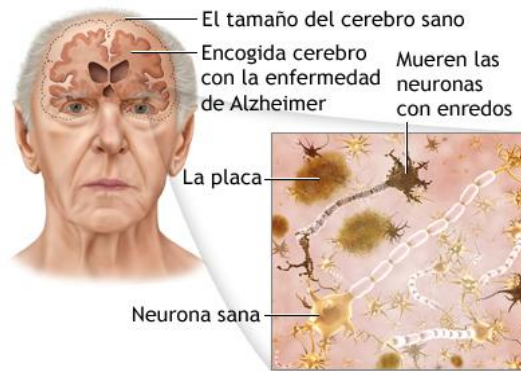




Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

## Enfermedad de Alzheimer. Información para pacientes y cuidadores.





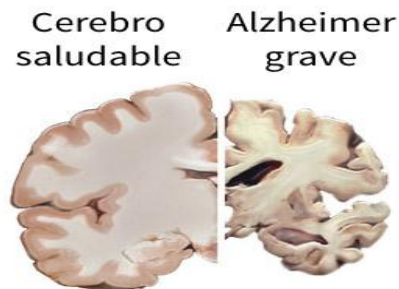
## Enfermedad de Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer es un trastorno cerebral que destruye lentamente la memoria y la capacidad de pensar y, con el tiempo, la habilidad de llevar a cabo las tareas más sencillas. Las personas con Alzheimer también experimentan cambios en la conducta y la personalidad.

## Causas

Se desconoce la causa exacta del mal de Alzheimer. Aunque en los últimos años, los científicos han logrado enormes avances en la comprensión de la enfermedad de Alzheimer y este impulso sigue aumentando.

La investigación muestra que ciertos cambios en el cerebro conducen a esta enfermedad.



Las causas de la demencia pueden variar, dependiendo de los tipos de cambios cerebrales que puedan estar ocurriendo.

## ***Signos y síntomas***

Los síntomas del mal de Alzheimer incluyen dificultad con muchas áreas de la función mental, entre ellas:

- El comportamiento emocional o la personalidad
- El lenguaje
- La memoria
- La percepción

## ***Etapas de la enfermedad de Alzheimer***

### **Enfermedad de Alzheimer leve**

Los problemas pueden incluir:

Deambular y perderse,

Tener dificultades para manejar el dinero y pagar facturas,

Repetir preguntas,

Demorar más tiempo para completar las tareas diarias normales y

Sufrir cambios en la personalidad y el comportamiento

### **Enfermedad de Alzheimer moderada**

El daño ocurre en las áreas del cerebro que controlan el lenguaje, el razonamiento.

La capacidad de detectar correctamente sonidos y olores

La pérdida de memoria y la confusión empeoran

Las personas comienzan a tener problemas para reconocer a sus familiares y amigos

Es posible que no puedan aprender cosas nuevas

Realizar tareas de varios pasos como vestirse o enfrentarse a situaciones nuevas

Las personas en esta etapa pueden tener alucinaciones, delirios, paranoia y comportarse de forma impulsiva.

## Enfermedad de Alzheimer grave

Las personas con la enfermedad de Alzheimer grave no pueden comunicarse y dependen por completo de otros para su cuidado. Cerca del final de la vida, es posible que la persona pase en cama la mayor parte o todo el tiempo mientras el cuerpo se va deteriorando.

### Factores de riesgo

Usted es más propenso a presentar el mal de Alzheimer si:

- Es mayor. El desarrollo de esta enfermedad no es parte del envejecimiento normal.
- sexo femenino
- Tener un pariente consanguíneo cercano, como un hermano, hermana o padre con Alzheimer.
- Tener ciertos genes ligados al mal de Alzheimer.
- síndrome de Down
- antecedentes de trauma craneal
- enfermedad tiroidea
- la depresión

### Tratamiento

La enfermedad de Alzheimer es compleja y, por lo tanto, es poco probable que un medicamento específico u otra intervención por sí sola pueda tratarla con éxito en todas las personas que tienen la enfermedad.

La piedra angular en el tratamiento de las demencias y la EA es el lograr la confianza y la participación de la familia.

## Como prevenir la enfermedad de Alzheimer



- Mantener la mente activa
- Llevar una dieta equilibrada
- Hacer ejercicio físico
- Fomentar la vida social

## Apoyo para las familias y los cuidadores de personas con la enfermedad de Alzheimer

Estar bien informado sobre la enfermedad es una estrategia importante a largo plazo. Los programas que enseñan a las familias sobre las diversas etapas de la enfermedad de Alzheimer y sobre las formas de lidiar con comportamientos difíciles y otros desafíos del cuidado pueden ayudar.



Cuidar de una persona con la enfermedad de Alzheimer puede tener altos costos físicos, emocionales y financieros.

Estar bien informado sobre la enfermedad es una estrategia importante a largo plazo.

