

De acuerdo a la "Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española" de la SEN:

Más del 50% de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral, como el sueño, la dieta o el ejercicio físico y mental, alerta la Sociedad Española de Neurología

- Más del 35% de la población dedica poco o ningún tiempo semanal a realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva y menos de un 37% realiza ejercicio físico de forma regular.
- La mitad de la población no consume la fruta y el pescado recomendados y un tercio apenas ingiere verduras.
- Más de la mitad de la población duerme menos de siete horas diarias y un 50% no logra un descanso reparador.
- Más del 63% dedica más de dos horas diarias a ver televisión y un 70% pasa más de una hora al día en redes sociales, especialmente los jóvenes.
- El 10% se siente solo de forma habitual y un 12% presenta aislamiento parcial o total. Además, un 10% afirman sentirse tristes o descontentos de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes.
- Cinco enfermedades neurológicas se encuentran entre las diez enfermedades que más preocupación genera de desarrollar en un futuro, con la enfermedad de Alzheimer a la cabeza.
- La SEN alerta de la necesidad de promover educación en salud cerebral desde la infancia para adoptar hábitos cerebro-saludables que ayuden a prevenir enfermedades neurológicas en el futuro.

19 de noviembre de 2025.- La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha presentado en su 77ª Reunión Anual los resultados de la "Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española", realizada con el objetivo de determinar las prácticas de la población española que favorecen la salud cerebral y el grado de conocimiento que existe sobre las posibles medidas de prevención de las enfermedades neurológicas.

"Esta encuesta, realizada a finales de 2024 entre más de 1.000 personas mayores de 18 años, y elegidas para que los resultados fueran extrapolables al conjunto de la población española, muestran una realidad preocupante. Aunque la mayoría es conocedora de que los hábitos saludables influyen en la salud cerebral, al ser preguntados por aspectos concretos -incluidos entre las diez principales recomendaciones que la SEN recoge en su "Decálogo cerebro-saludable"-, menos de la mitad de la población española cumple con, prácticamente, cada uno de ellos. El estudio nos revela carencias importantes en aspectos como la actividad física, el descanso, la alimentación, el control vascular o la estimulación cognitiva, tan importantes para la salud de nuestro cerebro", señala del Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

Decálogo cerebro-saludable de la SEN vs hábitos saludables de la población española

Una de las principales recomendaciones de la SEN para cuidar la salud cerebral es realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva. Sin embargo, más del 35% de los encuestados dedica poco o ningún tiempo semanal a actividades como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar, realizar manualidades,... Además el 60% de los entrevistados no ha aprendido nada nuevo en el último año y más de la mitad afirma leer menos de tres libros al año.

"Evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física de forma regular, es otra de las principales recomendaciones para tener un cerebro sano. Pero menos de un 37% realiza ejercicio físico de forma regular (al menos tres horas semanales) y casi la mitad declara pasar más de seis horas diarias sentada, especialmente los adultos jóvenes", comenta el Dr. Javier Camiña, Vocal de la Sociedad Española de Neurología. "Por otra parte, evitar tóxicos como el alcohol, el tabaco y así como otros tipo de drogas también es fundamental para una buena salud cerebral. Pero un 11% de los participantes en nuestro estudio consume alcohol casi a diario y un 15% fuma a diario y, entre los fumadores activos, más del 80% lo son desde hace más de una década".

El control de factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia es relevante porque son el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas. Pero la encuesta ha detectado un escaso control de estos factores: solo el 51% realiza análisis preventivos anuales y más del 40% no controla su tensión arterial de forma habitual.

Potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, es otra de las principales recomendaciones de la SEN porque son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro. Según datos de este estudio, el 10% se siente solo de forma habitual y un 12% presenta aislamiento parcial o total. Los jóvenes son el grupo que más refiere soledad.

