

## **Navidad y Alzheimer: ¿Cómo disfrutar de las fiestas en familia?**

- *Se acerca la Navidad y la Fundación Pasqual Maragall ofrece una serie de consejos para que las personas con Alzheimer y sus familias disfruten al máximo de las fiestas*
- *Para que la persona con Alzheimer se sienta cómoda es importante crear espacios de confort y mantener actividades que aludan a su vida diaria*
- *En estas fechas tan señaladas es recomendable que la persona cuidadora descanse de su rutina y repartir las tareas entre distintos familiares*

**Barcelona, 30 de noviembre de 2022** – Se acerca la época navideña y con ella las reuniones, las comidas y las sobremesas con nuestros seres queridos. Esta fecha señalada puede ser difícil de gestionar para las personas con Alzheimer y para sus cuidadores. Por ello, la Fundación Pasqual Maragall recuerda una serie de consejos que ayudan a pasar estos días en familia de la mejor forma posible asegurando el bienestar de todos.

La Fundación Pasqual Maragall tienen como objetivo ofrecer soluciones y dar soporte a las personas cuidadoras y a sus familiares afectados por la enfermedad. En este sentido, **Glòria Mas, neuropsicóloga y terapeuta de la Fundación Pasqual Maragall**, recuerda que *“una rutina cotidiana repetitiva y organizada ayuda tanto a la persona con Alzheimer, como a la persona que lo cuida. En estas fechas, esta rutina se ve interrumpida y puede llegar a presentar dudas sobre cómo se debería afrontar la situación, por ello es importante mantener actividades que evoquen a su vida diaria”*.

### **Integrar el entorno familiar y permitir el descanso para la persona cuidadora**

Durante la Navidad, y en otras fechas señaladas en familia, es importante trasladar al entorno familiar la situación de la persona con Alzheimer y el estado de la enfermedad, para que puedan actuar en consecuencia. También será enriquecedor implicar a los familiares en las tareas que normalmente desarrolla la persona cuidadora para que todos los miembros tengan la oportunidad de relacionarse con la persona con Alzheimer. La interacción directa es una forma muy eficiente para darse cuenta de las capacidades y necesidades de quien convive con una demencia. Todo ello debe hacerse de forma tranquila y no todos los familiares a la vez, ya que un exceso de estímulos puede no ser positivo y provocar un aislamiento.

Por otro lado, los encuentros y reuniones de estas fechas son buenas ocasiones para que otros familiares se involucren en el cuidado de la persona con Alzheimer. Será positivo para compartir mejor las tareas y desahogar a la persona cuidadora de las obligaciones que desarrolla normalmente. Sin embargo, siempre hay que tener presente que el/la cuidador/a principal es quién mejor sabe cómo actuar delante de cualquier situación y, por tanto, se debe seguir su criterio.

Los niños son un incentivo positivo para la persona con Alzheimer y es buen momento para fomentar esa relación. A pesar del estímulo tan positivo que suponen, será conveniente regular la interacción, ya que la energía de los pequeños es incansable e intensa, y hay que evitar llegar a saturar o cansar en exceso a la persona con Alzheimer.

### **Apelar a las tradiciones y mantener el espíritu navideño**

Otro bloque de recomendaciones durante las fechas navideñas es recurrir a las rutinas familiares de años anteriores y si existen tradiciones que se repiten cada Navidad, como cantar villancicos o recitar poemas navideños, es importante mantenerlas.

No obstante, se debe vigilar las cantidades de comida y bebida que se puedan ingerir. En las personas con Alzheimer pueden darse dificultades para inhibirse de seguir tomando según qué alimentos o refrigerios, o la percepción de la sensación de saciedad verse reducida. De esta forma evitamos un malestar posterior o una mala combinación con la medicación.

En algunos casos, el círculo familiar es muy reducido o no es posible juntarse con los allegados o amigos, ello puede conducir a quitar importancia a las festividades o no querer celebrarlas. En dichas circunstancias, es aún si cabe más positivo mantener los rituales significativos para la persona cuidadora y la persona con Alzheimer, decorar la casa, conmemorar las tradiciones y festejar las fechas especiales, ensalzando la complicidad y estimación del núcleo familiar.

### **Normalizar un comportamiento extraño y crear un entorno de confort**

Si la persona con Alzheimer tiene un comportamiento inapropiado, nadie debe sentirse responsable. Si la seguridad y bienestar no están en riesgo, lo más recomendable es redirigir su atención a otras actividades, conversaciones o estímulos, distrayéndole con otra cosa. Apelar a la normalidad y quitarle importancia facilitarían volver al estado más habitual.

En estas fechas, es habitual que las familias viajen a otros lugares, lo que puede comportar una situación de estrés para la persona con Alzheimer, especialmente si se encuentra en una fase moderada de la enfermedad. En este sentido, **Glòria Mas** recomienda que *“ante una excepcionalidad como es viajar, es importante pensar en algunos recursos que evoquen a su rutina diaria, como alguna actividad que la mantenga tranquila y que esté acostumbrada a hacer. De la misma manera, debemos entender que en algún momento se sienta agobiada, por eso, es adecuado tener preparado un espacio especial por si necesita descansar y desconectar”*.

Si tenemos en cuenta estas recomendaciones crearemos un escenario favorecedor para que, tanto quien cuida como la persona con Alzheimer, puedan relajarse y disfrutar de unas navidades en familia.

### **Las cifras del Alzheimer**

Se estima que actualmente el Alzheimer y las demencias afectan a 900.000 personas en España, lo que se traduce en una de cada diez de más de 65 años y un tercio de las de más de 85. Estas patologías relacionadas con la edad son una de las causas principales de mortalidad, discapacidad y dependencia. Si no se encuentra un cuidado efectivo 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 solo en España, lo que podría 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 170 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 50.000 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: [fpmaragall.org/ca/donatius](https://fpmaragall.org/ca/donatius)

Para más información: [fpmaragall.org/ca](https://fpmaragall.org/ca)



### PARA MÁS INFORMACIÓN:

#### Agencia de Comunicación

ATREVIA

Andrea Gutiérrez / Laura Puig

[agutierrez@atrevia.com](mailto:agutierrez@atrevia.com) / [lpuig@atrevia.com](mailto:lpuig@atrevia.com)

618 76 30 14 / 619 64 93 62

#### Departamento de Comunicación

Fundación Pasqual Maragall

Mar Escardó

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

93 316 09 90

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:

