

## ¿Cómo afrontar estas Navidades tan atípicas con un familiar con Alzheimer?

- La Fundación Pasqual Maragall ofrece consejos prácticos para celebrar las fiestas de manera alternativa y segura para familiares, cuidadores y personas con Alzheimer u otro tipo de demencia.
- Con el objetivo de evitar el contagio debemos primar la prevención por encima del resto de cosas y buscar otras maneras de celebrar la Navidad.
- Para fomentar el bienestar emocional es fundamental centrarse en lo que podemos ganar renunciando a ciertas cosas, y poner en valor la resiliencia y la capacidad de adaptación y superación mostradas a lo largo de los últimos meses.

**Barcelona, 22 de diciembre de 2020.**- Ante la llegada de esta Navidad atípica, marcada por la pandemia de la Covid-19 y el riesgo de transmisión del virus, pueden aflorar las dudas, la incertidumbre e incluso el temor ante la posibilidad de nuevos contagios, particularmente hacia aquellos familiares más vulnerables, como las personas mayores y, en especial, las que padecen alguna enfermedad causante de deterioro cognitivo. Por ello, la [Fundación Pasqual Maragall](#) ofrece **6 consejos prácticos** para prepararse para unas fiestas diferentes con un familiar con Alzheimer, aplicables también a quienes padecen otro tipo de demencia.

- **Principal objetivo: evitar el contagio.** Hay que priorizar la salud de todas las personas y debe primar la responsabilidad individual, aceptando que esta Navidad es muy diferente, abriendo la mente, siendo flexibles y generando nuevas expectativas ante estas Fiestas.
- **Atender la normativa vigente.** Es importante estar al día de la normativa que rija en cada momento en nuestro lugar de residencia. Al margen de lo permitido y lo prohibido, las autoridades sanitarias piden evitar reuniones de cierto número de personas en un mismo espacio cerrado y pertenecientes a distintas unidades de convivencia. Podemos optar por alternativas como encontrarnos en la calle y dar un paseo, en un horario que favorezca las posibilidades de asistencia y disfrute de la persona con Alzheimer.
- **El pensamiento, guía clave de las emociones.** Es importante focalizar la mente en lo que “ganamos” y no en lo que “perdemos”. Si renunciamos a ciertas cosas (reuniones familiares numerosas, asistencia a actos o eventos...) estaremos ganando otras cruciales (prevención del contagio, contribución a la progresión positiva de la pandemia...). Esta valoración nos ayudará a mantener el optimismo y la esperanza.
- **El camino recorrido, fuente de autoestima.** Si miramos hacia atrás, probablemente, veremos que, a pesar de las dificultades y el sufrimiento, hemos sido fuertes, tenaces, flexibles y

resilientes. Esto aumentará nuestra confianza y nos ayudará a manejar mejor una Navidad que, no por diferente, debe ser emocionalmente negativa o vacía.

- **Hacer partícipe a la persona con Alzheimer.** Ante la probable dificultad para que comprenda estas situaciones tan atípicas, podemos hacer que nos ayude con los preparativos de las Fiestas para tratar de favorecer la vivencia de las mismas. Son diversas las actividades que puede llevar a cabo, desde dibujar o pintar tarjetas de felicitación, envolver regalos, decorar la casa, escuchar distintos tipos de música que despierten emociones positivas, etc. Todo ello ayudará a levantar el ánimo y promover el bienestar emocional, tanto de la persona afectada como de quien le cuida.
- **Aprovechar las nuevas tecnologías.** A lo largo de los últimos meses, la tecnología se ha convertido en una de nuestras mejores aliadas, así que estas Navidades podemos procurar disponer de algún dispositivo (móvil, tablet u ordenador) para mantener el contacto y vernos con familiares y amigos. Es importante prepararse con antelación, tanto para saber manejarlo, como para que la persona con Alzheimer se familiarice con esta forma de comunicación. En estos encuentros virtuales, además de charlar, podemos cantar villancicos, recitar algún poema, tomar un café o hacer un brindis en la distancia..., pero es importante organizar los turnos de palabra y limitar el tiempo de conexión para minimizar la posible confusión o desinterés de la persona con Alzheimer.

Toda esta información está disponible en el [blog de la Fundación Pasqual Maragall](#).

### Un año intenso para las personas con Alzheimer y sus cuidadores

El año 2020 quedará en el recuerdo como el año del coronavirus. Pero también por el año en que se ha hecho manifiesta la **capacidad de adaptación de las personas a una nueva realidad, superando adversidades y cultivando la resiliencia**. Para las personas con Alzheimer u otro tipo de demencia ha sido particularmente complicado, ya que al elevado riesgo de complicaciones ante un posible contagio del virus se sumaron serios retos derivados del confinamiento, como el cierre de los centros de día, las restricciones de contacto con familiares y amigos, las limitaciones de la ayuda domiciliaria, o la alteración de sus rutinas (tan importantes para el control de los síntomas de la enfermedad).

Tampoco ha sido fácil para las **personas cuidadoras**, con una dedicación aún más intensa a la atención de sus familiares con Alzheimer<sup>1</sup>, 4 horas más al día de media<sup>7</sup>, y por la complejidad de la situación, que impactó en su propio bienestar físico y emocional.

### 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

---

<sup>1</sup> Encuesta sobre el efecto de la Covid-19 en personas con Alzheimer y sus cuidadores. Realizado por la Fundación Pasqual Maragall en junio de 2020. Más información: <https://fpmaragall.org/wp-content/uploads/2020/07/ESTUDIO-DESCRIPTIVO-DE-LA-PERCEPCI%C3%93N-DEL-IMPACTO-DE-LA-PANDEMIA-COVID-19.pdf>

# fundación pasqual maragall

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. La misión de la Fundación es promover la investigación para prevenir el Alzheimer, y también ofrecer soluciones para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y de sus cuidadores. Para hacer posible estos estudios, la Fundación cuenta con el apoyo de una quincena de entidades y una base social de más de 35.000 socios, que contribuyen económicamente a la continuidad del proyecto.

Para más información: [www.fpmaragall.org/](http://www.fpmaragall.org/)

---

## CONTACTO DE PRENSA:

### Agencia de Comunicación

ATREVIEW

Albert Rimbau / Laura Puig

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

683 16 20 28 / 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:



FUNDACIÓN  
RAMÓN ARECES



ACS



Allianz



Sabadell  
Fundació

Fundación  
Renta

Agbar  
Fundació

moventia

enagas

eurisage

vopi

Fundació  
abertis