

Cambio de rutinas durante las vacaciones en compañía de una persona con Alzheimer

- **La Fundación Pasqual Maragall facilita algunos consejos para favorecer el bienestar de las personas cuidadoras y las afectadas por Alzheimer y poder disfrutar de un verano seguro y gratificante.**
- **Mantener una rutina estructurada, hacer actividades al aire libre o procurar una adecuada hidratación son algunas de las prácticas recomendables.**

Barcelona, 5 de julio de 2023 - Con la llegada del verano y las vacaciones, las rutinas pueden cambiar, hay más tiempo para descansar y para disfrutar con la familia y amigos. Esto también afecta a las personas con Alzheimer y a las que las cuidan. Es por este motivo que la Fundación Pasqual Maragall promueve una serie de recomendaciones para **mantener un ritmo de vida estable en verano cuando se convive con familiares que sufren esta enfermedad.**

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa, responsable de entre un 60% y un 70% de los casos de demencia. Se estima que en España hay más de 900.000 personas que sufren Alzheimer y otras demencias, una cifra que se duplicará ente los próximos veinte años.

Según los datos disponibles, en más del 80% de los casos de Alzheimer, la atención directa recae en la familia. La persona cuidadora principal dedica a la atención y cuidado una media de 70 horas semanales, *“cifra que durante el verano puede aumentar y puede presentar retos adicionales a causa de los cambios de rutinas propios de los periodos vocacionales a los que, en verano, se añaden las altas temperaturas y un mayor número de actividades festivas que, a pesar de poder ser placientes, a menudo aportan confusión a las personas con demencia, sea por las altas concentraciones de gente o los entornos ruidosos. En estas situaciones, la comunicación con una persona con Alzheimer puede necesitar de más tiempo y paciencia, especialmente por la persona cuidadora quién, además, también tiene que poder encontrar sus espacios de descanso y goce personal”*, **comenta la Dra. Nina Gramunt, neuropsicóloga de la Fundación Pasqual Maragall.**

Con el objetivo de ofrecer apoyo y recursos a las personas con Alzheimer y a las que cuidan de ellas, la Fundación Pasqual Maragall facilita algunos consejos que pueden ayudar a disfrutar de un verano seguro y gratificante:

1. **Crear una rutina estructurada:** mantener una rutina estable y predecible puede ser beneficioso para las personas con Alzheimer. Durante el verano y en especial en época de vacaciones, a pesar de contar con cierta flexibilidad, es bueno mantener horarios regulares para las comidas, las actividades y los momentos de descanso. Esto puede ayudar a reducir la ansiedad y proporcionar un sentido de seguridad y familiaridad.

2. **Hacer actividades al aire libre:** el clima cálido y las actividades al aire libre son una buena ocasión para pasar tiempo de calidad con la persona con Alzheimer. Paseos suaves, jardinería, picnics en parques o simplemente sentarse en un lugar tranquilo rodeado de naturaleza pueden ser actividades relajantes y estimulantes tanto para las personas que sufren la enfermedad como para los cuidadores.
3. **Refrescarse y mantenerse hidratado:** las personas con Alzheimer pueden ser especialmente vulnerables al calor porque a causa de sus alteraciones cognitivas, pueden no interpretar adecuadamente las señales de su cuerpo, como por ejemplo las sensaciones de frío o de calor. Por eso, es importante prestar especial atención a las recomendaciones habituales ante las altas temperaturas para evitar complicaciones.
4. **Adaptarse al nuevo espacio de vacaciones:** un cambio de lugar de residencia puede causar desorientación. Pequeños detalles como dejar alguna luz encendida por la noche, para evitar accidentes o incluir elementos cotidianos para crear la sensación de estar en un lugar familiar, pueden ser de gran ayuda.
5. **Consultar a los profesionales en caso de duda:** cada caso es único y el equipo sanitario habitual puede aconsejar de manera personalizada y determinar si son recomendables o no los planes que tengamos pensados para las vacaciones. La Fundación también recomienda a las personas cuidadoras buscar esta ayuda para poder descansar y coger fuerzas. Mantenerse en contacto con grupos terapéuticos dirigidos a personas cuidadoras puede proporcionar un descanso emocional, así como para compartir experiencias y consejos.

Todos estos consejos y otros se ofrecen en el blog "[Hablemos del Alzheimer](#)" de la Fundación Pasqual Maragall.

Las cifras del Alzheimer

Actualmente se estima que el Alzheimer y las enfermedades neurodegenerativas 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 60.000 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/es/donativos

Para más información: fpmaragall.org/es

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Agencia de Comunicación

ATREVIA

David Moreno / Esther Seró

dmoreno@atrevia.com / esero@atrevia.com

682 68 76 67 / 667 63 29 09

Departamento de Comunicación

Fundació Pasqual Maragall

Mar Escardó

mescardo@fpmaragall.org

93 316 09 90

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:

