



SALUT

Dr. Josep Castanedo / núm. col. 11.394

Alzheimer: avanços i repercussions en l'aparell locomotor

La malaltia d'Alzheimer, tot i ser coneguda principalment pel seu impacte en la memòria i altres funcions cognitives, també afecta significativament l'aparell locomotor. Aquests efectes físics solen intensificar-se a mesura que la malaltia progressa, i comprometen la mobilitat, l'equilibri i la coordinació del pacient.

AVANÇ EN LA DETECCIÓ PRECOÇ DE L'ALZHEIMER MITJANÇANT ANÀLISI DE SANG

S'ha desenvolupat el test **PrecivityAD2**, una prova de sang innovadora destinada a persones de 55 anys o més que presenten símptomes de deteriorament cognitiu lleu o demència. Aquest test busca identificar la presència de plaques amiloides al cervell, una característica distintiva de l'Alzheimer.

Estudis clínics han demostrat que el **PrecivityAD2** té una precisió del 88% al 92% en la identificació de la malaltia d'Alzheimer, comparable a mètodes més invasius com la punció lumbar o la tomografia per emissió de positrons (PET). A més, el seu rendiment és consistent en diferents grups d'edat, sexe i ètnies.

Aquest test ha demostrat ser especialment útil en entorns d'atenció primària, on la precisió diagnòstica tradicional pot ser limitada. En proporcionar una eina accessible i menys invasiva, permet una detecció més primerenca i precisa de l'Alzheimer,

cosa que facilita decisions clíniques i accés a tractaments en etapes inicials de la malaltia.

Tot i que el **PrecivityAD2** ja està disponible als Estats Units, encara no compta amb aprovació a Espanya ni en altres països europeus. Tanmateix, la seva recent certificació com a dispositiu mèdic per l'Agència Reguladora de Medicaments i Productes Sanitaris del Regne Unit (MHRA) el febrer de 2025 suggereix una possible expansió a altres mercats en un futur proper.

COM AFECTA L'ALZHEIMER L'APARELL LOCOMOTOR?

L'Alzheimer deteriora àrees del cervell responsables del control motor, com el lòbul frontal i la cort motora primària. Aquest dany neurològic es tradueix en:

■ ALTERACIONS EN LA MARXA

Passos més curts, ritme lent, inestabilitat postural i variacions en la longitud i temps dels passos.

■ PÈRDUA DE COORDINACIÓ I EQUILIBRI

Dificultats per mantenir l'estabilitat, fet que augmenta el risc de caigudes.

■ DEBILITAT MUSCULAR I RIGIDESA

Disminució de la força i flexibilitat, la qual cosa dificulta activitats quotidianes com caminar, vestir-se o alimentar-se.

■ TRASTORNS MOTORS AVANÇATS

En etapes severes, pot conduir a la immobilitat total i contractures musculars.

IMPORTÀNCIA DE LA FISIOTERÀPIA I L'ACTIVITAT FÍSICA

■ MANTENIR LA MOBILITAT I LA INDEPENDÈNCIA

Mitjançant exercicis que millorin la força, l'equilibri i la coordinació.

■ Prevenir caigudes i lesions

Implementant programes d'entrenament adaptats a les capacitats del pacient.

■ MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA

Fomentant la participació en activitats físiques que també estimulin la funció cognitiva.

RECOMANACIONS PER A CUIDADORS I FAMILIARS

■ OBSERVACIÓ CONSTANT

Prestar atenció a canvis en la forma de caminar o en la postura del pacient.

■ ENTORN SEGUR

Adaptar la llar per minimitzar riscos de caigudes (eliminació d'obstacles, ús de passamans, etc.).

■ ESTIMULACIÓ FÍSICA REGULAR

Fomentar activitats com caminar, exercicis d'equilibri o tai-txi, sempre sota supervisió.

■ COL·LABORACIÓ AMB PROFESSIONALS

Treballar conjuntament amb fisioterapeutes i metges per dissenyar un pla de cures personalitzat

És fonamental reconèixer que l'Alzheimer no només afecta la memòria, sinó que també té un impacte profund en la mobilitat i l'autonomia física del pacient. Una intervenció primerenca i un enfocament integral poden ajudar a alentir el deteriorament motor i millorar la qualitat de vida de les persones afectades.

JARDINERIA

Eva Remolina / AMIC

Muntar un oasi de relax en un balcó petit

Transformar un balcó estret en un espai acollidor i verd només requereix una mica d'imaginació, alguns materials adequats i una bona organització de l'espai. Amb tot, pots convertir aquest racó en un autèntic oasi urbà on relaxar-te, llegir o simplement gaudir del bon temps.

Aquests són els passos que s'han de seguir per tal d'aconseguir-ho:

■ 1. ANALITZA L'ESPAI I LA LLUM

El primer pas és observar bé el teu balcó: quina és la seva orientació? Quantes hores de sol rep? Quina amplada real tens per poder moure't còmodament? En funció d'això, podràs escollir millor les plantes, els mobles i els materials.

Orientació sud o oest: ideal per a plantes que necessiten molt sol.

Orientació nord o est: millor per a plantes d'ombra o ombra parcial.

■ 2. ESCULL ELS MATERIALS ADEQUATS

Per a un balcó allargat i estret, cal apostar per materials lleugers i multifuncionals:

Terra: utilitza làmines de fusta (com tarimes d'acàcia o pi tractat) o gespa artificial per donar calidesa. També pots optar per catifes d'exterior resistents a la humitat.

Testos verticals o penjants: aprofita les parets per no saturar el terra.

Mobles plegables: taules abatibles fixades a la barana o cadires plegables de fusta o metall.

Caixes de fruita reciclades: ideals per a crear prestatges, bancs o com a testos.

■ 3. DISTRIBUCIÓ INTEL·LIGENT

Un espai estret requereix ordre:

Zona de descans: col·loca un banc o una gandula petita a un dels extrems, acompanyada de coixins impermeables.



Plantes en línia: crea una paret verda amb jardineres penjants o una estructura vertical amb plantes aromàtiques, com romaní, menta o alfàbrega.

Barana útil: penja testos petits o una safata abatible que et serveixi com a taula.

■ 4. PLANTES IDEALS PER A ESPAIS REDUÏTS

Tria plantes que no creixin massa però que aportin verd i frescor:

Aromàtiques: farigola, julivert, menta, alfàbrega.

Enfiladisses: com la passiflora, el gessamí o l'heura (amb tutor o guia).

Plantes crasses i suculentes: per a racons amb molta llum i poca aigua.

Flors de temporada: com les petúnies, margarides o geranis, ideals per donar color.

■ 5. IL·LUMINACIÓ I DECORACIÓ

Un oasi també necessita llum i ambient:

Llum solar LED: fanalets o tires LED solar per a crear una llum càlida i sostenible.

Espelmes o fanalets: per a les nits d'estiu.

Tèxtils suaus: coixins, mantes lleugeres i cortines d'exterior per donar privacitat.

Miralls petits: poden fer sensació d'amplitud si es col·loquen estratègicament.