

## Consejos prácticos para cuidar de un ser querido con Alzheimer durante el verano

- **La Fundación Pasqual Maragall comparte recomendaciones esenciales para mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas con Alzheimer y de quienes cuidan de ellas**
- **Seguir hábitos regulares, evitar el exceso de actividades y de compromisos sociales y asegurarse de tener momentos de descanso son algunas de las prácticas recomendadas**

**Barcelona, 27 de junio de 2024** – La llegada del verano, el calor y los cambios en la rutina pueden suponer desafíos adicionales para las personas con la enfermedad de Alzheimer y quienes las cuidan. Por ello, es fundamental que las personas cuidadoras y familiares tomen medidas preventivas y sean conocedores de los riesgos asociados para procurar el bienestar de quienes cuidan.

En este contexto, **la Fundación Pasqual Maragall ha pone a disposición de la población una serie de recomendaciones** para que las personas con Alzheimer y quienes cuidan de ellas puedan disfrutar de un verano seguro y agradable.

### **Consejos esenciales para el cuidado en verano:**

1. **Pedir ayuda profesional.** En caso de incertidumbre, es recomendable buscar orientación de equipos profesionales cualificados. Además de los consejos proporcionados a continuación, es crucial saber que cada situación individual puede requerir recomendaciones específicas. Por lo tanto, además de contar con estas pautas generales, es importante consultar con el equipo médico especialista o con profesionales asistenciales para evaluar la conveniencia de realizar viajes o introducir cambios significativos en la rutina. De esta forma, se podrá obtener una atención personalizada y adaptada a las necesidades de cada caso.
2. **Mantener las rutinas.** Procurar mantener los hábitos, planificar con antelación las actividades y salidas, y respetar los horarios de comida y descanso contribuye significativamente a evitar situaciones estresantes y a mantener el nivel de funcionalidad de la persona con Alzheimer.
3. **Evitar las horas de mayor calor.** Planificar las actividades al aire libre durante las primeras horas de la mañana o al final de la tarde, cuando las temperaturas son más bajas contribuye a una experiencia más placentera y segura para la persona con Alzheimer.
4. **Adaptar las actividades que se realicen.** Fomentar que las actividades sean seguras y adecuadas evitando aquellas que puedan causar confusión o ansiedad. Además, es

importante tratar de que las actividades sean atractivas y vinculadas a los intereses y trayectoria de vida de la persona con Alzheimer.

5. **Procurar la adaptación del entorno humano.** Si la logística familiar requiere pasar un tiempo en casa de un familiar no habitual, es importante que quienes acojan comprendan las rutinas y costumbres de la persona con Alzheimer. Si va a alojarse unos días en un establecimiento turístico, es aconsejable informar al personal del alojamiento sobre la situación para tratar de minimizar riesgos o situaciones incómodas.
6. **Fortalecer los lazos familiares.** Para procurar que tanto toda la familia disfrute de un verano gratificante, es esencial mantener una comunicación abierta y efectiva con la familia. Esto facilita llegar a acuerdos que alivien la intensidad de dedicación de la persona cuidadora principal y promuevan el bienestar general. Es importante que la persona cuidadora se sienta libre para expresar tanto sus propias necesidades como las de la persona con Alzheimer, buscando soluciones que beneficien a todos los involucrados.

La Dra. **Nina Gramunt**, neuropsicóloga de la Fundación Pasqual Maragall, señala que *“el verano y las vacaciones pueden ofrecer oportunidades para que distintos miembros de la familia puedan contribuir al cuidado y al bienestar de un ser querido con Alzheimer y, a la vez, que la persona cuidadora pueda descansar y disfrutar de un tiempo de ocio”*.

La Fundación Pasqual Maragall trabaja incansablemente para mejorar la calidad de vida de las personas con Alzheimer y sus familias, ofreciendo recursos y apoyo para enfrentar los retos que plantea esta enfermedad en el día a día.

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

667 632 909/ 644 24 11 67

### Departamento de Comunicación

Fundación Pasqual Maragall

Laura Estol

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

93 316 09 90

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:

