



Del 13 al 18 de octubre: Semana del Cerebro 2020

Los hábitos de vida saludables podrían reducir hasta un 40% de los casos de Alzheimer y el 90% de los casos de ictus

La Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte que el confinamiento generado por la COVID-19 -que ha favorecido prácticas como el aislamiento social, el aumento del estrés o la disminución de la actividad física- ha sido muy perjudicial para nuestro cerebro, por lo que, más que nunca, es importante recuperar y llevar a cabo hábitos que nos protejan frente a las enfermedades neurológicas.

- Más de 7 millones de personas padecen una enfermedad neurológica en España.
- Las enfermedades neurológicas son la causa de más del 50% de los casos de dependencia por trastornos crónicos.
- Según datos de la SEN, el 46% de los pacientes con cefalea y el 66% de las personas con Parkinson empeoraron durante el confinamiento.
- Este año, las actividades de la Semana del Cerebro podrán realizarse de forma virtual a través de la web: www.semanadelcerebro.es

13 de octubre de 2020.- Desde hace más de una década, la Sociedad Española de Neurología (SEN) impulsa la celebración de la Semana del Cerebro con el objetivo de concienciar sobre la importancia de llevar a cabo hábitos que fomenten la prevención activa del cerebro y las enfermedades neurológicas, que afectan a un 16% de la población española. Y es que las enfermedades neurológicas afectan a más de 7 millones de personas en España y algunas de ellas (como la migraña, el ictus, el Alzheimer, el Parkinson, o la epilepsia) figuran además entre las enfermedades con mayor prevalencia entre la población, siendo la causa de más del 50% de los casos de dependencia por trastornos crónicos. Asimismo, y debido al progresivo envejecimiento de la población, se estima que en los próximos años su prevalencia sea aún mayor: muchas de ellas se podrían incluso duplicar o triplicar en los próximos 20 años.

“El cerebro es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, pero a diferencia de lo que ocurre con otros órganos, éste no suele mandar señales de aviso de que algo no funciona correctamente hasta que el daño es importante. Por eso es muy necesario cuidarlo de forma continua. Sin embargo, y aunque tenemos muy interiorizados ciertos hábitos que nos permiten cuidar otras partes de nuestro cuerpo, no ocurre lo mismo con nuestro cerebro”, señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología responsable de la Semana del Cerebro. *“La Semana del Cerebro, que este año celebramos del 13 al 18 de octubre, surge precisamente no solo para dar a conocer las principales enfermedades neurológicas, sino también para fomentar prácticas que ayuden a prevenirlas y permitan el correcto funcionamiento de este órgano tan importante”.*

En los últimos años, son muchos los estudios que señalan que llevar hábitos de vida saludables podría ayudar a reducir considerablemente el número de personas afectadas por una enfermedad neurológica. En el caso de los ictus, por ejemplo, que es la segunda causa de muerte (la primera en mujeres) en España, casi el 90% de los casos se podrían prevenir con un adecuado control de los factores de riesgo y el tratamiento de los mismos. O, en el caso del Alzheimer, que es la primera causa de discapacidad en España, se calcula que la puesta en práctica de hábitos de vida saludables podría reducir hasta un 40% el riesgo de desarrollar esta enfermedad.

“Este año, si cabe, es aún más relevante que nunca tener presente los hábitos que son beneficiosos porque debido a la pandemia y al confinamiento hemos llevado a cabo prácticas perjudiciales para nuestro cerebro y las consecuencias ya las hemos podido observar en algunos de nuestros pacientes”, comenta el Dr. Jesus Porta-Etessam. “Aunque aún es pronto para poder estimar el verdadero impacto que ha tenido el confinamiento en la población o en nuestros pacientes, los estudios y los informes que se han estado publicando en pacientes españoles apuntan todos en la misma línea: el estrés, el sedentarismo y el aislamiento social que ha generado la pandemia son las principales razones de que la salud cerebral haya empeorado en estos últimos meses”.

Según un informe realizado por la SEN, el 46% de los pacientes con cefalea experimentó un empeoramiento de la situación clínica durante el confinamiento. Otro estudio en pacientes con Parkinson, también realizado por la SEN, señala que el 66% de las personas con Parkinson tuvieron un empeoramiento de sus síntomas durante esta situación. Y desde diversas asociaciones de pacientes y centros también se han realizado aproximaciones del impacto que ha tenido en pacientes con otras patologías neurológicas, manejando cifras semejantes.

“El estrés no solo es uno de los principales factores precipitantes de ciertas enfermedades neurológicas, como ocurre con las cefaleas, sino que también favorece a que se manifiesten antes o empeoren los síntomas de otras enfermedades, como es el caso de las enfermedades neurodegenerativas. Por otra parte, el sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas o cerebrovasculares”, destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam. “También señalar que, aunque la situación actual no lo facilite, es muy importante que busquemos fórmulas para potenciar las relaciones sociales y afectivas, evitando la incomunicación o el aislamiento social. El cerebro humano es muy social y emocional y necesita de este tipo de estímulos para permanecer sano”.

Consejos para mantener un cerebro sano

- 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 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.

Actividades de la Semana del Cerebro

Debido a la situación actual, todas las actividades de la Semana del Cerebro se han diseñado para que puedan realizarse de forma virtual. Así, a partir de hoy, y a través de la página oficial de la Semana del Cerebro (www.semanadelcerebro.es) cualquier persona interesada podrá acceder a una serie de pasatiempos para ayudar a ejercitar el cerebro y, a lo largo de esta semana, a diversos videos donde neurólogos expertos dan consejos para mantener el cerebro sano e informan sobre algunas de las principales enfermedades neurológicas, con un apartado específico sobre Neurología y COVID-19.

La Semana del Cerebro cuenta con el patrocinio de Grünenthal Pharma, Lilly y Novartis; con la colaboración de Merck y Teva; y con la ayuda de Kern Pharma, Krka Farmacéutica y Megastar.

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.