



# MUJER Y DISCAPACIDAD

## ALZHEÍMER EN MUEJRES RURALES

# Índice

<b>ALZHEIMER RURAL FEMENINO.....</b>	<b>3</b>
¿Por qué se diagnostica tan tarde en los pueblos? .....	3
Cuidadores familiares: El colapso silencioso .....	4
Pueblos sin memoria, familias sin fuerzas .....	4
El círculo vicioso del alzheimer rural.....	5
Datos que confirman la emergencia.....	5

# ALZHEÍMER RURAL FEMENINO

En los pueblos pequeños de España, muchas mujeres mayores de 65 años pierden la memoria poco a poco. No es “algo normal de envejecer”. Es alzhéimer.

Pero en el medio rural, el **diagnóstico llega tarde**, cuando ya no hay mucho que hacer. Los familiares lo relacionan con "cosas de la edad". Los médicos del pueblo no tienen tiempo ni pruebas. Y mientras, la enfermedad avanza silenciosa.

Las mujeres son las más afectadas. Representan más del **65% de los nuevos casos anuales de alzhéimer**. En zonas rurales, más del **50% de los casos leves pasan desapercibidos**. El diagnóstico llega en fases moderadas o graves, cuando la persona ya no reconoce a sus hijos.

## ¿Por qué se diagnostica tan tarde en los pueblos?

**Médicos de atención primaria saturados:** Un médico atiende 1.500 pacientes en pueblos pequeños. Consulta de 5 minutos. No hay tiempo para pruebas de memoria.

**Especialistas lejanos:** El neurólogo está a 80-120 km. Las resonancias y pruebas específicas, solo están en capitales de provincia. Sin coche o con familia que trabaje, es imposible ir.

**Cultura rural del "aguantar":** La familia piensa "si cocina y barre, está bien". Además, las mujeres en muchas ocasiones tratan de disimular los síntomas para no preocupar o “molestar” a sus familias.

**Falta de concienciación:** En las ciudades hay muchas campañas y hay recursos. Sin embargo, en el pueblo pocas personas hablan de alzhéimer hasta que ya es grave.

**El diagnóstico tardío confirmado:** En España, más del **50% de casos leves de alzhéimer no se diagnostican**. En zonas rurales, la cifra sube porque la falta de recursos y diagnósticos básicos.

## Cuidadores familiares: El colapso silencioso

En la mayoría de casos **las cuidadoras son las hijas de 45-55 años**. Ellas dejan su trabajo para cuidar a la madre. Viven a 20-40 km del pueblo. Van todos los días. Limpian, cocinan, duchan, visten. Trabajan 12 horas diarias sin paga. Los maridos pueden ser un **apoyo insuficiente**: El **80% de cuidadores de alzhéimer son mujeres familiares directas**.

**No hay relevo**, no hay residencias cerca y, de media, los centros de día pueden estar a unos 50 km. Además, las pocas plazas que hay, llevan ocupadas años.

Por ello, las cuidadoras no cuentan con descansos o vacaciones, llegando al **colapso físico y emocional**, incluyendo depresión, ansiedad, agotamiento crónico, etc. En algunos casos puede que la cuidadora enferme antes que la paciente. **El 60% de cuidadoras familiares rurales presentan síntomas de burnout** (agotamiento mental).

## Pueblos sin memoria, familias sin fuerzas

**La mujer con alzhéimer desaparece dos veces.**

Primero pierde sus recuerdos. Después, su familia la mantiene aislada por vergüenza o por la falta de recursos. Deja de ir a sus actividades normales y cotidianas, como ir a misa, al mercado, a la plaza, etc.

Además, **el pueblo pierde su historia viva**. Estas mujeres son la memoria colectiva.

## El círculo vicioso del alzhéimer rural

En los pueblos pequeños, el alzhéimer femenino crea un **círculo mortal que se retroalimenta**. Sin diagnóstico no hay tratamiento. Sin tratamiento la enfermedad avanza rápido. Cuando la cuidadora colapsa, la paciente queda desatendida. El pueblo se vacía más, hay menos médicos y los diagnósticos llegan aún más tarde. Todo se une : más mujeres enfermas sin detectar, más familias rotas, pueblos que mueren.

## Datos que confirman la emergencia

**800.000 personas con alzhéimer en España.** Mujeres representan el **65% de nuevos casos anuales**. Más del **50% de casos leves sin diagnosticar**, lo que empeora en zonas rurales por falta de especialistas.

La prevalencia **duplica cada 5 años** después de los 65. En mayores de 85 años, **1 de cada 3 mujeres** la padece.

**Los cuidadores rurales son en un 80% mujeres familiares**, de las cuales el **60% tiene agotamiento total (burnout)**.

Además, en los pueblos de menos de 1.000 habitantes **no hay neurólogo**, por lo que el diagnóstico depende solo del médico de cabecera, que no cuenta con una formación específica en este problema. Las pruebas diagnósticas están a **90 minutos mínimo** de media en la capital de provincia.