Opinión UOH: Día Mundial del Alzheimer: ¿estamos cerca de encontrar una cura?

Por Dr. Pedro Cisternas, *Académico del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad de O'Higgins*

En 1994 la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Federación internacional de Alzheimer establecieron el 21 de septiembre como el Día Mundial del Alzheimer. Este día busca crear conciencia del impacto que tiene esta enfermedad en los pacientes, familias y en la sociedad en general.

La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia a nivel mundial. En la actualidad, la OMS estima que cerca de 60 millones de personas viven con Alzheimer y considerando la extensión de la esperanza de vida mundial, se pronostica un aumento significativo de este número, llegando a más de 100 millones.

En Chile, actualmente cerca de 200 mil personas tienen Alzheimer y se proyecta que para el año 2025 cerca del 6% al 10% de la población padecerá de esta enfermedad.

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa y fue descrita hace más de 100 años. Y aunque ha sido estudiada ampliamente, pese a todos los esfuerzos continúa siendo compleja y enigmática.

Es progresiva y afecta la función de nuestro cerebro, provocando una pérdida gradual de la memoria, la capacidad de pensar y la función cognitiva en general. A medida que progresa los pacientes pierden la capacidad de realizar por sí solos acciones cotidianas como comer o sociabilizar, lo que lleva a la dependencia.

En la actualidad no hay cura. En los últimos años se han aprobado 2 ó 3 nuevos tratamientos; sin embargo, aún está en discusión la real eficacia de esos fármacos.

Una de las principales razones de no encontrar un tratamiento efectivo es la complejidad de la enfermedad. Afecta diversas zonas y funciones del cerebro, que confluyen hasta desencadenar en las manifestaciones clínicas. Estas últimas aparecen al menos 20 años después de los cambios producidos en el cerebro.

Por ello existe consenso entre expertos que la mejor forma de tratar esta enfermedad es la prevención y allí es clave adoptar estilos de vida saludables. Ha sido ampliamente estudiado el efecto positivo que tiene aquello para la función de nuestro cerebro

Entre ellos destaca adquirir una dieta equilibrada, que nos permita tener todos los micronutrientes, realizar ejercicio de forma regular, limitar el consumo de bebidas alcohólicas, cuidar el riesgo cardiovascular, dormir entre 6 y 8 horas diarias, y -sobre todo- sociabilizar es fundamental.

Se ha descrito que en comunidades donde los adultos mayores tienen lazos de sociabilización mayores, con pares o amigos, presentan menores problemas mentales.

Actualmente en Chile y el mundo diversos grupos siguen estudiando el Alzheimer, de manera de comprender la enfermedad y desde ahí desarrollar finalmente una cura y/o tratamiento efectivo. De lograrse, mejorara significativamente el estilo de vida de los pacientes y sus familiares.