

Comienza en Pamplona La 17 Reunión de la SPEG con el título de Prevención en Psicogeriatría: Estamos a tiempo

LA PREVENCIÓN DEBE EMPEZAR EN LA MADUREZ, HACIA LA CINCUENTENA O INCLUSO ANTES

Un total de 300 facultativos nacionales e internacionales se reúnen desde hoy jueves 12 de noviembre, hasta el próximo sábado 14 en Pamplona con motivo de la 17 Reunión de la Sociedad Española de Psicogeriatría.

Se trata de la Reunión que anualmente celebra la Sociedad Científica con el objetivo de actualizar conocimientos y concienciar a la sociedad de que existe una alta tasa de trastornos psiquiátricos entre los ancianos, que no están bien atendidos en toda España en general y que hay que tomar medidas importantes como el reconocimiento de la especialidad de Psiquiatría Geriátrica, la planificación y desarrollo de los recursos asistenciales psicogeriátricos, o la sensibilización social acerca de la importancia de estos problemas.

Durante la primera sesión los especialistas se han mostrado esperanzados ante el futuro de esta especialidad. "En los últimos 20 años ha habido un gran progreso en los tratamientos y terapias para pacientes con problemas de psiquiatría geriátrica,

Se puede hacer mucho para prevenir la aparición de una demencia: Entre esas medidas destaca: el ejercicio físico e intelectual, la alimentación, la prevención de determinadas patologías como la obesidad, la diabetes, el tabaquismo o la hipertensión.

ha asegurado el Dr Jeffrey Lyness, pero todavía queda un contingente de pacientes que no responde adecuadamente. Por desgracia hay muchos ancianos con problemas psiquiátricos que todavía no son atendidos por un especialista ni por ningún médico o agente de salud".

Bajo el título de **Prevención en Psicogeriatría: Estamos a tiempo**, la 17 Reunión ha defendido la idea de que hay datos que avalan la utilidad de la prevención en Psicogeriatría. Para el Dr. Raimundo Mateos, Profesor Titular de Psiquiatría. Departamento

de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Santiago de Compostela “Cada vez hay más datos que indican que la prevención de las enfermedades en la edad avanzada consiste en realizar varias estrategias de prevención a lo largo de toda la vida. Pero quizás el principal mensaje de prevención en psicogeriatría es que la prevención PRIMARIA, es decir, la prevención UNIVERSAL (la que se refiere al total de la población), debe empezar en la madurez, hacia la cincuentena, instaurando hábitos de vida saludables, especialmente el ejercicio físico; e incluso antes, limitando el consumo de tóxicos (alcohol, tabaco, y otras drogas)”.

También para Jeffrey Lyness, Director del Programa de Psicogeriatría Centro Médico Rochester en Rochester, Nueva York, EE.UU. “es que es el momento de abordar la prevención en psicogeriatría. Se ha trabajado intensamente en poner los cimientos para las estrategias preventivas. Este trabajo ha consistido en la identificación de factores o marcadores de riesgo y también en la manera de reconocer síntomas precoces de enfermedades como depresión o Alzheimer.

La depresión sindrómica y el deterioro cognitivo leve

En el campo de la depresión se ha llamado a esto depresión sindrómica. o depresión por debajo del umbral. Y en el caso de la demencia se llama deterioro cognitivo leve. Identificando estas dos entidades ha asegurado Lyness, se puede ayudar a prevenir la aparición de la enfermedad y ayudar a sus familiares a que se organicen mejor para atenderles.

En el caso de la depresión sindrómica, ha asegurado Lyness los síntomas son de la misma naturaleza que en el cuadro depresivo pero más suaves: “Si en una depresión mayor habamos de trastornos como tristeza, cambios en el apetito, presencia de ideas de suicidio, desesperanza, falta de capacidad de disfrutar de los placeres de la vida. En el caso de la depresión subsindrómica estos síntomas no están presentes todo el tiempo ni con la misma intensidad como ocurre con la depresión mayor. Solo están presentes algunos de los síntomas y no durante todo el tiempo.”

Lyness ha asegurado que en su propia experiencia como investigador en Rochester (Nueva York) ha podido comprobar que hay personas mayores que solo tienen síntomas durante una hora. Por ejemplo durante la mañana. Se sienten tristes,

tienen sentimientos de culpa, pensamientos de que la vida no merece la pena, pero que luego estos síntomas desaparecen y el resto del día están bastante bien. Y estos síntomas aparecen unos días si y otros no. Las personas mayores atribuyen estos síntomas al hecho de ser mayores o al hecho de padecer una enfermedad, no le prestan la atención debida y estos mayores se exponen a desarrollar más tarde una depresión

La depresión es la enfermedad mental más prevalente en los ancianos. De hecho entre el 12 y 15% de las personas mayores de 65 años sufre depresión.

Hay que disfrutar todo lo posible de los recursos de cada edad. Disfrutar del envejecimiento como un planteamiento vital.

Las demencias también son frecuentes entre las personas mayores porque el principal factor de riesgo para este grupo de trastornos - entre los que destaca la enfermedad de Alzheimer - es el envejecimiento Pero para el Dr. Manuel Martín, Presidente de la SPEG y Director Medico de la Clínica Padre Menni "Se puede hacer mucho para prevenir la aparición de una demencia, de manera que, aunque no se prevenga que en último término aparezca, sí se retrasa su aparición y se consigue un avance más ralentizado. Entre estas medidas destacan el ejercicio físico e intelectual, la alimentación, y la prevención de determinadas patologías como la obesidad, la diabetes, el tabaquismo, y la hipertensión, que favorecen la aparición de enfermedad cerebrovascular".

Disfrutar del envejecimiento, un planteamiento vital

La edad crítica para la aparición de enfermedades mentales en los ancianos, según el Dr. Raimundo Mateo "son los 65 años porque la mayoría de la gente se jubila a esta edad, y ello constituye un factor de riesgo, sobre todo para los varones, que, a diferencia de las mujeres, frecuentemente no desarrollaron otras actividades alternativas al trabajo.

Así que la mejor solución es lo que se denomina para el Dr. Raimundo Mateos el envejecimiento saludable, que ha sido otro de los títulos de una ponencia de la 17 Reunión. "Es La posibilidad de hacerse mayor (ineludible), sabiendo desarrollar al máximo los recursos del cuerpo y de la mente para retrasar al máximo la aparición

de las limitaciones funcionales que impondrá el desgaste del organismo, y disfrutando "todo lo posible" de los recursos de cada edad. Es disfrutar el envejecimiento, como planteamiento vital opuesto al planteamiento del llamado "anti-envejecimiento", condenado en último extremo al fracaso".

La 17 Reunión ha convocado a 40 ponentes nacionales e internacionales de la talla de Raimundo Mateos, Dolores Franco, Manel Sánchez Pérez, Manuel Martín, Jorge Pla, Iñaki Maradiaga, Rafael Sánchez- Ostiz, el Neoyorquino Jeffrey Lyness, Presidente electo de la Sociedad de Psiquiatría Geriátrica de Estados Unidos, o la Profesora Dra. Myrra JF Vernooij-Dassen, holandesa, especialista en la prevención en psicogeriatría