**ENTORNO a las personas con Alzheimer en Torrijos-Tembleque- Noves y Castilla-La Mancha.**

|  |
| --- |
| SÍNTOMAS |
| Dificultad para aprender o retener información nueva, sobre todo si afecta a la actividad diaria y laboral |
| Dificultad para realizar  tareas complejas que antes realizaba con normalidad |
| Desorientación de tiempo y espacio |
| Problemas con el lenguaje |
| Cambios bruscos en el estado de ánimo, la personalidad o la conducta |

|  |
| --- |
| MEDIDAS PREVENTIVAS |
| Mantenerse activo social e intelectualmente |
| Hacer ejercicio físico |
| Controlar los factores de riesgo cardiovasculares (hipertensión arterial, hiperlipemia, diabetes, obesidad) |
| No consumir alcohol  ni tabaco |
| Seguir una dieta mediterránea con consumo de alimentos ricos en antioxidantes y omega 3 |

Alzheimer es la forma de demencia más frecuente, afectando a 7 de cada 10 personas con demencia. Es el problema de salud más importante en España. Representa más del 60 % de la dependencia en España. Podría pensarse que es la epidemia del siglo XXI.

El Alzheimer todavía no tiene cura. Desconocemos su origen y causas. Sabemos que es una enfermedad, no una consecuencia de hacernos mayores, y por lo tanto podemos encontrar una solución para las personas que la padecen junto a sus familiares. Apostamos por dedicar nuestro esfuerzo a la identificación precoz y la prevención de la enfermedad de Alzheimer.

La dificultad para aprender o retener información nueva, la desorientación espacial y temporal, los problemas con el lenguaje, y los cambios en el estado de ánimo, en la personalidad y en el comportamiento  son algunos de los signos de aviso de una posible demencia.

Como la enfermedad tiene una forma de aparición variada y tiene un desarrollo gradual, el estadio inicial puede pasar desapercibido. Para los pacientes y familiares resulta complicado distinguirlos primeros síntomas del Alzheimer de los cambios propios de la edad", "Por eso es importante recordar que **la edad, por si misma, no produce demencia**. La edad puede hacer que disminuya la agilidad a la hora de aprender o a la hora de recordar, pero la edad no explica la pérdida de recuerdos o los fallos repetidos en la memoria cotidiana".

Los estudios epidemiológicos en el anciano con demencia presentan una variabilidad metodológica significativa, que trae como consecuencia datos diferentes.

Se calcula que entre un 5% y un 8% de la población general de 60 años o más sufre demencia en un determinado momento. (OMS). Se calcula que el retraso en la aparición de la EA en un año, mediante actividades preventivas, reduciría en 12 millones el número de enfermos, en 2050, a nivel mundial.

En Castilla-La Mancha los datos muestran lo siguiente:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C-M, 2015 | DEMENCIA | ALZHEIMER |
| INCIDENCIA | 350/año | 250/año |
| PREVALENCIA | 35.856 (5-15%)(1 de cada 10 >65años) | 25.099 (7 %) |
| TORRIJOS | **1.300 personas con demencia** | 900 **personas con Alzheimer** |
| TEMBLEQUE | 230  | 161 |
| NOVES | 274 | 190 |

**Todos los estudios encuentran tasas de prevalencia que se incrementan con la edad.**

**CONSEJOS:**

El consumo de **tabaco** es un factor de riesgo para el desarrollo de una demencia ya que, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), puede estar detrás de hasta el 14% de los casos de Alzheimer.

Desde hace tiempo se sabe que la [**obesidad**](http://elpais.com/tag/obesidad/a/), también agrava el riesgo de sufrir [alzhéimer](http://elpais.com/tag/alzheimer/a/).

Todos los hábitos relacionados con la **buena salud** también protegen contra la demencia y el alzhéimer. Algunos estudios han llegado a indicar que unos hábitos de vida saludables pueden reducir el 40% de los casos de Alzheimer.

Mejorar los síntomas cognitivos conductuales y funcionales de la enfermedad. Además, el tratamiento pueden estabilizar entre uno y dos años la evolución de los síntomas y pueden incluso retrasar la necesidad de ingreso en residencia

Se requiere un abordaje integral de profesionales sociales y de la salud con vías ágiles de coordinación que deben buscar un lenguaje común para que las actuaciones sean más eficaces:

1. **Detección precoz** en atención primaria de salud y servicios sociales.
2. Desarrollar **MEDIDAS PREVENTIVAS.**
3. Correcta evaluación médica.
4. Valorar la unidad de convivencia, las competencias del cuidador no profesional, economía, vivienda.
5. Valorar las necesidades que tienen estas personas en las actividades básicas de la vida diaria.
6. Observar el estrés del cuidador.
7. Valorar la red social de apoyos y su eficacia.
8. Aspectos legales.

ESTEREOTIPOS:

* La demencia no es contagiosa, aunque pueden existir componentes hereditarios.
* Ser mayor no es estar demenciado, aunque es más frecuente en mayores.

Sencillo test para DETECCIÓN PRECOZ:

* Test del reloj: “dibuja un reloj que marque una hora determinada y copia otro”.
* Test del informador. (Consulte a los servicios sociales o de salud)

*Fuentes: Sistema Nacional Salud. Sociedad Española de Neurología. Estándares de calidad academia americana de neurología. Asociación Familiares Alzheimer*. Sociedad española de geriatría y gerontología. Elaboración Comité Científico de Cicerón.