

21 de septiembre: Día Mundial de la Enfermedad de Alzheimer

Los hábitos de vida saludables podrían reducir hasta un 40% los casos de Alzheimer

- En España podrían existir unas 800.000 personas que padecen la enfermedad.
- El coste por paciente de Alzheimer se cifra entre 27.000 y 37.000 euros anuales. El Alzheimer es la principal causa de discapacidad en personas mayores.
- El 18,5% de los pacientes que acuden a una consulta de Neurología lo hacen por alteraciones de memoria o sospecha de deterioro cognitivo. Es la primera causa de consulta neurológica en mayores de 65 años.
- Entre el 30 y el 40% de los casos de Alzheimer están aún sin diagnosticar. Cada año se diagnostican en España unos 40.000 nuevos casos de Alzheimer.
- La Sociedad Española de Neurología propone seis medidas para fomentar un envejecimiento cerebral saludable y evitar los factores de riesgo.

20 de septiembre de 2017.- Mañana, 21 de septiembre, se conmemora el Día Mundial del Alzheimer, una enfermedad neurodegenerativa progresiva e irreversible caracterizada por el deterioro cognitivo y los trastornos conductuales. La enfermedad de Alzheimer es la causa de demencia más frecuente (aproximadamente el 70% del total de casos) y actualmente, en España, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN), podrían existir unas 800.000 personas que padecen la enfermedad. El Alzheimer es la principal causa de discapacidad en personas mayores y la patología que genera uno de los mayores gastos sociales: el coste por paciente de Alzheimer se cifra entre 27.000 y 37.000 euros anuales.

En España, el 18,5% de los pacientes que acuden a una consulta de Neurología lo hacen por alteraciones de memoria o sospecha de deterioro cognitivo y es la primera causa de consulta neurológica en mayores de 65 años (el 35% de las consultas). *“Sin embargo, a pesar de que las quejas de memoria son uno de los principales motivos de consulta neurológica existe un infradiagnóstico llamativo de los casos de demencia, sobre todo en estadios leves, por falta de concienciación familiar y de profesionales sanitarios. Calculamos que el 80% de los casos de Alzheimer que aún son leves están sin diagnosticar y que entre el 30 y el 40% de los casos totales también lo estarían”,* señala la Dra. Sagrario Manzano, Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología.

Cada año se diagnostican en España unos 40.000 nuevos casos de Alzheimer, unas cifras que, debido al progresivo envejecimiento de la población, irán en aumento en los próximos años. *“La enfermedad de Alzheimer está muy ligada al envejecimiento y el envejecimiento es el principal factor de riesgo. Debido a que en los últimos 30 años, la*

proporción de personas mayores de 65 años ha aumentado considerablemente, también lo ha hecho el número de enfermedades neurodegenerativas crónicas, especialmente las demencias. Además, España es uno de los países del mundo con mayor proporción de enfermos de demencia entre su población de más de 60 años”, señala la Dra. Sagrario Manzano. “Ahora mismo, y a la espera de que la comunidad científica consiga encontrar un tratamiento curativo para la enfermedad, intentar abordarla en sus primeras fases, ya que existen fármacos que consiguen mantener durante un tiempo el estado neuropsicológico y funcional del paciente; e intentar fomentar los hábitos saludables para combatir los factores de riesgo, deben ser los focos en los que prestar la máxima atención”.

Seis medidas para evitar los factores de riesgo

Aunque evitar la enfermedad de Alzheimer es sumamente complejo y difícil de abordar en edades avanzadas de la vida, donde ya se producen diversos cambios a nivel cerebral, evitar situaciones de riesgo y procurar mejorar el funcionamiento cerebral es más fácil de lograr y con buenos resultados, según múltiples estudios con rigor científico basados en estrategias de prevención poblacional. Algunos de ellos señalan que llevar hábitos de vida saludables podría reducir hasta un 40% los casos de Alzheimer, o al menos retrasar el debut clínico de la enfermedad.

- 1- Actividad física: El ejercicio físico regular y no explosivo se asocia a un mantenimiento de la función cognitiva y a un retraso del comienzo de la Enfermedad de Alzheimer.
- 2- Actividad social: Mantener las conexiones sociales, fomentar sentimientos de autoeficacia y de autoestima y llevar a cabo otro tipo de actividades que conforman la denominada 'actividad social' se relacionan con el mantenimiento de la función cerebral.
- 3- Actividad mental: Muchos estudios han señalado que un alto nivel de educación se asocia a una mayor probabilidad de mantener en el tiempo el funcionamiento cerebral adecuado. Además, tareas como leer libros, asistir a conferencias, participar en juegos de mesa, entre otras, suponen un menor riesgo de deterioro cognitivo y de demencia, si se realizan con asiduidad.
- 4- Prevención del riesgo cardiovascular: Factores como la hipertensión arterial, hipercolesterolemia, enfermedades cardíacas, tabaquismo y, sobre todo, la diabetes son cruciales en el deterioro mental asociado a la edad. Además, la gravedad de los síntomas cognitivos en personas con Alzheimer se incrementa sustancialmente ante la existencia de factores de riesgo vasculares.
- 5- Una buena alimentación: La dieta mediterránea se asocia a un menor riesgo de padecer la enfermedad, al incluir antioxidantes, vitamina C y E y omega 3. Además, diversos estudios revelan que la ingesta de pescado al menos una vez por semana produce una reducción del 60% del riesgo de Alzheimer. Por el contrario, el consumo elevado de grasas saturadas y de cobre incrementaría el deterioro cognitivo.
- 6- Fomentar la reserva motivacional: Se ha relacionado la propensión a la aflicción con la aceleración del deterioro cognitivo. Además, enfermedades mentales como la depresión, también se han asociado a la pérdida de neuronas en el

hipocampo y en otras regiones cerebrales. Por lo tanto, hay que procurar ser felices.

Ana Pérez Menéndez

Sociedad Española de Neurología

Departamento de Prensa

Email: prensa@sen.org.es

Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)

Mov: +34 647953790

Fax: +34 91 314 84 54

A través del Gabinete de Prensa de la SEN podrá contactar con los mejores especialistas en Neurología. No dude en ponerse en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle tanto para contrastar cualquier información como para colaborar en todo aquello que nos propongan.