

Del 2 de al 6 de octubre, en el Autobús de la Semana del Cerebro 2017:

La Sociedad Española de Neurología y su Fundación del Cerebro realizarán pruebas gratuitas para revisar la salud cerebral de los ciudadanos

- **Madrid, Palencia, Tarragona, Cuenca y Jaén serán las ciudades que este año visitará el autobús de la Semana del Cerebro.**
- **Dentro del autobús, neurólogos locales realizarán, tanto a niños como adultos, diversas pruebas para comprobar la salud cerebro-vascular, el funcionamiento del sistema nervioso periférico así como la agilidad mental.**
- **A todos los asistentes se les entregará una Tarjeta Cerebro-Saludable, con los resultados de las pruebas, así como con pautas para ayudar a mantener el cerebro sano.**
- **Además, por toda la geografía española, se han programado diversas charlas y coloquios con el objetivo de ayudar a prevenir las enfermedades neurológicas, que afectan a un 16% de la población.**

27 de septiembre de 2017.- Este próximo lunes, 2 de octubre, comienza la Semana del Cerebro 2017, una iniciativa organizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN) y su Fundación del Cerebro que, bajo el lema "Tu cerebro es vida, cuídalo", quiere ayudar a prevenir las enfermedades neurológicas entre la población.

Para ello, el autobús de la Semana del Cerebro visitará cada día cinco ciudades españolas: Madrid (2 de octubre), Palencia (3 de octubre), Tarragona (4 de octubre), Cuenca (5 de octubre) y Jaén (6 de octubre). En él, neurólogos locales realizarán distintas pruebas gratuitas para comprobar la salud cerebral de los españoles, ofrecer consejos para ejercitar el cerebro y entregar información para ayudar a identificar los síntomas de las enfermedades neurológicas, que afectan a un 16% de la población. Al finalizar la actividad, a todos los asistentes, se les entregará una Tarjeta Cerebro-Saludable con los resultados que hayan obtenido en cada prueba y con recomendaciones para mantener el cerebro sano.

En el autobús están habilitadas tres zonas con las siguientes actividades:

- **ZONA DE PRUEBAS DIAGNÓSTICAS:** Esta zona está equipada con camillas y equipos de ecografía (dúplex de troncos supra-aórticos) para evaluar el estado de las arterias, así como para determinar el riesgo cerebro-vascular. También se dispone de un equipo de electromiografía (EMG) para evaluar el funcionamiento del sistema nervioso periférico.
- **ZONA AUDIOVISUAL E INFORMATIVA:** Equipada con pantallas en la que se proyectan diferentes videos informativos. Dispone además de un espacio para la obtención de material informativo sobre las enfermedades neurológicas y donde los neurólogos ofrecen una atención personalizada y solventan dudas.
- **ZONA DE PRUEBAS DE AGILIDAD MENTAL:** Juegos de percepción, juegos de lógica, juegos de planificación y educación, pruebas cognitivas y de habilidad visuo-

espacial y muchas más actividades que permiten tanto a adultos como a niños comprobar su agilidad y destreza mental.

Además, este año, en el exterior del autobús, Bayer habilitará una zona de demostración sobre las secuelas físicas que puede suponer haber padecido un ictus. Los asistentes que lo deseen podrán acceder a un circuito sensorial para entender las secuelas que, en movilidad o en visión, puede dejar esta enfermedad.

“Enfermedades neurológicas como el ictus o el Alzheimer son una de las principales causas mortalidad y en discapacidad. Otras, como la epilepsia, Parkinson, esclerosis múltiple, migraña, enfermedades neuromusculares,... también son muy incapacitantes y suponen un grave problema socio-sanitario. Por lo tanto, uno de los principales objetivos de la Semana del Cerebro es enseñar a la población cómo se puede ejercitar el cerebro, mantenerlo sano y, así, prevenir las enfermedades neurológicas”, señala el Dr. José Miguel Lainez, Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

“Más de 7 millones de personas sufre algún tipo de enfermedad neurológica y más del 50% de las personas dependientes por trastornos crónicos lo son por padecer una enfermedad neurológica. Por lo tanto, potenciar la información, la formación, la sensibilización social, la investigación, la asistencia y la integración de los pacientes y sus familias es también otro de los objetivos de la Semana del Cerebro”, comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam, Director de la Fundación del Cerebro.

Dentro de las actividades de la Semana del Cerebro 2017 también se han programado, por toda la geografía española, diversas charlas y coloquios con el objetivo de ayudar a promover la prevención activa del cerebro y prevenir las enfermedades neurológicas.

La Semana del Cerebro cuenta con la participación de distintas asociaciones de pacientes, sociedades autonómicas de neurología y autoridades; así como con el patrocinio de Bayer y la colaboración de Almevan, el Consejo Estatal de Estudiantes de Medicina (CEEM), Merck, Novartis, Roche, Stada y Toshiba.

Más información en: www.semanadelcerebro.es

Ubicación del autobús de la Semana del Cerebro

Horario de 10:00 a 18:00 horas. Acceso gratuito y libre según aforo.

2 de octubre:	Madrid	Plaza de Colón
3 de octubre:	Palencia	Paseo del Salón
4 de octubre:	Tarragona	Plaza Jacinto Verdaguer
5 de octubre:	Cuenca	Glorieta González Palencia
6 de octubre:	Jaén	Paseo de la Bicicletas (Parque de la Concordia)

¿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 actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, 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 cerebrovasculares 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.

Ana Pérez Menéndez

Sociedad Española de Neurología

Departamento de Prensa

Email: prensa@sen.org.es

Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)

Mov: +34 647953790

Fax: +34 91 314 84 54

A través del Gabinete de Prensa de la SEN podrá contactar con los mejores especialistas en Neurología. No dude en ponerse en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle tanto para contrastar cualquier información como para colaborar en todo aquello que nos propongan.