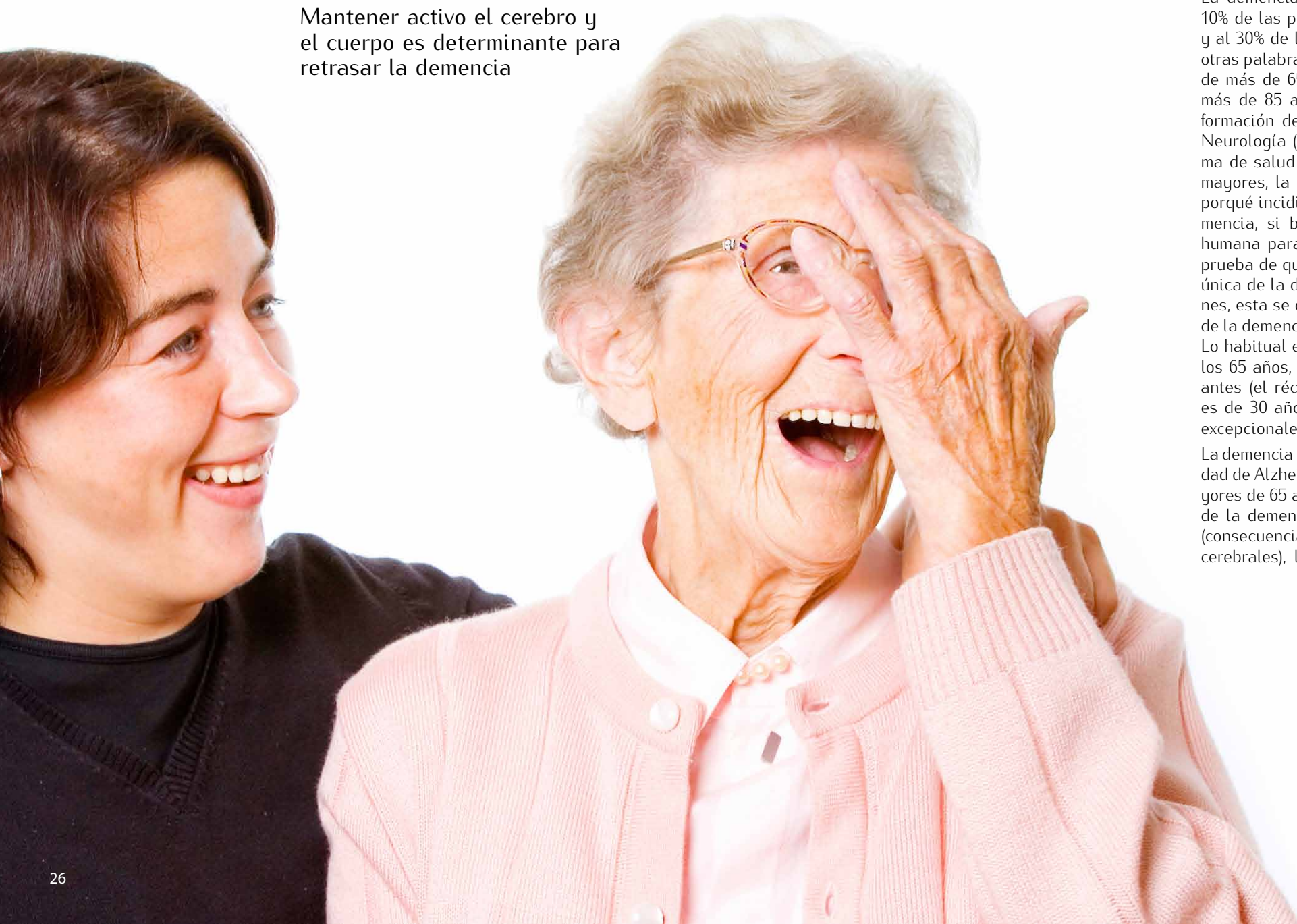


Cuando la memoria cae en el OLVIDO

Mantener activo el cerebro y el cuerpo es determinante para retrasar la demencia



No recordar qué se ha hecho por la mañana, repetir las mismas cosas muy a menudo sin acordarse de haberlas contado, tener palabras en la punta de la lengua de forma constante sin que acaben de salir, no saber qué día es ni cómo averiguarlo y despistarse y perderse en la calle son indicios comunes de que algo no funciona bien. Cuando la memoria reciente empieza a fallar saltan todas las alarmas ante el temor de iniciarse un camino sin retorno: el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer u otras demencias. Ahora bien, una demencia no solo implica la pérdida de memoria, sino que también conlleva otros síntomas cognitivos asociados, como desorientarse, mostrar dificultades para el razonamiento e incapacidad para llevar una vida autónoma.

