

## **Realizar actividad física, seguir una buena alimentación o tener actividad social, claves para prevenir el Alzheimer**

- Más de 250 personas han asistido a la sesión divulgativa organizada por la Fundación Pasqual Maragall sobre cómo prevenir el Alzheimer en el CaixaForum Sevilla, a cargo del Dr. Chema González de Echávarri
- La Fundación Pasqual Maragall lleva 15 años dedicada a la investigación y prevención del Alzheimer, pero también al apoyo a las familias afectadas y a la concienciación social sobre la enfermedad en toda España
- En 8 de cada 10 casos, el rol del cuidador principal suele recaer en un familiar que se encarga de la atención directa de la persona afectada las 24 horas al día

**Sevilla, 4 de mayo de 2023** – La Fundación Pasqual Maragall ha celebrado la sesión **“Cuando te cuidas, el Alzheimer da un paso atrás”** en el CaixaForum Sevilla. Más de 250 personas han asistido a un evento divulgativo sobre cómo, mediante unos hábitos de vida saludables, se puede prevenir el Alzheimer. La Fundación refuerza así su labor de concienciación social que ya lleva más de 15 años ejerciendo, clave en la misión de la entidad junto con su aportación a la investigación de la enfermedad.

El **Dr. Chema González de Echávarri**, neurólogo responsable de la Unidad de Demencias del Hospital Joan XXIII de Tarragona y neurólogo de la Fundación Pasqual Maragall, ha sido el encargado de conducir la sesión y ha empezado la ponencia hablando sobre el origen de la enfermedad y su carácter multifactorial: *“el Alzheimer es consecuencia de una combinación de factores de riesgo no modificables, como puede ser el envejecimiento, y de factores modificables que tienen un gran peso sobre el desarrollo de los síntomas. Gracias a la investigación, sabemos que estos factores están relacionados con la salud cardiovascular y el estilo de vida, es decir, lo que es bueno para el corazón, es bueno para el cerebro. Si llevamos una vida sedentaria o inactiva con hábitos poco saludables, corremos un mayor riesgo de desarrollar enfermedades, lo que tiene efectos secundarios en nuestra salud cerebral”*.

Por este motivo, el experto ha querido hacer hincapié en la importancia de los hábitos saludables para prevenir la enfermedad. Así, ha recordado que es clave seguir una dieta mediterránea evitando los ultraprocesados, grasas saturadas, carnes rojas y embutidos; además de integrar ejercicio físico de forma habitual en la rutina, importante también para una buena salud mental.

El **Dr. González de Echávarri** 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.

### **La familia, cuidador principal en la mayoría de los casos**

En la charla también se ha hablado del efecto que tiene el Alzheimer sobre la familia de la persona afectada, que en la mayoría de los casos suele adoptar el rol de cuidador principal, asumiendo la atención directa de la persona con Alzheimer. *“Cuanto mayor es el avance de la*

*enfermedad y de los síntomas, mayor es la dependencia de la persona sobre la persona cuidadora. Una responsabilidad que en 8 de cada 10 casos suele recaer en la familia”, ha comentado el experto.*

Además, ha destacado la implicación que los familiares cuidadores suelen dedicar la persona afectada *“siendo unas 70 horas de cuidado a la semana, asumidas por la familia en un 80% de los casos. Teniendo en cuenta que la enfermedad suele durar entre 7 y 15 años, estos datos ponen en manifiesto la huella que el Alzheimer deja en los integrantes de la familia y el entorno de la persona afectada”*, ha comentado el Dr. **González de Echávarri**.

### **Optimismo respecto al futuro de la enfermedad**

El neurólogo también ha profundizado en los últimos avances de investigación en diagnóstico y tratamiento, donde ha destacado que estamos ante un cambio de paradigma: *“la irrupción de nuevas formas de detección, donde el centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall, el BarcelonaBeta Brain Research Center ha contribuido con grandes avances como los biomarcadores en sangre, y la aparición de los primeros tratamientos que podrían ralentizar el avance de la enfermedad, llaman al optimismo de los expertos entorno al abordaje de la enfermedad en el futuro”*, ha concluido el experto.

### **El Alzheimer en cifras**

Actualmente se estima que el Alzheimer y las enfermedades neurodegenerativas afectan a 900.000 personas, cifra que se traduce en una de cada diez de más de 65 años y un tercio de las de más de 85. Estas patologías son una de las causas principales de mortalidad, discapacidad y dependencia. Si no se encuentra una cura efectiva 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 sólo en España, un hecho que podría llegar a 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.

Alrededor de 200 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 BarcelonaBeta 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 61.000 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: <https://fpmaragall.org/donativos/>

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



**CONTACTO DE PRENSA:**

# fundación pasqual maragall

## Agencia de Comunicación

ATREVIA

David Moreno / Esther Seró

[dmoreno@atrevia.com](mailto:dmoreno@atrevia.com) / [esero@atrevia.com](mailto:esero@atrevia.com)

682 68 76 67 / 667 63 29 09

## Departamento de Comunicación

Fundació Pasqual Maragall

Mar Escardó

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

93 316 09 90

La Fundació Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:



FUNDACIÓN  
RAMÓN ARECES

FUNDACION  
ACS



Allianz

FIATC

Sabadell  
Fundació

Aigües de  
Barcelona

eurofragance

moventia

vopi4