



**Del 1 al 5 de octubre, durante la Semana del Cerebro 2018**  
**La Sociedad Española de Neurología y su Fundación del Cerebro revisarán de forma gratuita la salud cerebral de los ciudadanos en un autobús que estará en cinco ciudades españolas**

- Madrid, Segovia, León, Guadalajara y Ciudad Real son las ciudades que visitará el autobús de la Semana del Cerebro.
- Dentro del autobús se realizarán diversas pruebas para comprobar la salud cerebro-vascular, el funcionamiento del sistema nervioso periférico así como la agilidad mental.
- Más de 7 millones de personas en España sufren algún tipo de enfermedad neurológica. Alzheimer, ictus, Parkinson, epilepsia, migraña, ELA y esclerosis múltiple, entre las más prevalentes.

**26 de septiembre de 2018.-** Este próximo lunes, 1 de octubre, comienza la Semana del Cerebro, una iniciativa impulsada por la Sociedad Española de Neurología y su Fundación del Cerebro, con el objetivo de concienciar sobre la importancia de mantener el cerebro sano para prevenir las enfermedades neurológicas.

Bajo el lema "Un cerebro sano, en un cuerpo sano", un autobús estará disponible cada día de la Semana del Cerebro en cinco ciudades españolas: Madrid (1 de octubre), Segovia (2 de octubre), León (3 de octubre), Guadalajara (4 de octubre) y Ciudad Real (5 de octubre). Y en él, neurólogos locales realizarán de forma gratuita distintas pruebas para comprobar la salud cerebral de los visitantes, mientras ofrecen información y consejos para cuidar el cerebro.

*"Dentro del autobús se han habilitado tres zonas en las que los neurólogos realizaremos distintas actividades. En primer lugar, una zona diagnóstica en la que evaluamos el estado de las arterias para determinar el riesgo cerebrovascular con equipos de ecografía, así como el funcionamiento del sistema nervioso periférico con equipos de electromiografía. También hemos dispuesto otra zona en la que realizaremos distintas pruebas de agilidad y destreza mental, destinadas tanto a adultos como a niños. Y por último, una zona informativa en la que los visitantes podrán solventar dudas y obtener una atención personalizada",* explica el Dr. José Miguel Lainez, Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Además, todos los asistentes recibirán una Tarjeta Cerebro-Saludable con los resultados que hayan obtenido en cada prueba, así como recomendaciones para mantener el cerebro sano.

*"El objetivo de esta semana es no solo que los ciudadanos se interesen por conocer el estado de su salud cerebral y aprendan a cuidar su cerebro, sino ayudar a que sepan identificar los síntomas de las enfermedades neurológicas",* señala el Dr. Jesús Porta-

Etessam, Director de la Fundación del Cerebro. *“Más de 7 millones de personas en España sufren algún tipo de enfermedad neurológica. Algunas como el Alzheimer o el ictus son una de las principales causas mortalidad, mientras que otras como el Parkinson, la epilepsia, la migraña, la esclerosis múltiple, la ELA, etc. suponen una gran discapacidad. Conocer estas enfermedades y saber identificar los síntomas puede ser vital, no solo para saber cuándo se debe acudir de forma urgente al médico sino para lograr un diagnóstico temprano que permita mejorar el pronóstico de estas enfermedades”.*

Asimismo, este año, en el exterior del autobús, Biogen habilitará una zona de demostración en la que los asistentes podrán ser capaces de experimentar alguno de los muchos y variables síntomas que padecen los afectados por la esclerosis múltiple tales como la fatiga, debilidad, entumecimiento muscular, problemas de equilibrio o temblores.

Dentro de las actividades de la Semana del Cerebro 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.

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 Biogen y Novartis y la colaboración de Almevan, Cannon Medical Systems, Merck, Stada y Teva, además de KRKA Farmacéutica y Megastar.

Más información en: [www.semanadelcerebro.es](http://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.**

<b>1 de octubre:</b>	Madrid	Plaza de Toros de las Ventas
<b>2 de octubre:</b>	Segovia	Plaza de Toros
<b>3 de octubre:</b>	León	Plaza del Monumento de los Donantes de Sangre (Calle Padre Javier)
<b>4 de octubre:</b>	Guadalajara	Plaza de España
<b>5 de octubre:</b>	Ciudad Real	Jardines del Torreón (Paseo central Pablo Picasso)

### **¿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](mailto: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.***