

Del 3 de al 7 de octubre en la Semana del Cerebro 2016:

La Sociedad Española de Neurología y la Fundación del Cerebro revisarán la salud cerebral y la agilidad mental de los ciudadanos

- **El autobús de la Semana del Cerebro visitará este año Madrid, Huelva, Salamanca, San Sebastián y Teruel.**
- **En el autobús de la Semana del Cerebro, los neurólogos realizarán pruebas gratuitas para comprobar la salud cerebro-vascular, el funcionamiento del sistema nervioso periférico y realizar test de agilidad mental tanto a adultos como a niños.**
- **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.**
- **Por toda la geografía española se han programado coloquios en colegios, donde los neurólogos harán extensible la celebración de la Semana del Cerebro y sus objetivos entre los más pequeños.**
- **Fomentar la prevención activa del cerebro así como reconocer los síntomas de las enfermedades neurológicas, que afectan al 16% de la población, principales objetivos de la Semana del Cerebro.**

27 de septiembre de 2016.- El próximo lunes, 3 de octubre, comienza la Semana del Cerebro, una iniciativa anual impulsada por la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Fundación del Cerebro que, con el lema "Tu cerebro es vida, cuídalo", quiere potenciar la prevención activa del cerebro y el conocimiento de las distintas enfermedades neurológicas. Para ello, un autobús informativo y de diagnóstico volverá a recorrer la geografía española comprobando la salud cerebral de la población.

Madrid (3 de octubre), Huelva (4 de octubre), Salamanca (5 de octubre), San Sebastián (6 de octubre) y Teruel (7 de octubre) son las ciudades que, este año, visitará el autobús de la Semana del Cerebro. En él, neurólogos locales se encargarán de coordinar cada una de las actividades que se han diseñado para que, todas aquellas personas que lo deseen, puedan realizar de forma gratuita distintas pruebas de diagnóstico, formación, entrenamiento y ejercicio del cerebro, e informarse sobre aspectos poco conocidos de nuestro cerebro y sobre la importancia de mantenerlo sano. 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 vídeos informativos. Dispone además de un espacio para la obtención de trípticos informativos sobre la campaña y 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 a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.

Asimismo, por toda la geografía española, se han programado coloquios en colegios, donde los neurólogos realizarán presentaciones enfocadas al público infantil con el objetivo de hacer extensible la celebración de la Semana del Cerebro y sus objetivos entre los más pequeños.

Las enfermedades neurológicas más frecuentes son las demencias (entre las que se incluye la enfermedad de Alzheimer), el ictus, la epilepsia, la enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple, la migraña y los traumatismos craneoencefálicos.; pero también hay que desatacar otras enfermedades neurodegenerativas y neuromusculares como la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), las distonías, las neuropatías, las miopatías, etc.

“Se calcula que, en España, las enfermedades neurológicas afectan a unos 7 millones de personas, lo que equivale al 16% de la población total. Además, se estima que el aumento de la esperanza de vida en nuestro país producirá un incremento de la frecuencia de estas enfermedades en las próximas décadas”, señala el Dr. José Miguel Lainez, Vicepresidente de la SEN.

“Además, en España, más del 50% de las personas dependientes por trastornos crónicos lo son por enfermedades neurológicas. Por lo tanto, el principal objetivo de la Semana del Cerebro es enseñar a la población cómo se puede ejercitar el cerebro, mantenerlo sano y, así, prevenir activamente las enfermedades neurológicas”, explica el Dr. Jesús Porta-Etessam, Director de la Fundación del Cerebro.

La Semana del Cerebro cuenta con la participación de asociaciones de pacientes y sociedades autonómicas de neurología, autoridades y otras personas interesadas en formar parte de esta iniciativa así como con el patrocinio de Bayer y Biogen Spain y la colaboración de Almevan, Bial, el Consejo Estatal de Estudiantes de Medicina (CEEM), Merck, Novartis, Stada y Toshiba.

Ubicación del autobús de la Semana del Cerebro

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

3 de octubre: **Madrid** – Plaza de Colón

4 de octubre: **Huelva** – Plaza 12 de Octubre

5 de octubre: **Salamanca** – Plaza de los Bandos

6 de octubre: **San Sebastián** – Jardines de Alderdi- Eder

7 de octubre: **Teruel** - Hospital Obispo Polanco (trasera)

Más información en www.semanadelcerebro.es

¿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.