



maldealzheimer



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



causas del Alzheimer

- El Alzheimer es una alteración neurodegenerativa primaria que suele aparecer a partir de los 65 años, aunque también puede presentarse entre gente más joven.
- Cuando una persona padece la enfermedad de Alzheimer, experimenta cambios microscópicos en el tejido de ciertas partes de su cerebro y una pérdida, progresiva pero constante, de una sustancia química vital para el funcionamiento cerebral llamada acetilcolina. Esta sustancia permite que las células nerviosas se comuniquen entre ellas y está implicada en actividades mentales vinculadas al aprendizaje, memoria y pensamiento.
- Es difícil determinar quién va a desarrollar la enfermedad de Alzheimer, puesto que se trata de una alteración compleja, de causa desconocida, en la que, al parecer, intervienen múltiples factores.
- Estos son algunos de los elementos que pueden aumentar las probabilidades de padecer esta patología.
 - Edad: suele afectar a los mayores de 60-65 años, pero también se han dado casos entre menores de 40. La edad media de diagnóstico se sitúa en los 80, puesto que se considera que

El Alzheimer es una alteración neurodegenerativa primaria que suele aparecer a partir de los 65 años, aunque también puede presentarse entre gente más joven.

- el mal de Alzheimer es una enfermedad favorecida por la edad.
- Sexo: las mujeres lo padecen con más frecuencia, probablemente, porque viven más tiempo.
- Razas: afecta por igual a todas las razas.
- Herencia familiar: la enfermedad de Alzheimer familiar, una variante de la patología que se transmite genéticamente, supone el 1% de todos los casos. No obstante, se estima que un 40% de los y las pacientes con Alzheimer presenta antecedentes familiares.
- Factor genético: varias mutaciones en el gen de la proteína precursora de amiloide (APP), o en el de las presenilinas 1 y 2. También podría asociarse con mutaciones en el gen de la apolipoproteína E (ApoE). Esta proteína está implicada en el transporte y eliminación del colesterol.
- Factores medioambientales: el tabaco se ha mostrado como un claro factor de riesgo de la patología, al igual que las dietas grasas. Por otra parte, pertenecer a una familia numerosa también parece influir en el riesgo de Alzheimer.



Dependiendo de la etapa en que se encuentre el y la paciente, se dan los siguientes estados: leve, moderado, grave.



tipos de alzheimer

- Dependiendo de la etapa en que se encuentre el paciente, se dan los siguientes estados:
- Estado Leve. El daño de la enfermedad todavía pasa desapercibido, tanto para el o la paciente, como para los familiares. El o la enfermo/a olvida pequeñas cosas, como dónde ha puesto las llaves, o tiene alguna dificultad para encontrar una palabra. En esta etapa todavía puede trabajar o conducir un coche, aunque es posible que empiece a experimentar falta de espontaneidad, de iniciativa y ciertos rasgos depresivos. La capacidad de juicio se reduce y tiene dificultad para resolver nuevas situaciones y organizar actividades. Pueden aparecer signos de apatía, aislamiento y cambios de humor.
- Estado Moderado. La enfermedad ya resulta evidente para familia y amigos/os. El/la paciente presenta dificultades para efectuar tareas como ir de compras, seguir un programa de televisión, o planear una cena. Ya no es sólo una pérdida de memoria, sino también de capacidad de razonamiento y comprensión. En esta etapa, el deterioro avanza con bastante rapidez y los/as afectados/as pueden

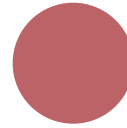
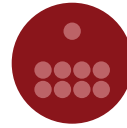
- llegar a perderse en lugares familiares. Además se muestran visiblemente apáticos y deprimidos.
- Estado Grave. Todas las áreas relacionadas con la función cognitiva de la/el paciente se encuentran afectadas. Pierde la capacidad para hablar correctamente o repite frases inconexas una y otra vez. No puede reconocer a sus familiares y amigos/as; ni siquiera se reconocen a ellos/as mismos/as ante un espejo. La desorientación es constante. Los/as pacientes más graves se olvidan de andar y sentarse y, en general, pierden el control sobre sus funciones orgánicas. Se olvidan de hechos recientes y lejanos. Permanecen horas inmóviles sin actividad y generalmente no pueden andar. Dejan de ser individuos autónomos y necesitan que les alimenten y les cuiden. Gritan, lloran o ríen sin motivo y no comprenden cuando les hablan. En su etapa más grave surgen rigideces y contracturas en flexión, permanecen en mutismo y pueden llegar a presentar trastornos deglutorios. Muchos de ellos acaban en estado vegetativo.



La Alzheimer's Association ha creado esta lista de señales de advertencia de la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia.

señales y síntomas

- La Alzheimer's Association ha creado esta lista de señales de advertencia de la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia. Cada individuo puede experimentar una o más de estas señales a grados diferentes. Si notas cualquiera de ellas, consulta a tu médico/a.
- Cambios de memoria que dificultan la vida cotidiana. Una de las señales más comunes es olvidar información recién aprendida, fechas o eventos importantes.
- Dificultad para planificar o resolver problemas. Algunas personas pueden tener dificultad en seguir una receta conocida o manejar las cuentas mensuales.
- Dificultad para desempeñar tareas habituales en la casa, en el trabajo o en su tiempo libre.
- Desorientación de tiempo o lugar. A las personas se les olvidan las fechas, estaciones y el paso del tiempo y es posible que se les olvide a veces dónde están y cómo llegaron allí.
- Dificultad para comprender imágenes visuales y cómo objetos se relacionan uno al otro en el



Las recomendaciones de los/as expertos/as se centran fundamentalmente en dos puntos clave: detección precoz de los primeros síntomas, y ejercitar la memoria y la función intelectual.

- Además, mantener una dieta equilibrada, baja en grasas, protege frente al deterioro cognitivo, incluso la vitamina E ejerce un efecto protector. En general, mantener hábitos de vida saludables puede reducir el 40% de los casos de Alzheimer.
- El ejercicio de la memoria y de la actividad intelectual no tiene por qué ir parejo al nivel de educación o cultural de la persona. La Prueba de los siete minutos se utiliza para la detección precoz de la enfermedad, e indaga en las zonas que con más frecuencia aparecen alteradas en el mal de Alzheimer. La prueba se divide en varias áreas:
 - Orientación: pide a la persona de la que sospecha estar afectada, que identifique en que día, mes y año se encuentra. El grado menor de error es confundirse en el día de la semana o el día del mes, el mayor, una confusión en el mes o el año.
 - Memoria: la persona observada tiene que identificar 16 figuras presentes en 4 láminas de imágenes diferentes. Debe indicar qué tipo de objeto o figura ha de buscar. Cuando haya identificado correctamente el objeto, se guarda la lámina y se saca otra, sobre la que se pregunta otro objeto. Al identificar las 16 figuras, se le hace descansar, pensar en otra cosa y después, se



prevención

- le pide que repita las 16 figuras y objetos identificados que pueda recordar.
- Percepción visual: pídele que dibuje un reloj, con las manecillas marcando las cuatro menos veinte. Valora el resultado, según la corrección del dibujo.
- Lenguaje: Para evaluar la fluidez oral, tiene que nombrar todos los animales que pueda en un minuto.
- La Fundación del Cerebro y la Fundación Española de Enfermedades Neurológicas dan en forma de conclusión una serie de medidas preventivas que se pueden llevar a cabo teniendo en cuenta todo lo mencionado anteriormente:
 - Mantener un control de los factores de riesgo vascular.
 - Llevar un estilo de vida saludable, siguiendo una dieta como la mediterránea y evitando las grasas saturadas o realizar ejercicio físico durante al menos dos horas a la semana.
- Favorecer la actividad cognitiva con actividades como hablar varios idiomas, tocar instrumentos musicales, leer, estudiar una carrera, realizar actividades en grupo o practicar juegos intelectuales como el ajedrez.

La enfermedad de Alzheimer tiene una incidencia 100 veces mayor que la del cáncer de mama.

en México

- La enfermedad de Alzheimer tiene una incidencia 100 veces mayor que la del cáncer de mama.
- Según expertos/as, es tal su magnitud y ritmo de crecimiento que, como hoy es la diabetes para México, en los próximos años habrá una nueva epidemia: el Alzheimer.
- Se estima que al menos 800 mil mexicanos/as padecen este tipo de demencia, casi 9% de personas mayores de 60 años.
- "Sabemos que ocurre en alrededor de 30 personas de cada mil por año, después de los 60 años; para poner esta cifra en magnitud, puedo compararla, por ejemplo, con el cáncer de mama, que tiene una incidencia 100 veces menor", dimensionó el doctor Luis Miguel Gutiérrez Robledo, director del Instituto Nacional de Geriatria en México.
- El Alzheimer es una enfermedad progresiva e irreversible que inicia con el deterioro de memoria, atención, orientación, juicio y personalidad, comprometiendo funciones tan básicas como comer o ir al baño y tan devastadoras como ser incapaz de reconocerse frente al espejo.

- Su origen aún no está bien determinado y afecta a cualquier persona independientemente de su sexo, escolaridad, ocupación o clase social.
- La edad es el principal factor de riesgo. Uno/a de cada 20 mexicanos/as de 60 años padece Alzheimer, uno/a de cada tres tiene la enfermedad a los 80 años y en los/as mayores de 90 crece hasta uno/a de dos.
- "Por el aumento de la esperanza de vida, la enfermedad se está duplicando muy rápido. En 2015 había 47 millones de personas en el mundo con demencia y para el 2030 se duplicará: serán 74 millones y para 2050 llegarán a 131 millones, entonces así como se acelera el envejecimiento van acelerándose las enfermedades que hay a la par", explicó Sara Torres, investigadora del Instituto Nacional de Geriatria.
- Según la Dirección General de Información en Salud de la Secretaría de Salud Federal, en 2015, en el Estado de México hubo 102 defunciones (66 mujeres y 36 hombres) y 4 casos (una mujer y 3 hombres).



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

