

# «Vengo aquí los martes y jueves a ejercitar el 'coco' para que no se me estropee»

MARÍA JOSÉ CARRERO

mjcarrero@elcorreo.com

EL CORREO participa en una sesión de terapia para favorecer la autonomía personal, que organiza la Asociación de Familiares de Personas Enfermas de Alzheimer de Bizkaia

**BILBAO.** El próximo viernes se conmemora el Día Mundial del Alzheimer. El lema de este año -'Conciencia social'- hace referencia a la necesidad de combatir la exclusión que sufren los afectados. Precisamente, para favorecer que los enfermos conserven cierta autonomía durante el mayor tiempo posible y para procurar que no se 'desconecten' del día a día demasiado pronto, la Asociación de Familiares de Personas Enfermas de Alzheimer de Bizkaia (AFA-BIZKAIA) cuenta en Bilbao con el centro Jabetuz, un taller en el que se estimula a los abuelos con algún tipo de demencia. «Se trata de que mantengan sus capacidades, evitando situaciones de aislamiento y de pasividad», explican. El jueves pasado, EL CORREO asistió a una sesión de terapia con siete pacientes.

Son las cuatro de la tarde. En torno a una mesa se sientan María del Pilar y José Luis. Les acompañan otros cuatro pensionistas y una jubilada; todos ellos son septuagenarios. En el medio, Silvia Rodríguez, la educadora social empieza a pasar lista. «¿Pilar?», pregunta y una señora muy arreglada y presumida contesta: «Betanzos». «¿José Luis?», prosigue. «Estoy aquí», responde el aludido. «¿Y qué más?», le replica. «Terroba», dice el señor de aspecto apacible. Y así, uno por uno. El objetivo de este arranque de sesión es bien claro. Se trata de que recuerden su identidad completa y retengan la de sus compañeros de clase porque a algunos ya les empieza a costar decir de carrerilla sus dos apellidos.

«¿Qué día es hoy?», continúa Silvia. «Hoy es martes», sostiene Ro-



José Luis Terroba y María del Pilar Betanzo escuchan atentos a Silvia Rodríguez, la educadora social. :: FERNANDO GÓMEZ

berto. «¡Que no!», le corrige Pilar. «Me he equivocado. Es jueves, 13 de septiembre. Verano de 2018», comenta con orgullo mientras pega las cartulinas con la respuesta correcta en la pared. «¿Dónde estamos?», añade la educadora. Es el turno de José Luis, que va seleccionando carteles: «Jabetuz, calle José María Olabarri, Bilbao, Bizkaia».

«El objetivo de esta actividad es favorecer la orientación en el tiempo y en el espacio», explica Silvia antes de animarles a repasar la actualidad del día. Todos ven los informativos de la tele y están al tanto de la actualidad. «Los políticos están que arden; no se ponen de acuerdo en nada, salvo si se trata de dinero», comenta Roberto, que es el más dicharachero del grupo. Y salen a relucir los polémicos másteres y doctorados. «Es un escándalo», se queja José Luis.

La tertulia prosigue por los derroteros del Valle de los Caídos. «Eso es otro follón», sostiene Roberto. «Si sacarle va a costar mucho, que le dejen donde está y que con ese dinero nos suban las pensiones», apunta Pilar en un arranque reivindicativo. «Desde luego, porque mira que pagamos 20 céntimos más al mes... otro escándalo», apostilla Jesús Mari, quien hasta ese momento se había mantenido callado.

**La «papada» de Carmen Borrego** Y del 'Telediario' a 'Sálvame'. El lifting de cuello de Carmen Borrego da mucho de sí. A Pilar le parece una «vergüenza» que haya quien se gaste el dinero en cirugía estética «cuando hay gente que no tiene ni para comer. Si pudiera... le habría dejado la papada más abajo, hasta la cintura...», suelta esta mujer que trabajó en Ga-

## LAS CLAVES

Actividades

**La sesión arranca con el repaso de los nombres, apellidos y día de la semana y sigue con comentarios de actualidad**

Polémicos

**«Subirnos 20 céntimos al mes es un escándalo y lo de los másteres, también», protestan**

lerías Preciados de la calle Ercilla. «¡Qué bien lo pasábamos!», añora esta madre de tres hijos y con una nieta de diecisiete años «que no es guapa... Es guapísima». «¿Que por qué vengo aquí? Me han apuntado mis hijos. Dicen que para que esté entretenida y contenta. Y sí que estoy a gusto. Pero son unos pesados. Me traen y me llevan porque les da la gana. Un día les doy un esquinazo. ¡Claro que tengo marido! Es un cielo», comenta con cariño.

José Luis sonríe por lo bajo. Él también tiene esposa, tres hijos y tres nietos. «Vengo dos días a la semana, martes y jueves, a utilizar el 'coco', para que no se me estropee. Noto que pierdo la memoria y que me cuesta expresar algunas ideas».

«¿Va a cambiar la hora este año?», pregunta Silvia. «Mejor que nos suban las pensiones», insiste Pilar.

## EN SU CONTEXTO

**60.000**

enfermos de alzhéimer hay en el País Vasco, lo que repercute en la vida de 240.000 personas entre familiares y cuidadores. En España son alrededor de 1,2 millones los pacientes. Cada 70 segundos se diagnostica un caso nuevo en Europa.

10 años de dependencia

Según la Fundación CITA Alzheimer, radicada en San Sebastián, origina una media de 10 años de dependencia e incapacidad física y mental, lo que supone un problema de grandes dimensiones socio-sanitarias. Con el aumento de la esperanza de vida, en 2040 la cifra de enfermos se duplicará.

