

Consejos sobre el cuidado de personas con Alzheimer durante las fiestas

- Se acerca la Navidad y la Fundación Pasqual Maragall ofrece una serie de consejos para ayudar a las familias que viven con la enfermedad a que disfruten de las fiestas
- Preservar los hábitos de la persona con Alzheimer durante las reuniones familiares es fundamental para favorecer que se sienta cómoda
- Involucrar a la persona en las tradiciones familiares contribuye a crear una sensación de pertenencia y puede ayudar a estimular recuerdos y emociones positivas

Barcelona, 23 de noviembre 2023.- Se acerca la época navideña y las reuniones familiares y los cambios de rutina que, para las personas con Alzheimer, pueden ser más difíciles de gestionar. Por ello, la **Fundación Pasqual Maragall** ofrece orientaciones a las familias y recuerda una serie de consejos para ayudar a pasar estos días festivos de la manera más armoniosa posible y así procurar el bienestar de todos.

Como explica la **Dra. Nina Gramunt, neuropsicóloga experta en formación y divulgación de la Fundación Pasqual Maragall**, *“en estas fechas en las que la rutina se ve interrumpida, las personas con Alzheimer pueden sentirse más desorientadas de lo habitual. Cuidar a alguien con la enfermedad requiere comprensión, paciencia y apoyo constante. Por eso, es fundamental tener presentes tanto las necesidades de las personas con Alzheimer, como las de quienes las cuidan, con especial énfasis, si cabe, en estos días particulares”*.

Consejos para disfrutar las fiestas

- **Informar a toda la familia, también a los más jóvenes, del estado de la persona afectada:** en muchas ocasiones, no todos los miembros de la familia conocen el estado real de la persona con Alzheimer y es crucial informarles y brindar pautas básicas para que actúen con ella de manera natural y sin temor. Esto incluye involucrar a los más jóvenes, adaptando el mensaje a cada edad, para facilitar una comprensión completa y una interacción respetuosa.
- **Colaborar para que la persona cuidadora descanse:** es esencial tener en cuenta la situación de la persona cuidadora. De hecho, según apunta la **Dra. Gramunt**, *“el Alzheimer es una enfermedad con un fuerte impacto en la estructura familiar, ya que en el 80% de los casos, el rol de persona cuidadora principal recae en un miembro de la familia, quien asume una media de 70 horas semanales de dedicación”*. En este contexto, es recomendable que el resto de los familiares

colaboren en los preparativos y compartan la responsabilidad de los cuidados durante estas reuniones, permitiendo así que todos puedan disfrutar de las festividades.

- **Involucrar a la persona con Alzheimer en las tradiciones familiares:** se aconseja mantener las tradiciones familiares e involucrar a la persona con Alzheimer en ellas, siempre y cuando no le genere malestar o frustración, y adaptando su participación al grado de afectación que presente. Por ejemplo, puede colaborar en los preparativos de las comidas, en la creación o colocación de elementos decorativos, cantar o escuchar villancicos. Este tipo de actividades pueden favorecer la recuperación de recuerdos y emociones positivas, pero también negativas o que induzcan a la melancolía, en cuyo caso es recomendable acompañar afectuosamente a la persona y tratar de cambiar de actividad por otra que la pueda animar.
- **Respetar la rutina es esencial:** aunque en estas fechas festivas es común empezar las comidas más tarde y prolongar las sobremesas, es básico mantener ciertos hábitos de la persona con Alzheimer. Por ejemplo, procurar que los elementos estructurales del día a día se mantengan en su orden habitual; la secuencia de levantarse, desayunar, higiene, vestirse... También es importante tratar de respetar el descanso que precise y es necesario disponer de un espacio tranquilo para que pueda hacer la siesta o relajarse si se siente confusa o abrumada. En cuanto a los menús, hay que tener en cuenta las posibles dificultades de la persona con Alzheimer, tanto por el manejo de los cubiertos, como de identificar alimentos o preparaciones no habituales, por disminución de apetito o, por el contrario, de dificultades para percibir las señales de saciedad. Por ello, se aconseja supervisar lo que come, pero con la suficiente flexibilidad como para permitir que disfrute de las comidas en estas fechas.
- **Los niños son un estímulo positivo:** en estas fechas es habitual una reunión amplia de la familia, incluyendo a los niños, si los hay. Éstos pueden ser un estímulo positivo para la persona con Alzheimer y una oportunidad para fomentar su relación. Sin embargo, es necesario regular esta interacción, ya que la energía de los más jóvenes podría abrumar o cansar en exceso a la persona con Alzheimer. En este sentido, los adultos deben colaborar, informarles de la situación para favorecer una mejor interacción y la comprensión de sus dificultades, y también estar presentes para intervenir si es necesario.
- **Mantener la calma y disfrutar de la familia:** en algunas ocasiones, las personas que padecen Alzheimer pueden comportarse de manera socialmente inapropiada, lo cual puede resultar desconcertante. Ante este tipo de situaciones es crucial entender que no somos responsables de su comportamiento y actuar

distrayendo a la persona afectada redirigiendo su atención hacia otras actividades, conversaciones o estímulos. Por último, es fundamental restar importancia a la situación y retomar la normalidad.

- **Evitar confrontaciones durante las comidas familiares:** Es importante tener en cuenta que la persona con Alzheimer puede no recordar posteriormente los detalles de la discusión, pero sí puede sentir las emociones negativas que se experimentaron durante ese momento. Así pues, lo ideal es procurar evitar que se produzcan este tipo de situaciones o tratar de reconducirlas.

“Sabemos que no hay una fórmula infalible y que cada situación familiar es única, pero estos consejos pretenden ser una orientación para facilitar un ambiente propicio para que tanto la persona con Alzheimer como quienes cuidan de ella puedan relajarse y disfrutar de unas navidades en familia”, destaca la Dra. Gramunt.

Para más información, el blog de la Fundación Pasqual Maragall “Hablemos del Alzheimer” ofrece contenidos actualizados sobre la enfermedad.

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/>



fundación pasqual maragall

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

Helena Navarro

hnavarro@fpmaragall.org

93 316 09 90

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:



FUNDACIÓN
RAMÓN ARECES

FUNDACION
ACS



Diputació
Barcelona

Allianz

FIATC

Sabadell
Fundació

Aigües de
Barcelona

eurofragance

moventia
FUNDACION PASQUAL MARAGALL

vopi4