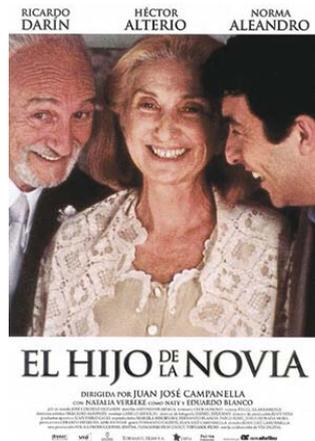


NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
Calidad de vida: salud psíquica y física del hombre contemporáneo a través de la película <i>El hijo de la novia</i>
AUTOR/A
Ester Rabasco e Inmaculada Soriano
APARTADO (según el MCER): http://www.cvc.cervantes.es/aula/didactired/didactiteca/indice.htm
Conocimiento sociocultural
NIVEL
C-2 (según el MCER)
TIPO DE ACTIVIDAD
Explotación didáctica de una película (con video/ DVD)
OBJETIVOS
Mostrar materiales con contenidos socioculturales relacionados con el tema de la salud y la calidad de vida del hombre contemporáneo: el estrés, las relaciones familiares, los hijos de padres separados, el Alzheimer, el papel de los geriátricos en la vida moderna... La película ofrece la posibilidad de tratar otros muchos temas derivados de las relaciones humanas y de la calidad de vida. Las posibilidades de explotación pueden ser muchas y diversas; aquí tan sólo ofrecemos una posibilidad a seguir. Del mismo modo, hemos omitido actividades previas relacionadas con el léxico o las características fonéticas del español de Argentina que podrían realizarse para facilitar al alumno la comprensión de la película y que aconsejamos que los propios profesores preparen antes de verla.
DESTREZA QUE PREDOMINA
Comprensión auditiva y visual, comprensión lectora, expresión oral e interacción.
CONTENIDO GRAMATICAL
Puntualmente: uso de indicativo/subjuntivo con expresiones de hipótesis
CONTENIDO FUNCIONAL
Opinar, expresar hipótesis, hablar de sentimientos, resumir acontecimientos, etc.
CONTENIDO LÉXICO
El relacionado con la película, especialmente argentinismos.
DESTINATARIOS
Estudiantes de nivel C-2
DINÁMICA
Dinámica de trabajo en grupo.
MATERIAL NECESARIO
El material adjunto y la película <i>El hijo de la novia</i>
DURACIÓN
Varias sesiones de 1 hora aproximadamente (las que se consideren oportunas según la programación)
MANUAL (SI PROCEDE) CON EL QUE SE PUEDE UTILIZAR

FUENTE DE INSPIRACIÓN
La película en sí.



Título original:	<i>El hijo de la novia</i>
Género:	Drama
Año:	2001
Nacionalidad:	Argentina-España
Duración:	123 m.
Director:	Juan José Campanella
Intérpretes:	Ricardo Darín (Rafael Belvedere), Héctor Alterio (Nino Belvedere), Norma Aleandro (Norma Belvedere), Eduardo Blanco (Juan Carlos), Natalia Verberé (Naty),
Guión:	Juan José Campanella, Fernando Castets
Fotografía:	Daniel Shulman
Música:	Ángel Illarramendi
Montaje:	Camilo Antolini
Sinopsis:	Rafael Belvedere no está conforme con la vida que lleva. No puede conectarse con sus cosas, con su gente, nunca tiene tiempo, se aferra al zapping y se consuela con los viejos capítulos de su serie preferida: <i>El Zorro</i> . A los 42 años no se parece en nada a su héroe de ficción. Aquellos años de su infancia en los que se ponía la capa negra, el antifaz y jugaba a ser la personalidad oculta de don Diego de la Vega inevitablemente pasaron. Su realidad es mucho más compleja. No alcanza las expectativas de nada ni de nadie. No tiene ideales, vive metido hasta el tope en el restaurante fundado por su padre; carga con un divorcio, no se ha tomado el tiempo suficiente para ver crecer a su hija Vicky, no tiene amigos y prefiere eludir un mayor compromiso con su novia. Además, hace más de un año que no visita a su madre que sufre de Mal de Alzheimer y está internada en un geriátrico. Rafael sólo quiere que lo dejen en paz. No lo puede todo, y a la vez, pareciera como si su esfuerzo no fuera suficiente para nadie. Pero una serie de acontecimientos inesperados obligará a Rafael a rever su situación. Tomará en cuenta la posibilidad de vender el restaurante familiar, se reencontrará con un viejo amigo de la infancia, Juan Carlos, que, a pesar de cargar con una tragedia personal, lo ayudará de una manera muy particular a reconstruir su pasado y a recuperar su presente. Y en el camino, le ofrecerá apoyo a su padre para cumplir el viejo sueño de su madre: casarse por Iglesia.

<http://www.zinema.com/pelicula/2001/elhijode.htm>

Calidad de vida: salud psíquica y física del hombre contemporáneo a través de la película *El hijo de la novia*

I. ANTES DEL VISIONADO DE LA PELÍCULA, podríamos realizar una serie de actividades para introducir vocabulario propio de argentina. Puede realizarse una tarea con Internet, dado que en la actualidad hay varios diccionarios de argentinismos en Red. Veamos un ejemplo con términos extraídos de la película: una serie de palabras y expresiones propias de Argentina que debéis colocar en el hueco que les corresponda:

pibe	laburo	cagar	idale!	hinchapelotas
pendejo	vieja	boludo	estar en pedo	quilombo
pico	acá	pishar	plata	pelotudez
che	retemprano	joder	flaco	pelotudo
bárbaro	cagada	pinta	guita	

1. _____: trabajo.
2. _____: persona fastidiosa, pesada e insistente.
3. _____: 1) adolescente; o quien parece serlo por su aspecto juvenil; 2) persona aniñada, inmadura.
4. _____ / _____: dinero.
5. _____: 1) individuo torpe e inútil (menos fuerte que *pelotudo*); 2) trato entre personas de confianza.
6. _____: término informal para dirigirse a una persona.
7. _____: individuo torpe e inútil.
8. _____: tontería, idiotez.
9. _____: beso.
10. _____: aquí.
11. _____: interjección informal para llamar a otra persona
12. _____: niño, muchacho.
13. _____: muy temprano.
14. _____: bueno, estupendo, maravilloso.
15. _____: madre/ padre.
16. *Dejarse de* _____: no dar más vueltas, ponerse en paz.
17. _____: 1) prostíbulo;; 2) lío, barullo, escándalo; 2) asunto complicado o peligroso.
18. _____: borracho. Expresión vulgar.
19. _____: error
20. _____: fastidiar, molestar, arruinar.
21. _____: orinar
22. _____: apariencia, elegancia
23. _____: ivenga!

<http://www.geocities.com/TheTropics/Bay/7110/diccionario-f.htm>

http://www.geocities.com/idioma_argentino/dic_arg_esp.html

II. VISIONADO DE LA PELÍCULA:

Para trabajar con la película, lo primero que vamos a hacer es dividir la clase *en grupos de trabajo* (entre 3, 4 ó 5 miembros).

Durante todo el visionado de la película (que se puede realizar en varias sesiones) nuestro método de trabajo va a ser siempre el mismo: el profesor reparte una tarjeta antes del visionado con preguntas básicas acerca de una escena; cada grupo lee su tarjeta y concreta cuál es la información que debe recoger. Tras el visionado de la escena, cada grupo prepara las respuestas de la tarjeta. Posteriormente se hace una puesta en común con la clase. Es recomendable que haya un portavoz del grupo para exponer la información (el rol del portavoz se debe ir turnando).

Observación: Si el profesor lo considera necesario, puede preparar breves ejercicios de vocabulario antes de cada visionado.

FICHA 1

✓ **Rafael** es el protagonista de esta película... Vamos a ver, en primer lugar, las escenas que corresponden a **un día normal** de su vida...

Fijémonos, ante todo, en cómo es él, cómo es su vida en general, quiénes le rodean... Nuestro objetivo es simplemente

reunir **la siguiente información:**

- ¿**Quién** es Rafael y cómo es en general?
- ¿**Dónde** trabaja? ¿A qué se dedica?
- ¿Cuál es su **ritmo de vida**? ¿Qué **tipo de problemas** tiene?
- ¿**Con quién** vive y dónde? ¿Tiene **familia**?
- ¿**A quién** va a ver ese día Rafael? ¿**Con quién**? ¿**Por qué** va? ¿Cuál es su reacción?
- ¿Quiénes son **las personas más próximas** a él? ¿**Qué tipo de relación** tiene con cada uno de ellos? ¿**Cuál es la "pesadilla"** principal de todos los que rodean a Rafael? ¿**Qué condiciona** cada una de esas relaciones? Intenta definir **qué le une a las siguientes personas**: *Norma (la señora mayor), Nati (la chica joven), Vicky (la niña), Nino (el señor mayor), Sandra (la madre de la niña)*...
- Aparece **un nuevo personaje**: Juan Carlos ¿Quién es? ¿De qué se conocen? ¿**Qué relación tiene o tenía** con Rafael? ¿**Qué broma** le ha hecho este amigo? ¿Quién es ahora? ¿A qué se dedica?
- ¿**Qué celebra** a última hora de la noche con *Nino*? ¿**De qué tema** hablan? ¿**Qué quiere** hacer *Nino*? ¿**Cuál es la opinión** de Rafael?

(Pausa y puesta en común. Entrega de la siguiente ficha)



Continúa la película...(escenas mudas, hasta el momento en que abre los ojos)

FICHA 3



- ¿**Qué le ha sucedido** a Rafael?
- ¿**Por qué** crees que le ha sucedido esto?
- ¿Qué es lo que **le ha devuelto a la vida**?
- ¿Creéis que **es lógico** todo lo que le ha pasado?
- ¿**Qué haríais vosotros si os sucediera** de repente algo así?

(Pausa y puesta en común. Entrega de la siguiente ficha)

Vamos a ver **qué decide hacer él** a partir de ahora...

FICHA 4



- ¿**Qué le cuenta** Rafael a Nati en el hospital?
- ¿**Cómo reacciona** ella?
- ¿Cómo creéis que se siente Nati?
- Juan Carlos aparece **en el hospital** para estar con Rafael...
- Hay algo importante en el pasado de Juan Carlos... ¿**Qué le sucedió** a su familia?

(Pausa y puesta en común. Entrega de la siguiente ficha)

FICHA 5

- Rafael **vuelve al restaurante...** ¿Qué **le preparan** sus trabajadores? ¿Por qué creéis que lo hacen?



- Durante la comida, Rafael le habla de **algo importante** a su padre... ¿Qué es lo que **le**



- **comunica a su padre?** ¿Por qué ha decidido eso? ¿Está de acuerdo el padre con **la decisión** de Rafael?

- Cuando ya están en casa ¿**de qué tema** hablan Rafael y Nati? Nati insiste en que Rafael **apoye los planes de Nino...** ¿**Cómo reacciona** Rafael con Nati? ¿Crees que está justificado? ¿**Y qué le propone** Rafael a Nati?

- Juan Carlos **aparece en casa** esa misma noche... ¿**Cómo** influye su aparición? ¿**De qué temas** hablan esa noche?

- ¿**Qué le cuenta** Juan Carlos a Rafael acerca de su mujer y su hija? ¿**Qué les pasó** exactamente?

- ¿**A quién llama** esa misma noche Rafael? ¿**Para qué?** ¿**Por qué** crees que lo hace?

(Pausa y puesta en común. Entrega de la siguiente ficha)

*Varias cosas cambian ese día alrededor de **Rafael...***

FICHA 6

- ¿**Adónde van Vicky, Nino y Rafael** a las 10 h. de la mañana?

¿**Qué es lo que hace** Nino allí ese día?

- ¿**A quién llama** Nino desde el restaurante? ¿Para qué?

- ¿**Qué sucede** en el restaurante? ¿**Con quién habla** Rafael y para qué? ¿Creéis que Rafael ha tomado **una buena decisión**?

- Rafael sube a **casa de Sandra...** ¿Quién es ella? ¿**Quién está** también en la casa? ¿**De qué habla** con ella? ¿**Cómo reacciona** ella ante los planes de él? ¿Creéis que Rafael está tomando **una decisión adecuada**?



(Pausa y puesta en común. Entrega de la siguiente ficha)

Los acontecimientos empiezan a precipitarse en varios sentidos...

FICHA 7

- Nino, Rafael y Nati van a **una iglesia**... ¿Para qué? ¿**De qué hablan** con el sacerdote? ¿**Con qué problema** se encuentran de repente?
- Juan Carlos ha llamado a Rafael y éste va a verlo a **su lugar de trabajo**... Se encuentran **en un plató en pleno rodaje** en una curiosa situación... ¿**Qué es eso tan urgente** que quiere contarle Juan Carlos? ¿Qué os parece lo que **le dice** Juan Carlos? ¿**Cómo reacciona** Rafael? ¿Creéis que **ha hecho bien** en reaccionar así?
- Rafael, **nervioso** tras todo lo que ha sucedido, se encuentra con **una sorpresa** cuando espera a Nati... ¿Qué es lo que él llega a imaginar? ¿Qué es realmente lo que ha sucedido? ¿Creéis que Rafael es **coherente con Nati**? ¿Por qué actúa así?
- Nati no es una mujer tonta... ¿**Qué decisión** toma con respecto a ellos? ¿Creéis que **es sincera** en lo que dice? ¿**Por qué toma** esa decisión?



(Pausa y puesta en común. Entrega de la siguiente ficha)

Y llega la venta del restaurante...

FICHA 8

- ¿Qué creéis que piensa Rafael **cuando vende el restaurante**? ¿Creéis que Rafael **ha hecho bien**?
- Por la noche... ya en el restaurante... ¿Qué es lo que hace? ¿**Con quién** se encuentra allí? ¿**Por qué están allí** el primo y el cocinero?
- Rafael vuelve a casa... y se pone a ver **un vídeo**... ¿En qué sentido es significativa esta escena?



(Pausa y puesta en común. Entrega de la siguiente ficha)

*Parece que muchas cosas han cambiado en la vida de **Rafael...**, pero no en vano...*

FICHA 9

Rafael decide ir a **ver a Juan Carlos...** ¿Por qué creéis que lo hace? ¿Cómo reacciona Juan Carlos? ¿Creéis que **su amistad tiene futuro**?

- No es jueves... pero Rafael decide ir a recoger a su hija... ¿**Adónde** van? ¿Qué le da su hija? ¿Por qué **se emociona** Rafael?
- Rafael **va a la iglesia** para saber cuál es **la decisión del arzobispado** con respecto a **la boda de sus padres...** ¿Qué es lo que ha decidido el arzobispado? ¿Cuál es **vuestra opinión** al respecto?
- Rafael acaba **otra vez en el hospital...** ¿Es significativo que le vuelva a suceder esto? ¿Por qué?



(Pausa y puesta en común. Entrega de la siguiente ficha)

Rafael parece definitivamente decidido a cambiar de vida...

FICHA 10

- Rafael vuelve a **ver a su madre...** ¿Por qué creéis que lo hace?
- Luego espera con **un ramo de flores a Nati**, en la calle... ¿**Cómo reacciona** Nati al principio? ¿**Consigue finalmente**



hablar con ella? ¿Cómo termina todo?

- Y la boda... ¿finalmente **tiene lugar**?
- ¿**Dónde y cómo** termina todo?
- ¿Nati y Nino **reconocen a Juan Carlos** durante la ceremonia?

(Pausa y puesta en común. Entrega de la siguiente ficha)

COMENTARIO GENERAL DE LA PELÍCULA

(Los mismos grupos de trabajo y con posterior puesta en común de toda la clase)

- ¿Cuáles son **los temas principales** que trata la película?

¿Qué **valores humanos** subraya?



- ¿Os parece **una película realista** o se trata realmente de una **película con una visión muy romántica y utópica**?



- ¿Es **una película contemporánea**? ¿Trata los **problemas del hombre actual**?

- ¿Imagináis **la misma situación** (con leves cambios) en vuestra sociedad?

- ¿Qué es **lo que más os ha gustado y lo que menos** la película?



de

- ¿Hay **algún momento que os haya emocionado** especialmente? ¿Coincidís entre vosotros?



- ¿Qué os ha parecido **la interpretación de los actores, la fotografía, la dirección, etc?**

• ¿Ha sido **difícil seguir la historia**? ¿Ha influido que la variante del español fuera el español de Argentina? ¿Qué expresiones habéis aprendido con respecto al argentino?

- ¿Qué **rasgos argentinos significativos de tipo sociocultural** habéis aprendido con la película?

- ¿Os gustaría comentar algo más de **la película**?

MATERIALES COMPLEMENTARIOS

LA MADUREZ DE UN DIRECTOR

Si bien no está establecido, ya es hora de afirmar que Juan José Campanella es uno de los mejores directores de cine de la Argentina. A partir de ahí, y de una filmografía impecable (*"Ni el tiro del final"*, *"El mismo amor, la misma lluvia"*) podemos ver cómo este artista crece junto con sus productos en un año en extremo productivo ("Culpables" en TV) para la dupla que compone con su coequiper, Fernando Castets.

Sacando el mejor provecho del excelente momento que vive el actor -ex galancito- Ricardo Darín (también protagonista de su anterior film *"El mismo amor..."*), Campanella reúne un elenco de lujo que le responde con altura para sostener y sacar brillo a esta lograda comedia dramática.

La simple historia de Rafael (Darín), un gastronómico que se divorció de su mujer, casi no disfrutó de su hija y trata de eludir a su novia, mas por egoísmo que por otra cosa, son la base para el desarrollo del guión. Su madre (la esta vez desconectada-conectada Norma Aleandro) está internada en un geriátrico porque sufre el Mal de Alzheimer. Y su noble padre (impecable Alterio) un italiano que supo iniciar a su hijo en el restaurante, intenta a través de sus proyectos, despertar a su hijo.

Y en ese complicado camino de la vida, Rafael podrá re-veer su situación. Tomará en cuenta la posibilidad de vender el restaurante familiar, se reencontrará con un viejo amigo de la infancia (Eduardo Blanco) que, a pesar de cargar con una tragedia personal, lo ayudará de una manera muy particular a reconstruir su pasado y recuperar su presente. Y entonces, el sueño de su padre (Héctor Alterio) de casarse con su madre por Iglesia resulta el motivo perfecto para revalorizar lo que tiene. Su vida y la de sus progenitores se verá entremezclada en un reconocimiento donde cada uno crecerá delante de nuestros ojos.

Una película impecable, que hace seguir creyendo en el cine argentino.

PABLO SILVA

<http://www.fotograma.com/notas/reviews/1600.shtml>



EMOCIONA COMO PUEDas

EL HIJO DE LA NOVIA

Premiada en Valladolid y Montreal, candidata argentina a los Oscar, *El hijo de la novia* es la cuarta película de **Juan José Campanella**, hombre con bastante experiencia televisiva. Un puñado de excelentes actores se ponen el mono para dar tres manos de pintura emocional a la fachada de un edificio muy aparentón, endeblemente cimentado sobre un puñado de mentiras vestidas de sentimentalismo. Negar la calidad de la



fotografía, de la música, de la puesta en escena sería una injusticia. No menor que la de conceder crédito a un guión capaz de redimir a todo bicho viviente salvo a un cura católico, que -como no- aparece representado como un compendio de la ruindad y la hipocresía, que *obligan* a una pirueta argumental ridícula e increíble, precedida de un discursito anticlerical cantoso. *El hijo de la novia* es *Rafael* (soberbia interpretación de **Ricardo Darín**, el timador de *Nueve Reinas*), atribulado e irascible dueño del restaurante porteño Belvedere, heredado de su padre, *Nino* (**Héctor Alterio** en el mejor papel de su carrera), que se enfrenta a la enfermedad de *Norma*, su compañera desde hace 44 años. **Campanella** echa toda la carne en el asador emocional para llevar al espectador en volandas, de modo que la percepción de la endebles de la historia se haga muy difícil. Por poco que uno sepa de la vida, no resulta verosímil la enemistad del hijo con la madre, ni tampoco la relación padre-hija, ni la evolución del personaje principal. Todo está dispuesto para un viaje encantador y falso, con abundantes numeritos tragicómicos de corte muy televisivo, con un ritmo arrollador que se ve magnificado por la torrencial incontinencia verbal del personaje protagonista, uno de esos charlatanes que hablan de fútbol como el que desvela los secretos nunca sabidos sobre el descubrimiento del átomo.

El hijo de la novia, producida por el español **Gerardo Herrero** (*Las razones de mis amigos*) tiene todas las papeletas para ganar el Oscar. Ya los ganó *American beauty*, que no es lo mismo, pero es igual.

Alberto Fijo

<http://www.filasiete.com/hijonovia.htm>

ALZHEIMER

¿Qué es?

El Alzheimer es una alteración neurodegenerativa primaria, que suele aparecer a partir de los 65 años, aunque también puede presentarse entre gente más joven. Cuando una persona padece la enfermedad de Alzheimer, experimenta cambios microscópicos en el tejido de ciertas partes de su cerebro y una pérdida, progresiva, pero constante, de una sustancia química, vital para el funcionamiento cerebral, llamada acetilcolina. Esta sustancia permite que las células nerviosas se comuniquen entre ellas y está implicada en actividades mentales vinculadas al aprendizaje, memoria y pensamiento.

Causas

Es difícil determinar quién va a desarrollar la enfermedad de Alzheimer, puesto que se trata de una alteración compleja, de causa desconocida, en la que, al parecer, intervienen múltiples factores. He aquí algunos de los elementos que pueden aumentar las probabilidades de padecer esta patología.

- **Edad:** suele afectar a los mayores de 60-65 años, pero también se han dado casos entre menores de 40. La edad media de diagnóstico se sitúa en los 80, puesto que se considera que el mal de Alzheimer es una enfermedad favorecida por la edad.
- **Sexo:** las mujeres lo padecen con más frecuencia, probablemente, porque viven más tiempo.
- **Razas:** afecta por igual a todas las razas.
- **Herencia familiar:** la enfermedad de Alzheimer familiar, una variante de la patología que se transmite genéticamente, supone el 1 por ciento de todos los casos. No obstante, se estima que un 40 por ciento de los pacientes con EA presentan antecedentes familiares.
- **Factor genético:** varias mutaciones en el gen de la proteína precursora de amiloide (APP), o en el de las presenilinas 1 y 2. También podría asociarse con mutaciones en el gen de la apolipoproteína E (ApoE). Esta proteína está implicada en el transporte y eliminación del colesterol. Estas investigaciones, la nicastrina activaría la producción del amiloide beta.
- **Factores medioambientales:** El tabaco se ha mostrado como un claro factor de riesgo de la patología, al igual que las dietas grasas. Por otra parte, pertenecer a una familia numerosa también parece influir en el riesgo de Alzheimer.

Síntomas

En un principio, surgen pequeñas e imperceptibles pérdidas de memoria, pero con el paso del tiempo, esta deficiencia se hace cada vez más notoria e incapacitante para el afectado, que tendrá problemas para realizar tareas cotidianas y simples, y también, otras más intelectuales, tales como hablar, comprender, leer, o escribir. Dependiendo de la etapa en que se encuentre el paciente, los síntomas son diferentes:

- **Estadio Leve:** El daño de la enfermedad todavía pasa desapercibido, tanto para el paciente, como para los familiares. El enfermo olvida pequeñas cosas, como dónde ha puesto las llaves, o tiene alguna dificultad para encontrar una palabra. En esta etapa todavía puede trabajar o conducir un coche, aunque es posible que empiece a experimentar falta de espontaneidad, de iniciativa y ciertos rasgos depresivos. La capacidad de juicio se reduce y tiene dificultad para resolver nuevas situaciones y organizar actividades. Pueden aparecer signos de apatía y aislamiento y cambios de humor.
- **Estadio Moderado:** La enfermedad ya resulta evidente para familia y allegados. El paciente presenta dificultades para efectuar tareas como hacer la compra, seguir un programa de televisión, o planear una cena. Ya no es sólo una pérdida de memoria,

sino también de capacidad de razonamiento y comprensión. En esta etapa, el deterioro avanza con bastante rapidez y los afectados pueden llegar a perderse en lugares familiares. Además se muestran visiblemente apáticos y deprimidos.

- **Estadio Grave:** Todas las áreas relacionadas con la función cognitiva del paciente se encuentran afectadas. Pierde la capacidad para hablar correctamente, o repite frases inconexas una y otra vez. No puede reconocer a sus familiares y amigos; ni siquiera se reconocen a ellos mismos ante un espejo. La desorientación es constante. Los pacientes más graves se olvidan de andar y sentarse y, en general, pierden el control sobre sus funciones orgánicas. Se olvidan de hechos recientes y lejanos. Permanecen horas inmóviles sin actividad, y generalmente no pueden andar. Dejan de ser individuos autónomos y necesitan que les alimenten y les cuiden. Gritan, lloran o ríen sin motivo y no comprenden cuando les hablan. En su etapa más grave surgen rigideces y contracturas en flexión, permanecen en mutismo y pueden llegar a presentar trastornos deglutorios. Muchos de ellos acaban en estado vegetativo.

Prevención

Las recomendaciones de los expertos se centran fundamentalmente en dos puntos clave: detección precoz de los primeros síntomas, y ejercitar la memoria y la función intelectual. Además, mantener una dieta equilibrada, baja en grasas, protege frente al deterioro cognitivo, además, la vitamina E ejerce un efecto protector. El ejercicio de la memoria y de la actividad intelectual no tiene por qué ir parejo al nivel de educación o cultural de la persona. La Prueba de los Siete Minutos se utiliza para la detección precoz de la enfermedad, e indaga en las zonas que con más frecuencia aparecen alteradas en el mal de Alzheimer: la orientación, memoria, percepción visual y lenguaje. La prueba se divide en varias áreas:

- **Orientación:** Pide a la persona de la que sospecha estar afectada, que identifique en que día, mes y año se encuentra. El grado menor de error es confundirse en el día de la semana o el día del mes, el mayor, una confusión en el mes o el año.
- **Memoria:** El sujeto observado tiene que identificar 16 figuras presentes en 4 láminas de imágenes diferentes. Debe indicar qué tipo de objeto o figura ha de buscar. Cuando haya identificado correctamente el objeto, se guarda la lámina y se saca otra, sobre la que se pregunta otro objeto. Al identificar las 16 figuras, se le hace descansar, pensar en otra cosa y después, se le pide que repita las 16 figuras y objetos identificados que pueda recordar.
- **Percepción visual:** pide el dibujo de un reloj, con las manecillas marcando las cuatro menos veinte. Valora el resultado, según la corrección del dibujo.
- **Lenguaje:** Para evaluar la fluidez oral, tiene que nombrar todos los animales que pueda en un minuto.

Diagnóstico

La enfermedad se diagnostica con datos recabados sobre los problemas del paciente de memoria y aprendizaje, para llevar adelante la vida cotidiana. y preguntando a familiares o personas que conviven con el supuesto enfermo. Los análisis de sangre y orina descartan otras posibles enfermedades que causarían demencia y, en algunos casos, también es preciso analizar fluido de la médula espinal.

Entre las pruebas más empleadas para observar los cambios que esta enfermedad produce en el cerebro destaca la resonancia magnética (RM), la tomografía por emisión de positrones (conocida por su acrónimo inglés, PET) y una combinación de ambas. Con la RM, se visualiza la forma y estructura del cerebro. Con la PET se pueden detectar los primeros cambios en el tejido cerebral, incluso antes de que aparezcan los síntomas visibles (como el deterioro de la memoria).

Tratamientos

La enfermedad de Alzheimer es una patología de evolución lenta. Desde que aparecen los primeros síntomas hasta que se inicia una etapa de mayor gravedad pueden pasar años, dependiendo de cada persona, entre 5 y 20. Por el momento no existe ningún tratamiento que revierta el proceso de degeneración que comporta esta enfermedad. Sin embargo, sí se dispone de algunos fármacos que pueden retrasar, en determinadas etapas de la enfermedad, la progresión de la patología.

Se utilizan los **anticolinesterásicos** o **inhibidores de la acetilcolinesterasa**, fármacos que elevan los niveles de acetilcolina en el cerebro. **Tacrina, donepezilo y rivastigmina** son los fármacos indicados en las primeras etapas de la enfermedad. Con estos medicamentos se mejoran las fases iniciales y moderadas de la patología, retrasando el deterioro de la memoria y la atención. Este tipo de tratamiento se combina con otro sintomático, que se administra, a medida que el paciente va denotando diversos síntomas que acompañan al mal de Alzheimer, tales como la depresión, estados de agitación, alteraciones del sueño, o complicaciones más tardías del tipo incontinencia de esfínteres, estreñimiento, infecciones urinarias, úlceras provocadas por la inmovilidad o tromboflebitis.

La **vacuna, AN-1792**, se basa en una forma sintética de la proteína beta amiloide, proteína que conforma las placas en los cerebros de los pacientes con Alzheimer y estimula al sistema inmunológico para eliminar las placas ya formadas y evitar la aparición de otras nuevas.

Otros datos

La **depresión**, o ciertos síntomas depresivos, puede ser el primer indicio de la enfermedad de Alzheimer. La depresión puede causar estados de confusión, dificultad para concentrarse y prestar atención, aunque todos estos síntomas mejoran cuando se trata el problema de fondo.

Otro de los factores que complica el diagnóstico es la coexistencia de ambas patologías. En los pacientes con Alzheimer, la detección de una depresión resulta bastante complicada para el facultativo, puesto que se trata de personas incapaces de explicar cómo se sienten.

Como signos más claros de que una persona con EA sufre también una **depresión**, se encuentran:

- La pérdida de apetito
- Alteraciones del sueño
- Pérdida de energía e iniciativa
- Sentimientos de baja autoestima
- Irritabilidad y ansiedad
- Baja concentración

Estos síntomas suelen aparecer juntos en una persona con EA, aunque el diagnóstico sólo puede establecerlo el médico especialista con pruebas más exhaustivas. A partir de este diagnóstico, puede ser necesario iniciar un tratamiento con antidepresivos.

<http://www.dmedicina.com/salud/neurologicas/alzheimer.html>

CÓMO ENFRENTARSE AL ESTRÉS LABORAL

El estrés o síndrome general de adaptación afecta a uno de cada tres trabajadores europeos y es la dolencia más frecuente después del dolor de espalda. A pesar de las iniciativas europeas para combatir el estrés laboral mediante programas de prevención, las condiciones actuales de trabajo distan mucho de ser las más adecuadas para reducir la presión laboral.

