



VÍCTOR-M. AMELA IMA SANCHIS LLUÍS AMIGUET

Jordi Camí, presidente de la Fundació Pasqual Maragall contra el Alzheimer

Colabora: **CaixaBank**

Tengo 66 años. Soy de Terrassa y vivo en Barcelona. Soy médico, neurocientífico, director de la Fundació Pasqual Maragall y del Parc de Recerca Biomèdica de Barcelona (PRBB). Estoy casado, y tengo dos hijos, Miquel (37) y Núria (23). Soy de izquierdas. No tengo pulsión religiosa

“La realidad es una construcción mental”



MANÉ ESPINOSA

Cuánta gente padece Alzheimer? Casi el 10% de los mayores de 65 años padecen algún tipo de demencia. Y el 30% o más de los mayores de 85 años.

Qué fea, la palabra demencia...

Abarca síndromes varios, y el más frecuente es el Alzheimer.

¿Qué es el Alzheimer?

Una enfermedad neurodegenerativa que destruye memorias, orientación, comportamiento... Hay cambios de humor, los allegados dicen: “¡No hay quien lo aguante!”.

Y olvida cosas...

La memoria reciente falla. Y más síntomas.

¿Me los enumera?

Repetir la misma pregunta varias veces en poco tiempo. Desorientarse en el propio barrio. Perder interés por algo que siempre te había interesado...

¿Y el enfermo nota estas alteraciones?

Suelen notarlos más los familiares y allegados al afectado.

¿A qué edad aparecen los síntomas?

Mayoritariamente, a partir de los 65 años. El diagnóstico clínico sólo constata un proceso que arrancó treinta años antes.

¿Tanto? ¿Desde que el paciente tenía treinta y pico años?

Sí. El cerebro se erosiona poco a poco, pero su plasticidad le permite suplir carencias con artimañas... ¡y nadie nota nada!

Hasta que se nota.

Un día esa persona hace algo muy gordo... Y se le diagnostica. Ya no hay vuelta atrás.

¿No?

Ciertos fármacos pueden paliar algunos síntomas, pero lo perdido es irreversible: ¡no hay cura para el Alzheimer!

¿Y por qué unas personas desarrollan Alzheimer y otras no?

Es un misterio que estamos investigando.

¿Puedo posponer mi Alzheimer?

Sí, si haces lo pertinente para gozar de una vida cardiosaludable.

A saber.

No fumes. Minimiza el alcohol. Practica ejercicio frecuente ¡y moderado! Evita el sedentarismo. Consume dieta variada, mediterránea, con más pescado que carne y mucha fruta y verdura fresca.

¿Tomo nota!

Todo lo saludable contra hipertensión, obesidad, diabetes... protege ante el Alzheimer.

¿Algo más?

‘Recuerdos’

Pasqual Maragall divulgó su dolencia, y eso visibilizó el Alzheimer, que antes solía ocultarse: hoy se integra en el mapa de nuestras realidades. La Fundació Pasqual Maragall (www.fp-maragall.org) cumple diez años promoviendo la investigación del Alzheimer. Divulga e investiga para prevenir, con un fin: un futuro sin Alzheimer. Jordi Camí, presidente de la fundación, neurocientífico... ¡y mago ilusionista! me saca unos naipes y me muestra lo comodón que es mi cerebro: no he visto una carta roja que estaba ahí. Mañana presenta en CaixaForum Madrid el libro *Recuerdos* (RBA), subtítulo *40 amigos de Pasqual Maragall evocan 40 momentos inolvidables*.

Lleva una vida ordenada, con hábitos regulares. Y duerme cada noche tus siete u ocho horas. Ah, y cultiva una rica vida social.

¿La misantropía daña el cerebro?

La soledad es siempre mala consejera.

Leo y escribo mucho: ¿eso me protege?

Estamos estudiándolo.

¿Y si me adiestro en memorizar datos?

No existe una memoria, sino memorias, funcionando en capas: la de ir en bicicleta, la de acordonarte los zapatos, la de hacer crucigramas, la de planificar y decidir, la de orientarte, la de grandes recuerdos...

¿Qué memorias daña más el Alzheimer?

Primero el hipocampo, memorias recientes... Si sigue el deterioro, daña la cognición.

¿Hay esperanza de frenar el Alzheimer?

Antes conseguiremos prevenir, será más fácil lograr que menos personas padezcan Alzheimer... que curar a los ya diagnosticados.

Yo guardo memoria de la gran nevada del año 1962: tenía dos años.

¡Imposible! El cerebro no fija recuerdos antes de los cuatro años. Tu recuerdo es una construcción.

Vaya.

Inventamos la realidad, esa construcción mental tejida con los sentidos y memorias. Cruzamos percepciones con datos memorizados, cotejamos..., ¡y por eso hay mundo reconocible! O, si no, no hay mundo.

Esto suena entre místico y poético.

Lo expresa muy bien García Márquez en una frase de *Cien años de soledad*: “El mundo era tan reciente que muchas cosas carecían de nombre y para mencionarlas había que señalarlas con el dedo”.

¿No entiendo si no reconozco?

El cerebro interpreta sin cesar (mediante las memorias), y anticipa sin cesar (en base a las memorias), eso es un proceso inconsciente. Y busca coincidencias..., ¡las necesita!

Ah, en tal caso nuestro cerebro parece ser un poco... ¿conspiranoico?

Pues sí, le inquieta la casualidad, prefiere una causa para cada efecto. Y si no..., ¡cunde el desconcierto! Vivimos previendo, y por eso el estereotipo nos relaja. Los ilusionistas saben controlar tu atención y romper ese confort, desconcertarte, asombrarte.

Suerte que se trata sólo de un juego...

Vendedores, publicitarios, políticos, gurús... pueden asimismo intentar manipular tu cerebro inconsciente... e inducirte una elección que tu creerás que es libre.

¿Tan negligente es mi cerebro?

Es muy rápido..., gracias a automatismos que son los que, a su vez, lo hacen vulnerable.

¿Mi cerebro no es de fiar, por tanto?

Cada vez que tu evocas un recuerdo, ¡lo reinventas! Dos personas jurarán haber vivido de dos modos diferentes un mismo momento compartido... ¡Por eso me admira que no nos encontremos en muchas más discrepancias de las que ya tenemos!

VÍCTOR-M. AMELA



Dedicado a los

“me lo merezco”

Familyilusiones

En CaixaBank puedes cumplir todas tus ilusiones. Solicita ya tu tarjeta **VISA &Go**, con la emisión y el mantenimiento gratis durante el primer año, para financiar tus compras al momento y elegir la cantidad que quieras pagar cada mes. Y además, con la *app* de CaixaBank Pay podrás gestionar tus tarjetas y pagar con el móvil.

Dedicado a todas las familias que tienen un poco de family.

CaixaBank

Servicio publicitado: emisión y mantenimiento de una tarjeta de crédito VISA &Go con modalidad de pago aplazado. El saldo dispuesto de esta tarjeta se amortiza mediante cuotas fijas y el saldo no amortizado genera intereses. En cualquier momento se puede modificar la cantidad a pagar cada mes. La amortización mínima que se puede solicitar pagar cada mes es el 5 % del capital dispuesto y la máxima, el 50 % del límite de crédito. Ejemplo del funcionamiento del saldo aplazado: para un saldo deudor de la tarjeta de 1.200 € que se pague con tarifa plana de 110 € mensuales (excepto el último mes, en el que el importe de reembolso será de 100,45 € como resultado de la diferencia entre el importe total a pagar y la suma de los reembolsos mensuales anteriores), con un tipo de interés del 16,68 % nominal anual (TAE: 18,02 %), el importe total a pagar en 12 meses será de 1.310,45 €. Todo ello, bajo la hipótesis de que no se realicen nuevas operaciones que incrementen el saldo deudor de la tarjeta y que la deuda se formalice en el inicio del período. Existen distintas formas de financiación; solicita información en tu oficina sobre cuál se puede adaptar mejor a tus necesidades. CaixaBank, S.A., entidad agente de la emisora de la tarjeta, CaixaBank Payments, E.F.C. E.P., S.A.U., con NIF A-58513318 e inscrita en el Registro Oficial de Entidades del Banco de España con el código 8788. NRI: 2691-2018/09681