Enfermedad de Alzheimer

Qué es la enfermedad de Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer es la **forma más común de demencia entre las personas mayores.**

La enfermedad **aparece lentamente y afecta de manera progresiva la memoria y la capacidad para pensar**, llegando a alterar con el paso del tiempo hasta la habilidad para llevar a cabo las tareas más sencillas. Con frecuencia, la personas con Alzheimer también experimentan cambios en la conducta y la personalidad.

Signos y síntomas de la enfermedad de Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer se manifiesta con distintos síntomas. Algunos son **cognitivos** (es decir, alteraciones en la memoria o forma de pensar) y otros son **conductuales** (es decir, alteraciones en el comportamiento).

1) Signos cognitivos

- **Olvidarse de lo que acaba de suceder**. La **pérdida progresiva de memoria** es uno de los síntomas más comunes en la enfermedad de Alzheimer. Este hecho de que la persona no recuerde lo que acaba de suceder, hará que **repita cosas que ya ha dicho o hecho anteriormente**.

- **No saber atarse los cordones de los zapatos**. La persona con Alzheimer puede tener dificultades para realizar determinados

movimientos (tanto en cómo de bien los hace como en los pasos a seguir para conseguir hacerlos). Así, puede presentar **dificultades para hacer gestos comunicativos con las manos, atarse los cordones de los zapatos, abrocharse los botones, usar los cubiertos para comer o los productos de aseo.**

- **Perder la capacidad para planificar**. A medida que la enfermedad avanza, la persona con Alzheimer tiene más **dificultades para decidir cosas, organizar el día a día, hacer razonamientos lógicos y captar la ironía o las bromas.**

- **Problemas para calcular las distancias.** Esta dificultad se traduce en **problemas de orientación espacial, incapacidad para calcular las distancias, reconocer entornos o localizar objetos.**

- **No reconoce aquello que ve, oye o toca (a esto se le llama agnosia).** Por ejemplo, si la persona tiene agnosia visual, no es que tenga dificultades en la visión, sino que no reconoce el objeto que ve por fallos en el cerebro. Lo mismo con el resto de sentidos.

- **Algunas alteraciones cognitivas pueden observarse a través del lenguaje.** Por ejemplo, la persona puede ser incapaz de encontrar la palabra adecuada, sabiendo qué es lo que quiere decir y su discurso puede ser desorganizado y sin conexión, pasando de un tema a otro.

2) Signos conductuales

- **La tristeza, la apatía y la ansiedad** son síntomas comunes en la enfermedad de Alzheimer.
  Las personas con Alzheimer a menudo **pierden la motivación y la iniciativa por hacer cosas, se muestran bastante calladas y se aíslan.**

Como tienen dificultades para averiguar lo que va a suceder, pueden presentar **ansiedad y temores irracionales** como, por ejemplo, a quedarse solas en casa.

- **Agitación y actitudes desconcertantes**. La desorientación puede llevar a la persona con Alzheimer a **andar sin ningún fin** aparente en busca de objetos familiares para saber en qué lugar está.
  También puede **repetir constantemente una actividad o cambiar las cosas de lugar sin motivos aparentes; así como tener reacciones exageradas** (gritos, lloros, enfados) en situaciones difíciles que no saben cómo afrontar, o **creer que su comida está envenenada o que alguien les ha robado si no encuentran sus cosas.**

- **Trastornos del sueño**. Al anochecer, las personas con Alzheimer pueden sentirse más confundidas y nerviosas. **Si se levantan durante la noche, al sentirse desorientadas, puede hacer cosas como vestirse, intentar salir a la calle o comer.**

Qué cosas pueden ayudar en la comunicación con una persona con enfermedad de Alzheimer

- **Evitar hablar varias personas a la vez**. Esto hace que la persona con Alzheimer se pierda en lo que se está hablando y que le sea más difícil comunicarse. También tener puesta la televisión con un volumen muy alto puede dificultar la comunicación de la persona.

- **Mantener la paciencia y no interrumpirle**. Darle tiempo a la persona con Alzheimer para que se exprese y **evitar terminar las frases por ella si no recuerda lo que iba a decir o interrumpirle cuando ha comenzado a decir algo,** ya que esto puede hacerle olvidar lo que quería decir.

- **Repetir las cosas tantas veces como sea necesario**. Intentar hacerlo siempre con las mismas palabras, excepto si nos damos cuenta de que la persona no comprende alguna de estas palabras. Si cada vez se lo explicamos de una forma, podemos confundirla aún más.

- **Mostrar visualmente.** Si es posible, mostrarle de manera visual a la persona de lo que le estamos hablando. Por ejemplo, si le hablamos de un bolso, traerlo en ese momento para que sepa a qué bolso nos estamos refiriendo.

- **Evitar hablar de cosas recientes**. El objetivo es evitar que la persona con Alzheimer se frustre porque no es capaz de recordar de lo que se está hablando.

- **Resaltar la comunicación no verbal**. Es decir, exagerar los gestos y la expresión de la cara para facilitar que la persona con Alzheimer comprenda lo que le estamos queriendo decir.

- Situarse delante de la persona con Alzheimer para hablarle, ya que **mirarla** va a hacer que sepa que nos estamos dirigiendo a ella.

- **Observar sus comportamientos**. Si tenemos en cuenta que la persona con enfermedad de Alzheimer en algunos casos no es capaz de comunicarse con palabras, es importante observar sus comportamientos para conocer qué es lo que nos quiere decir.