Más de 40 millones de europeos sufren estrés laboral, un trastorno que origina el 50 por ciento de los casos de absentismo, según indica la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo. Entre los factores que influyen en su aparición se encuentran "el contenido del trabajo, la carga psicológica que implica, la autonomía para organizar el tiempo, los estilos de mando, la definición de funciones o las posibilidades de participar en la organización", indica Pilar Paúl, psicóloga del Servicio de Prevención del Hospital Miguel Servet, de Zaragoza. Otros aspectos que inciden en la respuesta del trabajador en las situaciones de estrés son el interés que el empleado percibe por parte de la empresa, como el hecho de que se establezcan programas de formación e información, o planes de carrera profesional, así como las propias relaciones profesionales que se establecen entre los compañeros, en las que no sólo intervienen aspectos relativos a la personalidad y el carácter, sino también cuestiones como los conflictos derivados de las categorías profesionales.

Cada persona responde de manera distinta cuando se enfrenta a estos estímulos o problemas. Así, algunas tienen una respuesta física o psicológica, mientras que en otras se produce una alteración de la conducta. Entre los síntomas físicos más frecuentes se encuentran "los dolores de estómago y musculares, y los trastornos cardiovasculares. El estrés también se suele manifestar en forma de olvidos o falta de concentración, dudas e incapacidad para tomar decisiones. Incluso se llega a cuestionar la propia autoestima", señala Paúl. En cuanto a los cambios de conducta, destacan la irritabilidad en el hogar y en el puesto de trabajo, los problemas para conciliar el sueño, los trastornos alimenticios, las dietas desequilibradas, y el consumo excesivo de tabaco, alcohol o fármacos.

Impacientes e hiperactivos

Si bien el estrés laboral afecta más a las personas que son impacientes, hiperactivas o competitivas, ninguna profesión está exenta de generar situaciones de estrés. El puesto de trabajo y el entorno laboral pueden resultar muy perjudiciales para el trabajador. El estrés suele ser mayor en los trabajos en los que existe cierto riesgo físico, como la minería o la construcción, o en las profesiones en las que se deben tomar decisiones importantes constantemente.

"También es frecuente en las personas jóvenes que se incorporan al mundo laboral y que pueden ser vistas como una amenaza por la organización en la que se integran. Lo mismo ocurre con los trabajadores mayores que deben adaptarse a las nuevas tecnologías en las últimas fases de su vida laboral. Estos cambios en la cultura y la organización del trabajo pueden causar mucho estrés".

En las primeras etapas, el apoyo social y familiar suele ayudar a superar la situación. Sin embargo, en las fases avanzadas es necesario el apoyo de un especialista que determine la necesidad de establecer un tratamiento farmacológico o proporcione al trabajador armas para superar el problema, como el aprendizaje de técnicas de control de estrés, del tiempo de trabajo, de habilidades sociales o asertividad.

Si el problema es detectado por el médico de empresa o en el propio puesto de trabajo, "las primeras intervenciones deben dirigirse hacia el control y eliminación de los agentes estresores que puedan suponer un riesgo para los trabajadores". Asimismo, desde la propia empresa se deben organizar cursos para la gestión del estrés e impulsar la formación del trabajador, de manera que aprenda a organizar mejor sus tareas y gestionar su tiempo de trabajo.

Claves para afrontar el estrés

Contar con una buena forma física, realizar actividades deportivas y llevar una dieta equilibrada

Llevar un ritmo de sueño y descanso adecuados

Tener tiempo de ocio y horarios de trabajo flexibles que permitan conciliar la vida laboral con la familiar

Aprender técnicas de relajación y estiramientos

Fomentar el pensamiento positivo y mejorar las habilidades sociales cuando se trabaja de cara al público

Conocer técnicas para resolver problemas, tomar decisiones y organizar el tiempo

http://www.dmedicina.com/edicion/diario_medico/dmedicina/vida_sana/varios/es/desarrollo/986067.html

MATERIALES AUDIOVISUALES COMPLEMENTARIOS EN "YOUTUBE"

1. CARTA DE UN PADRE CON ALZHEIMER A SU HIJO

<http://es.youtube.com/watch?v=9SnmlYQ0gP0>

2.

HOMENAJE ENFERMOS ALZHEIMER

<http://es.youtube.com/watch?v=JAOP0B7PbhM&feature=related>

3.

DÍA INTERNACIONAL DEL ALZHEIMER

<http://es.youtube.com/watch?v=229-GHL9abY&feature=related>

4. EL HIJO DE LA NOVIA TRAILER

<http://es.youtube.com/watch?v=chp30jPyR5E>