

LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

La enfermedad de alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que altera la memoria, el pensamiento y el comportamiento. Deteriora las capacidades cognitivas de manera progresiva e irreversible, causando dificultades para la vida cotidiana.

Síntomas clave

- **Pérdida de memoria:** Principalmente de eventos recientes o de información aprendida recientemente.
- **Desorientación:** Dificultad para ubicarse en el tiempo y el espacio.
- **Tareas familiares:** Problemas para realizar tareas cotidianas simples.
- **Trastornos del lenguaje:** Dificultad para encontrar las palabras y discurso dubitativo.
- **Cambios de comportamiento:** Humor cambiante, ansiedad y depresión.
- **Mal juicio:** Toma de decisión alterada y falta de discernimiento.

Causas

La enfermedad de alzheimer es causada por la acumulación de placas amiloides y ovillos neurofibrilares en el cerebro, provocando la muerte progresiva de las células cerebrales. Los factores de riesgo incluyen:

- **La edad:** Principal factor de riesgo, especialmente después de los 65 años.
- **Antecedentes familiares:** Predisposición genética (variante APOE ε4).
- **Factores ambientales:** Estilo de vida y enfermedades cardiovasculares.

Prevalencia

- Más de **50 millones de personas** en el mundo viven con algún tipo de demencia, de las cuales el **60-70% de los casos están relacionados con la enfermedad de alzheimer**.
- Aproximadamente el **10% de las personas mayores de 65 años** se ven afectadas por esta enfermedad.

Evolución de la enfermedad

La progresión es lenta pero inevitable. Después del diagnóstico, el tiempo medio de supervivencia es de **4 a 8 años**, aunque algunos pacientes pueden sobrevivir hasta 20 años. Los estadios avanzados conducen a una pérdida total de la autonomía y requieren cuidados intensivos.

Prevención y manejo

Aunque actualmente no existe una cura, algunas medidas pueden ayudar a ralentizar la progresión:

- **Estilo de vida saludable:** Actividad física, dieta equilibrada y estimulación cognitiva.
- **Intervenciones no farmacológicas:** Ejercicios cognitivos y terapias conductuales y ocupacionales para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Recursos gratuitos para apoyar a los pacientes

Descubre los ejercicios cognitivos gratuitos de NeuronUP, diseñados especialmente para trabajar con personas que padecen alzheimer.

[▶ Ejercicios gratuitos](#)

[Conoce más sobre NeuronUP](#)