

ENCUESTA POBLACIONAL SOBRE HÁBITOS CEREBROSALUDABLES DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

Noviembre 2025

ÍNDICE

ACERCA DEL ESTUDIO.....	PAG.3
PERFIL DEL PARTICIPANTE DEL ESTUDIO.....	PAG.3
RESULTADOS TOTALES DE LA ENCUESTA.....	PAG.5
RESULTADOS por sexo DE LA ENCUESTA.....	PAG.20
RESULTADOS por edad DE LA ENCUESTA.....	PAG.27
DECÁLOGO PARA MANTENER UN CEREBRO SALUDABLE vs Hábitos de vida:	
CONCLUSIONES	PAG.35
RECOMENDACIONES DE LA SEN.....	PAG.42

ACERCA DEL ESTUDIO

A finales de 2024 la Sociedad Española de Neurología (SEN) realizó una encuesta poblacional con el objetivo de determinar hábitos saludables en la población española, medir el grado de conocimiento sobre cuáles son adecuados para la salud del cerebro y hasta qué punto se llevan a cabo.

Para ello, realizó una encuesta poblacional online y telefónica entre más de 1.000 personas de más de 18 años sobre sus hábitos de vida y para evaluar su conocimiento sobre las posibles medidas de prevención de las enfermedades neurológicas.

El fin último de este estudio es identificar carencias para plantear acciones orientadas a que la población española se conciencie sobre la importancia de llevar a cabo hábitos cerebro-saludables.

PERFIL DEL PARTICIPANTE DEL ESTUDIO

Se realizaron 1002 entrevistas a lo largo del último trimestre de 2024.

Perfil de encuestado por sexo:

Sexo	Entradas	%
Hombre	488	48,7 %
Mujer	514	51,3 %

Perfil del encuestado por rango de edad:

Rango de edad	Entradas	%
18-34 años	217	21,66 %
35-59 años	477	47,60 %
+ 60 años	308	30,74 %

Perfil del encuestado por lugar de residencia (por Comunidad Autónoma):

Comunidad Autónoma	Entradas	%
Andalucía	177	17,66 %
Aragón	28	2,79 %
Canarias	49	4,89 %
Cantabria	14	1,40 %
Castilla y León	52	5,19 %
Castilla-La Mancha	43	4,29 %
Catalunya	158	15,77 %
Comunitat Valenciana	110	10,98 %
Extremadura	23	2,30 %
Galicia	60	5,99 %
Illes Balears	22	2,20 %
La Rioja	7	0,70 %
Madrid	145	14,47 %

Murcia	32	3,19 %
Navarra	13	1,30 %
País Vasco	46	4,59 %
Principado de Asturias	23	2,30 %

Perfil del encuestado por ocupación:

Ocupación	Entradas	%
Desempleado/a	106	10,58 %
Estudiante	41	4,09 %
Jubilado/da	197	19,66 %
Labores del hogar (exclusivamente)	49	4,89 %
Trabaja por cuenta ajena	543	54,19 %
Trabaja por cuenta propia	66	6,59 %

RESULTADOS TOTALES DE LA ENCUESTA

1. ¿Cuál crees que es el hábito de vida más perjudicial para la salud del cerebro?

Drogas / Alcohol / Tabaco / Adicciones a otras sustancias	40,2 %
Estrés / Ansiedad / Estrés laboral	18,2 %
Otros factores emocionales / sociales	8,7 %
Uso excesivo de pantallas / redes sociales	7,9 %
Sedentarismo / Falta de ejercicio	6,6 %
Falta de sueño / Insomnio	4,6 %
Falta de estímulo mental	3,2 %
Factores físicos o ambientales	1,2 %
Sin respuesta / evasivas	8,2 %

Las alusiones al consumo de drogas, alcohol, tabaco y otro tipo de adicciones a ciertas sustancias es, con diferencia, la categoría que ha recogido la mayoría de las respuestas espontáneas al ser preguntados sobre cuál creen que es el hábito de vida más perjudicial para la salud del cerebro. La percepción social sigue asociando el deterioro cerebral principalmente con el consumo de sustancias (legales o ilegales) y refleja una conciencia generalizada sobre el impacto neurotóxico de las adicciones.

En segundo lugar se percibe el estrés crónico como un enemigo directo de la salud cerebral. Recaltar la mención espontánea del estrés, y que muchos de los encuestados apuntaban en concreto al estrés en el entorno laboral.

Dentro de la tercera categoría más apuntada, la relativa a factores emocionales / sociales, en las que se han incluido respuestas asociadas a conceptos como tristeza, preocupación, falta de relaciones sanas o pesimismo. Esta categoría de respuestas, si las unimos a las relativas al estrés, muestran la identificación del bienestar emocional con una buena salud cerebral.

El uso excesivo de pantallas y redes sociales aparece en la cuarta categoría, y aunque su porcentaje de alusión es pequeño, comparado con las respuestas anteriores, refleja que existe una creciente preocupación por la sobreexposición digital y su efecto en la salud cerebral.

Por otra parte, más de un 6% de los encuestados también apuntan a la relación entre la actividad física y la salud cerebral, y casi un 5% de los encuestados lo asocian con la calidad del sueño.

Finalmente, señalar que la falta de estímulo mental, fue mencionado solo por un 3% de los encuestados, y que los factores físicos o ambientales, entre los que se encuentran respuestas que aluden al ruido, contaminación o a los golpes y accidentes, son señalados por apenas un 1% de los encuestados.

2. ¿Cuál crees que es el hábito de vida más saludable para el cerebro?

Ejercicio físico	38.32%
Tranquilidad / estrés	19.16%
Actividad mental	13.57%
Alimentación saludable	9.48%

Sueño / descanso	9.38%
Bienestar emocional	3.49%
Sin respuesta	2.69%
Ocio / vida placentera	2.10%
Relaciones sociales	1.80%

Casi 4 de cada 10 personas aluden de forma espontánea al ejercicio físico como el hábito de vida más saludable para el cerebro, a pesar de que solo un poco más de un 6% de los encuestados consideraban que el sedentarismo y la falta de ejercicio es el hábito de vida más perjudicial para la salud del cerebro.

La tranquilidad y el manejo del estrés es la segunda categoría más citada, aglutinando casi un 20% de las respuestas y en sintonía con las respuesta anterior.

En definitiva, casi el 61% de las respuestas se concentran en torno al ejercicio físico y al bienestar emocional, incluido, principalmente la tranquilidad y evitar el estrés. Es decir, la mayoría de los encuestados perciben la salud cerebral desde del estado físico del cuerpo y el estado de ánimo.

Por el contrario, solo un 13% de los encuestados reconoce la importancia de mantener la mente activa (leer, aprender, relacionarse) y solo un 9% la importancia de una alimentación saludable, casi en el mismo porcentaje que el sueño y el descanso.

3. Opinión de los encuestados sobre....

3a. Llevar hábitos de vida saludables influye en la salud de mi cerebro

Muy de acuerdo	62.57%
Algo de acuerdo	33.63%
Algo en desacuerdo	2.00%
Muy en desacuerdo	1.80%

Prácticamente la totalidad de los encuestados considera que llevar hábitos de vida saludables influye en la salud del cerebro.

3 b. Desconozco qué hábitos son saludables y que hábitos no son saludables para mi cerebro

Muy de acuerdo	7.29%
Algo de acuerdo	36.93%
Algo en desacuerdo	34.53%
Muy en desacuerdo	21.26%

Más de un 44% de los encuestados desconoce, en mayor o menor medida, qué hábitos son saludables y que hábitos no son saludables para el cerebro.

3 c. Si la salud de mi cerebro es la adecuada, tengo menos posibilidades de desarrollar una enfermedad neurológica en un futuro

Muy de acuerdo	33.33%
Algo de acuerdo	51.70%
Algo en desacuerdo	12.08%
Muy en desacuerdo	2.89%

El 85% de los encuestados considera, en mayor o menos medida, que si la salud del cerebro es la adecuada, hay menos posibilidades de desarrollar una enfermedad neurológica en un futuro, pero solo un 33% está muy de acuerdo con esta afirmación.

3 d. Desconozco qué es una enfermedad neurológica

Muy en desacuerdo	39.92%
Algo en desacuerdo	36.23%
Algo de acuerdo	19.06%
Muy de acuerdo	4.79%

Casi un 25% de los encuestados afirman tener desconocimiento sobre qué es una enfermedad neurológica.

3 e. Me preocupa padecer en algún momento alguna enfermedad neurológica

Muy de acuerdo	48.30%
Algo de acuerdo	41.12%
Algo en desacuerdo	8.18%
Muy en desacuerdo	2.40%

Casi al 90% de los encuestados les preocupa padecer en algún momento alguna enfermedad neurológica.

3f. El ictus se puede prevenir con hábitos de vida saludables

Muy de acuerdo	28.94%
Algo de acuerdo	55.09%
Algo en desacuerdo	13.27%
Muy en desacuerdo	2.69%

Más del 84% de los encuestados está de acuerdo con la afirmación de que el ictus se puede prevenir con hábitos de vida saludables. Sin embargo, el 55% está solo “algo” de acuerdo con esta afirmación, a pesar de que alrededor del 90% de los casos de ictus se podrían evitar eliminando los factores de riesgo modificables.

3 g. El Alzheimer se puede prevenir con hábitos de vida saludables

Muy de acuerdo	14.47%
Algo de acuerdo	45.51%
Algo en desacuerdo	31.64%
Muy en desacuerdo	8.38%

Algo menos del 60% de los encuestados está de acuerdo con la afirmación de que el Alzheimer se puede prevenir con hábitos de vida saludables, a pesar de que

alrededor del 40% de los casos de Alzheimer se podrían evitar eliminando los factores de riesgo modificables.

3h. Es importante educar a los niños en hábitos cerebro-saludables

Muy de acuerdo	69.76%
Algo de acuerdo	26.25%
Algo en desacuerdo	2.79%
Muy en desacuerdo	1.20%

El 96% de los encuestados está de acuerdo en que es importante educar sobre hábitos cerebro-saludables en la infancia.

3k. Casi todas las enfermedades neurológicas son hereditarias y no se pueden prevenir

Muy en desacuerdo	23.25%
Algo en desacuerdo	50.60%
Algo de acuerdo	22.75%
Muy de acuerdo	3.39%

Casi el 74% de los encuestados están en desacuerdo sobre que casi todas las enfermedades neurológicas son hereditarias y no se pueden prevenir.

