

Fecha: 24-09-2024

Medio: Diario Concepción

Supl. : Diario Concepción

Tipo: Noticia general

Título: Mes del Alzheimer: estimulación cognitiva y física son claves para ralentizar progresión de la enfermedad

Pág. : 11

Cm2: 843,0

VPE: \$ 1.013.260

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

8.100

24.300

 No Definida

Ciencia&Sociedad



Afectación de la memoria reciente, estas fallas se tornan repetitivas y aumentan en frecuencia en el tiempo o llegando a fallos importantes y que afectan a la independencia de los individuos.



Dra. Carla Brevis Cartes. Neuróloga Facultad de Medicina UdeC.

Noticias UdeC

Como cada año, el 21 de septiembre se conmemora el Día Internacional del Alzheimer, una enfermedad que según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), afectaría a cerca de 47 millones de personas en el mundo, razón por la que distintas organizaciones internacionales utilizan este mes con el fin de educar y generar conciencia sobre las demencias y su rápida progresión en la población.

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa que afecta al cerebro y es la causa más común de las demencias. Se produce por la acumulación anormal de proteínas en el cerebro, cuyos cambios desencadenan un proceso de degeneración y pérdida de conexión entre las neuronas.

En el caso de la presentación clásica de la enfermedad de Alzheimer, destacan como primeros síntomas "la afectación de la memoria reciente, estas fallas se tornan repetitivas y aumentan en frecuencia en el tiempo o llegando a fallos importantes y que afectan a la independencia de los individuos", explicó la Neuróloga Dra. Carla Brevis Cartes. La docente de la Facultad de Medicina UdeC aclaró que a medida que progresa la enfermedad otras funciones de cerebro se ven afectadas "y también es muy común que se produzcan alteraciones en las emociones y el comportamiento".

¿Se puede prevenir el Alzheimer?

Tener hábitos saludables puede ayudar a su prevención gracias a los "factores de riesgo modificables", explicó la docente. "Entre ellos encontramos: mantener una dieta saludable (como la dieta mediterránea), hacer ejercicio físico regularmente, controlar factores de riesgo cardiovascular (como la hipertensión y la diabetes), y evitar el aislamiento social", describió.

Uno de los mayores miedos al momento de hablar de esta enfermedad es si es hereditario. La Dra. Brevis enfatizó que, en la mayoría de los casos, la genética juega un papel, "pero no es determinante. Tener un familiar cercano con Alzheimer no significa que uno lo vaya a desarrollar necesariamente".

El Alzheimer no tiene cura, pero hay tratamientos y medicamentos que pueden ralentizar la progresión de los síntomas en algunos pacientes. Los primordiales, identifica la neuróloga, son las terapias no farmacológicas, "como la estimulación cognitiva, el ejercicio físico y el apoyo psicológico. Aunque no es posible recuperar la función cognitiva perdida, un tratamiento adecuado puede mejorar la calidad de vida del paciente y sus cuidadores".

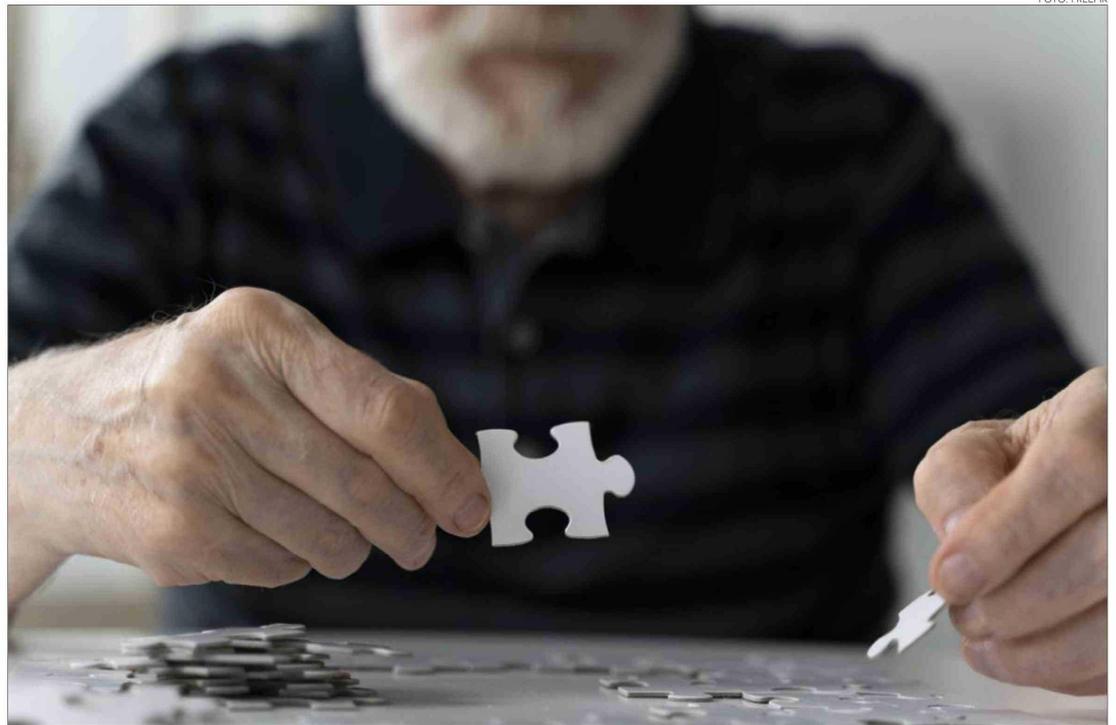


FOTO: FREEPIK

RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR ENFERMEDAD

Mes del Alzheimer: estimulación cognitiva y física son claves para ralentizar progresión de la enfermedad

La neuróloga de la Facultad de Medicina UdeC, Dra. Carla Brevis Cartes, destaca la importancia de los hábitos saludables para la prevención, la necesidad de un diagnóstico temprano y un enfoque multidisciplinario para mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus cuidadores.

A medida que la enfermedad avanza, el paciente es cada vez más dependiente de la ayuda de su entorno para realizar actividades rutinarias, necesitando más atención con el tiempo. "La paciencia, la empatía y la comprensión son esenciales tanto para quien padece de la enfermedad como para quien ejerce el rol de cuidadora o cuidador", observó la Dra. Brevis, invitando a quienes se encuentren en el círculo familiar y social de una persona recientemente diagnosticada a ayudar a mantener una rutina y estimular su mente. "Brindarle un respiro al cuidador también es una forma de ayudar. Además, es recomendable buscar redes de apoyo".

El Alzheimer y otras demencias están incluidas en las Garantías Explícitas en Salud (GES) y cuentan con un Plan Nacional de Demencias, que busca mejorar el diagnóstico, tratamiento y cuidado de las personas con estas enfermedades. Para la Dra. Carla Brevis Cartes es fundamental "realizar un diagnóstico temprano y una adecuada intervención terapéutica, con un enfoque multidisciplinario. También es crucial fomentar la investigación en este campo para mejorar los tratamientos y encontrar una cura en el futuro", señaló.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

