



La psicología y otras ayudas contra el mal del alzhéimer

Los pacientes con esta enfermedad necesitan calma y tranquilidad para ser estables emocionalmente.

Hay olvidos que ya no se pueden achacar a un despiste. Y no ser capaz de seguir el hilo de una conversación o guardar un objeto cotidiano y no poder encontrarlo después son señales poco anecdóticas. El alzhéimer se hace notar borrando los recuerdos más recientes, pero, aunque por el momento la enfermedad no tiene cura, sí se puede ralentizar su progresión.

“La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia. Se calcula que representa entre un 60 y un 70 por ciento de los casos”, detalla la Organización Mundial de la Salud.

“Está muy ligada al envejecimiento, y es precisamente la vejez su principal factor de riesgo. Debido al aumento de la esperanza de vida de la población, su prevalencia ha aumentado mucho en los últimos años”, señala Sagrario Manzano, coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología.

Uno de estos casos es el de Eladia, la protagonista del cortometraje ‘Eladia. Una sonrisa, una caricia, un beso’, dirigido por Jordi Robert, precisamente su hijo. En este corto es la voz del propio Jordi la que narra el proceso que ha vivido su madre desde cuando empezó a perder la memoria hasta ahora, que vive en la residencia de ancianos Lepant Residencial de Barcelona.

Alba Ribas, psicóloga de este centro asistencial de la capital de Cataluña, explica cómo es convivir con el alzhéimer.

¿Qué signos pueden hacer sospechar que una persona tiene la enfermedad de Alzheimer?

Extraviar objetos y luego no poder encontrarlos es indicativo de pérdida de memoria. Ante esto, si la persona es mayor, podríamos pensar en una enfermedad neurodegenerativa como el alzhéimer. Además, estas personas tienden a perder el hilo de las conversaciones y cuando hablas con ellos ves que lo que te están explicando no tiene demasiado contenido.

¿Por qué es importante obtener un diagnóstico temprano?

La enfermedad va a seguir avanzando porque es neurodegenerativa, pero se puede retrasar ese avance e incluso, en algunos casos, se puede llegar a paralizar durante una



temporada. Con este fin se hacen ejercicios de estimulación cognitiva, que van dirigidos a mantener o potenciar la memoria, la atención, la concentración y el lenguaje.

Los ejercicios de fluencia semántica y de fluencia fonética van muy bien para estos pacientes. Un ejemplo es decir palabras que empiecen por una letra determinada o palabras de la categoría árboles, ciudades, etc. Esto ayuda al cerebro a tener las palabras más accesibles para poderlas evocar con más rapidez.

¿Qué aporta la atención psicológica al tratamiento de estos pacientes?

Es muy importante porque, al principio de la enfermedad, la persona es consciente de que está teniendo unos olvidos que no son normales. En las primeras fases del alzhéimer, el paciente está preocupado y tiene ansiedad. Si se lo explica a un profesional y comparte con él estos problemas emocionales, puede sentirse mejor y llegar a comprender mejor su enfermedad.

También puede obtener ayuda para establecer estrategias, de modo que cuando olvide algo que es importante para él, consiga recordarlo de otra manera. Un ejemplo es colocar cartelitos en los armarios o en las cómodas con los nombres de las prendas que hay en cada cajón. Una cosa tan sencilla como poner el reloj boca abajo para saber que nos tenemos que acordar de algo también ayuda. Otra recomendación es ir con una libreta y apuntar las cosas que hay que hacer durante el día.

Todas ellas son medidas que se pueden aplicar al principio de la enfermedad, porque más adelante los afectados por el alzhéimer ya no son capaces de hacer una planificación ni de razonar de esta manera.

¿Por qué las cosas más antiguas son las que permanecen más tiempo en la memoria?

Por la manera de avanzar que tiene la enfermedad. El primer déficit que encontramos es el de la memoria a corto plazo. Estos recuerdos, –por ejemplo, qué comí ayer– son los que se pierden antes. En cambio, la memoria a largo plazo o memoria remota, como está más instaurada en el cerebro, queda durante mucho más tiempo. Así recuerdan mucho mejor las cosas de su infancia, de su juventud, su primer trabajo, a sus padres o sus hermanos, y lo recuerdan hasta fases más avanzadas de la enfermedad. Muchos ejercicios de estimulación cognitiva van por ahí, pues más que incidir en las funciones mentales que ya están alteradas, potencian las que todavía se conservan. Consisten en hablar de la propia biografía, de las cosas que hacía antes. Esto es mucho más gratificante para ellos porque se acuerdan.



¿Qué supone para una familia recibir un diagnóstico de alzhéimer?

Es algo muy duro, y los cuidadores lo pasan muy mal. Ves que esa persona, que puede ser tu padre o tu madre, con el avance de la enfermedad deja de reconocerte como su hijo. Además, aparecen síntomas de irritabilidad, trastornos de conducta, agresividad verbal e, incluso, física. A veces, la familia también necesita ayuda psicológica para entender que las cosas que hacen no las hacen para molestar, que es el curso de la enfermedad y hay que adaptarse.

¿Qué consejos daría a los cuidadores para enfrentarse a estas situaciones?

Sobre todo, que mantengan la rutina. Levantarse siempre a la misma hora, prepararles el desayuno y la comida de la misma manera y que siempre tengan el mismo entorno alrededor. Sé que es difícil porque muchas veces crisan los nervios, pero necesitan mucha calma, mucha tranquilidad y mucha rutina para estar estables a nivel emocional. Luego, dentro de esa rutina, son muy recomendables las actividades de estimulación cognitiva.

¿Qué pueden hacer la familia y los amigos para apoyar a una persona con alzhéimer?

Escucharlos porque aunque creamos que lo que dicen no tiene mucho sentido, ellos nos están contando algo que les preocupa. No hay que enfrentarlos con la realidad, es mejor seguirles el hilo e intentar distraerlos.

Por ejemplo, si una persona habla de su padre como si estuviera vivo, no se le debe decir que su padre falleció hace ya muchos años porque se llevará un disgusto tremendo. A las personas con alzhéimer hay que acompañarlas e intentar comprenderlas.