

LA HIPERTENSIÓN, EL COLESTEROL Y EL TABACO INFLUYEN EN EL ALZHEIMER

Para prevenir los problemas de memoria hay que mantener una actividad intelectual y física a lo largo de la vida. La gente que come pescado azul una vez a la semana tiene menos demencia

evidentes en las fases 5 o 6, pero pueden aparecer en cualquiera. Es muy difícil convivir con ellos, al final la mayoría tienen que acabar en residencias asistidas.

—¿Cómo se pueden paliar todos estos síntomas?

—Hay tratamientos: lo primero es el control de los factores de riesgo (tensión, diabetes, colesterol y evitar el tabaquismo). Eso sí se puede hacer, incluso lo deberíamos hacer todos,

aunque no tuviéramos Alzheimer. Hay que mantener una actividad intelectual y física a lo largo de la vida, moderada si se quiere, pero mantenerla. Leer el periódico todos los días es una actividad muy saludable. Hay que hacer un ejercicio físico moderado. Es preciso llevar una dieta antioxidante, la dieta mediterránea, rica en frutas y verdura y en ácidos grasos omega tres, que son los que contiene el pescado. La gente

que come pescado azul una vez a la semana tiene menos demencia que la que no la come. La alimentación ha de ser pobre en grasas.

—¿Cómo se actúa ante la enfermedad?

—Nuestros objetivos son retrasar el deterioro cognitivo y funcional, mantener las funciones conservadas y mejorar la calidad de vida del paciente y de su entorno. Antes de los medicamentos, el tratamiento incluye una estimulación psicocognitiva, leer o acudir a un centro de día, hacer crucigramas, rompecabezas... Los fármacos se utilizan cuando ya estamos en rango de Alzheimer. Existen dos tipos de fármacos para la enfermedad: unos son inhibidores de acetilcolinesterasa. Con ellos conseguimos aumentar la acetilcolina cerebral, que claramente está disminuida en los pacientes con Alzheimer: se llama disfunción colinérgica. El segundo grupo, se llama memantina y lo que hace es bloquear una sustancia, el glutamato, que es tóxica para las neuronas y está elevada en la enfermedad de Alzheimer.

—¿Hacia dónde camina la investigación?

—Hay más de un centenar de sustancias en investigación. Estamos actuando en la fase final de la enfermedad, en las sustancias que faltan o sobran. Lo que se intenta ahora es investigar al principio, en las proteínas mal procesadas. Pero hay que dejar claro que es investigación.

—¿Qué esperanzas se les puede dar a las familias de estos enfermos?

—Hoy en día podemos diagnosticar de forma precoz la enfermedad, tenemos un tratamiento farmacológico que consigue que progrese más lentamente, podemos aplicar medidas no farmacológicas desde el principio... Son muy importantes los centros de día, yo peleo mucho para que haya más. Y esperamos que en un futuro próximo tengamos mejores tratamientos. Ahora, no podemos evitarla ni podemos revertirla, podemos enlentecerla. Lo que esperamos es que en un futuro los investigadores consigan mejores dianas terapéuticas. □

PORTILLEJO



COLORES, AROMAS, SABORES: TU VINO.



VIÑEDOS MEJORANTES, S.L.

Ctra. de Villafranca, km. 2 • 45860 Villacañas • Toledo (España)

Tel.: 0034 925 201036 • Fax: 0034 925 200023

www.portillejo.es