

## TÚ YO Y EL ALZHEIMER

Mi abuelo tiene Alzheimer. Es muy duro ver cómo la memoria de alguien a quien amas se va deteriorando poco a poco hasta que ya no se sabe encontrar el mismo, hasta que no sabe ni quién es él, ni quiénes son sus hijos, su mujer, su familia en general. Tener a alguien cercano con esta enfermedad tan horrible como es, es algo muy triste porque tú quieres a esa persona y ves cómo se va perdiendo. Por otra parte también me ha ayudado mucho a saber valorar las cosas mucho más, a valorar cada segundo que paso con él, porque ese segundo que yo empleo en ayudarlo a recordarlo todo, puede ayudarlo mucho más de lo que crees. Cada día que voy a visitarlo, le ayudo a llevar un poco mejor el gran peso que carga teniendo esta enfermedad. Esto, como casi todo tiene una cura, pero él, ya es mayor y los médicos dicen que no

servirá de mucho. Por eso, lo que yo le digo es que nosotros somos su medicina, somos los que más le vamos ayudar siempre, su familia. A estas personas que por desgracia les toca convivir con esta enfermedad cada día, hay que hacerles ver que al final del túnel siempre hay una luz, siempre hay esperanza y yo a mi abuelo le hago ver el lado positivo de esto. Le preparo juegos en los que él se tiene que ir acordando de la frase anterior cuando es larga. Cuando nos hacemos mayores, nosotros los niños, cada vez nos va gustando menos tener que ir a ver al abuelo porque decimos que es un rollo, y que siempre está con lo mismo. Solo nos gusta estar con los amigos cuando eso no tiene por qué ser así. Además normalmente asociamos las enfermedades como esta a las personas mayores, pero cada vez se están dando más casos de Alzheimer en gente joven. La única diferencia es

que a la gente que se lo detectan de más joven es más fácil tratar y sobrellevar la enfermedad. También hay gente que yo he conocido que lo han intentado ocultar pero al final eso no lleva a nada bueno porque si no lo dices y eres joven, teniendo un tratamiento que te ayude, ¿por qué no decirlo? Al final las personas que tienes cerca se van a dar cuenta porque eso al fin y al cabo es algo obvio. Si tienes algún familiar cercano como yo, que tengo a mi abuelo, simplemente no lo dejes pasar y hagas como si nada. Puedes hacerle feliz ayudándole a la vez si haces alguna de estas cosas: comparte momentos pasados, presentes y futuros, regálale tanto objetos sentimentales como útiles, aprende a convivir con esa persona y la enfermedad, prepara juegos o dinámicas como yo hago para reforzar su capacidad de memoria... También puedes ponerle por ejemplo su canción favorita

y preguntarle si se acuerda de este sonido, si le resulta familiar, y lo mismo con fotos, videos, materiales. Por mucho que un pequeño gesto así te parezca una tontería, puede ayudar mucho a esa persona. Así que recuerda, que todo nos parece un juego hasta que lo vivimos nosotros mismos. Y, ahora que conozco más sobre esta enfermedad me gustaría darle las gracias a todas esas personas tan fuertes que ayudan a personas con esta discapacidad a seguir adelante. Gracias a todos.