

Sección de Mayores

«La memoria está en los besos»

por AFA (Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer) de Yeste

Desde la asociación de familiares d enfermos de Alzheimer y otras demencias de Yeste (AFA Yeste), en esta ocasión, nos gustaría informaros acerca de las diferentes enfermedades neurodegenerativas que más nos atañen y el papel tan importante que desempeña la prevención en la aparición de estas.

Las enfermedades neurodegenerativas, son procesos crónicos y progresivos, en el cual se producen pérdidas de neuronas en el sistema motor, sensorial y cognitivo.

Estas pérdidas producen como consecuencia pérdidas de memoria, de la deambulación...poco a poco y de forma progresiva.

Existen varios tipos de enfermedades neurodegenerativas y es por ello que tan solo vamos a nombrar aquellas que se dan en mayor medida:

- "La enfermedad de Alzheimer (EA) o demencia tipo Alzheimer: es la forma más común de demencia entre las personas mayores.

Afecta gravemente la capacidad de una persona de llevar a cabo sus actividades cotidianas.

Comienza lentamente afectando en primer lugar, en la mayoría de los casos, a las partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y el lenguaje.

Las personas que padecen esta enfermedad, suelen tener dificultades para recordar cosas que ocurrieron recientemente o los nombres de personas que conocen.

Con el tiempo, los síntomas empeoran. Las personas pueden no reconocer a sus familiares o tener dificultades para hablar, leer o escribir. Pueden olvidar tareas cotidianas cómo cepillarse los dientes o peinarse el cabello. Finalmente necesitan cuidados totales.

- "La enfermedad de Parkinson es un trastorno que afecta las células nerviosas, o neuronas, en una parte del cerebro que controla los movimientos musculares.

Los síntomas de la enfermedad de Parkinson pueden incluir: Temblor en las manos, los brazos, las piernas, la mandíbula y la cara, rigidez en los brazos, las piernas y el tronco, lentitud de los movimientos, problemas de equilibrio y coordinación, dolores musculares (mialgia) entre otros.

A medida que los síntomas empeoran, las personas con la enfermedad pueden tener dificultades para caminar o hacer labores simples.

También pueden tener problemas como depresión, problemas de sueño o dificultades para masticar, tragar o hablar.

- "La demencia tipo cuerpos de Lewy, es un tipo de enfermedad que en la mayoría de las ocasiones comienza con problemas de atención.

Las personas que padecen de esta enfermedad a menudo tienen alucinaciones visuales, rigidez de los músculos y temblores similares a los de las personas que tienen Parkinson.

- "Por último queremos nombrar, aunque no se considere enfermedad neurodegenerativa, la demencia Vascular.

La demencia Vascular, es un daño causado por una reducción de sangre a diferentes partes del cerebro.

Es considerada como el segundo tipo más común de las demencias.

Los síntomas de la demencia vascular pueden ser semejantes a los del Alzheimer, ya que incluyen problemas en la memoria, en el lenguaje, confusión, desorientación...

En algunos casos, en la demencia vascular la pérdida de capacidades es

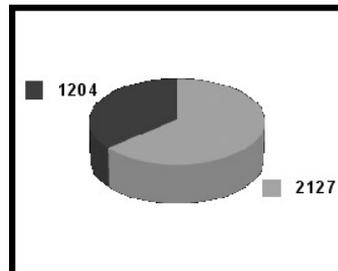
más rápida y evidente. Sin embargo el Alzheimer suele avanzar más lentamente.

Si hablamos de porcentajes, el 60% de las demencias son de tipo Alzheimer mientras que la demencia vascular es la segunda más común de entre las demencias(entre un 10% y un 20%), seguida de la demencia tipo cuerpos de Lewy.

La edad es el principal factor de riesgo para desarrollar algún tipo de enfermedad neurodegenerativa.

Es por ello que creemos importante haceros saber que, concretamente, y según muestran los datos del instituto nacional de estadística para el año 2010, el 36% de la población de Yeste tiene más de 65 años (edad susceptible de desarrollar algún tipo de enfermedad neurodegenerativa).

La gráfica que mostramos a continuación, nos muestra el número total de personas con riesgo de padecer algún tipo de enfermedad neurodegenerativa en el municipio de Yeste, teniendo en cuenta tan solo la edad como factor de riesgo:



AFA YESTE

Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer y otras demencias de Yeste

C/ Guerreros, nº 13

Tlfn. 648 518 108/ 967 431812

afaveste@gmail.com

Una de las esperanzas para modificar el estado actual, es la prevención. Pero, ¿qué es la prevención?

El concepto de prevención hace referencia a la intervención temprana en la escasa actividad intelectual y física, en la escasa interacción social y en las actividades de ocio entre otros.

Según diversos estudios, la intervención sobre estos factores (sin dejar lado los factores médicos) supondrían una considerable reducción de la prevalencia o lo que es lo mismo un menor riesgo de padecer algún tipo de demencia.

La intervención se centra especialmente en adquirir una serie de hábitos saludables tanto físicos como mentales.

Desde la asociación de familiares de enfermos de Alzheimer queremos hacer hincapié en la adquisición de estos hábitos y por ello se van a llevar a cabo diversas charlas sobre envejecimiento saludable con el fin de informar a los más mayores de nuestro municipio y llevar a cabo, en la medida de lo posible, talleres de prevención con los mismos.

Residencia o Asilo concertado, vecinos de Yeste

En el pueblo de Yeste, en el paraje denominado "El pinico", queremos construir un asilo concertado para nuestros mayores. La superficie supera los 10.000 m2.

El lugar que hemos elegido es una zona privilegiada al estar cerca del pueblo y los residentes puedan ir paseando al médico, iglesia, tiendas etc. También dispondrá de 15 locales comerciales. También hemos pensado en una piscina climatizada para residentes y vecinos, al igual que un gimnasio.

Pensamos que la plaza de residente pasará algo de los 1000 euros al mes, con todas las comodidades y servicios de piscina y gimnasio. Dios mediante pronto tendremos la maqueta y el local donde podremos verla.

Se ha pensado en hacer una promoción de cada local para cada aldea y pue-

blo. Las plazas para el asilo serán preferentes (los empadronados) y cubrirlos con los que están diseminados en nuestra región y provincia pudiendo ampliarlas a otros pueblos.

Sabemos que el proyecto es muy ambicioso y en el término de Yeste disponemos de medios, dinero y ganas para hacerlo.

Tenemos también personas de otros lugares que están dispuestos a invertir en dicho asilo y servicios.

¡ANIMO! Mejorara nuestra calidad de vida.

Un cordial saludo.

Interesados:

Apartado de correos N° 7(Yeste) Albacete. Correo electrónico:

MIGUELHERREROSA@terra.es

Miguel Herreros (gerente)

Óptica riópar
C/ Juan Jorge Graubner 11
967 43 51 35. Riópar. Ab.

Óptica yeste
C/ Arroyo de Enmedio 1
967 43 15 99. Yeste. Albacete

Revisión gratuita de la vista

Revisión gratuita del oído

Lentes de contacto

Terapia visual

Visión Infantil