

Consejos básicos para celebrar la Navidad con un familiar con Alzheimer

- La Fundación Pasqual Maragall ofrece recomendaciones prácticas para personas que cuidan a familiares con Alzheimer para celebrar las fiestas de Navidad
- A pesar del aumento de contagios de Covid-19 podemos seguir disfrutando sin perder la alegría y el optimismo de estas fechas
- Se plantean 4 escenarios comunes: si se viaja con la persona con Alzheimer, si las fiestas se pasan en familia, únicamente acompañadas de la persona afectada, o si no podemos reunirnos con ella

Barcelona, 22 de diciembre de 2021.- Las fiestas de Navidad y están aquí y, por segundo año, llegan condicionadas por la pandemia de la Covid-19, con el aumento de los contagios y el avance de la nueva variante ómicron. Desde el Área Social de la [Fundación Pasqual Maragall](#) se ofrecen una serie de **consejos prácticos para celebrar la Navidad con un persona con Alzheimer**, adaptadas a las circunstancias particulares de cada familia: si se viaja, si se pasan las fiestas en familia, únicamente acompañadas de la persona con Alzheimer, y si no podremos reunirnos con ella.

Tal y como explica **Sandra Poudevida**, psicóloga clínica y psicoterapeuta de la Fundación: *“Celebrar la Navidad con una persona con Alzheimer puede ser una combinación de sentimientos contradictorios, como la alegría y el optimismo, con otros como la melancolía y la tristeza. Además, debemos tener en cuenta que las rutinas son muy positivas para las personas con Alzheimer, sin grandes cambios, ruidos ni movimientos en su vida diaria, hecho que convierte a las fiestas de Navidad en unas fechas a menudo complicadas para familiares cuidadores que deben saberse gestionar”*.

1. Objetivo primordial: evitar el contagio

Por encima de todo debe prevalecer la salud de las personas, especialmente de aquellos colectivos más vulnerables como son las personas mayores y, en particular, de las que padecen algún tipo de demencia. La responsabilidad individual y colectiva son fundamentales para evitar la propagación de la Covid-19, así que desde la Fundación Pasqual Maragall se recomiendan las siguientes pautas:

- **Avaluar riesgos y beneficios.** Es necesario estar informados sobre el estado de la Covid-19, si los familiares tienen la pauta completa de vacunación, seguir la normativa vigente en cada momento y, si se estima necesario, hacerse las pruebas diagnósticas pertinentes.
- **Medidas básicas para prevenir contagios.** La limpieza de manos, el uso de mascarillas, mantener la distancia y evitar aglomeraciones en sitios cerrados y durante un tiempo prolongado son básicos para evitar los contagios. Se recomienda buscar espacios al aire libre, especialmente durante las horas de sol más cálidas, por ejemplo, para dar los regalos.

- **Abrir la mente y generar nuevas expectativas.** El objetivo primordial es evitar el contagio, especialmente de las personas más vulnerables. Si esto comporta celebrar la Navidad de forma diferente, debemos aceptar la situación y encontrar formas diferentes y originales de mantener la tradición.
- **El pensamiento, guía clave de las emociones.** Es posible que durante estos días aparezcan sentimientos negativos como la melancolía, la ansiedad, la tristeza o la frustración. Es importante focalizarse en lo “que ganamos” y no en lo “que perdemos”, poniendo en valor el camino recorrido y capacidades adquiridas como la fortaleza, la tenacidad, la flexibilidad o la resiliencia. El punto de vista y la interpretación de la realidad son clave para mantener el optimismo y la alegría.

2. Desplazamientos, viajes y visitas familiares a otros pueblos o ciudades

En la fase leve de la enfermedad de Alzheimer, viajar no acostumbra a comportar grandes inconvenientes. Pero a partir de la fase moderada, ya no es muy recomendable, ya que los cambios bruscos de rutinas pueden generar confusión y desorientación para la persona afectada. Es importante valorar las circunstancias de cada caso concreto, pero si se viaja es adecuado:

- **Mantener las rutinas:** se puede ser un poco más flexible durante las vacaciones, pero es aconsejable mantener los mismos horarios para comidas, siestas o para ir a dormir.
- **Facilitar el proceso de adaptación al nuevo entorno:** nos puede ayudar el hecho de llevarnos algún objeto que forme parte de su vida cotidiana o que le aporte tranquilidad, como una almohada, una manta, una fotografía, algún objeto con valor sentimental, etc.
- **Identificación y sistemas de geolocalización:** especialmente si la persona con Alzheimer podría salir a pasear sola, o a quedarse un rato sin compañía.

3. Celebrar las fiestas en familia

Deben prepararse en colaboración con el resto de los familiares:

- **Informar a los asistentes sobre el estado actual de la persona con Alzheimer:** trasladarles las pautas básicas para que actúen con naturalidad y sin temor, incluyendo los niños y niñas, adaptando el lenguaje en función de su edad para que comprendan la situación y no se asusten.
- **Descargar a la persona que cuida:** con el tiempo va acumulando fatiga y problemas físicos y emocionales, así que es importante que pueda relajarse y disfrutar de las fiestas. El resto de los familiares deberían de colaborar con los preparativos y repartirse la atención y cuidado de la persona afectada.
- **Los niños y niñas, fuente de alegría:** siempre regalan alegría a las personas mayores, por eso es positivo implicarles en las celebraciones y propiciar que se relacionen con la máxima naturalidad.
- **Hacer partícipe a la persona con Alzheimer:** se recomienda mantener las tradiciones familiares, siempre que no comporten una ruptura para la tranquilidad de la persona afectada. Es positivo que

participen, en la medida de lo posible, tanto en los preparativos como en las tradiciones familiares. Escuchar y cantar villancicos, por ejemplo, es beneficioso porque la música despierta recuerdos y emociones positivas, potenciando el bienestar de la persona con Alzheimer.

- **Adecuar un espacio de descanso:** para que pueda retirarse si necesita descansar o estar sola, así como tener una actividad a la que está acostumbrada a hacer y que la mantiene calmada.

4. Solos en casa con la persona con Alzheimer

Per decisión propia o por circunstancias personales o familiares es posible que el cuidador deba pasar las fiestas únicamente acompañado por la persona con Alzheimer. Se aconseja:

- **Hacerla participe de los preparativos:** para potenciar los buenos momentos juntos, la persona afectada puede ayudar a hacer el árbol, el pesebre, pintar tarjetas de felicitación, preparar regalos... todo acompañado con música navideña.
- **Disfrutar juntos de la Navidad:** implicarla, en la medida de lo posible, en preparar platos y dulces típicos, decorar la mesa para una ocasión especial (no son necesarios grandes cambios sin muchos excesos lumínicos o parpadeantes), y fomentar la alegría para disfrutar juntos de una comida especial.
- **Vuelta a la normalidad:** una vez finalizan las fiestas es aconsejable retirar juntos la decoración, para minimizar la confusión en el tiempo de la persona afectada. La vuelta a la rutina y el restablecimiento del orden en casa la ayudará a reubicarse.

5. La tecnología, la mejor aliada

Si no podemos reunirnos con la persona con Alzheimer, las nuevas tecnologías son la mejor forma de celebrar las fiestas, especialmente por videollamada. Se aconseja:

- **Preparar a la persona con tiempo:** para que esté habituada a este formato.
- **Limitar el tiempo de videollamada:** para minimizar la confusión o el desinterés.
- **Turnos de palabra:** para que la persona no pueda sentirse estresada o agobiada.

Sandra Poudevida ha realizado un encuentro en directo en el [canal oficial de Instagram de la Fundación](#) para explicar todos estos consejos y otras recomendaciones, con el objetivo de hacer que las familias con personas con Alzheimer disfruten de la Navidad, a pesar de las situaciones de incertidumbre del cambio de rutinas debida a las fiestas y a las circunstancias sobrevenidas de la gestión de la pandemia de la Covid-19.

Sobre la Fundació 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 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. Este último ostenta el cargo de presidente de honor.

Más de 130 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 familiares 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 46.000 socios, que contribuyen económicamente a la continuidad del proyecto. Su apoyo es imprescindible para seguir trabajando por un futuro sin Alzheimer, ya que la investigación científica es el único camino para vencer a la enfermedad.

Para colaborar con la Fundación: fpmaragall.org/donativos

Para más información: 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

mescardo@fpmaragall.org

93 316 09 90

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:



FUNDACIÓN
RAMÓN ARECES



ACS



Allianz



Sabadell
Fundació

Fundación
Renta

Agbar
Fundació

moventia

enaqas



vopi