



Del 25 al 29 de septiembre: Semana del Cerebro 2023

Las enfermedades neurológicas afectan ya a más de 9 millones de personas en España

- **Una de cada tres personas padecerá una enfermedad neurológica a lo largo de su vida.**
- **Las enfermedades neurológicas son ya la tercera causa más común de discapacidad y muerte prematura en la Unión Europea. En España, las enfermedades neurológicas son la primera causa de discapacidad por enfermedad crónica.**
- **Cuidar adecuadamente nuestro cerebro podría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España.**

El 25 de septiembre en **Madrid, el 26 de septiembre en **Toledo**, el 27 de septiembre en **Cáceres**, el 28 de septiembre en **Zamora** y el 29 de septiembre en **Logroño**, neurólogos locales atenderán a todos los ciudadanos que se acerquen hasta el Autobús del Cerebro donde podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral y donde podrán también realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental.**

20 de septiembre de 2023.- Las enfermedades neurológicas son ya la tercera causa más común de discapacidad y muerte prematura en la Unión Europea y, en el último año, fueron las causantes de más de 10 millones de muertes y de más de 350 millones de días vividos con discapacidad en todo el mundo. Además, y pesar de que muchas de ellas pueden ser prevenibles, una de cada tres personas en Europa llegará a desarrollar una enfermedad neurológica en algún momento de su vida. Con el objetivo de concienciar sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad, la Sociedad Española de Neurología (SEN) celebra del 25 al 29 de septiembre de 2023 la Semana del Cerebro, con distintas actividades repartidas por la geografía española.

En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ya hay más de 9 millones de personas (alrededor del 20% de la población) con alguna enfermedad neurológica. Enfermedades como el ictus, Alzheimer y otras demencias, Parkinson o la ELA lideran en nuestro país los rankings de mortalidad y discapacidad, mientras que otras enfermedades neurológicas como la migraña, la epilepsia, o la esclerosis múltiple también contribuyen enormemente a la carga de discapacidad en España.

"Las enfermedades neurológicas son responsables del 23% de los años de vida perdidos por muerte prematura y son las causantes del 19% de las muertes que se producen cada año en España. Además, nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son enfermedades neurológicas, y ya son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad"

crónica en nuestro país”, señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología. “Teniendo en cuenta que la población española cada vez estará más envejecida y que la prevalencia de las enfermedades neurológicas aumenta considerablemente con la edad, es importantísimo que se tomen medidas para tratar de paliar el enorme impacto de estas enfermedades: solo en Europa ya alcanza un coste sociosanitario de más de 800.000 millones de euros cada año. Por esa razón, desde hace ya 15 años, impulsamos la celebración de la Semana del Cerebro, con el objetivo tanto de poner el foco en el impacto de las enfermedades neurológicas, como en la importancia de su prevención”.

En los últimos 30 años, las cifras muertes por enfermedad neurológica han aumentado un 39% y los años de vida por discapacidad un 15%. Y solo en los últimos 10 años ya se ha duplicado el número de personas afectadas por enfermedades como la enfermedad de Parkinson y la demencia. Unas cifras que seguirán en aumento en los próximos años si no se toman medidas: se estima que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35% y que en 25 años se triplicará el número de casos del Alzheimer y de Parkinson.

“La buena noticia es la gran mayoría de las enfermedades neurológicas pueden ser menos graves si cuidamos adecuadamente nuestro cerebro. Además, se ha demostrado que muchos casos pueden ser incluso prevenibles. Solo si tenemos en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España, como son el ictus, la demencia o la epilepsia, estaríamos hablando de que cuidar adecuadamente nuestro cerebro podría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España”, destaca el Dr. José Miguel Láinez, Presidente de la Sociedad Española de Neurología. “Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde en la vida para adoptar medidas que permitan la prevención de las enfermedades neurológicas, sin embargo, es muy pequeño el porcentaje de población que sabe cómo llevar un estilo de vida cerebro-saludable. Confiamos en que con esta nueva edición de la Semana del Cerebro aumente su conocimiento”.

¿Sabes cómo mantener un cerebro sano? Decálogo para mantener un cerebro saludable

Algunas de las principales recomendaciones son:

- Realiza **actividades que estimulen la actividad cerebral** y te mantengan cognitivamente activo como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.
- **Evita el sobrepeso** y realiza algún tipo de **actividad física de forma regular**, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.
- **Evita los tóxicos** como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.
- **Controla otros factores de riesgo vascular**, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia. La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.

- **Potencia tus relaciones sociales y afectivas** evitando la incomunicación y el aislamiento social, pues son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.
- Sigue una **dieta equilibrada** evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados: opta por **alimentos naturales** y potencia el consumo de frutas, legumbres y verduras. La dieta mediterránea es tu mejor aliada.
- Un **sueño de calidad** es fundamental para la salud de tu cerebro. Trata de dormir unas 8 horas diarias.
- Ten **moderación en el uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales**. Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para mantener y conciliar el sueño.
- **Protege tu cerebro contra las agresiones físicas del exterior** mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en vehículos y del casco en cualquier actividad que lo requiera (moto, bicicleta, patinete eléctrico, actividades laborales, etc.).
- **Elimina el estrés** en todos los ámbitos de la vida que te sea posible y... **¡Ten una actitud positiva!** El buen humor y la risa fortalecen a tu cerebro.

Descárgate en <https://www.sen.es/noticias-y-actividades/noticias-sen/3327-decalogo-para-mantener-un-cerebro-saludable> el "Decálogo para mantener un cerebro saludable" de la SEN.

Autobús del Cerebro

Con el objetivo de tratar de concienciar sobre la importancia de cuidar la salud de nuestro cerebro, la Sociedad Española de Neurología (SEN) vuelve a poner en marcha su Autobús del Cerebro. El 25 de septiembre en Madrid, el 26 de septiembre en Toledo, el 27 de septiembre en Cáceres, el 28 de septiembre en Zamora y el 29 de septiembre en Logroño, neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen hasta el Autobús del Cerebro donde podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral y donde podrán también realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental.

El Autobús del Cerebro cuenta con 50m2 divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio del cerebro. Dispone de una zona equipada con camillas y equipos doppler para medir el funcionamiento cerebrovascular y el estado de las arterias de cada persona, así como con utensilios de medición para determinar el riesgo cerebrovascular. También cuenta con un espacio donde la población podrá obtener información sobre las distintas enfermedades neurológicas y donde los neurólogos ofrecen una atención personalizada y solventan dudas. Y, además, dispone de otro espacio, destinado tanto a adultos como a niños, con juegos de percepción, juegos de lógica, juegos de planificación y educación, pruebas cognitivas y de habilidad visuoespacial que permiten a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.

Al finalizar la actividad, a todos los visitantes se les entregará una tarjeta cerebro-saludable con los resultados que hayan obtenido en cada prueba y con recomendaciones para tener un cerebro sano.

Localizaciones

Horario: de 10:00 a 18:00 horas

25 de septiembre: Madrid - Calle Lombía (junto a la entrada del aparcamiento del WiZink Center)

26 de septiembre: Toledo – En el estacionamiento del Hospital Universitario de Toledo (frente a la escultura Afanion)

27 de septiembre: Cáceres - Avenida Pablo Naranjo Porras (en el aparcamiento frente a la entrada al Parque El Rodeo).

28 de septiembre: Zamora – Plaza de la Marina (frente al edificio de la Junta de Castilla y León)

29 de septiembre: Logroño – Plaza del Ayuntamiento

La campaña de la Semana del Cerebro 2023 cuenta con la participación de asociaciones de pacientes y sociedades autonómicas de Neurología, autoridades y personalidades, así como con el patrocinio de Angelini Pharma y Novartis y la colaboración de Canon Medical Systems, Kern Pharma, Lilly, Lundbeck, Megastar y Stada.

Más información en www.semanadelcerebro.es

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