

# ANTICIPATE AL ALZHEIMER





“La vida no es la  
que uno vivió, sino  
la que uno recuerda  
y cómo la recuerda  
para contarla.”

— *Gabriel García Márquez*

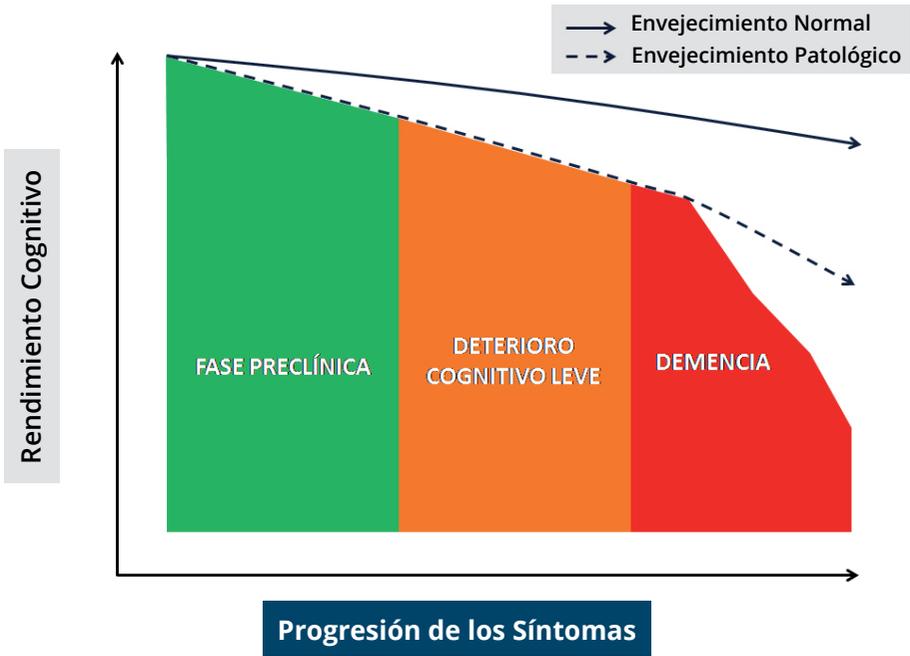
# 01 ALZHEIMER: DEFINICIÓN

La enfermedad de Alzheimer (EA) es una demencia degenerativa que, por lo general, muestra varios años de evolución. Actualmente, se distinguen **tres fases en la EA:**

**FASE PRECLÍNICA:** la memoria muestra un rendimiento dentro de la normalidad en los test cognitivos. Sin embargo, es frecuente que aparezcan quejas cognitivas relacionadas con el olvido de nombres de personas o lugares, problemas para mantener la atención o dificultades para encontrar la palabra adecuada.

**DETERIORO COGNITIVO LEVE:** en esta fase las quejas se acompañan de un rendimiento cognitivo por debajo de lo esperado para la edad del paciente. El nivel de autonomía e independencia funcional para las actividades cotidianas se encuentra preservado.

**DEMENCIA:** en esta fase se agrava el deterioro cognitivo y aparece un mayor nivel de dependencia a medida que avanza la enfermedad. El paciente necesita ayuda constante de un cuidador.



El **Deterioro Cognitivo Leve (DCL)** es una etapa previa a la **EA**.

Las personas que padecen **DCL** tienen un riesgo mayor de desarrollar **EA**.



PREVENCIÓN

## 02 DIAGNÓSTICO Y EPIDEMIOLOGÍA

El diagnóstico de DCL se realiza tras una entrevista clínica completa y la aplicación de test cognitivos.



Se estima que entre el 5% y el 20% de personas mayores de 65 años podrían padecer DCL.

En torno al 10-15% de personas con DCL desarrollarán demencia en un año.

Afortunadamente, no todas las personas con DCL progresarán a demencia: algunos pacientes se mantienen estables durante muchos años e, incluso, un pequeño porcentaje mejora cognitivamente gracias a las actividades de prevención.

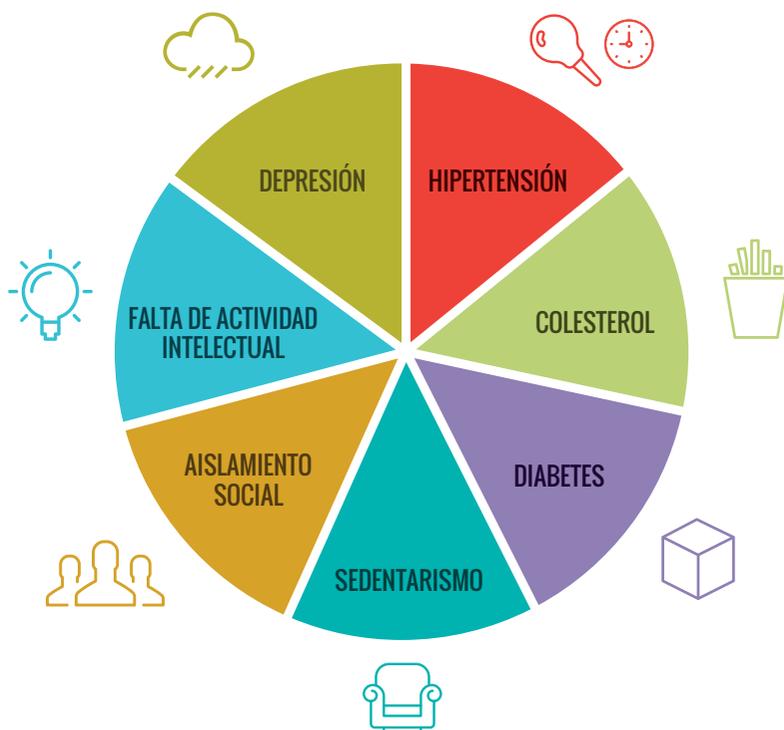


## 03 ETIOLOGÍA Y FACTORES DE RIESGO

En determinadas personas el DCL constituye realmente una fase anterior a la demencia, especialmente a la EA.

