

PUBLICIDAD



PROGRAMACIÓN LOCAL EN CIUDAD REAL

13:50H | 22 JULIO 2025 | MEDIODÍA COPE EN CIUDAD REAL

Hoy, 22 de julio, se celebra el Día Mundial del Cerebro, una fecha promovida por la Federación Mundial de Neurología y que en España, impulsada por la Sociedad Española de Neurología, tiene este año el lema "Salud cerebral para todas las edades". Y con la "materia gris" trabajan...

Elena Jiménez 22 JUL 2025, 16:29 - 9:54 MIN

Descargar



Más directos



COPE emisión nacional

LA TARDE

Con Pilar García Muñiz





Día Mundial del Cerebro: las diez claves ...

Día Mundial del Cerebro: las diez claves para prevenir el ictus o el Alzheimer, según los neurólogos

Bienestar

Fact Checked

Hasta el 90% de los casos de ictus y el 40% de los de Alzheimer podrían evitarse cuidando el cerebro. Realizar actividades que estimulen este órgano, como leer, o evitar un uso excesivo de pantallas son algunos de los hábitos que recomiendan los neurólogos

Actualizado a: Martes, 22 Julio, 2025 10:51:47 CEST





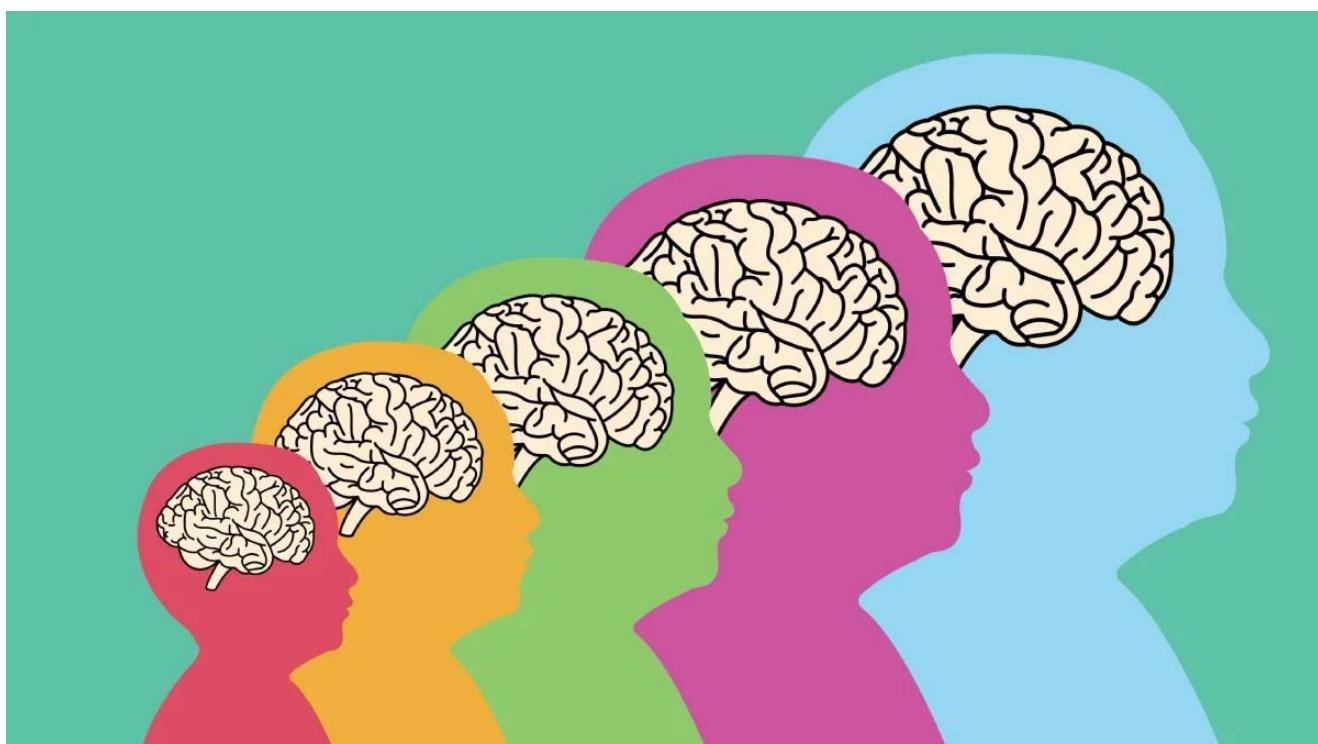
Día Mundial del Cerebro: las diez claves ...

Alicia Cruz Acal

Perder la capacidad motora, el habla, la memoria o la vida. Diagnosticar una enfermedad neurológica supone un mazazo para el que la sufre y no es para menos. **Ictus, epilepsia, Alzheimer, Parkinson, esclerosis múltiple o ELA** son algunas de las patologías que se incluyen en este grupo y que tienen de denominador común la afectación del sistema nervioso. Constituyen todas ellas una de las **principales causas de discapacidad y mortalidad a nivel mundial**. En España, **más de 23 millones de personas sufren alguna de estas afecciones**, responsables del 14% total de fallecimientos.

Los avances que la ciencia ha logrado en este campo en los últimos años son prometedores, pero, por desgracia, el camino que dé con la tecla que prevenga o acabe con estas enfermedades es todavía largo. El envejecimiento o factores genéticos son responsables de muchos de los casos contra los que poco se puede hacer a día de hoy, más allá de ralentizar la evolución de la enfermedad.

Sin embargo, **ciertos estilos de vida que favorecen el desarrollo de estas patologías sí que se pueden evitar**. “El pilar clave para reducir el impacto de las enfermedades neurológicas es la prevención. Fomentándola, conseguiríamos reducir considerablemente la carga de la gran mayoría de ellas. Por ejemplo, hoy sabemos que **hasta el 90% de los casos de ictus y el 40% de los de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro**”, destaca **Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



Decálogo para mantener un cerebro saludable

x

 **Día Mundial del Cerebro: las diez claves** para la salud cerebral para todas las edades", con el fin de concientiar la importancia de priorizar el cuidado de la **salud cerebral** desde incluso antes del nacimiento. En este sentido, han recordado cuáles son los 10 hábitos que todo el mundo debería cumplir para mantener este órgano sano:

- **Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral**, como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.
- **Evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física de forma regular**, bien mediante la práctica de algún deporte o dando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.
- **Evitar sustancias tóxicas**, como el **alcohol**, el **tabaco**, la contaminación ambiental o cualquier tipo de drogas.
- **Controlar factores de riesgo vascular**, como la tensión arterial, la **diabetes** o la hiperglucemia.
- **Potenciar relaciones sociales y afectivas**, evitando la incomunicación y el aislamiento social, que favorecen el desarrollo del deterioro cognitivo en el futuro.
- **Seguir una dieta equilibrada**, evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y **ultraprocesados**. En cambio, optar por alimentos naturales, sobre todo frutas, **legumbres** y verduras.
- **Tratar de dormir ocho horas diarias**. Un sueño de calidad es clave para la salud cerebral.
- **Evitar un uso excesivo de pantallas**, algo que reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje. Además, este hábito dificulta conciliar y mantener el sueño por la noche.
- **Proteger el cerebro contra las agresiones físicas del exterior**, haciendo uso del cinturón en el coche y del casco en cualquier actividad que lo requiera.





Día Mundial del Cerebro: las diez claves ... Reducir el estrés en todos los ámbitos de la vida en la medida de lo posible.

"Por tanto, debemos apostar tanto por la prevención primaria, adoptando estilos de vida saludables, evitando factores de riesgo como el tabaquismo o la inactividad física, y promoviendo la educación sanitaria desde edades tempranas; como por la prevención secundaria, fomentando la detección temprana y el tratamiento oportuno de las enfermedades neurológicas mediante revisiones y el acceso adecuado a los servicios sanitarios", resume Porta-Etessam.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Si te pica una avispa este verano, no hagas esto

Cuídate Plus

Francisco Martín, cardiólogo, alerta sobre la enfermedad de Donald Trump que ya afecta a la mitad de los mayores de 50 en España

Cuídate Plus

La pesadilla de Paige Spiranac tras ser acusada de "hacer favores sexuales" para jugar un torneo

Marca

La familia de Dani Alves reacciona de forma contundente a la absolución del futbolista: "Pero ¿y todo el daño que se nos ha hecho? "

Marca

Estas calculadoras muestran el valor de tu casa al instante (échale un vistazo)

Nation

El precio de venta de su vivienda es de público conocimiento

Nation



[democrata.es](https://www.democrata.es)

Expertos en neurología enfatizan la importancia de cuidar la salud del cerebro en todas las etapas de la vida

Agencias

3-4 minutos

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha enfatizado la necesidad de priorizar el cuidado de la salud cerebral desde la preconcepción hasta la vejez para evitar afecciones neurológicas. Se ha demostrado que la adopción de buenos hábitos puede prevenir muchas de estas enfermedades.

En el Día Mundial del Cerebro, la Federación Mundial de Neurología ha iniciado una campaña titulada ‘Salud cerebral para todas las edades’, respaldada por la SEN, con el fin de sensibilizar sobre la relevancia de mantener un cerebro saludable.

‘Por ejemplo, hoy sabemos que hasta el 90 por ciento de los casos de ictus y el 40 por ciento de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro’, destacó Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN.

La sociedad científica ha resaltado el grave impacto de las enfermedades neurológicas, responsables de una de cada seis muertes y la principal causa de años vividos con discapacidad a nivel global, con un incremento del 18 por ciento en los últimos 35 años debido al envejecimiento poblacional.

Porta-Etessam ha señalado que la salud del cerebro ‘empieza incluso

antes del nacimiento' y ha subrayado la importancia de implementar políticas de prevención y educación en salud cerebral, especialmente en áreas menos favorecidas donde la brecha en atención neurológica es 'alarmante'.

'Debemos apostar tanto por la prevención primaria, adoptando estilos de vida saludables, evitando factores de riesgo como el tabaquismo o la inactividad física, y promoviendo la educación sanitaria desde edades tempranas; como por la prevención secundaria, fomentando la detección temprana y el tratamiento oportuno de las enfermedades neurológicas mediante revisiones y el acceso adecuado a los servicios sanitarios', añadió.

RECOMENDACIONES PARA CADA ETAPA

La SEN ha ofrecido recomendaciones específicas para cada etapa de la vida. Han indicado que una adecuada nutrición y controles médicos en futuros padres influyen directamente en el desarrollo cerebral del bebé. Durante el embarazo, es crucial el bienestar físico y emocional de la madre para el desarrollo cerebral saludable del bebé, recomendando cuidado prenatal y manejo del estrés.

En la infancia, los neurólogos han resaltado la importancia de crear entornos seguros, vacunación adecuada y crianza positiva. Para los adultos, sugieren mantener un estilo de vida saludable para preservar la salud cerebral y minimizar el riesgo de enfermedades neurológicas, mientras que en la vejez es vital realizar chequeos regulares y mantener una vida social y mentalmente activa.

El decálogo de la SEN para un cerebro saludable se encuentra en '<https://acortar.link/hiPWar>', elaborado para promover hábitos saludables y prevenir factores de riesgo. También han destacado la necesidad de reducir el estigma asociado a los trastornos neurológicos, garantizar un acceso equitativo a la atención

neurológica y la rehabilitación, y fortalecer los sistemas de salud.

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

EL DIARIO VASCO

Osakidetza reestructura su cúpula y nombra a Maite Martínez de Albéniz nueva directora gerente de la OSI Donostialdea

El Departamento de Salud renueva también sus dos viceconsejerías y la dirección general del Servicio Vasco de Salud «para asentar las bases del futuro» sistema sanitario de Euskadi



El consejero de Salud, Alberto Martínez, con los nuevos profesionales que están en la reestructuración de Osakidetza Ireakia



Aitor Ansa
San Sebastián

Seguir

Martes, 22 de julio 2025, 12:00 | Actualizado 15:45h.



Este contenido es exclusivo para suscriptores

Sus xpción mensual

8,95€

uscríbete

nación por 8,95€ al mes

ecomendada



Aleja tus ahorros de la incertidumbre

Raisin

Seguir leyendo >

EL DIARIO VASCO

Maite Martínez de Albéniz, nueva directora gerente de la OSI

Un cambio que cierra la herida de la crisis en el Hospital Donostia

Martínez de Albéniz regresa como directora gerente a la OSI donde ya ejerció como subdirectora médica hasta su dimisión en el conflicto con la anterior consejería



Maite Martínez de Albéniz. GV



Aitor Ansa
San Sebastián

Seguir

Martes, 22 de julio 2025 | Actualizado 23/07/2025 00:18h.

Este contenido es exclusivo para suscriptores

Suscripción mensual

8,95€

úscríbete

nación por 8,95€ al mes

ecomendada



Si necesitas matar el tiempo
en la computadora, este...

Forge of Empires

Seguir leyendo >

[eleconomista.es](https://www.eleconomista.es/Opinion/Articulos/2023/07/23/171-adultos-sanos-tienen-mayor riesgo-de-sufrir-Alzheimer-por-despertarse-varias-veces-la-noche/10000000537779.html)

Las personas que se despiertan varias veces por la noche tienen más riesgo de sufrir alzhéimer, según un reciente estudio

elEconomista.es

3-4 minutos

Un estudio liderado por BarcelonaBeta Brain Research Center (BBRC), un centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall, y publicado en la revista *Alzheimer & Dementia* ha revelado que existe una **estrecha relación entre la fragmentación del sueño**, es decir, la interrupción de este frecuentemente a lo largo de la noche, y los **cambios en la estructura cerebral de adultos sanos**, con mayores efectos en mujeres que en hombres, según recoge *Europa Press*.

En la investigación se ha descubierto que tener un sueño de mala calidad está asociado con **cambios estructurales del cerebro en regiones vulnerables a la enfermedad de Alzheimer**. La prueba se ha llevado a cabo mediante la monitorización del sueño y evaluaciones cerebrales multimodales, incluyendo biomarcadores de líquido cefalorraquídeo (LCR) e imágenes de resonancia magnética. En total, han sido 171 adultos sanos los que han participado, la mayoría tenían un mayor riesgo de sufrir alzhéimer, de la cohorte ALFA+.

El estudio

Concretamente, una menor eficiencia del sueño y **más cantidad de interrupciones se asociaban con un grosor cortical reducido al lóbulo temporal medial**, entre otras áreas que se suelen ver afectadas al principio de la enfermedad de Alzheimer.

Ver Más

Este tipo de patrones fueron más pronunciados en el caso de las mujeres, que, si bien dormían más tiempo de media, había una relación mayor entre el sueño fragmentado y las regiones cerebrales más delgadas. Esto evidencia que "**la creciente falta de sueño puede comprometer la estructura cerebral**", por lo que los investigadores instan a la necesidad de más estudios longitudinales que aclaren si un mejor sueño puede ayudar a mitigar la vulnerabilidad cerebral.

Más detalles

La enfermedad de Alzheimer es uno de los tipos de demencia más comunes y se inicia con la acumulación de proteínas en forma de placas amiloides y ovillos neurofibrilares en el cerebro. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), **se estima que en España hay unas 800.000 personas que padecen esta enfermedad**, diagnosticándose unos 40.000 nuevos casos cada año.

El control de la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad, el tabaquismo o el sedentarismo, entre otras, es una de las **mejores formas de prevenir entre 1 y 3 millones de casos en todo el mundo**.

Relacionados

- [Científicos descubren que la combinación de dos medicamentos contra el cáncer revierten los cambios del cerebro durante el Alzheimer](#)

SALUD**La pandemia de Covid aceleró el envejecimiento del cerebro, incluso sin contagio infeccioso**

Más allá del rastro que el virus dejó en el organismo, un estudio pone el foco en el impacto de los confinamientos y la situación de incertidumbre y estrés

 14 comentarios

Una visita de un médico a un paciente en un día del mes de abril de 2020. ALBERTO DI LOLLI

Pilar Pérez

Madrid

Actualizado Martes, 22 julio 2025 - 17:01

Hace un lustro se registraban [971 casos de covid](#) que se sumaban al total de [267.551 infecciones en nuestro país en aquella fecha](#). Tan solo hacia un mes que había terminado el primer estado de alarma que nos confinó para evitar la expansión del virus. Entonces, se trataba de vislumbrar cuál sería el **impacto del virus más allá del organismo**.

