



Hábitos de vida saludables en la prevención del Alzheimer



**Hablemos del
Alzheimer**

El blog de la Fundación Pasqual

**fundación
pasqual
maragall**

Índice

Introducción	<i>p.3</i>
Factores de riesgo de Alzheimer y de demencia: conocerlos y abordarlos	<i>p.4</i>
La importancia del ejercicio físico para la prevención del Alzheimer y de la demencia	<i>p.8</i>
Beneficios de la dieta mediterránea, también para la salud cerebral	<i>p.12</i>
¿Qué es y qué podemos hacer para aumentar la reserva cognitiva?	<i>p.15</i>
Cómo las actividades sociales fortalecen las relaciones y cuidan la salud cerebral	<i>p.18</i>
Dormir bien y descansar	<i>p.21</i>
Conclusión	<i>p.22</i>

La información contenida en esta guía es meramente informativa y no sustituye, en ningún caso, el consejo médico o profesional especializado e individualizado. Cualquier duda particular sobre las actuaciones más idóneas a emprender en cada caso debe ser consultada con el equipo profesional sanitario de referencia.

Introducción

El [cerebro](#), es tan complejo como vulnerable. Con el tiempo puede verse afectado por enfermedades, pero los estudios científicos coinciden: una gran parte de ese riesgo se puede reducir adoptando hábitos saludables.

No se trata de cambiarlo todo de golpe. Pequeños gestos sostenidos —una caminata diaria, una alimentación equilibrada, un descanso reparador— pueden tener un impacto enorme en la vitalidad mental y en el bienestar emocional.

En esta guía se muestra cómo factores como la alimentación, el ejercicio, el sueño, la estimulación cognitiva y las relaciones sociales actúan como pilares de la salud cerebral.



Factores de riesgo de Alzheimer y de demencia: conocerlos y abordarlos

Cada vez hay más certeza de que el [Alzheimer](#) no es atribuible a una única causa. Los [avances de investigación](#) apuntan a múltiples factores de riesgo, algunos modificables y otros no modificables.

Tipos de factores de riesgo de Alzheimer

Factores no modificables

Los principales son la edad y la [genética](#). La edad es el principal factor de riesgo, aunque muchas personas preservan sus

[capacidades cognitivas](#) hasta edades muy avanzadas. El desarrollo de Alzheimer no es consecuencia inevitable del [envejecimiento](#).

El Alzheimer tampoco es [hereditario](#). Solo en el 1% de casos puede atribuirse directamente a la genética. En el 99% restante, ciertos genes pueden conferir mayor vulnerabilidad, pero no son determinantes.

Además, una línea de investigación abierta y muy activa está relacionada con el efecto



La investigación científica indica que podemos actuar sobre ciertos factores para disminuir la probabilidad de desarrollar Alzheimer.

diferencial que puede tener el sexo biológico o las atribuciones de género para arrojar luz al porqué de una mayor incidencia de esta enfermedad en [mujeres](#).

Factores modificables

Principalmente, están relacionados con la salud cardiovascular y los [hábitos de vida](#). Incluso los factores genéticos se pueden ver influidos por elementos modificables.

El control de factores de riesgo cardiovascular es clave: hipertensión, diabetes, colesterol, tabaquismo u obesidad. Cada vez es más evidente que lo que es bueno para el corazón, es bueno para el cerebro.

El [sueño](#) está en el foco de investigación actual. Además de dormir suficiente, la calidad del sueño es fundamental para eliminar restos tóxicos de proteínas relacionadas con la [patología cerebral del Alzheimer](#).

Es importante recordar que [Alzheimer y demencia](#) no son sinónimos. El Alzheimer es la principal [causa de demencia](#), pero no la única. Una comisión de expertos (*La Comisión Lancet para la prevención de la demencia*) indica que hasta un 45% de los casos de demencia podrían llegar a ser evitados. ¡Vamos a verlo!

