

Gemma Martí

**T**reinta años atrás nadie sabía lo que era el alzhéimer, o –de existir–, nadie lo mencionaba (aunque tampoco se hablaba mucho del cáncer). Hoy esta enfermedad neurodegenerativa afecta entre el 6 y el 10% de la población mayor de 65 años, y entre el 30 y el 40% de los mayores de 85. “Y si viviéramos 150, todos tendríamos alguna enfermedad neurodegenerativa”, afirma el Dr. Jordi Camí, director de la Fundació Pasqual Maragall.

#### ¿Debemos temer al alzhéimer?

No, pero sí debemos luchar para intentar encontrar una herramienta que frene la progresión de esta enfermedad tan devastadora.

#### ¿Todos tenemos la misma predisposición a sufrirla?

No lo sabemos con certeza. Suele presentarse a partir de los 65 años y es posible que algunos genes predeterminen su aparición. Tener el padre o la madre con alzhéimer o que hayan padecido la enfermedad puede ser una amenaza, pero todavía desconocemos las causas de la enfermedad y no sabemos si la predisposición genética influye mucho o poco.

#### ¿Se observan diferencias entre hombres y mujeres?

Sí, es más frecuente en mujeres, pero por la sencilla razón que viven más años.

#### ¿Es posible predecir el alzhéimer?

Creemos que el alzhéimer empieza a desarrollarse entre 15 y 20 años antes de que se manifieste, pero todavía no nos es

### “El reto de la ciencia es entender los orígenes del alzhéimer, lo que nos permitirá prevenir o frenar la enfermedad”

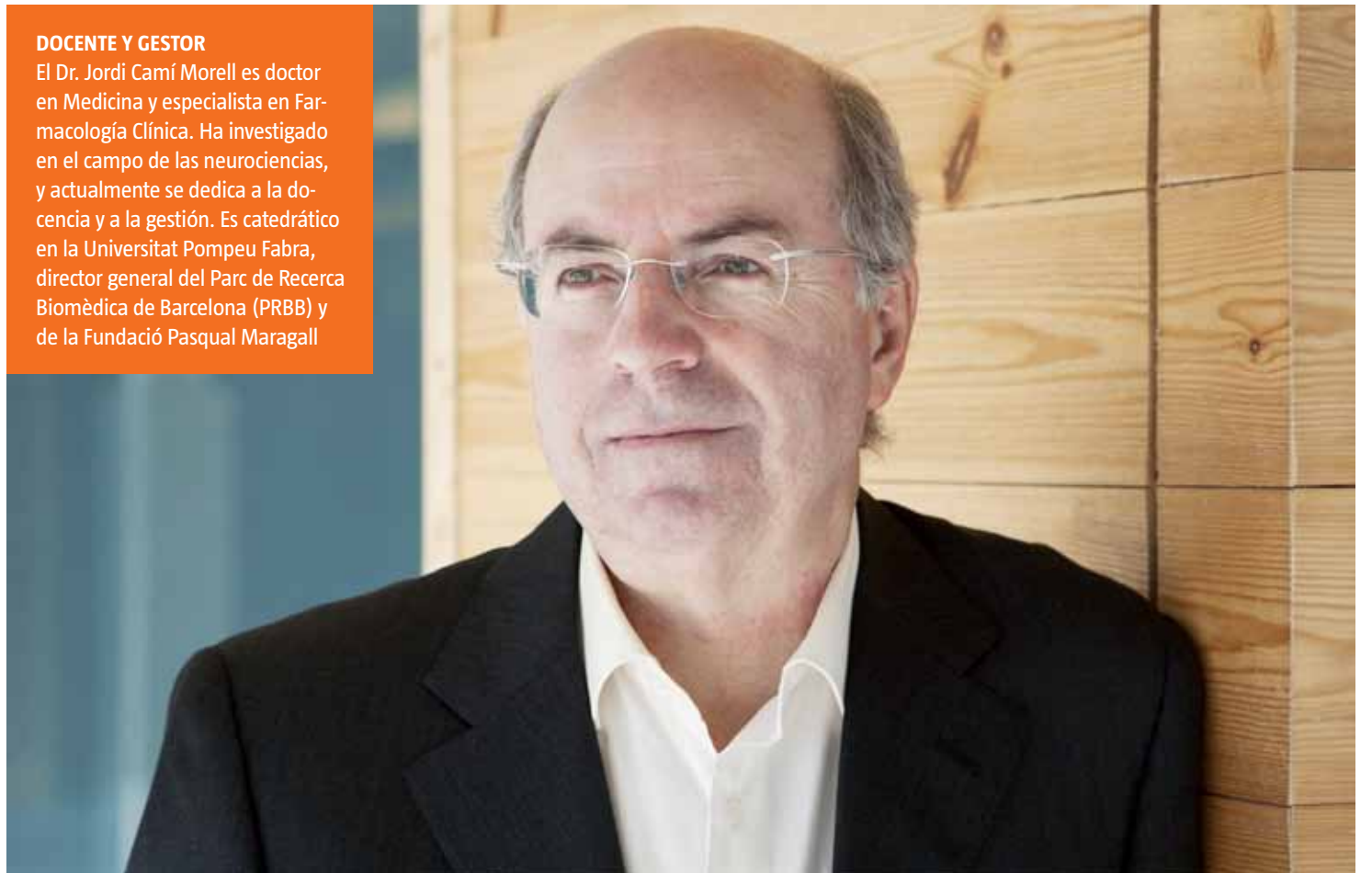
posible asociar una alteración que se produzca en estas etapas tempranas y que nos indique el inicio del mal. El reto de la ciencia es entender esta etapa previa, silenciosa, y qué posibilidades tenemos de frenar la enfermedad, de intervenir.

#### Mientras investigan, ¿los ciudadanos podemos hacer algo?

El sentido común nos hace pensar que seguir una dieta saludable, realizar

#### DOCENTE Y GESTOR

El Dr. Jordi Camí Morell es doctor en Medicina y especialista en Farmacología Clínica. Ha investigado en el campo de las neurociencias, y actualmente se dedica a la docencia y a la gestión. Es catedrático en la Universitat Pompeu Fabra, director general del Parc de Recerca Biomèdica de Barcelona (PRBB) y de la Fundació Pasqual Maragall



LA FOTOGRAFICA

DR. JORDI CAMÍ, director de la Fundació Pasqual Maragall

# “Hemos de frenar esta enfermedad devastadora”

ejercicio físico, no consumir tóxicos, etc., ayuda a evitar o retardar problemas cognitivos durante el envejecimiento. Aquellas personas que se han cuidado tienen más probabilidades de vivir una vejez saludable, pero insisto en que la verdadera prevención pasa por entender bien la enfermedad.

#### ¿Cuáles son los síntomas del alzhéimer?

Disfunciones cognitivas, o sea, pequeñas pérdidas de memoria como realizar tres veces la misma pregunta en una mañana, o pedir para comer cuando hace una hora que se ha almorzado. También se observa un cambio en el comportamiento, en la personalidad, y la enfermedad evoluciona hasta que el enfermo no

reconoce al conyugue, los hijos, no sabe vestirse, comer solo...

#### ¿Cuántos años vive una persona enferma?

Entre diez y quince años de promedio, y normalmente no muere por culpa del alzhéimer. El cáncer mata, el alzhéimer no.

#### Una vez diagnosticado, ¿se puede frenar?

No lo podemos controlar ni parar, pero durante los primeros años podemos realizar intervenciones que comportan una mejora en la calidad de vida del enfermo.

#### ¿Por ejemplo?

Determinados ejercicios de estimulación cognitiva, pero sin obsesionarse. También es muy importante que la per-

sona no se sienta sola, que esté acompañada y tenga una vida social activa. Las personas que se encuentran solas se deterioran más rápidamente y las que se relacionan son más felices.

#### El cuidador también es importante.

Existe una relación directa entre el bienestar de la persona cuidadora y el de la cuidada. La enfermedad pasa por diferentes etapas, y en todas el cuidador informal –que normalmente es el conyugue o la hija– necesita apoyo, información, asesoramiento... Toda persona que cuida a un dependiente tiene un riesgo de sufrir depresión, angustia, etc.

#### ¿Cómo evitarlo?

Ofreciéndole las herramientas necesarias para enfrentarse a la situación y permitiéndole que tenga un tiempo para él o ella. La Fundació Pasqual Maragall, en colaboración con la Caixa, crea grupos de apoyo para ayudar a las personas cuidadoras a encontrar una estabilidad emocional, a enfrentarse a la situación y evolucionar al ritmo que la enfermedad demanda.

#### ¿Hablar del alzhéimer ayuda?

Depende de cada caso... Normalmente la persona enferma es consciente de su mal, y a menudo sufre más el entorno que el propio enfermo. Pero es importante que la sociedad hable del alzhéimer, que la enfermedad salga del armario y se normalice.

## ● MÚSICA CONTRA EL OLVIDO

Con motivo de su quinto aniversario y bajo el lema “El 28 de septiembre la respuesta al alzhéimer está en la música”, la Fundació Pasqual Maragall organiza mañana sábado, a las 21 horas y en el Palau Sant Jordi de Barcelona un concierto para sensibilizar sobre el alzhéimer, una enfermedad que afecta a más de 35 millones de personas en todo el mundo (más de 600.000 en España), y recaudar fondos para financiar proyectos de investigación.

El acto, que se enmarca en el Día Mundial del Alzheimer, reunirá sobre el escenario

a Joan Manuel Serrat, Barbara Hendricks, Noa, Silvia Pérez Cruz y Miguel Poveda, que ofrecerán un recital único con base sinfónica acompañados por la Orquesta Sinfónica del Vallès bajo la dirección musical de Joan Albert Amargós y la dirección artística de Manuel Hurga.

Las entradas pueden adquirirse en las plataformas The Project, Telentrada, Ticketmaster y Atrápalo, y en la página web [www.respostamusica.com](http://www.respostamusica.com). Todas las localidades son de asiento con precios de 25, 40 y 60 euros

