES

La mayoría de los miembros de la familia sienten una variedad de emociones que pueden incluir:

CULPA

Es fácil sentir que la enfermedad de su ser querido es en cierto modo su culpa. Recuerde que la E.A. es una enfermedad que no tiene nada que ver con lo que usted haya hecho o dejado de hacer.

TEMOR

Observar cómo un ser querido va perdiendo gradualmente la memoria y la personalidad puede ser una experiencia alarmante. Entérese de todo lo que pueda sobre la E.A. y las opciones posibles para las personas y familias afectadas. Combata el temor con los datos.



VERGÜENZA

Si la persona con E.A. hace una escena en público o necesita que se le llame constantemente la atención en presencia de sus amistades, trate de recordar que él o ella no está tratando de avergonzarle.

IRA Y RESENTIMIENTO

Cuando una gran parte del tiempo, dinero y energía de la familia se pone al servicio del paciente con E.A., la ira y el resentimiento son las reacciones naturales. Entérese de las maneras positivas de controlar y expresar estas emociones.

El asesoramiento profesional puede ayudar a las familias a tomar algunas de las decisiones difíciles con que se enfrentan - inclusive de la necesidad de internar en un hospicio para ancianos a la persona en las últimas etapas de la E.A.

MANTENGA UNA ACTITUD POSITIVA

OBTENGA AYUDA CUANDO LA NECESITE

Pida a sus amigos u otros miembros de la familia que le ayuden y asegúrese de hacer algunas de las cosas que le gustan hacer. Un poco de distracción le ayudará a ser paciente y comprensivo.

MANTENGASE SALUDABLE

Coma comidas equilibradas y obtenga mucho descanso y ejercicio para poder mantenerse en su mejor estado físico y emocional.



APRENDA LO MAS POSIBLE

Saber qué esperar puede ser de gran ayuda emocional. En su Biblioteca local, centro para ancianos, centro de salud mental, consejo sobre la ancianidad u otras agencias sobre la ancianidad de su área pueden tener libros, artículos e informes gubernamentales sobre la E.A.

HAGA PREGUNTAS, OBTENGA SOLUCIONES

No tenga miedo de hacer preguntas a su médico, asistente o consejero social. Si bien el cuidar a una persona con E.A. presenta muchos problemas, hay soluciones.

INTEGRESE A UN GRUPO DE APOYO

En la sede de la Fundación Alzheimer de Venezuela, los **3eros sábados** de cada mes se reúne un Grupo de Apoyo integrado por familiares de pacientes con E.A., donde se dictan charlas médicas informativas, y donde usted puede conseguir apoyo, tranquilidad e información práctica.

**ENCONTRARAS INFORMACIÓN
DE MUCHA UTILIDAD EN
NUESTRA WEB**

INFORMACIÓN GRATUITA PARA LAS FAMILIAS

<https://alzheimervenezuela.org/article/informacion-gratuita-para-ayudar-a-las-familias-af/>

LISTADO DE PROFESIONALES

<https://alzheimervenezuela.org/article/listado-de-medicos-especialistas-y-otros-profesion/>

LIBROS, MANUALES, Y LIBROS GRATUITOS

<https://app.box.com/v/Alzheimer>

LISTADO DE CASAS HOGARES

<https://alzheimervenezuela.org/document/directoriodecentrosdeatenciondeladultomayor-granca/>

MANUALES DE CUIDADORES

<https://www.alzheimeruniversal.eu/>

ACTIVIDADES Y EVENTOS

<https://alzheimervenezuela.org/actividades-y-eventos>

PROGRAMAS

<https://alzheimervenezuela.org/programas/>

BOLETINES

<https://alzheimervenezuela.org/boletin>

**Y MUCHA MAS INFORMACION
DE INTERÉS**

Entonces

¡INTEGRESE A LA LUCHA CONTRA LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER!



LOS GRUPOS DE APOYO.

En nuestra sede de Caracas se realizan los terceros sábados de cada mes a las 10 am, más información

APRENDA

lo más posible sobre la enfermedad.

COMPARTA

su conocimiento con otras personas.

APOYE

los esfuerzos para hallar la causa y la cura.

**Recuerde
¡Su tiempo y
su energía
pueden
lograr una
diferencia!**

<https://alzheimervenezuela.org>



DIRECCIÓN

Calle El Limón, Quinta Mi Muñe, El Cafetal, Municipio Baruta, Caracas, Venezuela

Telf. (0212) 9859183

CAPITULOS EN ORDEN ALFABETICO

<https://alzheimervenezuela.org/article/capitulos-alzheimer-venezuela-en-orden-alfabetico/>



www.alzheimervenezuela.org/



www.facebook.com/alzheimervenezuela/



@alzheimervzla
@alzvenezuela



alzheimer.ven@gmail.com
alzven@gmail.com