4. En un día normal, ¿cuántas horas duerme habitualmente de media?

Menos de 5 horas	2.79%
Entre 5 y menos de 6 horas	18.76%
Entre 6 y menos de 7 horas	34.43%
Entre 7 y menos de 8 horas	34.53%
8 horas o más	9.48%

La mayoría de los encuestados (56%) afirma dormir menos horas de la recomendación general: para un descanso saludable es necesario dedicar al sueño de 7 a 9 horas.

4a. ¿Considera que su sueño es reparador? Es decir, ¿se levanta habitualmente con la sensación de haber descansado lo suficiente?

Siempre	7.29%
La mayor parte de las veces	42.81%
Algunas veces	33.83%
Raramente	13.57%
Nunca	2.50%

Aproximadamente el 50% de los entrevistados asegura no tener un sueño reparador de forma regular.

5. ¿Se siente solo/a habitualmente?

Nunca	18.46%
Raramente	35.43%
Algunas veces	34.83%
La mayor parte de las veces	8.48%
Siempre	2.79%

Más de un 10% de los encuestados se siente solo de forma habitual.

6. Cuando va en bicicleta o patinete. ¿Utiliza casco?

No soy usuario/a de bicicleta o patinete	65.17%
Siempre	16.57%
Nunca	5.69%
La mayor parte de las veces	4.99%
Algunas veces	3.99%
Raramente	3.59%

Solo un 47,5% de los encuestados afirman usar casco siempre que utilizan bicicleta o patinete.

7. Por término medio, en una semana normal, ¿cuánto tiempo dedica en total a realizar alguna actividad de ejercicio físico, ya sea moderada o intensa?

Menos de 30 minutos a la semana	17.47
Entre 30 minutos y menos de 1 hora a la semana	12.87%
Entre 1 y menos de 2 horas a la semana	14.47%
Entre 2 y menos de 3 horas a la semana	18.46%
3 o más horas a la semana	36.73%

Solo un 36,7% de los encuestados dedican al menos 3 horas a la semana para realizar algún tipo de ejercicio físico.

8. ¿Cuántas horas pasa sentado/a al día, por término medio en una jornada normal?

Menos de 3 horas	15.97%
Entre 3 y menos de 6 horas	40.02%
Entre 6 y menos de 10 horas	33.63%
Entre 10 y menos de 13 horas	6.99%
13 o más horas	3.39%

El 44% de los entrevistados pasa más de 6 horas sentado al día.

9. A la hora de realizar analíticas de sangre, ¿con cuál de las siguientes afirmaciones está más de acuerdo?

Intento al menos hacerme una analítica al año	51.00%
Solo si lo solicita mi médico por algún problema	32.44%

Solo me hago las habituales por mi trabajo	12.57%
Nunca me hago analíticas de sangre	3.99%

Solo la mitad de los encuestados (51%) realizan análisis de sangre preventivos anuales.

10. A la hora de comprobar su tensión arterial, ¿con cuál de las siguientes afirmaciones está más de acuerdo?

Acudo regularmente al ambulatorio para comprobarla	4.49%
Tengo un aparato en casa y la compruebo regularmente	20.36%
Tengo un aparato en casa y compruebo mi tensión ocasionalmente	29.04%
En ocasiones acudo a la farmacia para comprobarla	5.59%
Solo lo hago cuando tengo algún problema de salud	25.15%
Nunca compruebo mi tensión arterial	15.37%

Un 49% de los entrevistados afirma controlar su tensión arterial desde casa y un 10% en un centro de salud o en la farmacia (regular u ocasionalmente). Pero más de un 40% de los entrevistados no controla prácticamente nunca su tensión arterial.

11. De lunes a viernes, ¿cuántas horas dedica al día a ver la TV?

Menos de 1 hora	13.27%
Entre 1 y menos de 2 horas	23.15%
Entre 2 y menos de 5 horas	44.71%
Entre 5 y menos de 7 horas	11.38%
7 o más horas	7.49%

En adultos, se aconseja no exceder de las dos horas de tiempo de televisión por día. Más del 63,5% de los encuestados dedican más de las dos horas de TV recomendadas, al día.

12. Durante el fin de semana, ¿cuántas horas dedica al día a ver la TV?

Menos de 1 hora	10.78%
Entre 1 y menos de 2 horas	19.96%
Entre 2 y menos de 5 horas	46.21%
Entre 5 y menos de 7 horas	16.47%
7 o más horas	6.59%

Los fines de semana aumenta el porcentaje de horas dedicadas a ver la TV. Casi el 70% de los encuestados dedican más de las dos horas recomendadas por día.

13. ¿Cuántas horas al día pasa, de media, usando las redes sociales online (como WhatsApp, Instagram, X (antes Twitter), etc.?

No utilizo redes sociales	3.69%
---------------------------	-------

Menos de 1 hora	26.85%
Entre 1 y menos de 2 horas	34.13%
Entre 2 y menos de 4 horas	24.05%
Entre 4 y menos de 6 horas	7.68%
6 o más horas	3.59%

Aunque la recomendación general es limitar el uso de redes sociales a 30 minutos al día, cerca de un 70% de los entrevistados superan la recomendación.

14. ¿Cuántas horas de media dedica en total durante una semana normal a alguna actividad como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar, realizar manualidades...?

Ninguna	11.28%
Menos de 1 hora	24.15%
Entre 1 y menos de 5 horas	43.41%
5 o más horas	21.16%

Más del 35% de los encuestados apenas dedica tiempo semanal a realizar actividades que estimulen la actividad cerebral.

15. Aproximadamente, ¿cuántos libros lee al año?

Ninguno	20.66%
Entre 1 y 3	30.94%
Entre 4 y 6	21.26%
7 o más	27.15%

Más del 51% de los encuestados lee menos de tres libros al año y más de un 20% no lee ninguno.

16. ¿Ha empezado en el último año a aprender algo nuevo? (tenga en cuenta actividades como cursos de formación, aprendizaje de idiomas, aprendizaje de instrumentos musicales, actividades manuales, etc.)

No	60.48%
Sí	39.52%

Más del 60% de los entrevistados afirman no haber empezado a aprender nada nuevo en el último año.

17. Y ¿cuántas horas a la semana ha dedicado o dedica a este nuevo aprendizaje?

Menos de 1 hora	14.14%
-----------------	--------

Entre 1 y menos de 3 horas	49.49%
Entre 3 y menos de 5 horas	20.45%
5 o más horas	15.91%

Y entre el menos del 40% de los entrevistados que afirman haber comenzado un aprendizaje nuevo, solo el 36% le dedica algo de más de 3 horas semanales.

18. ¿Mantiene reuniones familiares y/o de amigos regularmente? Escoja una sola respuesta...

Sí, me reúno con amigos o familiares habitualmente	35.43%
Sí, me reúno con amigos o familiares de vez en cuando	51.80%
Prefiero entretenerme solo/a	5.59%
No me encuentro con ánimo	4.49%
No, no tengo tiempo	2.69%

La mayoría (87%) de los encuestados mantiene algún nivel de contacto social, aunque más de la mitad (52%) solo es “de vez en cuando”.

Un 12% de los encuestados presenta aislamiento parcial o total, ya sea por preferencia, falta de tiempo o ánimo bajo, lo que podría tener implicaciones en el bienestar emocional o cognitivo.

19. ¿Cómo valoraría su alimentación? Escoja una sola respuesta...

Considero que mi alimentación es saludable, aunque podría mejorar	46.61%
Intento comer alimentos saludables, pero no siempre lo consigo	32.04%
Soy consciente de que mi dieta no es la adecuada	12.08%
No me preocupo por la dieta y como lo que me apetece	5.09%
Soy muy estricto/a con lo que como, y solo tomo alimentos saludables	4.19%

Casi el 79% percibe que lleva una alimentación al menos moderadamente saludable, aunque solo un 4% declara seguirla de forma estricta.

Un 17% de los entrevistados reconoce hábitos alimentarios poco saludables o sin control, pero un 12% es consciente de que su dieta no es la adecuada.

20. ¿Consume al menos entre 2 y 3 piezas de fruta fresca en un día normal?

Sí	54.79%
No	45.21%

Las recomendaciones de consumo de fruta diaria son seguidas por poco más de la mitad de los participantes del estudio, mientras que casi la otra mitad no la cumple.

21. ¿Al menos un tercio de lo que suele comer cada día son hortalizas y/o verduras?

Sí	65.87%
No	34.13%

Dos tercios de los encuestados (66%) respondieron que al menos un tercio de lo que suele comer cada día son hortalizas y/o verduras. El 34% no lo hace.

22. ¿Consume semanalmente al menos 3 o 4 raciones de pescado (incluyendo latas de pescado)?

Sí	50.30%
No	49.70%

La mitad de los encuestados no sigue las recomendaciones de consumir semanalmente al menos 3 o 4 raciones de pescado.

23. ¿Con qué frecuencia come productos de bollería, cereales azucarados, galletas, bollería o dulces?

Menos de 1 día a la semana	26.55%
2-3 días a la semana	21.86%
Una vez al día	19.96%
1 día a la semana	18.56%
Nunca	8.88%
Varias veces al día	4.19%

Un 67% de los encuestados declara consumir productos de bollería, cereales azucarados, galletas, bollería o dulces una vez a la semana o menos. Un 24% lo hace diariamente o más y 9% nunca.

24. ¿Cuántos días a la semana consume algún tipo de bebida alcohólica?

No consumo alcohol	29.74%
En ocasiones muy puntuales	29.34%
Solamente los fines de semana	17.76%
Entre 1 y 3 días a la semana	12.08%
A diario	6.79%
Entre 4 y 5 días a la semana	4.29%

Casi 6 de cada 10 personas (59%) aseguran consumir alcohol muy esporádicamente o nada, mientras que un 30% lo hace con cierta frecuencia, principalmente los fines de semana. Más de un 11% bebe alcohol a diario o casi a diario.

25. ¿Cuánto fuma? (considere productos como cigarrillos industriales, cigarrillos de liar, puros o puritos, cigarrillos electrónicos, vapers, etc...).

No he fumado nunca	47.01%
Dejé de fumar hace más de 5 años	28.34%
Fumo todos o casi todos los días	14.77%
Solo fumo de vez en cuando, en ocasiones puntuales	6.39%
Dejé de fumar recientemente	3.49%

Casi tres cuartas partes (75%) de los encuestados afirman no fumar actualmente (nunca lo hicieron o lo dejaron hace más de 5 años). Un 15% son fumadores activos diarios y un 6% ocasionales.

26. ¿Desde cuándo fuma?

10 o más años	80.66%
Entre 1 y menos de 5 años	8.49%
Entre 5 y menos de 10 años	7.08%
Menos de 1 año	3.77%

Entre los fumadores activos, más del 80% lleva más de 10 años siendo fumador.

27. ¿Cuándo fue la última vez que consumió algún tipo de droga (excluyendo alcohol y tabaco)?

Nunca he consumido ninguna droga	77.94%
Hace 2 años o más	9.98%
Hace menos de 7 días	3.89%
Entre 30 días y menos de 6 meses	2.30%
Entre 6 meses y menos de 1 año	1.90%
Prefiero no contestar	1.60%
Entre 7 días y menos de 30 días	1.30%
Entre 1 año y menos de 2 años	1.10%

La gran mayoría (78%) afirma que nunca ha consumido drogas, y un 10% lo hizo hace más de dos años. Solo un 7%, aproximadamente, declara un consumo reciente.

Un 22% de los encuestados afirma haber consumido drogas ilegales en algún momento de su vida.

28. ¿Con qué frecuencia se encuentra triste y/o descontento/a?

Nunca	7.39%
Raramente	40.92%
Algunas veces	41.42%
La mayor parte de las veces	8.48%
Siempre	1.80%

Solo un 10% de los encuestados afirma sentirse triste o descontento de manera constante (“siempre” o “la mayor parte de las veces”).

29. Opinión de los encuestados sobre....

29a. El ejercicio físico regular es saludable para el cerebro

Muy de acuerdo	70.66%
Algo de acuerdo	25.25%
Algo en desacuerdo	3.19%
Muy en desacuerdo	0.90%

Casi la totalidad de los encuestados está de acuerdo con esta afirmación. No en vano, fue también mencionada de forma espontánea con anterioridad.

29b. Dormir y descansar de forma adecuada es saludable para el cerebro

Muy de acuerdo	81.74%
Algo de acuerdo	15.17%
Algo en desacuerdo	2.20%
Muy en desacuerdo	0.90%

Casi la totalidad de los encuestados está de acuerdo con esta afirmación y es aún más mayoritario el “muy de acuerdo” a pesar de que este aspecto no fue tan mencionado de forma espontánea anteriormente.

29c. La dieta mediterránea es saludable para el cerebro

Muy de acuerdo	60.68%
Algo de acuerdo	35.43%
Algo en desacuerdo	2.99%
Muy en desacuerdo	0.90%

Casi la totalidad de los encuestados está de acuerdo con esta afirmación, pero baja el porcentaje de los “muy de acuerdo” respecto a las anteriores cuestiones, a pesar de que el consenso médico apunta a que la dieta mediterránea es la mejor para la salud cerebral.

29d. Beber alcohol ocasionalmente es saludable para el cerebro

Muy en desacuerdo	41.02%
Algo en desacuerdo	35.23%
Algo de acuerdo	19.06%
Muy de acuerdo	4.69%

A pesar del amplio consenso médico de que no existe ningún nivel de consumo de alcohol que sea beneficioso para la salud, por lo que no son aceptables los términos “consumo moderado” ni “consumo responsable”, sorprende que solo el 41% de los encuestados piensen que beber alcohol ocasionalmente no es saludable para el cerebro y que casi un 24% piensen que sí lo es.

29e. Con una dieta adecuada, tomar suplementos vitamínicos no supone ningún beneficio para el cerebro

Muy de acuerdo	19.56%
Algo de acuerdo	38.12%

Algo en desacuerdo	29.54%
Muy en desacuerdo	12.77%

A pesar de que con una dieta adecuada, tomar suplementos vitamínicos no supone ningún beneficio para el cerebro, más del 42% de los entrevistados piensan que podría ser beneficioso.

29f. Evitar y/o controlar los factores de estrés es saludable para el cerebro

Muy de acuerdo	70.66%
Algo de acuerdo	25.35%
Algo en desacuerdo	2.89%
Muy en desacuerdo	1.10%

Casi la totalidad de los encuestados está de acuerdo con esta afirmación. También fue mencionado de forma espontánea con anterioridad.

29g. Realizar actividades como leer, escribir, realizar crucigramas, sudokus, etc. es saludable para el cerebro

Muy de acuerdo	73.55%
Algo de acuerdo	23.25%
Algo en desacuerdo	2.50%
Muy en desacuerdo	0.70%

Casi la totalidad de los encuestados está de acuerdo con esta afirmación y es aún más mayoritario el “muy de acuerdo” respecto a otras categorías, a pesar de que este aspecto tampoco fue tan mencionado de forma espontánea anteriormente.

29h. Aprender cosas nuevas y estudiar es saludable para el cerebro

Muy de acuerdo	68.86%
Algo de acuerdo	27.74%
Algo en desacuerdo	2.59%
Muy en desacuerdo	0.80%

Casi la totalidad de los encuestados está de acuerdo con esta afirmación, pero baja ligeramente el “muy de acuerdo” respecto a la pregunta anterior, a pesar de que el beneficio es similar.

29i. Realizar actividades manuales es saludable para el cerebro

Muy de acuerdo	62.28%
Algo de acuerdo	33.73%
Algo en desacuerdo	2.89%
Muy en desacuerdo	1.10%

De nuevo, casi la totalidad de los encuestados está de acuerdo con esta afirmación, pero sigue bajando ligeramente el “muy de acuerdo” respecto a la preguntas anteriores, a pesar de que, como se ha apuntado, el beneficio sigue siendo es similar.

29j. Socializar y potenciar nuestras relaciones sociales y afectivas es saludable para el cerebro

Muy de acuerdo	60.38%
Algo de acuerdo	35.03%
Algo en desacuerdo	3.69%
Muy en desacuerdo	0.90%

Casi la totalidad de los encuestados está de acuerdo con esta afirmación, aunque más de 35% de los entrevistados solo estén un “algo de acuerdo”, a pesar de la evidencia demostrada que las interacciones sociales y afectivas son indispensables para una buena salud cerebral.

29k. Tener la tensión arterial alta puede ser perjudicial para el cerebro

Muy de acuerdo	62.28%
Algo de acuerdo	31.74%
Algo en desacuerdo	4.09%
Muy en desacuerdo	1.90%

De nuevo, amplia conformidad en esta afirmación. A destacar que casi el 32% de los entrevistados solo estén “algo de acuerdo”, teniendo en cuenta que la tensión arterial alta sí es perjudicial.

29l. Padecer diabetes puede ser perjudicial para el cerebro

Algo de acuerdo	45.41%
Muy de acuerdo	40.52%
Algo en desacuerdo	11.68%
Muy en desacuerdo	2.40%

Menos conformidad con esta afirmación, pero sigue siendo ampliamente respaldada. También destacar que más del 40,5% de los entrevistados solo estén “algo de acuerdo” y un 14% esté en desacuerdo, teniendo en cuenta que la diabetes sí es perjudicial.

29m. Los golpes en la cabeza pueden ser perjudiciales para el cerebro

Muy de acuerdo	65.17%
Algo de acuerdo	29.44%
Algo en desacuerdo	3.59%
Muy en desacuerdo	1.80%

Casi la totalidad de los encuestados está de acuerdo con esta afirmación, a pesar de que más de un 29% de los encuestados solo estén “algo de acuerdo”, teniendo en cuenta que los golpes en la cabeza sí pueden ser perjudiciales.

30. ¿Qué enfermedad/es le genera/n más miedo, pensando en que pueda desarrollarla/s en el futuro?

Alzheimer/Demencia	35.71%
Cáncer	23.25%

Ictus	9.29%
Parkinson	4.81%
ELA (Esclerosis lateral amiotrófica)	4.11%
Infarto / Paro cardíaco	2.85%
Diabetes	1.91%
Esclerosis múltiple	1.17%
Ceguera	0.79%
Depresión	0.70%

Puesto que era una respuesta abierta y los entrevistados podían señalar varias opciones, solo se señalan en este informe las respuestas relativas a las 10 enfermedades más mencionadas.

A pesar de que no se les estaba preguntado específicamente por enfermedades neurológicas, y que se trata de respuestas espontáneas, la mitad de las enfermedades señaladas por los encuestados son enfermedades neurológicas y, además ocupan los primeros puestos: Alzheimer/demencia, ictus, Parkinson, ELA y esclerosis múltiple, con Alzheimer a la cabeza.

31. ¿Qué enfermedad/es **neurológica/s** le genera/n más miedo, pensando en que pueda desarrollarla/s en el futuro?

Alzheimer/Demencia	49,40%
Ictus	11.36%
Parkinson	7.59%
ELA (Esclerosis lateral amiotrófica)	4.47%
Esclerosis múltiple	1.70%
Epilepsia	0.43%
Migraña	0.14%

También era una respuesta abierta y los entrevistados podían señalar varias opciones, pero solo se incluyen en este informe las respuestas más mencionadas. Al igual en la pregunta anterior, Alzheimer/demencia, ictus, Parkinson, ELA y esclerosis múltiple, con Alzheimer a la cabeza, son las más mencionadas.

32. ¿Cuál cree que es la principal causa de muerte en las mujeres españolas? ...

Cáncer	57.19%
Enfermedades cardiovasculares	16.97%
Ictus	8.38%
Alzheimer y otras demencias	7.29%
Suicidio	2.99%
Infecciones respiratorias (COVID, gripe, neumonía...)	1.30%
Diabetes	0.90%
Accidentes de tráfico/laborales	0.90%
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)	0.50%
Parkinson	0.30%

Se trataba de una respuesta abierta y, aunque en la categoría “cáncer” se han incluido todos los distintos mencionados, el cáncer es percibido como la principal causa de muerte en mujeres por más de la mitad de los encuestados (57%). Le siguen las enfermedades cardiovasculares (principalmente se mencionan infarto de miocardio, cardiopatías, enfermedades coronarias...).

Señalar que en este informe solo se recogen las 10 causas o categorías de causas más mencionadas entre los entrevistados.

Según datos de 2024 del Instituto Nacional de Estadística, entre las mujeres, las tres causas de muerte más frecuentes fueron: Alzheimer/demencia (14.769 fallecidas), ictus (12.655) y la insuficiencia cardíaca (11.060).

33. ¿Cuál cree que es la principal causa de muerte en los hombres españoles?

Enfermedades cardiovasculares	46.60 %
Cáncer	29.54 %
Ictus	6.89 %
Accidentes de tráfico/laborales	4.69 %
Suicidio	3.29 %
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)	2.00 %
Alzheimer y otras demencias	1.80 %
Infecciones respiratorias (COVID, gripe, neumonía...)	1.20 %
Diabetes	1.00 %
Parkinson	0.60 %

En el caso de los hombres, un amplio porcentaje señala a las enfermedades cardiovasculares (recordemos, incluyen respuestas como infarto de miocardio, cardiopatías, enfermedades coronarias...) como la principal causa de muerte, seguida de distintos tipos de cáncer.

Según datos de 2024 del Instituto Nacional de Estadística, las enfermedades isquémicas del corazón fueron la primera causa de muerte entre los hombres (16.892 fallecidos), seguida del cáncer de bronquios y pulmón (16.560) y de ictus (10.131).

Esto demuestra que los encuestados son conocedores de cuáles son las principales causas de muerte en los hombres, pero no así de las principales causas en las mujeres.

RESULTADOS por sexo DE LA ENCUESTA

4. En un día normal, ¿cuántas horas duerme habitualmente de media?

Respuesta	Hombres (%)	Mujeres (%)
Menos de 5 horas	3.28%	2.33%
Entre 5 y menos de 6 horas	18.65%	18.87%
Entre 6 y menos de 7 horas	37.70%	31.32%
Entre 7 y menos de 8 horas	33.20%	35.80%
8 horas o más	7.17%	11.67%

Los resultados son semejantes por sexo, aunque las mujeres encuestadas afirman dormir algo más que los hombres. En todo caso, otras estadísticas que maneja la SEN indican que las mujeres, por lo general, duermen menos y peor que los varones.

4a. ¿Considera que su sueño es reparador? Es decir, ¿se levanta habitualmente con la sensación de haber descansado lo suficiente?

Respuesta	Hombres (%)	Mujeres (%)
Siempre	8.40%	6.23%
La mayor parte de las veces	45.49%	40.27%
Algunas veces	29.92%	37.55%
Raramente	13.73%	13.42%
Nunca	2.46%	2.53%

Los hombres tienden a percibir su sueño como más reparador que las mujeres.

5. ¿Se siente solo/a habitualmente?

Respuesta	Hombres (%)	Mujeres (%)
Siempre	3.28%	2.33%
La mayor parte de las veces	9.22%	7.78%
Algunas veces	32.17%	37.35%
Raramente	34.43%	36.38%
Nunca	20.90%	16.15%

Los resultados son semejantes por sexo, aunque los hombres tienden a declarar con más frecuencia o que nunca o que siempre se sienten solos.

6. Cuando va en bicicleta o patinete. ¿Utiliza casco?

Respuesta	Hombres (%)	Mujeres (%)
Siempre	20.90%	12.45%
La mayor parte de las veces	7.58%	2.53%
Algunas veces	4.92%	3.11%
Raramente	3.07%	4.09%
Nunca	7.58%	3.89%
No soy usuario/a de bicicleta o patinete	55.94%	73.93%

Los hombres encuestados usan más bicicleta/patinete que las mujeres, pero entre el porcentaje de usuarios de este tipo de vehículos, el uso de caso es similar por sexo.

7. Por término medio, en una semana normal, ¿cuánto tiempo dedica en total a realizar alguna actividad de ejercicio físico, ya sea moderada o intensa?

Respuesta	Hombres (%)	Mujeres (%)
3 o más horas a la semana	41.60%	32.10%
Entre 2 y menos de 3 horas a la semana	16.39%	20.43%
Entre 1 y menos de 2 horas a la semana	12.91%	15.95%
Entre 30 minutos y menos de 1 hora a la semana	12.30%	13.42%
Menos de 30 minutos a la semana	16.80%	18.09%

Los hombres encuestados afirman practicar más ejercicio físico en general: un 41,6% realiza 3 o más horas semanales, frente al 32,1% de mujeres.

8. ¿Cuántas horas pasa sentado/a al día, por término medio en una jornada normal?

Respuesta	Hombres (%)	Mujeres (%)
Menos de 3 horas	13.52%	18.29%
Entre 3 y menos de 6 horas	39.34%	40.66%
Entre 6 y menos de 10 horas	35.45%	31.91%
Entre 10 y menos de 13 horas	7.79%	6.23%
13 o más horas	3.89%	2.92%

Por el contrario, las mujeres tienden a pasar menos tiempo sentadas.

9. A la hora de realizar analíticas de sangre, ¿con cuál de las siguientes afirmaciones está más de acuerdo?

Respuesta	Hombres (%)	Mujeres (%)
Intento al menos hacerme una analítica al año por prevención	45.08%	56.61%
Solo si lo solicita mi médico por algún problema	31.56%	33.27%
Solo me hago las habituales por mi trabajo	18.65%	6.81%
Nunca me hago analíticas de sangre	4.71%	3.31%

Las mujeres parecen ser más proactivas en la prevención con esta práctica: un 56,6% se hace al menos una analítica al año, frente al 45,1% de hombres.

10. A la hora de comprobar su tensión arterial, ¿con cuál de las siguientes afirmaciones está más de acuerdo?

Respuesta	Hombres (%)	Mujeres (%)
Tengo un aparato en casa y compruebo mi tensión de vez en cuando	25.00%	32.88%
Tengo un aparato en casa y la compruebo regularmente	22.54%	18.29%
Solo lo hago cuando tengo algún problema de salud	26.23%	24.12%

En ocasiones acudo a la farmacia para comprobarla	6.35%	4.86%
Acudo regularmente al ambulatorio para comprobarla	4.10%	4.86%
Nunca compruebo mi tensión arterial	15.78%	14.98%

Aunque los datos son bastante similares, en general, las mujeres muestran una actitud más autónoma con controles en casa o en el ambulatorio, mientras que los hombres prefieren revisiones en farmacias o por indicación médica.

11. De lunes a viernes, ¿cuántas horas dedica al día a ver la TV?

Respuesta	Hombres %	Mujeres %
menos de 1 hora	15.0%	11.7%
entre 1 y menos de 2 horas	23.2%	23.2%
entre 2 y menos de 5 horas	41.6%	47.7%
entre 5 y menos de 7 horas	12.5%	10.3%
7 o más horas	7.8%	7.2%

Las diferencias son pequeñas entre sexos.

12. Durante el fin de semana, ¿cuántas horas dedica al día a ver la TV?

Respuesta	Hombres %	Mujeres %
menos de 1 hora	12.3%	9.3%
entre 1 y menos de 2 horas	20.5%	19.5%
entre 2 y menos de 5 horas	45.5%	46.9%
entre 5 y menos de 7 horas	16.8%	16.1%
7 o más horas	4.9%	8.2%

Al igual que en la pregunta anterior, los porcentajes entre hombres y mujeres son bastante parecidos.

13. ¿Cuántas horas al día pasa, de media, usando las redes sociales online (como WhatsApp, Instagram, X (antes Twitter), etc.?)

Respuesta	Hombres %	Mujeres %
No utilizo redes sociales	4.51 %	2.92 %
Menos de 1 hora	28.69 %	25.10 %
Entre 1 y menos de 2 horas	34.02 %	34.24 %
Entre 2 y menos de 4 horas	23.16 %	24.90 %
Entre 4 y menos de 6 horas	6.76 %	8.56 %
6 o más horas	2.87 %	4.28 %

Ambos grupos tienen un comportamiento bastante similar, aunque parece que el uso de redes sociales es ligeramente más extendido e intensivo entre mujeres.

14. ¿Cuántas horas de media dedica en total durante una semana normal a alguna actividad como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar, realizar manualidades...?

Respuesta	Hombres %	Mujeres %
Ninguna	13.52 %	9.14 %
Menos de 1 hora	26.23 %	22.18 %
Entre 1 y menos de 5 horas	39.34 %	47.28 %
5 o más horas	20.90 %	21.40 %

Las mujeres parecen dedicar más tiempo y con mayor frecuencia a este tipo de actividades.

15. Aproximadamente, ¿cuántos libros lee al año?

Respuesta	Hombres %	Mujeres %
Ninguno	24.59 %	16.93 %
Entre 1 y 3	32.58 %	29.38 %
Entre 4 y 6	19.26 %	23.15 %
7 o más	23.57 %	30.54 %

Las mujeres parecen leer más libros al año. Este grupo destaca especialmente en los tramos altos ("7 o más" y "4-6").

16. ¿Ha empezado en el último año a aprender algo nuevo? (tenga en cuenta actividades como cursos de formación, aprendizaje de idiomas, aprendizaje de instrumentos musicales, actividades manuales, etc.)

Respuesta	Hombres %	Mujeres %
No	61.48 %	59.53 %
Sí	38.52 %	40.47 %

Aunque las diferencias son pequeñas, las mujeres muestran una ligera mayor tendencia a haber comenzado a aprender algo nuevo en el último año.

17. Y ¿cuántas horas a la semana ha dedicado o dedica a este nuevo aprendizaje?

Respuesta	Hombres %	Mujeres %
Menos de 1 hora	13.83 %	14.42 %
Entre 1 y menos de 3 horas	49.47 %	49.52 %
Entre 3 y menos de 5 horas	21.28 %	19.71 %
5 o más horas	15.43 %	16.35 %

La dedicación en horas es muy similar entre hombres y mujeres.

18. ¿Mantiene reuniones familiares y/o de amigos regularmente? Escoja una sola respuesta...

Respuesta	Hombres %	Mujeres %
Sí, me reúno con amigos o con familiares de vez en cuando	53.07 %	50.58 %
Sí, me reúno con amigos o con familiares habitualmente	32.58 %	38.13 %

Prefiero entretenerme solo/a	6.76 %	4.47 %
No me encuentro con ánimo	4.71 %	4.28 %
No, no tengo tiempo	2.87 %	2.53 %

Aunque los datos son bastante similares, las mujeres parecen reunirse más habitualmente con familiares o amigos, mientras que los hombres lo hacen con menor frecuencia o prefieren entretenerse solos. Por lo que, en general, ellas muestran una ligera mayor tendencia a mantener relaciones sociales regulares.

19. ¿Cómo valoraría su alimentación? Escoja una sola respuesta...

Respuesta	Hombres %	Mujeres %
Considero que mi alimentación es saludable, aunque podría mejorar	47.75 %	45.53 %
Intento comer alimentos saludables, pero no siempre lo consigo	28.89 %	35.02 %
Soy consciente de que mi dieta no es la adecuada	12.09 %	12.06 %
No me preocupo por la dieta y como lo que me apetece	6.56 %	3.70 %
Soy muy estricto/a con lo que como, y solo tomo alimentos saludables	4.71 %	3.70 %

Ambos grupos consideran, en su mayoría, que su alimentación es “saludable pero mejorable”.

20. ¿Consume al menos entre 2 y 3 piezas de fruta fresca en un día normal?

Respuesta	Hombres %	Mujeres %
Sí	54.51 %	55.06 %
No	45.49 %	44.94 %

El consumo de fruta fresca es prácticamente igual entre hombres y mujeres, con una leve ventaja femenina.

21. ¿Al menos un tercio de lo que suele comer cada día son hortalizas y/o verduras?

Respuesta	Hombres %	Mujeres %
Sí	60.45 %	71.01 %
No	39.55 %	28.99 %

Las mujeres declaran consumir más verduras y hortalizas que los hombres, con una diferencia notable.

22 ¿Consume semanalmente al menos 3 o 4 raciones de pescado (incluyendo latas de pescado)?

Respuesta	Hombres %	Mujeres %
Sí	50.61 %	50.00 %
No	49.39 %	50.00 %

El consumo de pescado es prácticamente idéntico entre hombres y mujeres.

23. ¿Con qué frecuencia come productos de bollería, cereales azucarados, galletas, bollería o dulces?

Respuesta	Hombres %	Mujeres %
Menos de 1 día a la semana	26.23 %	26.85 %
Una vez al día	22.34 %	17.70 %
2-3 días a la semana	21.72 %	21.98 %
1 día a la semana	19.26 %	17.90 %
Nunca	7.79 %	9.92 %
Varias veces al día	2.66 %	5.64 %

El consumo de bollería y dulces es similar entre hombres y mujeres.

24. ¿Cuántos días a la semana consume algún tipo de bebida alcohólica?

Respuesta	Hombres %	Mujeres %
No consumo alcohol	22.13 %	36.96 %
En ocasiones muy puntuales	27.87 %	30.74 %
Solamente los fines de semana	19.26 %	16.34 %
Entre 1 y 3 días a la semana	15.16 %	9.14 %
Entre 4 y 5 días a la semana	6.35 %	2.33 %
A diario	9.22 %	4.47 %

Las mujeres consumen significativamente menos alcohol que los hombres. Destaca que más de un tercio de las mujeres no bebe en absoluto, mientras que entre los hombres hay más frecuencia de consumo semanal y diario.

25. ¿Cuánto fuma? (considere productos como cigarrillos industriales, cigarrillos de liar, puros o puritos, cigarrillos electrónicos, vapers, etc...).

Respuesta	Hombres %	Mujeres %
No he fumado nunca	42.83 %	50.97 %
Dejé de fumar hace más de 5 años	32.38 %	24.51 %
Dejé de fumar recientemente	3.89 %	3.11 %
Solo fumo de vez en cuando, en ocasiones puntuales	7.17 %	5.64 %
Fumo todos o casi todos los días	13.73 %	15.76 %

Las mujeres nunca han fumado en mayor proporción y los hombres han dejado de fumar en mayor proporción. Esto hace que, actualmente, las tasas de fumadores activos sean similares, con ligera ventaja femenina en consumo diario.

26. ¿Desde cuándo fuma?

Respuesta	Hombres %	Mujeres %
Menos de 1 año	1.96 %	5.45 %
Entre 1 y menos de 5 años	9.80 %	7.27 %
Entre 5 y menos de 10 años	4.90 %	9.09 %
10 o más años	83.33 %	78.18 %

Tanto hombres como mujeres presentan trayectorias largas de consumo, pero los hombres predominan claramente entre los fumadores de más de 10 años. En

el grupo de las mujeres, en cambio, hay un mayor porcentaje de fumadoras recientes, lo que sugiere un inicio más tardío o una incorporación más reciente al hábito.

27. ¿Cuándo fue la última vez que consumió algún tipo de droga (excluyendo alcohol y tabaco)?

Respuesta	Hombres %	Mujeres %
Nunca he consumido ninguna droga	71.72 %	83.85 %
Hace 2 años o más	13.11 %	7.00 %
Entre 1 año y menos de 2 años	1.23 %	0.97 %
Entre 6 meses y menos de 1 año	2.25 %	1.56 %
Entre 30 días y menos de 6 meses	3.28 %	1.36 %
Entre 7 días y menos de 30 días	2.05 %	0.58 %
Hace menos de 7 días	5.12 %	2.72 %
Prefiero no contestar	1.23 %	1.95 %

Las mujeres presentan un consumo de drogas notablemente menor que los hombres: un 83.9 % nunca ha consumido, frente al 71.7 % de los hombres.

Los hombres superan a las mujeres en todas las categorías de consumo reciente o pasado, lo que refleja una mayor exposición masculina al uso de drogas.

28. ¿Con qué frecuencia se encuentra triste y/o descontento/a?

Respuesta	Hombres %	Mujeres %
Nunca	10.45 %	4.47 %
Raramente	43.85 %	38.13 %
Algunas veces	36.89 %	45.72 %
La mayor parte de las veces	7.38 %	9.53 %
Siempre	1.43 %	2.14 %

Las mujeres declaran sentirse tristes o descontentas con mayor frecuencia que los hombres.

RESULTADOS por edad DE LA ENCUESTA

4. En un día normal, ¿cuántas horas duerme habitualmente de media?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
Menos de 5 horas	0.92 %	4.19 %	1.95 %
Entre 5 y menos de 6 horas	14.29 %	18.24 %	22.73 %
Entre 6 y menos de 7 horas	27.65 %	37.74 %	34.09 %
Entre 7 y menos de 8 horas	46.08 %	31.87 %	30.52 %
8 horas o más	11.06 %	7.97 %	10.71 %

Los jóvenes (de 18 a 34 años) encuestados parecen dormir más. Más de la mitad, el 57% de los jóvenes, afirma dormir al menos 7 horas. Recordamos que la recomendación general, para un descanso saludable, es dormir entre 7 a 9 horas.

4a. ¿Considera que su sueño es reparador? Es decir, ¿se levanta habitualmente con la sensación de haber descansado lo suficiente?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
Siempre	5.99 %	6.71 %	9.09 %
La mayor parte de las veces	40.09 %	37.53 %	52.92 %
Algunas veces	36.41 %	37.11 %	26.95 %
Raramente	14.75 %	16.14 %	8.77 %
Nunca	2.76 %	2.52 %	2.27 %

La sensación de sueño reparador parece aumentar por grupos de edad. Las personas con más de 60 años muestran una percepción más positiva del descanso que en los otros rangos de edad.

5. ¿Se siente solo/a habitualmente?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
Siempre	2.30 %	2.94 %	2.92 %
La mayor parte de las veces	11.06 %	7.97 %	7.47 %
Algunas veces	43.78 %	37.11 %	25.00 %
Raramente	32.26 %	35.01 %	38.31 %
Nunca	10.60 %	16.98 %	26.30 %

Los jóvenes (18-34 años) son el grupo de edad que más declara sentirse solos ("siempre", "algunas veces" o "la mayor parte"), mientras que los mayores de 60 reportan con más frecuencia no sentirse solos nunca o solo raramente.

6. Cuando va en bicicleta o patinete. ¿Utiliza casco?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
Siempre	15.67 %	21.80 %	9.09 %
La mayor parte de las veces	7.83 %	4.40 %	3.90 %
Algunas veces	6.45 %	4.19 %	1.95 %
Raramente	8.76 %	2.94 %	0.97 %

Nunca	9.22 %	6.50 %	1.95 %
No soy usuario/a de bicicleta o patinete	52.07 %	60.17 %	82.14 %

Los jóvenes son quienes más utilizan estos tipos de vehículos, aunque son menos constantes en el uso del casco. Los adultos usuarios de este tipo de vehículos utilizan el caso con mayor frecuencia.

7. Por término medio, en una semana normal, ¿cuánto tiempo dedica en total a realizar alguna actividad de ejercicio físico, ya sea moderada o intensa?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
3 o más horas a la semana	37.79 %	32.91 %	41.88 %
Entre 2 y menos de 3 horas a la semana	13.82 %	21.80 %	16.56 %
Entre 1 y menos de 2 horas a la semana	16.59 %	14.47 %	12.99 %
Entre 30 minutos y menos de 1 hora a la semana	15.21 %	11.95 %	12.66 %
Menos de 30 minutos a la semana	16.59 %	18.87 %	15.91 %

El grupo mayor de 60 años muestra el mayor nivel de actividad física regular, con más del 40% dedicando al menos 3 horas semanales.

Los adultos de mediana edad (de 35 a 59 años) destacan por una mayor proporción con poca o nula actividad.

8. ¿Cuántas horas pasa sentado/a al día, por término medio en una jornada normal?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
Menos de 3 horas	11.06 %	18.45 %	15.58 %
Entre 3 y menos de 6 horas	28.57 %	36.48 %	53.57 %
Entre 6 y menos de 10 horas	44.70 %	34.17 %	25.00 %
Entre 10 y menos de 13 horas	10.60 %	7.34 %	3.90 %
13 o más horas	5.07 %	3.56 %	1.95 %

Los jóvenes (18-34) parecen pasar más horas al día sentados (más de la mitad superan las 6 horas). En cambio, los mayores de 60 años muestran un patrón más activo, con más de la mitad sentados menos de 6 horas diarias.

Esto podría ser reflejo de que se realiza menos trabajo sedentario en edades avanzadas o que se tienden a identificar estas horas solo con la jornada laboral o de estudios.

9. A la hora de realizar analíticas de sangre, ¿con cuál de las siguientes afirmaciones está más de acuerdo?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
Intento al menos hacerme una analítica al año por precaución	45.62 %	50.31 %	55.84 %
Solo si lo solicita mi médico por algún problema de salud	30.41 %	30.19 %	37.34 %
Solo me hago las habituales por mi trabajo	17.97 %	16.14 %	3.25 %
Nunca me hago analíticas de sangre	5.99 %	3.35 %	3.57 %

En general, el hábito preventivo de realizar analíticas de sangre aumenta por grupos de edad.

10. A la hora de comprobar su tensión arterial, ¿con cuál de las siguientes afirmaciones está más de acuerdo?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
Tengo un aparato en casa y la compruebo regularmente	5.07 %	14.05 %	40.91 %
Tengo un aparato en casa y compruebo mi tensión de vez en cuando	25.35 %	30.61 %	29.22 %
Solo lo hago cuando tengo algún problema de salud	35.02 %	28.30 %	13.31 %
Nunca compruebo mi tensión arterial	26.73 %	14.68 %	8.44 %
En ocasiones acudo a la farmacia para comprobarla	5.07 %	6.92 %	3.90 %
Acudo regularmente al ambulatorio para comprobarla	2.76 %	5.45 %	4.22 %

El control de la tensión arterial también parece aumentar por grupos de edad. Casi un 41 % de los mayores de 60 años la mide regularmente en casa, frente a solo un 5 % de los jóvenes.

11. De lunes a viernes, ¿cuántas horas dedica al día a ver la TV?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
Menos de 1 hora	23.96 %	13.63 %	5.19 %
Entre 1 y menos de 2 horas	25.81 %	24.32 %	19.48 %
Entre 2 y menos de 5 horas	39.17 %	41.72 %	53.25 %
Entre 5 y menos de 7 horas	5.99 %	11.32 %	15.26 %
7 o más horas	5.07 %	9.01 %	6.82 %

El tiempo dedicado a ver televisión aumenta también por grupos de edad. Más de la mitad de los mayores de 60 años ven la TV entre 2 y 5 horas diarias, mientras que los jóvenes aseguran verla menos de 2 horas.

12. Durante el fin de semana, ¿cuántas horas dedica al día a ver la TV?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
Menos de 1 hora	18.89 %	0.27 %	5.84 %
Entre 1 y menos de 2 horas	27.65 %	20.13 %	14.29 %
Entre 2 y menos de 5 horas	38.25 %	45.70 %	52.60 %
Entre 5 y menos de 7 horas	10.60 %	16.56 %	20.45 %
7 o más horas	4.61 %	7.34 %	6.82 %

Durante el fin de semana, el tiempo frente al televisor aumenta en todos los grupos, especialmente en los mayores de 60 años. En todo caso, los jóvenes siguen viendo menos TV que el resto.

13. ¿Cuántas horas al día pasa, de media, usando las redes sociales online (como WhatsApp, Instagram, X (antes Twitter), etc.?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
-----------	------------	------------	----------

6 o más horas	9.22 %	2.10 %	1.95 %
Entre 4 y menos de 6 horas	16.59 %	7.13 %	2.27 %
Entre 2 y menos de 4 horas	36.87 %	22.01 %	18.18 %
Entre 1 y menos de 2 horas	26.73 %	37.53 %	34.09 %
Menos de 1 hora	8.76 %	28.09 %	37.66 %
No utilizo redes sociales	1.84 %	3.14 %	5.84 %

El uso de redes sociales disminuye por grupos de edad de forma clara.

Los jóvenes (18–34) utilizan las redes sociales de forma más intensiva, con más de la mitad de los encuestados que declaran usar redes más de 2 horas al día.

Los adultos de mediana edad (35–59) moderan más su uso (de 1 a 2 horas diarias).

Mientras que los mayores (60+) son los menos conectados, con casi el 40% dedicando menos de 1 h o sin usarlas.

14. ¿Cuántas horas de media dedica en total durante una semana normal a alguna actividad como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar, realizar manualidades...?

Respuesta	18–34 años	35–59 años	60+ años
5 o más horas	14.29 %	18.24 %	30.52 %
Entre 1 y menos de 5 horas	47.93 %	41.09 %	43.83 %
Menos de 1 hora	27.19 %	26.83 %	17.86 %
Ninguna	10.60 %	13.84 %	7.79 %

La dedicación a este tipo de actividades aumenta por grupos de edad. Los mayores (60+) son quienes más tiempo dedican (un 30% de ellos más de 5 horas semanales).

15. Aproximadamente, ¿cuántos libros lee al año?

Respuesta	18–34 años	35–59 años	60+ años
7 o más	23.50 %	25.37 %	32.47 %
Entre 4 y 6	26.27 %	19.71 %	20.13 %
Entre 1 y 3	30.41 %	33.75 %	26.95 %
Ninguno	19.82 %	21.17 %	20.45 %

La lectura de libros aumenta ligeramente por grupos de edad. En el grupo mayor de 60 años, un 32% afirma leer más de 7 libros al año.

16. ¿Ha empezado en el último año a aprender algo nuevo? (tenga en cuenta actividades como cursos de formación, aprendizaje de idiomas, aprendizaje de instrumentos musicales, actividades manuales, etc.)

Respuesta	18–34 años	35–59 años	60+ años
-----------	------------	------------	----------

Sí	51.15 %	38.78 %	32.47 %
No	48.85 %	61.22 %	67.53 %

La iniciativa de aprendizaje disminuye por grupos de edad. Más de la mitad de los jóvenes (18–34) han iniciado algún aprendizaje nuevo en el último año, frente a solo un tercio de los mayores de 60.

17. Y ¿cuántas horas a la semana ha dedicado o dedica a este nuevo aprendizaje?

Respuesta	18–34 años	35–59 años	60+ años
5 o más horas	17.12 %	16.22 %	14.00 %
Entre 3 y menos de 5 horas	20.72 %	22.16 %	17.00 %
Entre 1 y menos de 3 horas	53.15 %	47.03 %	50.00 %
Menos de 1 hora	9.01 %	14.59 %	19.00 %

Y entre los entrevistados que afirman haber comenzado un aprendizaje nuevo, la dedicación semanal al aprendizaje es bastante similar entre grupos, aunque los jóvenes (18–34) tienden a dedicar ligeramente más horas (hay más porcentaje de más de 5 horas dedicadas). Los mayores (60+) son más propensos a aprendizajes de corta duración (menos de 1 hora).

18. ¿Mantiene reuniones familiares y/o de amigos regularmente?

Respuesta	18–34 años	35–59 años	60+ años
Sí, me reúno con amigos o con familiares habitualmente	35.94 %	34.17 %	37.01 %
Sí, me reúno con amigos o con familiares de vez en cuando	50.69 %	51.99 %	52.27 %
Prefiero entretenerme solo/a	6.45 %	5.45 %	5.19 %
No me encuentro con ánimo	5.07 %	4.61 %	3.90 %
No, no tengo tiempo	1.84 %	3.77 %	1.62 %

La mayoría, en todos los grupos de edad, afirma mantener reuniones sociales, sobre todo “de vez en cuando”. Y los mayores (60+) son los que afirman reunirse más habitualmente.

En cambio, los adultos de mediana edad destacan ligeramente, respecto a otros grupos, por aludir a la falta de tiempo para no socializar, mientras que los jóvenes (también ligeramente) por preferir entretenerse solos.

19. ¿Cómo valoraría su alimentación? Escoja una sola respuesta...

Respuesta	18–34 años	35–59 años	60+ años
Considero que mi alimentación es saludable, aunque a veces no sigo una dieta equilibrada	42.86 %	45.07 %	51.62 %
Intento comer alimentos saludables, pero no siempre lo consigo	34.56 %	32.29 %	29.87 %
No me preocupo por la dieta y como lo que me apetece	4.15 %	5.24 %	5.52 %
Soy consciente de que mi dieta no es la adecuada	16.13 %	13.63 %	6.82 %
Soy muy estricto/a con lo que como, y solo tomo alimentos saludables	2.30 %	3.77 %	6.17 %

Los mayores (60+) son los que con más frecuencia consideran su dieta saludable o equilibrada.

20. ¿Consume al menos entre 2 y 3 piezas de fruta fresca en un día normal?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
Sí	41.01 %	53.46 %	66.56 %
No	58.99 %	46.54 %	33.44 %

El consumo diario de fruta aumenta por grupos de edad: solo 4 de cada 10 jóvenes cumplen la recomendación; más de la mitad de los adultos de mediana edad lo hacen; y dos tercios de los mayores alcanzan el objetivo.

21. ¿Al menos un tercio de lo que suele comer cada día son hortalizas y/o verduras?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
Sí	57.60 %	63.10 %	75.97 %
No	42.40 %	36.90 %	24.03 %

El consumo de verduras y hortalizas también aumenta por grupos de edad: tres de cada cuatro mayores de 60 años afirman que al menos un tercio de su dieta diaria incluye estos alimentos, frente a poco más de la mitad de los jóvenes.

22. ¿Consume semanalmente al menos 3 o 4 raciones de pescado (incluyendo latas de pescado)?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
Sí	39.63 %	45.91 %	64.61 %
No	60.37 %	54.09 %	35.39 %

El consumo de pescado aumenta por grupos de edad: casi dos tercios de los mayores de 60 años cumplen la recomendación de 3-4 raciones semanales, frente a menos del 40 % de los jóvenes.

23. ¿Con qué frecuencia come productos de bollería, cereales azucarados, galletas, bollería o dulces?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
Varias veces al día	5.53 %	5.03 %	1.95 %
Una vez al día	22.58 %	18.03 %	21.10 %
2-3 días a la semana	29.03 %	21.38 %	17.53 %
1 día a la semana	19.82 %	20.13 %	15.26 %
Menos de 1 día a la semana	18.43 %	28.09 %	29.87 %
Nunca	4.61 %	7.34 %	14.29 %

Al contrario que en las categorías anteriores, el consumo de bollería y dulces disminuye por grupos de edad. Los jóvenes (18-34) son los mayores consumidores (más del 50% los toma varios días por semana o a diario), mientras que los mayores de 60 años son los más moderados: casi un 30% los consume menos de un día por semana y un 14% nunca.

En general, y analizando esta respuesta y las anteriores parece existir una mayor conciencia alimentaria en las generaciones mayores.

24 ¿Cuántos días a la semana consume algún tipo de bebida alcohólica?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
No consumo alcohol	35.48 %	26.62 %	30.52 %
En ocasiones muy puntuales	34.56 %	29.56 %	25.32 %
Solamente los fines de semana	16.13 %	21.38 %	13.31 %
Entre 1 y 3 días a la semana	12.44 %	13.42 %	9.74 %
Entre 4 y 5 días a la semana	0.92 %	3.77 %	7.47 %
A diario	0.46 %	5.24 %	13.64 %

El consumo frecuente de alcohol aumenta por grupos de edad, mientras que el consumo esporádico o la abstinencia predominan en los grupos jóvenes.

Los jóvenes (18-34) son los que con más frecuencia declaran no beber o hacerlo solo en ocasiones puntuales. Los mayores de 60 años presentan mayor regularidad en el consumo, incluyendo un 13% que afirma beber a diario. Y mientras, los adultos de mediana edad se sitúan en un punto intermedio, con una mayor prevalencia de consumo los fines de semana.

25. ¿Cuánto fuma? (considere productos como cigarrillos industriales, cigarrillos de liar, puros o puritos, cigarrillos electrónicos, vapers, etc...).

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
No he fumado nunca	73.27 %	42.98 %	34.74 %
Dejé de fumar hace más de 5 años	7.37 %	25.79 %	47.08 %
Dejé de fumar recientemente	4.15 %	4.19 %	1.95 %
Fumo todos o casi todos los días	7.83 %	19.29 %	12.66 %
Solo fumo de vez en cuando, en ocasiones puntuales	7.37 %	7.76 %	3.57 %

Los mayores de 60 años concentran a la mayoría de encuestados exfumadores: casi la mitad dejó de fumar hace más de 5 años.

Los jóvenes (18-34) son los que menos han fumado nunca y, entre quienes fuman, predomina un consumo ocasional o social.

Por el contrario, los adultos de mediana edad engloban a la mayor proporción de fumadores activos diarios (19%).

26. ¿Desde cuándo fuma?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
10 o más años	36.36 %	87.60 %	92.00 %
Entre 5 y menos de 10 años	21.21 %	5.43 %	2.00 %
Entre 1 y menos de 5 años	33.33 %	3.88 %	4.00 %
Menos de 1 año	9.09 %	3.10 %	2.00 %

Entre los fumadores activos, el tiempo acumulado de consumo de tabaco aumenta con la edad. Casi todos los mayores de 60 años llevan más de 10 años

fumando. Los adultos de mediana edad también presentan una alta permanencia en este hábito (el 88%, más de 10 años).

27. ¿Cuándo fue la última vez que consumió algún tipo de droga (excluyendo alcohol y tabaco)?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
Hace menos de 7 días	4.15 %	4.61 %	2.60 %
Entre 7 días y menos de 30 días	1.38 %	1.68 %	0.65 %
Entre 30 días y menos de 6 meses	5.53 %	1.68 %	0.97 %
Entre 6 meses y menos de 1 año	4.61 %	1.68 %	0.32 %
Entre 1 año y menos de 2 años	1.84 %	1.47 %	0.00 %
Hace 2 años o más	7.83 %	14.47 %	4.55 %
Nunca he consumido ninguna droga	71.89 %	72.54 %	90.58 %
Prefiero no contestar	2.76 %	1.89 %	0.32 %

El consumo de drogas (excluyendo alcohol y tabaco) es más frecuente entre los jóvenes (18-34). El consumo reciente disminuye claramente por grupos de edad.

28. ¿Con qué frecuencia se encuentra triste y/o descontento/a?

Respuesta	18-34 años	35-59 años	60+ años
Siempre	1.84 %	1.89 %	1.62 %
La mayor parte de las veces	15.21 %	7.55 %	5.19 %
Algunas veces	41.94 %	44.23 %	36.69 %
Raramente	35.48 %	37.74 %	49.68 %
Nunca	5.53 %	8.60 %	6.82 %

La sensación de tristeza parece disminuir por grupos de edad.

Los jóvenes (18-34) son quienes más reportan sentirse tristes con cierta frecuencia (más del 15% “la mayor parte de las veces”), mientras que casi la mitad de los mayores de 60 años dicen sentirse tristes raramente.

DECÁLOGO PARA MANTENER UN CEREBRO SALUDABLE vs Hábitos de Vida: Conclusiones



- **RECOMENDACIÓN 1:** Realiza **actividades que estimulen la actividad cerebral** y te mantengan cognitivamente activo como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

Más del 35% de los encuestados apenas dedica tiempo semanal a realizar actividades que estimulen la actividad cerebral. Las mujeres suelen dedicar más tiempo que los hombres a este tipo de actividades y los mayores (más de 60 años) son los que afirman dedicarles más tiempo (un 30% de los mayores de 60 años, más de 5 horas semanales).

Más del 51% de los encuestados lee menos de tres libros al año y más de un 20% no lee ninguno. El porcentaje de mujeres que lee más de 4 libros al año es superior al de los hombres. Por otra parte, el hábito de la lectura aumenta con la edad: un 32% de los mayores de 60 años afirma leer más de 7 libros al año.

Más del 60% de los entrevistados afirman no haber empezado a aprender nada nuevo en el último año. Y entre el menos del 40% de los entrevistados que afirman haber comenzado un aprendizaje nuevo, solo el 36% le dedica algo más de 3 horas semanales. Las mujeres muestra una ligera mayor tendencia a haber comenzado a aprender algo nuevo. Más de la mitad de los jóvenes (18 a 35 años) han iniciado algún aprendizaje nuevo y dedican más horas frente a solo un tercio de los mayores de 60.

- **RECOMENDACIÓN 2:** Evita el sobrepeso y realiza algún tipo de **actividad física de forma regular**, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.

Solo un 36,7% de los encuestados dedican al menos 3 horas a la semana para realizar algún tipo de ejercicio físico y el porcentaje de mujeres es aún menor (32% frente al 41,5% de los hombres). Los mayores de 60 años muestran un nivel de actividad física más regular, mientras que el grupo de adultos de mediana edad (35-59 años) destaca por un mayor porcentaje con poca o nula actividad.

Por el contrario, más del 44% de los encuestados pasa más de 6 horas sentados al día. Las mujeres tienden a pasar menos tiempo sentadas que los hombres y los jóvenes (18-34 años) parecen pasar más horas al día sentados, con más de la mitad de los encuestados afirmando superar las 5 horas diarias.

- **RECOMENDACIÓN 3:** **Evita los tóxicos** como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.

Más de 11% afirma beber alcohol a diario o casi a diario. Las mujeres consumen significativamente menos alcohol que los hombres. Por otra parte, la frecuencia en el consumo de alcohol aumenta por grupos edad: mientras que los jóvenes (18-34 años) son los que más afirman no beber o hacerlo solo en ocasiones puntuales, los mayores de 60 años presentan una mayor regularidad en el consumo y un 13% incluso lo hace a diario.

Un 15% de los encuestados son fumadores activos diarios y un 6% ocasionales. Y, entre los fumadores activos, más del 80% lleva más de 10 años siendo fumador. El porcentaje de mujeres que nunca ha fumado es superior al de los hombres pero el

porcentaje de hombres exfumadores es superior lo que hace que, actualmente, el porcentaje de fumadores activos sea similar por sexos, e incluso ligeramente mayor en el caso de las mujeres. En los hombres predominan los fumadores de más de 10 años, mientras que en las mujeres hay una mayor proporción de fumadoras recientes. Entre los adultos de mediana edad (35-59 años) se encuentra la mayor proporción de fumadores activos diarios (19%).

Un 22% de los encuestados afirma haber consumido drogas ilegales en algún momento de su vida. Las mujeres presentan un consumo de drogas notablemente menor que los hombres y el consumo de drogas ilegales es más frecuente en el grupo de los jóvenes (18 a 34 años).

- **RECOMENDACIÓN 4: Controla otros factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia. La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.**

Solo la mitad de los encuestados (el 51%) realizan análisis de sangre preventivos al año y más de un 40% de los entrevistados no controla prácticamente nunca su tensión arterial.

Las mujeres son algo más proactivas en la prevención y estos hábitos aumentan por grupos edad, siendo los mayores de 60 años los que con más regularidad realizan analíticas de sangre y controlan su tensión arterial.

- **RECOMENDACIÓN 5: Potencia tus relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, pues son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.**

Más de un 10% de los encuestados se siente solo de forma habitual y aunque la mayoría de los entrevistados (87%) mantiene algún nivel de contacto social, más de la mitad (el 52%) afirma que es solo “de vez en cuando”. El 12% de los encuestados presenta aislamiento parcial o total, ya sea por preferencia, falta de tiempo, o falta de ánimo.

Las mujeres muestran una ligera mayor tendencia a mantener relaciones sociales regulares. Y los jóvenes (18 a 34 años) son el grupo de edad que más declara sentirse solos, siempre, algunas veces, o la mayor parte.

Y aunque la gran mayoría de todos los grupos de edad afirma mantener relaciones sociales, sobre todo “de vez en cuando”, los mayores de 60 años son los que afirman reunirse de forma más habitual. Los adultos de mediana edad (de 35 a 59 años) destacan por congregarse un porcentaje ligeramente superior de personas que aluden a la falta de tiempo (4%) para relacionarse socialmente, mientras que el porcentaje de personas que prefieren entretenerse solos es superior en el grupo de los jóvenes (un 6,5%).

- **RECOMENDACIÓN 6: Sigue una dieta equilibrada evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados. Opta por alimentos naturales y potencia el consumo de frutas, legumbres y verduras: la dieta mediterránea es tu mejor aliada.**

A pesar de que casi el 79% de los entrevistados considera que lleva una alimentación al menos moderadamente saludable, casi la mitad (45%) no sigue las recomendaciones generales de consumo de fruta diaria (2 o 3 piezas de fruta

fresca); el 34% asegura ingerir menos de un tercio de hortalizas y verduras en sus comidas; y la mitad de los encuestados no sigue las recomendaciones de consumir semanalmente al menos 3 raciones de pescado. Además, un 24% consume productos de bollería diariamente.

Los mayores de 60 años son los que con más frecuencia consideran su dieta saludable y equilibrada. No en vano son los que consumen más fruta fresca, más verduras y hortalizas, más pescado y menos productos azucarados, respecto a los otros dos grupos de edad. En el caso del grupo de los jóvenes (18 a 34 años) es justo todo lo contrario: son los que consumen menos fruta, verduras, hortalizas y pescado y los que más consumen productos azucarados.

- **RECOMENDACIÓN 7: Un sueño de calidad es fundamental para la salud de tu cerebro. Trata de dormir unas 8 horas diarias.**

La mayoría de los encuestados (56%) afirma dormir menos horas de la recomendación general (de 7 a 9 horas), para un descanso saludable. Además, aproximadamente el 50% de los entrevistados asegura no tener un sueño reparador de forma regular. Las mujeres tienden a percibir su sueño como menos reparador. Apenas hay diferencias por grupos de edad.

- **RECOMENDACIÓN 8: Ten moderación en el uso de Internet, pantallas y redes sociales. Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño.**

Teniendo en cuenta que dedicar menos de 2 horas diarias al consumo de TV sería lo recomendable, más del 63,5% de los encuestados afirman dedicar al día más de dos horas a ver la TV entre semana. Y los fines de semana no solo aumenta el porcentaje de horas dedicadas, sino también el porcentaje de encuestados que dedica más de 2 horas (más del 70%).

Por otra parte, el tiempo dedicado a ver la televisión aumenta por grupos edad. Más de la mitad de los mayores de 60 años ven la TV entre 2 y 5 horas diarias, mientras que los jóvenes tienden a dedicar menos de 2 horas.

Respecto al tiempo de uso de las redes sociales, cerca de un 70% de los encuestados afirman utilizar más de 30 minutos al día las redes sociales, cuando la recomendación es no excederse de ese tiempo. El uso de las redes sociales es ligeramente más intensivo en mujeres que en hombres y disminuye por grupos de edad: los jóvenes (18 a 34 años) afirman utilizarlas más de 2 horas al día, mientras que el 40% de los mayores (más de 60 años) o no las usa o dedica menos de 1 hora.

- **RECOMENDACIÓN 9: Protege tu cerebro contra las agresiones físicas del exterior mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en vehículos y del casco en cualquier actividad que lo requiera (moto, bicicleta, patinete eléctrico, actividades laborales, etc.).**

Sólo un 47,5% de los entrevistados usuarios de bici o patinete afirman utilizar casco de forma habitual. Los jóvenes (de 18 a 34 años) son menos constantes en el uso del caso a pesar de que son quienes más utilizan este tipo de vehículos.

- **RECOMENDACIÓN 10:** Elimina el estrés en todos los ámbitos de la vida que te sea posible y... **¡Ten una actitud positiva!** El buen humor y la risa fortalecen a tu cerebro.

Un 10% de los encuestados afirma sentirse triste o descontento de manera constante. Las mujeres declaran sentirse tristes o descontentas con mayor frecuencia que los hombres.

Los jóvenes son quienes reportan sentirse tristes con mayor frecuencia (más de un 15% afirma “la mayor parte de las veces”). Por el contrario, más de la mitad (56,5%) de los mayores de 60 dicen sentirse tristes raramente o nunca.

Otras consideraciones

- La gran mayoría de los encuestados considera que **el consumo de drogas, alcohol, tabaco, y otro tipo de adicciones es el hábito más perjudicial del cerebro, seguido del estrés y otros factores emocionales**. Sin embargo son pocos los que, de forma espontánea, identifican otros factores también muy importantes como el uso excesivo de pantallas y redes sociales, el sedentarismo, la falta de sueño, la falta de estímulo mental,...
- Casi el 40% de los encuestados consideran, de forma espontánea, que **el ejercicio físico es el hábito de vida más saludable** para el cerebro y casi el 61% de las respuestas se concentran en torno a los beneficios del ejercicio físico y al bienestar emocional. Y, otra vez, aspectos como el sueño, la alimentación saludable, fomentar las relaciones sociales o proteger el cerebro contra las agresiones físicas son recordados por muy pocos.
- Prácticamente la totalidad de los encuestados considera **que llevar hábitos de vida saludables influye en la salud del cerebro**, pero más del 44% afirma **desconocer**, en mayor o menor medida, qué hábitos los son.
- Aunque un 85% piensa que **si la salud del cerebro es la adecuada, hay menos posibilidades de desarrollar una enfermedad neurológica**, solo un 33% está muy de acuerdo con esta afirmación.
- Casi un 25% de los encuestados afirma tener desconocimiento sobre lo que es una enfermedad neurológica, pero casi **al 90% les preocupa padecer alguna** en algún momento de su vida.
- De forma espontánea, cuando se les ha preguntado sobre qué enfermedades les generan más miedo, pensando en que puedan desarrollarlas en el futuro, **la mitad de las enfermedades señaladas por los encuestados son enfermedades neurológicas** y, además ocupan los primeros puestos: Alzheimer/demencia, ictus, Parkinson, ELA y esclerosis múltiple, con Alzheimer a la cabeza.

- Y cuando se pregunta específicamente por enfermedades neurológicas: Alzheimer/demencia, ictus, Parkinson, ELA y esclerosis múltiple, con Alzheimer a la cabeza, son las más mencionadas.
- Más del 84% de los encuestados está de acuerdo con la afirmación de que **el ictus se puede prevenir con hábitos de vida saludables**. Sin embargo, el 55% está solo “algo” de acuerdo con esta afirmación, a pesar de que alrededor del 90% de los casos de ictus se podrían evitar eliminando los factores de riesgo modificables.
- Algo más del 40% de los encuestados está en desacuerdo (totalmente o en parte) con la afirmación de que **el Alzheimer se puede prevenir** con hábitos de vida saludables, a pesar de que alrededor del 40% de los casos de Alzheimer se podría evitar eliminando los factores de riesgo modificables.
- El 96% de los encuestados está de acuerdo en que **es importante educar sobre hábitos cerebro-saludables en la infancia**.
- Casi la totalidad de los encuestados **está de acuerdo** con que:
 - El **ejercicio físico** regular es saludable para el cerebro.
 - **Dormir** y descansar de forma adecuada es saludable para el cerebro.
 - Evitar y/o controlar los factores de **estrés** es saludable para el cerebro.
 - La **dieta mediterránea** es saludable para el cerebro. Aunque baja el porcentaje de los “muy de acuerdo” respecto a las anteriores cuestiones, a pesar de que el consenso médico apunta a que la dieta mediterránea es la mejor para la salud cerebral.
 - Realizar actividades como **leer, escribir, realizar crucigramas, sudokus, etc.** es saludable para el cerebro.
 - **Aprender** cosas nuevas y estudiar es saludable para el cerebro.
 - Realizar **actividades manuales** es saludable para el cerebro.
 - **Socializar** y potenciar las relaciones sociales y afectivas es saludable para el cerebro. Aunque más de 35% de los entrevistados solo estén un “algo de acuerdo”, a pesar de la evidencia demostrada que las interacciones sociales y afectivas son indispensables para una buena salud cerebral.
 - Tener la **tensión arterial alta** puede ser perjudicial para el cerebro. Aunque casi el 32% de los entrevistados solo están “algo de acuerdo”, teniendo en cuenta que la tensión arterial alta sí es perjudicial.
 - Padecer **diabetes** puede ser perjudicial para el cerebro. También destacar que más del 40,5% de los entrevistados solo estén “algo de

acuerdo” y un 14% esté en desacuerdo, teniendo en cuenta que la diabetes sí es perjudicial.

- Los **golpes en la cabeza** pueden ser perjudiciales para el cerebro. A pesar de que más de un 29% de los encuestados solo estén “algo de acuerdo”, teniendo en cuenta que los golpes en la cabeza sí pueden ser perjudiciales.
- Hay **división** entre los encuestados sobre afirmaciones como que:
 - **Beber alcohol** ocasionalmente es saludable para el cerebro: A pesar del amplio consenso médico de que no existe ningún nivel de consumo de alcohol que sea beneficioso para la salud, por lo que no son aceptables los términos “consumo moderado” ni “consumo responsable”, sorprende que solo el 41% de los encuestados piensen que beber alcohol ocasionalmente no es saludable para el cerebro y que casi un 24% piensen que sí lo es.
 - A pesar de que con una dieta adecuada, **tomar suplementos vitamínicos** no supone ningún beneficio para el cerebro, más del 42% de los entrevistados piensan que podría ser beneficioso.
- El **cáncer es percibido como la principal causa de muerte en mujeres** por más de la mitad de los encuestados (57%). Le siguen las enfermedades cardiovasculares (principalmente se mencionan infarto de miocardio, cardiopatías, enfermedades coronarias...). Según datos de 2024 del Instituto Nacional de Estadística, entre las mujeres, las tres causas de muerte más frecuentes fueron: Alzheimer/demencia (14.769 fallecidas), ictus (12.655) y la insuficiencia cardíaca (11.060).
- **En el caso de los hombres**, un amplio porcentaje señala a **las enfermedades cardiovasculares** (incluyen respuestas como infarto de miocardio, cardiopatías, enfermedades coronarias...) como la principal causa de muerte, seguida de distintos tipos de cáncer. Según datos de 2024 del Instituto Nacional de Estadística, las enfermedades isquémicas del corazón fueron la primera causa de muerte entre los hombres (16.892 fallecidos), seguida del cáncer de bronquios y pulmón (16.560) y del ictus (10.131).
- **Los encuestados son conocedores de cuáles son las principales causas de muerte en los hombres, pero no así de las principales causas en las mujeres.**

RECOMENDACIONES DE LA SEN

- **Se necesitan planes para fomentar actividades que promuevan la actividad cerebral.** Mediante programas segmentados por niveles socioeconómicos y potenciando el acceso a cursos y actividades a personas mayores, tanto en el ámbito de la Universidad como en los ayuntamientos. También se hace necesario tratar de impulsar el ámbito de lectura, que se está perdiendo entre las nuevas generaciones, con un mayor acceso a libros gratuitos, así como a través de las colegios.
- **Se necesita promocionar la actividad física regular.** Sobre todo entre los grupos poblacionales que menos acceso tienen a realizar ejercicio físico, mediante el fomento de actividades locales dirigidas a estudiantes, a mayores y a mujeres, incidiendo en la importancia de sus beneficios.
- **Se necesita seguir incidiendo en los beneficios de evitar el alcohol, el tabaco y otro tipo de drogas.** Mediante campañas que muestren la evidencia real de los efectos tan nocivos que tiene el consumo de tóxicos para el cerebro. Un consumo moderado, que sea aceptable para estas sustancias, no existe y todo el ámbito de la salud debe volcarse en apoyar estos mensajes, ayudando a la población a abandonar estos hábitos.
- **Se necesita aumentar el control de los factores de riesgo vascular.** Con la colaboración de Atención Primaria y las farmacias.
- **Se necesitan campañas de concienciación sobre el impacto que pueden tener las nuevas tecnologías en nuestra salud.** Aunque respecto a otros países, la población española sí potencia sus relaciones sociales y afectivas, se observa un cambio generacional. Los jóvenes tienden a relacionarse menos y, en muchas ocasiones, esto se relaciona directamente con un mayor uso de las nuevas tecnologías y, a su vez, con el desarrollo de problemas mentales (depresión, ansiedad, etc.). Por lo tanto, se necesita incidir en la importancia de establecer límites en el uso de nuestros móviles y redes sociales, priorizar los contenidos educativos y creativos en las fuentes digitales, tratar de educar en un uso responsable y no olvidar nunca la relevancia que tiene para nuestro cerebro seguir realizando actividades no digitales, como la lectura, el ejercicio al aire libre o quedar con los amigos y familiares.
- **Se debe seguir incidiendo en la importancia de llevar una dieta equilibrada.** Porque a pesar de que la percepción mayoritaria de la población es que sí lleva una alimentación al menos moderadamente saludable, la realidad es que no es así. La SEN se muestra partidaria, además, de bajar impuestos a los alimentos saludables y subirlos en los no saludables.
- **Se debe seguir incidiendo en la importancia del sueño.** Es fundamental para la salud y es uno de los mayores problemas de la población española. Se debe de tratar de inculcar la importancia de consultar los problemas de sueño con profesionales de la salud y fomentar hábitos que ayuden en la higiene del sueño. En este aspecto, la SEN también se muestra partidaria de que se elimine el cambio de hora.

- **Se siguen necesitando campañas para fomentar el uso del casco y del cinturón de seguridad en cualquier actividad que lo requiera.** Informando sobre las consecuencias de los traumatismos craneoencefálicos.
- **Y, en general, formar sobre la importancia de llevar hábitos de vida cerebro-saludables.** Y no solo con las medidas antes señaladas: La SEN aboga por tratar de impulsar una asignatura en los colegios donde se eduque sobre estos hábitos desde la infancia.