

# Septiembre: un mes para generar conciencia sobre el Alzheimer

06/09/2021



Septiembre es un mes dedicado a la conciencia sobre el Alzheimer, enfermedad que padece uno de cada nueve mayores de 65 años. Sobre lo que implica esta problemática, dialogó con FM Vos (94.5) y Diario San Rafael la licenciada en Psicología y especialista en Neuropsicología Cecilia Ortiz.

El 21 de septiembre es el Día de la Primavera, el Día del Estudiante, el Día de la Sanidad pero también se celebra el Día Mundial del Alzheimer. Por tal motivo, en todo el mundo se desarrollan eventos con la finalidad de visibilizar la problemática y concientizar a la población. “El Alzheimer también es una pandemia, que se ha visto afectada negativamente por la otra pandemia, porque los adultos mayores no la han pasado bien el año pasado con el aislamiento y ha

tenido secuelas muy importantes a nivel cognitivo para ellos". Ortiz explicó que esta se trata de una enfermedad que si bien no tiene causas, sí hay factores que la predisponen, siendo el mayor de todos la edad. "No nos olvidemos que el cerebro envejece, como el resto del cuerpo, entonces a medida que avanzamos en edad, es esperable que aumente, porque se trata de una enfermedad que se relaciona con vivir más tiempo", señaló. Si bien no es una enfermedad hereditaria, hay una predisposición genética. La educación es otro factor, pues un cerebro que ha recibido mayor tiempo de educación, va a estar más protegido y va a poder hacerle mayor frente al avance de la edad, pues **"cuanto uno más aprende, más se extienden las conexiones de las neuronas"**. Según estudios recientes, la alimentación influye, pues una alimentación rica en grasas, en alimentos saturados, harinas blancas y azúcares también predispone la oxidación y muerte neuronal. Por otra parte, es bueno realizar actividad física para evitar caer en el Alzheimer. "Los últimos estudios incitan a movilizar a nuestros adultos mayores a que hagan más actividad física, porque la actividad física garantiza la conexión entre neuronas y retrasaría el avance de la enfermedad", aseguró. **Es más frecuente en mujeres que en hombres, pero eso no tiene que ver con el Alzheimer en sí, sino porque por razones desconocidas la mujer vive más que el hombre.**

Cabe decir que un diagnóstico precoz y acertado es fundamental, ya que permite a los profesionales recomendar modificaciones del estilo de vida, brindar un pronóstico y posibilitar que el paciente tome decisiones respecto de pautas de manejo futuro. También es importante para prevenir riesgos que pudieran depender de olvidos u otros síntomas cognitivos. Dentro de las enfermedades neurológicas, el Alzheimer es la causa de demencia más frecuente. Si bien la edad de inicio ronda los 65 años, investigaciones recientes marcan que entre 10 a 15 años antes ya han comenzado los cambios en el cerebro que posteriormente ocasionan los síntomas.

