

Tu optometrista te recomienda este truco para limpiar gafas: aquí te...

Patrocinado Peeps



Reseña: Por qué todo el mundo se vuelve loco por este enrutador WiFi portát...

Patrocinado Ryoko



El Confidencial ACyV

Seguir

26.5K Seguidores



## Ni magnesio ni colágeno: este el suplemento alimenticio ideal para evitar el insomnio, según una psiquiatra

Historia de P. C. • 4 día(s) • 2 minutos de lectura

[Esto es lo que sucede en tu cuerpo al dejar de comer chocolate durante 30 días, según un estudio](#)

[Adiós al insomnio: la bebida que es útil para la memoria y que ayuda a dormir del tirón](#)

Cerca de la mitad de la población española **no disfruta de un sueño de calidad**, un problema que afecta al **48% de los adultos** y que también incide en uno de cada cuatro niños, según la Sociedad Española de Neurología. Entre los trastornos más comunes, el insomnio se posiciona como el más frecuente, con más de **cuatro millones de personas afectadas**. La calidad del descanso es clave para la salud, ya que su deterioro puede aumentar el riesgo de **hipertensión, ictus y enfermedades metabólicas**.



Comentarios

## «Mantén joven tu cerebro» y prevé las enfermedades neurológicas

Inicio » SALUD

» «Mantén joven tu cerebro» y prevé las enfermedades neurológicas

### Lo último

«Mantén joven tu cerebro» y prevé las enfermedades neurológicas

Núria Pradas intercambia correspondencia con Agatha Christie  
febrero 17, 2025

Mayte Magdalena: «El amor es una po  
febrero 14, 2025



SALUD

Sara Niño

Febrero 18, 2025

0 Comentarios

## «Mantén joven tu cerebro» y prevé las enfermedades neurológicas

El Aula Magna de la **Fundación Jiménez Díaz** ha abierto sus puertas hoy, 18 de febrero, para presentar el libro **Mantén joven tu cerebro**. Una guía con **consejos para mantener más sano el cerebro**, algo que influye definitivamente en la salud general del ser humano. De hecho, si cuidamos el cerebro, «podemos prevenir el 90 % de los ictus y el 40 % de Alzheimer», según explica el **Dr. Jesús Porta-Etessan**, co-editor del libro.

Sara Niño

La necesidad de **prevenir las enfermedades neurológicas** y la importancia de concienciar sobre la salud cerebral es algo en lo que coinciden todos los intervinientes en la presentación de **Mantén joven tu cerebro**. «Esperemos que todo el mundo hable de lo importante que es proteger esta joya que tenemos», afirma categórico el otro co-editor del volumen, el **Dr. José Miguel Láinez**.

### Mantén joven tu cerebro: tabaco y edad

Una de las razones por las que hay que trabajar mucho para prevenir las enfermedades neurológicas es porque la población aumenta en edad. Tal y como señala el Dr. Láinez, «si no hacemos algo, el futuro, a pesar de tener muy buenos tratamientos, va a ser terrible porque la población cada vez envejece más».



También, una **mala alimentación**, la falta de descanso o hábitos nocivos como el tabaco son perjudiciales para la **salud del cerebro**. «La evidencia científica nos dice que **dejar de fumar** es una de las mejores decisiones», explica **Francisco Javier Domingo**, *Central Nervous System & Oncology y Corporate Affairs Head* Adamed Laboratorios.

### Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.



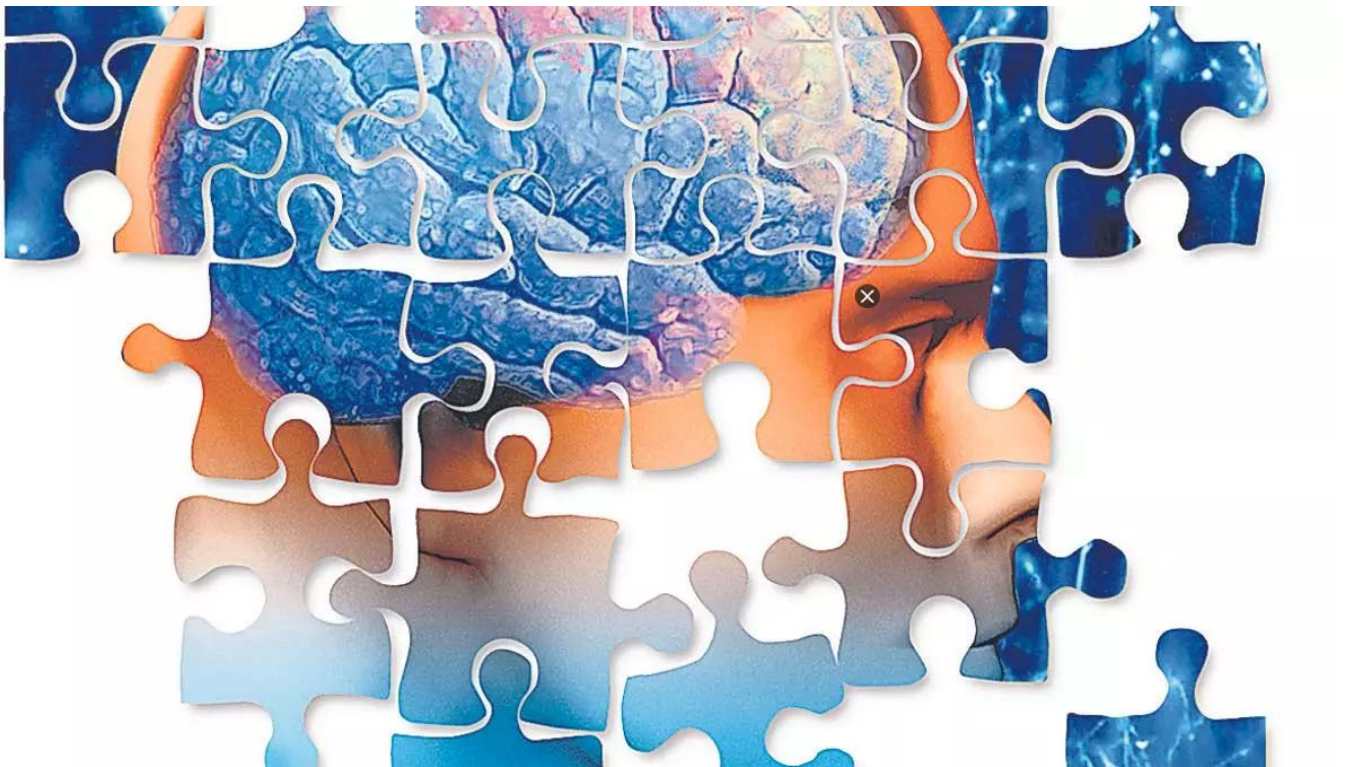
## Sanidad

[Actualidad](#) [España](#) [Madrid](#) [Internacional](#) [Política](#) [Economía](#) [Reportajes](#) [Investigación](#) [Opinión](#) [Sociedad](#) [Cultura](#) [Deportes](#) [Ocio](#) [Pódcast](#) [V](#)

### NEUROLOGÍA

## Comer bien, no estresarse, evitar los tóxicos, relacionarse, dormir... las claves para mantener un cerebro joven (y sano)

El libro 'Mantén joven tu cerebro', promovido por la Sociedad Española de Neurología, recuerda que hasta el 40% de las demencias y el 90% de los accidentes cerebrovasculares son prevenibles



Un puzle de un cerebro. / EPE

PUBLICIDAD



**Nieves Salinas**

Madrid 19 FEB 2025 4:50





**Comer bien;** dormir, si se consigue, 8 horas al día; **no estresarse;** controlar los factores de riesgo vascular; moderarse con el uso de dispositivos, sobre todo por las noches; **hacer ejercicio de forma regular;** relacionarse y huir del **aislamiento social;** evitar los tóxicos -como el [tabaco](#), el alcohol, la contaminación...- o realizar actividades que estimulen la actividad cerebral. Son algunos de los trucos de los neurólogos [para mantener un cerebro joven](#). **Y sano.**

PUBLICIDAD

Porque a los médicos les preocupan datos como que **más de 23 millones de españoles** padecen algún tipo de enfermedad neurológica, con una prevalencia un 18% superior **respecto a la media mundial** y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos. **Los ictus**, las cefaleas (y en particular la migraña), la enfermedad de Alzheimer y otras demencias y trastornos neurodegenerativos, la epilepsia o algunas neuropatías, **son las más prevalentes.**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Así cambia la vida tras sufrir un ictus con 45 años: "No es una enfermedad exclusiva de la tercera edad"



Así se expone en el libro '**Mantén joven tu cerebro**', un proyecto impulsado por la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), en colaboración con Adamed Laboratorios, que se presentó este martes en el Aula Magna del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz ([Madrid](#)) y reunió a reputados expertos en el ámbito neurológico y sanitario. Lo que la obra busca es prevenir y, sobre todo, promocionar algo tan importante como la salud cerebral.

## Segunda causa de muerte

En el acto de presentación de la obra, en la que participan un nutrido grupo de especialistas de hospitales de toda España, estuvieron sus coeditores: **el doctor Jesús Porta-Etessam**, Jefe de Servicio de Neurología de la Fundación Jiménez Díaz y presidente de la SEN y José Miguel Láinez, Jefe de Servicio de Neurología **del Clínico Universitario de Valencia** y expresidente de la sociedad científica. "La salud cerebral no es algo de moda, sino una absoluta necesidad. La población goza de mayor longevidad pero ello también conlleva más enfermedades neurológicas", alertó el presidente de la SEN.

PUBLICIDAD



José Miguel Láinez Andrés  
Jesús Porta Etessam

# Salud cerebral: mantén joven tu cerebro





Les arroparon en el acto **Mercedes Navío**, gerente asistencial de Hospitales y Directora de la Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones de la **Comunidad de Madrid** y Francisco Javier Domingo, Jefe de Asuntos Corporativos de Adamed Laboratorios.

**130 días: la "alarmante" media de espera para una consulta de Neurología, la más alta de todas las especialidades**



"[Las enfermedades neurológicas](#) son la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo. Estas cifras además han ido aumentando en los últimos años. Se estima que afectan a 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43% de la población mundial", señaló el doctor José Miguel Láinez.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Se calcula que el 15% de la población mundial, es decir, más 1000 millones de personas, sufren algún tipo de discapacidad y casi el **50% de esta discapacidad** está causada por enfermedades neurológicas. Y, en [Europa](#), se estima que el coste es **superior al billón de euros**, una cifra que equivale al coste total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto, señalaron los especialistas.

### Carga de discapacidad

El doctor **Jesús Porta-Etessam** habló de España, donde se estima que más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. Eso, alertó, conlleva una considerable carga de en [discapacidad](#), con 1,5 millones de años de vida ajustados por discapacidad perdidos por enfermedades neurológicas, responsables del 44% de la discapacidad **por enfermedad crónica**.

PUBLICIDAD

"Durante años, la SEN y sus miembros nos hemos centrado en mejorar **la asistencia neurológica** de todas las patologías neurológicas, pero somos conscientes de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles (por ejemplo, hasta el 40% de **las demencias** y el 90% de los accidentes cerebrovasculares) y que un cerebro más sano es menos vulnerable para desarrollar enfermedades", enfatizó.



Acto de presentación del libro / **SEN**

Por eso, la SEN ha considerado "fundamental publicar esta monografía **para promocionar la salud cerebral**, porque entendemos que la salud del cerebro no es solo la ausencia de enfermedad, sino que implica centrarse en cada persona y en la promoción, prevención, tratamiento, **atención y rehabilitación de las enfermedades neurológicas**".

Los neurólogos españoles proponen una nueva clasificación para la enfermedad de Parkinson



Entre las claves para mantener un cerebro joven y saludable, la obra aborda aspectos esenciales como la importancia de una **alimentación equilibrada** para la salud cerebral; el ejercicio físico y su impacto en la neuroprotección; **el descanso adecuado** y su influencia en la **memoria**; la estimulación cognitiva y técnicas para fortalecer la mente o la interacción social como factor clave en la prevención del deterioro cognitivo. Además, el libro, que a partir de mayo se distribuirá para pacientes y sanitarios, ofrece estrategias específicas para la prevención del Alzheimer y [otras patologías neurológicas](#) relacionadas con el envejecimiento.

#### TEMAS

[DIETAS](#)[MÉDICOS](#)[SALUDABLE](#)[PACIENTES](#)[LIBROS](#)

#### CONTENIDO PATROCINADO

[Taboola Feed](#)

#### Un truco nocturno para disfrutar de un vientre plano después de los 50 (adelgaza mientras duermes)

domir-adelgazar.es

[Más información](#)

#### ¿Rodilla desgastada? Utilice esto para un alivio rápido

No más dolor de rodilla

#### Increíble: la calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)

Valor de la vivienda | Anuncios de búsqueda

[Más información](#)

#### La fiscal del juicio de Rubiales por el beso a Jenni Hermoso: '¿Hasta cuándo vamos a pedir a la víctima un comportamiento heroico?'

El Periódico

#### Los españoles nacidos antes del 1970 tienen derecho a estos nuevos aparatos acústicos

Top Audifonos

#### La discreta vida de Ana Aznar Botella: a qué se dedica actualmente la hija del ex presidente del Gobierno

Woman

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD





## Sociedad

España Internacional Tendencias 21 Medio Ambiente Energía futura

El libro 'Mantén joven tu cerebro', promovido por la Sociedad Española de Neurología, recuerda que hasta el 40% de las demencias y el 90% de los accidentes cerebrovasculares son prevenibles



Un puzle de un cerebro. / REDACCIÓN

PUBLICIDAD

Nieves Salinas

Madrid 19 FEB 2025 8:38



0

**Comer bien**; dormir, si se consigue, 8 horas al día; **no estresarse**; controlar los factores de riesgo vascular; moderarse con el uso de dispositivos, sobre todo por las noches; **hacer ejercicio de forma regular**; relacionarse y huir del **aislamiento social**; evitar los tóxicos -como el tabaco, el alcohol, la contaminación...- o realizar actividades que

















## Más de 400 empleados de 24 gimnasios Dreamfit en España ya están preparados para reconocer un ictus y activar el "Código Ictus"

**Madrid, 18 de febrero de 2025** - Dreamfit, la primera empresa en España en obtener la certificación de "Espacio Cerebroprotegido" en 2019, reafirma su compromiso con la prevención del ictus con la renovación de esta acreditación. La entrega del certificado tuvo lugar en Dreamfit Ventas, en un acto que sirvió como reconocimiento a la labor continua de la empresa en la formación de sus empleados y en la mejora del impacto del ictus en su entorno.

Desde su primera acreditación, Dreamfit ha sido un referente en la integración de medidas preventivas en el ámbito deportivo, formando a más de **250 empleados** en **24 gimnasios a nivel nacional** para identificar los síntomas de un ictus y activar de inmediato el protocolo "Código Ictus". Este compromiso se ha mantenido a lo largo del tiempo y, solo el año pasado, **160 empleados** de Dreamfit completaron con éxito la formación online.

El acto comenzó con unas palabras de bienvenida de **Marcos Verburgh**, director general de Dreamfit, quien destacó el impacto positivo de esta iniciativa y la necesidad de seguir promoviendo entornos cerebroprotegidos. A continuación, **Julio Agredano**, presidente de la Fundación Freno al Ictus, enfatizó la importancia de este proyecto en la lucha contra una enfermedad que cada año afecta a 120.000 personas en España.

"El ictus es una emergencia médica que requiere una respuesta inmediata. La formación del personal en espacios públicos y privados es fundamental para detectar los síntomas a tiempo y activar con rapidez el protocolo de emergencia. Con iniciativas como 'Espacio Cerebroprotegido', damos un paso más en la concienciación y en la creación de entornos seguros para la salud de las personas. Quiero agradecer a Dreamfit por renovar su compromiso en la lucha contra el ictus y por haber sido pioneros en la certificación de espacios cerebroprotegidos, un modelo que ya alcanza a 25.000 trabajadores de empresas comprometidas con su entorno, como Dreamfit".

Durante la ceremonia, se hizo entrega del certificado, así como de los diplomas que acreditan esta iniciativa y reconocen la labor de los empleados que completaron la formación durante 2024, preparándolos para identificar los síntomas del ictus, activar rápidamente el protocolo "**Código Ictus**" y alertar al **112** de forma eficiente. Gracias a esta formación, se maximizan las posibilidades de supervivencia y se reducen las secuelas graves asociadas a esta enfermedad.

**El ictus es la primera causa de muerte en mujeres a nivel mundial y una de las principales causas de discapacidad**



## Sociedad

Andalucía España Internacional Cofradías Ejército Educación T21 Medio Ambiente Energía futura

El libro 'Mantén joven tu cerebro', promovido por la Sociedad Española de Neurología, recuerda que hasta el 40% de las demencias y el 90% de los accidentes cerebrovasculares son prevenibles



Un puzle de un cerebro. / REDACCIÓN

PUBLICIDAD

Nieves Salinas

Madrid 19 FEB 2025 8:38



0

**Comer bien;** dormir, si se consigue, 8 horas al día; **no estresarse;** controlar los factores de riesgo vascular; moderarse con el uso de dispositivos, sobre todo por las noches; **hacer ejercicio de forma regular;** relacionarse y huir del **aislamiento social;** evitar los tóxicos -como el tabaco, el alcohol, la contaminación...- o realizar actividades que estimulen la actividad cerebral. Son algunos de los trucos de los neurólogos para mantener un cerebro joven. Y sano.













PUBLICIDAD

GUÍA MANEJO CLÍNICO PARA  
PACIENTE CON INSOMNIO CRÓNICO

DESCARGA LA GÚIA

ALIANZA  
POR EL SUEÑO



Glosario



Libros



Directorio



Cursos



Psicofármacos



Trastor



psiquiatria.com

Buscar



Actualidad y Artículos | Parkinson y Trastornos del Movimiento



Seguir 24



1



2



PUBLICAR ▾

La Clínica Universidad de Navarra  
usará un sistema pionero de  
estimulación cerebral en pacientes  
con Parkinson



Noticia | 📅 19/02/2025

La Clínica Universidad de Navarra ha anunciado que se convertirá en el "**primer hospital de España**" en usar la estimulación cerebral profunda adaptativa en pacientes con Parkinson, un sistema que permite ajustar la energía con que se estimula el cerebro, así como personalizar la terapia en función de la actividad neuronal de cada persona para reducir temblores, rigidez, lentitud de movimientos y otros síntomas asociados.

"A diferencia de la estimulación cerebral profunda tradicional, que proporciona una estimulación constante, **esta nueva tecnología utiliza un sistema que ajusta la energía en tiempo real a partir de la actividad cerebral de cada paciente.** Esto provoca que mejore su calidad de vida", ha explicado la directora del Departamento de Neurología y de la Unidad de Trastornos del Movimiento de la Clínica, la doctora María Cruz Rodríguez Oroz.

El banner publicitario tiene un fondo azul oscuro con estrellas blancas. A la izquierda está el logo de Quviviq, que incluye el texto 'dandorexant' en una fuente más pequeña. En el centro, el texto '¿Aún no conoces Quviviq®?' está en una fuente blanca y moderna. A la derecha está el logo de Idorsia.

PUBLICIDAD

La técnica tradicional consiste en transmitir señales eléctricas al cerebro a través de electrodos que se

implantan en áreas específicas, colocándose los electrodos y un neuroestimulador cerca de la clavícula, y se utiliza cuando los fármacos no consiguen una mejoría mantenida del paciente de Parkinson, que afecta a unas 150.000 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología, y cuyo número se espera que se duplique en 20 años y triplique para 2050.

**"La estimulación adaptativa permite ajustar la estimulación en tiempo real, personalizándola según las necesidades cambiantes del paciente, tras identificar cambios en señales cerebrales asociadas a síntomas clínicos"**, ha detallado la doctora Iciar Avilés-Olmos, neuróloga de la Clínica.

Este nuevo procedimiento se realiza mediante cirugía, e incluye un **"proceso minucioso"** de planificación en el que se usa la Inteligencia Artificial para seleccionar el área del cerebro donde se implantarán los electrodos, para después desarrollar la cirugía con el uso del registro neurofisiológico e imágenes intraoperatorias para confirmar que los electrodos se ubican en la zona ideal para cada paciente, tal y como ha explicado el especialista del Departamento de Neurocirugía de la Clínica, el doctor Laín González-Quarante.

La fase de adaptación será diferente en cada persona, por lo que **el tiempo para que se noten los beneficios puede variar, siendo "habitual" que haya que acudir al hospital en numerosas ocasiones**

**durante las semanas o meses posteriores a la activación del dispositivo**, de forma que se va configurando y adaptando poco a poco.

**Fuente:** Europa Press

Palabras clave: Parkinson, Navarra, cerebro

## Comentarios de los usuarios

AÑADIR COMENTARIO

*No hay ningun comentario, se el primero en comentar*

## Áreas tematicas

Parkinson y Trastornos del Movimiento









La Dra. Mercedes Navío Acosta recordó como *"la ciencia ha demostrado que el envejecimiento cerebral no es un destino inamovible, sino que puede modularse con hábitos saludables, educación y estrategias terapéuticas adecuadas cuando sea necesario"*. En su intervención, expresó, asimismo, su deseo para que esta iniciativa *"inspire a más profesionales y ciudadanos a adoptar una visión activa en relación con el cuidado de su cerebro, integrando hábitos saludables y apostando por la prevención como mejor herramienta para garantizar un envejecimiento saludable"*.

Por su parte, Francisco Javier Domingo, destacó esta guía como *"una obra que consideramos imprescindible y que nos recuerda que el bienestar del cerebro es la base de nuestra salud general, sin embargo, a menudo, descuidamos su cuidado y su prevención y ello puede tener consecuencias graves para nuestra calidad de vida. Es por ello que desde Adamed consideramos que este libro va a ser un referente en la prevención neurológica"*.