Algunos cuidadores han descubierto que unirse a un grupo de apoyo es fundamental. Estos grupos de apoyo permiten que los cuidadores tomen un descanso, expresen sus inquietudes, compartan experiencias, obtengan consejos y reciban consuelo emocional.

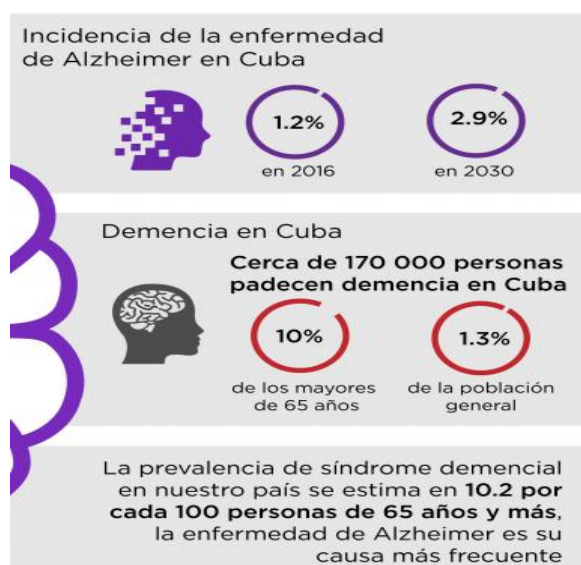
### **Cómo cuidarse a sí mismo**

Estas son algunas maneras para cuidarse a sí mismo:

- Pida ayuda cuando la necesite.
- Únase a un grupo de apoyo para personas que cuidan a enfermos.
- Tome descansos cada día.
- Pase tiempo con amigos.
- Siga disfrutando de sus pasatiempos y de las cosas que le interesan.
- Coma alimentos saludables.
- Haga ejercicio tan a menudo como sea posible.
- Vaya al médico regularmente.

## ¿SABÍAS QUE?

Cuba, en el momento actual, es el cuarto país más envejecido de América Latina, y debe convertirse en el segundo para el año 2025.



Se prevé que el número total de personas a nivel mundial con demencia alcance los 82 millones en 2030 y 152 millones en 2050.

**Cada 21 de septiembre, se celebra el Día Mundial del Alzheimer**

## CURIOSIDADES

La enfermedad de Alzheimer lleva el nombre del Dr. Alois Alzheimer. En 1906, el Dr. Alzheimer notó cambios en el tejido cerebral de una mujer que había muerto de una enfermedad mental extraña. Sus síntomas incluían pérdida de memoria, problemas de lenguaje y comportamiento impredecible. Después de su muerte, el doctor examinó su cerebro y encontró muchas agrupaciones anormales y conjuntos de fibras enredadas.



“El Alzheimer borra la memoria. No los sentimientos”. Pascual Maragall

“La enfermedad que más duele es la que se padece. El sufrimiento que da el Alzheimer no duele en lo físico. Destroza el alma. Hace añicos el corazón.” Clara Cortés

“Alzheimer: esta enfermedad se cobra muchas víctimas alrededor, porque la memoria de uno es territorio sentimental de muchos”. @teoleongross

“Pensaba que el cáncer era la peor enfermedad, hasta que conocí el Alzheimer”. Edmaris Carazo

“No hay olvido que valga! Tú guarda los sentimientos que yo guardo los recuerdos.”  
Roberto

“La memoria es el diario que llevamos con nosotros a todas partes” Oscar Wilde

“El bienestar de las personas con demencia es resultado directo de la calidad de las relaciones que mantienen con quienes les rodean”. Kitwood, 1997



## **Bibliografía**

- 1.- Llibre Rodríguez Juan de J., Guerra Hernández Milagros. Actualización sobre la enfermedad de Alzheimer. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2002 ago [citado 21 mar 2022] ; 18( 4 ): 264-269. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252002000400007&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252002000400007&lng=es)
- 2.- OMS. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Suiza: OMS [actualizado 21 sept, 2020; citado 21 mar 2022]. Demencia. [aprox. 6 pantallas]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
- 3.- Enciclopedia Médica A.D.A.M. [Internet]. Johns Creek (GA): Ebix, Inc., A.D.A.M.; 2020; Mal de Alzheimer; [actualizado 18 feb 2022; citado 21 mar. 2022]; [aprox. 4 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003247.htm>
- 4.- Hernández-Ulloa E, Llibre-Rodríguez J, Bosh-Bayard R, Zayas-Llerena T. Prevalencia y factores de riesgo del síndrome demencial en personas mayores. Rev Cubana de Med Gen Integr [Internet]. 2021 [citado 21 mar 2022]; 37 (3) Disponible en: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1409>
- 5.- NIA. Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento. [actualizado dic 15 2021; Citado 21 mar 2022]. La enfermedad de Alzheimer. [aprox. 8 pantallas]. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/hoja-informativa-sobre-enfermedad-alzheimer>
- 6.- MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); [actualizado 26 ene 2022 citado 21 mar 2022.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/>.