

Alzheimer impacta a cuidadores tanto como a enfermos

SEPTIEMBRE 24, 2019, 12:54 PM, INICIO, SALA DE PRENSA

- *Se calcula que hay más de 800 mil personas con Alzheimer en México*
- *Cuidadores de enfermos de Alzheimer llegan a presentar trastornos por su rol de cuidador*
- *Existen 9 millones son personas mayores de 65 años que requieren de cuidados*

Guadalajara, Jalisco, 21 de septiembre de 2019.- Las enfermedades crónico-degenerativas están incrementando a nivel mundial debido al aumento de la longevidad en la población. En México, actualmente, la esperanza de vida es de 75 años, una de las más bajas de los países miembros de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo (OCDE), donde el promedio alcanza los 80.5 años de vida.

Los mexicanos están envejeciendo y con ello, las enfermedades relacionadas con la tercera edad incrementarán. Según la última Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), la población mayor de 60 años es de 12.9 millones de personas, lo que equivale al 10.8% del total nacional, y de acuerdo con estimaciones del Consejo Nacional de Población (CONAPO), para el 2050 este porcentaje se incrementará al 22%, mientras que la población de menores de 15 años será de un 19%.

Estas cifras cobran mayor relevancia en el Día Mundial del Alzheimer, una iniciativa creada por la *Alzheimer's Disease International* (ADI) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), que tiene como objetivo crear conciencia sobre la Enfermedad de Alzheimer (EA) así como a su prevención y oportuna detección.

“La EA un trastorno cerebral que se caracteriza por la pérdida progresiva de las funciones cerebrales y la capacidad de llevar una vida independiente. Los primeros síntomas pueden ser olvidar eventos recientes y, conforme la enfermedad avanza, se olvida cómo realizar tareas cotidianas como afeitarse, vestirse o prepararse sus propios alimentos”, indicó la Dra. Irma Luisa Ceja Martínez, médico especialista en medicina interna y Gerente Médico de Nutrición y Endocrinología de Grupo PiSA®.

El Alzheimer es la causa más común de demencia, la OMS calcula que entre un 60 y 70% de los casos reportados, corresponden a esta enfermedad, en la que los factores de riesgo más importantes para presentar la enfermedad son obesidad, hipertensión, diabetes mal controlada, tabaquismo, vida sedentaria y tener algún familiar en línea directa, padre o hermano, que la haya padecido.

“En las etapas más avanzadas de la enfermedad los pacientes tienden a repetir la misma conversación varias veces en un mismo día. Pueden extraviar objetos porque los colocan en lugares inusuales, olvidar el nombre de sus familiares o perderse en lugares conocidos”, aseguró la especialista en medicina interna y también miembro del *American College of Physicians*.

Paradójicamente, la EA es más dura para las personas encargadas del enfermo, que para el enfermo mismo que por su condición ignora su padecimiento.

“Los cuidadores de enfermos de Alzheimer también llegan a presentar trastornos relacionados con su rol de cuidador, ya que están sujetos a una gran responsabilidad y a una presión muy grande que recae, regularmente, únicamente en un solo individuo. Usualmente son los familiares, mujeres, quienes se hacen cargo de esta tarea y pueden llegar experimentar padecimientos físicos y psicológicos como trastornos del sueño, depresión y malestar general”, indicó el Dr. José Manuel Hernández Arias, médico especialista en psiquiatría y Gerente Médico de Psiquiatría y Sistema Nervioso Central (SNC) de Grupo PiSA®.

De acuerdo con datos del Consejo Nacional de Población (Conapo), en México hay 42 millones de personas que requieren algún tipo de cuidado, de éstos, 9 millones son personas mayores de 65 años.

“Lo que sucede es que el cuidador, por lo general una mujer, familiar del enfermo, se dedica tanto al cuidado del otro que llega a olvidarse de sí misma. Deja de lado su vida, sus intereses personales, la recreación e incluso su proyecto de vida para dedicarse a alguien más. Con el tiempo, el o la cuidadora, llega a sentirse agobiado por la carga y experimenta sentimientos de culpabilidad por querer vivir a su vida en lugar de atender al enfermo de Alzheimer”, puntualizó el especialista en psiquiatría adscrito al Antiguo Hospital Civil de Guadalajara.

El Reporte Mundial de Alzheimer, elaborado por la ADI calculó que en el 2015 en nuestro país, había aproximadamente 800 mil personas con demencia, de las cuales las 64% eran mujeres. Ellas presentan una mayor incidencia de EA ya que tienen una expectativa de vida más larga. Se espera que para el año 2030 el número de personas con demencia en México aumente a poco más de 1.5 millones

Como ya se ha mencionado, la EA no tiene cura, sin embargo, detectarla a tiempo puede retrasar la progresión de la enfermedad a través de tratamientos de estimulación cognitiva. Algunos factores de protección para la demencia son llevar una dieta saludable, realizar actividad física y ejercitar el cerebro de manera regular a través de ejercicios de memoria como crucigramas, sopa de letras e incluso, aprender un nuevo idioma.

Para finalizar, los especialistas médicos dieron una serie de consejos para ayudar a que las personas que padecen Alzheimer, pueden tener una mejor calidad de vida, que también beneficie a sus cuidadores:

- Siempre mantener los objetos de uso cotidiano, como llaves, cartera y celulares, en el mismo lugar.
- Guardar los medicamentos en un lugar seguro y organizarlos por día para tener un mayor control.
- Remover el exceso de muebles en el hogar para facilitar el camino al paciente de Alzheimer.
- Poner a la vista objetos y fotografías con valor sentimental para el enfermo.
- Retirar los espejos del hogar, los pacientes con Alzheimer tienden a encontrar confusas o asustarse de las imágenes en éstos.
- Leer, dibujar, cantar, bailar y platicar historias del pasado son actividades que los pacientes con Alzheimer pueden realizar y disfrutar.