14 factores de riesgo de demencia

El informe de la [Comisión Lancet 2024](#) sobre prevención de demencia identifica estos 14 factores de riesgo sobre los que se puede actuar a lo largo de la vida para prevenir casi la mitad de los casos:

- [Bajo nivel educativo](#)
- [Pérdida auditiva](#)
- [Hipertensión](#)
- [Inactividad física](#)
- [Obesidad](#)
- [Tabaquismo](#)
- [Consumo excesivo de alcohol](#)
- [Diabetes](#)
- [Depresión](#)

- [Lesiones cerebrales traumáticas](#)
- [Contaminación del aire](#)
- [Aislamiento social](#)
- [Pérdida de visión](#)
- [Colesterol LDL alto](#)

El impacto de estos factores varía según la etapa de la vida:

- **Infancia y juventud:** la educación formal de calidad tiene un efecto protector cerebral significativo.
- **Adulthood media:** hipertensión, obesidad, diabetes, pérdida auditiva y depresión tienen mayor impacto.
- **Edad avanzada:** el aislamiento social, pérdida de visión y contaminación del aire adquieren mayor relevancia.

¿Qué podemos hacer para reducir los factores de riesgo?

Se puede actuar para reducir la probabilidad de desarrollar Alzheimer o demencia por otras causas. Cualquier cambio hacia algo más saludable es bienvenido. No se trata de “todo o nada”, todos los pequeños cambios contribuyen:

- **Modificar hábitos cotidianos:** evitar excesos, no fumar, establecer rutinas de sueño reparador, evitar el estrés crónico.
- **Adoptar la [dieta mediterránea](#)** como modelo de [nutrición saludable](#), equilibrada, adaptable y que ayuda a mantener un peso saludable.
- **Incorporar [actividad física](#) diaria:** además del deporte, salir a pasear, realizar las tareas de casa o jugar con los niños cuentan como ejercicio.
- **Mantener una actividad cognitiva y social:** potencia la resistencia neuronal. Es clave trabajar la [reserva cognitiva](#) con retos mentales y nuevos aprendizajes. Es fundamental no abandonar las [relaciones sociales](#).
- **Realizar las revisiones médicas pertinentes:** ya sea para la prevención y el control de enfermedades, o chequeos auditivos y visuales. Además, el [estado de ánimo](#) y la salud mental son piezas clave del bienestar.

Intervenir sobre los factores de riesgo de Alzheimer y de demencia es una cuestión global

Diversos estudios muestran que intervenir sobre factores de riesgo, por ejemplo: tratar la hipertensión, moderar (mejor eliminar) el consumo de alcohol o usar audífonos disminuye el riesgo de desarrollar demencia. Estas y otras acciones pueden retrasar su inicio, reduciendo los años vividos con discapacidad.

Lo óptimo es empezar la prevención desde etapas tempranas, pero las intervenciones son efectivas en cualquier momento. Nunca es tarde para actuar.

La importancia del ejercicio físico para la prevención del Alzheimer y de la demencia

Cada vez hay más estudios que demuestran que entre los hábitos relacionados con el [estilo de vida](#), tiene un papel destacado el ejercicio físico, que puede influir en el riesgo de desarrollar Alzheimer.

Incorporar el ejercicio como parte de la rutina diaria puede ser beneficioso tanto para personas con mayor riesgo [genético o familiar](#) como para quienes quieren proteger su [salud cerebral](#) a largo plazo.

Avances de investigación

Diversos estudios recientes refuerzan la idea de que la actividad física regular durante la mediana edad (40-65 años) puede tener efectos positivos en la salud cerebral.

Un trabajo publicado en la revista Alzheimer's & Dementia, basado en datos recogidos en el estudio [Alfa](#) del [BarcelonaBeta Brain Research Center](#) (BBRC), analizó cambios en actividad física durante más de cuatro años en más de 300 adultos sin [deterioro cognitivo](#) pero con alto riesgo de Alzheimer. Los resultados muestran que:

- Permanecer inactivos se asocia con menor grosor cortical en regiones vulnerables al Alzheimer.
- Aumentar ejercicio se vincula con una menor acumulación de beta-amiloide cerebral.
- Adoptar los niveles de ejercicio recomendados por la OMS

(150 minutos/semana de actividad moderada) tiene un impacto positivo medible.

- El efecto es proporcional: a mayor aumento de actividad, mayor beneficio.

El estudio EXERT, desarrollado en EEUU mostró que incluso el ejercicio de baja intensidad (caminar, bicicleta estática suave) puede ayudar a retrasar el deterioro cognitivo en personas con signos leves de [pérdida de memoria](#).

Relación entre ejercicio físico y riesgo de demencia

- El informe de la Comisión Lancet 2024 sobre la prevención de demencia destaca el sedentarismo como uno de los factores de riesgo de demencia.
- Junto con la obesidad, la hipertensión o la diabetes, la inactividad física contribuye al riesgo de Alzheimer.

No hablamos de la práctica de deporte de alto nivel. Actividades sencillas como caminar a paso ligero, bailar, nadar o montar en bicicleta, junto con el trabajo de fuerza, activan mecanismos de protección cerebral: mejoran la circulación cerebral, reducen la inflamación y estimulan nuevas conexiones neuronales.

La variedad potencia los efectos

No hay un único tipo de ejercicio que proteja el cerebro. Lo importante es mantener el cuerpo en movimiento de forma regular y adaptada a cada situación personal. Si esa actividad es variada, mejor.

- **Tonificación muscular:** ayuda a fortalecer los músculos, proteger la masa ósea y reducir el riesgo de osteoporosis.
- **Flexibilidad y equilibrio:** fundamentales para mantener la postura y prevenir caídas. El yoga y taichí son actividades beneficiosas.
- **Estiramientos:** mejoran la flexibilidad, favorecen la movilidad articular y previenen lesiones.

Es recomendable pedir consejo al equipo médico, especialmente a partir de cierta edad o si se padecen enfermedades crónicas.

7 beneficios de practicar actividad física de forma regular

¿Existe una edad límite para practicar ejercicio físico? No. Todo el mundo puede disfrutar de los beneficios de la actividad física, de una forma u otra, independientemente de la edad o las habilidades físicas.

La [Clínica Mayo](#) publicó un listado de los siete principales beneficios de mantener una actividad física regular:

- 1. Ayuda a controlar el sobrepeso:** mantenerse activo ayuda a quemar calorías, a prevenir el exceso de peso o a mantener un peso saludable.
- 2. Combate enfermedades:** ayuda a prevenir alteraciones cardiovasculares, artritis, depresión y algunos cánceres. El ejercicio es bueno para el corazón y para el [cerebro](#).
- 3. Mejora el humor:** estimula factores químicos cerebrales que pueden relacionarse con la sensación de bienestar y favorecen la relajación, reforzando la confianza y la autoestima.
- 4. Aumenta la energía:** libera nutrientes y oxígeno a los tejidos, haciendo que el corazón y los pulmones trabajen mejor.
- 5. Mejora el sueño:** facilita conciliar el sueño y que sea más profundo. Es importante, no obstante, evitar realizar ejercicio justo antes de dormir.
- 6. Estimula la vida sexual:** favorece la energía y evita el cansancio excesivo.
- 7. Es divertido y promueve la socialización:** es una buena oportunidad para disfrutar del entorno y estar en compañía.

Es clave recordar consultar con el equipo médico antes de empezar un nuevo programa de actividad física, especialmente si hace tiempo que no se practica deporte.

El ejercicio físico es una buena inversión en salud

La práctica regular de ejercicio físico es una inversión en salud. Aporta numerosos beneficios, contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares, mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y tiene beneficios directos en el cerebro. Reduce el riesgo de sufrir enfermedades como el Alzheimer o la mal llamada “[demencia senil](#)”.

