

PREGUNTAS FRECUENTES

1.- MI MADRE TIENE ENFERMEDAD DE ALZHEIMER. ¿ LA HEREDARÉ YO?

Hay muy pocos casos en los que la Enfermedad de Alzheimer tiene una herencia penetrante. En estos casos hay una relación directa entre un cambio genético y el inicio de la enfermedad. Suelen ser casos de “inicio precoz” afectando antes de los 65 años. En estos casos la probabilidad de que familiares directos (hijos, hermanos) desarrollen la enfermedad es de uno de cada dos.

Es importante recordar que los genes de riesgo son muy infrecuentes en la población. Estamos hablando de menos de 1 de cada 1000 casos de Enfermedad de Alzheimer. Si Vd tiene 2 o mas familiares (padre, madre, hermano o hermana) que desarrollan EA antes de los 60 años su médico puede ofrecerle un programa de consejo genético si fuera apropiado.

En la inmensa mayoría de los casos de EA, aquellos que se desarrollan por encima de los 65 años, (el 99% de los casos) sólo conocemos un gen que “influye” en el desarrollo de la enfermedad: el gen APOE. Este gen se expresa en 3 formas:

APOE2 APOE3 APOE4

Todos tenemos 2 copias de ese gen que pueden ser ambas iguales o diferentes.

- APOE4 se asocia con un mayor riesgo de Alzheimer. 25% de la población hereda 1 copia del gen APOE4. Esto aumenta el riesgo de tener EA 4 veces.
- 2% de la población tiene “doble dosis” : las 2 copias APOE4 (una paterna y una materna). Ello aumenta el riesgo de desarrollar EA 10 veces.
- 6% de la población tiene “ doble dosis APOE3”. La mitad desarrolla EA al llegar a los 80 años.

El grupo APOE2 es poco predictivo de desarrollar EA.

Algunos investigadores creen que APOE4 no afecta tanto el si una persona desarrollará EA o no sino el CUANDO. Ello implicaría que una persona con APOE4 desarrollaría la enfermedad antes que una con APOE2.

Hay más genes en investigación y por descubrir influenciando el riesgo de padecer EA. La enfermedad está influenciada por múltiples genes y su herencia es compleja, pero el proyecto genoma humano permitirá a los investigadores estudiar cada uno de nuestros genes en su relación con la EA y en los próximos años sabremos mucho más acerca de ésta susceptibilidad.

Pros y contras del ESTUDIO GENETICO:

En el lado positivo:

- Identificar personas que puedan beneficiarse de tratamientos para la Enfermedad de Alzheimer.
- Ayudar a los investigadores a entender la enfermedad mejor y por tanto mejorar los tratamientos.
- Ayudar a planear el futuro.

En el negativo:

- Un error genético no puede ser “reparado” hoy en día. Ello puede generar expectativas que no pueden ser satisfechas y ansiedad sin ofrecer un plan claro de actuación.
- El test genético para desarrollo de EA de inicio tardío APOE4 no puede predecir exactamente quién desarrollará la enfermedad. Ser positivo no quiere decir que seguro se desarrollara Alzheimer. Ser negativo no garantiza que no tendrás la enfermedad.

2.- ¿HAY UN TRATAMIENTO DEFINITIVO QUE CURE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER?

Hoy en día no hay cura para la Enfermedad de Alzheimer ni para la mayoría de las otras causas de demencia. No debemos esperar un tratamiento curativo en el futuro cercano. Los investigadores se encuentran cerca de encontrar tratamientos que frenen o detengan el curso evolutivo de la enfermedad al menos en un grupo importante de pacientes.

3.- ¿HAY ALGUN TRATAMIENTO EFICAZ PARA LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER?

Aunque no hay tratamientos que curen la enfermedad, hay fármacos que pueden ayudar a pacientes con la enfermedad.

Los tratamientos disponibles pueden modificar el curso evolutivo de la enfermedad, enlentecer la progresión. Los fármacos más importantes son los inhibidores de la acetilcolinesterasa (donepezilo, galantamina y rivastigmina) y la memantina.

Otros tipos de fármacos son útiles para controlar algunos síntomas de la enfermedad como dificultad para dormir, agitación, agresividad aunque debemos administrarlos cuando sean realmente imprescindibles y a la menor dosis precisa dado que tiene efectos secundarios nocivos reconocidos.

