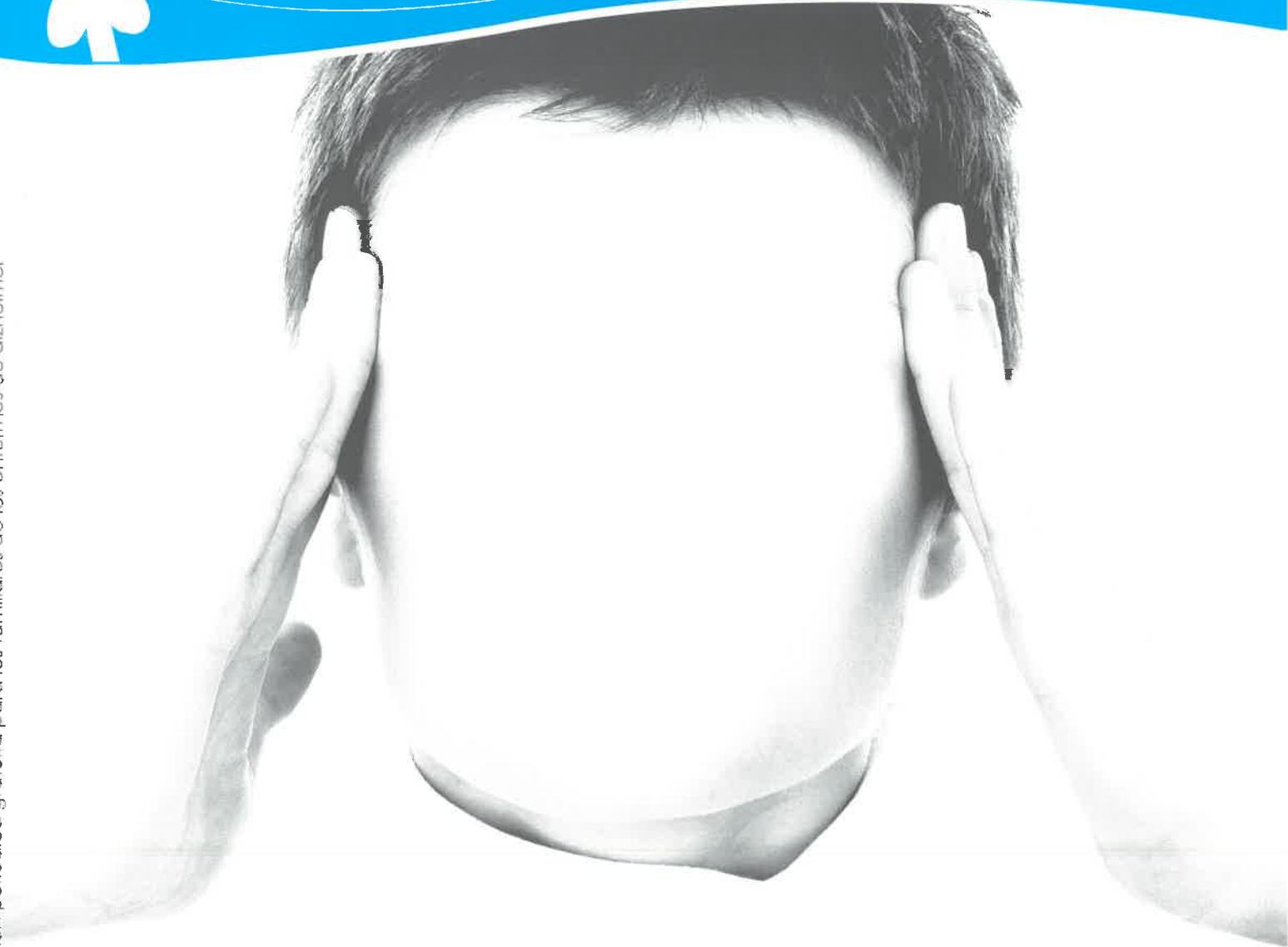


ALZ

ALZHEIMER EN EL PRINCIPADO DE ASTURIAS

enero 2016 | número 09

publicación periódica gratuita para los familiares de los enfermos de alzheimer



Autosómica dominante




**La residencia
de tus sueños
al alcance
de tu mano**

**Centro Sociosanitario,
Hogar Residencia y Centro de Día**
Plaza Real

- ✓ Amplias habitaciones de 19 m².
- ✓ Enfermería 24 horas.
- ✓ Médico presencial geriatra y médicos especialistas (neurólogo, urólogo, traumatólogo...).
- ✓ Especialistas en tratamiento del Daño Cerebral Adquirido.
- ✓ Especialistas en tratamiento de Alzheimer.
- ✓ Cocina casera, elaborada diariamente y con 8 opciones de menú.
- ✓ Terapia ocupacional específica.
- ✓ Gimnasio con la última tecnología rehabilitadora y equipo de fisioterapeutas.
- ✓ Centro de día con amplio horario, todos los días de la semana y con transporte propio.
- ✓ Mas de 12.000 m² de jardín en un entorno privilegiado.
- ✓ Amplios salones, sala de cine, peluquería, invernadero.

Consulta disponibilidad
y precios en:


 GIJÓN
PLAZA REAL
**Centro Sociosanitario,
Hogar Residencia y Centro de Día**

Camino de Monteviento, 394
Somío, GIJÓN

Tel. 985 196 369

 PLAZA REAL GIJÓN

 www.residenciaplazareal.com

Plaza Real es socio colaborador de la Asociación Alzheimer Asturias / AFA - ASTURIAS con el número de **Afiliado 01926**

antes de comenzar...



Laureano Caicoya
Secretario General Ejecutivo
de la ASOCIACION ALZHEIMER ASTURIAS / AFA-
ASTURIAS
Presidente de la FUNDACION ALZHEIMER ASTURIAS

Autosómica dominante...?

Sobre los meses de Mayo/Junio de 2015, recibimos en la Fundación Alzheimer Asturias, varias noticias procedentes de distintos países Europeos, comunicándonos un nuevo diagnóstico de la E.A. que lo denominaban "La Enfermedad de Alzheimer autosómica dominante".

Esta nueva calificación/designación causó nuestro asombro, ante la ignorancia de lo que nos informaban. Al parecer se trata del Alzheimer prematuro que padecen algunas personas jóvenes.

Entre los años 1999/2003, (o incluso primero, no me recuerdo bien) tuvimos en la Asociación Alzheimer Asturias / Afa-Asturias, censados Enfermos de Alzheimer de 39 a 50 años de edad, en un total de unas 19 personas, que lamentablemente la Enfermedad los devoró de una forma muy rápida.

Estas cifras de enfermos tan jóvenes (en aquel momento) las consideramos como una anécdota no vinculante a la mayoría de los que padecen la Enfermedad de Alzheimer (a partir de los 60 años), nos pareció la excepción que confirma la regla de que la Enfermedad de Alzheimer solamente la padecían las personas mayores. Hoy, desgraciadamente, ya está demostrado que la Enfermedad de Alzheimer está considerada una demencia pre-senil. No hay que ser mayor para padecerla.

En la presente edición de la revista ALZ-ALZHEIMER EN EL PRINCIPADO DE ASTURIAS, hemos tratado de resumir y extraer la información recibida sobre este asunto, publicando un artículo denominado LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER AUTOSOMICA DOMINANTE.

Nos inquietan los porcentajes que aparecen en citado informe, pero no queremos alarmar a nadie, sobre las cifras de enfermos jóvenes con las que nos amenazan. Quisiera realizar una serie de consideraciones que en mi ignorancia planteo en la presente Editorial:

Se nos informa que la muestra de individuos analizados no llega a cien personas.

¿Es una muestra significativa para llegar a estas conclusiones?

¿Hasta que punto podemos considerar reales los porcentajes que se nos hacen llegar?

¿Qué comité científico o investigadores solventes avalan estos datos para considerarlos reales?

Hasta en Internet se habla del tema.

¿Se debe considerar como un dogma de fé?

No pretendemos con estos comentarios quitar la importancia que pueda tener el asunto en cuestión, ya que consideramos gravísima esta patología, que es progresiva, no tratable e irreversible, pero debemos procurar que no nos asusten continuamente sobre el aumento de este padecimiento, creo que de forma gratuita. Como es habitual en nuestros comunicados y artículos nos limitamos a reproducir casi todo de lo que se nos informa para reflexión de los destinatarios de la revista, y no necesariamente compartimos la veracidad de sus contenidos ni nos identificamos con sus informaciones.

Por otra parte y metiéndonos en un contenido más lúdico, estamos preparando la I MARCHA SOLIDARIA POR EL ALZHEIMER, que realizaremos en Gijón (Principado de Asturias) el día 05 DE JUNIO DE 2016 y esperamos que participemos todos: empresas públicas y privadas, instituciones locales y regionales, socios simpatizantes, socios colaboradores y familiares con enfermos (estos últimos acompañados y que puedan asistir a la marcha). En su momento divulgaremos el acto por todos los medios a nuestro alcance, detallando en qué consistirá la participación en el mismo.

De bien nacidos es ser agradecidos. Tenemos que dejar plasmado un inmenso agradecimiento a nuestra Delegada en Gijón, PILAR MANZANO HEVIA, quien en cuerpo y alma está dedicando su tiempo a la organización y consecución de la marcha anunciada. Gracias de todo corazón Pilar.

Y como siempre trataremos de seguir ofreciendo lo mejor de todos nosotros en beneficio de la Unidades Familiares de Convivencia. (en resumen nuestras familias). Un sincero abrazo para todos.

servicios que la asociación presta a sus afiliados

Información sobre la enfermedad de Alzheimer su evolución, posibles progresos de las investigaciones, artículos y publicaciones de prensa y otros medios.

Tratados y condiciones especiales con centros de día y residencias geriátricas privadas en todo el Principado de Asturias.

Apoyo moral y psicológico (reuniones periódicas con familiares de enfermos, cursillos formativos, terapias de grupo, etc. etc.)

Reuniones de la junta directiva de **AFA- ASTURIAS** con los familiares de los enfermos (se tratan los aspectos sanitarios, sociales, legales, y/o cualquier otras necesidades o asuntos susceptibles de interés por parte de los afiliados.)

Gestiones de todo tipo, con la colaboración de nuestros abogados y procuradores y otros socios simpatizantes.

Colaboraciones, trato y atenciones especiales con nuestros familiares asociados y socios en general por distintos profesionales y actividades comerciales (profesionales de la medicina, clínicas, ayuda a domicilio, asesorías laborales/fiscales, mobiliario especial, seguros, etc...)

Mesas redondas, conferencias, coloquios, charlas por todo el Principado de Asturias, con la colaboración de profesionales de la medicina y los servicios sociales de distintos Ayuntamientos.

Boletines y escritos informativos de todas las gestiones, contactos, proyectos y objetivos conseguidos por **AFA - ASTURIAS**.

Edición de la revista especializada "ALZ" - "**ALZHEIMER EN EL PRINCIPADO DE ASTURIAS**" de distribución gratuita entre los afiliados de la asociación. (editada por la **FUNDACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS** y la **ASOCIACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS / AFA-ASTURIAS**).

Donaciones de sillas ruedas, pañales, camas articuladas, colchones de aire, adaptadores sanitarios, etc. etc. (sin ningún coste económico para la unidad familiar)

A través de colaboraciones con la **FUNDACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS**, aplicación de servicios y distintas ayudas prestadas a nuestros socios con familiares afectados por la enfermedad de Alzheimer y otras demencias mediante medidas de apoyo a la unidad familiar en todo el Principado de Asturias por distintos profesionales, actividad que puede ser gratuita o con especiales condiciones económicas. (ayuda especializada a domicilio, terapias individualizadas a domicilio -para el enfermo y el cuidador familiar- auxiliares sanitarios, de clínica, gerontólogos, psicólogos, etc. etc.)

Apoyo a familiares con enfermos de Alzheimer por grupos de voluntarios que, de forma gratuita, formados y capacitados, ofrecen acompañamiento y apoyo a los familiares y sus enfermos.

En el equipo del voluntariado de **A.F.A.-ASTURIAS**, contamos con la colaboración de distintos profesionales de la medicina, que de forma totalmente gratuita prestan colaboración, información y asesoramiento sanitario y psicológico a los enfermos de Alzheimer y sus familiares (este servicio se trata de implantar por todo el principado) - (b.o.e. nº 15 del 17-1-96, ley 6-1996 de 15 de enero, del voluntariado. página 1242-título iv-artículo 15-reconocimiento de los servicios voluntarios)

Terapias de grupo, cursillos de capacitación y formación para afiliados a la **AFA-ASTURIAS**, destinados de forma preferente a los cuidadores de enfermos de Alzheimer financiados por **a.f.a.-asturias** o la **FUNDACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS** a través de subvenciones conseguidas y/o donaciones.

Programas de atención domiciliaria por médicos especialistas y generalistas destinados a nuestros afiliados, en los que se atiende al cuidador informal (generalmente un familiar) y a su enfermo, actividad financiada por **A.F.A.-ASTURIAS** o por la **FUNDACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS** a través de subvenciones conseguidas y/o donaciones.

Que no se te olvide el *Alzheimer*

¡¡Hazte socio, colabora!!



www.asociacionalzheimer.com

EN PRIMERA PERSONA
Alzheimer, esa
silenciosa y dulce
violencia

06

10

INFORME
Acción Mundial
contra la
demencia

13

ACTUALIDAD
Autosómica
dominante

enero 2016
número 9

Edita

Fundación
Alzheimer Asturias

Asociación
Alzheimer
Asturias / AFA

Diseño y Maquetación

Chus García
@chusgrdg@gmail.com

Imprime

Gráficas Papiro

Tirada de este número

5000 ejemplares

Depósito Legal

AS - 0494 - 2002

Enero 2016 | Número 9

Síguenos en

fundacion.
alzheimerasturias



asociacion.
alzheimerasturias



@alzasociacion
@alzfundacion

números anteriores

- NÚMERO 8 | ENERO 2015
- NÚMERO 7 | ENERO 2014
- NÚMERO 6 | ENERO 2013
- NÚMERO 5 | ENERO 2011
- NÚMERO 4 | DICIEMBRE 2009
- NÚMERO 3 | JULIO 2009
- NÚMERO 2 | JUL/DIC 2002
- NÚMERO 1 | ENE/JUN 2002
- NÚMERO 0 | JUL/DIC 2001

Apartado de correos 1005
33200 - Gijón - Asturias - España
Telf.: (+034) 984. 192. 020
Fax: (+034) 984. 193. 030
asturias@fundacionalzheimer.com



www.fundacionalzheimer.com

Escritura de Constitución de fecha 03/07/2001, Protocolo número 2069, Notario J.A.Beramendi de Gijón / Consejería de Asuntos Sociales del Principado de Asturias – Registro de Fundaciones Asistenciales – Número de Entrada Registro General: 21000009951 – Asiento número: 75/01 – Tomo número: 2 – Año 2001 – Fecha de presentación: 19 de Septiembre del 2001 / Administración del Principado de Asturias – Registro de salida número 200121000007852 09-10-01 – 10:02:07 y Reg. Salida número 200121000007947 10-10-01 – 10:45:52 / Principado de Asturias – Dirección General de Hacienda. Exento del impuesto de Transmisiones Patrimoniales Fecha 01-08-2001. Número de Registro 12.260 / Boletín Oficial del Principado de Asturias (BOPA) Número 252. Martes 30 de Octubre del 2001 – Consejería de Asuntos Sociales. Páginas 13651/13652. Resolución el 01-10-2001 – El Consejero de Asuntos Sociales – 16076 / La FUNDACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS, está declarada de INTERÉS GENERAL y ha sido clasificada como Fundación Asistencial / La FUNDACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS, figura inscrita en el Registro de Fundaciones Asistenciales de Interés General del Principado de Asturias, con la identificación AS-045 / NIF: G-33.875.998 / Número Epígrafe IAE 951-2 / Número Código CNAE 85325 / C.C.C.SS. 33/1068705/42 / La FUNDACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS es miembro de la ASOCIACION ESPAÑOLA DE FUNDACIONES. Es miembro constituyente del Consejo Autonómico de Fundaciones del Principado de Asturias y pertenece al Grupo Sectorial de Fundaciones de la Salud, ONLAS (Organización no Lucrativa de Acción Social).

**Asociación
Alzheimer
Asturias**
A.F.A. - ASTURIAS



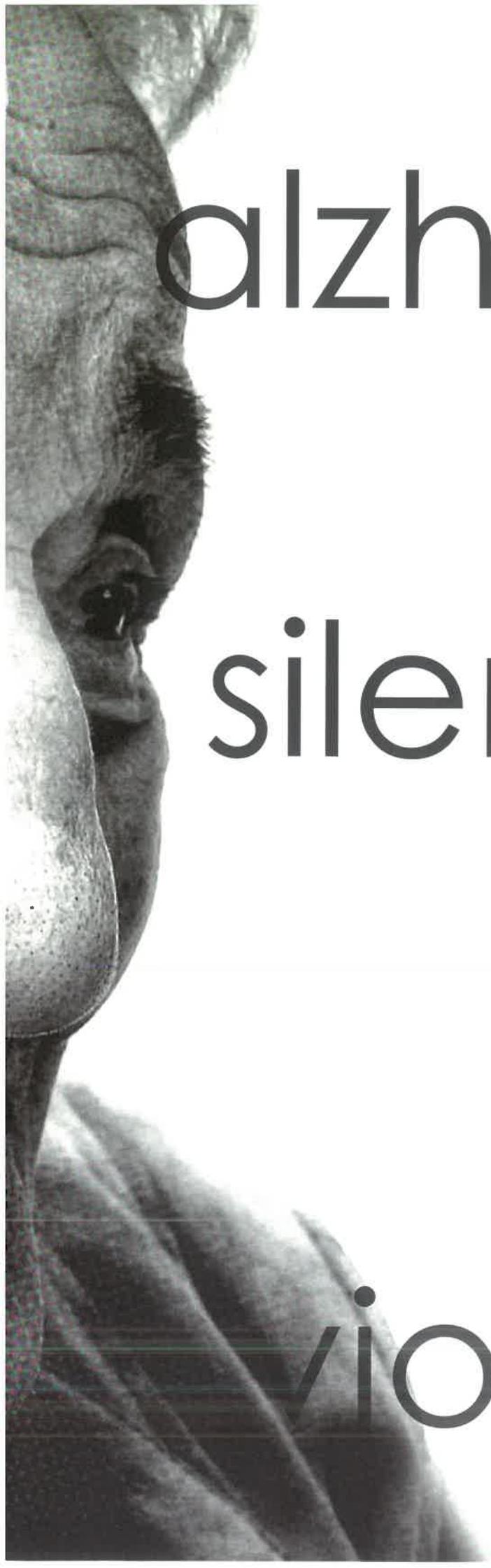
Apartado de correos 245
33200 - Gijón - Asturias - España
Telf.: (+034) 985. 399. 695
asturias@asociacionalzheimer.com

www.asociacionalzheimer.com

La ASOCIACION ALZHEIMER ASTURIAS® / AFA.-ASTURIAS®, es una Asociación de Ayuda Mutua sin ánimo de lucro, que no persigue fines lucrativos ni especulativos. – Organización no Gubernamental ONG – Constituida con fecha 13 de Junio de 1.993; Comienza actividades operativas el día 01 de Marzo de 1.994 – Número Epígrafe IAE 951 – Número Código CNAE 8811-8812-8899 – C.C.C.SS. 33102634975 y 33104814546 – C.I.F. G33784935 – Inscrita por la Delegación del Gobierno en el Registro de Asociaciones del Principado de Asturias con el nº 3.817–Sección 1ª – Inscrita por el Ministerio de Justicia e Interior con el número nacional 124.856 y territorial 3.817 – A.F.A.-ASTURIAS es miembro fundador de la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer "C.E.A.F.A.", y de la Fundación Alzheimer Asturias. La ASOCIACION ALZHEIMER ASTURIAS® / A.F.A.-ASTURIAS®, tiene como ámbito de actuación la Comunidad del Principado de Asturias. Su objetivo general es coordinar esfuerzos para ayudar a hacer frente a las situaciones que se derivan de la Enfermedad de Alzheimer, en colaboración con entidades públicas y/o privadas, instituciones, empresas, personas, gobiernos locales, regionales y/o estatales y profesionales del ámbito social y sanitario.

Las instituciones de Alzheimer que promocionan esta revista, se limitan a reproducir los artículos, colaboraciones e informaciones contenidas, recibidas y/o recabadas en las distintas publicaciones nacionales e internacionales, otras fuentes de comunicación y difusión, así como datos de interés procedentes de diferentes medios, instituciones públicas y/o privadas, empresas, personas y/o diversos estratos o sectores de la sociedad, sin prejuzgar la veracidad de sus comentarios, ni necesariamente compartirlas. La Fundación Alzheimer Asturias y la Asociación Alzheimer Asturias AFA-ASTURIAS, no están obligadas a identificarse con los postulados y/o razonamientos de ninguno de sus colaboradores y/o fuentes de documentación. La elección y publicación de sus artículos se hace siguiendo un criterio libre de prejuicios y con el ánimo de aportar elementos de juicio e informaciones de interés acerca de la Enfermedad de Alzheimer para el conocimiento y reflexión de los destinatarios de esta publicación. Los ingresos generados por la publicidad incluida en la presente publicación, tienen la exclusiva finalidad de respaldar el costo de la confección de la revista su manipulación y todos los gastos que originan su envío postal y/o de mensajería. La Fundación Alzheimer Asturias y la Asociación Alzheimer Asturias AFA-ASTURIAS, no perciben ningún beneficio económico ni monetario por este concepto (Ifcr).





alzheimer,

esa

silenciosa

y

dulce

violencia

Suena chocante concebir el alzheimer como "silenciosa y dulce violencia" porque, de todas todas, es un infierno, un calvario, un horror sin paliativos, sobre todo para las familias que lo padecen.

Que sea una fuerte violencia orgánica salta a la vista por la destrucción progresiva de las conexiones neuronales del paciente y por la brutal degradación humana que arrastra. El alzheimer, minando la memoria, deja al afectado sin armas para controlar sus más urgentes necesidades orgánicas hasta postrarlo en la cama como un vegetal e invierte, por así decirlo, el proceso de la vida al convertir al adulto en niño dependiente de su entorno. Abundan, por lo demás, los casos en que el mismo paciente se vuelve agresivo el tiempo que su deterioro de actividad neuronal le mantiene consciente de su irreversible decadencia.

La vida de una familia con el alzheimer en su seno se torna, en el día a día, un cúmulo de frustraciones e impotencias permanentes. Sin duda, la muerte de un ser querido es un hachazo psicológico que excava en la mente de quienes lo rodean un agujero abisal, difícil de llenar. Pero el doliente cuenta afortunadamente con el tiempo como gran aliado balsámico. En cambio, en nuestro caso, el deterioro imparable de un ser querido, vivido durante largos años, causa enormes estragos en el ánimo de sus familiares. Podría afirmarse incluso que se trata de una espada asesina de doble filo, pues, haciendo tabla rasa de la vida humana del paciente, disecciona por completo la vida social de quienes lo cuidan. Es el tiempo precisamente el que apuntilla al enfermo y socava las resistencias anímicas de su cuidador.

En esta sociedad, en la que priman abusivamente los valores biosíquicos y económicos, el alzheimer es, en lo económico, un pozo sin fondo y, en lo referente a la vida, una corrosión. De ahí que cuestione seriamente nuestra actual forma de vida, tan regalada. Pero hay otros valores importantes, a cuya luz cabe calificar de "silenciosa y dulce" la tremenda violencia humana del alzheimer. Los valores epistémicos (el saber que vislumbra quiénes somos y qué hacemos en este mundo), los valores sociales (las enriquecedoras relaciones con cuantos nos rodean) y los valores religiosos (el amor que tanto nos engrandece y la esperanza radical en que, tras esta, habrá otra forma de vida feliz), nos facultan para situarnos por encima de la salud y del dinero, en pro de una "humanización" en la que quepa el inevitable contravalor de la muerte, incluso la tan cruel y lenta del alzheimer.

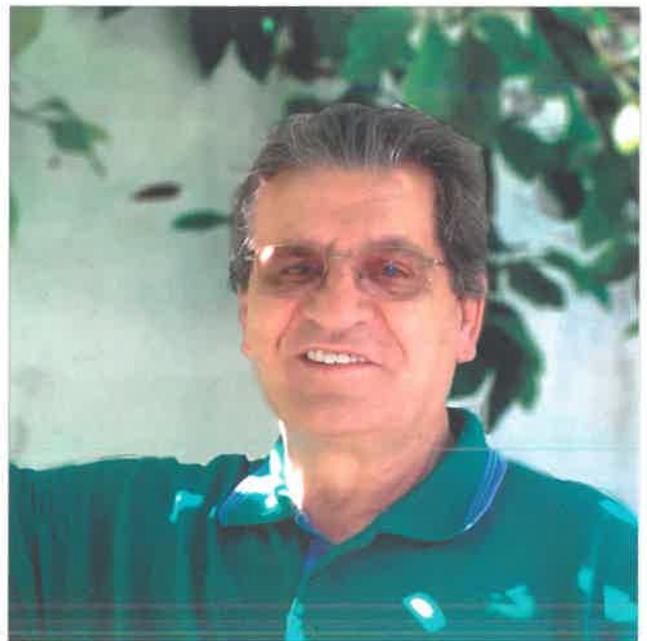
A la luz de estas candelas, esta espeluznante enfermedad se convierte en "bendición" cuando favorece la conciencia de la futilidad y de la endeblez de la vida humana y facilita que la extrema necesidad haga brillar la "familia" cuando uno de sus miembros entra en un fatal deterioro imparable y todos los demás arriman el hombro para paliar sus efectos demoledores. ¿Alguien podría cuestionarse que el mutuo apoyo y el amor entre los familiares es lo más importante de la vida?

Lo de "silenciosa y dulce" tiene otra connotación capaz de generar por sí misma tranquilidad y

complacencia. Me refiero a la cercanía del cuidador al enfermo y a la ternura y al amor que despierta en aquel la situación de este. Profundo silencio y pura dulzura son, por otro lado, el nexo más persistente e incisivo en la comunicación residual que el enfermo mantiene con su cuidador hasta su desenlace final: el acompañamiento, las caricias, la música suave y emotiva y, en general, la ternura es el lenguaje más universal y comunicador no solo entre los seres humanos que tienen activas todas sus potencialidades, sino también en los casos en que estas se hallen sumamente debilitadas o sean residuales, como en el caso de los enfermos de alzheimer en situación avanzada o incluso vegetativa.

Asturias es una región que se caracteriza por la longevidad de sus habitantes. Ahora bien, de todos es bien sabido que el alzheimer y la longevidad van de la mano: mientras es el 1.5% de la población mundial la que padece esta enfermedad, tan enorme porcentaje se eleva hasta casi el 15% en los mayores de ochenta años. Ello hace que en Asturias haya unos 20 mil enfermos y que, en el anfiteatro de tan cruel enfermedad, se conviertan en protagonistas más de 50 mil asturianos.

Dejemos constancia de que este submundo de tanto dolor y frustración pivota casi exclusivamente sobre las espaldas de los cuidadores y sobre el acierto de asociaciones que tratan, sin apenas apoyos públicos, de cuidar a los cuidadores. Sirvan estas pocas líneas no solo para tributar un emotivo homenaje a cuantos se están dejando la piel en este menester, sino también para manifestar públicamente que los cuidadores de enfermos de alzheimer prestan un servicio impagable a toda la sociedad.



Ramón Hernández

ealzheimeren VitalCentro

El Alzheimer es una enfermedad mental progresiva que se caracteriza por una degeneración de las células nerviosas del cerebro y una disminución de la masa cerebral. Las manifestaciones básicas son la pérdida de memoria, la desorientación temporal y espacial y el deterioro intelectual y personal.

La evolución del cuadro es muy variable. Mientras que en unos casos es muy rápida, en otros el deterioro de las funciones intelectuales se prolonga más de 15 años.

Así, la enfermedad de Alzheimer afecta a quien la sufre directamente, el paciente que experimenta un progresivo deterioro de sus capacidades; y también a la familia.

Cuando tomamos la decisión de ser el cuidador principal de un enfermo de Alzheimer nos exponemos a un riesgo de sobrecarga con consecuencias como agotamiento, insomnio y falta de apetito entre otras. A veces, incluso, se asocian síntomas relacionados con un estado de ánimo deprimido.

Si esta situación se mantiene durante mucho tiempo, puede ser necesaria la atención médica del cuidador del enfermo.

Por eso, Vitalcentro ofrece una alternativa a estas familias prestando manutención, alojamiento, cocina propia, servicio médico, fisioterapia, terapeuta ocupacional, podología, peluquería y servicio de atención 24 horas.

Cuando una persona con Alzheimer ingresa en el centro nuestro principal objetivo es mejorar y/o estabilizar las funciones cognitivas afectadas para mantener o reestablecer la buena condición de vida y un alto grado de bienestar físico, bienestar social, desarrollo y actividad y bienestar emocional.

A día de hoy no existe ningún tratamiento curativo pero sí existen fármacos y tratamientos no farmacológicos, que han demostrado enlentecer la progresión de la enfermedad.

Sabemos que la estimulación cognitiva a través de talleres de memoria u otros abordajes ejercen un efecto beneficioso en los pacientes, no sólo de índole cognitivo sino también conductual, por lo que todos los días cuentan con actividades de orientación a la realidad (qué día es hoy, dónde estoy...), reminiscencias (buscar un proceso ordenado de reflexión sobre los acontecimientos vitales utilizando fotografías, música, comida u objetos) y ejercicios cognitivos (cálculo, memoria y lenguaje) y relajación.

Además, en Vitalcentro nos preocupamos también de las áreas de ocupación (con actividades como la jardinería, las manualidades, etc) y ocio y tiempo libre (a través de sesiones lúdicas).

Claudia Gutiérrez Gómez
Terapeuta ocupacional de VitalCentro



VitalCentro
Tercera Edad

Médico, fisioterapia, amplios jardines, habitaciones individuales con cuarto de baño propio. Estancias por días, meses, periodos postoperatorios o permanentes.
www.vitalcentro.com

Entre Oviedo y Lugones, cerca del nuevo hospital.
Paredes, 9 bis. Oviedo 33429. Tlf: 965 732 270

Vitalcentro es socio colaborador de la Asociación Alzheimer Asturias / AFA - ASTURIAS con el número de **Afiliado 01973**

I Conferencia Ministerial

ACCION MUNDIAL CONTRA LA DEMENCIA

Un nuevo caso de demencia se registra en el mundo cada cuatro segundos. A este ritmo, si en la actualidad se calcula que hay unos 47,5 millones de personas con deterioro cognitivo asociado a la edad, la Organización Mundial de la Salud (OMS), prevé que esta cifra casi se duplique en el año 2030 y alcance los 135,5 millones en 2050.

En este mismo acto, la directora general de la OMS, subrayaba la carga económica que supone este problema en el mundo. En 2010 se destinaron 604.000 millones de dólares (566.000 millones de euros) a la atención de la demencia ¿...?. Según las estimaciones esbozadas en febrero en la II Cumbre Mundial de Innovación en Salud (Wish Qatar), un congreso médico donde se discutió sobre demencia, los costes globales en 2030 se podrían incrementar un 80/85%.

En USA, un estudio publicado en 2013, señalaba que el coste económico que supuso la demencia oscilaba entre 157.000 y 215.000 millones de euros, por detrás de las enfermedades coronarias y del cáncer. Y en vista de las previsiones, el análisis sugería que la cantidad podría duplicarse en 2040. En España (donde más de 800.000 personas están afectadas) un análisis de la Confederación Nacional de Alzheimer, de 2004 situaba el gasto total en más de 24.000 millones de euros, aproximadamente el 10% del presupuesto sanitario del conjunto del país. Una media de 35.000 euros por paciente y año. Aproximadamente el 80% de los gastos corresponden a cuidados de tipo social cuando la personas pierde autonomía y se convierte en dependiente.

Tal es el reto que supone esta "ola de demencia", que la OMS acaba de anunciar la creación del primer fondo mundial contra la demencia, con el objetivo de impulsar las investigaciones para mejorar el tratamiento de esta enfermedad mental. La inversión inicial será de unos 93 millones de euros. En 2013, los países del G-8 también se comprometieron a abordar la propagación de la demencia como en su día se trató la lucha contra el sida.

Puerta a la prevención: Se cree que un tercio de los casos de Alzheimer en el mundo son atribuibles a siete factores: bajo nivel de educación, hipertensión, obesidad, diabetes, inactividad física, tabaco y depresión. Todos motivos modificables, lo que deja varias puertas abiertas a la posibilidad de prevenir el deterioro cognitivo. Así lo indica una investigación publicada en Marzo 2015 y realizada por científicos del Instituto Karolinska. Después de evaluar a un grupo de 2.654 individuos entre 60 y 77 años, observaron que algunos cambios en el estilo de vida serían capaces de proteger el cerebro. Suponen que "el número de afectados por Alzheimer (el tipo de demencia mas frecuente) podría reducirse en un 8.3 % en 2050 si disminuyera en un 10% cada 10 años de prevalencia de factores como los citados anteriormente.

Al igual que el resto de los órganos, el cerebro también se ve afectado por el paso de los años. A nivel cognitivo, este envejecimiento se traduce en "un declive de la memoria, sobre todo de la evocación (recordar datos y sucesos), también en el aprendizaje de nuevas cosas y en el lenguaje. Se pierde habilidad viso espacial y funciones ejecutivas, es decir, capacidad para la resolución de problemas y la toma de decisiones". Las alteraciones que acompañan a la demencia provocan, además, que el individuo sufra una "desadaptación social".

Tratamiento: Cuando ya no se puede luchar más contra la edad y una vez que la demencia está desarrollada en las personas, solo se pueden indicar algunos medicamentos para el tratamiento de síntomas "intentan frenar la curva del deterioro, que la evolución sea un poco más lenta". Sin embargo, tal como señalan algunos especialistas y otros expertos, uno de los grandes retos es encontrar fármacos que eviten el desarrollo de la demencia tras el diagnóstico y que puedan combatir las lesiones ya ocasionadas. Otro de los desafíos es el adelanto diagnóstico, para retrasar los síntomas de la demencia en lo posible. Las lesiones empiezan a nivel cerebral entre 10 y 20 años antes de que la persona tenga síntomas.

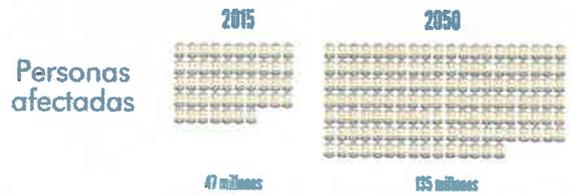
Se tendrían que mejorar las estrategias preventivas. Hay otros países como Francia, Reino Unido o EEUU, con iniciativas para actuar sobre las demencias, potenciando la investigación y con un plan nacional para el cuidado médico y no médico de los afectados. En EEUU, por ejemplo, Obama impulsó en 2001 un proyecto de investigación del cerebro con el objetivo de encontrar nuevos tratamientos y ofrecer una asistencia mejor. La inversión fue de 100 millones de dólares.

En Europa: "Francia ha puesto centros específicos para la demencia, una especie de ventanilla única donde se centralizan los trámites para encontrar recursos sociales, asistencia en casa, residencia, etc." No sólo gran parte de la carga económica deriva de la dependencia del afectado, más que de la enfermedad, sino que en el 80% de los casos, esta responsabilidad asistencial recae en los familiares. De ahí el enorme impacto social que supone este síndrome. Dedicar entre 70/80 horas semanales, terminan dejando sus trabajos y tienen un riesgo alto de ansiedad.

En España no tenemos un plan nacional, coinciden los especialistas. "La Ley de Dependencia, no está funcionando, necesitamos que los médicos de atención primaria reciban formación continua sobre la demencia, factores de riesgo y primeros síntomas (para mejorar el diagnóstico) y que los cuidadores tengan instrucción. Algunos países europeos ofrecen subvenciones para que los familiares tengan formación específica dos o tres días a la semana mientras alguien les supe con su familiar.

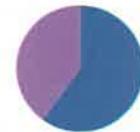
Estos son algunos argumentos de la OMS cuando pide la sensibilización, el compromiso y el esfuerzo de todos los países, más inversión. Es fundamental destinar más inversión para conseguir mejorar la calidad de vida de los afectados y sus cuidadores.

Viendo la pandemia que puede suponer la demencia (en vista del aumento continuo de la esperanza de vida –en lo hombre españoles, 79,50 años y en las mujeres 85,5) conviene estar preparados.



5-8%

Porcentaje de mayores de 60 años con demencia



El Alzheimer, tipo más común de demencia

Coste social anual de la demencia en todo el mundo

560 000 millones €

Fuentes:
 OMS
 Margaret Chan
 The New England Journal of Medicine
 The Lancet
 Instituto Karolinska
 Science
 Raquel Sanchez Valle
 José Alvarez
 Clínica Mayo-Jacksonville
 Jacques Selmes

Lfor

SKINTE



TEXTILES TÉCNICOS MOBILIARIO HOSPITALARIO OBRAS DE ADAPTACIÓN

Fabricamos tejidos inteligentes para la comodidad de sus pacientes.

Damos soluciones integrales para la adaptación de su hogar y la eliminación de todo tipo de barreras.

Nos adaptamos a sus necesidades.

POLÍGONO DE ASIPO, TRAVESÍA 3,
PARCELA 50, NAVE 8.
CP 33428 POSADA DE LLANERA (ASTURIAS).

TEL: 985 66 92 83 | FAX: 985 66 92 77
MOV: 634 96 12 49

SKINTEK es socio colaborador de la Asociación Alzheimer Asturias / AFA - ASTURIAS con el número de **Afiliado 002178**

autosómica dominante

También llamada Enfermedad de Alzheimer de aparición temprana autosómica dominante. El "Alzheimer familiar" de inicio precoz antes de los sesenta años de edad tiene un patrón de herencia mendeliano autosómico dominante.

Lo "normal" es que la Enfermedad de Alzheimer tenga una prevalencia más alta a mayor edad generalmente después de los 60 años(1). Las primeras investigaciones para descifrar el concepto de autosómica dominante ligado a las causas genéticas de la Enfermedad de Alzheimer comenzaron en los años 1986/1987, que en ése momento se publicó el primer ligamento genético en el brazo largo del cromosoma 213. Pero hasta el año 1991 no se hallaron en este gen las primeras mutaciones relacionadas directamente con la aparición de la Enfermedad de Alzheimer en algunas familias.

Las formas estrictamente genéticas se dan mucho más raramente, normalmente antes de los 60 años de edad y se transmiten como caracteres autosómicos dominantes. En un estudio realizado entre los años 2002/2004 se estimaba que del total de los enfermos diagnosticado en un país, un 1% del total podría considerarse una patología producida por transmisión genética (formas monogámicas).

Los dos factores de riesgo más comunes en la Enfermedad de Alzheimer son el envejecimiento y la existencia de historia familiar de la enfermedad. En estudios realizados en el año 2007 se estimaba que aproximadamente el 2% de los pacientes con la Enfermedad de Alzheimer se transmitía de padres a hijos de una forma autosómica dominante.

En estos casos los síntomas aparecen en edades más tempranas

que el resto de los pacientes (antes de los sesenta años).

En investigaciones realizadas entre los años 2007/2009 se han descrito más de 140 mutaciones distintas en un gen llamado S182, siendo poco después renombrado como PRESENILINA 1 (PSEN1). Estas mutaciones son las causantes de la Enfermedad de Alzheimer en edades tan tempranas como los 23/25 años, aunque en una mayoría de casos la enfermedad se presenta/detecta entre la cuarta y quinta década de la vida.

Las mutaciones que se provocan en los distintos genes, parece ser que causan directa o indirectamente el incremento y acumulación del péptido amiloide(2) que va aumentando sin que aún se reflejen los efectos a nivel cognitivo, confirmándose así la concepción más actual de que la Enfermedad de Alzheimer comienza muchos años antes de que las apariciones de las primeras señales de alarma se hagan evidentes.

Se reproducen los porcentajes de Enfermos de Alzheimer de aparición temprana (desde los 30 a los 59 años de edad) que se han publicado y el año de aparición de la información: Estudio años 2002/2004, porcentaje sobre el total de enfermos el 1% Estudio años 2006/2007, porcentaje sobre el total de enfermos el 2% Estudio años 2008/2010, porcentaje sobre el total de enfermos el 3/4% Estudio años 2012/2015, porcentaje sobre el total de enfermos el 5/6% Aunque los hallazgos de los estudios están lejos de poder generalizarse debido al reducido tamaño de la muestra, si es un indicio válido para comprender mejor cómo evoluciona la Enfermedad de Alzheimer en personas con esta rara mutación genética.

Si los resultados pueden ser extrapolados a los casos esporádicos de inicio es una interrogante que la ciencia aún tiene que aclarar.

(1) Una de las maneras en las que se puede dividir la Enfermedad de Alzheimer es atendiendo a su edad de inicio: anterior a los 60 años (formas tempranas) o posterior a la séptima década (formas tardías). Las formas tardías (con más de sesenta años) de la Enfermedad de Alzheimer, representan aproximadamente el 95/96% del total de los casos.

(2) El amiloide es una sustancia de naturaleza proteica e insoluble que se deposita entre las células de distintos tejidos y órganos del cuerpo, producida por una gran variedad de situaciones clínicas y/o patológicas. Este depósito provoca la atrofia de las células adyacentes a él.



CAMÍN NUEVO 16, VIELLA 33429 · SIERO
TFNO. 985 264 538
MOVIL 669 546 831

pra2colectividades@gmail.com
www.pra2colectividades.com

disponemos de:

**CAMAS ARTICULADAS
SILLAS DE RUEDAS
ACCESORIOS DE BAÑO
MOBILIARIO ADAPTADO
REHABILITACIÓN**

... Y MUCHO MAS



Visita nuestra
**TIENDA
EXPOSICIÓN**

estamos a tu disposición
para asesorarte y
resolver tus dudas

**PRA2 COLECTIVIDADES ES SOCIO COLABORADOR DE
AFA - ASTURIAS CON EL Nº DE AFILIADO 02096**

CONDICIONES Y PRECIOS ESPECIALES PARA LOS ASOCIADOS DE AFA - ASTURIAS

vejez saludable y riñones sanos



por Antonio Mónico García | Médico Acupuntor

En este artículo dedicado a los lectores de la revista de la Fundación y la Asociación Alzheimer Asturias, me gustaría destacar unos órganos, que muchas personas sitúan en segunda fila pero que son esenciales para la vida y corresponsables de la calidad del desarrollo físico y mental del ser humano: Los Riñones

Para la Medicina Occidental son órganos fundamentales en la desintoxicación y depuración de nuestro organismo. Considerados como los principales químicos del organismo, excretan agua, pero también la conservan; eliminan a través de la orina las sustancias de desecho en la sangre que provienen de la descomposición normal de los tejidos y de los alimentos que pueden ser potencialmente nocivos, antes de que alcancen niveles tóxicos; devuelven a la sangre agua, glucosa, sal, potasio y otras muchas sustancias vitales en las proporciones adecuadas para mantener el medio interno estable

Además, los riñones liberan hormonas que contribuyen a la producción de glóbulos rojos y al control de la presión arterial.

Algunas de las enfermedades propias de los riñones tienen un componente hereditario, hay otras evitables (todo aquello que produce daño vascular en otros órganos como el corazón, el cerebro o los ojos es también una amenaza para los riñones), y el factor prevención es fundamental para tener una buena salud renal

Hay unas reglas de oro si queremos conseguir una buena salud renal:

Seguir una dieta saludable y mantener un peso adecuado

Realizar ejercicio ayuda a mantenerse en forma y activo

Moderar el consumo de sal

Tomar una adecuada ingesta de líquidos (de 1½ a 2 litros de agua al día)

Realizar control de sangre, orina y tensión arterial al menos una vez al año

Nunca se debe tomar un medicamento sin consejo médico. Hay muchos medicamentos que pueden alcanzar concentraciones tóxicas para los riñones, un caso muy frecuente son los analgésicos de venta libre por su uso frecuente y desmesurado.

Evitar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas

Para la Medicina Tradicional China (MTCH) el Riñón es la "Raíz de la Vida". Esto es debido a que es él quien almacena la Esencia que es parcialmente heredada de los padres y determinada desde la concepción. La constitución de una persona está establecida por varios factores: la constitución general de sus padres, la salud de éstos y su edad en el momento de la concepción, las condiciones del embarazo y el desarrollo durante la infancia.

Si las Esencias de los padres son débiles se traducirá en un desarrollo óseo insuficiente, enuresis y miedos en la infancia, esterilidad, debilidad lumbar, envejecimiento prematuro, encanecimiento y caída del cabello

Para la MTCH, entre las principales funciones del Riñón estarían:

Almacena la Esencia del Riñón que es una sustancia preciosa heredada de los padres y reforzada por la Energía extraída de los alimentos. La Esencia del Riñón controla las diferentes etapas de la vida, nacimiento, pubertad, menopausia y muerte. Si la Esencia es vigorosa y abundante el Riñón será fuerte y la persona tendrá una gran vitalidad, fertilidad y fuerza sexual. El envejecimiento se explica por el declive fisiológico de la Esencia a lo largo de la vida.

Produce la formación de la médula ósea que nutre los huesos y rellena el cerebro (la MTCH defiende que el Riñón es la fuente del talento y de la inteligencia), si el cerebro no es abundantemente nutrido por la Esencia, la memoria y la concentración serán escasas y puede haber vértigos. Se podría decir que el Riñón determina la fuerza física y mental de un individuo.

Gobierna el Agua y la transformación y el transporte de los Líquidos Orgánicos, controlando la función intestinal de separar los líquidos y regulando la cantidad y calidad de la micción, entre otras

Los oídos dependen de la nutrición que les aporta la Esencia. Si el Riñón tiene buena salud, los oídos pueden distinguir los cinco sonidos, pero si es débil, la audición puede estar alterada y con acúfenos

La calidad y el color del pelo están también relacionados con el estado de la Esencia de Riñón, que si es mala, el pelo será fino, se volverá gris o caerá

La energía del Riñón es esencial para el funcionamiento del ano, la uretra y el canal seminal en los hombres. Una insuficiencia podría dar lugar a incontinencia, enuresis, espermatorrea, diarreas o prolapso anal

Se dice en MTCH que el Riñón es la residencia de la Fuerza de Voluntad, una cualidad esencial para ejecutar todos nuestros actos (se trata de la energía que nos da las ganas de vivir, de realizar las acciones que nos proponemos y de luchar por nuestros proyectos) La falta de voluntad y de motivación son a menudo aspectos importantes de la depresión mental, que con el hecho de tonificar el Riñón se obtienen muy buenos resultados

A modo de resumen, si he sabido transmitir la importancia de los riñones, solo me queda comentaros que el invierno es para la Medicina Tradicional China un espacio de tiempo destinado a cuidar específicamente de este órgano en concreto, el riñón y que es muy recomendable mantener estados de calma, descansar cuando necesitemos descansar, estabilizar las emociones, cultivar la mente y practicar un deporte moderado al aire libre, bien equipados para resistir las bajas temperaturas.

Finalmente, si he conseguido despertar el interés por este órgano, les regalo unas sugerencias siempre contrastadas con el consejo médico. Podemos prevenir que el riñón enferme, en este objetivo nos puede ayudar la toma de infusiones de Diente de león, Perejil, Apio, Ortiga verde, Cola de caballo; algunas frutas como sandía, manzana, uvas, fresas y también el consumo de zanahorias y vinagre de manzana que por su contenido en potasio y su aceite natural es excelente para lavar los riñones



Costa Verde

**CENTRO GERONTOLÓGICO
CENTRO DE DÍA**

Centro Gerontológico Costa Verde
Calle Álava - Nº 64
33211 - Gijón
Teléfono 984.190.704

www.gcostaverde.com

Desde el Centro Gerontológico Costa Verde, ofrecemos desde hace años una respuesta integral a las necesidades de nuestros mayores, para ello, contamos con un equipo de valoración a atención multidisciplinar formado por: médico, psicólogo, diplomados en enfermería, fisioterapeutas, terapeuta ocupacional, auxiliares de geriatría..., buscando en todo momento que se sienta como en su casa...

Ofrecemos estancias permanentes y estancias temporales (convalecencias, vacaciones...), tanto en habitaciones dobles como individuales ya sea para personas independientes o personas asistidas con o sin demencia, además disponemos de Centro de Día con transporte adaptado. Orientado a aquellas personas que quieran mantenerse en sus hogares sin perder por ello la oportunidad de mejorar su estado físico y cognitivo.

La mejor recompensa a todos nuestros años de trabajo sois vosotros.

Gracias por vuestra confianza.



**CENTRO GERONTOLÓGICO
CENTRO DE DÍA**

COSTA VERDE

Nuestros mayores...



Su bienestar, nuestra mayor recompensa

Centro Gerontológico Costa Verde es socio colaborador de la Asociación Alzheimer Asturias / AFA - ASTURIAS con el número de **Afiliado 01887**



I MARCHA
SOLIDARIA
POR EL
ALZHEIMER

05 DE JUNIO DE 2016

Organiza:



ADVENTIA NUTRICION, S.L. – Las Palmas de Gran Canaria - Ref. 201515
ALVAREZ MENDEZ, PATRICIA – El Franco. – Ref. 201505
ARGÜELLES VENTA, CARMEN JULIA – Gijón. – Ref. 201517
BAUGESTION DOS, S.L. – Gijón. – Ref. 201502/201522
BOLSERA TRABANCO – Gijón. – Ref. 201500
CARLITOS BABY – Gijón. – Ref. 201500
CASTAÑON CIDON, MERCEDES – Gijón. Ref. 201521
FARMACIA CECILIO DIAZ LLAMEDO – Luanco. Ref. 201500
FARMACIA MARINA ALEJANDRA DIAZ RGUEZ. – Gijón. Ref. 201500
FARMACIA NORBERTO LUIS FILGUEIRA – Gijón. Ref. 201523
FERNANDEZ, FRANCISCO JAVIER – Gijón – Ref. 201510
FERNANDEZ GONZALEZ, MARIA DEL CARMEN – Oviedo. Ref. 201508
FUNDACION ANTONI SERRA SANTAMANS – Ref. 201520
FUNDACION EDP – Oviedo. - Ref. 201513
GARCIA CACHACEIRO, ALBERTO – Coviella/Arriondas. Ref. 201514
GONZALEZ, GABINO – Oviedo. – Ref. 201511
ILMO. AYUNTAMIENTO DE AVILES – Avilés. – Ref. 201500
INDUSTRIAS LACTEAS ASTURIANAS, S.A. – Anleo. - Ref. 201512/201516
INSTITUTO GERONTOLOGICO DIDA, S.L. – Gijón. Ref. 201506/201518
NOVELLE RUIZ, JAVIER – Avilés. Ref. 201509
PANDIELLA GUTIERREZ, PAULINO – Gijón. Ref. 201501
PRA2 COLECTIVIDADES – Viella/Siero. Ref. 201500
RESIDENCIA GERIATRICA MORATE, S.L. – San Esteban de las Cruces. Ref. 201503/201507
SKINTEK MEDICAL – Posada de Llanera – Ref. 201500
VITAL CENTRO TERCERA EDAD, S.L. – Lugones. Ref. 201504/201519

*A todas vosotras, que durante el año 2015 fuísteis
benefactoras de la Fundación Alzheimer Asturias*

Gracias



4.000 M2 DE JARDÍN,
A TAN SOLO 7 KMS. DE OVIEDO

En nuestra Residencia Geriátrica San Luis, disponemos de personal especializado para la atención de nuestros mayores.

Queremos que en nuestra Residencia Geriátrica San Luis, nuestros mayores tengan el ambiente cálido y confortable del hogar.

Disponemos de los siguientes servicios:



Residencia Geriátrica San Luis
El Escamplero, 43 – Los Arroyos (Oviedo)
Tlf. de contacto: 661 786 413

Fisioterapia
Animación sociocultural
Enfermería
Médico particular
Cocina propia
Peluquería
Podólogo

*Se admite en nuestra Residencia Geriátrica San Luis
válidos, asistidos y todo tipo de pacientes.*

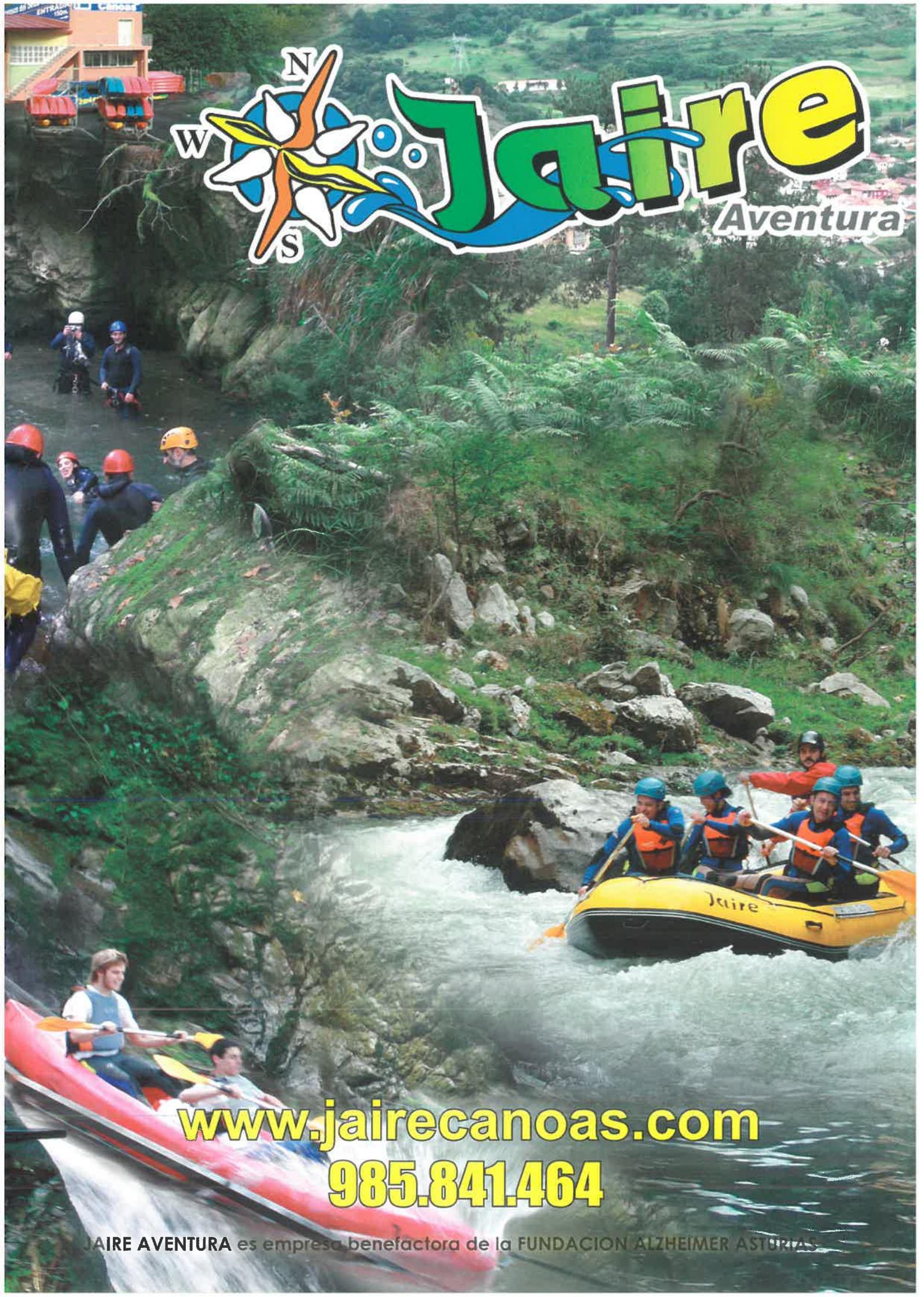
La RESIDENCIA GERIATRICA SAN LUIS, es socio colaborador de la ASOCIACION ALZHEIMER ASTURIAS con el número de afiliado 002129.
Y es empresa BENEFACTORA de la FUNDACION ALZHEIMER ASTURIAS.

**PRÓXIMA
APERTURA**



Jaire

Aventura



www.jairecanoas.com
985.841.464

JAIRE AVENTURA es empresa benefactora de la FUNDACION ALZHEIMER ASTURIAS