1. **Ir en bicicleta:** favorece la salud cardiovascular y repercute positivamente en los músculos y las articulaciones.
2. **Caminar:** es un ejercicio muy recomendable, además de sencillo económico y de que puede llevarse a cabo en cualquier lugar.
3. **Practicar yoga, tai-chi, pilates:** estas actividades trabajan la [respiración](#), la flexibilidad, la tonificación muscular, el equilibrio y la [relajación](#).
4. **Nadar:** es un deporte completo y saludable con pocos riesgos de lesiones. Activa el corazón y tonifica la musculatura.



Beneficios de la dieta mediterránea, también para la salud cerebral

Aunque se desconoce la [causa del Alzheimer](#), o difícilmente sea atribuible a una única, como hemos visto, cada vez hay más evidencias de que existen factores de riesgo modificables relacionados con el riesgo cardiovascular y el estilo de vida.

La dieta mediterránea es beneficiosa para el cerebro

Lo que es bueno para el corazón también lo es para el cerebro.

El ejercicio físico, la actividad cognitiva, las relaciones sociales y la [nutrición](#) tienen un papel relevante en la salud cerebral.

La dieta mediterránea, reconocida como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, se basa en el aceite de oliva virgen extra como grasa principal y la presencia preponderante de cereales, verduras, hortalizas, pescado, huevos y lácteos.



Beneficios de la dieta mediterránea:

- **Mejora la salud cardiovascular:** reduce el riesgo de enfermedades cardíacas gracias a una alta presencia de [grasas saludables](#).
- **Protege la función cerebral:** disminuye el riesgo de desarrollar Alzheimer y otros tipos de demencia.
- **Reduce la inflamación,** puesto que es rica en alimentos antiinflamatorios. La inflamación es un factor relacionado con muchas enfermedades neurodegenerativas.
- Ayuda a mantener un peso saludable y **previene la obesidad**.
- **Facilita el control de la glucosa,** por lo que previene y controla la diabetes.
- Favorece la [calidad de vida](#): promueve un estilo de vida que incluye las relaciones sociales y la actividad física.

Los 10 pilares de la dieta mediterránea

1. **Aceite de oliva virgen extra:** oro líquido de la dieta mediterránea. Se recomienda usarlo como grasa principal.
2. **Alimentos frescos:** consumir alimentos de temporada, frescos y nada o poco procesados.
3. **Vegetales en abundancia:** 2 raciones de verduras al día, 3 de fruta al día, legumbres 3-4 veces a la semana, frutos secos 3-7 veces a la semana.
4. **Pan y cereales:** consumo diario, preferiblemente integrales.
5. **Leche y derivados:** consumo diario, preferiblemente bajos en grasa.
6. **Pescado, imprescindible:** 3 veces a la semana, una de ellas pescado azul. Consumir carnes rojas con moderación.
7. [Agua](#), **fuentes de vida:** se recomiendan 1,5-2 litros diarios.
8. **Sofritos y especias:** sofritos de tomate, ajo, cebolla al menos 2 veces a la semana con verduras, pasta o arroces. Procurar que formen parte de [platos saludables](#).

9. **Cocciones:** principalmente, al vapor, hervido, al horno o a la plancha. Evitar frituras.

10. **Alimentos limitados:** minimizar la sal, las grasas, el alcohol, los embutidos, los dulces (particularmente los industriales), los precocinados y las bebidas azucaradas.

Consejos para el día a día

Para facilitar el seguimiento de una dieta saludable, podemos atender a algunas recomendaciones, como las siguientes:

- **Planificación de las comidas:** dedicar tiempo a la planificación semanal y a hacer la lista de compra.
- **Preparación anticipada:** cocinar grandes cantidades y guardar raciones.
- **Involucrar a la familia:** fomentar la participación en la planificación y en la preparación.
- **Variedad en los menús:** experimentar con nuevos ingredientes y recetas.
- **Educación alimentaria:** informarse sobre los beneficios y la composición de los alimentos atendiendo a las etiquetas.
- **Comer en compañía:** mejora el bienestar emocional y fortalece las relaciones sociales.
- **Moderación en las cantidades:** controlar las raciones para evitar excesos.
- **Ejercicio físico regular:** complementar la dieta con actividad física.

