

Consejos para celebrar la Navidad con un familiar con Alzheimer

- La Fundación Pasqual Maragall comparte una serie de consejos para que las familias que conviven con una persona con Alzheimer puedan disfrutar de estas fechas tan especiales

Barcelona, 19 de diciembre 2024 - La época navideña es un momento único, lleno de reuniones familiares y celebraciones, pero para las familias con personas que padecen Alzheimer puede presentar ciertos desafíos. Por ello, la **Fundación Pasqual Maragall** ofrece algunos consejos prácticos para ayudar a los familiares en el cuidado de sus seres queridos, promoviendo un ambiente positivo, saludable y tranquilo para el entorno.

La Fundación tiene como objetivo ofrecer soluciones y dar soporte a las personas cuidadoras y a sus familiares con Alzheimer. En este sentido, **Elena de Andrés, psicóloga y coordinadora de los programas grupales para personas cuidadoras de la Fundación Pasqual Maragall**, afirma que *“una rutina cotidiana repetitiva y organizada ayuda tanto a la persona con Alzheimer, como a la persona que la cuida. En estas fechas, esta rutina se ve interrumpida y pueden surgir dudas sobre cómo se debería afrontar la situación, por ello es importante tratar de mantener actividades que evoquen a su vida diaria”*.

Consejos para disfrutar de las fiestas con un familiar con Alzheimer

1. **Facilitar la comunicación de la persona afectada.** Dado que el Alzheimer puede dificultar la organización de las ideas, es importante evitar preguntas abiertas como “¿Qué quieres hacer en Navidad?” o “¿Qué te gustaría comer?”. En su lugar, es preferible hacer preguntas concretas que puedan responderse con un sí o un no, como “¿Te apetece ver las luces de Navidad?” o “¿Quieres escuchar villancicos?”. Además, ofrecer opciones limitadas como “¿Prefieres ponerte el gorro de Papá Noel o la bufanda?” puede simplificar las respuestas. Cuando la comunicación se ve afectada, este tipo de estrategias facilitan que la persona se sienta comprendida y evita posibles frustraciones.
2. **Planificar menús sencillos y respetar los horarios habituales.** Las comidas familiares pueden resultar agotadoras para quienes viven con Alzheimer, por lo que es recomendable cocinar platos sencillos y mantener los horarios habituales de las comidas. Ofrecer alimentos fáciles de masticar y digerir, que además sean del agrado de la persona, puede ser clave para mantener su bienestar.
3. **Ambiente emocionalmente positivo y evitar situaciones estresantes.** El estado de ánimo también puede verse afectado durante las fiestas. A medida que avanza la enfermedad, la persona con Alzheimer puede experimentar desde apatía hasta ansiedad o irritabilidad. En este sentido, es importante mantener un ambiente emocionalmente positivo y evitar situaciones agobiantes. Dado que las emociones

pueden ser contagiosas, la persona con Alzheimer puede acabar “reproduciendo” el estado de ánimo y las actitudes de quienes le rodean, influyendo directamente en su comportamiento. Crear un ambiente tranquilo ayudará a reducir la ansiedad y favorecerá su armonía.

- 4. Explicar de manera clara y sencilla la situación.** Es esencial también que toda la familia, incluidos los más jóvenes, esté bien informada sobre el estado de la persona afectada. Explicar de manera concisa y directa la situación y ofrecer pautas básicas de interacción ayudará a que todos los miembros puedan relacionarse con naturalidad, sin miedo ni incomodidad, fomentando una atmósfera de respeto y comprensión.
- 5. Compartir la responsabilidad de los cuidados.** Otro punto clave es el apoyo a la persona cuidadora. Durante las festividades, la sobrecarga de trabajo y la atención que requiere una persona con Alzheimer suelen recaer en un solo familiar. Compartir la responsabilidad de los cuidados y colaborar en los preparativos permite que todos puedan disfrutar de la celebración y, al mismo tiempo, dar un necesario descanso al cuidador o cuidadora principal.
- 6. Realizar actividades cognitivamente estimulantes.** Por último, las sobremesas navideñas son un momento ideal para involucrar a la persona con Alzheimer en actividades cognitivamente estimulantes. Juegos de mesa como el ajedrez, las damas, el parchís o las cartas no solo son entretenidos, sino que también ayudan a mantener la mente activa, lo que es fundamental para ralentizar el deterioro cognitivo. A la hora de escoger un juego de mesa, es importante tener presentes las preferencias de la persona con Alzheimer y sus capacidades.

*“En definitiva, la Navidad es una oportunidad para vivir momentos inolvidables con nuestros seres queridos. Con algunos ajustes y un enfoque consciente, es posible disfrutar de estas celebraciones al tiempo que se cuida la salud emocional y física de la persona con Alzheimer”,
concluye de Andrés.*

Para más información sobre este u otros temas relacionados con la enfermedad de Alzheimer se puede consultar el blog de la Fundación Pasqual Maragall: [Hablemos del Alzheimer](#).

El Alzheimer en cifras

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.

Más 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 BarcelonaBeta 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.

fundación pasqual maragall

Todo esto es posible gracias al apoyo de una quincena de entidades y una base social de más de 75.000 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: <https://fpmaragall.org/donativos/>

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



CONTACTO DE PRENSA:

Departamento de Comunicación

Fundación Pasqual Maragall
Mar Escardó
mescardo@fpmaragall.org
93 316 09 90

Agencia de comunicación

ATREVIA
Esther Seró / Cristina Campabadal
esero@atrevia.com / ccampabadal@atrevia.com
667 632 909 / 644 24 11 67