



iberCaja
Obra Social

10º Concurso Ibercaja “Reporteros en la Red”

Abril 2010

2º Premio ESO

La enfermedad del olvido

Autor: Elena Gil Salvador
Carla Marzo Beltrol
Profesora: Yolanda Iguaz Esteban
Colegio: Cristo Rey (Zaragoza)

Laboratorio Virtual Ibercaja

Gertrudis Gómez de Avellaneda, 77

50018 - Zaragoza

labvirtual@ibercajalav.net

<http://www.ibercajalav.net>

El principio.

Todo empezó un 21 de junio. Ya hacía varios meses que tenía dificultad para recordar pequeñas cosas. Al principio prácticamente insignificantes, fechas de cumpleaños, dónde dejaba sus cosas... pero esto iba en aumento y empezó a preocuparnos.

Así que lo llevamos a un médico. Semanas de hospitales que terminaron con una breve pero concisa visita al neurólogo. Mi padre tenía Alzheimer. Fue un duro golpe para todos, pero tuvimos que seguir adelante y aprender a vivir con ello.



"Figura 1: Es muy importante atender y tratar con cariño al enfermo"

Esfuerzos por seguir adelante

Nos dijeron que lo teníamos que adaptar todo a él. Tuvimos que poner carteles en casa para que supiera dónde se encontraban las cosas, debíamos mantener todo muy ordenado, prepararle comidas sencillas que no requiriesen mucha dificultad a la hora de comérselas (sin huesos ni

espinas), comprarle ropa sencilla, sin cremalleras ni muchos botones.

Sabíamos que la enfermedad iba a seguir avanzando, pero confiamos en que todo esto la retrasara. Nuestros esfuerzos fueron en vano.

El avance de la enfermedad

No me recordaba. Mi propio padre no podía recordarme. Pero tampoco a mi madre, ni a mi hermano. La verdad es que se pasa muy mal cuando lo das todo por una persona y ni siquiera puede saber quién eres. Pero así es el Alzheimer, y aunque lo supimos desde el primer momento no nos hicimos a la idea realmente hasta que no pudo reconocernos. Teníamos que ayudarle a atarse los zapatos, a vestirse, a hacer tareas rutinarias que antes no le costaban ningún esfuerzo. Era necesario estar siempre con él porque cada vez más perdía la conciencia de los peligros que le rodeaban.

Todo esto le llevó a encerrarse en sí mismo, no quería la ayuda de nadie y cambiaba de humor constantemente.

El paso de los años nos ayudó a asimilar todo lo que estaba ocurriendo, y a aceptarlo poco a poco.

El final

Como el médico había previsto, todos los síntomas fueron a peor. Ya no hablaba, tenía que estar siempre en la cama debido a la pérdida total de su movilidad. Nos dijeron que podía haber entrado en coma, pero murió antes de que esto ocurriera. Consecutivas infecciones y finalmente una neumonía le quitaron la vida.

El Alzheimer en mí.

Tuve un papel fundamental en el cuidado de mi padre. Yo trabajaba

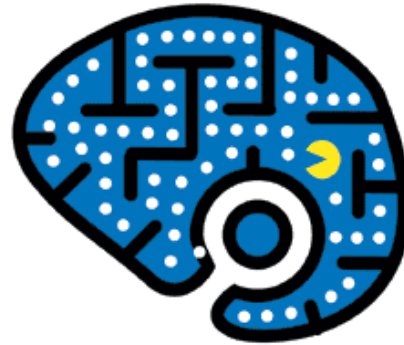
fuera y no tenía ninguna formación en el cuidado de personas dependientes. Pero quería a mi padre. Lo quería muchísimo y eso me hizo volcarme completa y exclusivamente en él sin ni siquiera darme cuenta. Atribuí las depresiones y la agresividad a una mala temporada, nada más. Pero en una de las visitas a su médico, este me preguntó cómo me encontraba, y al decirle todo lo que me ocurría (los cambios de humor, insomnio...) me informó del frecuente "síndrome del cuidador". Estrés laboral y afectivo, cansancio, ansiedad e incluso un constante vacío personal eran los síntomas más importantes. Y todos los síntomas coincidían con los míos. Semanas yendo a un psicólogo y el apoyo de mi familia me ayudaron a normalizar mi estado. Pero aunque lo haya superado, siempre me quedará la impotencia de ver a mi padre en aquella cama y no poder hacer nada.

El Alzheimer

El Alzheimer es una [enfermedad neurodegenerativa](#), produce trastornos en la conducta, así como una pérdida progresiva de la memoria y de otras capacidades mentales, a medida que las neuronas mueren y diferentes zonas del cerebro se atrofian.

La enfermedad, tras el diagnóstico, suele tener una duración aproximada de diez años, aunque esto puede variar según la severidad de la enfermedad que padezca la persona.

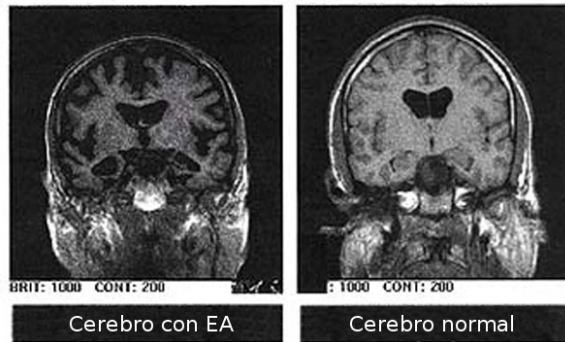
Es una enfermedad muy rara en los jóvenes y más frecuente a medida que se cumplen años. El Alzheimer se duplica cada año debido a que la población es cada vez más anciana, y la enfermedad afecta a las personas de esta condición.



"Figura 2: Simboliza la ruptura de los enlaces neuronales ocasionados por el Alzheimer"

Qué desencadena la enfermedad

Existen muchas teorías que pretenden explicar la aparición del Alzheimer. Algunos neurólogos creen que podría haber causas tóxicas que hagan que las neuronas se vayan degenerando y se acumulen proteínas en el cerebro. Otros piensan que puede ser una infección la que causa la muerte de estas células cerebrales. Por último, para muchos neurólogos la causa es genética, bien por herencia familiar, o bien porque se produzcan mutaciones en personas que no tengan antecedentes en su familia. También ha sido considerada la posibilidad de que esta enfermedad se produzca debido a que el organismo no reconoce sus propias células y las ataca. Ninguna de estas teorías excluye por completo a las otras, y ninguna se considera todavía como definitiva.



“Figura 3: Diferencia entre la actividad cerebral de una persona sana y un enfermo de Alzheimer”

Prevención de la enfermedad

En el campo de la prevención y educación en salud, un estilo de vida saludable, la práctica regular de algún tipo de actividad física y una dieta equilibrada, podrían prevenir la aparición de muchos casos de la enfermedad.

En las personas con más conocimientos esta enfermedad tardará más en evolucionar, puesto que tienen más enlaces neuronales y pasará más tiempo hasta que lo más básico como comer, reconocer a las personas, etc. se olvide.

Tratamiento

Actualmente no existe ningún tratamiento que pueda curar la enfermedad de Alzheimer. La enfermedad progresa hacia un deterioro severo que precisa de ayuda para todas las actividades básicas. Pero se cree que, en algunas personas, medicamentos como los inhibidores de la colinesterasa pueden prevenir el empeoramiento de algunos síntomas durante un tiempo limitado.

También existen tratamientos que ayudan a controlar los síntomas psicológicos y de la conducta que aparecen, mejorando la calidad de vida y la relación con el medio y las demás personas. La depresión aparece con frecuencia en las fases iniciales de la enfermedad y puede responder a tratamiento antidepresivo. También es necesario controlar otros síntomas como el insomnio, la agitación, las alucinaciones o la ansiedad.

ONG's

Una de las ONG's más importantes que ayuda a los enfermos de Alzheimer y a sus familiares es "AFALcontigo" (la Asociación para las familias con Alzheimer), bajo el lema "Tu enfermo cuenta contigo, tú cuentas con nosotros". Otra de las ONG's más conocidas en España es la "FAE" (Fundación Alzheimer España) y otras organizaciones estatales, cuyo objetivo general es ayudar, respetar y mejorar la calidad de vida tanto de las personas afectadas, como de sus cuidadores y de sus familias.



“Figura 4: Logotipo de AFALcontigo”

Referencias

Fases y síntomas del Alzheimer

http://www.mifarmacia.es/producto.asp?Producto=../contenido/articulos/articulo_s_enfermedad_alzheimer_1

Definición del Alzheimer

http://es.wikipedia.org/wiki/Enfermedad_de_Alzheimer

Qué es el Alzheimer y edad en la que aparece

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/especiales/2004/04/alzheimer/quees.htm>

Posibles causas del Alzheimer

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/especiales/2004/04/alzheimer/factores.htm>

Tratamiento para el Alzheimer

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/especiales/2004/04/alzheimer/terapia.htm>

Fundación Alzheimer España

http://www.fundacionalzheimeresp.org/index.php?option=com_frontpage&Itemid=1

Otras ONG's y entidades que colaboran con Fundación Alzheimer España

http://www.fundacionalzheimeresp.org/index.php?Itemid=211&id=630&option=com_content&task=view

AFALcontigo

<http://www.afal.es/AFAL/afal.php>

"Síndrome del cuidador"

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/especiales/2004/04/alzheimer/cuidador.htm>

<http://conociendoelalzheimer.blogspot.com/2009/01/el-sndrome-del-cuidador.html>

Figura 1

<http://www.nutricion.pro/wp-content/uploads/2010/01/alimentacion-ancianos.jpg>

Figura 2

<http://estaticos02.cache.el-mundo.net/elmundosalud/especiales/2004/04/alzheimer/imagenes/rastro.gif>

Figura 3

http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Alzheimer%27s_disease_-_MRI-es.jpg

Figura 4

http://www.fundacionluisvives.org/upload/70/53/afalcontigo_100x85.jpg