

OPINIÓN
FUTURO IMPERFECTO
Todos bajo control 14

SAL GRUESA
Con las que han caído

Actor protagonista 16

LA CLAVE CONTRA EL OLVIDO

CUIDADORES Y FAMILIARES DE PERSONAS CON ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS COINCIDEN AL AFIRMAR QUE LA MÚSICA AYUDA A FRENAR SUS SÍNTOMAS 8-11

la**semana**

DIARIO DE NAVARRA
DOMINGO
15 DE MARZO DE 2015



ANA LLORCA BLANCO
MAGISTRADA
“A mi juzgado llegan muchos jóvenes que toleran conductas de dominio en la pareja” 2-3

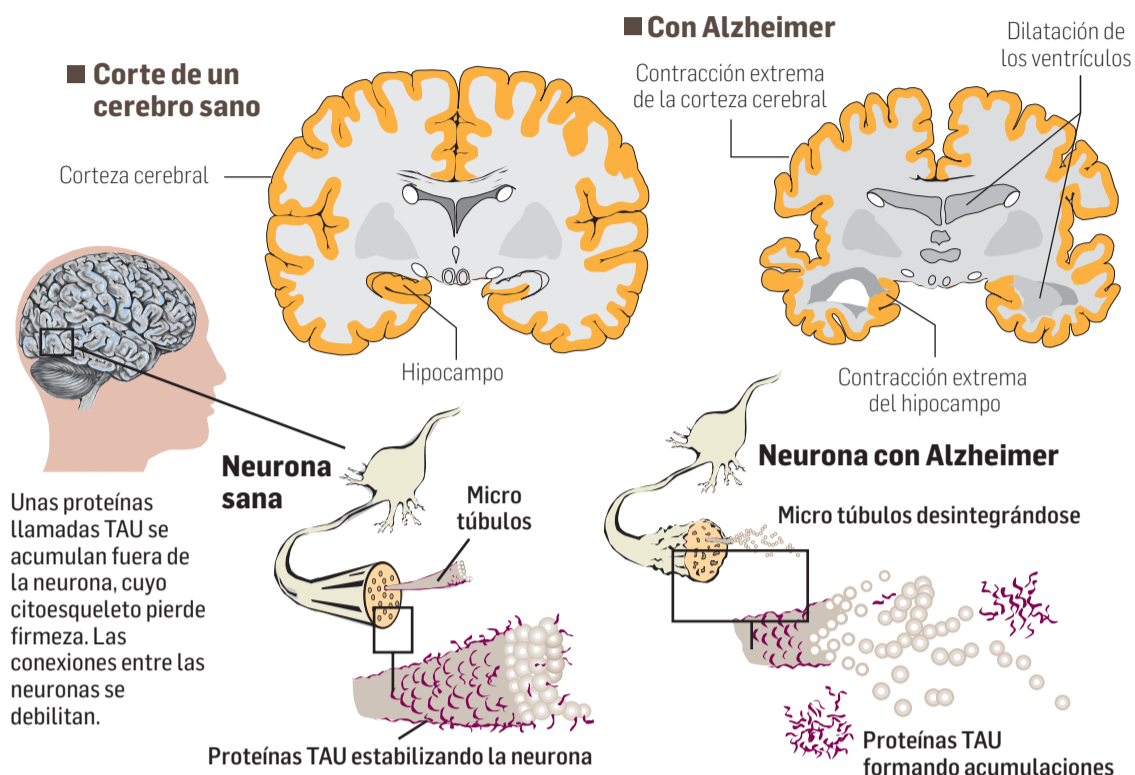


EL REGRESO DE LOS MASONES
NUEVA LOGIA EN PAMPLONA 4-5



Las claves del Alzheimer

Esta enfermedad degenerativa, descrita hace más de un siglo por **Alois Alzheimer**, afecta entre el **3 y el 4% de la población** y a partir de los 65 años (su incidencia se multiplica por 3 por cada década vivida) supone un grave problema social dado que interfiere de modo importante en las vidas de los pacientes y de sus familiares.

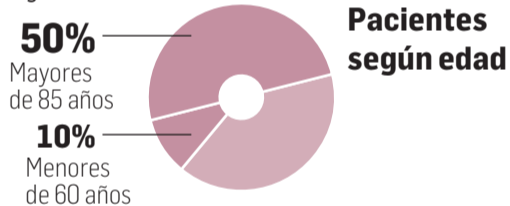


El Alzheimer afecta hoy en día a **44 millones de personas en todo el mundo**. Según los expertos, este tipo de demencia continuará con una tendencia ascendente y se prevé que llegue a afectar en 2050 a 135 millones de personas, por lo que se convertiría en la enfermedad más importante del siglo XXI. Los datos analizados evidencian la expansión de la enfermedad y el incremento de la población afectada.

En Navarra hay unas 10.000 personas afectadas de demencia.



Actualmente en España 600.000 personas viven con esta enfermedad, la cual podría llegar a afectar en el año 2050 a 1,5 millones de personas con 40.000 nuevos casos de Alzheimer cada año, según la Sociedad Española de Neurología.



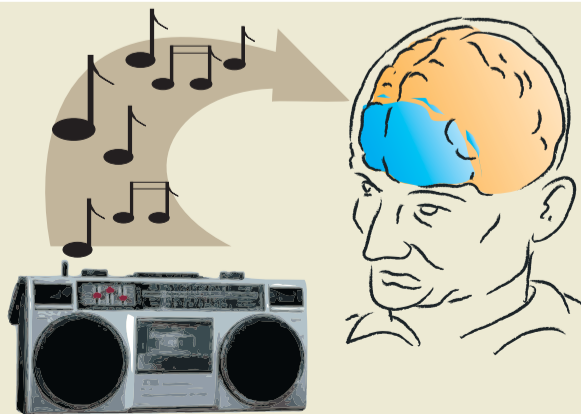
10 signos de alarma

Si se observan, se recomienda acudir a la consulta del neurólogo

- | | | | |
|---|--|----|---|
| 1 | Pérdida de memoria que afecta a la capacidad laboral | 2 | Dificultad para llevar a cabo tareas cotidianas |
| 3 | Problemas con el lenguaje | 4 | Desorientación en tiempo y lugar |
| 5 | Juicio pobre o disminuido | 6 | Problemas con el pensamiento abstracto |
| 7 | Cosas colocadas en lugares erróneos | 8 | Cambios en el humor o en el comportamiento |
| 9 | Cambios en la personalidad | 10 | Pérdida de iniciativa |

Musicoterapia

La musicoterapia estimula las áreas del cerebro relacionadas con la memoria. Según los últimos estudios, cuando escuchamos música se activa un área, **el córtex prefrontal medial**, que evoca los recuerdos autobiográficos, precisamente un área que se deteriora en la enfermedad del Alzheimer. Y si cantamos, se activan zonas del lóbulo frontal relacionadas con la memoria. O dicho de otro modo, la música es capaz de acercar recuerdos y vivencias a personas que los tenían en el cajón del olvido.



Alberto Laiglesia (sufre demencia de Lewy) baila con su esposa, Ana Mari Lizasoain

Música

EN UN ESCENARIO EN EL QUE LA SOCIEDAD ENVEJECE DE FORMA ACCELERADA, EL ALZHEIMER SE MUESTRA INCURABLE, APARECEN TERAPIAS COMO LA MÚSICA, QUE AYUDAN A FRENAR LOS SÍNTOMAS, MEJORA LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS AFECTADAS

Las consecuencias de que la sociedad no sea capaz de integrar a las personas mayores en la familia produce secuelas negativas para ellos pero también para las siguientes generaciones, "que dejan de escuchar y respetar la voz de la experiencia". Estas palabras de Cecilia Barrios y Nuria Cervera, creadoras de un programa de actividades de musicoterapia denominado Contra el Olvido cobran más sentido ahora que la esperanza de vida es cada vez mayor.

