



Brindan recomendaciones para prevenir el Alzheimer

La Dirección General de Capital Humano, a través de la Dirección de Bienestar del Personal y la División de Asistencia Médica del Poder Judicial, lleva adelante el Programa de Medicina Preventiva “Juntos Por Nuestro Bienestar”, que busca informar y concienciar a funcionarios y usuarios de justicia en general sobre la importancia del cuidado de la salud física y mental.

Bajo el lema “Juntos Por Nuestro Bienestar”, los profesionales médicos de la institución brindan recomendaciones de interés para funcionarios y usuarios de justicia. Estas se realizan en el marco del programa de medicina preventiva impulsado por la Corte Suprema de Justicia.

En ese sentido, en el marco del “Día Mundial del Alzheimer”, que se conmemora el 21 de septiembre, desde la División Asistencia Médica del Poder Judicial, se brindan recomendaciones para su prevención y mejorar la calidad de vida.

La enfermedad de Alzheimer es una afección neurodegenerativa progresiva y es la forma más común de demencia que afecta a personas mayores. Dependen de factores como genéticos, educación, profesión, estilo de vida, actividad física e intelectual, condición física general.

En el envejecimiento normal existe una pérdida de volumen y peso del cerebro con una pérdida de la velocidad para procesar nueva información.

La resolución de problemas puede ser más difícil. El envejecimiento normal no significa demencia, ahora si existe un deterioro cognitivo mínimo que es el estado de transición entre el envejecimiento normal y la demencia.

El deterioro cognitivo mínimo progresa a la demencia en un 10% a 15% por año. Los síntomas pueden variar según las manifestaciones preclínicas. La demencia es cuando la pérdida de la capacidad intelectual necesita ser suficientemente severa para interferir en la función social y laboral y el individuo pierde su independencia, es más frecuente en personas mayores de 60 años de edad, se desconoce la causa, pero el mayor porcentaje es esporádico y el 2,5 % es genético.

Los síntomas precoces de la enfermedad de Alzheimer son: olvidar las cosas que acaban de suceder, sensación de depresión, miedo, ansiedad o de falta de emociones, problemas para tomar decisiones, dificultad para encontrar la palabra correcta al expresarse, entre otros. En tanto, los síntomas tardíos de la enfermedad de Alzheimer son: problemas para recordar eventos pasados, no reconocer personas y objetos familiares, estar errante, irritarse fácilmente hasta el punto de poder agredir a otras personas, entre otros. Cabe mencionar que los afectados por la enfermedad de Alzheimer pierden casi toda la funcionalidad cerebral.

Recomendaciones para evitar esta enfermedad:

- Mantenerse mentalmente activo realizando actividades que supongan un reto .
- Realizar ejercicio.
- Controlar la hipertensión arterial y las concentraciones de azúcar y colesterol en sangre.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol.

Cuando debes consultar con un médico:

Varias afecciones pueden causar pérdida de la memoria u otros síntomas de demencia. Algunas de ellas pueden tratarse. Si te preocupa tu memoria u otra habilidad del pensamiento, habla con un profesional de atención médica.

Si te preocupan las habilidades del pensamiento que observas en un familiar o amigo, puedes proponerle ir juntos a ver a un profesional de atención médica.

*Material elaborado por la Dra. Zulma Basualdo, profesional médico de la División Asistencia Médica.