

La Fundación Pasqual Maragall impulsa la divulgación sobre el Alzheimer en Zaragoza

- Más de 200 personas han asistido a la sesión divulgativa organizada por la Fundación Pasqual Maragall sobre prevención del Alzheimer en CaixaForum Zaragoza, a cargo de la Dra. Nina Gramunt
- La Fundación Pasqual Maragall lleva 15 años dedicada a la investigación y prevención del Alzheimer, además del apoyo a las familias afectadas y a la concienciación social sobre la enfermedad en toda España

Barcelona, 26 de octubre de 2023 – Más de 200 personas han asistido al evento divulgativo de prevención en Alzheimer a través de hábitos de vida saludables **“Cuando te cuidas, el Alzheimer da un paso atrás”** organizado por la Fundación Pasqual Maragall. El encuentro, celebrado en el **CaixaForum Zaragoza**, se enmarca en la labor de concienciación social de la entidad, aspecto clave en su misión junto con su aportación a la investigación de la enfermedad.

La **Dra. Nina Gramunt**, neuropsicóloga experta en formación y divulgación de la Fundación Pasqual Maragall, ha sido la encargada de conducir la sesión, en la que ha explicado los síntomas de la enfermedad y su origen: *“No todos los casos de Alzheimer comienzan con pérdidas de memoria. Respecto al proceso de envejecimiento normal puede haber diferencias en varios aspectos, en algunos los síntomas iniciales pueden estar relacionados con problemas de comportamiento o de lenguaje. En el caso de los problemas de memoria en personas con Alzheimer tienden a empeorar con el tiempo en términos de frecuencia, gravedad y consistencia.”*

Respecto a las causas de la enfermedad y a su prevención, en la sesión se ha hecho hincapié en su origen multifactorial, ya que *“solo el 1% de los casos es por causas puramente genéticas”*. En este sentido, ha especificado que *“no solo influyen factores no modificables, como la edad o la genética; sino que factores modificables, como los relacionados con el control del riesgo cardiovascular o con el estilo de vida, también tienen una gran importancia.”*

Por este motivo, la Dra. Gramunt ha destacado la importancia de la prevención primaria, secundaria y terciaria. *“De la misma forma que existen diferentes fases del Alzheimer atendiendo a los cambios neuropatológicos y la evolución de los síntomas, distinguimos distintas medidas de prevención para cada fase. En este sentido, es importante mencionar que, en la prevención primaria, aquella que aplica a evitar la aparición de alteraciones neuropatológicas que puedan derivar en deterioro cognitivo, la vía fundamental para reducir el riesgo de padecer la enfermedad es a través del control de los factores de riesgo cardiovascular y la promoción de hábitos de vida saludables, como el ejercicio físico, una dieta equilibrada, actividad cognitiva y procurar un sueño reparador”*.

Del mismo modo, se ha detallado la importancia de la detección precoz y de la investigación puntera como elementos clave para la prevención secundaria y terciaria en la evolución de la enfermedad. En este punto, durante la ponencia se ha destacado la labor del Barcelonaβeta Brain Research Center, el centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall, y su cohorte Alfa, impulsada por la Fundación “la Caixa”, una de las muestras poblacionales más relevantes para la investigación del Alzheimer. *“Gracias a las más de 2.700 personas cognitivamente sanas que forman parte de esta cohorte longitudinal y se someten voluntariamente a pruebas*

exhaustivas, podemos acercarnos a entender la evolución de la enfermedad e identificar los factores de riesgo que podrían iniciar en su desarrollo”, ha destacado la Dra. Gramunt.

El papel de las personas cuidadoras

En el encuentro también se ha hablado sobre el papel de las personas cuidadoras para garantizar el máximo bienestar posible de quienes padecen la enfermedad. En 8 de cada 10 casos, este rol suele recaer en la familia, que dedica alrededor de 70 horas de cuidado a la semana de la persona con Alzheimer.

Ante esta situación, fomentar el autocuidado y la salud física y mental de las personas cuidadoras es imprescindible para procurar una atención adecuada a la persona con Alzheimer. Por este motivo, la experta ha destacado iniciativas como el programa online “**Aprende a cuidar y a cuidarte**”, mediante el cual la Fundación Pasqual Maragall realiza grupos de apoyo a familiares cuidadores en Aragón, y en todo el país, ofreciendo recursos y herramientas para la gestión del día a día con una persona afectada por la enfermedad promoviendo fundamentalmente el bienestar de quienes cuidan.

El Alzheimer en cifras

Actualmente se estima que el Alzheimer y las demencias 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 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 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:

Agencia de Comunicación

ATREVIA

David Moreno / Laura Puig

dmoreno@atrevia.com / lpuig@atrevia.com

682 68 76 67 / 619 649 362

Departamento de Comunicación

Fundació Pasqual Maragall

Mar Escardó

mescardo@fpmaragall.org

93 316 09 90

fundación pasqual maragall

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:

