



Del 4 al 10 de octubre: Semana del Cerebro 2021

Nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas

- Las enfermedades neurológicas afectan a más de 7 millones de personas en España y desgraciadamente lideran los rankings de incidencia, mortalidad y/o discapacidad en España.
- Más de un 80% de los casos de ictus, o más del 30% de los casos de Alzheimer, se podrían evitar si lleváramos a cabo hábitos cerebro-saludables.
- La Sociedad Española de Neurología (SEN) impulsa la celebración de Semana del Cerebro bajo el lema "Vive tu cerebro", con la idea de concienciar a la sociedad la importancia de cuidarlo.

04 de octubre de 2021.- Hoy, 4 de octubre, comienza la Semana del Cerebro, una fecha impulsada desde hace más de una década por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con el objetivo de concienciar sobre la importancia de cuidar nuestro cerebro para prevenir enfermedades neurológicas. Este año la Semana del Cerebro se celebra bajo al lema "Vive tu cerebro".

"El cerebro es el órgano más importante de nuestro cuerpo porque es como nuestro ordenador central. Gracia a él sentimos, pensamos, aprendemos, recordamos y controlamos todas las funciones de nuestro cuerpo, desde cómo nos movemos, hasta cómo hablamos, respiramos, hacemos la digestión o cómo late nuestro corazón. Sin él, por lo tanto, sería imposible la vida", explica el Dr. Jesús Porta-Etessam, Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). *"Pero a pesar de su importancia, es muy escaso el conocimiento que tiene la población sobre la importancia de cuidarlo adecuadamente. A modo de ejemplo, más de un 80% de los casos de ictus, o más del 30% de los casos de Alzheimer, se podrían evitar si prescindiésemos de realizar prácticas perjudiciales para nuestro cerebro y si lleváramos a cabo hábitos cerebro-saludables. Es sorprendente que, en el caso del cerebro, es muy escaso el porcentaje que conoce cómo cuidarlo adecuadamente y vivirlo, usarlo, conocerlo y cuidarlo, es algo fundamental a todas las edades y debemos aprender y crear hábitos cerebro-saludables".*

Las enfermedades neurológicas afectan a más de 7 millones de personas en nuestro país, lo que supone que afectan a un 16% de la población, y además se encuentran entre las principales causas de discapacidad o mortalidad: enfermedades neurológicas como el ictus, las demencias, las cefaleas, la epilepsia, la esclerosis múltiple, la esclerosis lateral amiotrófica, por citar algunas de ellas, lideran los rankings de incidencia, mortalidad y/o discapacidad en España. El ictus, por ejemplo, es la segunda causa de mortalidad en España (la primera en las mujeres); 9 de las 15 enfermedades

más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas (ictus, Alzheimer, Parkinson, ELA,..); y la migraña, además, es según la OMS la segunda enfermedad (después de las caries) más frecuente de la humanidad.

“Tanto la prevención, como su identificación temprana cuando aparecen los primeros síntomas, son vitales para reducir el impacto socio-sanitario de las enfermedades neurológicas. Por esa razón, este año, todas las actividades que hemos organizado con motivo de la Semana del Cerebro están orientadas a fomentar tanto su prevención como su diagnóstico temprano”, comenta el José Miguel Láinez, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). *“Por segundo año, debido a la pandemia SARS-Cov-2, hemos decidido mantener la celebración de esta semana en formato virtual, por lo que gracias a la colaboración de diversos neurólogos y estudiantes de medicina, hemos puesto a disposición de toda la población numeroso material audiovisual con consejos para mantener el cerebro sano e informar sobre algunas de las principales enfermedades neurológicas”.*

De esta forma, a partir de hoy, en la página web www.semanadelcerebro.es, se ha habilitado el acceso a una serie de videos elaborados por estudiantes de medicina en colaboración con el neurólogo y miembro de la SEN, el Dr. Federico Castillo, enfocados al cuidado cerebro-saludable y donde se explican aspectos como la importancia que tiene para nuestro cerebro seguir una dieta saludable, practicar ejercicio, mantener vivas las relaciones sociales, dormir adecuadamente o evitar el estrés, el tabaco, el alcohol, la hipertensión o la diabetes, entre otros. También estarán disponibles videos donde especialistas en Neurología profundizan sobre las enfermedades neurológicas más prevalentes de nuestro país e instan a aprender a prevenirlas e identificarlas. Y, además, y como viene siendo también habitual, en esta página también se puede acceder a una serie de pasatiempos diseñados para ayudar a ejercitar este órgano tan relevante.

Como en ediciones anteriores de la Semana del Cerebro, se ha contado con la participación de numerosas instituciones afines a la SEN, con las sociedades autonómicas de Neurología y asociaciones de pacientes. La Semana del Cerebro 2021 está patrocinada por Novartis, Lilly y el Consejo Estatal de Estudiantes de Medicina (CEEM), y cuenta con la colaboración de Grünenthal, Megastar, Merck y KRKA.

Siete 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.



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.