

ALZHEIMER:

¿ES POSIBLE PREVENIRLO DESDE LA INFANCIA?

Por: Daniel Santiago Montañez

Estudiante de 10B del Colegio Calasanz
Ganador del Concurso de Ensayo UR2011 en la
categoría 2: Estudiante de Colegios Convenio.

Ilustraciones digitales: Camilo Jiménez Valbuena

La enfermedad de Alzheimer es un tema de interés general bastante complejo de analizar, ya que nadie está exento de llegar a padecerla. Es precisamente por esa razón que exige un manejo conceptual previo que aporte claridades al lector sobre esta y sobre los estudios que se han realizado para facilitar su diagnóstico.

Antes de abordar el tema es preciso resolver una serie de dudas que facilite la comprensión de quien se dispone a leer sobre una patología: ¿Qué es y cómo se identifica? ¿Cuáles son sus causas? ¿Qué sistemas u órganos afecta y cómo lo hace? ¿Existen estrategias de prevención? Y de haberlas, ¿cuáles son y cómo se ponen en práctica? ¿Es terminal? ¿Es degenerativa? ¿Qué tipo de población es más susceptible de padecerla? ¿Hay otras enfermedades que puedan venir como consecuencia? y muchas otras referentes a los orígenes, etimología, los estudios realizados en torno al cuadro somático característico, las expectativas de vida del paciente que la padece y las estrategias que se pueden emplear para mejorar su calidad de vida.

Es necesario, entonces, describir las consecuencias que pueden resultar de un inadecuado proceso de formación y prevención en los niños, niñas y adolescentes, con el fin de concienciar al lector sobre la radical importancia que representa en el proceso formativo del ser humano la creación de hábitos que le permitirán mantener su cerebro lo más “joven” posible, a manera de avance enorme en la prevención de padecimientos de tipo neurodegenerativo como el Alzheimer. Con este objetivo se exponen, en primer lugar, las características de la enfermedad en cuestión; luego, se dan a conocer las estrategias de prevención y, por último, se enfatiza en el enorme valor de la formación cognitiva del ser humano en sus etapas iniciales, las consecuencias que acarrea una educación facilista que no proporcione los recursos adecuados para el correcto desarrollo del infante o el adolescente, y la falta de acompañamiento por parte de los padres en la evolución de las capacidades intelectuales de sus hijos. Mantener el cerebro lo más “joven” posible debería ser una actividad de gran importancia en nuestras vidas; sin embargo, muchos no



son conscientes de la relevancia que tiene la salud mental, no solo en las personas de la tercera edad, sino también en niños, niñas y adolescentes, pues aún no han culminado su proceso de formación cerebral, cognitiva y cognoscitiva.

El Alzheimer, también llamado demencia senil del tipo Alzheimer, es una enfermedad neurodegenerativa, es decir, ataca principalmente el cerebro y sus células hasta destruirlas ocasionando la muerte; por esto es considerada terminal. Al ser degenerativa, el proceso de muerte neuronal no se lleva a cabo de manera inmediata, sino que toma varios años: por lo general, una persona diagnosticada con Alzheimer no logra sobrevivir durante más de siete años después del dictamen, siendo casi nula (3%) su probabilidad de vivir por más tiempo.

En la primera etapa, el paciente que padece Alzheimer manifiesta una pérdida progresiva de la memoria a corto plazo, es decir, se muestra incapaz de recordar sucesos recientes, pues no puede incorporar nuevas memorias. Sin embargo, no olvida aquellos eventos que sucedieron hace mucho tiempo; esto indica que, al menos en la

fase inicial, la memoria a largo plazo permanece intacta. A medida que la patología avanza, el paciente también presenta cambios en su comportamiento: conductas agresivas, irritabilidad, afectación de su memoria a largo plazo y pérdida total de las funciones cognitivas, evidenciados en los trastornos del lenguaje y la confusión mental del paciente, característicos de la enfermedad. En algunos casos el paciente tiene unos breves e intempestivos momentos de “lucidez”, en los cuales recuerda a la perfección sucesos tanto remotos como recientes y se desenvuelve con habilidad en una conversación, dando la impresión de una aparente recuperación. Cuando la mayoría de las conexiones interneuronales del cerebro han sido destruidas o atrofiadas se presenta la pérdida de las funciones vitales e irremediamente la muerte del paciente.

Existe consenso entre la comunidad estudiantil del tema con respecto a la forma como se configura el diagnóstico. En primer lugar, se basa en los datos obtenidos de la observación clínica por parte de médicos y familiares del paciente así



como en la comprobación de condiciones alternativas inexistentes que permitan descartar otras enfermedades. Esto último, a partir de exámenes de sangre y escáner. En segundo lugar, se realizan pruebas de memoria y de funcionamiento, que duran varias semanas o meses.

A pesar de esto, según afirman los expertos, el diagnóstico del Alzheimer no es concluyente mientras el paciente está vivo. De hecho, solo logra comprobarse en un 85%. El test que resuelve la duda únicamente puede hacerse con tejido cerebral obtenido durante la autopsia. Los médicos trabajan en desarrollar nuevas técnicas de diagnóstico procesando imágenes de señales electroencefalográficas.

Las causas del Alzheimer aún no han podido establecerse debido a que el diagnóstico no es ciento por ciento preciso, incluso si se analiza el tejido cerebral. A pesar de ello, los expertos sugieren tres factores generales en el campo neuronal que, de no ser prevenidos oportunamente, causarán a largo o corto plazo este síndrome letal. El primer factor es la reducción en la producción del neuro-

transmisor acetilcolina, de vital importancia en la recepción de estímulos, contracción de músculos, excitación cerebral y sobre todo en la sinapsis o conexión interneuronal para la transmisión del impulso nervioso. Lo anterior se manifiesta en la medida en que el paciente pierde su capacidad de dar respuesta a estímulos tanto internos como externos. El segundo factor es la acumulación de beta-amiloide (una cadena de proteínas neurotóxicas) en la sustancia gris del cerebro, conocida como la aparición de placas seniles asociadas con la aparición de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. El tercer factor es el cambio o desorden metabólico, tal como la resistencia a la insulina, que ocasiona que no se degraden las moléculas beta-amiloide, con la consecuencia ya expuesta.

Estudios recientes han demostrado que el rango de edad de la población más susceptible de padecer la enfermedad oscila entre los 65 y 90 años, cuyo porcentaje de incidencia es elevado.

Los niños y adolescentes de la sociedad actual parecieran no preocuparse por su salud mental,



por la correcta utilización de las capacidades cerebrales, o por el funcionamiento cerebral. Por esta razón, muchos jóvenes de la actualidad son más propensos a sufrir padecimientos neurodegenerativos como el Alzheimer; el problema no radica solamente en la ignorancia, sino también en la falta de ejercicio mental constante y en el consumo de sustancias nocivas para el organismo como antidepresivos, alucinógenos y psicoactivos. No se sabe a ciencia cierta si es posible o no prevenir la enfermedad, pero se tiene certeza de que, una vez desarrollada, es imparable.

Los expertos aseguran que un estilo de vida sano reduce drásticamente las posibilidades de padecer Alzheimer: la creación de conexiones interneuronales, el estímulo constante de los diferentes centros de aprendizaje, el ejercicio motriz, la realización de tareas que demanden análisis, creatividad y un pensamiento deductivo o, tal vez, el hecho de recurrir con frecuencia a los llamados “retos mentales”, no solo ayudará a prevenir un desgaste neuronal temprano, sino también a combatir el estrés y, con ello, a normalizar los procesos internos del cuerpo. Generar hábitos como la lectura y la práctica de ejercicios de memorización que resulten didácticos y divertidos son algunas de las estrategias que se pueden emplear para prevenir la aparición de enfermedades neurodegenerativas y devastadoras.

