

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

ConsumerReports[®]Health



SOCIETY OF
NUCLEAR MEDICINE
AND MOLECULAR IMAGING



Pruebas para la enfermedad de Alzheimer

Cuándo necesita una tomografía del cerebro y cuándo no

Es normal olvidar cosas al envejecer. Pero a muchas personas mayores les preocupa pensar que les está dando Alzheimer cuando no pueden recordar cosas.

Un nuevo medicamento, usado con una tomografía del cerebro (PET por sus siglas en inglés), puede ayudar a diagnosticar la enfermedad de Alzheimer. Pero antes de hacerse esta tomografía, debería someterse a un examen médico completo. Si su examen muestra una pérdida grave de la memoria, y su médico no puede encontrar una causa para esto, entonces debería hacerse la tomografía. De lo contrario, los resultados podrían ser engañosos, y no debería hacérsela. A continuación se da la razón:

La tomografía no prueba que usted tenga Alzheimer.

La enfermedad de Alzheimer puede encontrarse en el cerebro porque involucra grupos de células anormales. A estos grupos se les llama placas. Una PET—que es una prueba de imágenes—puede mostrar estas placas, usando un medicamento radioactivo. Durante la prueba, le inyectan el medicamento en el cuerpo, en donde se adhiere a las placas. Luego le toman fotografías del cerebro. El medicamento realza las placas para que puedan verse en la tomografía.

Si la tomografía no muestra placas en el cerebro, es mucho menos probable que padezca de Alzheimer. Sin embargo, usted puede tener placas en el cerebro, pero no tener Alzheimer. Y tener placas no significa que tendrá Alzheimer en el futuro.



Alzheimer no es la única causa por la que se olvidan las cosas.

La enfermedad de Alzheimer es la causa principal de la pérdida de la memoria y problemas de pensamiento entre las personas mayores. Pero otras condiciones médicas, como embolias cerebrales, problemas de la tiroides, interacciones de medicamentos, alcoholismo y deficiencias de vitaminas, pueden causar los mismos síntomas. Al contrario del Alzheimer, estos problemas se pueden tratar.

Las medicinas también pueden causar pérdida de la memoria y problemas de pensamiento. Así que si tiene síntomas, es importante descubrir cuál es la causa.

Encontrar la causa comienza con una evaluación médica.

Debería examinarlo un médico que trabaje con personas mayores y que sea experto en diagnosticar y tratar demencia. El médico le realizará un historial y un examen médico, así como otras pruebas para ver qué tan bien puede recordar cosas y resolver problemas. Además, es posible que necesite pruebas de sangre para detectar otras condiciones que pueden causar pérdida de la memoria.

El médico le preguntará acerca de todas las medicinas que toma, incluidos los medicamentos de venta libre y las hierbas. Algunos pueden afectar su memoria y pensamiento. Además, es posible que le tomen una imagen por resonancia magnética (MRI por sus siglas en inglés), o una tomografía computarizada (CT por sus siglas en inglés), para descartar otras cosas que pueden causar síntomas parecidos a los del Alzheimer, como un accidente cerebrovascular o un golpe en la cabeza. Si su examen y pruebas muestran que tiene pérdida de la memoria, y su médico aún no puede encontrar la causa, entonces es posible que una PET ayude a diagnosticar su condición.

La nueva tomografía puede presentar riesgos.

Si la PET se realiza antes de que le hagan una evaluación médica completa, y muestra placas en el cerebro, esto puede causar ansiedad innecesaria. También puede conducir a un diagnóstico equivocado. Su médico podría suponer que usted padece de Alzheimer, y no buscar otras causas que podrían ser tratadas.

La tomografía lo expone a una pequeña cantidad de radiación. Y a veces se combina con una CT, lo que aumenta la cantidad de exposición a la radiación. Los efectos dañinos de la radiación pueden acumularse con el tiempo, así que es mejor evitar la radiación cuando se pueda.

Puede ser costosa.

Una PET del cerebro puede costar varios miles de dólares. Por ahora, Medicare y los planes médicos privados no pagan por ella, aunque eso podría cambiar algún día.

¿Cuándo deberían hacerle la tomografía?

Si ya le han hecho una evaluación médica completa sin encontrar una causa de su pérdida de memoria, una PET podría ser el siguiente paso. Cuando las demás causas se hayan descartado, ver placas en el cerebro puede ayudarle a su médico a diagnosticar el Alzheimer.

Descubrir que tiene Alzheimer en etapa temprana puede ser útil. Le puede ayudar a planear el futuro. Y hay medicamentos para el Alzheimer que tal vez quiera probar. Sin embargo, la mayoría no van a aliviar los síntomas ni a retrasar la enfermedad.

Consejo de Consumer Reports

Cómo mantener aguda su memoria

Controle los factores de riesgo. Hágase la prueba del colesterol, tómese la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre. Los niveles altos pueden dañar las arterias y obstruir el flujo de sangre al cerebro. Si su riesgo es alto, hable con su médico para cambiar la manera en que come y toma medicinas.

Haga ejercicio regularmente. Es posible que el ejercicio regular ayude a que las nuevas células cerebrales crezcan. También puede ayudar a controlar el colesterol alto, la hipertensión y la diabetes. Pruebe hacer ejercicio moderado, como caminar o andar en bicicleta, durante 30 minutos al día, cinco días a la semana.

Manténgase conectado. Estar con otras personas puede ayudarle a mantener el cerebro sano. Visite amigos o familiares, prestese de voluntario o vaya a servicios religiosos.

Póngase retos mentales. Un cerebro sano es un cerebro funcional. Pruebe actividades que desafíen al cerebro—como clubes de lectura, teatro, conferencias, juegos de mesa, aprender un idioma o a bailar o tocar un instrumento musical.



Duerma bastante. El sueño le ayuda a pensar con claridad, reaccionar rápidamente y recordar cosas. Intente dormir de 7 a 8 horas todas las noches. Usted duerme mejor si se acuesta y se despierta a la misma hora todos los días. Limite las siestas y evite el alcohol y la cafeína después de la cena.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe a su propio riesgo.

© 2013 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Sociedad de Medicina Nuclear e Imágenes Moleculares. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite ConsumerHealthChoices.org/about-us/.