Se estima que el 20% de la población española, cerca de ocho millones de personas, tendrá más de 60 años en 2020. Dos millones

serán mayores de 80 años. Un caldo de cultivo perfecto para la que ya se ha calificado como la enfermedad más importante del siglo XXI: el Alzheimer.

Descubierta por el neurólogo alemán Alois Alzheimer en 1906, esta enfermedad degenerativa afecta a entre el 3 y el 4% de la población a nivel mundial mayor de 65 años, unos 44 millones en todo el mundo. Y según los expertos, continuará con una tendencia ascendente. De hecho, se prevé que en 2050 alcance a 135 millones.

Los datos analizados evidencian su expansión. Actualmente en España hay 600.000 personas con esta enfermedad, la cual podría alcanzar en el año 2050 a 1,5 millones.



azu, en el salón de casa junto a cuatro de sus hijos: Alberto, Laura, María y Elena (falta Ana, que vive en Barcelona).



Jose Landa Lorés, musicoterapeuta especializado en trastorno mental.

a contra el olvido

ORMA GALOPANTE Y EL
NO FARMACOLÓGICAS, CO-
JORANDO LA CALIDAD DE VI-
BENÍTEZ

millones: 40.000 nuevos casos cada año (según los datos de la Sociedad Española de Neurología publicados por la agencia Efe en 2014).

En Navarra se calcula que hay alrededor de 10.000 personas con algún tipo de demencia (esta cifra es engañosa, ya que no hay un censo real). Por ello, desde la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Navarra (AFAN) explican que cualquier persona con demencia necesita de un cuidador para todo, con lo que supone a la larga. "Es decir, los cuidadores también son posibles enfermos", advierten.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Alzheimer

golpea principalmente en un 1% más a mujeres que a hombres de la misma edad. Desde que se diagnostica hasta el fallecimiento pueden pasar hasta 20 años.

Después de más de un siglo de investigaciones, no existe un tratamiento eficaz. "En estos momentos se investigan más de dos decenas de vacunas", declaró en *El Correo Gallego* el 10 de marzo el doctor Ramón Cacabelos (presidente de la Asociación de Medicina Genómica), revelando que en el entorno de la industria farmacéutica "existe una terrible competición por lograr algún tratamiento eficaz, puesto que los medicamentos disponibles son de escasa eficacia y pobre relación coste-beneficio".

Ralentizar los síntomas

Mientras esta demencia se muestra incurable, ciertas terapias no farmacológicas están proporcionando bienestar, calma y una me-

jora de la autoestima a quienes la padecen. Una de estas terapias, la mejor contra la demencia, "el arma más eficaz contra el olvido", sostienen algunos especialistas, es la música. Una herramienta clave para reforzar y rescatar la memoria. Desde AFAN dejan claro que "no frena la demencia, pero que sí puede ralentizar sus síntomas".

Para poder construir este puente al pasado, la Asociación de Familias de Enfermos de Alzheimer imparte desde febrero unos talleres en una decena de localidades a familiares y cuidadores. Unos cursos que dirige Jose Javier Landa Lorés, de 54 años, profesor y musicoterapeuta especializado en discapacidad física e intelectual.

La musicoterapia estimula las áreas del cerebro relacionadas con la memoria. Según los últimos estudios, cuando escuchamos música se activa un área, el córtex prefrontal medial, que evoca los recuerdos autobiográficos, preci-

samente un área que se deteriora en la enfermedad del Alzheimer. Y si cantamos, se activan zonas del lóbulo frontal relacionadas con la memoria. O dicho de otro modo, la música es capaz de acercar recuerdos y vivencias a personas que los tenían en el cajón del olvido y, de esta forma, "evocar emociones positivas y facilitar la comunicación con su entorno", precisa el especialista.