Es de suma importancia cuidar y mantener una edad cerebral relativamente baja, es decir, dadas las características percederas del cuerpo humano, todos los órganos tienden a deteriorarse con el paso del tiempo y el cerebro no es la excepción. Por eso, cuando se hace referencia al término “edad cerebral” o “cerebro joven”, se hace alusión a que la mejor manera de prevenir la degeneración de las estructuras neurales es mantener todas sus capacidades naturales, potenciarlas; realizar un proceso de continuo aprendizaje; cuidar el cerebro con simples ejercicios como leer palabras al revés, escribir con ambas manos, resolver problemas que

permitan desarrollar la capacidad lógica, interpretar algún instrumento musical, acostumbrarse a escribir y a realizar actividades que ayuden al desarrollo motriz; evitar al máximo el consumo de sustancias nocivas para el cuerpo; generar conciencia sobre el uso excesivo de videojuegos y la práctica repetida de actividades que puedan sobreestimar el cerebro y causar insomnio. Se ha demostrado que el consumo de alimentos o fármacos que contengan antioxidantes puede retardar el desgaste de algunas estructuras cerebrales, pues inhiben la oxidación y el posterior deterioro de las células del cuerpo, que para el tejido cerebral serían las neuronas.

Además, el estrés oxidativo, de acuerdo con los profesionales de la Medicina, está relacionado con la patogénesis de muchas enfermedades sufridas por los humanos, por ello se estudia de manera intensiva el uso de los antioxidantes específicamente como tratamiento para accidentes cardiovasculares y enfermedades neurodegenerativas.

Pero entonces, ¿cómo es posible prevenir el Alzheimer desde la infancia o adolescencia? Debido a la inexactitud del diagnóstico, la respuesta a esta pregunta ha sido tema de debate entre los especialistas de la salud dedicados a estudiar las patologías, sus causas, características y estrategias para contrarrestarlas o prevenirlas. De este modo, a la hora de analizar y determinar si el paciente sufre o no de Alzheimer es necesario estar seguro de que hay, en efecto, una degeneración continua y progresiva del tejido y de las estructuras cerebrales.

El cerebro humano atraviesa etapas de maduración a medida que la persona envejece. En las primeras etapas de formación, cuando el pensamiento del niño es aún concreto, su pensamiento se encuentra en un estado influenciado, es decir, las actitudes de los adultos o jóvenes que lo rodean tienen un impacto profundo en sus propias actitudes, acciones y pensamientos. Después, con una adecuada formación académica, el cerebro del infante llegará a un estado de mayor madurez en

la adolescencia, cuando empieza a generar nuevas conexiones interneuronales; es la etapa de mayor desarrollo de las capacidades, pues, a raíz del crecimiento relativamente acelerado del cuerpo, el cerebro se ve obligado a estar en un proceso continuo de adaptación y mejora de las habilidades motoras y de pensamiento, conducente a un estado permanente de aprendizaje e implementación (con una educación adecuada, claro está).

El correcto funcionamiento del cerebro y su especialización dependen de las estrategias que se pongan en práctica para establecer cimientos firmes y sólidos hasta los 21 años, momento en que culminan el crecimiento cerebral y el desarrollo de las habilidades motoras y cognitivas. Cuando una persona no es formada desde temprana edad para mantener su cerebro sano y funcional, no se le inculcan actitudes que rechacen todo aquello que sea nocivo para el cuerpo y no lleva un estilo de vida libre de estrés, se convierte en un potencial paciente de enfermedades que dañen su cerebro, que atrofién sus capacidades y sus habilidades y que imposibiliten una calidad de vida óptima.

Lo más preocupante es, quizá, el hecho de que la sociedad fomenta actividades que van en detrimento del normal y adecuado desarrollo intelectual y emocional de los niños; o quizá sea el hecho de que en el mundo actual se están formando personas con un alto grado de probabilidad de padecer Alzheimer u otra enfermedad parecida, como el Parkinson, sin generar un mínimo grado de conciencia al respecto. Por eso es menester informar y concienciar, no solo a los adultos sino a los niños, con actividades lúdicas y dinámicas que generen en ellos el gusto y la necesidad de permanecer sanos, tanto mental como físicamente. Solo así se puede prevenir la aparición del Alzheimer en la población joven del futuro. En una actitud sana está el secreto para llevar una vida sana: con un cuerpo sano y una mente sana. 🍷

