



22 de julio de 2025: Día Mundial del Cerebro

“Salud cerebral para todas las edades”: Una prioridad mundial en todas las etapas de la vida

- **Las enfermedades neurológicas afectan a más de 3.000 millones de personas en todo el mundo y son la principal causa de años vividos con discapacidad.**
- **En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica: son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos.**
- **En los últimos 35 años el volumen total de discapacidad y muertes prematuras causadas por las enfermedades neurológicas ha aumentado más de un 18%.**
- **Las enfermedades neurológicas son prevenibles: hasta el 90% de los casos de ictus y el 40% de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro.**

21 de julio de 2025.– Mañana, 22 de julio, se celebra el Día Mundial del Cerebro, una fecha promovida por la Federación Mundial de Neurología y secundada por organizaciones neurológicas de todo el mundo que, en España, está impulsada por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este año, bajo el lema "Salud cerebral para todas las edades", la campaña quiere hacer un llamamiento global para priorizar el cuidado del cerebro desde la preconcepción hasta la vejez.

"La salud cerebral de cada persona empieza incluso antes del nacimiento. Porque cada etapa de la vida es una oportunidad para cuidar y fortalecer nuestro cerebro. Es por eso que este año se ha querido destacar la importancia de fomentar la salud cerebral desde la preconcepción hasta la edad avanzada", señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). *"Y, para ello, es imprescindible implantar políticas de prevención y educación en salud cerebral para toda la población, y especialmente en contextos con menos recursos, donde la brecha en atención neurológica aún es alarmante".*

Con esta campaña, la Sociedad Española de Neurología se une al llamamiento global para animar a personas y comunidades a adoptar hábitos y políticas que favorezcan la salud cerebral para todos, en todas las edades. Porque nunca es tarde para adoptar hábitos cerebrosaludables y porque la salud cerebral se construye día a día, desde los primeros momentos de la vida:

- **Preconcepción:** Los hábitos saludables de los futuros padres, como una buena nutrición y controles médicos adecuados, pueden influir directamente en el desarrollo cerebral del bebé.

- **Embarazo:** El bienestar físico y emocional de la madre es vital para el crecimiento cerebral saludable del bebé. El cuidado prenatal, una nutrición adecuada y el manejo del estrés ayudan a proteger tanto a la madre como al bebé.
- **Infancia:** Los primeros años son clave para el aprendizaje, el crecimiento emocional y el desarrollo social. Fomentar entornos seguros, la correcta vacunación y una crianza positiva forman una base sólida para la salud cerebral a lo largo de la vida.
- **Edad adulta:** Un estilo de vida equilibrado —alimentación saludable, ejercicio y control del estrés— mantiene el cerebro sano y reduce el riesgo de muchas enfermedades neurológicas.
- **Edad avanzada:** Chequeos regulares para la detección temprana de las enfermedades neurológicas y mantenerse social y mentalmente activo ayudan a preservar la independencia y la calidad de vida en la vejez.

Una carga creciente para la salud pública

Las enfermedades neurológicas constituyen actualmente una de las principales causas de discapacidad y mortalidad a nivel mundial. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades neurológicas afectan a más de 3.000 millones de personas en todo el mundo. Además, son las responsables de 1 de cada 6 muertes y son la principal causa de años vividos con discapacidad a nivel mundial. Unas cifras que van en aumento debido al envejecimiento de la población: en los últimos 35 años el volumen total de discapacidad y muertes prematuras causadas por las enfermedades neurológicas ha aumentado más de un 18%.

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. Enfermedades como el ictus, la epilepsia, la enfermedad de Alzheimer, el Parkinson, la esclerosis múltiple, la ELA o las cefaleas suponen no solo un enorme coste personal y familiar, sino también un importante reto para el sistema sanitario y la sociedad en general. Son además las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos, principalmente debido al ictus y al Alzheimer y otras demencias.

"Tanto la OMS como la SEN consideramos que el pilar clave para reducir el impacto de las enfermedades neurológicas es la prevención porque fomentándola conseguiríamos reducir considerablemente la carga de la gran mayoría de las enfermedades neurológicas. Por ejemplo, hoy sabemos que hasta el 90% de los casos de ictus y el 40% de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro", destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam. "Por lo tanto, debemos apostar tanto por la prevención primaria, adoptando estilos de vida saludables, evitando factores de riesgo como el tabaquismo o la inactividad física, y promoviendo la educación sanitaria desde edades tempranas; como por la prevención secundaria, fomentando la detección temprana y el tratamiento oportuno de las enfermedades neurológicas mediante revisiones y el acceso adecuado a los servicios sanitarios".

Se puede consultar el decálogo de la SEN para mantener un cerebro saludable en <https://acortar.link/hiPWar>, elaborado con el objetivo de fomentar hábitos saludables y prevenir factores de riesgo de las enfermedades neurológicas.

Pero además de fomentar la prevención mediante la adopción de hábitos saludables y la detección precoz de los trastornos neurológicos, educando tanto a profesionales como a la población general, el Día Mundial del Cerebro 2025 se articula en torno a otros ejes

de acción que también se consideran fundamentales: reducir el estigma de los trastornos neurológicos, garantizar un acceso equitativo a la atención neurológica y a la rehabilitación y promover políticas que fortalezcan los sistemas de salud.

"Invertir en salud cerebral es invertir en bienestar y productividad a lo largo de toda la vida. Debemos apostar por sistemas sanitarios más inclusivos, equitativos y preventivos, donde el cuidado del cerebro sea una prioridad desde la infancia hasta la vejez", concluye el Dr. Jesús Porta-Etessam.

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