"Otra de las recomendaciones de la SEN es tratar de seguir una dieta equilibrada y aunque el 79% de los entrevistados considera que su dieta es saludable, casi la mitad no consume la fruta diaria recomendada, un tercio apenas ingiere verduras y la mitad no alcanza las raciones semanales recomendadas de pescado. Además, un 24% consume bollería y productos azucarados a diario", señala el Dr. Javier Camiña.

Un sueño de calidad es fundamental para la salud del cerebro, pero más de la mitad de los entrevistados duerme menos de siete horas diarias y un 50% no logra un descanso reparador. Las mujeres son quienes peor calidad de sueño perciben.

Por otra parte, la moderación en el uso de Internet, redes sociales y pantallas es también importante porque su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño. Además, se ha relacionado con el desarrollo de problemas mentales, sobre todo entre la población joven. Pero más del 63% dedica más de dos horas diarias a ver televisión y un 70% pasa más de media hora al día en redes sociales, especialmente los jóvenes: casi el 90% de las personas entre 18 y 34 años dedican más de 2 horas diarias a interactuar en redes sociales.

"Y la encuesta también ha detectado otros problemas. Por ejemplo, que la protección física del cerebro es deficiente, porque solo el 47,5% de los usuarios de bicicleta o patinete utiliza casco de forma habitual. O que un porcentaje destacable de la población tiene problemas emocionales: por ejemplo, un 10% de los entrevistados afirman sentirse tristes o descontentos de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes", explica el Dr. Javier Camiña.

Conocimiento limitado sobre prevención neurológica

Aunque el 85% de los encuestados cree que una buena salud cerebral reduce el riesgo de enfermedades neurológicas y que más del 90% de los encuestados teme padecer alguna enfermedad neurológica en el futuro, el 44% reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente buenos para el cerebro, a pesar de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles.

"Resulta también reseñable que cuando preguntamos sobre qué enfermedades, en general, les genera más preocupación por desarrollarlas en un futuro, la mitad de las diez enfermedades más señaladas por los encuestados son enfermedades neurológicas y, además, figuran en los primeros puestos: Alzheimer u otras demencias es la más citada; ictus, la tercera; Parkinson, la cuarta; ELA, la quinta; y esclerosis múltiple, la octava", destaca el Dr. Javier Camiña. "Por otra parte, el estudio también muestra una percepción errónea sobre el peso real que tienen las enfermedades neurológicas en la mortalidad española. Sobre todo en el caso de la mortalidad femenina, donde la gran mayoría apunta al cáncer o al infarto de miocardio como principal causa de mortalidad de las mujeres españolas, cuando en realidad son el Alzheimer y el ictus, según datos del Instituto Nacional de Estadística".

Una llamada a la acción

La Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que más del 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables, como la práctica regular de ejercicio, una dieta mediterránea, el control de la tensión arterial y el mantenimiento de una vida social y cognitiva activa. *"Tratar de fomentar la salud cerebral es una línea fundamental en muchos proyectos sanitarios en el mundo. Teniendo en cuenta que la prevalencia de las enfermedades neurológicas va en aumento, debido al envejecimiento poblacional, y que en España tenemos una prevalencia un 1,7% mayor de enfermedades neurológicas respecto a otros países europeos, la prevención se transforma en una necesidad porque es la herramienta más poderosa que tenemos para reducir la carga de enfermedades neurológicas en la población", comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam.*

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en el mundo y la segunda causa de muerte. Además, en los últimos 30 años, el número de muertes por trastornos neurológicos ha aumentado un 40%. En España, las enfermedades neurológicas afectan a más de 23 millones de personas y, los costes directos de las enfermedades neurológicas en Europa son superiores a los costes del cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes juntos.

Por esa razón desde la SEN se insiste en alertar sobre la necesidad de promover la educación en salud cerebral desde la infancia para adoptar hábitos cerebro-saludables que ayuden a prevenir enfermedades neurológicas en el futuro, así como planes y campañas para fomentar hábitos saludables en la población. Se pueden consultar los resultados completos de la "Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española" y las recomendaciones de la SEN en: www.sen.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