La demencia afecta en nuestro país al 10% de las personas de más de 65 años y al 30% de los mayores de 85 años. En otras palabras, una de cada 10 personas de más de 65 años y una de cada 3 de más de 85 años la padecen, según información de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Aunque este problema de salud es más frecuente entre los mayores, la edad en sí misma no tiene por qué incidir en el desarrollo de la demencia, si bien disminuye la agilidad humana para recordar y aprender. Una prueba de que ser mayor no es la causa única de la demencia es que, en ocasiones, esta se desarrolla antes. Es el caso de la demencia más común, el Alzheimer. Lo habitual es desarrollarla después de los 65 años, pero puede debutar mucho antes (el récord de aparición temprana es de 30 años, aunque estos son casos excepcionales).

La demencia más frecuente es la enfermedad de Alzheimer (afecta al 7% de los mayores de 65 años con demencia), seguida de la demencia por lesiones vasculares (consecuencia de infartos y hemorragias cerebrales), la de los cuerpos de Lewy



(“prima hermana” de la demencia asociada a la enfermedad de Parkinson) y las degeneraciones frontotemporales. Todas ellas, salvo la demencia por lesiones vasculares, son enfermedades neurodegenerativas, fruto del desgaste de las células cerebrales (neuronas).

CÓMO RETRASAR LA DEMENCIA.

La demencia se asocia al concepto de reserva cerebral. Es la capacidad que el cerebro tiene para compensar o enfrentarse a la presencia de una enfermedad. La forma más efectiva de retrasar la demencia es mejorar la capacidad de reserva cerebral, un objetivo que se puede lograr a través de distintos mecanismos.

Cerebro en forma: la escolarización y la educación temprana constituyen uno de los pilares básicos para entrenar al cerebro con una actividad intelectual, aunque no es una garantía por sí sola de la preservación de la reserva cerebral. El mantenimiento de esas actividades cognitivas a lo largo de la vida favorece la conservación ■■■

■ La demencia afecta en nuestro país al 10% de las personas mayores de más de 65 años



Tratamientos actuales

En estos momentos, no hay ningún tratamiento que permita prevenir la demencia. Los fármacos disponibles en el mercado para tratar, por ejemplo, el Alzheimer son el **donepezilo**, la **rivastigmina**, la **galantamina** y la **memantina**. Este arsenal terapéutico tiene una eficacia demostrada pequeña pero importante, ya que puede conseguir estabilizar los síntomas de la enfermedad durante un año con seguridad o incluso dos, tal y como explican los expertos.

Otro tratamiento que se aplica en la actualidad para ralentizar el avance de estas patologías es la **estimulación o rehabilitación cognitiva**. Aplicado en los casos leves o moderados de la enfermedad de Alzheimer ayuda a mantener las funciones cognitivas y consigue un efecto similar al de los fármacos. No obstante, debe quedar claro que cualquier prórroga ante esta enfermedad puede considerarse un éxito. Lo deseable, según los especialistas, es ensayar estos fármacos en personas que sufren Alzheimer en un estadio muy inicial. Retrasar dos años el inicio de la demencia significa prolongar dos años la

autonomía de una persona, en los que puede organizar su vida, poner en orden sus papeles, elaborar un documento de voluntades anticipadas...

El secreto para que estas estrategias terapéuticas funcionen es **que la enfermedad de Alzheimer se detecte de manera precoz**. Para ello, se debe acudir al médico cuando se detecten fallos reiterados de la memoria reciente. Sin embargo, no debe cundir el pánico si no se recuerda un dato concreto (un número de teléfono, el nombre de una persona, etcétera) o si alguien se dirige a una habitación de la casa y no se acuerda del motivo. Hoy es posible estudiar si estos lapsus de memoria coinciden con un patrón típico de Alzheimer si se mide el metabolismo cerebral con una técnica de imagen, se realiza una **tomografía por emisión de positrones o un PET** o si se comprueba que las proteínas Tau y beta-amiloide de la enfermedad de Alzheimer están alteradas. Por lo tanto **acudir pronto al médico para confirmarlo o descartarlo** es otra de las claves para poder tratar y así ralentizar esta demencia.

■ ■ ■ de la reserva cerebral y por tanto, retrasa el declive de la pérdida de memoria en los estadios iniciales de demencia.

Malo para el corazón, malo para el cerebro: los factores de riesgo cardiovascular lo son también para enfermedades como el Alzheimer y otras demencias. Por lo tanto, controlar la hipertensión, la diabetes, el colesterol, la obesidad y el tabaquismo puede ayudar a retrasar su inicio.

