

**Durante un año y medio, se evaluará científicamente cómo la psicoterapia grupal puede mejorar la calidad de vida de los cuidadores familiares de enfermos de Alzheimer**

## **La Obra Social "la Caixa" y la Fundación Pasqual Maragall ponen en marcha una investigación sobre los beneficios de los grupos terapéuticos para cuidadores de personas con Alzheimer**

- Impulsado por la Obra Social "la Caixa" y la Fundación Pasqual Maragall y con la colaboración de CEAFA, en el proyecto de investigación "Grupos terapéuticos para cuidadores de enfermos de Alzheimer" participan 226 cuidadores de toda España, distribuidos en 24 grupos terapéuticos.
- La investigación evaluará el impacto de esta terapia en los niveles de sobrecarga, el estado emocional y la calidad de vida de los cuidadores con el objetivo de demostrar científicamente su eficacia como un recurso necesario de atención y apoyo al colectivo.
- Más de 600.000 personas en España padecen Alzheimer u otras formas de demencia. El 80 % de estas personas viven en su domicilio con un familiar que es el cuidador principal y que dedica 15 horas diarias a atender sus necesidades. Una tarea que genera en muchos casos un importante desgaste físico y emocional.

**Barcelona, 11 de abril de 2014.** La Obra Social "la Caixa", la Fundación Pasqual Maragall, en colaboración con la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA), han puesto en marcha una investigación para evaluar la mejora del nivel de bienestar de los cuidadores de personas con Alzheimer a través de su participación en grupos terapéuticos.

Jaime Lanaspá, director general de la Fundación "la Caixa"; Jordi Camí, director general de la Fundación Pasqual Maragall y Koldo Aulestia, presidente de CEAFA, han presentado el proyecto esta mañana en el EspaiCaixa Sant Lluís, donde se desarrollan las sesiones de uno de los grupos terapéuticos. Han asistido a la presentación una decena de cuidadores familiares que participan en las sesiones.

El estudio de *Grupos Terapéuticos* **evaluará científicamente el impacto de esta terapia en los niveles de sobrecarga, el estado emocional y la calidad de vida de los cuidadores con el objetivo de demostrar científicamente su eficacia.**

El objetivo final es **dotar al cuidador o cuidadora de las herramientas que le permitan comprender y aceptar la enfermedad, aprender a convivir con ella y vivir con dignidad su rol de cuidador.**

### **Estudio de *Grupos Terapéuticos***

---

La investigación liderada por la Obra Social "la Caixa" y la Fundación Pasqual Maragall, cuenta con **24 grupos terapéuticos** en funcionamiento en los que, desde principios de marzo, participan **226 cuidadores** y un equipo de más de 30 especialistas en psicología y neuropsicología que realizan la intervención en Cataluña, Castilla y León, Canarias, la Comunidad Valenciana y Andalucía.

Las Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer, coordinadas por CEAFA, han seleccionado a los cuidadores que participan en la investigación y están dirigiendo, mediante sus equipos de psicólogos, las intervenciones psicoterapéuticas y las evaluaciones psicológicas requeridas por la investigación.

Durante la terapia los participantes asisten, **durante cuatro meses, a una sesión semanal de una hora y media de duración.** En alguno de los grupos se realizará un seguimiento mensual durante un año. En todos los casos, mientras dura la sesión los cuidadores disponen de un espacio de atención profesional para el enfermo de Alzheimer.

Conducidas por un psicólogo, estas sesiones ofrecen a los cuidadores un espacio donde compartir sus experiencias y abordar temas como la reacción frente al diagnóstico, el desgaste emocional, la comunicación con el enfermo, el cuidado de uno mismo o la aceptación de la nueva realidad. Su finalidad es aumentar el bienestar del cuidador facilitando la adaptación a la nueva situación y promoviendo la relación con su entorno. Durante las sesiones

también se trabajan **aspectos cognitivos y conductuales**, como pueden ser el entrenamiento de habilidades sociales, el pensamiento positivo y el aprendizaje de técnicas de relajación y autocontrol, entre otros.

La investigación estudiará las diferencias, antes y después de la intervención, en el **nivel de sobrecarga, ansiedad y depresión, calidad de vida, resiliencia y apoyo social percibido por los cuidadores**. También contemplará una descripción de su estado cognitivo actual. Además, permitirá realizar un análisis de coste-efectividad de la intervención, información necesaria en un marco de recursos sanitarios limitados como es el actual.

El estudio evaluará también el impacto de la participación en un **grupo de acompañamiento**, donde los cuidadores pueden compartir experiencias e intercambiar información entre ellos, pero sin contar con apoyo terapéutico.

Está previsto que las conclusiones del informe estén disponibles a finales de 2015.

### **Una investigación pionera**

---

La terapia grupal es una práctica común para reducir el estrés emocional que padecen los cuidadores, pero **no se han extraído conclusiones científicas sólidas sobre sus beneficios**. La complejidad de evaluar científicamente los resultados y la gran variabilidad entre intervenciones (duración, contenidos, estructura, etc.) dificultan la existencia de investigaciones de este tipo en nuestro país. Tampoco las terapias se describen exhaustivamente, de modo que puedan ser reproducidas en el futuro en caso de que se demuestren beneficiosas.

La asistencia grupal presenta múltiples ventajas frente a la individual, ya que, por ejemplo, posibilita llegar a un mayor número de individuos, elemento a tener en cuenta en un contexto de recursos hospitalarios limitados. También permite incidir en aspectos que no pueden ser trabajados individualmente, como romper con el aislamiento, socializarse, compartir experiencias o aprender de otras personas que están viviendo la misma situación.

En este sentido, el estudio **dará visibilidad a las necesidades a las que se enfrentan a diario los cuidadores**.

## **Proyecto piloto**

---

El pasado año, la Fundación Pasqual Maragall y la Obra Social "la Caixa" llevaron a cabo un proyecto piloto en tres centros de la provincia de Barcelona donde participaron 83 cuidadores. Los resultados obtenidos apuntaban mejoras significativas en salud mental y apoyo social percibidas en los participantes. Las personas que no habían recibido terapia, en cambio, presentaban niveles de depresión y de sensación de sobrecarga que empeoraban a medida que pasaba el tiempo. El estudio actual permitirá confirmar las tendencias de mejora registradas y reforzar los resultados obtenidos.

## **Los cuidadores de personas afectadas por Alzheimer**

---

Más de 600.000 personas en España padecen Alzheimer u otras formas de demencia. El 80 % viven en su domicilio con un familiar que es el cuidador principal y que dedica 15 horas diarias a atender sus necesidades.

El cuidador ve cómo van reduciéndose todos los aspectos de su vida personal, laboral y social, en un contexto de desorientación, falta de recursos y de información, teniendo que renunciar frecuentemente al cuidado de uno mismo.

La dedicación casi exclusiva al enfermo acaba convirtiendo a su cuidador a medio o largo plazo en un «enfermo oculto». Si no se cuenta con el apoyo necesario, hacer frente a esta situación puede desembocar en problemas físicos y psicológicos asociados al estrés, la ansiedad, la depresión y la frustración. El 84 % de los cuidadores presentan problemas físicos de salud, y el 94 % tienen problemas psicológicos. A ello hay que añadir la falta de información adecuada, lo que deriva en la consiguiente pérdida de control sobre la situación.

La calidad de la atención a las personas que padecen Alzheimer viene dada por la persona que dedicará su tiempo a su cuidado y protección. El bienestar del enfermo depende de la salud y el bienestar de su cuidador. Es imprescindible proporcionar apoyo al cuidador principal y acompañarle en este proceso.

## **Fundación Pasqual Maragall**

---

Desde 2008, la Fundación Pasqual Maragall aborda los retos que plantea el Alzheimer desde el ámbito de la investigación científica con el compromiso de aportar soluciones innovadoras y decisivas, así como de mejorar la calidad de

vida de las personas afectadas y su entorno. La Fundación orienta su actividad a la obtención de nuevo conocimiento científico con el objetivo de reducir el número de personas afectadas, avanzar en la detección precoz y la prevención de la enfermedad, y aportar soluciones a las necesidades no cubiertas del día a día de las personas afectadas y sus cuidadores.

### **Obra Social "la Caixa": más comprometidos que nunca**

---

El compromiso de "la Caixa" con las necesidades de la sociedad donde desarrolla su actividad financiera y con el bienestar de las personas, uno de sus rasgos más definitorios desde su nacimiento en 1904, adquiere mayor dimensión, y más diferencial que nunca, en las actuales circunstancias. Pese a las dificultades, la entidad mantendrá el presupuesto de su Obra Social durante 2014 en 500 millones de euros, la misma cifra presupuestada en los seis años precedentes.

En este sentido, el 67 % del presupuesto (334.900.000 euros) se destinará al desarrollo de programas sociales y asistenciales. La respuesta a las problemáticas sociales más urgentes y la atención a las personas más vulnerables siguen siendo prioridades fundamentales.

La creación de oportunidades laborales a través de Incorpora (que promovió 14.639 puestos de trabajo el pasado año), la lucha contra la marginación y la pobreza en España (con 58.000 niños y niñas atendidos en 2013), el acceso a una vivienda digna (con 18.000 pisos sociales distribuidos en toda España) y el envejecimiento activo y saludable mantienen la condición de líneas de actuación estratégicas para la Obra Social "la Caixa".

En 2013, más de 8,7 millones de personas participaron y se beneficiaron de las 42.546 actividades impulsadas por la Obra Social "la Caixa", primera Obra Social de España.

### **Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA)**

---

CEAFA trabaja desde 1990 para mejorar la calidad de vida de las personas que sufren la enfermedad de Alzheimer y sus familiares cuidadores.

Está compuesta por 13 federaciones Autonómicas y 6 Asociaciones Uniprovinciales que aglutinan más de 300 Asociaciones locales, y representan a más de 200.000 familias.

Su Presidenta de Honor es S.M. la Reina Doña Sofía, y en la actualidad su Presidente es Koldo Aulestia Urrutia.

**Para más información:**

---

**Departamento de Comunicación. Obra Social "la Caixa"**

Marina Teixidó: 934 044 092 / 608 099 023 / [mteixido@fundaciolacaixa.es](mailto:mteixido@fundaciolacaixa.es)

<http://www.lacaixa.es/obrasocial>

Sala de Prensa Multimedia

<http://prensa.lacaixa.es/obrasocial>

**Àrea de Comunicació. Fundació Pasqual Maragall**

Eva Nebot: T. 93 316 09 90 / 607 07 49 23

[enebot@fpmaragall.org](mailto:enebot@fpmaragall.org)