

# Cuida el teu cervell

Campanya de prevenció de la salut cerebral i del deteriorament cognitiu

*Ara continua com "Cervell a punt"*

2018–2023 · Continua a AFAB

**420**

participants

**3**

fases (2018–2023)

**68,1**

anys, edat mitjana

**74,9%**

dones

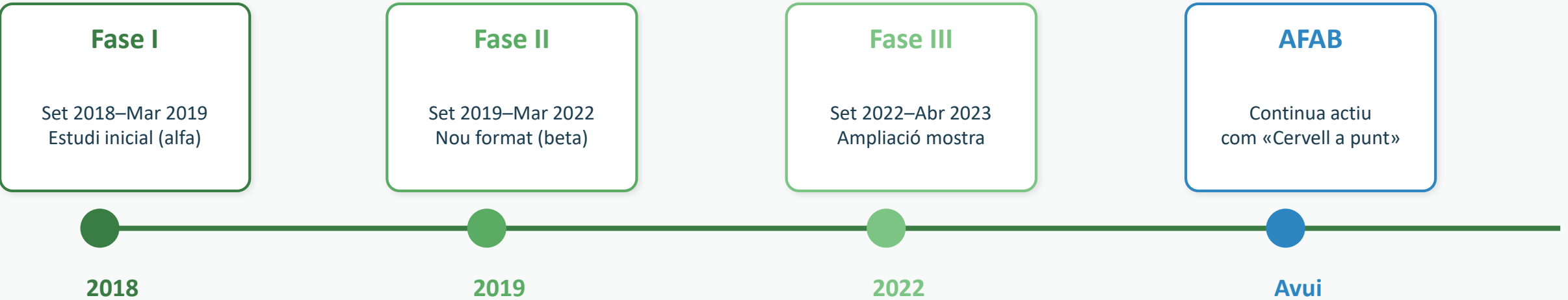
*Programa actiu a l'Associació de Familiars d'Alzheimer de Barcelona (AFAB)*

AfAs participants: Maresme · Barcelonès · Catalunya

Dr. Juan L. García Fernández — Neuropsicòleg Clínic

# LÍNEA DEL TEMPS

Del estudio «Cuida tu cerebro» al programa «Cervell a punt»



En total: 420 participants en 5 anys · Coordinat per Dr. Juan L. García Fernández (Neuropsicòleg Clínic) · Iniciat des de FAFAC

AFAs: Associació de Familiars d'Alzheimer Maresme · AFAB (Barcelona) · Federació FAFAC

# PARTICIPANTS

Perfil de la mostra — N = 420

**420**  
participants

**68,1 anys**

**Edat mitjana**

rang: 40–97 anys

**74,9%**

**Dones**

25,1% homes

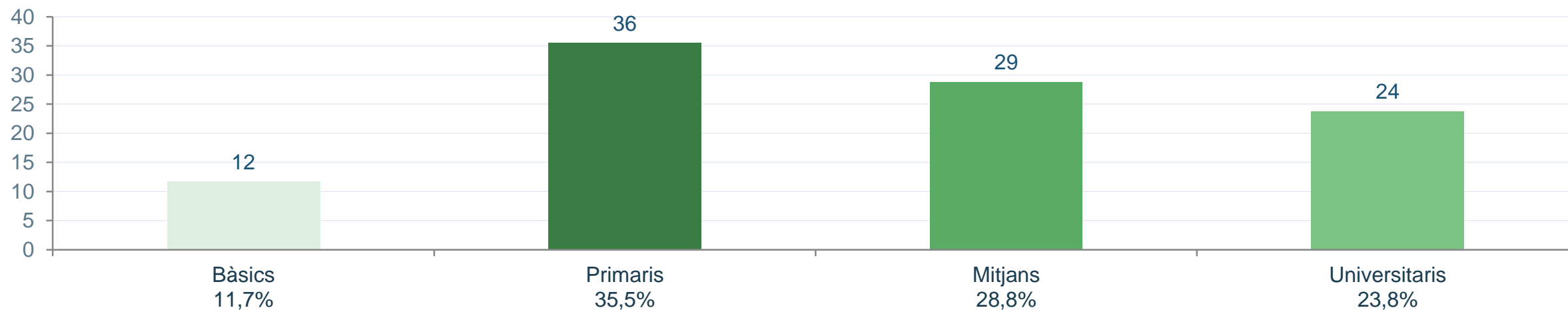
**95,2%**

**Dominància dreta**

**56%**

**Llengua materna català**

Nivell d'estudis dels participants (%)



# RESULTATS FINALS

## 📄 Exploració cognitiva

- 84,1% sense deteriorament (criteri NIT)
- 12% casos DCL–DT possibles
- 3,9% deteriorament probable

## 💡 Detecció emocional

- 25% recomanació per alteració cognitiva
- 38% aspectes emocionals detectats
- 18% alteració emocional + cognitiva
- 68% recomanació visita mèdic

## 📄 Valoració de les AFAs

- 70,9% creu important ser soci d'una AFA
- 87% creu que ser soci té beneficis
- 79,5% creu que la societat NO coneix les AFAs
- Valoració beneficis AFA: 8/10

# CONCLUSIONS I CONTINUÏTAT

**01** Ajuda a detectar casos d'alteració cognitiva i emocional en l'entorn de les AFAs.

**02** Alt nombre de casos d'ansietat/depressió que poden confondre's amb malaltia neurodegenerativa.

**03** Necessitat d'un protocol d'avaluació neuropsicològica, no d'una única prova de cribatge.

**04** L'estudi ha funcionat com a «primera porta d'entrada» per a familiars acompanyants.

**05** El programa continua actiu a AFAB com a «Cervell a punt», ampliant el seu impacte.

*«Tinc por de tenir-ho, però si el tinc, no vull perdre més temps»*



**Dr. Juan L. García**



**Cristina Borrás**



Associació de  
Familiars de  
Malalts  
d'Alzheimer  
Maresme



**Laia Remolà**



**Blanca de la Cruz**

**Dra. Margarita Torrente**



**Dolores Capdevila**

**Irene Iborra**

**Ariadna Galán**



Associació de Familiars  
de Persones amb Alzheimer i  
altres demències del Baix Llobregat



**Vera Noguera**