Mens sana in corpore sano: numerosos estudios han descubierto que tanto la práctica regular de ejercicio físico (sin ser extraordinario o intenso, sino que basta con caminar todos los días un kilómetro) y el seguimiento de la dieta mediterránea son dos factores que, de forma independiente, reducen el riesgo de sufrir Alzheimer.

Vitaminados: los resultados que se consiguen al incorporar determinadas vitaminas en la dieta son muy modestos y se han observado en personas con síntomas incipientes. No obstante, la vitamina B12 y las vitaminas del complejo B consiguen ralentizar la atrofia cerebral acelerada, una característica propia de los procesos de deterioro cognitivo leve, que antecede al Alzheimer. Además, estudios epidemiológicos observacionales han constatado que el consumo de alimentos ricos en

vitamina B, como vísceras, sardinas, jamón serrano, los que aportan vitamina B12, y ácido fólico (germen de trigo, legumbres y escarola) se asocia a un menor riesgo de padecer Alzheimer.

¿Videjuegos para el cerebro?: de un tiempo a esta parte en el mercado han aflorado distintos videojuegos que se anuncian como útiles para el entrenamiento de la memoria. En su mayoría, pretenden mejorar la función cognitiva a través de la práctica regular de tests y juegos de lógica y memoria. Sin embargo, su verdadera utilidad está en entredicho. Un estudio publicado en la revista "Nature Letters" ha medido la eficacia de este tipo de entrenamiento en un amplio grupo de personas. En el trabajo, que se realizó a través de Internet, participaron 11.430 participantes. Se les entrenó para mejorar el razonamiento en diferentes tareas cognitivas como la memoria, la atención, la planificación y las habilidades visuales espaciales. Al final del estudio se observó que los participantes habían mejorado su rendimiento en los ejercicios concretos para los que se habían entrenado, pero no en otras tareas de conocimiento, aunque fueran muy similares. Este resultado puede demostrar que entrenarse para algo concreto no ayuda a mejorar de forma global las funciones cognitivas. Por esta razón, según los expertos, los programas de *brain training* deben concebirse como una actividad intelectual más, junto a la realización de *sudokus*, crucigramas u otros pasatiempos.

Mente ociosa: actividades tan convencionales y sencillas como acudir al cine, salir a cenar fuera, hacer deporte, leer, escuchar música o ver la televisión también protegen a las personas frente al Alzheimer. Distintos investigadores en el campo de la neurología advierten de que las actividades de ocio, en especial las más intelectuales, disminuyen el riesgo de padecer Alzheimer. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es



QUE NO SE TE OLVIDE... ejercitar la memoria

Con unos hábitos sencillos y saludables es posible contribuir a conservar la memoria:

- 1 Cuidar el cerebro con actividad intelectual variada. No solo hay que centrarse en **estudiar**, sino que también **charlar, jugar a las cartas, ir al cine, comentar una película o por ejemplo, ser miembro de un club social** ayudan a que el cerebro se mantenga en forma.
- 2 La práctica regular de **ejercicio físico** tiene efectos saludables en el rendimiento de la memoria.
- 3 Todo lo que es bueno para el corazón, lo es para el cerebro. Por eso, conviene controlar la **hipertensión, el colesterol, la diabetes, la obesidad y el tabaquismo**.
- 4 Vigilar el **riego sanguíneo** es otro aspecto clave. Si la sangre que pasa por los capilares del cerebro no es rica en oxígeno y nutrientes, el rendimiento de este órgano no será el adecuado. Las personas que padecen **mala circulación** y no se cuidan sufrirán a largo plazo problemas de memoria, aunque realicen actividades estimulantes.
- 5 Es necesario **evitar** los alimentos, como **las grasas saturadas**, que producen el llamado colesterol malo: obstruyen las arterias e impiden que el oxígeno llegue al cerebro. Hay que **tomar verduras y frutas frescas** (sobre todo cítricos). También son buenos los frutos secos, la pasta, las legumbres y alimentos que contengan magnesio, yodo y fósforo.
- 6 El cerebro fabrica una sustancia llamada **fosfatidil serina (FS)** que sirve para mantener en buen estado las membranas celulares. Para poder generarla de forma adecuada **necesita vitaminas** como la **B12** (la proporcionan las vísceras, sardinas y jamón serrano) y el **ácido fólico** (disponible en el germen de trigo, las legumbres y la escarola).

Fuente: Pablo Martínez-Lage, del Centro de Investigación de Terapias Avanzadas (CITA), de San Sebastián, y coordinador del Grupo de Estudio de Conducta y Demencia de la Sociedad Española de Neurología (SEN).