



## ¿Sabes cómo mantener un cerebro sano?

El cerebro es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo y para su correcto funcionamiento, es necesario cuidarlo de forma continua. Así, algunas de las principales recomendaciones son:



- Realizar **actividades que estimulen la actividad cerebral** y te mantengan mentalmente activo como leer, escribir, memorizar números de teléfono, participar en juegos de mesa, realizar manualidades, completar crucigramas, etc.
- Ejercitar algún tipo de **actividad física de forma regular**, bien sea mediante la práctica de un deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos
- Potenciar las **relaciones sociales y afectivas** evitando la incomunicación, el aislamiento social y el estrés
- Realizar una **dieta equilibrada**, evitando el exceso de grasas animales y de sal y potenciando el consumo de frutas y verduras
- Llevar **hábitos de vida saludables** sin consumo de alcohol, tabaco y drogas y dormir como mínimo 8 horas diarias
- **Controlar la hipertensión** dado que es el principal factor de riesgo de enfermedades cerebro vasculares como el Ictus
- **Proteger el cerebro contra las agresiones físicas del exterior** mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en los vehículos y del casco cuando se viaja en moto

## Las enfermedades neurológicas en España

Las enfermedades neurológicas comprenden aquellas patologías que afectan al sistema nervioso central (el cerebro y la medula espinal) y periférico (los músculos y los nervios) y representan el primer motivo de pérdida de la autonomía personal y dependencia en nuestro país.

Las enfermedades más frecuentes y conocidas son la demencia (la enfermedad de Alzheimer, la demencia vascular), el ictus (el infarto o hemorragia cerebral), la epilepsia, la enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple, la migraña y los traumatismos craneoencefálicos. También forman parte de este grupo otras enfermedades degenerativas y neuromusculares (la esclerosis lateral amiotrófica, las distrofias musculares, las distonias, las neuropatías, las miopatías, etc.) aunque son menos habituales. Constituyen un conjunto de enfermedades muy frecuentes que afectan tanto a las personas jóvenes como a las de edad avanzada.



La campaña ha contado con la colaboración de:



Semana del Cerebro, 4-9 de octubre 2010

# Tu cerebro es vida, cuídalo





## “La Semana del Cerebro, una iniciativa con proyección nacional”

La Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Fundación Española de Enfermedades Neurológicas (FEEN) ponen en marcha la Semana del cerebro 2010, una iniciativa de comunicación social para la divulgación de la neurología y los temas neurológicos.

Así, bajo un mismo escenario y durante una semana al año, esta iniciativa de ámbito nacional pretende fomentar la concienciación social sobre la importancia de una prevención activa del cerebro y las enfermedades neurológicas, promover el reconocimiento de los pacientes y sus familiares e impulsar el interés social en la neurología y su rol socio-sanitario.

Todo se realizará con el apoyo y supervisión de neurólogos expertos encargados de coordinar cada iniciativa que contarán además, con el apoyo de las asociaciones de pacientes y sociedades de neurología locales de cada una de las ciudades, autoridades locales y todas aquellas personas interesadas en participar en la iniciativa.



## “Tu cerebro es vida, cuídalo”

Bajo el lema “tu cerebro es vida, cuídalo” la SEN y la FEEN enseñarán diferentes técnicas para ejercitar el cerebro a través de un autobús que recorrerá las principales ciudades españolas a fin de acercar la neurología a la población a través de consejos básicos y las mejores técnicas para ejercitar el cerebro.

En este sentido, los asistentes, además de medir su correcta salud cerebro vascular, contarán con diferentes pruebas diagnósticas, juegos y test para niños y adultos que les permitirán poner a prueba in situ su agilidad mental. Además, al finalizar la actividad se les entregará un diploma con los resultados individuales de cada prueba.

## En el interior del autobús... pon a prueba tu cerebro, ejércitalo y recoge tu certificado

Para disfrutar de esta iniciativa, en el interior del autobús están habilitadas tres zonas con las siguientes actividades:

### Zona 1



#### ZONA DE PRUEBAS DIAGNÓSTICAS

Esta zona está equipada con una camilla y un doppler para medir el funcionamiento cerebro vascular de cada persona y el estado de las arterias.

### Zona 2



#### ZONA AUDIOVISUAL E INFORMATIVA

Esta zona está equipada con una pantalla en la que se proyectan diferentes vídeos de forma continuada junto con un stand con trípticos informativos sobre la campaña y las enfermedades neurológicas.

### Zona 3



#### ZONA DE TESTS DE AGILIDAD MENTAL

Juegos de percepción, juegos de lógica, juegos de planificación y educación, test de habilidad visuo-espacial, mini test cognitivos y muchas más actividades que permitirán a los asistentes poner a prueba su agilidad y destreza mental.

### RECORRIDO AUTOBÚS:

Día 4 de octubre: SEVILLA

Día 5 de octubre: ALICANTE

Día 6 de octubre: ZARAGOZA

Día 7 de octubre: OVIEDO

Día 8 de octubre: VALLADOLID

Día 9 de octubre: MADRID