

EL AYUNTAMIENTO DE BILBAO SE SUMA A LA CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DEL ALZHEIMER DE LA FUNDACIÓN PASQUAL MARAGALL

- Bilbao es el punto de partida de esta campaña que bajo el lema “Cuando te cuidas, el Alzheimer da un paso atrás”, anima a la población a tomar una actitud activa para prevenir esta enfermedad
- 1 de cada 3 casos de Alzheimer se podría prevenir mediante hábitos de vida saludables
- Existen factores de riesgo modificables como los relacionados con el riesgo cardiovascular, los hábitos de sueño, la nutrición y la actividad física, cognitiva y social, que contribuirían a reducir las probabilidades de padecer Alzheimer.

6 de julio de 2019.- Una de cada dos personas tiene relación directa o indirecta con la enfermedad de Alzheimer, pero **la mayoría desconoce que existen hábitos de vida que pueden ayudar a prevenirla**. Por este motivo, y con el objetivo de concienciar a la población de que nunca es tarde para empezar a actuar para prevenir la enfermedad, la Fundación Pasqual Maragall lanza la campaña “**Cuando te cuidas, el Alzheimer da un paso atrás**”, que consiste en un conjunto de actividades para la sensibilización, itinerante por diferentes ciudades españolas.

Bilbao ha sido el punto de partida de esta iniciativa que pretende sensibilizar e informar a la población general, para desbancar la falsa creencia de que el Alzheimer es una enfermedad hereditaria contra la que no se puede hacer nada. Aunque no existe ninguna fórmula que garantice que no se desarrollará Alzheimer en un futuro, **gracias a la investigación**, hoy se sabe que el cerebro de una persona afectada por esta enfermedad empieza a sufrir cambios patológicos hasta 20 años antes de que aparezcan los primeros síntomas, y que su **origen es multifactorial**. Se sabe, además, que existen factores de riesgo modificables sobre los que se puede actuar para **reducir las probabilidades de padecer esta enfermedad o para retrasar su aparición hasta en 1 de cada 3 casos**

“Desde su origen la Fundación Pasqual Maragall ha creído en la importancia de trasladar los resultados de la investigación a la población general. Hoy sabemos que la prevención primaria es importante, y que todos podemos actuar para reducir las probabilidades de padecer esta enfermedad. Consideramos que es un mensaje muy importante que debemos ayudar a divulgar”, ha comentado Cristina Maragall, portavoz de la Fundación Pasqual Maragall, durante la inauguración de esta jornada.

Los beneficios de cuidarse para prevenir el Alzheimer

Es lo que han podido comprobar hoy todos los visitantes de las carpas instaladas en los Tinglados del Arenal, que han sido **inauguradas por el Teniente de Alcalde del Ayuntamiento de Bilbao, Alfonso Gil, el Director de Asuntos Sociales, Iñigo Zubizarreta, y Cristina Maragall y Nina Gramunt, portavoz y neuropsicóloga de la Fundación Pasqual Maragall, respectivamente.**

D. Alfonso Gil, Teniente de Alcalde y responsable de Coordinación de Políticas de Movilidad, Medio Ambiente, Regeneración Urbana y Desarrollo Saludable, ha aplaudido que este tipo de iniciativas se lleven a cabo en Bilbao, añadiendo que, *“nos enorgullece que nuestra ciudad sea la primera parada de esta campaña de concienciación en pro de unos hábitos de vida saludables para prevenir el Alzheimer, y animo a todos los bilbaínos a acercarse hoy a las carpas y conocer cómo podemos actuar para hacer frente a esta enfermedad.”*

La investigación científica apunta a que los factores de riesgo modificables asociados a la aparición de deterioro cognitivo y demencia son: un bajo nivel de actividad física, el tabaquismo, la alimentación poco saludable, el consumo nocivo de alcohol, el aislamiento social y la baja actividad cognitiva. De hecho, en estos aspectos se basan las recomendaciones de las nuevas guías de la Organización Mundial de la Salud (OMS)² para la reducción del riesgo de deterioro cognitivo y de demencia.

De hecho, los pilares fundamentales de la promoción del envejecimiento activo y saludable giran en torno a la actividad cognitiva y social, la nutrición saludable y la actividad física, cuya puesta en marcha impactan directamente en los factores de riesgo para el Alzheimer y el deterioro cognitivo, algunos de los cuales tienen una relación directa con la salud cardiovascular.

Sobre la Fundación Pasqual Maragall

La Fundación Pasqual Maragall nació en abril de 2008 como respuesta al compromiso adquirido por Pasqual Maragall (exalcalde de Barcelona y expresidente de la Generalitat de Catalunya) tras anunciar públicamente que le habían diagnosticado Alzheimer.

Para más información: www.fpmaragall.org