

**Del 30 de septiembre al 4 de octubre: Semana del Cerebro 2019**

## **¿Cómo se puede mantener el cerebro sano?**

**Una dieta equilibrada, mantenerse activo física e intelectualmente o participar en actividades sociales, son algunas de las claves para ayudar a nuestro cerebro a mantenerse sano.**

**30 de septiembre de 2019.-** Desde hoy, lunes 30 de septiembre, hasta el próximo 4 de octubre la Sociedad Española de Neurología (SEN) impulsa la celebración de la Semana del Cerebro 2019. Una iniciativa que, con el lema "Un cerebro sano, en un cuerpo sano", quiere fomentar la importancia de cuidar el cerebro para prevenir enfermedades neurológicas.

La SEN estima que hasta un hasta el 16% de la población española puede padecer algún trastorno neurológico, lo que significa que unos 7 millones de personas en España padecen algún tipo de enfermedad cerebral. La migraña, relativamente benigna pero con un impacto muy negativo en la calidad de vida de quienes la sufren, el ictus, enfermedades neurodegenerativas (como la enfermedad de Alzheimer o la enfermedad de Parkinson) y la epilepsia, son las patologías neurológicas más frecuentes en nuestro país. Sin embargo una dieta equilibrada, mantenerse activo físicamente o participar en actividades sociales, son algunas de las claves para ayudar a nuestro cerebro a mantenerse sano y que favorecerán nuestra salud en el futuro.

*"El cerebro es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, pero para que funcione correctamente es necesario cuidarlo. Además, a diferencia de otros órganos cuando tienen problemas, nuestro cerebro no duele, por lo es que es muy común que se nos olvide el importante papel que tiene nuestro cerebro en nuestra salud en general, que no dediquemos suficiente tiempo a fomentar su correcto estado de forma o que los primeros síntomas de las enfermedades neurológicas pasen desapercibidos tanto para los pacientes como los familiares",* comenta el Dr. Juan Carlos Portilla, Vocal de la Sociedad Española de Neurología.

Por esta razón, la SEN recomienda mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas con el objetivo no sólo de cuidar este órgano, sino para tener una mayor probabilidad de envejecer sin secuelas neurológicas. Y es que, malos hábitos saludables en edades medias de la vida pueden tener su repercusión décadas después, generando problemas cerebrovasculares o incrementando el riesgo de demencia.

*"Por el contrario, hacer ejercicio físico de manera regular, evitar el sedentarismo, mantenerse activo intelectualmente y controlar los factores de riesgo vascular (como la tensión arterial y/o la diabetes) han demostrado beneficio para el cerebro a todas las edades, incluso en pacientes que ya padecen una enfermedad neurológica",* señala el Dr. Juan Carlos Portilla. *"Además, actividades que fomenten la estimulación cognitiva como leer, bailar, conversar, acudir a eventos culturales u otro tipo de actividad social también aumentan la resistencia de nuestro cerebro ante las enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer, y ayudan a prevenirlas".*

**Principales recomendaciones para mantener un cerebro sano:**

- Mantenerse activo intelectualmente realizando actividades que estimulen la actividad cerebral como: leer, escribir, bailar, escuchar música, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, acudir a eventos culturales, resolver crucigramas, aprender un nuevo idioma, viajar, conversar...
- Potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación, el aislamiento social. También participando en actividades de grupo, colaborando con la sociedad, etc.
- Evitar el estrés y tener una actitud positiva frente a la vida. La risa puede ser el mejor aliado.
- Practicar ejercicio físico moderado de forma regular y evitar el sedentarismo. Bien sea mediante la práctica de un deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.
- Llevar una dieta equilibrada, evitando el sobrepeso. La dieta mediterránea tradicional es la ideal para el cerebro, porque es baja en azúcares refinados y en grasas saturadas, pero rica en verduras, frutas y pescados. Tampoco se recomienda abusar de la sal.
- Evitar el consumo de tóxicos como alcohol, tabaco y drogas.
- Dormir con un sueño de calidad y con una duración adecuada. En adultos se recomienda dedicar entre 7 y 9 horas diarias.
- Controlar los factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia. La hipertensión es el principal factor de riesgo de enfermedades cerebrovasculares como el ictus, pero también para otras muchas enfermedades neurológicas.
- Proteger el cerebro contra las agresiones físicas del exterior mediante la utilización del casco o del cinturón de seguridad. Debes prevenir las consecuencias de los accidentes, especialmente los laborales y los de tráfico.

Como motivo de la celebración de la Semana del Cerebro un autobús recorrerá varias ciudades españolas informando sobre estos hábitos saludables para el cerebro. El 30 de septiembre en Madrid, el 1 de octubre en Alcázar de San Juan, el 2 de octubre en Zaragoza, el 3 de octubre en Tarragona, y el 4 de octubre en Valencia, neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen hasta el autobús y en él también podrán realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular o su agilidad mental.

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

**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.*