

## Castellón se suma a la prevención del Alzheimer en la jornada "Cuando te cuidas"

- Más de 200 personas han asistido a la sesión divulgativa organizada por la Fundación Pasqual Maragall sobre cómo prevenir el Alzheimer en la Cámara de Comercio de Castellón, a cargo del Dr. Chema González de Echávarri
- La Fundación Pasqual Maragall lleva 15 años dedicada a la investigación y prevención del Alzheimer, pero también al apoyo a las familias afectadas y a la concienciación social sobre la enfermedad en toda España

**Castellón de la Plana, 9 de febrero de 2024** – Más de 200 personas han asistido al evento divulgativo de prevención en Alzheimer *‘Cuando te cuidas, el Alzheimer da un paso atrás’* organizado por la Fundación Pasqual Maragall. El encuentro, celebrado en la Cámara de Comercio de Castellón, se enmarca en la labor de concienciación social de la entidad, aspecto clave en su misión junto con su aportación a la investigación de la enfermedad.

La ponencia ha contado con la participación del **Dr. Chema González de Echávarri**, neurólogo de la Fundación Pasqual Maragall y responsable de la Unidad de Demencias del Hospital Joan XXIII de Tarragona, quien ha comenzado explicando el origen de la enfermedad y su carácter multifactorial. En concreto, ha destacado que el Alzheimer surge debido a una combinación de diversos factores de riesgo, algunos de los cuales son inevitables, como el proceso natural de envejecimiento, mientras que otros son susceptibles de ser modificados y tienen un impacto notable en el desarrollo de la enfermedad y progresión de los síntomas. Entre estos factores modificables se incluyen el sedentarismo, la obesidad, la hipertensión arterial, el tabaquismo, la dislipidemia y el alcoholismo, entre otros.

*“Gracias a la investigación, sabemos que 1 de cada 3 casos de Alzheimer es atribuible a factores que son modificables que están relacionados con la salud cardiovascular y el estilo de vida. Es decir, lo que es bueno para el corazón, es bueno para el cerebro. Si llevamos una vida sedentaria o inactiva con hábitos poco saludables, corremos un mayor riesgo de desarrollar enfermedades, lo que tiene efectos secundarios en nuestra salud cerebral”,* ha explicado el Dr. González de Echávarri al hacer hincapié en el peso de los factores de riesgo modificables en la salud.

En ese contexto, y para explicar lo que sí se debe hacer para prevenir la enfermedad, el Dr. González de Echávarri ha destacado algunos aspectos clave que ayudan a fortalecer la salud cerebral. Entre ellos, evitar el aislamiento social, ya que las relaciones sociales mantienen activas las conexiones neuronales; y seguir una dieta mediterránea, evitando los ultraprocesados, grasas saturadas, carnes rojas y embutidos. También incorporar el ejercicio físico de manera regular en la rutina diaria, cuidar el sueño y el descanso y, por último, estimular la actividad cognitiva de la mente con actividades como leer, resolver crucigramas o ir a talleres, por ejemplo.

Además, el Dr. González de Echávarri ha señalado que *“cada cuatro segundos se diagnostica un nuevo caso de Alzheimer en el mundo. Y más concretamente, 1 de cada 10 personas mayores de más de 65 años padece de Alzheimer, y un tercio de las de más de 85”*. Dado que se trata de una enfermedad para la cual, hasta el momento, no existe cura efectiva, la prevención desempeña un papel crucial para reducir el riesgo de padecer la enfermedad y mitigar su gravedad.

### **La familia, cuidador principal en la mayoría de los casos**

En la charla también se ha tratado el efecto que tiene el Alzheimer sobre la familia de la persona afectada, que en la mayoría de los casos suele adoptar el rol de cuidador principal, asumiendo la atención directa de la persona con Alzheimer. *“Cuanto mayor es el avance de la enfermedad y de los síntomas, mayor es la dependencia de la persona sobre la persona cuidadora. Una responsabilidad que en 8 de cada 10 casos suele recaer en la familia”*, ha comentado el experto.

Así, ha destacado que los familiares cuidadores suelen dedicar *“unas 70 horas de cuidado a la semana, en una enfermedad que suele durar entre 7 y 15 años, datos que ponen en manifiesto la huella que el Alzheimer deja en la familia y el entorno de la persona afectada”*.

En este contexto, el Dr. González de Echávarri ha insistido en la importancia del autocuidado y la salud física y mental de los cuidadores para garantizar, no solo una atención adecuada a las personas con Alzheimer, sino también para su propio bienestar emocional. En este sentido, la Fundación Pasqual Maragall tiene en marcha iniciativas como el programa online **"Aprende a cuidar y a cuidarte"**, que ofrece recursos y apoyo emocional a los familiares que conviven con la enfermedad del Alzheimer y ejercen el rol de cuidador para facilitar la comprensión y aceptación de la enfermedad, así como la gestión del día a día. Más de 1.500 personas cuidadoras han participado en los más de 140 grupos desarrollados en los programas de apoyo de la Fundación.

### **Últimos avances en la investigación del Alzheimer**

En el cierre del encuentro, se han compartido los últimos avances en diagnóstico y tratamiento, destacando un cambio de paradigma en la detección del Alzheimer. Especialmente, el Dr. González de Echávarri ha explicado que desde el Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall, se han desarrollado nuevas formas de detección del Alzheimer, como, por ejemplo, los biomarcadores en sangre. Estos permiten detectar de manera precisa las fases iniciales de la enfermedad y, a la vez, determinar qué personas deben someterse a más pruebas para confirmar el diagnóstico.

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

### **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 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 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:**

**Agencia de Comunicación**

ATREVIÀ

David Moreno / Laura Puig

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

682 68 76 67 / 619 649 362

**Departamento de Comunicación**

Fundació Pasqual Maragall

Helena Navarro

[hnavarro@fpmaragall.org](mailto:hnavarro@fpmaragall.org)

93 316 09 90

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:

