

Vejez en plenitud

octubre 20, 2010

El ejercicio físico y mental ayuda a retrasar el deterioro producido por la edad.

Para el 2050 se estima que el 27.7% de la población en México sea de adultos mayores

En la actualidad, cada día más personas adultas se preocupan por llevar una vida saludable; comer sano, hacer ejercicio, y mantenerse activos, factores importantes para mantenerse bien y llegar de igual forma a ser un adulto mayor en plenitud.

Realizar ejercicio de forma frecuente es bueno, no sólo físico sino también mental, el mantener activa la mente puede ayudar a retrasar el deterioro cognitivo, esto de acuerdo a estudios publicados en la revista *Archives of Neurology*, los cuales han demostrado que el ejercicio, tanto físico como mental puede ayudar a los adultos mayores a retrasar el deterioro.

Desde la década de los 80 nacen menos niños y la esperanza de vida es más alta, México tiende a convertirse en un país de adultos mayores. De acuerdo con datos de Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam); para el 2050 se estima que el 27.7% de la población total serán adultos mayores, es decir, 33.5 millones de personas. Por esta tendencia se pronostica un aumento en los casos de enfermedades que son más comunes en este grupo de la población, como es el caso del Parkinson, artritis reumatoide y la más conocida: la enfermedad de Alzheimer.

La enfermedad de Alzheimer es un trastorno cerebral que afecta seriamente la capacidad de una persona para llevar a cabo sus actividades diarias. Es un trastorno grave, degenerativo producido por la pérdida gradual de neuronas cerebrales **que provoca que se olviden las cosas que recién sucedieron y conforme la enfermedad avanza se eliminan los recuerdos.**

Según datos de la Fundación Alzheimer México, se estima que en nuestro país esta enfermedad afecta aproximadamente al **10% de los mayores de 65 años, 18.9% de los que se encuentran entre los 75 y 84 años y 50 % de los mayores de 85 años.**

“El síntoma más común de esta enfermedad son los olvidos, pero también hay que estar al pendiente de los cambios en la conducta, los cambios en el ánimo, son una señal de alerta y hay que estar muy al pendiente de ellos”, comenta Adolfo Leyva Rendón, Neurólogo del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía.

Hasta el momento, no se conoce una cura definitiva para la enfermedad de Alzheimer, pero existen tratamientos que ralentizan el deterioro y brindan la posibilidad de mejorar la calidad de vida a los pacientes.

Es recomendable que los adultos mayores se mantengan activos y acudan con un especialista ante cualquier tipo de síntoma para determinar el riesgo que se tiene de padecer la enfermedad de Alzheimer.

Actualmente, no existe cura para la enfermedad de Alzheimer (AD, por sus siglas en inglés). Sin embargo, hay medicamentos que pueden ayudar a controlar sus síntomas.

Además, los tratamientos también están disponibles para ayudar a manejar la **agitación, depresión o los síntomas sicóticos (alucinaciones o delirios) que pueden ocurrir a medida que la enfermedad progresa.**

Drogas aprobadas por la FDA- Cuatro de ellas, llamadas inhibidores de la colinesterasa (**cholinesterase**); **Cognex (tacrine)**, **Aricept (donepezil)**, **Exelon (rivastigmine)**, y **Razadyne (galantamine)**, retrasan la desintegración metabólica de la acetilcolina, un importante químico del cerebro que participa en la comunicación de las células nerviosas.

Medicamentos para el Control de Depresión, Ansiedad y síntomas psicóticos- Hay medicamentos para controlar la depresión, ansiedad y comportamiento psicótico, incluidos los pensamientos paranoicos, delirios y alucinaciones.

Posibles tratamientos para AD (Enfermedad de Alzheimer)- Los efectos protectores del estrógeno, antioxidantes (vitaminas A, C y E), el ginkgo biloba y ácidos grasos omega 3 (que se encuentran principalmente en pescados como el atún y el salmón) también están siendo probados en ensayos clínicos. Hasta la fecha, no han surgido resultados consistentes de los diversos estudios, pero más investigación e información futura de ensayos rigurosos deben ayudar a aclarar el beneficio de estos y otros tratamientos.

Ginkgo biloba- El Ginkgo biloba, un extracto de las hojas del árbol de ginkgo, se dice que tiene antioxidantes y propiedades antiinflamatorias. También puede aumentar el flujo sanguíneo en el cerebro.

Ácidos grasos omega-3- Los ácidos grasos omega-3 se encuentran principalmente en peces "aceitosos" como el salmón y el atún blanco, pero también están presentes en determinadas nueces y aceites. Los científicos creen que pueden tener un efecto protector sobre el cerebro. Ensayos clínicos se están realizando para comprobar si estos ácidos grasos pueden retrasar tanto la disminución cognitiva y funcional de las personas con AD leve a moderada.

Un último estudio sugiere que altas dosis de vitamina B pueden reducir a la mitad la contracción del cerebro en las personas mayores que sufren o tienen síntomas de la enfermedad Alzheimer.

Es una enfermedad muy pesada para los congeneres y bastante triste y desgastante, pero si hay ganas, amor y responsabilidad se puede salir adelante hasta donde sea posible.

Fuentes: journalmex.wordpress.com/infobae.com/noscuidamos.com

Investigado y escrito por Jacqueline Salerno-Taupin