

**Del 28 de septiembre al 2 de octubre, con motivo de la celebración de la
Semana del Cerebro**

El Autobús del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología visitará cinco ciudades españolas para promover la salud cerebral

- **Este año el Autobús del Cerebro visitará Guadalajara, Logroño, Santander, Oviedo y Lugo donde especialistas en Neurología atenderán gratuitamente a las personas que lo visiten.**
- **En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica.**
- **Un 90% de los ictus, un 40% de las demencias y más de un 30% de los casos de epilepsia podrían evitarse con buenos hábitos cerebro-saludables.**
- **La carga socioeconómica de las enfermedades neurológicas en Europa supera el billón de euros, más que la que generan conjuntamente el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.**

23 de septiembre de 2026.- La Sociedad Española de Neurología (SEN) celebrará del 28 de septiembre al 2 de octubre una nueva edición de la Semana del Cerebro, una iniciativa divulgativa que volverá a poner en marcha el Autobús del Cerebro para visitar cinco ciudades españolas. El objetivo es acercar la Neurología a la población, concienciar sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas y fomentar hábitos de vida que ayuden a mantener una buena salud cerebral.

El Autobús del Cerebro visitará el 28 de septiembre Guadalajara, el 29 de septiembre La Rioja, el 30 de septiembre Santander, el 1 de octubre Oviedo y el 2 de octubre Lugo. En cada una de estas ciudades, neurólogos locales miembros de la SEN atenderán gratuitamente a los ciudadanos que se acerquen hasta el autobús, donde podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral, resolver dudas y participar en distintas actividades y pruebas destinadas a conocer el estado de salud de su cerebro y aprender a cómo cuidarlo.

"Las enfermedades neurológicas tienen un enorme impacto sobre la salud y la calidad de vida de la población y todo apunta a que su carga sociosanitaria seguirá aumentando en los próximos años por el envejecimiento de la población. Por eso es fundamental que la prevención y el cuidado de la salud cerebral formen parte de nuestros hábitos desde edades tempranas. Con la Semana del Cerebro queremos acercar este mensaje directamente a los ciudadanos y recordar que todos podemos hacer mucho por la salud de nuestro cerebro", señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. Además, como consecuencia del mayor envejecimiento de la población española respecto a otros países, la prevalencia de las enfermedades neurológicas es un 18% superior a la media mundial y un 1,7% superior a la de los países occidentales europeos. Las enfermedades neurológicas constituyen, asimismo, la principal causa de

discapacidad en nuestro país y son responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica.

Existen más de 500 enfermedades neurológicas diferentes y muchas de ellas destacan por su elevada frecuencia y por su enorme impacto socio sanitario. Es el caso del ictus, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la enfermedad de Parkinson, las enfermedades neuromusculares —como la ELA—, la esclerosis múltiple, la epilepsia y las cefaleas, entre ellas la migraña. Muchas de estas enfermedades neurológicas no solo tienen un importante impacto sobre la calidad de vida de quienes las padecen, sino que también se encuentran entre las principales causas de discapacidad y mortalidad. En concreto, el ictus, la migraña y las demencias se sitúan de forma constante entre las principales causas de discapacidad a nivel mundial, mientras que el ictus y la enfermedad de Alzheimer se encuentran también entre las principales causas de defunción en España.

Por otra parte, la carga socioeconómica de las enfermedades neurológicas también es muy significativa. En Europa, se estima que su coste supera el billón de euros, por encima del que generan conjuntamente el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Y su impacto seguirá aumentando en los próximos años, especialmente en países con una población envejecida como España.

"A medida que la población española siga envejeciendo, la carga de las enfermedades neurológicas continuará aumentando, lo que representa un desafío considerable para los sistemas sanitarios, las economías y la sociedad en general. Pero también sabemos que existe un amplio margen para la prevención: hasta el 90% de los ictus están relacionados con factores de riesgo modificables y alrededor del 40% de los casos de demencia o del 30% de los casos de epilepsia podrían prevenirse o retrasarse actuando sobre factores de riesgo modificables", señala el Dr. Jesús Porta -Etesam. *"Son muchas las enfermedades neurológicas cuyo riesgo o impacto podemos reducir si cuidamos adecuadamente nuestro cerebro. Por eso, uno de los principales objetivos de la Semana del Cerebro es concienciar sobre la importancia de la prevención y fomentar una cultura de cuidado de la salud cerebral desde todas las etapas de la vida, porque nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para adoptar hábitos cerebro-saludables",* explica el Dr. Jesús Porta-Etesam.

Recorrido y localización del Autobús del Cerebro

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

28 de septiembre	Guadalajara: Explanada del Paseo del Ocio
29 de septiembre	Logroño: Hospital Universitario San Pedro - aparcamiento CIBIR (C/Piqueras, 98)
30 de septiembre	Santander: Hospital Universitario Marqués de Valdecilla- frente a la Torre B (Avda. Valdecilla s/n)
1 de octubre	Oviedo: Hospital Universitario Central de Asturias – junto a la Puerta de consultas externas (Avda. Roma s/n.)
2 de octubre	Lugo: Hospital Universitario Lucus Augusti – junto a la Entrada principal (Rúa Dr. Ulises Romero, 1)

Abierto de 10 a 18 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.

La campaña de la Semana del Cerebro 2026 cuenta con la participación de asociaciones de pacientes y sociedades autonómicas de Neurología, autoridades y personalidades, así como con el patrocinio de Pfizer y Angelini Pharma España y la colaboración de Teva Pharma, Lundbeck España, Grünenthal Pharma, Canon Medical, Omron y Megastar. Más información en www.semanadelcerebro.es

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

Entre las principales recomendaciones de la Sociedad Española de Neurología para mantener un cerebro saludable se encuentran:

- Mantén tu cerebro activo. **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 o aprender y practicar un nuevo idioma.
- **Evita el sobrepeso y realiza ejercicio físico** 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 los factores de riesgo vascular**, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia. La hipertensión es uno de los principales factores de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.
- **Potencia tus relaciones sociales y afectivas** y evita la incomunicación y el aislamiento social, ya que 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.
- **Cuida la calidad de tu sueño.** Un sueño de calidad es fundamental para la salud de tu cerebro. Trata de dormir unas ocho horas diarias.

- **Modera el uso de Internet**, pantallas digitales y redes sociales. Su uso excesivo puede reducir la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, durante la noche, dificultar la conciliación y el mantenimiento del sueño.
- **Protege tu cerebro frente a golpes y traumatismos**, utilizando sistemáticamente el cinturón de seguridad en vehículos y el casco en aquellas actividades que lo requieran, como desplazamientos en moto, bicicleta o patinete eléctrico, así como en determinadas actividades laborales.
- **Reduce el estrés** en todos los ámbitos de la vida en los que sea posible y **mantén una actitud positiva**.

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