

24 de julio de 2026: Día Internacional del Autocuidado

El control vascular y sanguíneo, básico para la salud cerebral y asignatura pendiente en España: solo la mitad de la población se hace analíticas de sangre preventivas y 4 de cada 10 nunca controla su tensión arterial

- **Los jóvenes de 18 a 34 años son el grupo que más descuida su control vascular: más de una cuarta parte no se ha tomado nunca la tensión, frente a menos del 9% de los mayores de 60 años.**
- **Las mujeres tienen mejores hábitos de control vascular y sanguíneo que los hombres, tanto a la hora de hacerse análisis de sangre como en medirse la tensión arterial en casa.**

23 de julio de 2026.- Con motivo del Día Internacional del Autocuidado, que se celebra cada 24 de julio para animar a la población a cuidar de su salud con el objetivo de prevenir enfermedades, la Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte de que buena parte de la población española descuida dos de los controles más sencillos y eficaces para proteger su salud cerebral a largo plazo: la realización de análisis de sangre preventivos y el control periódico de la tensión arterial.

Según la encuesta ["Hábitos cerebrosaludables de la población española"](#) elaborada por la SEN, solo el 51% de los españoles se realiza al menos una analítica de sangre al año por precaución. Un 32,4% únicamente lo hace cuando su médico lo solicita ante algún problema de salud, un 12,6% se limita a las analíticas rutinarias de su trabajo y un 4% no se hace nunca análisis de sangre. En cuanto al control de la tensión arterial, aunque cerca de la mitad de los encuestados (49%) la controla desde casa con un aparato propio y un 10% recurre a su centro de salud o a la farmacia, más del 40% no la comprueba prácticamente nunca o solo lo hace cuando ya presenta algún síntoma.

Para la SEN, estos datos son especialmente relevantes porque tanto la hipertensión arterial como determinadas alteraciones detectables en una analítica —como los niveles de colesterol o de glucosa, entre otras— figuran entre los principales factores de riesgo modificables de las enfermedades neurológicas más prevalentes, como el ictus o las demencias.

"El autocuidado no debe ser un gesto ocasional, sino un hábito: revisar la tensión y hacerse analíticas con regularidad son dos de las medidas más sencillas, más baratas y más eficaces que existen para proteger la salud del cerebro a lo largo de toda la vida", explica el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

Los jóvenes, el grupo que más descuida su autocuidado y las mujeres, más proactivas en prevención

El desglose por edad de la encuesta de la SEN muestra que el hábito preventivo aumenta a medida que se avanza en edad, por lo que la ventana de oportunidad para prevenir el

daño vascular acumulado a lo largo de los años se puede haber reducido considerablemente. Mientras que un 55,8% de los mayores de 60 años se realiza una analítica preventiva al año, ese porcentaje cae al 45,6% entre los jóvenes de 18 a 34 años.

Y la diferencia es aún más acusada en el control de la tensión arterial. Solo un 5,1% de los jóvenes de 18 a 34 años dispone de un tensiómetro en casa y lo usa con regularidad, frente al 40,9% de los mayores de 60 años. Y mientras que un 26,7% de los jóvenes reconoce que nunca se ha tomado la tensión, esa cifra se reduce al 8,4% entre los mayores de 60 años.

La encuesta también revela diferencias por género. En el caso de las analíticas de sangre, un 56,6% de las mujeres se realiza al menos una al año por prevención, frente al 45,1% de los hombres. En el control de la tensión arterial, aunque los porcentajes globales son similares entre ambos sexos, las mujeres muestran una actitud algo más autónoma — con controles en casa o en el ambulatorio—, mientras que los hombres recurren en mayor medida a la farmacia o esperan a la indicación médica.

El autocuidado, la mejor herramienta contra el ictus y el Alzheimer

Las demencias -con la enfermedad de Alzheimer a la cabeza- y el ictus son la primera y la cuarta causa de muerte en España y, además, el ictus es la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto. Hasta un 90% de los ictus y hasta un 40% de las demencias están relacionadas con factores de riesgo modificables, entre los que se encuentra la hipertensión arterial. Por lo tanto, controlar la tensión, junto con otros factores como el colesterol, la glucosa o el sedentarismo, no solo reduce el riesgo de ictus, sino que también protege frente al deterioro cognitivo, ya que la salud vascular y la salud cerebral están estrechamente ligadas.

Por ello, con motivo del Día Internacional del Autocuidado, la SEN recuerda una serie de hábitos sencillos que pueden ayudarnos a mantener nuestra la salud cerebral a largo plazo:

- Controlar la tensión arterial de forma periódica, a partir de los 3 años, y especialmente a partir de los 40 años o antes si existen antecedentes familiares de hipertensión, ictus u otra enfermedad vascular.
- Realizar analíticas de sangre regularmente, aunque no se perciban síntomas, para detectar a tiempo alteraciones de colesterol, glucosa u otros marcadores de riesgo vascular.
- No esperar a tener síntomas para realizar chequeos: muchos factores de riesgo neurológico, como la hipertensión, son silenciosos.
- Mantener hábitos de vida saludables: alimentación equilibrada, actividad física regular, buen descanso y evitar el tabaco y el consumo de alcohol.
- Fomentar la prevención desde edades tempranas, ya que los hábitos que se adquieren en la juventud condicionan la salud cerebral de las décadas siguientes.

"Empezar a cuidarse pronto es la mejor inversión que podemos hacer para nuestro cerebro. No se trata de esperar a ser mayores para preocuparse por la tensión o por una analítica: los datos demuestran que los jóvenes son, precisamente, quienes menos se revisan, y esto puede ser una oportunidad perdida de prevención. En todo caso, nunca es tarde para empezar a cuidar nuestro cerebro", 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