4.- ¿LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER PUEDE SER PREVENIDA?

No sabemos tanto acerca de las causas de la EA para poder recomendar medidas muy específicas preventivas.

Aunque los cambios que ocurren en el cerebro de una persona con EA se asocian con el envejecimiento no son parte de un proceso de envejecimiento normal. Hoy creemos que la genética contribuye únicamente a la susceptibilidad a desarrollarla pero que factores ambientales tienen que jugar un papel imprescindible en el inicio de la enfermedad.

Aunque no hay medidas específicas recomendadas está claro que “un estilo de vida saludable” puede ayudar en reducir el riesgo individual. Los “factores de riesgo” son características que tiene relación con el desarrollo de la enfermedad. Si estos factores están presentes hay más probabilidades, pero no certeza de que la enfermedad aparecerá. Por ejemplo, no todos los que fuman tienen infartos de corazón y no todos los que tienen infartos han fumado. Sin embargo fumar es un fuerte factor de riesgo para la enfermedad de las arterias del corazón.

La edad y una fuerte historia familiar de demencia son factores de riesgo importantes para demencia. El consumo excesivo de alcohol, los traumatismos craneoencefálicos y los factores de riesgo vascular (hipertensión arterial, diabetes, fumar y sobrepeso) también aumentan el riesgo de desarrollar demencia.

Parece que las personas que mantienen sus cerebros activos pueden tener menor riesgo de tener demencia. Leer, tener hobbies como jugar a las cartas, ajedrez realizar ejercicios como crucigramas, puzzles de palabras... puede disminuir el riesgo de estos padecimientos.

5.- ¿ESTOY YO EN RIESGO DE DESARROLLAR DEMENCIA?

Muchas personas está preocupadas acerca de encontrarse “en riesgo” de desarrollar demencia particularmente cuando tienes familiares afectos cercanos. Intentaremos explicar lo que sabemos acerca de estar “en riesgo” y dar algún consejo sobre qué podemos hacer para reducirlo. Existe mucha investigación focalizada sobre estos temas.

¿Qué entendemos por “riesgo” y “factor de riesgo”?

Riesgo es la probabilidad de una persona determinada de padecer una enfermedad en un período determinado de tiempo. Por ejemplo una mujer de 80 años tiene mayor riesgo de tener demencia que un hombre de 30. Esto no quiere decir que esta mujer definitivamente desarrolle una demencia o que el hombre joven no la desarrolle. Un factor de riesgo es algo que incrementa o reduce las posibilidades de una persona de tener una condición. Un factor de riesgo individual construye tu riesgo individual. Algunos de estos factores pueden ser controlados por ejemplo modificando el estilo de vida o con tratamientos médicos.

¿Cuáles son los factores de riesgo para demencia?

La investigación ha aislado algunos importantes factores que afectan nuestro riesgo de desarrollar diferentes tipos de demencia. La mayoría de los estudios apuntan que nuestras posibilidades de desarrollar una demencia dependen de una combinación de factores genéticos y ambientales. Todos estamos expuestos a un determinado nivel de riesgo para demencia pero algunos estamos expuestos a mayor riesgo que otros. Sin embargo es importante establecer que una persona con varios factores de riesgo para demencia no desarrollará necesariamente la enfermedad y que evitar estos factores no garantiza que ello no ocurra aunque es mas probable obtener una vida saludable. Los factores de riesgo específicos asociados con demencia son:

- **Edad:** El factor de riesgo mas significativo conocido. Es posible desarrollar una demencia cuando se es joven, pero las posibilidades de que ocurra aumentan claramente al hacernos mayores. Una de cada 50 personas entre los 65 y 70 padecen algún tipo de demencia, comparado con una de cada 5 en los mayores de 80. Evidentemente este factor de riesgo puede estar unido a factores a su vez ligados al envejecimiento (hipertensión arterial, aumento de la incidencia de enfermedad cardíaca e ictus cerebrales, etc..).
- **Género:** Las mujeres tienen ligeramente más riesgo de desarrollar enfermedad de Alzheimer que los hombres. La demencia de origen vascular, por el contrario es más frecuente en los hombres.
- **Genética:** Existen algunas familias en las que parece haber una clara herencia de demencia entre generaciones, generalmente como comentamos siempre con inicio temprano en la vida. Entre ellas la enfermedad de Huntington, la enfermedad de Alzheimer familiar o la enfermedad de Niemann-Pick C. La susceptibilidad que algunos genes como el APOE producen en el riesgo de desarrollar demencia tipo Alzheimer y demencia vascular ya ha sido comentada previamente.

- **Antecedentes médicos personales:** Algunas enfermedades aumentan las posibilidades de desarrollar demencia incluyendo esclerosis múltiple, enfermedad de Huntington, síndrome de Down y VIH. La demencia vascular se ve influida por hipertensión arterial, colesterol elevado, diabetes, enfermedad cardíaca, obesidad... Los traumatismos craneoencefálicos son también en sus diferentes formas un factor de riesgo para tener demencia.
- **Factores ambientales y de estilo de vida:** DIETA una dieta saludable y balanceada que permite mantener un peso adecuado reduce la posibilidad de padecer hipertensión arterial, obesidad, enfermedad coronaria y reduce el riesgo de desarrollar una demencia. Las grasas saturadas excesivas provocan enfermedad arterial haciendo más frecuente el infarto de miocardio y los infartos cerebrales y aumentan el riesgo de un individuo determinado de padecer demencia vascular. La fruta fresca y los vegetales contienen numerosas vitaminas y antioxidantes que protegen el cerebro. Numerosos estudios han documentado que los ácidos grasos poliinsaturados ayudan a proteger de la enfermedad vascular y de demencia. Algunos estudios han sugerido que la cafeína y algunas especias como el curry o salvia tienen un efecto protector en el cerebro. De todas formas no existen evidencias concluyentes definitivas. Estudios recientes han demostrado que ginko biloba no tiene beneficios en personas con demencia. El TABACO, incrementa las posibilidades de desarrollar demencia vascular. A pesar de algún estudio inicial que apuntaba al tabaco como protector en la enfermedad de Alzheimer, estudios epidemiológicos recientes muestran que el tabaco es un factor de riesgo significativo para esa enfermedad y que los fumadores tienen al menos 2 veces más posibilidades de desarrollar Alzheimer que los no-fumadores. ALCOHOL, las personas que beben cantidades excesivas de alcohol durante importantes períodos de tiempo aumentan el riesgo de padecer demencia. Sin embargo algunos estudios apuntan que cantidades moderadas de vino tinto, que contiene antioxidantes, puede proteger el cerebro de algunas formas de demencia. EJERCICIO FISICO, es esencial para mantener un buen flujo sanguíneo cerebral. Disminuye el riesgo de ataques cardíacos y cerebrales y diabetes, protege del desarrollo de Alzheimer y otras demencias.

6.- ¿CÓMO PUEDO REDUCIR MI RIESGO DE DESARROLLAR DEMENCIA?

Adopta una dieta balanceada, moderando la ingesta de grasas saturadas. Una dieta Mediterránea ayuda a reducir el riesgo y es relativamente fácil de mantener. Te ayudará a controlar el colesterol y la presión arterial. En caso de beber alcohol deben ser solo cantidades muy moderadas de vino tinto.

Evita la obesidad comiendo saludable y haciendo ejercicio. Intenta realizar ejercicio aeróbico al menos 30 minutos 5 veces a la semana. Este tipo de ejercicio reduce la pérdida neuronal en sujetos de edad. Caminar, bicicleta, tai-chi, yoga y otras actividades similares son especialmente recomendadas.

Si tienes más de 40 años (o existe una historia de demencia y problemas cardiovasculares en tu familia) controla tu presión arterial regularmente.

Si fumas, intenta dejarlo, ello mejorará el riesgo no sólo de demencia sino de otras numerosas enfermedades.

Trata de cambiar a un estilo de vida activo combinando tareas de ejercicio, sociales y mentales. Mantente activo en tu puesto de trabajo. Colabora en actividades de tu

Comunidad. Apúntate a clases de baile u otros grupos sociales. Viaja. Permanece mentalmente activo, curioso y dispuesto a aprender cosas nuevas. Lee, escribe, inscríbete en cursos de tu interés. Practica juegos, jardinería. Intenta ejercicios de memoria.