

Cerca de 1.500 personas asisten a la quinta edición del ciclo de charlas divulgativas “Recuerda”

- La Dra. Anna Brugulat, neuropsicóloga e investigadora del Barcelonaβeta Brain Research Center ha explicado los últimos avances en la investigación sobre el impacto del Alzheimer en las mujeres.
- Glòria Mas, neuropsicóloga y gestora de proyectos de la Fundación Pasqual Maragall, ha ofrecido consejos para promover las capacidades cognitivas de las personas con Alzheimer en casa.
- Esta iniciativa de la Fundación Pasqual Maragall reafirma su compromiso con la divulgación y sensibilización para cambiar la consideración social del Alzheimer.

Barcelona, 22 de abril de 2024 – La Fundación Pasqual Maragall ha organizado la **quinta edición del ciclo de encuentros online “Recuerda”** en los que se ha profundizado en la visión científica actual del impacto de la enfermedad en mujeres y también en cómo estimular cognitivamente a una persona con Alzheimer en casa.

En la primera de las charlas, la **Dra. Anna Brugulat**, neuropsicóloga e investigadora del Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC) ha tratado el impacto del Alzheimer en las mujeres, ya que actualmente por cada hombre diagnosticado se diagnostican dos mujeres, según datos de la americana *Alzheimer’s Association*. En este sentido ha destacado que, gracias al avance científico en la investigación centrada en la salud cerebral de la mujer, se han descubierto datos importantes, entre ellos, que **“las mujeres tienen más probabilidad de desarrollar Alzheimer debido a una mayor propensión a acumular la proteína Tau**, asociada estrechamente con la aparición de la enfermedad, lo que puede acelerar su deterioro cognitivo en comparación con los hombres”.

Además, la **Dra. Brugulat**, ha indicado que **“algunos estudios sugieren que mujeres con dos o más hijos podrían tener un mayor riesgo de desarrollar Alzheimer, debido a los cambios biológicos y a los ajustes en el estilo de vida que implica la maternidad. Por otro lado, existen estudios que han observado como la menopausia, caracterizada por una disminución en los niveles de estrógeno, también se asocia con un aumento en el riesgo de manifestar características de la enfermedad”** y por ellos es crucial profundizar en el estudio y la comprensión de la menopausia relacionada con el Alzheimer.

La afectación del Alzheimer en mujeres se puede considerar, además, como “doblemente femenina”, ya que **tres de cada cuatro personas cuidadoras son mujeres**, según los datos extraídos del programa de apoyo y formación para personas cuidadoras llevados a cabo por la Fundación Pasqual Maragall en 2022. Esto se debe a que las mujeres suelen asumir el rol de cuidadoras de manera no voluntaria, lo que puede llevar a una carga emocional considerable.

Otra de las consideraciones de la sesión ha sido que **las mujeres tienden a ser más activas en la búsqueda de actividades que promuevan su bienestar físico y mental**, como el baile o el yoga, posiblemente influenciadas por factores sociales, culturales y biológicos **“lo que sugiere un mayor nivel de conciencia sobre la importancia de la investigación médica y del cuidado personal”**, según la **Dra. Brugulat**.

Recomendaciones para promover las capacidades cognitivas

En la segunda sesión del ciclo "Recuerda" se han aportado consejos para mejorar las habilidades cognitivas de quienes padecen Alzheimer. **Glòria Mas**, neuropsicóloga y gestora de proyectos de la Fundación Pasqual Maragall ha indicado que **“para promover estas capacidades en casa, es esencial basarlas en los gustos de la persona y tratar de ajustarlas al grado de preservación, sin sobreproteger ni plantear demandas excesivamente difíciles”**. Estimular mediante la música, la caja de los recuerdos, los juegos de mesa o conversaciones personalmente relevantes pueden contribuir positivamente a mantenernos más presentes y activos. Asimismo, Mas aseguró que **“encontrar actividades amenas y significativas, que supongan un reto alcanzable, es la clave para que la estimulación cognitiva sea exitosa”**.

Para terminar, ha destacado la utilidad del programa de la Fundación **"[Aprende a cuidar y a cuidarte](#)"**, que proporciona las herramientas necesarias para gestionar el día a día como familiar cuidador de una persona con Alzheimer, favoreciendo el bienestar y calidad de vida de ambas.

Cambiar la consideración del Alzheimer

Esta es la quinta edición del ciclo de charlas "Recuerda" que organiza la Fundación Pasqual Maragall, en su compromiso con la divulgación y sensibilización para cambiar la consideración social de la enfermedad y dar a conocer los efectos y el impacto de la enfermedad de Alzheimer. Se pueden consultar todas las ediciones en el siguiente [enlace](#).

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.

Más 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 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 75.000 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/>

fundación pasqual maragall

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



CONTACTO DE PRENSA:

Agencia de Comunicación

ATREVIA

Esther Seró / Cristina Campabadal

esero@atrevia.com / ccampabadal@atrevia.com

667 632 909/ 644 24 11 67

Departamento de Comunicación

Fundación Pasqual Maragall

Laura Estol

lestol@fpmaragall.org

93 316 09 90

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:

