



# Racó de Salut:

## Malaltia d'Alzheimer

La malaltia d'Alzheimer (MA) és una malaltia neurodegenerativa progressiva, degenerativa i irreversible de les cèl·lules cerebrals que provoca un deteriorament de la memòria, el pensament i la conducta de la persona.

Es calcula que la prevalença de la MA es dobla cada cinc anys a partir dels 65 anys, afectant aproximadament el 2.5% de les persones de 65 anys i fins el 30-40% de les persones de 85 anys. En les pròximes dècades, amb l'augment continuat de longevitat de la nostra societat, es preveu, si no es descobreix abans una cura per a la malaltia, un significatiu increment de casos amb un gran impacte sanitari, social i econòmic.

Aquesta malaltia no afecta exclusivament el pacient que la

pateix sinó que també repercuteix de forma directa en tots els membres de la seva família i, sobretot, en el cuidador principal.

La malaltia d'Alzheimer produeix una disminució de les funcions intel·lectuals, dificulta l'aprenentatge de nous conceptes i interfereix en la capacitat de la persona per realitzar activitats de la vida diària.

La presentació clínica típica de la MA consisteix en dèficits de memòria episòdica (dificultats per aprendre i recordar nova informació; obliden converses importants, dates, cites, fets de la seva vida; perden objectes personals o els posen en llocs no habituals; es tornen repetitives, expliquen moltes vegades la mateixa història o pregunten

reiteradament per la mateixa informació).

### TRACTAMENT ACTUAL

En el moment actual es disposa de dos grups farmacològics específics pel tractament simptomàtic de la MA. Tot i que s'està investigant i avançant, no existeix cap medicació que pugui combatre o detenir la malaltia. Tot i així, poden disminuir la velocitat de progressió de la malaltia.

### PREVENCIÓ PRIMÀRIA

Diversos factors de risc han estat ben establerts per MA, encara que alguns (com l'edat, sexe i genotip) no són modificables. S'han establert diversos factors de risc a través d'estudis epidemiològics que inclouen factors

de risc vascular (hipertensió, tabaquisme, diabetis, hipercolesterolèmia, fibril·lació auricular i obesitat) i traumatisme cranioencefàlic.

### ESTRATÈGIES NO FARMACOLÒGIQUES

L'estimulació cognitiva és un tractament no farmacològic que pot aportar beneficis a pacients amb MA lleu a moderada. La teràpia ocupacional pot millorar la funcionalitat dels pacients i reduir la necessitat de cures/cuidadors.

### VIURE AMB ALZHEIMER

Per afrontar millor els problemes de la cura diària d'una persona afectada d'Alzheimer, cal que tingueu en compte:

- No altereu la seva rutina.

- Comproveu si pren correctament la medicació.

- Respecteu els seus gustos i costums.

- Assegureu-vos una correcta il·luminació dels espais diürns i nocturns d'allà on es viu.

- Tranquil·litzeu la persona mitjançant el contacte físic, sempre i quan no l'interpreti com un gest dominant.

- Eviteu enfrontaments.

- Distraieu la persona perquè centri l'atenció en temes reals.

- Manteniu la calma i la serenitat i ajudeu-la a no posar-se nerviosa.

- Adeqüeu el nivell del llenguatge a les noves i constants limitacions que la malaltia imposa.

**Equip d'Atenció Primària Vall del Tenes**