La persona con demencia puede perder la capacidad de procesar de forma correcta el lenguaje, pero mantiene la capacidad para la música. "La música se convierte en una manera de recuperar recuerdos asociados a experiencias positivas, algo muy importante para conectarse consigo mismo y con su entorno", observa Landa.

Gracias a estos talleres, ofrecidos por primera vez este año por AFAN, enfermos de Alzheimer y otras demencias como María, de 82 años, su hermana Emilia, de 84, Alberto, de 84, y Santi, de 61, han

conseguido mejorar su estado de ánimo. Estas son sus historias:

MARÍA (82 AÑOS) Y EMI (84), HERMANAS

"A ver, Emi, repite conmigo: adiós con el corazón que con el alma no puedo...". Los pequeños ojos de Emi apenas parpadean. Unas enormes y lenticulares gafas marrones los encuadran enigmáticos. "Ay, chica... no sé si puedo", Emi reprende a su sobrino, el musicoterapeuta Jose Landa, que graba el momento con una cámara de vídeo. Acto seguido, se hace un silencio. "Vale, ahora vamos a hacerlo de otra forma", tercia el sobrino, poniendo música a la letra: "Adiós con el corazón...". Nada más arrancar, Emi le interrumpe y prosigue sola. "Adiós con el corazón, que con el alma no puedo (sus pupilas se mueven de izquierda a derecha como si buscara las palabras exactas), y al despedirme de ti de sentimiento me muero". Al terminar el estribillo de esta canción po-

PASA A PÁGINA SIGUIENTE ➔

La Asociación de Familias de Enfermos de Alzheimer imparte talleres de musicoterapia a familiares y cuidadores

En Navarra se calcula que hay alrededor de diez mil personas afectadas por algún tipo de demencia

Ruth Flores, cuidadora de personas con Alzheimer: "La música provoca un cambio de actitud. Las activa y mejora el humor"

Santi Díez se transforma al escuchar música de San Fermín

Santi Díez nació hace 61 años con síndrome de Down. Gracias a las pasiones que le inculcó su padre, ha vivido de manera plena. Osasuna y la charanga del *Muthiko Alaiak* en San Fermín lo han sido todo para él. Hasta que un devastador Alzheimer dinamitó su vida. La enfermedad es tan agresiva que le molesta hasta el sonido una cucharilla. Pero, cuando su hermana M^a Carmen le pone música típica de San Fermín, todo cambia, al menos durante unos instantes, tal y como se muestra en estas dos fotografías.



VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

pular, las pupilas se quedan fijas. Petrificadas. Emi, Emilia Goikotxeta, de 84 años, sufre el mal del Alzheimer desde hace cinco años. Vive en casa con su hermana María, de 81, que también padece la misma enfermedad. Una cuidadora, Ruth Flores, de 53 años, se encarga de cuidar a las dos en casa.

María, la mayor de las dos hermanas, fue la primera en ser diagnosticada. Comenzaron a detectar indicios de que algo ocurría cuando sus hijas comprobaron que cocinaba mal, "cuando nuestra madre siempre había sido buena cocinera", cuentan. Dos meses después, se repetía la historia con su tía Emilia. "Quemó la cocina cocinando, así que la trajimos a vivir con nuestra madre". Entre semana es la cuidadora quien vela por ellas día y noche, los fines de semana se encargan las dos hijas de María. Para la cuidadora, la música consigue generar en las dos ancianas un cambio de actitud. "Las activa y mejora el humor", manifiesta.

ALBERTO LAIGLESIA 84 AÑOS

La última vez que Alberto y Ana Mari bailaron juntos fue en un viaje del Imerso, hace seis años. Meses antes de que él sufriese un ictus. Pero el 5 de marzo pasado vol-

vieron a bailar. Y nada menos que dos canciones.

Sucedió en el salón de casa, al compás de su canción preferida, la de *Toda la vida* de los Panchos. Ana María Lizarazu -su mujer- le agarró por la mano izquierda y le rodeó con la derecha por la cintura. Alberto fue el primero en dar el paso. Un leve movimiento que ella, su mujer, siguió de manera natural.

Aquel día, a las doce del mediodía, Alberto Laiglesia, de 84 años, esperaba a la visita sentado en un butacón, frente un televisor apagado del que siempre cuelgan unos cascos de música. Al oír la noticia de la detención de Archanco, Peralta y Vizcay, parte de la exdirectiva de Osasuna, reaccionó estupefacto. "¿Para qué quieren tanto dinero si se van a morir? ¡Yo hice mi vida honradamente. Allá ellos!", espetaba con ironía quien hasta los 63 años fuera el director financiero de Industrias Esteban, sin ocultar su enfado. Por su rectitud y su honradez, los alemanes que compraron la empresa le apodaron el pequeño judío. Mientras Alberto hablaba, Ana Mari esclarecía simultáneamente el significado de algunas de sus palabras. El derrame cerebral le ha afectado al habla y a la coordinación en las piernas.

Una hora más tarde, la alarma de su reloj de pulsera avisa de

que es la una. "Alberto también ha perdido algo de visión por la diabetes. Pero oye muy bien", expresa, acariciando la mano de su marido. "La música le llena. Sobre todo la canción de Los Panchos *Toda una vida*". Le presiona la mano en señal de complicidad. "Cuando viajábamos con el Imerso, cada vez que entrábamos a un sitio, nos ponían esta canción y la bailábamos...". Sus ojos enarbolan un mensaje nostálgico. La música ha ocupado un lugar importante en esta casa. Y se nota. Ana Mari ha cursado hasta séptimo de piano y ha dirigido varios coros. Su hija María canta actualmente en uno.

"Cuando viene a casa y ensayamos juntas, le encanta escucharnos".

El ictus ha provocado en Alberto un deterioro progresivo de la capacidad cognitiva, afectando principalmente a la memoria, el proceso de pensamiento, la conducta y la actividad física, lo que se denomina "demencia con cuerpo de Lewy", de ahí las obsesiones que refleja en su conducta.

No obstante, al preguntarle por la primera vez que conoció a su mujer, Alberto responde con agilidad. Su respuesta atrapa a Ana Mari. "Nos conocimos en la cafetería Nevada por un amigo", contesta de repente, haciendo re-

ír a su mujer.

Alberto tenía 32 años y era perito mercantil; Ana Mari, diez años más joven, estaba a punto de comenzar a trabajar como profesora. "Él me enseñó a bailar, le encantaba y bailaba muy bien", recuerda, como si reviviera aquellos instantes. Y enmarcado por las fotografías de sus cinco hijos (Ana, Alberto, Elena, María y Laura) y de sus nietos, que ocupan cada rincón del salón, Alberto deja claro una y otra vez que el pilar de su vida siempre ha sido su familia. "Y los empleados en el trabajo", agrega Ana Mari. Su marido sentía especial admiración por su jefe, Juan Antonio Ibi-

Somos seres musicales

Hoy se sabe que cuando se canta una canción que conocemos se activan zonas del lóbulo frontal relacionadas con la memoria. Existe cada vez más evidencia que permite conocer los fundamentos psicológicos y fisiológicos para aplicar más y mejor la música de manera terapéutica. "El ritmo influye sobre la regulación de la motricidad, la melodía tiene impacto sobre las emociones y la armonía está relacionada con aspectos cognitivos. Otros elementos también ayudan a regular estados de ánimos y aspectos fisiológicos", describía Mónica de Castro, musicoterapeuta especializada en geriatría y demencias

durante una ponencia en el congreso de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología.

Un estudio realizado en 2009 en la Universidad California Davis explica como en el córtex prefrontal medial de una persona sana existe un área que se activa cuando escuchamos una música conocida y evocamos recuerdos autobiográficos. Esta área es una de las que más tarde se deteriora en la enfermedad del Alzheimer. Este hallazgo es especialmente valioso, dice el estudio, para que estas personas recuperen recuerdos asociados a experiencias positivas a través de la música.

Con este proceso terapéutico

se promueve la comunicación, las relaciones, la expresión, el orden y el aprendizaje. "En fases leves y moderadas puede contribuir a mantener las capacidades cognitivas y funcionales preservadas, retrasando el nivel de dependencia. Y en fases avanzadas puede ser una de las pocas vías de acceso a su propia identidad, una vía de comunicación con sus cuidadores, un estímulo que les proporciona confort y que mejora las actividades básicas como el aseo o la alimentación", explicó también la especialista.

Y esto es lo que buscan los talleres impartidos por AFAN. En ellos se trabaja con instrumentos, grabaciones, voz y sonidos corporales. Jose Javier Landa, musicoterapeuta encargado, recalca la importancia de "rescatar" la música que escuchaban las personas afectadas.



ricu, tanto que durante la entrevista le menciona en un par de ocasiones.

Su hija pequeña, Laura, actriz y directora de la escuela de teatro Butaca 78, evoca el tiempo en el que su padre permaneció ingresado en la clínica psicogeriátrica Josefina Arregui de Alsasua. "Ha remontado mucho desde entonces. Está demostrando una auténtica lección de fortaleza". Laura no puede reprimir estrujarle por la espalda mientras le ayuda a caminar por el salón. A los dos se les escapa una sonrisa. Ella aprovecha y cita una de sus frases preferidas. Solía decir: "O te aclimatas o te aclimueres". También tenía otra: "Artículo primero, conocer al personal". Laura ríe de nuevo. En realidad, este "artículo" conformaba su cuaderno de estilo. Sinceridad, honradez, integridad, éstos son los calificativos con los que le gustaría que le recordasen.

SANTI DÍEZ, 61 AÑOS

Hace cinco años M^a Carmen Díez elaboró un cancionero con letras populares para cantarlas con su

tía Adela en la residencia la Misericordia, donde estaba ingresada con Alzheimer. "Salíamos al jardín y cantábamos. Le tranquilizaba", evoca sonriente. El mismo cancionero que hoy se encuentra en una de las estanterías de la habitación de Santi, su hermano, con el que vive. "Es curioso, no se acuerdan de los nombres de las personas, pero al escuchar la letra de las canciones de siempre, las empiezan a tararear".

Entrar en el cuarto de Santi y observar detenidamente cada rincón, cada detalle, es un buen termómetro para comprobar la intensidad con la que este pamploés de 61 años ha exprimido la vida. Amante de Osasuna y del Atlético de Madrid, devoto de San Fermín y de sus comparsas, especialmente la del *Muthiko*, peregrino incansable a la Virgen de Lourdes, ávido lector de periódicos y libros, un gran aficionado a la música; en definitiva, un curioso nato que se interesó por todo y no se arrulló por nada. Ni siquiera la alteración genética, el síndrome de Down con el que na-

ció, le ha impedido llevar una vida plena. Todo iba bien, era muy feliz, hasta que un devastador Alzheimer la dinamitó.

M^a Carmen, auxiliar de enfermería, recuerda que fue hace tres años cuando empezó a detectar los primeros síntomas de la enfermedad. "Se le olvidaban las fechas, dejó de hacer las tareas de la casa cuando antes me ayudaba mucho. Ponía la mesa y la quitaba... tampoco quería ducharse ni vestirse". Pero hubo algo que le puso en guardia. "Me di cuenta de que no sabía poner los CD en el aparato de música".

Para Santi la música había sido algo más que un hobby. La escuchaba a diario. Cada vez que regresaba de trabajar de Tasubinsa, a las cinco de la tarde. Aunque en una de las baldas de su habitación se pueden llegar a contar hasta cien casetes y otros tantos CD, todos de estilos variados: Julio Iglesias, Concha Velasco, Pecos, Paco de Lucía, Demis Roussos..., "sus preferidos siempre han sido los Beatles", observaba M^a Carmen.

Estos tres últimos años el estado de salud de Santi ha empeorado. Desde el año pasado le molesta hasta el ruido de una cucharilla al caer al suelo. Se echa las manos a la cara quejándose. "Ya no le salen las palabras. No sabe decir tengo hambre", dice afligida, sacando de unos álbumes

unas fotografías en las que aparece vestido de blanco y rojo dirigiendo en plena calle, con una amplia sonrisa y una batuta en la mano, la charanga del *Muthiko Alaiaik*.

"Santi ha vivido una vida muy llena. Era feliz con todo. Se interesaba por todo. Mis padres se lo han llevado a todos los sitios. Era muy conocido en Pamplona, un relaciones públicas", describe. "Siempre ha sido muy autónomo. Yo me levantaba muy temprano, me iba a trabajar y le dejaba solo", sonríe. "Se calentaba el desayuno y se iba a trabajar en autobús a Tasubinsa. Por la tarde, al volver, leía el periódico, se lo leía entero, hasta los anuncios, y escuchaba la radio". Los fines de semana, acompañaba a Javier, su padre, o se quedaba en casa leyendo y escuchando música. Su padre le inculcó la pasión por San Fermín.

Santi era ordenado, curioso y metódico en todo lo que hacía. Hasta tal punto que preparaba el casete de música que iba a escuchar de un fin de semana a otro. "Estos chicos desde que nacen llevan el ritmo dentro y todo lo que empiezan lo terminan. Lo llevan a cabo hasta el final", afirma con vehemencia, rememorando las tardes sanfermineras en los toros. "Salía a las cinco, tomaba café en el Palace y de ahí se iba solo a la plaza". Vuelve a

reír mientras repasa las fotografías. "Estaba muy integrado. Acudía con nuestro padre a todo...". Junto a los álbumes de fotografías, M^a Carmen ha dejado dos placas conmemorativas en su honor, una que le dedicó la Peña y otra de Osasuna, del que también era socio.

Al descubrir su pasado en fotografías, cuesta verle en el estado actual. El Alzheimer no tiene piedad. Contraído, sentado en un sillón, frente a un televisor que emite dibujos animados, se entretiene con la mente perdida en los colores, las voces infantiles del programa. Su hermana le espolea con un vídeo de Cocha Velasco en el que canta la *Chica ye ye*. "Es una de las que más le gusta". Al oírla, se le dispara la mano derecha. La agita como si empuñase la batuta que en 2003 le regaló la charanga del *Muthiko* y a la que tantos días acompañó.

La escena parece recién sacada de la Plaza de Toros de Pamplona en un día de San Fermín. M^a Carmen entona y a su hermano se le escapa un "ye ye". Al finalizar la canción, Santi recuerda que rebuzna un burro y se adelanta al roznido. Ríen. Después, se cierra como una flor. "Antes le tranquilizaba mucho la música, pero ahora le cansa...". Santi se vistió de blanco y rojo por última vez hace dos años.

¿Frena la música el Alzheimer?

"La música no lo frena, pero retrasa los síntomas", explica el musicoterapeuta José Landa, deta-

llando las dos técnicas que utiliza en los talleres. "Por un lado trabajamos con una técnica pasiva, la escucha musical. Así se relajan y pueden evocar recuerdos". Para ello, reitera, es importante rescatar sus canciones favoritas. "Les mejora el ánimo. Al activarse se involucran. Intentamos que cuando cantan, por ejemplo, se aprendan las letras. Ellos se dan cuenta de que son capaces y mejoran su autoestima".

Próximos talleres:

Talleres dirigidos a familiares y cuidadores: el 26 de marzo en Alsasua, el 9 de abril en Estella, el 16 en Santesteban, y el 23 en Burguete. Es imprescindible apuntarse antes. **Teléfonos de contacto:** 948410299/948275252