

# Alzheimer: los cambios en el cerebro pueden comenzar a partir de los 50 años

21 septiembre, 2020



**Las III Jornadas Mendocinas sobre Demencias harán foco en esta enfermedad, que comienza a manifestarse desde los 65 años, aunque el deterioro puede iniciarse 10 o 15 años antes. El encuentro es gratuito y abierto. La memoria, la razón y la importancia del diagnóstico precoz y acertado.**

Uno de cada ocho adultos mayores de 65 años argentinos padecen Alzheimer. Las estimaciones indican que en 2050 habrá aproximadamente 500.000 pacientes con Alzheimer en el país. Por ello, resulta vital difundir conocimientos sobre detección temprana y los avances de la enfermedad.

Como el 21 de septiembre se celebra el Día Mundial del

Alzheimer, la Dirección de Atención Adultos Mayores de Mendoza organiza la III Jornada sobre Demencias, con la finalidad de visibilizar la problemática.

Con cupo limitado e inscripción gratuita la actividad está prevista de manera virtual para desarrollarse el miércoles 23 y jueves 24 de este mes. Participarán profesionales, estudiantes y público en general. Este año el foco está puesto en nuevos modelos de gestión sobre la asistencia y tratamiento de trastornos cognitivos en residencias de larga estadía.

### **Memoria y razón**

La demencia no es una enfermedad específica sino un grupo de trastornos caracterizados por el deterioro de al menos dos funciones cerebrales: la memoria y la razón, que afectan la capacidad para desarrollar las actividades de la vida diaria de quien la padece.

Dentro de las enfermedades neurológicas, el Alzheimer es la causa de demencia más frecuente. Si bien la edad de inicio ronda los 65 años, investigaciones reciente marcan que entre 10 a 15 años antes ya han comenzado los cambios en el cerebro que posteriormente ocasionarán los síntomas.

### **¿A qué síntomas debemos estar atentos?**

-Alteración de memoria. Dificultad para recordar eventos recientes. El paciente repite o pregunta varias veces lo mismo.

-Dificultad para encontrar palabras adecuadas o para nombrar objetos.

-Cambios marcados en la forma habitual de ser: apatía, depresión, desinhibición, irritabilidad.

-Dificultad para llevar a cabo acciones o para tomar decisiones.

¿Qué se debe hacer? Como primera medida, consultar a un especialista, generalmente, neurólogo o gerontólogo.

### **Las claves para prevenirlo**

Hay seis hábitos saludables que pueden ser el escudo protector de la salud del cerebro: mantenerse estimulado cognitivamente, alimentarse de manera saludable, controlar los factores de riesgo cardiovascular, realizar actividad física, conservar el bienestar emocional y mantener la actividad social.

Los siete factores de riesgo son: sedentarismo, tabaquismo, hipertensión, obesidad en la adultez, diabetes, depresión y baja educación formal. En todos los casos, se trata de factores modificables, por lo que mediante diferentes iniciativas se podría disminuir el riesgo de Alzheimer.

### **Detección temprana**

Un diagnóstico precoz y acertado es fundamental, ya que permite al médico recomendar modificaciones del estilo de vida, brindar un pronóstico y posibilitar que el paciente tome decisiones respecto a pautas de manejo futuro. También es importante para prevenir riesgos que pudieran depender de olvidos u otros síntomas cognitivos.

A la vez, la Cámara de Diputados dio media sanción al proyecto presentado por la diputada Marcela Fernández, que propone la incorporación de técnicas y métodos de *screening* de detección temprana de trastornos cognitivos para todas aquellas personas mayores de 55 años. Al fundamentar la iniciativa, la diputada resaltó: “No son estudios complejos sino simples preguntas y respuestas, que si bien no determinan un diagnóstico, pueden activar un alerta para el paciente y su entorno familiar”.

### **Inscripción y programa de la III Jornada Mendocina sobre Demencias**

Solo hay que completar el

formulario <https://forms.gle/La3xFhnz40Qxfgz99> y seleccionar el día que se desea participar, ya que los cupos son limitados. El formulario también está en las redes sociales oficiales de la Dirección de Atención Adultos Mayores.

Las actividades previstas son:

**23 de setiembre desde las 17: Alzheimer cada vez más visible.** Síntomas, signos tempranos y actualización sobre conocimientos sobre los avances de la enfermedad.

**-Avances de la enfermedad, actualización de conocimientos,** Dr. Juan Ignacio Brusco, neurólogo, psiquiatra e investigador.

**-Síntomas y signos tempranos,** Dr. Mario Ríos, médico gerontólogo.

**-Alteraciones en la escritura como síntoma precoz de la enfermedad.** Lic. Cecilia Ortiz, psicóloga, magíster en neurociencias, especialista en neuropsicología y estimulación cognitiva en demencias.

**24 de setiembre desde las 17: Residencias libres de sujeciones** (ataduras). Día especialmente dedicado a la atención de personas con demencias que viven en residencias de larga estadía. Se destaca la presencia virtual de la directora médica de la Residencia Manantial (provincia de Buenos Aires), centro pionero en América Latina y único en Argentina certificado como Libre de Sujeciones. El encuentro se enriquecerá con el aporte de una especialista en terapia ocupacional, miembro de Desatar Argentina.

**-Residencia Manantial, Primer Centro Libre de Sujeciones,** Dra. Sonia Hanine, directora médica de la Residencia Manantial.

**-Estrategias útiles para evitar el uso de sujeciones,** Lic. Mara Maslavski, terapeuta ocupacional.

**Más información**

Facebook: <https://www.facebook.com/AdultosMayoresMendozaOficial>

WhatsApp: <https://wa.me/5492612785090>

Instagram: <https://www.instagram.com/adultosmayoresmendoza/>

Twitter: <https://twitter.com/AMayoresmza>

**Contacto para entrevistas:** 2615351966, Juan Manuel Murati;  
2613 428142, Cecilia Ortiz.

*Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza*