

Seguir unos hábitos de vida saludables es clave para prevenir el Alzheimer

- Alrededor de unas 200 personas han asistido a la sesión divulgativa organizada por la Fundación Pasqual Maragall sobre cómo prevenir el Alzheimer
- El Dr. Chema González de Echávarri, responsable clínico asistencial de la Fundación, ha sido el encargado de conducir la sesión
- Durante el acto, se ha destacado la importancia de seguir unos hábitos de vida saludables como estar activos físicamente, una dieta mediterránea, mantener el cerebro activo o cuidar las relaciones sociales para prevenir la aparición del Alzheimer



Dr. Chema González de Echávarri, responsable clínico asistencial de la Fundación Pasqual Maragall

Valencia, 15 de diciembre de 2022 - La Fundación Pasqual Maragall, en su labor de concienciación social sobre el Alzheimer, ha celebrado una nueva sesión divulgativa sobre la prevención de la enfermedad. En el encuentro, que han asistido alrededor de 200 personas, se han dado a conocer **todos aquellos hábitos de vida saludables que se pueden adoptar para prevenir el Alzheimer.**

El acto se ha celebrado en el **Centro Cultural Bancaja de Valencia** y ha sido conducido por el **Dr. Chema González de Echávarri**, neurólogo responsable de la Unidad de Demencias del Hospital Joan XXIII de Tarragona y responsable clínico asistencial de la Fundación Pasqual Maragall.

El **Dr. González de Echávarri** ha empezado la sesión explicando el origen de la enfermedad, mencionado la incidencia actual en España, donde **alrededor de 900.000 personas tienen demencias, entre las que se encuentra el Alzheimer.** También, ha destacado la importancia de

la **prevención a lo largo de toda nuestra vida para retrasar la aparición de los primeros síntomas de la enfermedad**, haciendo hincapié en los **factores de riesgo modificables** que son aquellos en los que podemos actuar.

Así, ha recordado que es **clave controlar la hipertensión, el colesterol, la obesidad y la diabetes, seguir una dieta mediterránea evitando los ultra procesados**, grasas saturadas, carnes rojas y embutidos. Además, ha indicado que **el ejercicio físico habitual es importante para mantener una buena salud mental**. En este sentido, el **experto** ha destacado que, *“a través de la investigación científica hemos podido saber que estos factores están relacionados con la salud cardiovascular y el estilo de vida. Si llevamos una vida sedentaria o poco activa y unos hábitos pocos saludables, corremos un mayor riesgo de desarrollar patologías cardiovasculares como hipertensión arterial, diabetes, colesterol, etc... que repercutirán de forma secundaria en nuestra salud cerebral. Por ello, sabemos que lo que es bueno para el corazón, es bueno para el cerebro”*.

También ha puesto de manifiesto que hay que **evitar el aislamiento social**, ya que las relaciones sociales son excelentes para mantener activas las conexiones neuronales y que es importante **plantear pequeños retos a nuestra mente** como participar en talleres, cursos, leer o sencillamente resolver crucigramas, **para mantener activo nuestro cerebro en el día a día**.

Para finalizar el encuentro, ha explicado las distintas fases que presenta la enfermedad y se ha centrado en explicar **el futuro en el tratamiento del Alzheimer, donde ha hecho referencia a futuros tratamientos y nuevos fármacos que se están aprobando**, pensados para retrasar el progreso de la enfermedad en las etapas tempranas. En este sentido, ha comentado que *“los principales resultados de los ensayos clínicos presentan un cambio en la velocidad de progresión de la enfermedad, pero todavía hacen falta estudios más duraderos en el tiempo para conocer realmente la eficacia de los nuevos tratamientos”*.

Las cifras del Alzheimer

Se estima que actualmente el Alzheimer y las demencias afectan a 900.000 personas en España, lo que se traduce en una de cada diez de más de 65 años y un tercio de las de más de 85. Estas patologías relacionadas con la edad son una de las causas principales de mortalidad, discapacidad y dependencia. Si no se encuentra un cuidado efectivo y con la esperanza de vida en aumento, en el año 2050 el número de casos podría triplicarse en el mundo, superando el millón y medio de personas solo en España, lo que podría colapsar los sistemas sanitarios y asistenciales.

Sobre la Fundación Pasqual Maragall

La Fundación Pasqual Maragall es una entidad privada sin ánimo de lucro que nació en abril de 2008, como respuesta al compromiso adquirido por Pasqual Maragall (exalcalde de Barcelona y expresidente de la Generalidad de Cataluña) al anunciar públicamente que se le había diagnosticado Alzheimer. La Fundación está dirigida por Arcadi Navarro y presidida por Cristina Maragall, hija de Pasqual Maragall. Este último ostenta el cargo de presidente de honor.

Más de 170 profesionales trabajan actualmente en la Fundación con una doble misión: promover la investigación para prevenir el Alzheimer, y ofrecer soluciones que mejoren la calidad de vida de las personas afectadas, sus familias, y sus cuidadores. En el ámbito de la investigación científica, la Fundación cuenta con el Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), centro de investigación dedicado a la prevención de la enfermedad y al estudio de las funciones cognitivas afectadas en el envejecimiento sano y patológico.

Todo esto es posible gracias al apoyo de una quincena de entidades y una base social de más de 50.000 socios, que contribuyen económicamente a la continuidad del proyecto. Su apoyo es imprescindible para seguir trabajando por un futuro sin Alzheimer, puesto que la investigación científica es el único camino para vencer la enfermedad.

Para colaborar con la Fundación Pasqual Maragall: fpmaragall.org/ca/donatius

Para más información: fpmaragall.org/ca



PARA MÁS INFORMACIÓN:

Agencia de Comunicación
ATREVIA
Andrea Gutiérrez / Laura Puig
agutierrez@atrevia.com /
lpuig@atrevia.com
618 76 30 14 / 619 64 93 62

Departamento de Comunicación
Fundación Pasqual Maragall
Mar Escardó
mescardo@fpmaragall.org
93 316 09 90

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:

