



## **Alzheimer: ¿Cómo detectarlo a tiempo?**

- *En el Día Mundial del Alzheimer, 21 de septiembre, especialistas de Clínica Santa María y Clínica Dávila entregan recomendaciones para pesquisar esta enfermedad a tiempo y así lograr un manejo eficaz.*
- *Clínica Dávila está realizando un innovador test, con pacientes chilenos, que detecta la enfermedad a través de un examen de sangre, lo cual ha tenido excelentes resultados.*

El Alzheimer es la enfermedad neurodegenerativa más común en el mundo,

siendo la causa de aproximadamente la mitad de los casos de demencia a nivel mundial (35 millones de personas en total). En tanto, en Chile se calcula alrededor de 240 mil personas con demencia (extrapolación cifras INE).

La Organización Mundial de la Salud advierte que las cifras de esta enfermedad se podrían triplicar para el 2050. Una de las principales razones de este incremento se debe al envejecimiento de la población. En este sentido, afecta levemente más a las mujeres que a los hombres, porque su expectativa de vida es mayor.

Entre el 3% y 4% de los casos de Alzheimer es transmitido por herencia autosómica dominante. Esto quiere decir que, si uno de los padres del paciente es portador del gen, el paciente tiene un 50% de probabilidad de tenerlo. El 95% de los casos no es hereditario (se le llama Enfermedad de Alzheimer esporádica), pero sí puede tener riesgo de factor genético, o sea, "tener un familiar de primer grado con enfermedad de Alzheimer, o tener un genotipo APOE4, se asocia a un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer, pero no significa (como en el primer caso, que sea hereditaria)", explica el Dr. Rafael Aránguiz, neurólogo de Clínica Dávila, especialista en Alzheimer.

El geriatra de Clínica Santa María, Dr. Mario Grossman, y el neurólogo de Clínica Dávila, Dr. Rafael Aránguiz, explican cómo pesquisar esta enfermedad a tiempo.

## **Síntomas**

Algunos de los principales síntomas que podrían alertar de la presencia de esta enfermedad son:

- Pérdida de memoria de corto plazo.
- Incapacidad para seguir indicaciones.
- Deterioro del lenguaje.
- Trastorno del pensamiento y de la orientación espacial.
- Apatía.
- Trastorno del juicio.
- Cambios en la personalidad y en el comportamiento.

En caso de tener algunos de estos signos, lo recomendable es acercarse donde un especialista, neurólogo, psiquiatra o geriatra, para que pueda diagnosticar la enfermedad y otorgar un tratamiento adecuado al paciente.

“Lo que se está buscando es detectar a los pacientes en una etapa lo más temprana posible. Es mejor dar de alta a un paciente porque se preocupó de

más, a que se pase por alto y que llegue a etapa de demencia sin atención”, sostiene el Dr. Rafael Aránguiz.

## **Diagnóstico**

“El diagnóstico del Alzheimer se realiza mediante una evaluación neurológica y neuropsicológica especializada”, explica el Dr. Mario Grossman, geriatra de Clínica Santa María. A esto se suman chequeos imagenológicos que habitualmente son escáner y resonancia magnética del cerebro. Además, se solicitan exámenes de sangre para descartar otras enfermedades que podrían dañar la memoria.

## **Test de sangre**

Clínica Dávila está desarrollando un estudio que busca validar un biomarcador plasmático (micro-RNA), es decir, evaluar a través de la sangre si es que el paciente tiene esta enfermedad. Si bien el análisis se encuentra en etapa experimental, hasta la fecha ha demostrado tener resultados positivos. En caso de que se apruebe, implicaría resultados más rápidos y menos invasivos.

## **Tratamiento**

El Alzheimer aún no tiene cura, es decir, todavía no existen fármacos que logren detener o revertir la enfermedad. Su tratamiento tiene que ver con el manejo de sus síntomas cognitivos, conductuales o del entorno familiar.

Existen medidas farmacológicas y no farmacológicas. Los especialistas indican que lo óptimo es que la terapia sea realizada por un equipo multidisciplinario, porque el Alzheimer requiere del aporte de diferentes disciplinas como nutrición, enfermería, psicología, terapia ocupacional y kinesioterapia.

“Esto es muy relevante porque existen muchas comorbilidades de la enfermedad que afectan a los cuidadores. Ellos tienen más riesgo de depresión, ansiedad, problemas del entorno familiar o conyugales, así como de hospitalización de cualquier tipo, lumbago, fatiga, etc. Por eso es importante mencionar que, cuando uno se enfrenta a una demencia, se enfrenta a un binomio: el paciente y el cuidador. Un cuidador desgastado, inestable, se traduce, sí o sí, en síntomas que van en desmedro del paciente, por eso siempre se debe tener este enfoque presente. Es frecuente que el médico priorice el tratamiento farmacológico, que en este caso no es lo más importante. Esto es un trabajo en

equipo”, explica el especialista de Clínica Dávila.

## **Prevención**

Los doctores Grossman y Aránguiz explican que esta no es una enfermedad que se pueda prevenir, en algunas ocasiones se puede retrasar la aparición de sus síntomas, modificando algunos cambios en estilos de vida y aumentando la reserva educacional y cognitiva del paciente.

Algunas recomendaciones son:

- **Realizar actividad física.** Se ha demostrado que la vida sedentaria aumenta riesgo de deterioro cognitivo en general, dado que hay baja producción de endorfinas protectoras. La OMS recomienda realizar al menos 150 minutos de ejercicio a la semana.
- **Dormir bien.** El insomnio afecta el funcionamiento de las neuronas, al igual que los hipnóticos en uso crónico como las Benzodiazepinas.
- **Mantenerse socialmente activo,** participar en reuniones sociales, de amigos o conocidos.
- **Mantenerse activo mentalmente,** para ello se puede practicar hobbies, como lectura, sudoku, palabras cruzadas, juegos de cartas o dominó.
- **Aprender habilidades nuevas,** tales como tejer, cocinar, tocar instrumentos musicales, idiomas.
- **Tener una alimentación saludable rica en frutas,**

**verduras y**

**antioxidantes.** Se recomienda la dieta mediterránea, con pasas, aceite de oliva, aceitunas, pescado no frito, legumbres, frutos secos, vino tinto, etc.

- **Controlar enfermedades crónicas cardiovasculares,** como hipertensión, diabetes, colesterol, entre otras.
- **Evaluar su audición y visión con especialistas.**
- **Mantener un nivel de escolaridad alto.** Personas con estudios de postgrado o cualquier aprendizaje formal, tienen un factor protector respecto al riesgo de deterioro cognitivo en general.