

5 consejos para celebrar una Navidad segura con una persona con Alzheimer

- La Fundación Pasqual Maragall comparte recomendaciones prácticas para vivir unas fiestas adaptadas a las necesidades de las personas afectadas por la enfermedad y sus familiares cuidadores



Barcelona, 3 de diciembre de 2025 - La Navidad es, por excelencia, una época de emociones, reencuentros y momentos compartidos en familia. Sin embargo, también implica cambios en las rutinas, desplazamientos, visitas y estímulos poco habituales que pueden desorientar o generar estrés en quienes viven con Alzheimer. Para ayudar a que todos disfruten de unas fiestas más calmadas, reconfortantes y seguras, la **Fundación Pasqual Maragall** propone cinco consejos sencillos que pueden marcar la diferencia.

1. Cuidarse para poder cuidar

El bienestar de la persona cuidadora es tan importante como el de la persona que padece Alzheimer. **En ocho de cada diez casos, el cuidado recae en la familia** (en un 76%, mujeres, hijas y esposas), que dedica una media de 70 horas semanales. Para prevenir la sobrecarga, **conviene reservar espacios personales**: asegurar un sueño reparador, mantener hábitos de movimiento suave (caminar, estiramientos, ejercicios respiratorios), y proteger al menos una actividad placentera a la semana (leer, pasear,

llamar a amistades). También ayuda **planificar pequeños descansos durante los días** señalados: turnos de 20–30 minutos en los que otra persona asuma la supervisión.

En el plano emocional, poner nombre a lo que se siente (cansancio, culpa, duelo, frustración) facilita pedir apoyo y ajustar expectativas. Cuidarse no es egoísmo, sino una necesidad para poder ofrecer el mejor apoyo posible.

2. Buena comunicación familiar

Una coordinación clara entre familiares evita malentendidos y distribuye responsabilidades. **Antes de las reuniones, resulta útil consensuar horarios, duración aproximada del encuentro y quién liderará cada tarea** (cocina, mesa, acompañamiento, traslados). Durante la celebración, conviene hablar en un tono calmado, con frases sencillas y miradas que incluyan a la persona con Alzheimer en la conversación. Hacerla participe preguntándole por sus preferencias, mostrarle fotografías o explicar con antelación los pasos de la comida fortalece su seguridad.

Organizar turnos (un familiar o un amigo que esté especialmente atento) facilita que la persona cuidadora descanse y que todos puedan relacionarse. Tras el encuentro, un breve repaso de lo que funcionó y lo que conviene ajustar para la próxima vez ayuda a mejorar sin culpas.

3. Mantener las tradiciones familiares

La Navidad es un momento privilegiado para reactivar vínculos y la memoria afectiva. Mantener tradiciones familiares como cantar villancicos, colocar el belén o el árbol, encender una vela especial o preparar una receta familiar ofrece anclajes reconocibles. Si hay niños, su presencia aporta espontaneidad y ternura, ya que pueden colaborar en tareas sencillas (alcanzar adornos, traer servilletas, elegir una postal) y mostrar a la persona mayor dibujos o fotos.

También puede planificarse una “actividad para el recuerdo”: mirar un álbum, comentar anécdotas breves o pasear por un lugar significativo, siempre evitando la fatiga. Importa más la calidad que la cantidad: encuentros más cortos, con menos estímulos y objetivos modestos (una sobremesa tranquila, una canción compartida) suelen resultar más satisfactorios que largas reuniones con múltiples demandas.

4. Mantener la mente activa

La estimulación cognitiva funciona mejor cuando es placentera y significativa. **Juegos de mesa adaptados**, rompecabezas de pocas piezas, dominó con fichas de alto contraste o loterías visuales favorecen la atención, la memoria y la coordinación. **La música**

vinculada a la biografía — canciones de juventud, coplas, villancicos conocidos— puede evocar recuerdos y mejorar el estado de ánimo; basta con una lista corta y un volumen moderado.

Otras propuestas son doblar servilletas, clasificar adornos por colores, pelar fruta o regar plantas: **actividades con un inicio y un final claros que proporcionan logro y pertenencia**. Para no saturar, conviene alternar 15–30 minutos de actividad con pausas de calma, y disponer de un “rincón tranquilo” con luz suave, una manta y una silla cómoda para cuando se necesite bajar los estímulos.

5. Cuidar la alimentación y los tiempos

Las comidas densas y extensas pueden agotar y confundir. Se recomienda simplificar el menú (platos reconocibles, texturas seguras, raciones pequeñas) y **respetar los horarios habituales, aunque la celebración sea más tarde**. Presentar los alimentos por pasos— primero el plato principal y luego el postre— reduce las distracciones.

Siempre que sea posible, **la persona con Alzheimer debería participar en pequeñas tareas como poner cubiertos, elegir el postre entre dos opciones o ayudar a servir agua**. Esas acciones aumentan la autoestima y la sensación de utilidad. Disponer de una vajilla estable (antideslizante, vasos ligeros) y evitar cambios drásticos en la mesa facilita la autonomía. Si el encuentro se alarga, una retirada breve a un espacio tranquilo o un paseo corto puede prevenir la agitación. Tras la comida, una rutina conocida (siesta corta, música suave) ayuda a cerrar el día con bienestar.

Estas fiestas pueden ser una oportunidad para reforzar los lazos familiares y crear momentos de alegría, conexión y serenidad, tanto para quienes cuidan como para quienes conviven con Alzheimer. Seguir pautas como estas puede ayudar mucho a ese propósito y propiciar instantes bonitos para el recuerdo; en el caso del familiar con Alzheimer, quizá ese recuerdo no perdure, pero disfrutar del momento y mantenerse tranquilo y contento durante estas fechas es más que posible.

Más información en el Blog de la Fundación Pasqual Maragall “Hablemos del Alzheimer”:
<https://blog.fpsmaragall.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 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. 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 las personas cuidadoras. 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 110.000 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/>



La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:



Contacto de prensa

Departamento de Comunicación

Fundación Pasqual Maragall

Mar Escardó

mescardo@fpmaragall.org

93 316 09 90

Agencia de Comunicación

ATREVIÀ

Esther Seró/ Cristina Campabadal

esero@atrevia.com / ccampabadal@atrevia.com

667 63 29 09 / 644 24 11 67