

Girona se implica en la prevención del Alzheimer con la jornada "Cuando te cuidas"

- Más de 120 personas han asistido a la sesión divulgativa organizada por la Fundación Pasqual Maragall sobre la prevención de la enfermedad de Alzheimer a cargo de la Dra. Nina Gramunt
- Desde hace 15 años, la Fundación Pasqual Maragall se dedica a la investigación y prevención del Alzheimer, además de apoyar a las familias afectadas y concienciar a la sociedad sobre la enfermedad



Girona, 11 de diciembre de 2024 – Más de 120 personas han asistido al evento divulgativo sobre la prevención del Alzheimer titulado "*Quando te cuidas, el Alzheimer da un paso atrás*", organizado por la Fundación Pasqual Maragall. La charla, celebrada en el Auditorio Josep Irla de Girona, se enmarca en el compromiso de la entidad con la concienciación social y la investigación sobre la enfermedad.

La sesión, impartida por la **Dra. Nina Gramunt Fombuena**, neuropsicóloga experta en formación y divulgación de la Fundación Pasqual Maragall, ha abordado los factores de riesgo modificables asociados al Alzheimer y ha ofrecido consejos sobre cómo adoptar hábitos de vida saludables con el objetivo de prevenir la enfermedad, ya que "*adoptando estas prácticas se podrían evitar el 45% de los casos de demencia*", ha señalado la **Dra. Gramunt**. Además, se han compartido los últimos avances en la investigación sobre detección precoz y tratamientos para la enfermedad.

"Los factores de riesgo relacionados con la salud del corazón también son determinantes para el cerebro. Cada vez hay más evidencia científica de que lo que es bueno para el corazón es bueno para

el cerebro. Los hábitos como el ejercicio físico y una buena alimentación son fundamentales, pero también hay que tener en cuenta otros aspectos como la actividad cognitiva continua, la socialización, una buena salud del sueño, la corrección de las deficiencias auditivas, ya que pueden causar aislamiento, e incluso la deficiencia visual, que afecta negativamente a la salud cerebral", ha señalado la Dra. Nina Gramunt.

Gracias a la investigación, hoy sabemos que 1 de cada 3 casos de Alzheimer se podrían prevenir con la adopción de hábitos saludables. Los factores de riesgo modificables asociados a la aparición del deterioro cognitivo y la demencia son la inactividad física, el consumo de tabaco, la alimentación poco saludable, el consumo nocivo de alcohol, el aislamiento social y la inactividad cognitiva. Por ello, evitar su incidencia está en las manos de todos.

Percepción del Alzheimer en Cataluña

En 2023, la Fundación Pasqual Maragall publicó una nueva edición del estudio "**Actitudes y percepciones de la población española sobre el Alzheimer**", que analiza en profundidad cómo perciben los españoles la enfermedad.

En Cataluña, los resultados del estudio pusieron de manifiesto que **el 63% de los encuestados consideran al Alzheimer como la segunda causa de preocupación en salud**, a poca distancia del cáncer (68%) y por delante del ictus (57%) y el infarto (46%). Además, la encuesta destaca la magnitud del impacto que el Alzheimer tiene en la sociedad, **ya que 2 de cada 3 españoles afirma conocer a alguien que tiene o ha tenido la enfermedad.**

La Fundación Pasqual Maragall reafirma su compromiso con la investigación y la concienciación social para enfrentar este desafío de salud pública, promoviendo hábitos saludables que contribuyan a reducir la incidencia del Alzheimer en la población.

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 Generalitat 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. Esta última tiene el cargo de presidenta 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, las familias y los 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 ello es posible gracias al apoyo de quince 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, ya que la investigación científica es el único camino para vencer la enfermedad.

Para colaborar con la Fundación Pasqual Maragall: <https://fpmaragall.org/>

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

fundación pasqual maragall

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:



CONTACTO DE PRENSA:

Agencia de Comunicación

ATREVIEWA

Esther Seró / Cristina Campabadal

fpmaragall@atrevia.com

667 632 909/ 644 24 11 67

Departamento de Comunicación

Fundación Pasqual Maragall

Mar Escardó

mescardo@fpmaragall.org

93 316 09 90