



Recomendaciones para ayudar a prevenir la enfermedad de Alzheimer

La Dirección General de Recursos Humanos, 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.

En el marco del Día Mundial del Alzheimer, que se conmemora cada 21 de septiembre, los profesionales médicos de la institución brindan las siguientes recomendaciones de interés para funcionarios y usuarios de justicia.

Esta enfermedad es una afección neurodegenerativa progresiva, y es la forma más común de demencia que afecta a personas mayores. Depende 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.

Factores de riesgo para enfermedad de Alzheimer

- Edad avanzada.
- Historia pasada de trauma craneal.
- Presencia del gen apoe-4- ser portador.
- Bajo nivel educacional (menor reserva cerebral).
- Historia familiar.
- Antecedente de depresión mayor.
- Historia familiar de demencia es el principal factor de riesgo conocido.
- Familiar de primer grado incrementa el riesgo 2 a 4 veces más.

Síntomas

La pérdida de memoria es el síntoma clave de la enfermedad de Alzheimer. En la primera etapa de la enfermedad, las personas pueden tener problemas para recordar eventos o conversaciones recientes. Con el tiempo, la memoria empeora y se manifiestan otros síntomas.

Al principio, es posible que alguien con la enfermedad reconozca problemas para recordar las cosas y pensar con claridad. A medida que los signos y síntomas empeoran, hay más posibilidades de que un familiar o amigo note los problemas.

Los cambios cerebrales de la enfermedad de Alzheimer derivan en los siguientes síntomas, que empeoran con el tiempo.

Cuándo 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, Médico de la División Asistencia Médica.*