Como se explica desde la SEN, **el libro va a ser distribuido a los neurólogos españoles** por Adamed Laboratorios. También, como se indica, **estará disponible para profesionales sanitarios y pacientes a través de la Sociedad Española de Neurología**.

José Miguel Láinez Andrés  
Jesús Porta Etessam

# Mantén joven tu cerebro



#### Decálogo para un cerebro saludable

El libro "Salud cerebral: manten joven tu cerebro" incluye un decálogo de iniciativas que contribuyen a mejorar la salud cerebral:

- 1-Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral
- 2-Evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física de forma regular
- 3-Evitar los tóxicos
- 4-Controlar otros factores de riesgo vascular



- 5-Potenciar las relaciones sociales y afectivas
- 6-Seguir una dieta equilibrada
- 7-Fomentar un sueño de calidad
- 8-Tener moderación en el uso de internet, pantallas digitales y redes sociales
- 9-Proteger el cerebro contra las agresiones físicas del exterior
- 10-Eliminar el estrés.

#cerebro #neurología #sen #guía #iniciativa #ciencia

Autor: IM Médico

Get Notifications

### Te recomendamos



La SEN presenta su estrategia, basada en la evidencia, sobre cómo mantener el cerebro joven  
18/02/2025



El Consejo Europeo del Cerebro pone de relieve la urgencia de abordar la creciente carga de enfermedades cerebrales  
11/03/2024



'Acercando la ciencia a las escuelas', una iniciativa de Farmaindustria y la Fundación Jiménez Díaz  
13/12/2024



El tratamiento con dopamina alivia los síntomas físicos del cerebro y mejorar la memoria de los enfermos de Alzheimer  
07/06/2024



Comprendiendo la hemofilia a través de la realidad virtual inmersiva  
22/10/2024



¿Qué sabe la ciencia del placer y la felicidad?  
23/05/2024

## Noticias

Ver por áreas terapéuticas:

Selecciona área terapéutica

Canal  
farmacias

Servicios

Productos

Directivos

Mercado

Laboratorios

## Laboratorios



19 febrero 2025

Neurología

 28

# Adamed Laboratorios y la Sociedad Española de Neurología presentan el libro 'Mantén joven tu cerebro', una guía esencial para la salud neurológica



Ha tenido lugar la esperada presentación del libro 'Mantén joven tu cerebro', un libro clave para la promoción de hábitos saludables que contribuyen al cuidado del

El evento, celebrado en el emblemático Aula Magna del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz (Madrid), reunió a expertos de renombre en el ámbito neurológico y sanitario, quienes destacaron la importancia de adoptar un estilo de vida que favorezca la salud cerebral a lo largo de toda la vida.

El acto fue presentado por:

- Dr. Jesús Porta-Etessam (Co-Editor). Jefe de Servicio de Neurología. Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid. Presidente de la Sociedad Española de Neurología.
- Dr. José Miguel Láinez (Co-Editor). Jefe de Servicio de Neurología. Hospital Clínico Universitario de Valencia. Expresidente de la Sociedad Española de Neurología.
- Francisco Javier Domingo. Central Nervous System & Oncology y Corporate Affairs Head Adamed Laboratorios.
- Mercedes Navío Acosta. Gerente Asistencial de Hospitales. Directora de la Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones de la Comunidad de Madrid.

Los asistentes pudieron conocer de primera mano los aspectos más innovadores de esta guía práctica, que ofrece consejos accesibles y respaldados científicamente para preservar la agilidad mental y prevenir enfermedades neurodegenerativas.

El Dr. José Miguel Láinez destacó: *"Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo. Estas cifras además han ido aumentando en los últimos años. Se estima que afectan a 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43% de la población mundial. Entre todas ellas, las que son más prevalentes son las responsables de millones de años perdidos con discapacidad: los ictus, las cefaleas y en particular la migraña, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias y trastornos neurodegenerativos, la epilepsia o algunas neuropatías. Se estima que el 15% de la población mundial, es decir, más 1000 millones de personas, sufren algún tipo de discapacidad y casi el 50% de esta discapacidad está causada por enfermedades neurológicas. Y, en Europa, se estima que el coste es superior al billón de euros, una cifra que equivale al coste total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto".*

Por su parte, el Dr. Jesús Porta-Etessam subrayó: *"En España, la situación no es diferente. Se estima que más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica, con una prevalencia un 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos. Ello conlleva una considerable carga de discapacidad, con 1,5 millones de años*



neurología de todas las patologías neurológicas, pero somos conscientes de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles (por ejemplo, hasta el 40% de las demencias y el 90% de los accidentes cerebrovasculares) y que un cerebro más sano es menos vulnerable para desarrollar enfermedades. Por ello creímos fundamental publicar esta monografía para promocionar la salud cerebral, porque entendemos que la salud del cerebro no es sólo la ausencia de enfermedad sino que implica centrarse en cada persona y en la promoción, prevención, tratamiento, atención y rehabilitación de las enfermedades neurológicas".

Francisco Javier Domingo, Corporate Affairs Head de Adamed Laboratorios, resaltó el compromiso de la compañía con la promoción de la salud y la educación sanitaria: "Nuestra colaboración con la Sociedad Española de Neurología refuerza nuestro compromiso con la promoción de la salud y la educación sanitaria. Creemos que este libro será un referente en la prevención neurológica".

### Claves para mantener un cerebro joven y saludable

'Mantén joven tu cerebro' aborda temas esenciales como:

- ✓ Alimentación equilibrada para la salud cerebral.
- ✓ Ejercicio físico y su impacto en la neuroprotección.
- ✓ Descanso adecuado y su influencia en la memoria.
- ✓ Estimulación cognitiva y técnicas para fortalecer la mente.
- ✓ La interacción social como factor clave en la prevención del deterioro cognitivo.

Además, el libro ofrece estrategias específicas para la prevención del Alzheimer y otras patologías neurológicas relacionadas con el envejecimiento.

### Disponibilidad y distribución

El libro será distribuido por Adamed Laboratorios a los neurólogos en España, y estará disponible para el resto de los profesionales sanitarios y pacientes, a través de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



[Portada](#) > [Secciones](#) > NEUROLOGÍA

## Una guía referente en prevención neurológica busca abrirse paso en España

La publicación destaca la importancia de adoptar un estilo de vida para seguir preservando la agilidad mental



José Láinez, Mercedes Navío, Jesús Porta-Etessam y Francisco Javier Domingo, durante la presentación del libro.

[f](#) [X](#) [in](#) [wh](#) [share](#)

18 feb. 2025 18:00H

SE LEE EN [🕒 4 MINUTOS](#)

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)

TAGS > [CEREBRO](#) [SOC. ESPAÑOLA NEUROLOGÍA](#)

En un intento de consolidar aquellos **hábitos saludables** que contribuyen al cuidado del cerebro, y, con ello, **prevenir enfermedades neurológicas**, la Sociedad Española de Neurología (**SEN**) ha impulsado la publicación del libro '**Mantén joven tu cerebro**', con consejos accesibles y respaldados científicamente para preservar la agilidad mental y prevenir este tipo de patologías neurodegenerativas.

El libro aborda temas clave como por ejemplo la importancia de una **alimentación equilibrada** para la salud cerebral, realizar ejercicio físico y su impacto en la neuroprotección, el descanso adecuado y su influencia en la memoria, la **estimulación cognitiva** y técnicas para fortalecer la mente y la interacción social como factor clave en la prevención del deterioro cognitivo.

El evento, celebrado en la emblemática Aula Magna del **Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz** (Madrid), ha reunido a expertos de renombre en el ámbito neurológico y sanitario, quienes destacaron la importancia de **adoptar un estilo de vida** que favorezca la salud cerebral a lo largo de toda la vida.

El acto ha sido presentado por **Jesús Porta-Etessam**, jefe de Servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid y residente de la SEN; **José Miguel Láinez**, jefe de Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario de Valencia y expresidente de la SEN; **Francisco Javier Domingo**, Central Nervous System & Oncology y Corporate Affairs Head Adamed Laboratorios; y **Mercedes Navío**, gerente asistencial de hospitales y directora de la Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones de la Comunidad de Madrid.

## Las enfermedades neurológicas, primera causa de discapacidad

Láinez destacó que "[las enfermedades neurológicas](#) son la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo. Estas cifras además han ido aumentando en los últimos años. Se estima que afectan a **3.400 millones de personas**, lo que supone más del 43 por ciento de la población mundial. Entre todas ellas, las que son más prevalentes son las responsables de millones de años perdidos con discapacidad: los **ictus**, las **cefaleas** y en particular la **migraña**, la enfermedad de **Alzheimer** y otras demencias y trastornos neurodegenerativos, la epilepsia o algunas neuropatías".

De hecho, se estima que el 15 por ciento de la población mundial, es decir, más **1000 millones de personas**, sufren algún tipo de discapacidad y casi el 50 por ciento de esta discapacidad está causada por enfermedades neurológicas. En Europa, se calcula que el coste es superior al billón de euros, "una cifra que equivale al coste total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto", ha advertido Láinez.

Por su parte, **Porta-Etessam** ha subrayado que, en España, la situación no es diferente. Se estima que más de 23 millones de personas padecen algún **tipo de enfermedad neurológica**, con una prevalencia un 18 por ciento superior respecto a la media mundial y también un 1,7 por ciento superior a la media de los países occidentales europeos. Ello conlleva una considerable **carga de en discapacidad**, con 1,5 millones de años de vida ajustados por discapacidad perdidos por enfermedades neurológicas, siendo las responsables del 44 por ciento de la **discapacidad por enfermedad crónica**.

## La visión de la sociedad sobre la salud del cerebro

"Durante años, la SEN y sus miembros se han centrado en mejorar la asistencia neurológica de todas las **patologías neurológicas**, pero somos conscientes de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles (por ejemplo, hasta el 40 por ciento de las demencias y el 90 por ciento de los accidentes cerebrovasculares) y que un cerebro más sano es menos vulnerable para desarrollar enfermedades", ha reitardo el responsable de la sociedad.

Este organismo entiende que la salud del cerebro no es sólo **la ausencia de enfermedad**, sino que "implica centrarse en cada persona y en la promoción, prevención, tratamiento, atención y rehabilitación de las enfermedades neurológicas".

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.

Es noticia

Ganglios inflamados

Beneficios del pomelo

5 alimentos para bajar el colesterol

Tonsinolitos

Err

infosalus / **asistencia**

## **Adamed Laboratorios y la SEN presentan el libro 'Mantén joven tu cerebro' para promocionar la salud cerebral**





La Sociedad Española de Neurología y Adamed Laboratorios presentan el libro 'Mantén joven tu cerebro' para promocionar la salud cerebral  
- SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

Infosalus

Publicado: martes, 18 febrero 2025 16:29

@infosalus\_com



✉ Newsletter

MADRID 18 Feb. (EUROPA PRESS) -

La Sociedad Española de Neurología (SEN) y la compañía Adamed Laboratorios han presentado este martes el libro 'Mantén joven tu cerebro', cuyo objetivo es promocionar hábitos saludables que contribuyan al cuidado del cerebro y prevenir enfermedades neurológicas.

El documento aborda cuestiones "esenciales" como una alimentación equilibrada para la salud cerebral, el ejercicio físico y su impacto en la neuroprotección, el descanso adecuado y su influencia en la memoria, la estimulación cognitiva y técnicas para fortalecer la mente, y la interacción social como factor clave en la prevención del deterioro cognitivo.

Asimismo, el libro ofrece estrategias específicas para la prevención del Alzheimer y otras patologías neurológicas relacionadas con el envejecimiento.

"Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo. Estas cifras además han ido aumentando en los últimos años. Se estima que afectan a 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43% de la población

mundial (...) Se estima que el 15 por ciento de la población mundial, es decir, más 1000 millones de personas, sufren algún tipo de discapacidad y casi el 50 por ciento de esta discapacidad está causada por enfermedades neurológicas. Y, en Europa, se estima que el coste es superior al billón de euros, una cifra que equivale al coste total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto", ha explicado el doctor

José Miguel Láinez, coeditor del libro y jefe del Servicio de Neurología de Hospital Clínico Universitario de Valencia.

Láinez ha destacado durante la presentación del libro que las enfermedades más prevalentes de este tipo son los ictus, las cefaleas y en particular la migraña, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias o trastornos neurodegenerativos, como la epilepsia, y algunas neuropatías.

Por su parte, el doctor Jesús Porta-Etessam, coeditor y jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid, ha señalado que en España hay más de 23 millones de personas que sufren algún tipo de enfermedad neurológica, con una prevalencia un 18 por ciento superior a la media mundial, e incluso un 1,7 por ciento mayor que los países occidentales, lo que conlleva una "considerable carga" en discapacidad.

"Durante años, la SEN y sus miembros nos hemos centrado en mejorar la asistencia neurológica de todas las patologías neurológicas, pero somos conscientes de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles (por ejemplo, hasta el 40 por ciento de las demencias y el 90 por ciento de los accidentes cerebrovasculares) y que un cerebro más sano es menos vulnerable para desarrollar enfermedades", ha añadido Porta-Etessam, también presidente de la SEN.

En ese sentido, ha expresado que la publicación de este libro es "fundamental" para promocionar la salud cerebral, pues "la salud del cerebro no es sólo la ausencia de enfermedad, sino que implica centrarse en cada persona y en la promoción, prevención, tratamiento, atención y rehabilitación de las enfermedades neurológicas".

"Nuestra colaboración con la Sociedad Española de Neurología refuerza nuestro compromiso con la promoción de la salud y la educación sanitaria. Creemos que este libro será un referente en la prevención neurológica", ha declarado el jefe de Sistema Nervioso Central y Oncología y Asuntos Corporativos de Adamed Laboratorios, Francisco Javier Domingo.

El libro será distribuido por Adamed Laboratorios a los neurólogos en España, y estará disponible para el resto de los profesionales sanitarios y pacientes a través de la SEN.

## ACTUALIDAD

## 'Mantén joven tu cerebro', la nueva guía para la salud neurológica

ÚRSULA SEGOVIANO

MIÉRCOLES 19 DE FEBRERO DE 2025

7 MINUTOS

El libro ha sido impulsado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) y Adamed Laboratorios



**'Mantén joven tu cerebro'** ya está disponible. **Se trata de un libro clave para la promoción de hábitos saludables que contribuyen al cuidado del cerebro y la prevención de enfermedades neurológicas.** Este innovador proyecto ha sido impulsado por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** en colaboración con **Adamed Laboratorios**.

El evento de presentación, celebrado este martes en el emblemático Aula Magna del **Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz** (Madrid), reunió a expertos de renombre en el ámbito neurológico y sanitario, quienes destacaron la importancia de adoptar un estilo de vida que favorezca la salud cerebral a lo largo de toda la vida.



**65YMAS.COM**

El acto fue presentado por:

- **Dr. Jesús Porta-Etessam (Co-Editor).** Jefe de Servicio de Neurología. Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid. Presidente de la Sociedad Española de Neurología.
- **Dr. José Miguel Láinez (Co-Editor).** Jefe de Servicio de Neurología. **Hospital Clínico Universitario de Valencia.** Expresidente de la Sociedad Española de Neurología.
- **Francisco Javier Domingo.** **Central Nervous System & Oncology** y Corporate Affairs Head Adamed Laboratorios.
- **D<sup>a</sup>. Mercedes Navío Acosta.** Gerente Asistencial de Hospitales. Directora de la **Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones de la Comunidad de Madrid.**

---

## Discapacidad

Los asistentes pudieron conocer de primera mano los aspectos más innovadores de esta guía práctica, que ofrece consejos accesibles y respaldados científicamente para preservar la agilidad mental y prevenir enfermedades neurodegenerativas. El Dr. José Miguel Láinez destacó: "Las **enfermedades neurológicas** son la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo. Estas cifras

**65YMAS.COM**

**3.400 millones de personas, lo que supone más del 43% de la población mundial.** Entre todas ellas, las que son más prevalentes son las responsables de millones de años perdidos con discapacidad: los **ictus**, las **cefaleas** y en particular la **migraña**, la **enfermedad de Alzheimer** y otras demencias y trastornos neurodegenerativos, la epilepsia o algunas neuropatías. Se estima que el 15% de la población mundial, es decir, **más 1000 millones de personas, sufren algún tipo de discapacidad y casi el 50% de esta discapacidad está causada por enfermedades neurológicas.** Y, en Europa, se estima que el coste es superior al billón de euros, una cifra que equivale al coste total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto".



*Portada del libro.*

Por su parte, el Dr. Jesús Porta-Etessam subrayó: "En España, la situación no es diferente. Se estima que más de 23



**65YMAS.COM**

media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos. Ello conlleva una considerable carga de discapacidad, con 1,5 millones de años de vida ajustados por discapacidad perdidos por enfermedades neurológicas, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica. Durante años, la SEN y sus miembros nos hemos centrado en mejorar la asistencia neurológica de todas las patologías neurológicas, pero **somos conscientes de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles (por ejemplo, hasta el 40% de las demencias y el 90% de los accidentes cerebrovasculares) y que un cerebro más sano es menos vulnerable para desarrollar enfermedades.** Por ello creímos fundamental publicar esta monografía para promocionar la salud cerebral, porque entendemos que la salud del cerebro no es sólo la ausencia de enfermedad sino que implica centrarse en cada persona y en la promoción, prevención, tratamiento, atención y rehabilitación de las enfermedades neurológicas".

Francisco Javier Domingo, Corporate Affairs Head de Adamed Laboratorios, resaltó el compromiso de la compañía con la promoción de la salud y la educación sanitaria: "Nuestra colaboración con la Sociedad Española de Neurología refuerza nuestro compromiso con la promoción de la salud y la educación sanitaria. **Creemos que este libro será un referente en la prevención neurológica**".





**65YMAS.COM**

---

## Las claves del libro

- Alimentación equilibrada para la salud cerebral.
- Ejercicio físico y su impacto en la neuroprotección.
- Descanso adecuado y su influencia en la memoria.
- Estimulación cognitiva y técnicas para fortalecer la mente.
- La interacción social como factor clave en la prevención del deterioro cognitivo.
- Además, ofrece estrategias específicas para la prevención del Alzheimer y otras patologías neurológicas relacionadas con el envejecimiento.

El libro será distribuido por Adamed Laboratorios a los neurólogos en España, y estará disponible para el resto de los profesionales sanitarios y pacientes, a través de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

---

### Sobre el autor:

**Úrsula Segoviano**

Redactora especializada en temas de salud y dependencia.

[... saber más sobre el autor](#)

---

### Relacionado

**¿Cuánta actividad física ayuda a mantener al cerebro sano?**

# Jesús Porta-Etessam, neurólogo: “La gente no sabe que muchas enfermedades neurológicas se pueden prevenir haciendo esto”

## **Bienestar**

🕒 Fact Checked

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad y la segunda de muerte en todo el mundo, lo que ha ido aumentando en los últimos años hasta alcanzar a más del 43% de la población mundial. Un nuevo libro da las claves para prevenir su aparición.

Actualizado a: Martes, 18 Febrero, 2025 17:41:25 CET



*Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología y jefe de Servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid (Foto: SEN)*



**Joanna Guillén Valera**

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo. Según datos de la **Sociedad Española de Neurología**, se estima que afectan a 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43% de la población mundial. Entre todas ellas, **las que son**

## más prevalentes son las responsables de millones de años perdidos con discapacidad:

- Los ictus

PUBLICIDAD



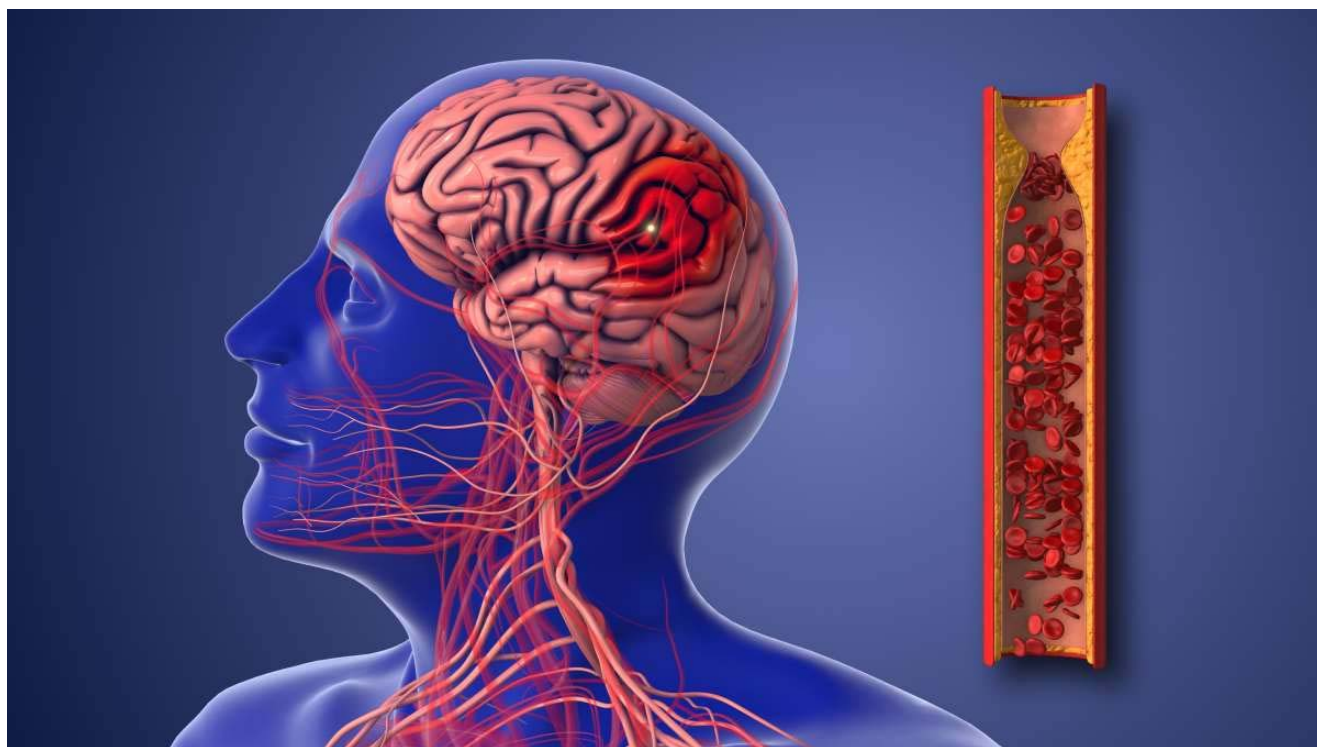
- Las cefaleas y en particular la migraña
- La enfermedad de Alzheimer y otras demencias y trastornos neurodegenerativos.
- La epilepsia o algunas neuropatías.

En España, la situación no es mejor. Tal y como expuso **Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología y jefe de Servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid, en la presentación del libro *Salud cerebral: mantén joven tu cerebro*, "**se estima que más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica**, con una prevalencia un 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos".

Esto, recuerda, "conlleva una considerable carga en discapacidad, con 1,5 millones de años de vida ajustados por discapacidad perdidos por enfermedades neurológicas, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica".

La buena noticia es que muchas de estas enfermedades neurológicas se pueden evitar. Sin embargo, "poca gente es consciente de ello". Así, señala que "**hasta el 40% de las demencias y el 90% de los accidentes cerebrovasculares** se pueden evitar y un cerebro más sano es menos vulnerable para desarrollar enfermedades".





## Qué hacer para prevenir

Tal y como señaló Porta, es posible prevenir estas enfermedades simplemente con “cambios en el estilo de vida”. Estos cambios deben incluir:

1. Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y te mantengan activamente activo como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma...
2. Evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física de forma regular. Aquí los expertos aconsejan practicar algún deporte o realizar uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.
3. Evitar los tóxicos como el tabaco, el alcohol y la contaminación ambiental.
4. Controlar otros factores de riesgo vascular como la hipertensión, la diabetes o la hiperglucemia. Esto es especialmente importante porque la hipertensión es el principal factores de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.
5. Potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, que son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.
6. Seguir una dieta equilibrada evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados. En este caso la recomendación es optar por alimentos naturales y potenciar el consumo de frutas, legumbres y verduras.

7. Un sueño de calidad es fundamental para la salud del cerebro. Hay que intentar dormir unas 8 horas al día.
8. Moderar el uso de internet, pantallas digitales y redes sociales. Y es que un uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y su uso nocturno genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño.
9. Proteger el cerebro de las agresiones físicas externas mediante el uso del cinturón de seguridad o del casco.
10. Eliminar el estrés en todos los ámbitos de la vida.

## Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Qué significa que una persona siempre llegue temprano a las citas

Cuídate Plus

Ni abdominales, ni flexiones, esta rutina de 15 minutos es mejor para adelgazar y tonificar

Cuídate Plus

Aitana desvela la sorprendente enfermedad por la que ha tenido que ir a terapia: "He tenido mucho miedo"

Marca

El salto mortal que ha acabado con la vida de un exjugador de rugby argentino en Hawái

Marca

¿Ordenador lento? Hay una forma de acelerarlo entre un 30 y un 40%

Outbyte Driver Updater

Honda ZR-V Full Hybrid

Honda

Más información

## ***Noticias relacionadas***

- Ictus: este sencillo gesto diario y al alcance de todos puede ayudarte a prevenirlo

## Enfermedades Relacionadas

Plus

[Quiénes somos](#) [Política de privacidad](#) [Política de cookies](#) [Normas de participación y uso](#) [Contacto](#)

---

© 2024 Unidad Editorial Revistas, S.L.U. Todos los derechos reservados. Avalado por:

[← Volver atrás](#) [Al día](#)  
19 FEBRERO 2025



# Un 30% de los casos de epilepsia se podrían evitar controlando los factores de riesgo



## Infórmate y mantente actualizado con nuestra newsletter

Disfruta de contenido actualizado, formaciones y mucho más con la newsletter que enviamos cada semana.

Correo Electrónico

ACEPTO SUSCRIBIRME A LA NEWSLETTER

☐ He leído y acepto la Política de Privacidad y consiento el tratamiento de mis datos personales con dicha finalidad

Conócenos

Explora

Asociaciones

Actualidad

Nuestros premios

Accede al apartado personal de asociaciones

Contacta con nosotros



[Política de Privacidad](#)

[Política de Cookies](#)

[Aviso legal](#)





aproximadamente un 50% de las personas con epilepsia asocian una o más comorbilidades: las enfermedades psiquiátricas, en especial la ansiedad y la depresión, tienen una prevalencia entre 7 y 10 veces superior. Lo mismo sucede con los trastornos cognitivos, la migraña, las enfermedades cardiovasculares y las endocrino-metabólicas.

■ Te interesa: **El estigma social, un obstáculo clave para las personas con epilepsia**

En cuanto a la mortalidad, numerosos estudios han demostrado que **el riesgo de muerte es mayor por epilepsia**. La muerte súbita asociada a la epilepsia (SUDEP), el estatus epiléptico, el riesgo de suicidio y los accidentes provocados por las crisis son las principales causas que contribuyen a la elevada morbilidad asociada a esta enfermedad, según el informe del IHME (Institute of Health Metrics and Evaluation) del Global Burden Disease study (GBD). En este mismo informe se señala que la epilepsia no sintomática fue la responsable del 5% del total de años de vida perdidos debido a discapacidad o muerte prematura (DALY) por causa neurológica y del 1,3% de las muertes.



*"La epilepsia es una enfermedad crónica con un alto impacto sobre la calidad de vida, tanto para quien lo sufre como para sus familiares y afecta también a los sistemas sanitarios. Y, además de las crisis, la epilepsia puede ser una causa importante de discapacidad. En todo el mundo, es una de las enfermedades neurológicas que más años de vida perdidos por discapacidad produce, aunque su impacto depende de muchos factores, como las enfermedades subyacentes o el grado de respuesta al tratamiento", comenta el Dr. Manuel Toledo, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN). "Todavía hoy en día, el diagnóstico de epilepsia puede suponer un estigma, y se asocia a dificultades para desarrollar una vida social plena, así como para recibir una formación adecuada y encontrar empleo".*

**Cada año se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos de epilepsia en el mundo**, pero incluso en países desarrollados el retraso en el diagnóstico de esta enfermedad puede alcanzar los 10 años.

Entorno a un 10% de la población padecerá una crisis epiléptica a lo largo de su vida y es importante detectar de forma precoz quien llegará a desarrollar la enfermedad, teniendo en cuenta que puede debutar a cualquier edad, aunque tiene una incidencia mayor en niños y adultos mayores.

**Los traumatismos, infecciones, enfermedades genéticas o problemas vasculares se encuentran entre el 30% de causas de epilepsia que se podrían prevenir** y, con ello, evitar las consecuencias de la enfermedad. Por lo tanto, algunas de las principales medidas que podemos adoptar para evitar padecer esta enfermedad serían protegerse contra los traumatismos craneales, controlar los factores de riesgo vascular (con una buena dieta, ejercicio, evitando tóxicos, etc.), seguir las pautas de vacunación e higiene, o llevar un correcto seguimiento del embarazo y del parto.

*"Aunque en las últimas décadas haya aumentado considerablemente los tratamientos, aún existe un alto porcentaje de pacientes farmacorresistentes que no responden adecuadamente a los tratamientos. Es decir, siguen presentando crisis epilépticas a pesar de los tratamientos farmacológicos, lo que es preocupante para las personas con epilepsia y toda la sociedad", comenta el Dr. Manuel Toledo. "Es necesario, por lo tanto, seguir investigando en tratamientos efectivos que ayuden a controlar las crisis y modificar la evolución de la misma".*

## Noticias relacionadas

---



Los seis principales retos en el manejo...

España ya cuenta con un Plan de...

F  
e

18 FEBRERO, 2025

AL DÍA

18 FEBRERO, 2025



AL DÍA

1'



Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas...

Publicidad Enence



Escápate con una Oferta de principios de año

Publicidad Booking.com



Marca

Seguir

59.6K Seguidores



## Jesús Porta-Etessam, neurólogo: "La gente no sabe que muchas enfermedades neurológicas se pueden prevenir haciendo esto"

Historia de Joanna Guillén Valera • 23 h •

3 minutos de lectura

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad y la segunda de muerte en todo el mundo, lo que ha ido aumentando en los últimos años hasta alcanzar a más del 43% de la población mundial. Un nuevo libro da las claves para prevenir su aparición.

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, se estima que afectan a 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43% de la población mundial. Entre todas ellas, las que son más prevalentes son las responsables de millones de años perdidos con discapacidad: Los ictus Las cefaleas y en particular la migraña La enfermedad de Alzheimer y otras demencias y trastornos neurodegenerativos. La epilepsia o algunas neuropatías. En España, la situación no es mejor. Tal y como expuso Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología y jefe de Servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid, en la presentación del libro Salud cerebral: mantén joya de tu cerebro "se estima que más de 23 millones de personas padecen alguna enfermedad neurológica".



Comentarios

cerebro, se estima que más de 25 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica, con una prevalencia un 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos". Esto, recuerda, "conlleva una considerable carga en discapacidad, con 1,5 millones de años de vida ajustados por discapacidad perdidos por enfermedades neurológicas, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica". La buena noticia es que muchas de estas enfermedades neurológicas se pueden evitar. Sin embargo, "poca gente es consciente de ello". Así, señala que "hasta el 40% de las demencias y el 90% de los accidentes cerebrovasculares se pueden evitar y un cerebro más sano es menos vulnerable para desarrollar enfermedades". Qué hacer para prevenir Tal y como señaló Porta, es posible prevenir estas enfermedades simplemente con "cambios en el estilo de vida". Estos cambios deben incluir: Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y te mantengan activamente activo como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma... Evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física de forma regular. Aquí los expertos aconsejan practicar algún deporte o realizar uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos. Evitar los tóxicos como el tabaco, el alcohol y la contaminación ambiental. Controlar otros factores de riesgo vascular como la hipertensión, la diabetes o la hiperglucemia. Esto es especialmente importante porque la hipertensión es el principal factores de riesgo de algunas enfermedades neurológicas. Potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, que son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro. Seguir una dieta equilibrada evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados. En este caso la recomendación es optar por alimentos naturales y potenciar el consumo de frutas, legumbres y verduras. Un sueño de calidad es fundamental para la salud del cerebro. Hay que intentar dormir unas 8 horas al día. Moderar el uso de internet, pantallas digitales y redes sociales. Y es que un uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y su uso nocturno genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño. Proteger el cerebro de las agresiones físicas externas mediante el uso del cinturón de seguridad o del casco. Eliminar el estrés en todos los ámbitos de la vida.

 Comentarios

Sociedad

## Esclerosis Múltiple Palencia ha desarrollado un proyecto para mejorar la autonomía y calidad de vida de las personas

Este proyecto ha beneficiado a 32 personas con EM de Palencia y cerca de 60 familiares y/o cuidadores



Esclerosis Múltiple Palencia consigue "Mejorar la autonomía personal y social de las personas con EM y sus familias" / koto\_feja

**Redacción** Radio Palencia 19/02/2025 - 14:22 CET

PUBLICIDAD



Cadena SER

**La Ventana** Marta del Vado

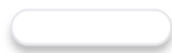
incluyendo debilidad muscular, fatiga, problemas de movilidad, falta de equilibrio... etc. Tiende a presentarse de manera más frecuente en personas entre 20 y 40 años de edad, con una incidencia de 70% mayor en mujeres.

Según SEN (Sociedad Española de Neurología), éste último año, se registraron más de 1.900 casos de esclerosis múltiple en España, con una incidencia de 4,2 nuevos casos anuales por cada 100.000 habitantes.

El proyecto “mejorar la autonomía personal y social de las personas con EM y sus familias” se ha desarrollado desde el 01/01/2024 hasta el 31/12/2024. A lo largo del año, los usuarios han acudido por lo menos una vez a la semana a rehabilitación.

Aquellos usuarios con mayores afectaciones a causa de la enfermedad (utilicen sillas de ruedas, dependientes, etc...), necesitan más cuidados por parte de los familiares. Gracias al proyecto, los usuarios han conseguido mayor fuerza, lo que ha facilitado el trabajo de los familiares/cuidadores. Hemos trabajado mano a mano con familiares/cuidadores para crear estrategias que prevengan lesiones derivadas de los cuidados de los usuarios. También hemos facilitado ayuda psicológica para gestionar emocionalmente la situación y afrontar los cambios y el proceso del duelo.

Con este proyecto, presentado a través de la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE), se consiguió que todos los usuarios de Esclerosis Múltiple Palencia acudan a sus sesiones de rehabilitación en el centro, dotar de mejoras en los recursos rehabilitadores y crear una red de sensibilización para favorecer la divulgación de la asociación.



Cadena SER

**La Ventana** Marta del Vado



Elige tu emisora

pero tendemos a olvidarnos de los familiares/ cuidadores que también sufren las consecuencias, alterando su modo de vida drástica y progresivamente.

Gracias al proyecto “mejorar la autonomía personal y social de las personas con EM y sus familias” hemos conseguido mejorar la calidad de vida tanto de una persona con esclerosis múltiple (Encarna Arija Guantes) como la de su marido Óscar Ignacio Tejido Pérez) gracias al trabajo del fisioterapeuta Manuel Nogal en la asociación. Tenemos sus testimonios. Encarna ha mejorado la fuerza muscular y ha permitido recuperar cierta independencia. Óscar comenta que como está comprobando que su mujer está ganando fuerza por lo que se reduce la carga de cuidado y les permite disfrutar más tiempo de calidad juntos.

Palencia

Esclerosis múltiple

ONCE

## Contenido Patrocinado

Increíble: Calculadora muestra el valor de su casa al instante (Echa un vistazo)

Valor de la vivienda | Patrocinado

Audi A3 Sedan

AUDI | Patrocinado

Ver oferta

¿Rodilla desgastada? Utilice esto para un alivio rápido

No más dolor de rodilla | Patrocinado

¿Ordenador lento? Hay una forma de acelerarlo entre un 30 y un 40%

Outbyte Driver Updater

Haz clic aquí



Cadena SER

**La Ventana** Marta del Vado

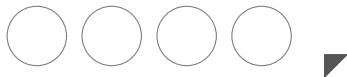
SOCIEDAD

## Los problemas auditivos en entornos ruidosos pueden duplicar el riesgo de demencia

Un estudio británico con más de 80.000 adultos relaciona las dificultades auditivas con un mayor riesgo de esta enfermedad neurodegenerativa

+ [Estos son los 10 alimentos más consumidos del mundo](#)

+ [Las hojas de laurel en la lavadora: el truco secreto que cada vez más gente utiliza](#)





Los problemas auditivos en entornos ruidosos pueden duplicar el riesgo de demencia.

#### SEGRE

Creado: 19.02.2025 | 12:55

Actualizado: 19.02.2025 | 12:55

Un estudio reciente realizado por investigadores británicos ha desvelado una sorprendente relación entre las dificultades auditivas en entornos ruidosos y un mayor riesgo de desarrollar **demencia**. Los resultados, basados en el análisis de datos de más de 82.000 adultos mayores de 60 años, sugieren que los problemas para comprender el habla en ambientes con ruido podrían ser un indicador temprano del deterioro cognitivo.

La investigación, publicada en la revista *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association*, se suma a la creciente evidencia que relaciona la **salud auditiva** con la **función cognitiva**. Estudios previos ya habían identificado la pérdida auditiva como uno de los principales factores de riesgo modificables para la demencia.



Según datos de la Sociedad Española de Neurología, se estima que en España hay alrededor de 800.000 personas que padecen Alzheimer, la forma más común de demencia. Cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos casos. Estas cifras ponen de manifiesto la importancia de identificar factores de riesgo prevenibles.

## Hallazgos clave

El estudio encontró que las personas con dificultades para entender conversaciones en entornos ruidosos tenían el doble de probabilidades de desarrollar demencia, en comparación con aquellas sin problemas auditivos. Sorprendentemente, **el 50% de los participantes con audición deficiente no eran conscientes de ello**.

Estos resultados se mantuvieron significativos incluso después de tener en cuenta otros factores de riesgo conocidos, como la edad, el tabaquismo y la inactividad física. Esto sugiere que las dificultades auditivas podrían ser un factor de riesgo independiente y potencialmente modificable para la demencia.

## Implicaciones y próximos pasos

Si bien el estudio no puede establecer una relación causal directa, los hallazgos resaltan la importancia de cuidar nuestra audición a lo largo de la vida. Medidas sencillas como el uso de protección auditiva en entornos ruidosos o el tratamiento temprano de la pérdida auditiva podrían tener un impacto significativo en la prevención de la demencia.

Además, los test auditivos podrían convertirse en una herramienta valiosa para la detección precoz del deterioro cognitivo. Sin embargo, se necesitan más estudios clínicos para confirmar estos resultados y determinar si mejorar la audición puede reducir efectivamente el riesgo de demencia.

Este estudio abre nuevas vías en nuestra comprensión de la relación entre la salud auditiva y la función cognitiva. Subraya la importancia de cuidar nuestros oídos, no solo para preservar la audición, sino también para proteger nuestro cerebro. Si se confirman estos hallazgos, las estrategias de prevención de la demencia podrían ampliarse para incluir el cuidado auditivo, ofreciendo nuevas esperanzas en la lucha contra esta devastadora enfermedad.

### Hoy también te recomendamos



**Ponts conmemorará el 150.º aniversario de la fiesta del Ranxo sirviendo hasta 12.000 raciones el próximo 4 de marzo**



**Ni Madrid ni Barcelona: esta es la ciudad donde mejor se vive de toda España, según National Geographic**





1€ AL MES

**EN DIRECTO** Reyes Maroto comparece por segunda vez en la comisión de investigación del 'caso Koldo' en el Senado



Una escena de la obra teatral 'Aquellas migas de pan'. Alberto Collado de Lis

## En la lucha contra el Alzheimer, Alicante propone el teatro como una solución preventiva

- Anticipar el diagnóstico de esta enfermedad es una de las claves para ayudar a su tratamiento, pero ¿cómo hacer las pruebas?
- **Más información:** [Estas son las 44 producciones con las que el Principal de Alicante quiere conquistar al público en 2025](#)



**Miquel Hernandis** Alicante  
Publicada 19 febrero 2025 13:54h



Cada año se diagnostican en España unos 40.000 nuevos casos de Alzheimer, según la Sociedad española de Neurología. **Anticipar su diagnóstico ayuda a un mejor tratamiento.** Y para que se animen a hacer las pruebas, la Fundación Alzheimer España usa en Alicante el teatro.

El Principal acoge el 22 de marzo el evento *Una tarde para recordar*, en la que se verá la obra *Aquellas migas de pan* y luego se tendrá un **coloquio con el equipo artístico y expertos** en el campo de las enfermedades neurodegenerativas.

El evento llega a Alicante tras su paso por Madrid, donde, con motivo del Día Mundial del Alzheimer, se celebraron en septiembre las jornadas de concienciación sobre esta enfermedad, tituladas entonces *Unos días para recordar*. De ahí ha pasado por otras ciudades antes de llegar al Principal.



[Acercar la cultura a las personas con Alzheimer: Alicante impulsa un proyecto pionero]

“Debemos **desterrar la idea de que las pérdidas de memoria son normales** entre las personas mayores. Ante cualquier señal, es clave acudir al médico para un diagnóstico temprano y comenzar terapias que ralenticen el avance de la enfermedad”, apuntan desde la Fundación Alzheimer España a través de un comunicado.

Contenido Patrocinado





romentar la prevención con hábitos cerebro saludables, además de romper tabues y promover la detección precoz”.



[La mirada del Alzheimer y el Down enseña a los fotógrafos de Alicante: "Invita a abrir los ojos y el corazón"]

La obra busca **desmontar el mito de que el Alzheimer afecta solo a personas mayores**, y reflexiona sobre las emociones del paciente, como el miedo a ser olvidado, la dependencia total del cuidador y la exclusión social.

Más contenidos recomendados

Esta perspectiva, alineada con el lema de la FAE 2024-2025, *Cuanto más precoz el diagnóstico, mejor para nuestro colectivo*, que reitera la importancia del diagnóstico temprano.

**Te recomendamos**



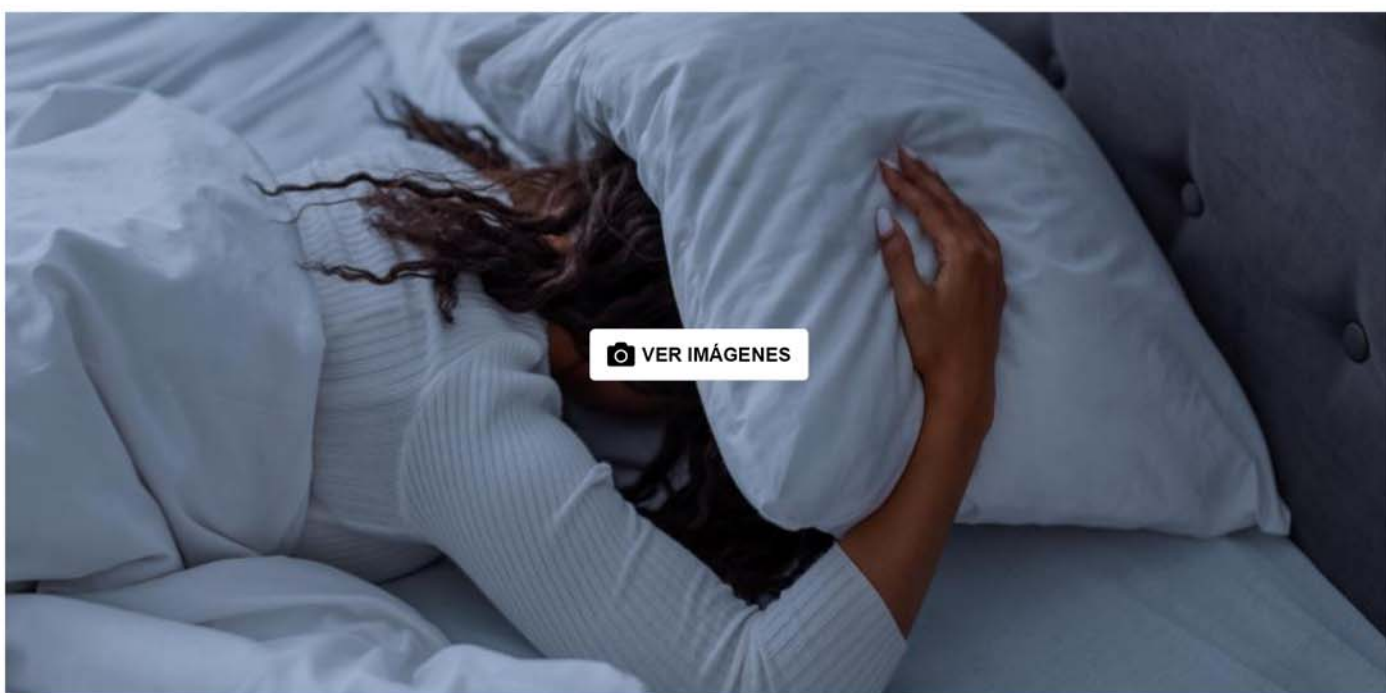


SALUD

NUTRICIÓN

EJERCICIO FÍSICO

PSICOLOGÍA Y BIENESTAR



7 alimentos que pueden perjudicar el sueño / Getty Images/iStockphoto

CATALINA CIAMPA

Actualizado a 19/02/2025 15:46 CET

Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, se calcula que el 48% de los adultos y el 25% de los niños en España no disfrutan de un **sueño** de calidad. En este contexto, **Sleep Foundation**, un portal especializado en la salud del sueño, advierte acerca de 7 **alimentos** que pueden perjudicar el **descanso**.



SALUD

NUTRICIÓN

EJERCICIO FÍSICO

PSICOLOGÍA Y BIENESTAR



SALUD

NUTRICIÓN

EJERCICIO FÍSICO

PSICOLOGÍA Y BIENESTAR

## Noticias

**Ver por áreas terapéuticas:**

Selecciona área terapéutica

Canal  
farmacias

Servicios

Productos

Directivos

Mercado

Laboratorios

## Laboratorios



19 febrero 2025

Neurología

 32

### Adamed Laboratorios y la Sociedad Española de Neurología presentan el libro 'Mantén joven tu cerebro', una guía esencial para la salud neurológica



Ha tenido lugar la esperada presentación del libro 'Mantén joven tu cerebro', un libro clave para la promoción de hábitos saludables que contribuyen al cuidado del

El evento, celebrado en el emblemático Aula Magna del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz (Madrid), reunió a expertos de renombre en el ámbito neurológico y sanitario, quienes destacaron la importancia de adoptar un estilo de vida que favorezca la salud cerebral a lo largo de toda la vida.

El acto fue presentado por:

- Dr. Jesús Porta-Etessam (Co-Editor). Jefe de Servicio de Neurología. Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid. Presidente de la Sociedad Española de Neurología.
- Dr. José Miguel Láinez (Co-Editor). Jefe de Servicio de Neurología. Hospital Clínico Universitario de Valencia. Expresidente de la Sociedad Española de Neurología.
- Francisco Javier Domingo. Central Nervous System & Oncology y Corporate Affairs Head Adamed Laboratorios.
- Mercedes Navío Acosta. Gerente Asistencial de Hospitales. Directora de la Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones de la Comunidad de Madrid.

Los asistentes pudieron conocer de primera mano los aspectos más innovadores de esta guía práctica, que ofrece consejos accesibles y respaldados científicamente para preservar la agilidad mental y prevenir enfermedades neurodegenerativas.

El Dr. José Miguel Láinez destacó: *"Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo. Estas cifras además han ido aumentando en los últimos años. Se estima que afectan a 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43% de la población mundial. Entre todas ellas, las que son más prevalentes son las responsables de millones de años perdidos con discapacidad: los ictus, las cefaleas y en particular la migraña, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias y trastornos neurodegenerativos, la epilepsia o algunas neuropatías. Se estima que el 15% de la población mundial, es decir, más 1000 millones de personas, sufren algún tipo de discapacidad y casi el 50% de esta discapacidad está causada por enfermedades neurológicas. Y, en Europa, se estima que el coste es superior al billón de euros, una cifra que equivale al coste total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto".*

Por su parte, el Dr. Jesús Porta-Etessam subrayó: *"En España, la situación no es diferente. Se estima que más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica, con una prevalencia un 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos. Ello conlleva una considerable carga de discapacidad, con 1,5 millones de años*



neurología de todas las patologías neurológicas, pero somos conscientes de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles (por ejemplo, hasta el 40% de las demencias y el 90% de los accidentes cerebrovasculares) y que un cerebro más sano es menos vulnerable para desarrollar enfermedades. Por ello creímos fundamental publicar esta monografía para promocionar la salud cerebral, porque entendemos que la salud del cerebro no es sólo la ausencia de enfermedad sino que implica centrarse en cada persona y en la promoción, prevención, tratamiento, atención y rehabilitación de las enfermedades neurológicas".

Francisco Javier Domingo, Corporate Affairs Head de Adamed Laboratorios, resaltó el compromiso de la compañía con la promoción de la salud y la educación sanitaria: "Nuestra colaboración con la Sociedad Española de Neurología refuerza nuestro compromiso con la promoción de la salud y la educación sanitaria. Creemos que este libro será un referente en la prevención neurológica".

### Claves para mantener un cerebro joven y saludable

'Mantén joven tu cerebro' aborda temas esenciales como:

- ✓ Alimentación equilibrada para la salud cerebral.
- ✓ Ejercicio físico y su impacto en la neuroprotección.
- ✓ Descanso adecuado y su influencia en la memoria.
- ✓ Estimulación cognitiva y técnicas para fortalecer la mente.
- ✓ La interacción social como factor clave en la prevención del deterioro cognitivo.

Además, el libro ofrece estrategias específicas para la prevención del Alzheimer y otras patologías neurológicas relacionadas con el envejecimiento.

### Disponibilidad y distribución

El libro será distribuido por Adamed Laboratorios a los neurólogos en España, y estará disponible para el resto de los profesionales sanitarios y pacientes, a través de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



# GACETA MÉDICA

## "Mantén joven tu cerebro": una guía esencial para la salud neurológica

*El evento reunió a expertos de renombre en el ámbito neurológico y sanitario que destacaron la importancia de adoptar un estilo de vida que favorezca la salud cerebral a lo largo de toda la vida*

Por **Gaceta Médica** - 19 febrero 2025



El Aula Magna del [Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz](#) acogió este martes, 18 de febrero, la presentación del libro "Mantén joven tu cerebro", una obra clave para la promoción de hábitos saludables que contribuyen al cuidado del cerebro y la prevención de enfermedades neurológicas, impulsada por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** en colaboración con **Adamed Laboratorios**.

El evento fue presentado por el **doctor Jesús Porta-Etessam**, co-editor del libro, jefe del Servicio de Neurología de la Fundación Jiménez Díaz y presidente de la SEN; el **doctor José Miguel Láinez**, co-editor de la obra, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario de Valencia y ex presidente de la SEN; **Francisco Javier Domingo**, Central Nervous System & Oncology Corporate Affairs Head Adamed Laboratorios; y **Mercedes Navío Acosta**, gerente asistencial de Hospitales y directora de la Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones de la Comunidad de Madrid.

Los expertos, de renombre en el ámbito neurológico y sanitario, destacaron [la importancia de adoptar un estilo de vida que favorezca la salud cerebral a lo largo de toda la vida](#), y los asistentes pudieron conocer de primera mano los aspectos más innovadores de esta guía práctica, que ofrece consejos accesibles y respaldados científicamente para preservar la agilidad mental y prevenir

---

## Sociedad

---

[Castellón](#) [Más noticias](#) [Deportes](#) [Alto Palancia](#) [Economía](#) [Opinión](#) [Sucesos](#) [Cultura](#) [Ocio](#) [En València](#)

---

### NEUROLOGÍA

## Comer bien, no estresarse, evitar los tóxicos, relacionarse, dormir... las claves para mantener un cerebro joven (y sano)

El libro 'Mantén joven tu cerebro', promovido por la Sociedad Española de Neurología, recuerda que hasta el 40% de las demencias y el 90% de los accidentes cerebrovasculares son prevenibles



Un puzle de un cerebro. / REDACCIÓN

PUBLICIDAD

Nieves Salinas

Madrid 19 FEB 2025 8:38



**Comer bien;** dormir, si se consigue, 8 horas al día; **no estresarse;** controlar los factores de riesgo vascular; moderarse con el uso de dispositivos, sobre todo por las noches; **hacer ejercicio de forma regular;** relacionarse y huir del **aislamiento social;** evitar los tóxicos -como el tabaco, el alcohol, la contaminación...- o realizar actividades que estimulen la actividad cerebral. Son algunos de los trucos de los neurólogos [para mantener un cerebro joven.](#) **Y sano.**

PUBLICIDAD

Porque a los médicos les preocupan datos como que **más de 23 millones de españoles** padecen algún tipo de enfermedad neurológica, con una prevalencia un 18% superior **respecto a la media mundial** y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos. **Los ictus,** las cefaleas (y en particular la migraña), la enfermedad de Alzheimer y otras demencias y trastornos neurodegenerativos, la epilepsia o algunas neuropatías, **son las más prevalentes.**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

**Así cambia la vida tras sufrir un ictus con 45 años: "No es una enfermedad exclusiva de la tercera edad"**



Así se expone en el libro **'Mantén joven tu cerebro'**, un proyecto impulsado por la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), en colaboración con Adamed Laboratorios, que se presentó este martes en el Aula Magna del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz (Madrid) y reunió a reputados expertos en el ámbito neurológico y sanitario. Lo que la obra busca es prevenir y, sobre todo, promocionar algo tan importante como la salud cerebral.

## **Segunda causa de muerte**

En el acto de presentación de la obra, en la que participan un nutrido grupo de especialistas de hospitales de toda España, estuvieron sus coeditores: **el doctor Jesús Porta-Etessam**, Jefe de Servicio de Neurología de la Fundación Jiménez Díaz y presidente de la SEN y José Miguel Láinez , Jefe de Servicio de Neurología **del Clínico Universitario de Valencia** y expresidente de la sociedad científica. "La salud cerebral no es algo de moda, sino una absoluta necesidad. La población goza de mayor longevidad pero ello también conlleva más enfermedades neurológicas", alertó el presidente de la SEN.



PUBLICIDAD

José Miguel Láinez Andrés  
Jesús Porta Etessam

# Salud cerebral: mantén joven tu cerebro



El libro de la SEN para mantener una buena salud cerebral // **SEN**

Les arroparon en el acto **Mercedes Navío**, gerente asistencial de Hospitales y Directora de la Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones de la **Comunidad de Madrid** y Francisco Javier Domingo, Jefe de Asuntos Corporativos de Adamed Laboratorios.

"Las [enfermedades neurológicas](#) son la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo. Estas cifras además han ido aumentando en los últimos años. Se estima que afectan a 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43% de la población mundial", señaló el doctor José Miguel Láinez.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Se calcula que el 15% de la población mundial, es decir, más 1000 millones de personas, sufren algún tipo de discapacidad y casi el **50% de esta discapacidad** está causada por enfermedades neurológicas. Y, en Europa, se estima que el coste es **superior al billón de euros**, una cifra que equivale al coste total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto, señalaron los especialistas.

## Carga de discapacidad

**El doctor Jesús Porta-Etessam** habló de España, donde se estima que más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. Eso, alertó, conlleva una considerable carga de en discapacidad, con 1,5 millones de años de vida ajustados por discapacidad perdidos por enfermedades neurológicas, responsables del 44% de la discapacidad **por enfermedad crónica**.

PUBLICIDAD

"Durante años, la SEN y sus miembros nos hemos centrado en mejorar **la asistencia neurológica** de todas las patologías neurológicas, pero somos conscientes de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles (por ejemplo, hasta el 40% de **las demencias** y el 90% de los accidentes cerebrovasculares) y que un cerebro más sano es menos vulnerable para desarrollar enfermedades", enfatizó.



Acto de presentación del libro // SEN

Por eso, la SEN ha considerado "fundamental publicar esta monografía **para promocionar la salud cerebral**, porque entendemos que la salud del cerebro no es solo la ausencia de enfermedad, sino que implica centrarse en cada persona y en la promoción, prevención, tratamiento, **atención y rehabilitación de las enfermedades neurológicas**".

Entre las claves para mantener un cerebro joven y saludable, la obra aborda aspectos esenciales como la importancia de una **alimentación equilibrada** para la salud cerebral; el ejercicio físico y su impacto en la neuroprotección; **el descanso adecuado** y su influencia en la **memoria**; la estimulación cognitiva y técnicas para fortalecer la mente o la interacción social como factor clave en la prevención del deterioro cognitivo. Además, el libro, que a partir de mayo se distribuirá para pacientes y sanitarios, ofrece estrategias específicas para la prevención del Alzheimer y otras patologías neurológicas relacionadas con el envejecimiento.

#### TEMAS

SALUD

DIETAS

SALUD MENTAL

PACIENTES

LIBROS

EL PERIÓDICO DE ESPAÑA

#### CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

**Un truco nocturno para disfrutar de un vientre plano después de los 50 (adelgaza mientras**





## Sociedad

Ciencia Educación Medio ambiente Sanidad Sucesos Tiempo Con P de Planeta Empoderadas Tráfico y transporte Sanamente Ser feliz

### NEUROLOGÍA

## Comer bien, no estresarse, evitar los tóxicos, relacionarse, dormir... las claves para mantener un cerebro joven (y sano)

El libro 'Mantén joven tu cerebro', promovido por la Sociedad Española de Neurología, recuerda que hasta el 40% de las demencias y el 90% de los accidentes cerebrovasculares son prevenibles



Un puzle de un cerebro. / REDACCIÓN

PUBLICIDAD



Nieves Salinas

Por qué  
copiar  
en el  
Periodico  
8:44



**Comer bien**; dormir, si se consigue, 8 horas al día; **no estresarse**; controlar los factores de riesgo vascular; moderarse con el uso de dispositivos, sobre todo por las noches; **hacer ejercicio de forma regular**; relacionarse y huir del **aislamiento social**; evitar los tóxicos -como el tabaco, el alcohol, la contaminación...- o realizar actividades que estimulen la actividad cerebral. Son algunos de los trucos de los neurólogos para mantener un cerebro joven. **Y sano.**

PUBLICIDAD

Porque a los médicos les preocupan datos como que **más de 23 millones de españoles** padecen algún tipo de enfermedad neurológica, con una prevalencia un 18% superior **respecto a la media mundial** y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos. **Los ictus**, las cefaleas (y en particular la migraña), la enfermedad de Alzheimer y otras demencias y trastornos neurodegenerativos, la epilepsia o algunas neuropatías, **son las más prevalentes.**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Así cambia la vida tras sufrir un ictus con 45 años: "No es una enfermedad exclusiva de la tercera edad"



Así se expone en el libro '**Mantén joven tu cerebro**', un proyecto impulsado por la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), en colaboración con Adamed Laboratorios, que se presentó este martes en el Aula Magna del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz (Madrid) y reunió a reputados expertos en el ámbito neurológico y sanitario. Lo que la obra busca es prevenir y, sobre todo, promocionar algo tan importante como la salud cerebral.

## Segunda causa de muerte

En el acto de presentación de la obra, en la que participan un nutrido grupo de especialistas de hospitales de toda España, estuvieron sus coeditores: **el doctor Jesús Porta-Etessam**, Jefe de Servicio de Neurología de la Fundación Jiménez Díaz y presidente de la SEN y José Miguel Láinez, Jefe de Servicio de Neurología **del Clínico Universitario de Valencia** y expresidente de la sociedad científica. "La salud cerebral no es algo de moda, sino una absoluta necesidad. La población goza de mayor longevidad pero ello también conlleva más enfermedades neurológicas", alertó el presidente de la SEN.

PUBLICIDAD

Les arroparon en el acto **Mercedes Navío**, gerente asistencial de Hospitales y Directora de la Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones de la **Comunidad de Madrid** y Francisco Javier Domingo, Jefe de Asuntos Corporativos de Adamed Laboratorios.

"Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo. Estas cifras además han ido aumentando en los últimos años. Se estima que afectan a 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43% de la población mundial", señaló el doctor José Miguel Láinez.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Se calcula que el 15% de la población mundial, es decir, más 1000 millones de personas, sufren algún tipo de discapacidad y casi el **50% de esta discapacidad** está causada por enfermedades neurológicas. Y, en Europa, se estima que el coste es **superior al billón de euros**, una cifra que equivale al coste total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto, señalaron los especialistas.

### **Carga de discapacidad**

**El doctor Jesús Porta-Etessam** habló de España, donde se estima que más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. Eso, alertó, conlleva una considerable carga de en discapacidad, con 1,5 millones de

años de vida ajustados por discapacidad perdidos por enfermedades neurológicas, responsables del 44% de la discapacidad **por enfermedad crónica**.

PUBLICIDAD

"Durante años, la SEN y sus miembros nos hemos centrado en mejorar **la asistencia neurológica** de todas las patologías neurológicas, pero somos conscientes de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles (por ejemplo, hasta el 40% de **las demencias** y el 90% de los accidentes cerebrovasculares) y que un cerebro más sano es menos vulnerable para desarrollar enfermedades", enfatizó.

Por eso, la SEN ha considerado "fundamental publicar esta monografía **para promocionar la salud cerebral**, porque entendemos que la salud del cerebro no es solo la ausencia de enfermedad, sino que implica centrarse en cada persona y en la promoción, prevención, tratamiento, **atención y rehabilitación de las enfermedades neurológicas**".

Entre las claves para mantener un cerebro joven y saludable, la obra aborda aspectos esenciales como la importancia de una **alimentación equilibrada** para la salud cerebral; el ejercicio físico y su impacto en la neuroprotección; **el descanso adecuado** y su influencia en la **memoria**; la estimulación cognitiva y técnicas para fortalecer la mente o la interacción social como factor clave en la prevención del deterioro cognitivo. Además, el libro, que a partir de mayo se distribuirá para pacientes y sanitarios, ofrece estrategias específicas para la prevención del Alzheimer y otras patologías neurológicas relacionadas con el envejecimiento.

TEMAS + SALUD DIETAS SALUD MENTAL LIBROS

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed





Aragón Radio > Podcast > Emisiones > ¿Cómo podemos mantener joven nuestro ...

## ¿Cómo podemos mantener joven nuestro cerebro?

En No Llegues tarde



18/02/2025

Duración: 00:12:28



"Mantén joven tu cerebro" es un libro que presenta José Miguel Láinez, coautor del libro y ex presidente de la Sociedad Española de Neurología, que explica cómo hacer que nuestro cerebro envejezca más tarde.

### Más podcasts de No Llegues tarde



No llegues tarde de  
19h a 20h -  
Hace 20 horas



Cine de Óscar 2025:  
parte 1  
Hace 20 horas



Coloquio con Javier  
Macipe tras su Goya  
Hace 21 horas



No llegues tarde de  
18h a 19h -  
Hace 21 horas

Privacidad

# Presentan "Mantén joven tu cerebro", una guía esencial para la salud neurológica

El evento, celebrado en la Fundación Jiménez Díaz, reunió a expertos de renombre en el ámbito neurológico y sanitario que destacaron la importancia de adoptar un estilo de vida que favorezca la salud cerebral a lo largo de toda la vida



De izquierda a derecha, el Dr. José Miguel Láinez, Mercedes Navío, el Dr. Jesús porta-Etessam y Francisco Javier Domingo, en la presentación del libro "Mantén joven tu cerebro" (Foto. FJD)



REDACCIÓN CONSALUD

19 FEBRERO 2025 | 13:10 H



Archivado en:

LIBROS · FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ

El Aula Magna del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz acogió ayer la esperada presentación del libro **“Mantén joven tu cerebro”**, una obra clave en la promoción de hábitos saludables que contribuyen al cuidado del cerebro y la prevención de enfermedades neurológicas, impulsada por la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) en colaboración con Adamed Laboratorios. Los expertos destacaron la importancia de adoptar un estilo de vida que favorezca la salud cerebral a lo largo de toda la vida, y los asistentes pudieron conocer de primera mano los aspectos más innovadores de esta guía práctica, que ofrece consejos accesibles y respaldados científicamente para preservar la agilidad mental y prevenir enfermedades neurodegenerativas.

El evento fue presentado por el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, co-editor del libro, jefe del Servicio de Neurología de la Fundación Jiménez Díaz y presidente de la SEN; el **Dr. José Miguel Láinez**, co-editor de la obra, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario de Valencia y ex presidente de la SEN; **Francisco Javier Domingo**, Central Nervous System & Oncology Corporate Affairs Head Adamed Laboratorios; y **Mercedes Navío Acosta**, gerente asistencial de Hospitales y directora de la Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones de la Comunidad de Madrid.

Por su parte, el **Dr. Porta-Etessam** aseguró que “se estima que en España más de 23 millones de personas padecen algún tipo de **enfermedad neurológica**, con una prevalencia un 18 % superior respecto a la media mundial y también un 1,7 % superior a la media de los países occidentales europeos.” Ante esta realidad, “Mantén joven tu cerebro” aborda temas esenciales como alimentación equilibrada para la salud cerebral, ejercicio físico y su impacto en la neuroprotección, descanso adecuado y su influencia en la memoria, estimulación cognitiva y técnicas para **fortalecer la mente** y la interacción social como factor clave en la prevención del **deterioro cognitivo**. Además, el libro ofrece estrategias específicas para la prevención del alzhéimer y otras patologías neurológicas relacionadas con el envejecimiento. Será distribuido por Adamed Laboratorios a los neurólogos en España, y estará disponible para el resto de los profesionales sanitarios y pacientes, a través de la SEN.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Publicidad