

Portada > León

24/09/2009 | ENTREVISTA | CARMEN ANTÚNEZ ALMAGRO | DIRECTORA MÉDICA DE LA FUNDACIÓN ALZHEIMER

## «Leer desde la niñez retrasa el alzhéimer»

24/09/2009 C. Tapia | león



Carmen Antúnez Almagro.

Ha emprendido un proyecto terapéutico de gran magnitud. La Fundación AlzheimUr levanta en Murcia un edificio en plena montaña en el que la arquitectura, el paisaje, la asistencia y la investigación se unen para avanzar en el conocimiento de una enfermedad neurológica que afecta en León a ocho mil personas.

### -«¿Por qué aumentan los casos de alzhéimer?»

-«A partir de los 45 años envejece el cerebro. Si las personas tienen una reserva cognitiva importante el cerebro está más protegido y si además está apoyado con ejercicio físico, sin factores de riesgos vasculares, sin colesterol, todo influye en el cerebro. Pero como hay más personas que superan los ochenta años hay más enfermedad de alzhéimer. Hay un grupo de menores de los 60 años que suele estar relacionado con alguno de los tres genes que conocemos. Está más ligada a

factores genéticos.

### -«¿El estrés influye?»

-«El estrés es un potente inmunosupresor. Hay enfermedades clarísimas postestrés, como el hipertiroidismo. En ese contexto, cualquier enfermedad que nosotros vayamos a padecer puede que de su cara un poco antes con el estrés, pero las enfermedades neurodegenerativas no surgen por el estrés, pero puede precipitarlo.

### -«Hay casos de políticos conocidos, como Adolfo Suárez, Ronald Rigan, Pascual Maragall.»

-«No son casos de estrés. Estas personas iban a tener enfermedad de alzhéimer, pero por el hecho de tener una actividad importante se precipita antes la enfermedad, pero padecen menos las últimas fases, se mantienen independientes durante más tiempo. El curso de la enfermedad en pacientes que tienen alto nivel cultural, con más reserva cognitiva, es diferente a los que tienen bajo nivel cultural, que tienen un camino más largo de enfermedad.

### -«¿Se puede hacer algo para prevenir la aparición de la enfermedad o retrasar los efectos que provoca en el cerebro?»

-«Mucho. Llevar una dieta sana. leer mucho desde la niñez, la lectura genera vocabulario-"el lenguaje capacita reserva cognitiva"-, hacer ejercicio, tener el peso adecuado, no fumar, controlar la tensión, etc.

### -«¿La ley de Dependencia tiene en cuenta las necesidades de los enfermos de alzhéimer?»

-«La mayor dependencia es la que tiene un paciente con enfermedad de alzhéimer porque consume una gran cantidad de recursos. La ley debería contemplar dar más recursos para los centros de día, un mayor control de cómo se da este dinero y emplearlo bien. Hay que trabajar en este sentido.

### -«¿Hay zonas geográficas con más enfermos?»

-«En las zonas rurales, no sólo por el nivel educativo, sino por los factores de riesgo vasculares.

### -«¿Conoce la incidencia en León?»

-«No hay estudios epidemiológicos. A partir de los ochenta años existe un 40% de posibilidades de padecer alzhéimer.