Semana del Cerebro 2024: Del 30 de septiembre al 4 de octubre

El 30 de septiembre en Madrid, el 1 de octubre en Soria, el 2 de octubre en Burgos, el 3 de octubre en Pamplona y el 4 de octubre en San Sebastián, neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen hasta el Autobús del Cerebro.

La prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior respecto a la media mundial

- **En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica.**
- **Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España.**
- **Las enfermedades neurológicas fueron las responsables del 14% de los fallecimientos en España.**
- **La prevención de las enfermedades neurológicas permitiría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España.**

25 de septiembre de 2024.- Desde este próximo lunes, 30 de septiembre, al viernes 4 de octubre, el Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN) visitará 5 ciudades españolas para tratar de inculcar a la población la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas, que ya afectan a más de 23 millones de personas en España. El 30 de septiembre en Madrid, el 1 de octubre en Soria, el 2 de octubre en Burgos, el 3 de octubre en Pamplona y el 4 de octubre en San Sebastián, 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.

"La prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos debido, principalmente, al envejecimiento de nuestra población", comenta el Dr. Jesus Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología. *"España es uno de los países con mayor esperanza de vida, pero si queremos envejecer de forma saludable es importante que cuidemos adecuadamente de nuestro cerebro. Actualmente, una de cada tres personas en Europa llegará a desarrollar una enfermedad neurológica en algún momento de su vida, a pesar de que muchas de ellas pueden ser prevenibles. Así que el objetivo de la Semana del Cerebro es tratar de concienciar sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad".*

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica. Enfermedades neurológicas como el Alzheimer, Parkinson, ictus, ELA, esclerosis múltiple, epilepsia, migraña… lideran las tablas de las principales causas de discapacidad en España.

Además, el año pasado, las enfermedades neurológicas fueron las responsables del 14% de los fallecimientos, con enfermedades como de la Alzheimer o el ictus también encabezando la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.

Pero, además, estas cifras seguirán en aumento en los próximos años si no se toman medidas. La SEN 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. Por el contrario, solo teniendo en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España (como son el ictus, la demencia y la epilepsia) permitiría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España.

"Al menos el 80% de los casos de ictus son prevenibles y también lo son alrededor del 40% de los casos de demencia y el 30% de los casos de epilepsia. Pero, además, aunque no todos los casos sean prevenibles, la gran mayoría de las enfermedades neurológicas pueden ser menos graves si cuidamos adecuadamente nuestro cerebro", señala el Dr. Jesus Porta-Etessam. "*Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde en la vida para adoptar medidas que permitan la prevención de la enfermedades neurológicas, asi que ojalá, entre todos, consíganos inculcar una cultura de prevención de las enfermedades neurológicas para mitigar su impacto controlando y/o evitando los factores de riesgo de estas enfermedades".*

Recorrido y localización del Autobús del Cerebro

El 30 de septiembre en Madrid, el 1 de octubre en Soria, el 2 de octubre en Burgos, el 3 de octubre en Pamplona y el 4 de octubre en San Sebastián, todos los ciudadanos que se acerquen hasta el Autobús del Cerebro podrán informarse de forma gratuita sobre el estado de su salud cerebral.

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

30 de septiembre - Madrid: Plaza de Cibeles (junto al Ayuntamiento) de 10:00 a 16:00 horas.
1 de octubre - Soria: Parking del Hospital Santa Barbara, de 10:00 a 18:00 horas.
2 de octubre - Burgos: Paseo Sierra de Atapuerca, junto al Museo de la Evolución Humana, de 10:00 a 18:00 horas.
3 de octubre - Pamplona: Calle Bosquecillo, esquina con la Calle Taconeras, de 10:00 a 18:00 horas.

4 de octubre - San Sebastián: Explanada de Sagües, de 10:00 a 18:00 horas.
Si la afluencia de público es muy numerosa, es posible que se tenga que limitar el acceso al autobús hasta dos horas antes de la hora prevista de cierre de la actividad.
En Madrid, el horario de atención se ha visto reducido dos horas respecto a otras localizaciones, por directiva municipal.

La campaña de la Semana del Cerebro 2024 cuenta con la participación de asociaciones de pacientes y sociedades autonómicas de Neurología, autoridades y personalidades, así como con el patrocinio de Grünenthal Pharma, Novartis Farmacéutica y Novo Nordisk Pharma y la colaboración de Angelini Pharma España, Canon Medical, el Consejo Estatal de Estudiantes de Medicina, Ediciones Pléyades, Kern Pharma, Lundbeck España, Omron y Teva Pharma.

Más información en www.semanadelcerebro.es

¿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.

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