

Alzheimer: El reto de aprender a desaprender falsas creencias

Decía Alvin Toffer, escritor y futurista, allá por el año 1970 del siglo XX: **“Los analfabetos del siglo XXI no serán aquellos que no sepan leer y escribir, sino aquellos que no sepan aprender, desaprender y reaprender”**. La definición de aprender a desaprender si la buscáis en Google, es encontrar o descubrir que existen otros caminos que permiten llegar al mismo lugar, cambiando las limitaciones que comúnmente tenemos por otras que todavía no hemos experimentado. El desaprender también significa aprender y reaprender. Desaprender es hacer un esfuerzo consciente para decodificar y desconocer patrones establecidos, abandonando zonas de comodidad intelectual. Reaprender es desestimar y hasta eliminar responsablemente lo que ya no sirve y aprender algo de forma distinta a la que durante años hemos realizado. Decía también A. Toffer: **“El cambio no solamente es necesario en la vida, es la vida en sí misma”**. Entonces, ¿Por qué tenemos esa resistencia al cambio, a salir de nuestra zona de confort, cuando es algo natural y necesario en la vida? Son cosas que deberíamos reflexionar como seres humanos pensantes que somos, si no fuera por lo ocupados que estamos haciendo otras cosas. Respecto a lo que decía A. Toffer, tenía razón, llegados y entrados en el siglo XXI, y ¡qué analfabetos (ignorantes) somos! Estamos desbordados, saturados de estímulos y de información de todo tipo que nos llega a través de internet y las nuevas tecnologías, las cuales avanzan a pasos agigantados, mientras nosotros no alcanzamos a procesar todo ese exceso de información que recibimos a través de nuestros sentidos. Es una misión literalmente imposible. Y precisamente, esa saturación de información que no podemos procesar adecuadamente, junto a las creencias que nos han inculcado desde pequeños y que, tampoco somos capaces de cuestionar, es lo que nos conduce inevitablemente a ese analfabetismo del que hablaba A. Toffer. Tener mucha información a tu alcance no garantiza que sepas mucho, la cantidad poco tiene que ver con la calidad en estos casos y en otros muchos, que ahora no comentaremos porque no vienen al caso.

Respecto al artículo que nos ocupa, el reto de aprender a desaprender en el Alzheimer, el Alzheimer es una enfermedad que te obliga a aprender, desaprender y reaprender, tanto si la sufres directamente como indirectamente a través de un familiar afectado. Aprender a desaprender es también la capacidad de adaptarse y asumir riesgos, lo cual es algo que, en general, nos cuesta enormemente. Para adaptarte primero tienes que aceptar. Ahí está precisamente el reto, aceptar los cambios que supone una enfermedad como el Alzheimer y comprender que aceptar es la única manera de poder avanzar minimizando el sufrimiento. Pero no confundamos el aceptar por resignación con el aceptar por comprensión, porque son esencialmente distintos. **“El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional”**, decía Buda, entonces, ¿por qué elegimos sufrir si podemos hacer las cosas de otro modo? La culpa la tienen en gran parte los estereotipos y prejuicios y también, nuestra resistencia al cambio y a salir de nuestra zona de comodidad.

Existen multitud de mitos, estereotipos, prejuicios, y falsas creencias sobre el Alzheimer. Como dijo Albert Einstein: **“Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio”**. Los prejuicios campan a sus anchas por la sociedad como verdades irrefutables que se van transmitiendo de padres a hijos generación tras generación sin que nadie se plantee, o muy pocos, que puedan ser falsos. Algunos estereotipos o creencias sobre el Alzheimer son: Las personas con Alzheimer son agresivas y violentas, no se enteran de nada, no podemos hacer nada. Todos estos mitos son falsos y lo sé por conocimiento, por comprensión y porque lo he verificado a través de mi propia experiencia. Estas falsas creencias perjudican seriamente la comprensión de los enfermos y condicionan negativamente la relación que establecemos con ellos. A continuación voy a intentar desmentir cada uno de estos mitos.

Las personas con Alzheimer son agresivas y violentas. Aunque es cierto que puedan experimentar episodios de agresividad que a nosotros nos puedan parecer injustificados, debemos tener en cuenta que sufren una enfermedad que les afecta al buen funcionamiento del cerebro y por ese motivo pueden tener más dificultades para gestionar sus emociones que una persona no afectada por esta enfermedad. Además es muy importante identificar en qué situaciones se produce esa agresividad o violencia y cual o cuales pueden ser los detonantes. A veces podría ser por un cambio en la medicación, por algún malestar físico que les cuesta verbalizar, porque hay demasiado ruido a su alrededor, porque hay personas hablándole que le ponen nervioso, etc. No es tan difícil, solo hay que pensar en qué situaciones nosotros mismos nos podríamos sentir enfadados o irritados. Él no es diferente, sólo que puede necesitar más tiempo para reaccionar y volver a calmarse. Si tratamos esa agresividad que se puede dar, con tranquilidad y paciencia, lo más probable es que acabe remitiendo sin necesidad de usar contenciones físicas ni farmacológicas. Lo que nos tiene que quedar claro es que sufrir episodios de agresividad no convierte a una persona con Alzheimer en agresiva y por tanto no es conveniente etiquetarla de ese modo, más bien deberíamos observar qué podemos estar nosotros haciendo mal en relación con ella.

Las personas con Alzheimer no se enteran de nada. Las personas con Alzheimer sufren un daño cerebral que les puede afectar a la capacidad de comunicarse y comprender el lenguaje verbal, la cual cosa no les convierte en personas que no entienden y no sienten. Vivimos en una sociedad que otorga excesiva importancia al lenguaje verbal e ignora el lenguaje no verbal y las emociones. Las personas con Alzheimer entienden y sienten desde las fases iniciales hasta las fases avanzadas de la enfermedad y por lo tanto, si pensamos que no se enteran ni sienten, ¿cómo va a ser nuestra relación con ellos? Los vamos a tratar igual que si fueran muebles arrinconándolos e ignorándolos sin comprender el enorme daño y dolor que les podemos estar causando con esta actitud hacia ellos. En cambio, si nos relacionamos con ellos desde el amor, desde la comprensión y experimentando otros lenguajes además del verbal, como caricias y gestos amables, podremos mantener e incluso mejorar la comunicación con ellos durante todo el proceso evolutivo de su enfermedad.

Con las personas que sufren Alzheimer no hay nada que hacer. Como los afectados por la enfermedad de Alzheimer tienen el cerebro dañado y el cerebro es el que rige a la persona, no hay nada que hacer. Desgraciadamente, así piensa mucha gente, incluso “supuestos profesionales”, lo cual interfiere y/o impide que estos enfermos reciban el tratamiento que requieren. Si no hay nada que hacer, ¿para qué vamos a malgastar tiempo y dinero? Pues la verdad es que sí que se puede hacer y mucho, sobre todo si se empieza en la fase inicial de la enfermedad, cuando el daño cerebral es mínimo y todavía no le ha dado tiempo a extenderse. A diferencia de otros órganos el cerebro está en renovación permanente para percibir como cambia el mundo que le rodea, para aprender nuevas tareas, para seguir adquiriendo recuerdos y para generar ideas originales, se llama plasticidad neuronal, e incluso en casos de daño cerebral y con la estimulación y/o rehabilitación adecuada, se pueden restablecer nuevas conexiones neuronales que sustituyan a las que se han perdido por causa de la enfermedad. Hay tratamientos no farmacológicos como la estimulación cognitiva, la actividad física y social que son beneficiosos y muy efectivos si se comienzan a aplicar lo más pronto posible después del diagnóstico, o incluso antes, como tratamientos preventivos. Con estos tratamientos el enfermo desgraciadamente, no va a curarse, pero si puede conseguir mejorar o como mínimo, ralentizar el avance de la enfermedad, manteniendo una calidad de vida aceptable en todos los sentidos. Los tratamientos farmacológicos también pueden ayudar si se hace un buen uso de ellos, siempre que se usen con el fin de hacer el bien a los enfermos y no para que se estén quietos y no nos molesten.

En conclusión, el gran reto del Alzheimer es aceptar y conocer la enfermedad y comprender al enfermo, aprendiendo a desaprender las falsas creencias limitantes que tan arraigadas tenemos en nuestra sociedad, y reaprender maneras efectivas de afrontar la enfermedad, para que tanto cuidadores como enfermos puedan ir adaptándose a los cambios con éxito. Si todos fuéramos capaces de salir de nuestra ignorancia, librándonos de prejuicios y falsas creencias, lograríamos sin duda, alcanzar esa sociedad amable y solidaria que se preocupa por el bienestar de todos y cada uno de sus miembros, incluidos los más vulnerables, en vez de apartarlos e ignorar sus necesidades. Hemos de darnos cuenta que el problema no son ellos ni la enfermedad que padecen, sino nuestra propia ignorancia y comodidad por no atrevernos a cambiar, a saber más, a experimentar más para poder dar lo mejor de nosotros mismos.

Si habéis sido capaces de leer hasta aquí, ¡felicidades!, espero que este artículo os haya llegado y os invito a reflexionar sobre su contenido en estas fechas de concienciación sobre el Alzheimer, en su día Mundial (21 de septiembre) y los días que sean necesarios. Cada uno de nosotros podemos aportar nuestro granito de arena para conseguir una sociedad mejor donde haya sitio para todos.