La dieta mediterránea representa un estilo de vida que incluye muchos hábitos recomendados para la salud cerebral: comer saludablemente, hacer ejercicio físico, respetar las horas de [sueño](#) y cultivar las relaciones personales.

¿Qué es y qué podemos hacer para aumentar la reserva cognitiva?



Mantener la actividad cognitiva a lo largo de la vida es clave para favorecer la salud cerebral. Una alta [reserva cognitiva](#) puede ayudar a contrarrestar el efecto del [envejecimiento](#).

¿Qué es la reserva cognitiva?

De forma muy simple, es la habilidad del [cerebro](#) para encontrar formas alternativas de hacer las cosas, incluso cuando algunas partes están dañadas. Es como un capital mental que ayuda a compensar los efectos del envejecimiento y de alteraciones cerebrales como el [Alzheimer](#).

No actúa como antídoto para prevenir [enfermedades neurodegenerativas](#), pero sí contribuye a retrasar el posible [deterioro cognitivo](#), promoviendo una red neuronal más resistente.

¿Cómo favorecerla?

No existen ejercicios específicos para evitar desarrollar demencia, pero sí prácticas recomendables para mantener activo el cerebro y hacerlo más resistente. Es importante abrirse a [actividades](#) nuevas o plantearnos pequeños retos diarios que nos obliguen a realizar un esfuerzo mental.

Es aconsejable seleccionar actividades atractivas y que no nos resulten aburridas. Deben ser variadas para estimular diferentes [capacidades cognitivas](#). Para mejorar la [memoria](#), también hay que estimular la [atención](#) o las capacidades perceptivas.

Actividades recomendadas

- **Leer:** favorece la concentración, ejercita la memoria y alimenta la imaginación. La [lectura](#) es una de las actividades más recomendables para favorecer la [estimulación cognitiva](#).
- **Jugar:** los [juegos de mesa](#) pueden estimular el cálculo, la [memoria de trabajo](#), la lógica, la planificación, el vocabulario y la creatividad, entre otras cosas.
- **Aprender:** aprender un idioma, asistir a charlas o perfeccionar las habilidades culinarias, todo cuenta.
- **Ponerse a prueba:** resolviendo crucigramas, sudokus, puzles. En general, realizar actividades que requieran cierto esfuerzo mental.
- **Cambiar rutinas:** añadir rutinas nuevas o variar las habituales es una forma de crear [nuevas conexiones neuronales](#).
- **Usar la tecnología:** aprender a manejar nuevos dispositivos o aplicaciones estimula la memoria y el pensamiento crítico.
- **Tocar un instrumento musical:** es algo que involucra diferentes áreas cerebrales, mejora la coordinación, la [memoria](#) y promueve la neuroplasticidad. La [música](#) es una actividad muy completa. El [baile](#) es también una actividad muy beneficiosa.
- **Mantener las relaciones sociales:** compartir momentos, unirse a grupos, participar en eventos comunitarios... Todo ello ofrece estímulo mental y apoyo emocional. Además, ayuda a evitar la [soledad no deseada](#).
- **Participar en entidades:** implicarse en actividades de grupo en asociaciones culturales o clubs deportivos.
- **Viajar:** es una estupenda opción para mantenerse activo, estimular la mente y cultivar relaciones sociales.

Reserva cognitiva y enfermedades neurodegenerativas

La **reserva cognitiva** es crucial para entender por qué algunas personas resisten mejor los efectos de enfermedades como el Alzheimer o el [Parkinson](#). Las personas con alta reserva cognitiva pueden manifestar más tarde los [síntomas](#) o sobrellevar mejor sus efectos.

La investigación ha demostrado que el nivel educativo, la complejidad cognitiva del trabajo y la participación en actividades de ocio están asociados con una menor incidencia de síntomas de demencia.

Para mantener el [cerebro sano](#), además de favorecer la reserva cognitiva, es clave controlar los factores de riesgo cardiovascular, [cuidar la alimentación](#), hacer ejercicio físico y cultivar las relaciones sociales.



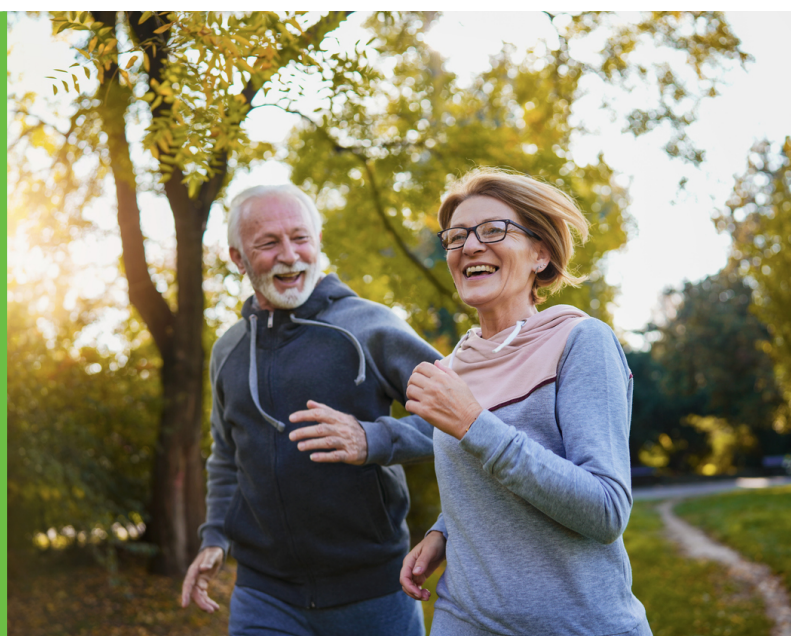
Cómo las actividades sociales fortalecen las relaciones y cuidan la salud cerebral

El **envejecimiento cerebral saludable** supone un gran reto para la neurociencia. Las actividades sociales y la calidad de las relaciones humanas contribuyen a la resiliencia cerebral, prevención de demencia y potencian la calidad de vida.

Beneficios de la actividad social y cultural

Las **actividades sociales y culturales** representan un potente estímulo para [nuestro cerebro](#) y contribuyen al desarrollo de la reserva cognitiva. La [neuropsicología](#) define la reserva cognitiva como la capacidad para compensar daños neuronales provocados por patologías como el Alzheimer, retrasando el deterioro funcional.

La estimulación derivada de interacción social fortalece circuitos cerebrales, promueve la neuroplasticidad y favorece las emociones positivas. Se asocia a una reducción de la discapacidad, la mortalidad y el riesgo de depresión y demencia.



Vínculo entre actividades sociales y riesgo de demencia

El informe de la Comisión Lancet sobre los **factores de riesgo modificables** de demencia destaca que la socialización y el compromiso social son factores clave. El aislamiento social es un factor de riesgo significativo para el deterioro cognitivo.

Se recomienda fomentar la participación comunitaria y mantener redes sociales activas para **reducir el riesgo de demencia**. El intercambio social estimula el lenguaje, la [memoria](#), la [empatía](#) y las [funciones ejecutivas](#).

Calidad y cantidad de relaciones

No se trata solo de mantener muchos contactos, sino de **potenciar relaciones de calidad**. Amistades cercanas, lazos familiares sólidos y relaciones satisfactorias aportan mayor felicidad y vitalidad mental. También son importantes ante situaciones adversas como la jubilación, la viudedad u otras [pérdidas personales](#).

Las redes sociales diversificadas y complejas producen un mayor enriquecimiento cognitivo. Cobran especial relevancia las relaciones con personas de diferentes contextos y edades, es decir, las [actividades intergeneracionales](#).