La causa del DCL no siempre es fácil de determinar y en ocasiones es necesario valorar la evolución de los síntomas a lo largo del tiempo.

Los principales factores de riesgo son: **hipertensión arterial, elevados niveles de colesterol y diabetes, sedentarismo, inactividad cognitiva, retraimiento social y depresión.**



## 04 RECOMENDACIONES Y PREVENCIÓN

### HÁBITOS SALUDABLES

El diagnóstico temprano de DCL ayuda a identificar a personas en riesgo de desarrollar demencia. Los pacientes con DCL pueden requerir revisiones periódicas y la puesta en marcha de programas de intervención para modificar el curso de la enfermedad.

En la actualidad no existen fármacos específicos para tratar el DCL. La intervención en hábitos de vida saludable permite reducir el riesgo de progresión a demencia: **ejercicio físico, dieta sana, relación social, actividad mental, rutina de sueño y control periódico de los factores de riesgo.**



## 05 DETECCIÓN TEMPRANA Y PROYECTO VALLECAS



Financiado e impulsado por la Fundación Reina Sofía y ejecutado por la Fundación CIEN, el Proyecto Vallecas para la detección precoz de la enfermedad de Alzheimer es un estudio de investigación poblacional iniciado en octubre 2011 en el Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía.

Es uno de los estudios más completos y punteros que en la actualidad se están desarrollando para la identificación de marcadores preclínicos de EA.

En diciembre de 2013 concluyó la fase de captación de voluntarios para el proyecto, de forma que la cohorte objeto de seguimiento quedó constituida por 1.213 voluntarios. Todos ellos recibirán seguimiento anual durante 5 años.

## 06 FUNDACIÓN CIEN-FUNDACIÓN REINA SOFÍA

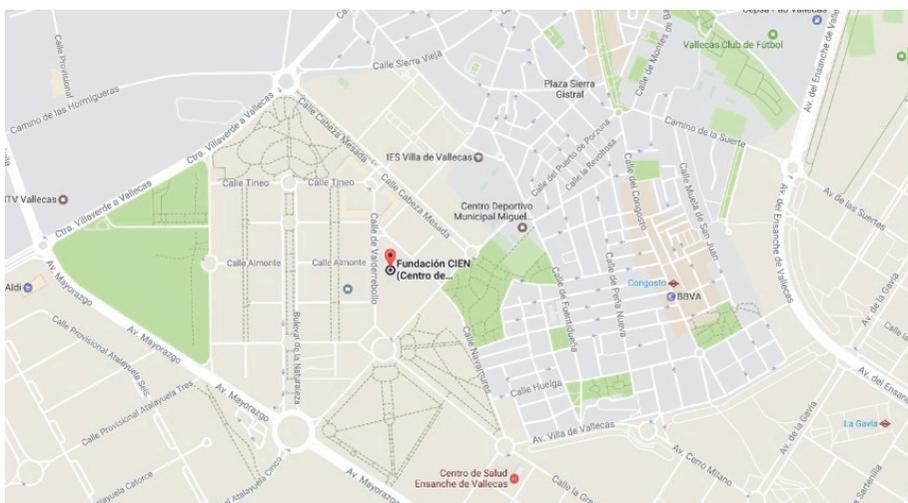


La Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (Fundación CIEN) es una institución sin ánimo de lucro perteneciente al sector público, de ámbito y competencia estatal. Actualmente depende del Ministerio de Economía, Industria y Competitividad a través del Instituto de Salud Carlos III. Su objetivo fundacional es apoyar, promover y coordinar la investigación en enfermedades neurológicas, centrándose especialmente en las enfermedades neurodegenerativas, aunando y coordinando los esfuerzos de destacados grupos de investigación españoles.

La Fundación CIEN comparte con la Fundación Reina Sofía el objetivo de abordar la enfermedad de Alzheimer desde una perspectiva integral, en

la que la investigación es uno de los pilares fundamentales. El principal exponente de este modelo integrador es el Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía, cuya Unidad de Investigación está cedida por la Fundación Reina Sofía a la Fundación CIEN. En este Centro, desde su inauguración en 2007, se aborda la enfermedad de Alzheimer desde tres ángulos simultáneos: investigación, formación y servicio asistencial para enfermos.

## UBICACIÓN



**Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía**  
*Unidad de Investigación Proyecto Alzheimer - Fundación CIEN*

C/ Valderrebollo, 5. 28031 - Madrid  
**Tel.:** 913 852 200 **Fax.:** 91 385 21 18  
info@fundacioncien.es

[www.fundacionreinasofia.es](http://www.fundacionreinasofia.es)



FundacionReinaSofia

---

[www.fundacioncien.es](http://www.fundacioncien.es)



Fundación CIEN



@Fund\_CIEN

---

[www.ciberned.es](http://www.ciberned.es)



CIBERNED



@CIBERNED

