

«Las enfermedades de la vejez se deben prevenir desde la infancia»

José Félix Martí Massó Jefe de Neurología del Hospital Universitario Donostia

El neurólogo, miembro de Jakiunde, abre hoy en Donostia el ciclo de conferencias 'Erronkak', en el marco de DSS2016

:: ANE URDANGARIN

SAN SEBASTIÁN. El Museo San Telmo acoge esta tarde, a las 19.30 horas, la primera de las seis conferencias sobre envejecimiento cerebral que conforman el programa 'Erronkak' de la academia Jakiunde, y que se enmarca dentro de la Capitalidad Europea de la Cultura de Donostia 2016. El catedrático y jefe del servicio de Neurología del Hospital Universitario Donostia, José Félix Martí Massó, abrirá el ciclo, que cuenta con el apoyo de Labor Kutxa, con una charla sobre 'La conducta normal y patológica en la vejez'. La entrada es libre, aunque hay que inscribirse llamando al 943225773 o escribiendo a erronkakdesafios@jakiunde.eus.



– **¿Cuándo empieza la vejez? Muchos lectores se ofenden si empleamos el término anciano...**

– Creo que tampoco hay que evitar hablar de vejez, ancianidad, senectud o tercera edad, creo que se pueden considerar sinónimos para referirse a una etapa de la vida a partir de los 65 años. Es lo que se llama el límite de umbral fijo. Luego está el móvil: la vejez debería estar en relación con la esperanza de vida al nacer, que está en cerca de los 85 años en mujeres y 80 en hombres. Entonces, sería unos 17 años antes de que llegue ese final de la vida. Es verdad también que la edad biológica no es lo mismo que la cronológica: algunos con 70 años están muy bien y otros, muy mal. Y eso tiene que ver mucho con la forma en la que envejeces, y las enfermedades están asociadas a la vejez.

– **No sé dónde he dejado las llaves. ¿Cuándo habría que preocuparse?**

– Probablemente el de la memoria es el cambio de conducta que a la gente más le preocupa. Hay olvidos de cosas que hacemos de forma rutinaria sin prestar demasiada atención y que son muy frecuentes en

la vejez, al igual que al evocar palabras, no las encontramos con tanta facilidad como de jóvenes. Estos olvidos no son preocupantes. Pero es verdad que hoy en día sabemos que la enfermedad de Alzheimer es muy probable en la vejez y empieza unos 20 años antes, aunque al principio es asintomática y luego empieza con cambios de memoria leves.

– **¿La demencia es inherente a la edad?**

– No, pero lo digo con voz pequeña, porque a más edad, la proporción de enfermos aumenta. A los 80 años afecta a un tercio de la población y, a los 90, a la mitad. Hay algunas personas que han llegado a edades avanzadas sin demencia, pero no quiere decir que si hubiéramos examinado su cerebro no hubiésemos encontrado cambios patológicos que podrían haber desarrollado la demencia años más tarde. Y no todos los cambios que ocurren en el cerebro son proporcionales al grado de deterioro cognitivo.

– **¿Por qué?**

– Por la reserva cognitiva, que es mayor en las personas que hacen más ejercicio físico y una mayor actividad intelectual. Parece que tiene que ver con factores de crecimiento que existen en el cerebro, que aumenta en esas personas que probablemente tienen redes neuronales más activas y sinapsis más eficaces, lo que hace que al mismo grado de lesión haya menos deterioro.

– **¿Cuáles son las claves para trabajar esa reserva?**

– Quiero insistir en esos factores importantes para un envejecimiento saludable: la dieta, el ejercicio físico, la actividad psíquica y la social son aspectos muy importantes, pero la prevención de las enfermedades de la vejez no empieza en la vejez, sino en la infancia. Fumar, beber, tomar sustancias tóxicas, tener una vida desordenada, la obesidad... todo eso va mal siempre.

– **Ha citado las relaciones sociales. ¿Y la soledad en la vejez?**

– La soledad comporta cambios en el funcionamiento del cerebro. Es cierto que muchos cambios en la vejez tienen connotaciones negativas, pero hay formas diferentes de ver las cosas. Probablemente sea ahora al golf Basozabal y los jubilados que te encuentras te dirán que están muy bien. Es gente sin problemas de salud, ni económicos, no tienen obligaciones... Muchos de ellos están por debajo de los 75, 77 años. Y luego te vas a una residencia, o te fijas sobre todo en mujeres mayores. Mi madre, por ejemplo. Va a hacer 95 años. Se le han muerto todas las amigas con las que salía a tomar café y a charlar. Cambia de chica frecuentemente porque tiene miedo de que una le robe, dice que la otra no le hace las cosas como quiere... Sus hijos



Martí Massó, ayer en el Hospital Donostia. :: LUSA

jos y nietos cada uno hacemos nuestras vidas. Todas sus aficiones se han ido limitando. Tiene la cabeza bien, que es una gran suerte, aunque salga en silla de ruedas. La soledad es una sensación de aislamiento. ¿Qué hago en esta vida? Efectivamente, la soledad es un factor importantísimo en el mantenimiento del ánimo, porque cuando la gente se deprime aumenta el riesgo de que sus cambios cerebrales se manifiesten, es un factor agravante de la situación cognitiva. La soledad es un problema importante.

– **Hemos hablado de la memoria, ¿pero qué otras conductas deberían ponernos en alerta?**

– Por ejemplo, la función ejecutiva. Una prueba que hacemos mucho es el simple hecho de dibujar un reloj, que parece fácil, pero ahí hay una parte de la función ejecutiva y se al-

tera prácticamente en todas las enfermedades cerebrales desde fases relativamente precoces. También pueden darse alucinaciones.

– **No solo en la vejez...**

– Es verdad que en la vida real la gente suele tener una pequeña sensación de 'había algo aquí'. Eso es transitorio, leve y no tiene más importancia. Pero en gente que toma determinados fármacos o, sobre todo, tiene demencia con cuerpos de Lewy, son muy frecuentes las alucinaciones, que también pueden ser auditivas tipo 'esos vecinos que hacen tanto ruido'. Son síntomas que hay que vigilar. Como la apatía. Hay gente, sobre todo varones mayores, que no se quejan, no dan guerra y se consulta menos. Pero la apatía, cuando va acompañada de tristeza, es un síntoma de depresión o de algunas demencias, sobre

todo con cuerpos de Lewy.

– **¿Las personas con demencia son conscientes de la pérdida de facultades?**

– Los enfermos de Alzheimer te dicen que de memoria están muy bien, aunque luego no sepan decirte en qué día estamos. La anosognosia es un problema en las mujeres porque no quieren dejar de hacer las tareas de casa o cambiar de domicilio, y en los hombres que quieren mantener el carné y seguir conduciendo.

– **¿Cuando envejecemos nos emocionamos como niños?**

– Tanto los niños como los mayores se rien y lloran más fácil, hay menos control. También es verdad que la gente que está deprimida llora y la que está maníaca, eufórica, rie con mayor facilidad. Es bueno reír, tener humor y ánimo.

– **¿Nos volvemos más desconfiados?**

– Hay gente desconfiada de toda la vida, y eso se acentúa con la edad. Son un grupo de gente vulnerable, sobre todo las mujeres mayores. Es cierto que es noticia relativamente frecuente que a una mujer le han arrancado las joyas o le han esperado a la salida del cajero. Pero luego está el tema de olvidarse de dónde se han dejado las cosas y pensar 'me las han robado'. Esta idea de robo frecuente es muchas veces por la amnesia. Y luego está la celotipia, lo de 'mi marido me engaña, me la pone con la cuidadora'. Es una idea delirante patológica. Además, los enfermos con demencias frontotemporales pierden muy pronto la empatía, la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Todos estos son cambios que habría que valorar y que pueden ser síntomas de una enfermedad neurodegenerativa.

– **No todo es a peor. ¿A mayor edad, mayor sabiduría?**

– La sabiduría tiene que ver más con la aplicación de la inteligencia a la experiencia personal con el tiempo. Tiene que ver con determinadas actitudes prosociales, con un conocimiento pragmático que hace que tomes las decisiones de una forma más reflexiva, la capacidad de controlar las emociones de una forma mejor, con la edad eres más tolerante... Y reconoces y haces frente con mayor eficacia a la incertidumbre.

– **¿Qué me dice de los roles a los que se va a referir en la charla?**

– En la infancia la gente aprende para trabajar, no tanto para ser feliz en la vejez, para el adulto todo es trabajo y, en la vejez, todo es tiempo libre. Suelo decir que si a los niños les diéramos más dinero, a los adultos más tiempo y a la vejez más salud, probablemente convertiríamos al mundo en más eficaz.

– **¿Habría que adaptar esos roles?**

– Entiendo que habrá que modificarlos. Yo cumplo 69 años en mayo y quiero seguir trabajando. Si me quitan el trabajo, me quitan una parte muy importante de toda la vida en la que me he formado. Tengo experiencia, mayor capacidad para entender muchas cosas y más empatía. He tenido dos cánceres y ¡el estar al otro lado... Cuando ahora explico a alguien su enfermedad, me pregunto: ¿Cómo me gustaría que me lo dijeran?

«La soledad es un factor agravante de la situación cognitiva; es un problema importante»

«Tanto los niños como los mayores se rien y lloran más fácil, hay menos control emocional»