

## DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

El 21 de septiembre se celebra el Día Mundial del Alzheimer, proclamado por la Organización Mundial de la Salud y auspiciado por Alzheimer's Disease International. Se estima que en 2050 el número de personas con Alzheimer ascienda a 131,5 millones. El Alzheimer es una enfermedad que va degenerando las células nerviosas del cerebro y disminuyendo la masa cerebral, de forma que los pacientes muestran un deterioro cognitivo importante que se manifiesta en dificultades en el lenguaje, pérdida del sentido de la orientación y dificultades para la resolución de problemas sencillos de la vida cotidiana. En España hay unos 800.000 pacientes de Alzheimer.



### HÁBITOS PARA REDUCIR EL ALZHEIMER

Aunque no existen evidencias científicas, se piensa que el origen del Alzheimer es una combinación de factores de riesgo, algunos de ellos no modificables (edad, genética), pero otros sí:

- Reducir el consumo de grasas saturadas.



- Hacer de las verduras, frutas y legumbres la base de la pirámide alimenticia.

- Consumir alimentos ricos en vitamina E y vitamina B12.



- Evitar los multivitámicos con hierro y cobre.

- Mantenerse activo física y mentalmente.

### REPERCUSIONES ORALES EN EL ALZHEIMER

El déficit cognitivo y motor asociado se acompaña de una incapacidad gradual para realizar una adecuada higiene oral. Además, el paciente presenta dificultades para comunicarse y expresar sus síntomas dentales. El acúmulo de placa lleva a un mayor depósito de cálculo y a gingivitis. El flujo salival suele estar reducido, incrementándose el riesgo de caries y de enfermedad periodontal. En fases avanzadas aparece dificultad para tragar y lesiones en las mucosas.



### EL PAPEL DEL DENTISTA

Las acciones dependerán del grado de dependencia del paciente, pero, en cualquier caso, debe ser considerado como un paciente de riesgo odontológico. Entre otras medidas, se recomienda:

- La supervisión de la higiene bucodental por parte de familiares o personas a cargo de pacientes con Alzheimer.
- Usar cepillos de dientes para niños o de cerdas suaves, o un cepillo con un mango largo o angulado para un manejo más sencillo.
- Muy recomendable el cepillo eléctrico.



- Lavarse los dientes con pasta dental fluorada.
- Visitar al dentista cada cuatro o seis meses.
- Valorar la aplicación de barniz de flúor y de clorhexidina.
- Enjuagar la prótesis y cepillarla tras las comidas. Retirla y sumergirla en un limpiador de prótesis durante la noche y limpiar las encías con una gasa con agua.