**31.890**

euros por paciente y año es el coste medio para atender a un paciente, lo que en Euskadi supone un gasto de 1.913,4 millones de euros anuales. El 80% de este desembolso recae en las familias. Atender a un enfermo supone una ocupación de 24 horas al día.

**76%**

de los cuidadores son mujeres. Pero esta tendencia está cambiando y cada vez es mayor el número de hombres que asume la condición de cuidador, según un estudio de la Confederación Española de Alzheimer (CEAFA) y la Fundación Sanitas.

Una de cada diez

familias con personas mayores de 70 años tienen algún miembro con alzhéimer. Más del 21% de los cuidadores familiares tiene más de 70 años: son jubilados que cuidan de su pareja. La avanzada edad media del cuidador aumenta las posibilidades de que la atención ofrecida no sea la más indicada.

## DIEZ SEÑALES DE ALERTA

**1 Pérdida de memoria.** La dificultad o incapacidad para recordar acciones o conversaciones muy recientes es uno de los primeros síntomas.

**2 Tareas domésticas.** En la fase incipiente del alzhéimer, el enfermo tiene problemas para llevar a cabo tareas domésticas o familiares de lo más habituales.

**3 Lenguaje.** Una señal de alarma son las dificultades con el lenguaje. El paciente no encuentra las palabras para expresarse.

**4 Desorientación.** Saber el día de la semana se convierte en un reto, al igual que reconocer lugares habituales.

**5 Juicio disminuido o pobre.** El enfermo hace cosas como vestirse de forma inadecuada; por ejemplo, salir en bata a la calle, llevar varias prendas encima cuando hace calor...

**6 Pensamiento abstracto.** Hacer seguimiento de la cuenta corriente es complicado para una persona mayor, pero alguien con alzhéimer ni siquiera puede hacer operaciones sencillas como sumas o restas e, incluso, se olvida de la utilidad de los objetos.

**7 Guardar cosas fuera de lugar.** Cualquiera puede de repente colocar las llaves o la cartera en un sitio que no corresponde. La persona con alzhéimer no sólo hace esto, sino que además guarda los objetos en sitios inimaginables y luego no saber dónde los dejó.

**8 Cambios de ánimo y conducta.** Enojarse, reírse o entristecerse es normal, pero los cambios de ánimo en un enfermo van de un lado a otro. En segundos pasan de la risa al llanto, del llanto al enfado...

**9 Habilidad visoespacial.** Es la capacidad que permite, por ejemplo, controlar la distancia entre dos objetos, lo que facilita acciones como aparcar o imaginar un sitio o dirección del que nos hablan. El alzhéimer anula esta habilidad.

**10 Aislamiento.** La enfermedad limita la capacidad de sociabilizar, de mantener una conversación, lo que llega a provocar su aislamiento.

# «Desde 2003 no salen fármacos para retrasar o prevenir la enfermedad»

## Rosa Prieto Tedejo Neuróloga

La especialista de Vitoria explica que los nuevos ensayos con pacientes en las primeras fases pueden traer terapias para un diagnóstico precoz

:: M. J. C.

**VITORIA.** En cualquier dolencia el diagnóstico precoz es fundamental para detener o, al menos, ralentizar el mal. Cuando se habla de alzhéimer, el diagnóstico precoz permite mejorar el tratamiento y, con ello, la calidad de vida de las personas diagnosticadas y la de sus familiares cuidadores. «Es fundamental para conseguir también nuevos fármacos que prevengan o retrasen la enfermedad», resalta Rosa Prieto Tedejo, neuróloga en el Hospital Universitario de Álava (HUA), en Vitoria.

– **Alzhéimer y edad van de la mano. ¿Estamos condenados a sufrir este tipo de demencia si somos muy longevos?**

– La enfermedad de alzhéimer está muy relacionada con el envejecimiento; de hecho es uno de los principales factores de riesgo. Las tasas de prevalencia en nuestra sociedad oscilan desde el 1,5%-2% en la franja entre 65-69 años y se duplican cada 5 años hasta llegar al 30% en los mayores de 85.

– **¿Es posible predecir quién va a sufrir la enfermedad?**

– Varios años antes de que aparezcan los primeros síntomas, comienzan los cambios a nivel cerebral; hay un acúmulo de proteínas anómalas. Es lo que se conoce como la fase preclínica de la enfermedad. Posteriormente, llegan los primeros olvidos y ligeros cambios de personalidad. Es un deterioro cognitivo leve antes de finalizar con la fase de demencia propiamente dicha, cuando la persona necesita cada vez más supervisión y pro-



Rosa Prieto ejerce en Vitoria.

gresivamente disminuye su autonomía.

– **¿No existe ningún fármaco que ralentice esta evolución?**

– No. Solo hay tratamientos sintomáticos. Se necesitan fármacos que prevengan o retrasen el inicio de la enfermedad. No se han aprobado nuevas terapias desde 2003.

– **¿Se van a conseguir pronto?**

– En estos momentos son varios los fármacos modificadores del curso de la enfermedad que se encuentran en ensayo. Se están realizando en pacientes en fases iniciales. Y es que uno de los principales problemas de la investigación hasta ahora es que se ha ensayado demasiado tarde en el curso de la enfermedad y, por tanto, los resultados no han sido los esperados. Este cambio en el planteamiento invita a ser optimistas de cara al futuro y es un motivo más para intentar llevar a cabo un diagnóstico lo más precoz posible.

– **¿Hay factores de riesgo?**

– Sí. Hay que evitar la hipertensión, colesterol, diabetes, obesidad y tabaquismo y modificar los estilos de vida en el sentido de tener más actividad física y mental.