

8 de marzo: Día Internacional de la Mujer

3 de cada 4 personas cuidadoras, atendidas por la Fundación Pasqual Maragall, son mujeres

- Con el motivo del Día Internacional de la Mujer, la Fundación Pasqual Maragall quiere reconocer la implicación de las mujeres en el cuidado de familiares, dónde son clara mayoría y realizan una tarea fundamental aún no suficientemente visibilizada ni reconocida
- La Fundación cuenta con un programa de atención grupal a personas cuidadoras con el objetivo de mejorar su bienestar emocional y su calidad de vida, romper su aislamiento social, aportándoles herramientas y crear un espacio para la gestión de sus emociones

Barcelona, 7 de marzo de 2022.- Tres de cuatro personas cuidadoras de personas con Alzheimer son mujeres, según los datos extraídos de los programas de soporte y formación para personas cuidadoras llevados a cabo por la Fundación Pasqual Maragall durante 2021. Aspectos como la edad y los factores culturales aún enraizados son los principales motivos por los cuales, en la gran mayoría de casos, el cuidado de un familiar con Alzheimer continúa siendo una responsabilidad con un perfil eminentemente femenino.

Este dato pone de relieve la implicación de las mujeres como personas encargadas de los cuidados y, con motivo del Día Internacional de la Mujer, que se celebra mañana, 8 de marzo, la Fundación Pasqual Maragall quiere poner en valor esta tarea imprescindible y no suficientemente reconocida en nuestra sociedad.

La mujer, epicentro de los cuidados

En más del 80% de los casos de Alzheimer, la atención directa recae en la familia, con una media de dedicación de la persona cuidadora principal de 15 horas diarias, los siete días de la semana, aunque esta implicación llegó a las 18h diarias durante el confinamiento. En la gran mayoría de los casos, el cuidado de una persona dependiente se resuelve en el seno de la intimidad familiar y, por lo tanto, supone el sacrificio y la renuncia, en la mayoría de los casos, de las mujeres, que tienen que reducir su jornada laboral o, incluso abandonar su carrera profesional. En 2020, un 93,6% de las personas que se vieron obligadas a reducir su jornada laboral para cuidar un familiar con Alzheimer fueron mujeres, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE).

Esta implicación, sumada al desconocimiento sobre muchos aspectos relacionados con la enfermedad y los vínculos emocionales con la persona afectada, hace que la persona cuidadora a menudo sufra problemas físicos y psicológicos derivados de su rol, como estrés, ansiedad, depresión o frustración.

Durante el año 2021, casi 300 personas cuidadoras de familiares con Alzheimer han asistido a los Grupos Terapéuticos que ofrece la Fundación en diferentes localidades del territorio español. Del total de personas asistentes a estos grupos, más del 60% han sido mujeres. *“Cuidar supone un coste muy elevado para las mujeres. No sólo estamos hablando de un coste económico, sino también personal, social, psicológico y laboral. Y a todo esto hemos de sumar que la tarea de los cuidados no recibe el reconocimiento que se merece a nivel social ni institucional”*, explica Sandra Poudevida, psicóloga y terapeuta sénior de la Fundación Pasqual Maragall.

Con tal de adaptarse a las nuevas necesidades emergentes a raíz de la pandemia de COVID-19, la Fundación también ha puesto en marcha el programa de formación y soporte emocional online ‘Aprende a cuidar y a cuidarte’. *“La responsabilidad de los cuidados supone una gran presión psicológica para las cuidadoras. Hemos comprobado que la terapia grupal mejora el bienestar de las personas cuidadoras. Además, los grupos terapéuticos permiten incidir en aspectos vitales que no se pueden tratar individualmente, como romper el aislamiento social y aprender de otras personas que se encuentran en la misma situación”*, detalla Poudevida.

Más de 100 grupos terapéuticos desde 2012

En los programas grupales de la Fundación Pasqual Maragall se tratan temas de gran relevancia, como la evolución de la enfermedad, cómo se abordan los síntomas, la comunicación con la persona afectada y los recursos comunitarios disponibles, entre otros. Asimismo, en estos espacios también se proporcionan pautas y estrategias específicas para atender el propio bienestar de la persona encargada del cuidado de su familiar con Alzheimer.

El Programa online de soporte emocional y formación para personas cuidadoras de familiares con Alzheimer, ‘Aprende a cuidar y a cuidarte’, se orienta al acompañamiento de personas cuidadoras, ofreciéndoles un recurso formativo y de ayuda emocional. Es un programa psicoeducativo basado en una perspectiva práctica y adaptada a las necesidades generadas en el día a día cuando se atiende a un ser querido con Alzheimer. Se desarrolla en grupos de 10 personas durante 8 sesiones de 60 minutos y tiene una frecuencia semanal.

Los **Grupos terapéuticos para cuidadores familiares de personas con Alzheimer** tienen su base en una terapia psicológica grupal, que la Fundación Pasqual Maragall puso en marcha el año 2012 y ha demostrado sus beneficios en diferentes aspectos relacionados con su bienestar. Hasta el momento, **más de 1.300 personas cuidadoras** han participado en los 129 grupos promovidos por nuestra fundación. Los participantes, además de adquirir conocimientos sobre la enfermedad y herramientas para afrontar mejor el proceso de cuidar, comparten sus experiencias, aprenden a gestionar las propias emociones y practican técnicas de relajación. Esta terapia se desarrolla en grupos de 10 personas durante 14 sesiones de 90 minutos, y también con una frecuencia semanal.

Más información sobre los programas grupales de atención a las personas cuidadoras en <https://fpmaragall.org/ca/cuidant-al-cuidador/>

Sobre la Fundación Pasqual Maragall

La Fundación Pasqual Maragall es una entidad privada sin ánimo de lucro nacida en abril de 2008 como respuesta al compromiso adquirido por Pasqual Maragall (exalcalde de Barcelona y expresidente de la Generalitat de Catalunya) 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. Éste último ostenta el cargo de presidente de honor.

Más de 150 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 soporte de una quincena de entidades y una base social de más de 50.000 socios, que contribuyen económicamente a la continuidad del proyecto. Su soporte es imprescindible para continuar trabajando en un futuro sin Alzheimer, ya que la investigación científica es el único camino para vencer la enfermedad.

Para colaborar con la Fundación: <https://fpmaragall.org/donativos/>

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

CONTACTO DE PRENSA:

Agencia de Comunicación

ATREVIA

Albert Rimbau / Laura Puig

arimbau@atrevia.com / lpuig@atrevia.com

683 16 20 28 / 619 64 93 62

Departamento de Comunicación

Fundación Pasqual Maragall

Mar Escardó/Ángela Plaza

mescardo@fpmaragall.org / aplaza@fpmaragall.org

93 316 09 90

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el soporte de:



FUNDACIÓN
RAMÓN ARECES

FUNDACION
ACS



Diputació
Barcelona

Allianz

Sabadell
Fundació

Aigües de
Barcelona



eurofragance

moventia
en movement since 1923

vopi4