SI TUVIERA ALZHEIMER

Si tuviera Alzheimer… ya tengo una edad para poder tenerlo, cumplí los 50, he conocido personas en la cincuentena que han empezado a padecerlo. Si tuviera Alzheimer… no me gusta estar enferma, no me gustaría tener una enfermedad neurodegenerativa e incurable, ni esta ni ninguna otra enfermedad grave de la que no pueda curarme. Por eso le pido a Dios, soy creyente aunque no practicante de ir regularmente a misa y todo eso, que me proteja y que me proporcione una vida larga, independiente y fructífera, repleta de momentos de felicidad junto a mis seres queridos y que los momentos malos, cuando los haya, que pasen rápido. Yo creo que lo que deseas se cumple cuando lo deseas de corazón. Tener una vejez activa y digna manteniendo un nivel de autonomía aceptable es posible. La vejez no es una enfermedad, es una etapa más del ciclo de la vida, quizás la etapa más difícil de aceptar por los cambios físicos, las pérdidas de seres queridos y porque cada vez te queda menos tiempo para hacer lo que quieres hacer, menos tiempo para lograr tus objetivos, si es que los tienes… pero aparte de eso, desterremos de nuestra mente lo que la sociedad nos está inculcando erróneamente desde que somos niños de que la vejez es igual a enfermedad y dependencia porque no es así en la mayoría de los casos.

Poniendo por ejemplo a mis abuelos, tuve la suerte de conocer a mis dos abuelos y mis dos abuelas y pude disfrutar de los cuatro hasta los 14 años. Primero murió mi abuelo paterno con 70 años. Él tuvo un ictus grave con 54 años del que logró recuperarse, aunque le quedaron secuelas de movilidad en el lado izquierdo. Con voluntad y esfuerzo llevó una vida prácticamente normal y autónoma hasta el final de su vida. Luego murió mi otro abuelo 10 años después con 86 años. Éste estaba delicado del corazón y pulmones por sus adicciones a la bebida y tabaco, pero logró dejarlo por presión familiar, de lo cual estaba muy agradecido y contento. Él tenía un don para curar mediante cañas y oración. Era su afición y se dedicó a ello hasta el final de su vida, teniendo una larga lista de clientes satisfechos. Murió por complicaciones de angina de pecho después de estar quince días ingresado en el hospital. Dos años y medio después murió mi abuela materna, también a los 86. Murió a causa de un linfoma (cáncer en los ganglios linfáticos) que le detectaron unos meses antes. Por su edad, sus hijos aconsejados por el médico, decidieron que el tratamiento era demasiado agresivo para ella y no le dijeron nada. Prefirieron que el tiempo que le quedara por vivir fuera de máxima calidad y así fué. Y por último, mi abuela paterna murió quince días después que mi abuela materna a los 83 años. Ésta llevaba 13 meses ingresada en un centro socio sanitario, en estado semi vegetativo. Estaba postrada en una cama sin poder moverse, no hablaba, solo en alguna ocasión te miraba cuando le hablabas y a veces emitía algún sonido ininteligible. Se alimentaba mediante una sonda gástrica que tenía puesta por la nariz. Nosotros íbamos a visitarla todos los días y le dábamos la comida o la cena con una jeringa. Esta abuela fue la única que desarrolló una dependencia total de larga duración como secuela de un ictus grave.

Curiosamente, fue la única que desde joven deseaba que la cuidaran y siempre decía que ella había tenido sólo un hijo para que la cuidara cuando fuera mayor. De hecho, ya había tenido otros achaques anteriormente y necesitaba ser supervisada y cuidada en mayor o menor grado. Ella era una persona a la que le agradaba la idea de ser dependiente, para que la sirvieran. Así que cuidado con lo que deseáis porque a veces se cumple.

Volviendo al Alzheimer, reconozco que juego con ventaja, conozco los síntomas, soy educadora profesional de atención a personas mayores y demencias y sé cómo reaccionar y abordar el tema. Puede que haya experimentado algunos síntomas como hacer cosas y luego no recordar que las he hecho. En cuanto al lenguaje, a veces me cuesta recordar palabras, el nombre de películas y actores y necesito más tiempo para pensar o bien, recurro a Google que siempre te saca del apuro. También he notado que necesito más tiempo para aprender cosas nuevas y que me he vuelto un poco más torpe para los trabajos manuales. En general, noto que tengo menos paciencia para todo y que valoro mucho más la tranquilidad. No sé si alguno de estos síntomas puede desencadenar con el tiempo en Alzheimer u otro tipo de demencia pero por ahora no me preocupo. Sé que tengo muchas cosas en la cabeza y que necesito relajarme y desconectar más a menudo. Probablemente, me iría bien hacer meditación y trabajar la atención plena de estar aquí y ahora. La atención está directamente relacionada con la memoria, así que si la primera falla es más que probable que la segunda también. No hace falta alarmarse de entrada porque nos falle la memoria si podemos demostrar que se debe a falta de atención en la tarea que estamos desarrollando en ese momento. Hoy en día, con las nuevas tecnologías y con el ritmo de vida estresante que llevamos, estamos sobre estimulados más que nunca y esto es algo que debemos tener en cuenta al valorar un déficit de memoria. De hecho, recomiendo tratar siempre estos temas con calma y serenidad y sin darles más importancia de la que tengan. Cuanto más objetivos seamos valorando la realidad mejor. No nos dejemos dominar por miedos infundados que no llevan a ningún lado. Hay que estar atentos y ya está y si los síntomas se vuelven recurrentes, escapan a nuestra consciencia y control, aparecen nuevos síntomas como por ejemplo, incapacidad para tomar decisiones, desorientación en lugares conocidos o bien, dificultades para realizar tareas cotidianas, que ya tenemos mecanizadas, que siempre hemos hecho sin ningún problema, entonces sí que sería conveniente una valoración profesional.

Tomar la decisión de cuidarnos para prevenir la enfermedad es la mejor decisión que podemos tomar. Nunca es tarde para empezar a cuidarse pero cuanto antes empecemos mejor será nuestra salud y por más tiempo. Numerosos estudios realizados han demostrado que la salud cardiovascular está directamente relacionada con la salud cerebral. Según el reconocido médico cardiólogo Valentín Fuster, hay siete factores que influyen en la salud cardiovascular: Dos mecánicos: presión arterial alta y obesidad; dos químicos: colesterol elevado y diabetes y tres conductuales; fumar,

hacer ejercicio y comer mal. Para mantener la salud hay que tener en cuenta todos estos factores de riesgo. De poco sirve que hagas ejercicio y cuando llegues a casa te atiborres de comida procesada. “El corazón nos da cantidad de vida, el cerebro nos da calidad de vida”, nos dice Valentín Fuster e incide en la importancia de la educación para promover lo que es bueno para la salud desde edades tempranas.

Respecto al Alzheimer, ¿se puede prevenir? No se sabe, pero si se promovieran hábitos de vida saludable desde la infancia para cuidar adecuadamente nuestro corazón y cerebro, probablemente nuestra salud en la edad adulta y en la vejez sería mejor. No olvidemos que lo que pensamos y lo que sentimos también influye en nuestra salud. Somos un todo interconectado, cuerpo y mente. También somos seres sociales que necesitamos establecer vínculos con otras personas para mejorar y mantener nuestra autoestima y motivación.

Quiero terminar diciendo que no tengo miedo al Alzheimer, el miedo no sirve para nada. Ante un diagnóstico de Alzheimer no hay que alarmarse, porque en muchos casos se puede vivir largos años relativamente bien. No es que te den un diagnóstico de Alzheimer y a los dos días ya no sepas quien eres y no reconozcas a nadie, no es así. El miedo y los prejuicios hacen más daño al cerebro que la enfermedad en sí. Aunque todavía no haya curación hay tratamientos farmacológicos y no farmacológicos. Yo me decanto más por los no farmacológicos mientras no haya un tratamiento curativo efectivo demostrado. Mi experiencia es que algunos medicamentos que se usan actualmente empeoran los síntomas y si empeoran los síntomas también empeora la enfermedad y si empeora la enfermedad también aumenta el nivel de dependencia. No me interesa. Lo que no hay que demorar son los asuntos importantes que tengamos pendientes y dejarlo todo atado mientras aún somos capaces de decidir por nosotros mismos. Rodearnos de buenas personas y de confianza es muy importante y para esto no hace falta esperar a tener Alzheimer. Si no tenéis buenas amistades, veréis como con la enfermedad desaparecen. Los buenos amigos no te dejan colgado cuando más los necesitas, tened esto en cuenta. También buscad ayuda cuando la necesitéis, no os aisléis, rodearos de profesionales que entiendan la enfermedad y que os hagan sentir felices. Si alguna compañía os deprime, no es ahí donde debéis estar. Se puede ser feliz con Alzheimer y mientras luchamos contra cualquier enfermedad. El entorno humano que nos rodea es más importante de lo que nos pensamos, y más en estos casos, hay que rodearse de buenas personas, buenos profesionales y de confianza, ya que sino lo más probable es que acaben abusando de nuestra vulnerabilidad y nos perjudiquen más de lo que nos puedan ayudar.

Y hasta aquí mis reflexiones desde el corazón sobre si tuviera Alzheimer… Y vosotros, ¿Habéis pensado qué haríais si tuvieras Alzheimer? Os invito a reflexionar sobre ello y os deseo que tengáis siempre buena salud física, mental y emocional, sin olvidar que también tenéis vuestra parte de responsabilidad para que así sea.