

Más del 70% de los cuidadores familiares que acuden a la Fundación Pasqual Maragall son mujeres

- Con motivo del Día Internacional de la Mujer, la Fundación Pasqual Maragall quiere hacer visible la excepcional labor que realizan las mujeres cuidadoras y aplaudir su capacidad para tejer redes sociales de ayuda para autosuperarse y luchar.
- A través de un vídeo realizado para homenajear a todas las mujeres cuidadoras, tres mujeres explican el apoyo, comprensión y positivismo que han construido gracias a su amistad, nacida en los grupos terapéuticos de la Fundación
- Según datos de un informe de la revista Journal of Alzheimer's Disease de 2017 el 67% de los cuidadores de personas con Alzheimer son mujeres.

Barcelona, 8 de marzo de 2019.- Con motivo del Día Internacional de la Mujer, la **Fundación Pasqual Maragall** quiere dar visibilidad a la labor, a menudo oculta, de las mujeres cuidadoras de familiares con Alzheimer. Y es que, según datos de la misma Fundación, **el 74% de las personas que acuden a sus grupos terapéuticos para cuidadores familiares de personas con Alzheimer son mujeres**. Cifra que coincide en gran medida con los datos de un reciente informe publicado en la revista Journal of Alzheimer's Disease, según el cual un 67% de los cuidadores de personas con Alzheimer son mujeres. La edad y factores culturales aún arraigados son los principales motivos por los que, en la gran mayoría de casos, el cuidado de un familiar con Alzheimer recae en ellas.

Tres mujeres, tres amigas, tres luchadoras

Ana María, María Dolores y María Fernanda son cuidadoras de algún familiar con Alzheimer y acudieron a los grupos terapéuticos de la Fundación Pasqual Maragall en busca de apoyo externo. *“El peso de la enfermedad me ahogaba y decidí pedir ayuda”*, explica María Fernanda. Su grupo estaba formado por nueve mujeres y un hombre.

El hecho de encontrar a personas que estuvieran pasando por lo mismo las fortaleció y, de sus historias compartidas, nació una amistad que posteriormente les ha permitido tejer entre ellas **una red de apoyo, comprensión y positivismo**. *“La psicóloga que llevaba al grupo era muy buena y fue gracias a ella que creamos un verdadero apoyo entre nosotras. No dependíamos de ella, sino que su metodología hizo que nos apoyáramos entre las personas del grupo”*, afirma Ana María Ruiz.

Para rendir homenaje a su extraordinaria dedicación, así como para reconocer su capacidad de lucha, de tejer amistades y de ayudarse mutuamente, la Fundación Pasqual Maragall ha realizado un [vídeo](#) que recoge sus testimonios.

La importancia de buscar ayuda

El objetivo de los grupos terapéuticos, dirigidos por un psicólogo de la Fundación Pasqual Maragall es mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida de los cuidadores, romper su aislamiento social, aportarles las herramientas, recursos, información y habilidades necesarias para afrontar mejor los cuidados, y crear un espacio para la gestión de sus emociones.

Gracias a grupos terapéuticos Ana María, María Dolores y María Fernanda hallaron las herramientas suficientes para no sentirse ahogadas con su labor como cuidadoras. Ana María aprendió a no dejar de hacer las cosas que más le gustan hacer, como ir al teatro o al cine, e implicar a la familia para no llevar ellas solas toda la carga. En el caso de María Fernanda, la complicidad con sus compañeras le permitió aprender a expresar sus problemas y sentir la libertad de poder hablar sin complejos de sus problemas.

Aunque no se vean muy a menudo, Ana María, María Dolores y María Fernanda explican orgullosas que siempre saben que **se tienen las unas a las otras** para explicarse cualquier problema. *“Nos vemos, nos llamamos y nos comentamos los problemas y alegrías”*, explica Ana María. *“Entre nosotras nos entendemos mejor”*, añade María Dolores.

Estas cuidadoras intentan no caer en el conocido **síndrome del cuidador**, que se manifiesta con un agotamiento emocional y cansancio permanente que deriva a momentos de ansiedad o depresión. María Dolores cree que, para no caer en estos síntomas, **debe pedirse ayuda a los familiares y no llevar toda la carga encima**: *“A veces me culpo a mí misma de no poder llegar a todo, hasta que me doy cuenta de que es imposible llegar. A mis hijos los dejo al margen porque es una carga muy dura, pero a la vez quiero que se den cuenta de que ellos tienen que participar en lo que estoy sufriendo, no del mismo modo, pero que lo vean”*.

Desde la experiencia, y con motivo del Día Internacional de la Mujer, **recomiendan a otras mujeres en su misma situación que no dejen que la enfermedad les haga perder de vista su identidad, su libertad y su propio bienestar**. *“Les diría que cuiden con todo el amor posible a las personas a las que cuidan pero que no dejen de hacer actividades para ellas mismas, como ir al cine o al teatro, y que pidan ayuda o impliquen a la familia”*, concluye Ana María.

Sobre la Fundación Pasqual Maragall

La Fundación Pasqual Maragall es una entidad privada sin ánimo de lucro que nació en abril de 2008, dando respuesta al compromiso adquirido por Pasqual Maragall (exalcalde de Barcelona y expresidente de la Generalitat de Catalunya) al anunciar públicamente que se le había diagnosticado Alzheimer. La Fundación está dirigida por el Dr. Jordi Camí y presidida por Diana Garrigosa, esposa de Pasqual Maragall. Este último ostenta el cargo de presidente de honor. La misión de la Fundación es promover la investigación para prevenir la enfermedad de Alzheimer, y también ofrecer soluciones para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y de sus cuidadores. Para hacer posible estos estudios, la Fundación cuenta con el apoyo de una quincena de entidades y una base social de más de 25.000 socios que contribuyen económicamente a la continuidad del proyecto.

Para más información: <https://fpmaragall.org/>

CONTACTO PARA PRENSA

Agencia de Comunicación

ATREVIA

Albert Rimbau

arimbau@atrevia.com

93.419.06.30

Área de Comunicación

Fundación Pasqual Maragall

Cristina Prados

cprados@fpmaragall.org

93.316.09.90

Con el apoyo de:



FUNDACIÓN
RAMÓN ARECES



FUNDACIÓ
ACS



Allianz



Sabadell
Fundació



Agbar
Fundació



vopi



acciona



fundació
abertis