Resistencia cerebral

La interacción social diversa estimula la creación y el refuerzo de conexiones neuronales, incrementando la reserva cognitiva y la resiliencia ante el daño cerebral.

Los “superancianos” son personas mayores de 80 años con una función cognitiva tan aguda como la de personas tres décadas más jóvenes. La mayoría comparte hábitos saludables y una intensa sociabilidad, manteniendo relaciones interpersonales sólidas. Esto parece ser un factor determinante en la preservación de su [salud cerebral](#).

Superar obstáculos

Hay situaciones en las que es complicado mantener una vida social activa, como cuando se tienen problemas de movilidad, ante miedo al rechazo o tras la pérdida de seres queridos. Para afrontarlas, recomendamos:

- **Priorizar calidad sobre cantidad:** dedicar tiempo a vínculos valiosos.
- **Buscar actividades adaptadas** a los intereses y las capacidades personales.
- **Mantener la curiosidad** y la apertura a nuevas experiencias.
- Usar la **tecnología como complemento**, nunca como sustituto de los encuentros presenciales.
- Fomentar el **apoyo mutuo** en [círculos familiares](#) y comunitarios.

El fomento de actividades sociales debe considerarse un eje central en la promoción de la salud cerebral. Intervenir sobre la [soledad no deseada](#) e impulsar la participación social son estrategias prioritarias para la prevención de demencia.

Dormir bien y descansar

La [calidad del sueño](#) está estrechamente relacionada con la salud cerebral. No dormir adecuadamente, ni las horas necesarias ni descansar correctamente tiene un gran impacto en el cuerpo y en el cerebro. Y es que la falta de sueño puede favorecer procesos [neuroinflamatorios](#) y alterar el equilibrio neuronal y hormonal. Esto puede provocar problemas en el sistema cardiovascular, dificultar que el cuerpo procese correctamente la glucosa y elevar el cortisol. Cuando el cortisol sube de forma sostenida, aumenta también la probabilidad de sufrir trastornos metabólicos y enfermedades del corazón.

Algunos consejos para dormir mejor son:

- **Mantener un horario regular:** acostarse y levantarse siempre a la misma hora ayuda a que el reloj interno funcione de manera estable.
- **Evitar las pantallas antes de dormir:** la luz azul frena la melatonina y dificulta que el cuerpo entre en “modo descanso”.
- **Crear una rutina relajante:** leer, una ducha tibia o respiraciones lentas le indican al cerebro que es momento de desconectar.
- **Cuidar el entorno de descanso:** una habitación con temperatura agradable, oscura y silenciosa favorece un sueño más profundo y reparador.

Conclusión

Mantener un estilo de vida saludable es el resultado de pequeñas decisiones que, sumadas, fomentan el bienestar. Elegir moverse un poco más, comer con conciencia, dormir lo necesario, mantener la mente activa y cultivar relaciones significativas son algunas acciones sencillas con un poder enorme: proteger nuestro cerebro.

Cada hábito saludable actúa como una inversión en el futuro. **No solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que mejora la energía, el ánimo y la capacidad para disfrutar de lo cotidiano.**

Cuidar el cerebro no significa vivir con miedo al envejecimiento, sino vivir con gratitud y [optimismo](#) por todo lo que aún podemos aprender, compartir y crear.

El conocimiento de esta guía no pretende ser una pauta rígida, sino una invitación a envejecer saludablemente. **Un recordatorio de que nunca es tarde para empezar a cuidar de uno mismo, para construir una rutina que nos haga sentir bien y nos mantenga conectados con lo que realmente importa.**

En la Fundación Pasqual Maragall **investigamos la detección precoz** y la **prevención** de la enfermedad de Alzheimer. Trabajamos también para **mejorar la calidad de vida** de las personas afectadas y quienes les cuidan.



Más información en **www.fpmaragall.org**



Hablemos del
Alzheimer

El blog de la Fundación Pasqual

Síguenos en **fpmaragall**

