

Una investigación de la Obra Social "la Caixa" y la Fundación Pasqual Maragall muestra los beneficios de la psicoterapia grupal en los cuidadores de personas con alzhéimer

- Impulsado por la Obra Social "la Caixa" y la Fundación Pasqual Maragall, en colaboración con la CEAFA, el estudio muestra que la intervención psicológica grupal pautada, reforzada con sesiones de seguimiento, ayuda a mejorar la calidad de vida, la capacidad de resiliencia y el estado de ánimo de los cuidadores de personas con alzhéimer.
- 221 cuidadores de todo el Estado, distribuidos en 23 grupos terapéuticos, 17 de los cuales han recibido terapia psicológica grupal, han compartido sus experiencias y han abordado temas como el desgaste emocional, la aceptación de la nueva realidad y el pensamiento positivo.
- Más de 600.000 personas en España padecen alzhéimer y otras formas de demencia. El 80 % de estas personas viven en su domicilio con un familiar, que es el cuidador principal y que dedica 15 horas diarias a atender sus necesidades. Esta tarea genera en muchos casos un importante desgaste físico y emocional.

Barcelona, 26 de julio de 2016. La Obra Social "la Caixa" y la Fundación Pasqual Maragall, en colaboración con la Confederación Española de Familiares de Personas con Alzhéimer y otras Demencias (CEAFA), han presentado hoy los resultados de una investigación pionera sobre el impacto de los grupos terapéuticos en cuidadores de personas con alzhéimer. Han asistido al balance de los resultados **Marc Simón**, director corporativo del Área Social de la Fundación Bancaria "la Caixa"; **Jordi Camí**, director general de la Fundación Pasqual Maragall, y **Cheles Cantabrana**, presidenta de la CEAFA.

El estudio ha logrado demostrar científicamente que la psicoterapia grupal mejora el nivel de bienestar de los cuidadores de personas con alzhéimer. **Las mejoras han sido significativas en cuanto a la calidad de vida, el apoyo social percibido y la resiliencia**, que es la capacidad de los seres humanos de sobreponerse a situaciones difíciles y estresantes emocionalmente y salir

reforzados de ellas. Asimismo, ha contribuido a una mejoría, también significativa, de los estados de ansiedad y depresión.

Además, en relación con el uso de los recursos sanitarios, los resultados acumulados a lo largo del estudio muestran que la intervención con seguimiento es económicamente más sostenible a largo plazo para el sistema sanitario. Específicamente, en aquellos cuidadores que toman medicamentos relacionados con los cuidados o que presentan alguna enfermedad relacionada con la carga de los mismos (76 participantes), los resultados acumulados globales muestran un menor número de visitas de atención primaria y rehabilitación, y un menor coste promedio en fármacos, incluyendo los relacionados con el cuidado. Estos resultados son preliminares, y para su confirmación será necesario ampliar el estudio con una muestra mayor de población y tiempos más prolongados.

La metodología del estudio ha obtenido resultados positivos —el 97 % de los cuidadores participantes recomendarían la asistencia a algún conocido—, por lo que la propuesta actual de sus impulsores es transferir progresivamente este modelo al sistema sanitario, además de formar a terapeutas profesionales para que puedan crear grupos con esta metodología validada. La formación permitiría homogeneizar la terapia para asegurar la misma calidad en todos los grupos.

Retrato de los cuidadores y estudio de los grupos terapéuticos

La investigación liderada por la Obra Social "la Caixa" y la Fundación Pasqual Maragall ha contado con **23 grupos terapéuticos** en los que, durante un año y medio, han participado **221 cuidadores** y un equipo de más de 30 especialistas en psicología y neuropsicología, distribuidos por Cataluña, Castilla y León, Canarias, la Comunidad Valenciana y Andalucía.

Las asociaciones de familiares de personas con alzhéimer, coordinadas por la CEAFA, seleccionaron a los cuidadores participantes en la investigación y dirigieron, mediante sus equipos de psicólogos, las intervenciones psicoterapéuticas y las evaluaciones psicológicas requeridas por el estudio.

La edad media de los cuidadores participantes ha sido de 61 años, y el 75 % de ellos eran mujeres. Respecto a la vinculación con la persona con alzhéimer, el 50,2 % de los participantes eran hijos del enfermo, y en el 43 % de los casos se trataba del cónyuge. Asimismo, el 73,8 % de los cuidadores

estudiados convivían con el familiar enfermo, el 57 % llevaban menos de cinco años como cuidador, y el 42,1 % dedicaban más de 12 horas diarias a la atención del enfermo.

En el marco de la terapia, los participantes han asistido, **durante cuatro meses, a una sesión semanal de una hora y media de duración**, y en estas sesiones han compartido sus experiencias y han tratado temas como el desgaste emocional, la aceptación de la nueva realidad y el pensamiento positivo. En varios grupos se ha realizado, además, un seguimiento mensual durante un año para poder analizar los efectos de una fase de seguimiento posterior a la intervención semanal.

Los cuidadores de personas afectadas por alzhéimer

Más de 600.000 personas en España padecen alzhéimer u otras formas de demencia. El 80 % de ellas viven en su domicilio con un familiar, que es el cuidador principal y que dedica 15 horas diarias a atender sus necesidades. El cuidador ve cómo van reduciéndose todos los aspectos de su vida personal, laboral y social, en un contexto de desorientación y falta de recursos y de información, en el que debe renunciar frecuentemente a su propio cuidado.

La calidad de la atención a las personas que padecen alzhéimer viene determinada por la persona que dedicará su tiempo a su cuidado, de modo que el bienestar del enfermo depende, en gran parte, de la salud y el bienestar de su cuidador. Es imprescindible proporcionar apoyo al cuidador principal y acompañarle en este proceso, por lo que se requiere un esfuerzo institucional para poner sobre la mesa el papel del cuidador y su protección.

En la actualidad, en España más de 8,5 millones de personas han superado los 65 años, y el 31,8 % de esas personas son mayores de 80 años. Estas cifras aumentarán en los próximos años, ya que se estima que en 2050 el número de personas mayores se habrá duplicado, y casi la mitad de esa población tendrá más de 80 años, según datos del estudio *Proyecciones de población 2014-2064* (INE).

Fundación Pasqual Maragall

Desde 2008, la Fundación Pasqual Maragall aborda los retos que plantea el alzhéimer en el ámbito de la investigación científica con el compromiso de aportar soluciones innovadoras y decisivas al problema y, al mismo tiempo,

mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y su entorno. La fundación orienta su actividad a la obtención de nuevo conocimiento científico con el objetivo de reducir el número de personas afectadas, avanzar en la detección precoz y la prevención de la enfermedad, y aportar soluciones a las necesidades no cubiertas del día a día de las personas afectadas y sus cuidadores.

Obra Social "la Caixa": más de cien años con los mayores

Desde su origen como Caja de Pensiones para la Vejez y de Ahorros, la historia de la entidad ha estado siempre estrechamente vinculada a las personas mayores, a las que ha dedicado una atención preferente. El Programa de Personas Mayores, el más emblemático de la entidad, arrancó con un primer Homenaje a la Vejez celebrado en Sant Sadurní d'Anoia (Barcelona) en 1915. Fue también el primer acto de acción social de la entidad.

Durante un siglo marcado por un gran aumento de la esperanza de vida, "la Caixa" ha acompañado a numerosas generaciones de personas mayores, actualizando y adaptando las propuestas de la entidad a sus necesidades y evolucionando de la atención asistencial al liderazgo y la participación de los mayores en nuestra sociedad.

Actualmente, el Programa de Personas Mayores de la Obra Social "la Caixa" cuenta con un total de 612 centros en titularidad propia o en convenio con administraciones en toda España. Cada año, más de 803.900 mayores españoles participan en las actividades organizadas y se implican en iniciativas de salud, tecnológicas, culturales y sociales con todo tipo de colectivos y de personas desfavorecidas, transmitiéndoles su experiencia y favoreciendo el progreso individual y colectivo. En este sentido, los emblemáticos centros de mayores, ahora EspacioCaixa, también se están convirtiendo en centros de última generación, abiertos a la comunidad y con la voluntad de liderar proyectos con valor social.

Confederación Española de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA)

La CEAFA trabaja desde 1990 para mejorar la calidad de vida de las personas que sufren la enfermedad de Alzheimer y sus familiares cuidadores. Está compuesta por 13 federaciones autonómicas y 6 asociaciones uniprovinciales

que aglutinan más de 300 asociaciones locales, y representa a más de 200.000 familias.


Su presidenta de honor es la reina doña Sofía, y en la actualidad la presidenta de la entidad es Cheles Cantabrana.

Para más información:

Departamento de Comunicación de la Obra Social "la Caixa"

Andrea Pelayo: 934 044 087 / 618 126 685 / apelayo@fundacionlacaixa.org

Sala de Prensa Multimedia: <http://prensa.lacaixa.es/obrasocial/>

 @FundlaCaixa

Gabinete de Prensa de la Fundación Pasqual Maragall

Laura Puig (Atrevia): 93 419 06 30 / lpuig@atrevia.com

Departamento de Comunicación de la CEAFA

Rakel Goñi: comunicacion@ceafa.es