

Los problemas de memoria no son consecuencias natural del envejecimiento.

De hecho, una memoria defectuosa no es normal a ninguna edad y debe ser investigada.

Aunque la memoria y la agilidad mental disminuyen levemente con la edad, esto normalmente no interfiere con la vida diaria



Si está preocupado por su memoria o por la de alguien cercano a usted...

Solicite información en:

Fundación Alzheimer de Venezuela, Capítulo Sucre
Avenida Humboldt, Centro Comercial San Onofre, Local 8. Cumaná, Estado Sucre
Teléfono; (0293) 431.17.67
E-mails: alzcumana@hotmail.com / alzsuc@gmail.com



Recuerdos sin memoria

Boletín de la Fundación Alzheimer de Venezuela, Capítulo Sucre
Cumaná, Junio de 2009 Año 1, Nº 2

Cuando se tiene en la familia a un ser querido afectado por alguna demencia se cree que es el único que está pasando por esa situación, y piensa que el mundo se le viene encima. Una de las formas en que aquellos que proveen cuidado pueden encontrar ayuda y alivio es compartiendo con otras personas que están en la misma situación. Para ello, los Grupos de Apoyo proporcionan la oportunidad de intercambiar experiencias a través de reuniones, con el propósito de ofrecer apoyo a sus miembros para sobrellevar mejor la situación al:

- Aprender más acerca de la enfermedad y el cuidado.
- Compartir sus sentimientos y experiencias
- Escuchar a otros que comparten los mismos sentimientos y experiencias.
- Ayudar a otros, compartiendo ideas e informaciones y dándole su apoyo
- Ofrecer al cuidador un descanso y una oportunidad de salir de la casa.
- Fomentar en los cuidadores el cuidado personal, salvaguardando así su salud mental y bienestar personal
- Saber que no están solos.

LA Fundación Alzheimer de Venezuela Capítulo Sucre te brinda ese apoyo los últimos sábado de cada mes, en la sede de la fundación de 9 a 11 de la mañana.

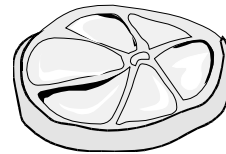
El próximo encuentro lo tendremos el sábado 01 de agosto. Contaremos con la presencia de la Terapeuta del Lenguaje Gema Ruiz, quien nos estará dando tips para mejorar la comunicación con el familiar con Alzheimer.

ENFERMEDAD DE ALZHEIMER . FACTORES PREDISPONENTES

En la misma medida que la expectativa de vida de las personas aumenta , la enfermedad de Alzheimer hace presencia en nuestra sociedad como una amenaza que deteriora la calidad de vida del que la padece y la de su familia.

Es importante conocer cuales son los factores de riesgo que predisponen la enfermedad , así como conocer mitos que hasta ahora son sostenidos como elementos que favorecen la prevención no solo de la enfermedad de Alzheimer, sino de enfermedades cardiovasculares en general.

La alimentación siempre es primordial en cuanto a calidad y cantidad , la ingesta de cinco porciones diarias de vegetales y frutas demostró (circulation,2009) que la función endotelial mejora significativamente , lo cual se traduce en beneficios vasculares.



El ejercicio físico es otro de los elementos que dan beneficios cardiovasculares , en la revista Stroke del 2004 se demuestra al analizar 34 estudios clínicos, que los pacientes que realizan ejercicios , se benefician desde el punto de vista vascular y cognoscitivo (mental).

Otros factor de riesgo es la Hipertensión arterial, Diabetes, Cardiopatía Isquémica, favorecen la aparición de trastornos cognoscitivo y si se tienen dos o más factores de estos riesgos, el mismo se multiplica de acuerdo al número de los mismos.



Aunque todos estos factores son importantes, es necesario que los diabéticos tomen todas las medidas para su control efectivo, ya que son los que mayor riesgo cardiovascular tienen.

El humor hace falta...

Tres amigos están jugando póker, uno empieza a hablar sobre su mujer cuando iba a tener un hijo. Antes de tenerlo, estaba leyendo Blancanieves y los 7 enanos y tuvo 7 niños y 1 una niña. La mía, dijo Jorge, estaba leyendo Peter Pan y tuvo un niño. ¡Caray!, dijo José. Al hospital, rápido, mi esposa está leyendo los 101 dálmatas.



Estaban dos comerciantes y uno le decía al otro: Oiga tío, por qué mi negocio no funciona. Y el tío le pregunta:

¿Pusiste letreros?

Puse letreros, le responde.

¿Pusiste ofertas?

Puse ofertas.

¿Pusiste propagandas?

Puse propagandas.

Entonces, qué es lo que pasa, vamos a ver...

Letreros, propaganda, ofertas, si serás menso, sastería se escribe con "s" no con "c".



Contra el Alzheimer...

**SI CONSIGUES LEER LAS PRIMERAS PALABRAS,
EL CEREBRO DESCIFRARÁ LAS OTRAS.**

Intelectual

C13R70 D14 D3 V3R4N0 357484 3N L4 PL4Y4 0853RV4NDO D05
CH1C45 8R1NC4NDO 3N 14 4R3N4, 357484N 7R484J4NDO MUCHO
CON57RUY3NDO UN C4571LLO D3 4R3N4 CON 70RR35,
P454D1Z05, 0CUL705 Y PU3N735. CU4NDO 357484N 4C484NDO
V1N0 UN4 0L4 9U3 D357RUY0 70D0 R3DUC13NDO 3L C4571LLO 4
UN MON70N D3 4R3N4 Y 35PUM4. P3N53 9U3 D35PU35 DE 74N70
35FU3RZ0 L45 CH1C45 COM3NZ4R14N 4 L10R4R, P3R0 3N V3Z D3
350, CORR13RON POR L4 P14Y4 R13NDO Y JU64NDO Y
COM3NZ4RON 4 CON57RU1R 07R0 C4571LLO.

COMPR3ND1 9U3 H4814 4PR3ND1D0 UN4 6R4N L3CC10N;
64574M05 MUCHO 713MP0 D3 NU357R4 V1D4 CON57RUY3NDO
4L6UN4 C054 P3R0 CU4NDO M45 74RD3 UN4 0L4 L1364 4
D357RU1R 70D0, S010 P3RM4N3C3 L4 4M1574D, 3L 4M0R Y 3L
C4R1Ñ0, Y L45 M4N05 D3 49U3LLO5 9U3 50N C4P4C35 D3
H4C3RN05
50NRR31R.
S4LUD05 Y 83505



Otro factor de riesgo es el consumo de cigarrillos el cual es proporcional al número de los mismos consumidos diariamente. Los que reciben el humo de los fumadores (fumadores pasivos), tienen más riesgo que los fumadores activos.

Un nuevo factor de riesgo que amenaza la sociedad es la obesidad, la cual está asociada a la aparición temprana de Diabetes , Hipertensión arterial, así como mortalidad temprana y los accidentes cerebro vasculares que aumentan de acuerdo a la edad , en la medida que envejecemos el riesgo de padecer accidentes cerebro vasculares aumenta .

Por último quiero llamar la atención sobre el uso de un fármaco de vital importancia en los pacientes con riesgo de accidente cerebro vascular isquémico o que ya lo hayan padecido, este fármaco son las estatinas , las cuales han demostrado beneficio tanto en la prevención como en la mejoría del cerebro en los que padecen este tipo de accidente.

“La vida se prolonga como un sueño a la eternidad , pero lo mas importante es prolongarla con felicidad y calidad de vida”.

Dr. José Jesús Marval Ortiz
Médico Cardiólogo
Policlínica Sucre
Cumaná, Sucre

¿Quiero saber?

Cómo puedo ayudar a mi familiar con Alzheimer a comunicarse?

Mírelo a los ojos, manteniendo permanentemente este contacto visual. Tómese la mano, tranquilícelo y demuéstrele que le está prestando atención. Téngale paciencia y mantenga la calma. Préstele atención a su voz y gestos. Si no puede encontrar una palabra, ayúdelo. Si usa una palabra equivocada pero usted entiende lo que quiso decir, reemplácela por la palabra correcta. Trátelo con respeto. Respóndale con tranquilidad, ya que si se enoja complicará la situación.



¿Hasta cuándo puede conducir un vehículo el paciente con Alzheimer ?

Tomar esta decisión es bastante difícil. Es necesario que se le comunique esa decisión con tacto y cuidado. Aunque la persona pueda molestarse por la pérdida de independencia, su seguridad debe ser la prioridad.

- Este alerta a las siguientes señales: perderse en lugares conocidos, manejar demasiado rápido o demasiado despacio, desatender las señales de tráfico, enfadarse o confundirse, etc.
- Comprenda los sentimientos de la persona acerca de la pérdida de la habilidad para manejar, pero sea firme al pedirle que no lo haga más.
- Si es necesario tome usted las llaves, si tener las llaves es importante para la persona, sustitúyelas por un juego diferente.

Si todas estas medidas fallan, desactive el vehículo o estacionelo donde la persona no pueda verlo o tener acceso a el.



No al sedentarismo



Uno de los peores riesgos a tener en cuenta en las personas mayores sanas o con discapacidad es el sedentarismo por lo cual estas son recomendaciones para evitar el inmovilismo, adaptadas a su condición física.

- A. Realizar revisiones periódicas del estado físico, ajustando de forma individual el tipo de ejercicio.
- B. Establecer con paciente unos objetivos mínimos de actividad. (se recomienda: caminar, bailar, jardinería, natación, bicicleta estática, subir y bajar escaleras) con una duración de 30 minutos por 3 días a la semana.
- C. Comenzar los ejercicios con: una fase de calentamiento: estiramiento muscular y paseo de 10min., una fase de fortalecimiento y coordinación del equilibrio 20min. y una fase de enfriamiento estiramiento y paseo ligero de 10min.
- D. Ejercicios físicos pasivos: el objetivo es evitar la rigidez, por lo tanto el dolor y la posible incapacidad funcional y se realizan cuando es imposible realizar movimientos activos.
- E. Realizar movimientos de: pie y tobillo, flexión extensión y rotación separar y aproximar los dedos.
 - rodilla y cadera, flexión y extensión, rotación movilizar la rotula hacia arriba, abajo, lateralizar, separar y acercar los miembros inferiores.
 - columna vertebral: flexionar caderas y rodillas sobre el tórax, inspirar y expirar, rotar el tronco de un lado a otro lateralizar la columna cervical.
 - miembro superior, flexión, extensión rotación del hombro, codo y muñeca, separar y aproximar el hombro y los dedos del cuerpo. Realizar en un tiempo de 30min tres veces al día todos los días así evitaras la rigidez y las escaras.

Dra. Edelmira Dianora Pérez Córdova
Médico Traumatólogo
Clínica Santa Rosa
Cumaná, Estado Sucre