Desde entonces, se ha vigilado el **rastro que deja la infección** por el organismo, agrupado en la [enfermedad de Covid persistente](#) (síntomas). Incluso en el cerebro, cómo la infección ha enlentecido su funcionamiento.

Si en **2020 pensábamos que los confinamientos pasarían factura**, ahora un estudio se encarga de apuntar que todo aquello aceleró el envejecimiento de nuestro cerebro. Sobre todo, en hombres y personas mayores, como recoge el trabajo de un equipo de investigadores de la Universidad de Nottingham que ha visto la luz en [Nature Communications](#).

No se trata solo de **los cambios que el proceso infeccioso** pudo infligir en las conexiones neuronales, [cuyo signo más claro es la "niebla mental"](#), sino del "impacto de las circunstancias que rodearon lo que supone el estrés de una pandemia", manifiesta Guillermo García Ribas, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), a la hora de valorar este trabajo.

PARA SABER MÁS

Salud. Lecciones aprendidas y pendientes tras la crisis Covid en 2020: "Se habla de invertir un 2% del PIB en armamento y hay que recordar que un pequeño virus puede ser mucho más peligroso"

Cristina G. Lucio, Madrid Pilar Pérez



Salud. La OMS publica los datos del Covid cinco años después del primer caso: más de siete millones de muertes en 234 países



✉ Salud

De las novedades de la pandemia a los últimos avances contra el cáncer, recibe las noticias más relevantes de salud de la semana.

[Correo electrónico](#)

[Apuntarme](#)

[¿Ya tienes cuenta? Inicia sesión](#)

Las investigaciones anteriores han demostrado la existencia de vínculos entre la **infección por coronavirus** y las firmas moleculares del envejecimiento cerebral y el deterioro cognitivo. Incluso se llegó a registrar un **descenso en la esperanza de vida: una investigación publicada en 2022** en *Nature Human Behaviour*, que analizó este fenómeno con los datos de 29 países entre 2015 y 2021. Por ejemplo, en España se llegó a perder unos 7,4 meses, que ya ha recuperado.

Sin embargo, aún no se ha determinado cómo la **pandemia** en sí misma (independientemente del estado de infección) y el **SARS-CoV-2** han impactado en el envejecimiento cerebral de la población general. Por ello, Mohammadi-Nejad asegura, a través de una nota, que lo que más le sorprendió fue que "incluso las personas que no habían tenido covid mostraron un aumento significativo en las tasas de envejecimiento cerebral. Esto realmente demuestra hasta qué punto la experiencia de la pandemia en sí misma, desde el aislamiento hasta la incertidumbre, puede haber afectado a nuestra salud cerebral".

García Ribas subraya aquí la **importancia de la socialización** y hace hincapié en que "se deben controlar los factores de riesgo vascular del entorno. Al tiempo, que un cambio dramático en la vida de las personas con una clara alteración de sus rutinas tiene un claro efecto en la salud cerebral. Se vivieron situaciones de mucho estrés, hubo mucho aislamiento y casi no hubo espacio para las actividades físicas".

¿CÓMO SE MIDIÓ EL ENVEJECIMIENTO CEREBRAL POR LA PANDEMIA?

Con el fin de cartografiar el envejecimiento cerebral, Ali-Reza Mohammadi-Nejad, Stamatios Sotiropoulos, Dorothee Auer y su equipo emplearon modelos de aprendizaje automático, entrenados con escáneres cerebrales del Biobanco del Reino Unido de 15.334 participantes sanos, para **medir la diferencia entre la edad cerebral prevista de un individuo y su edad real**, conocida como la brecha de edad cerebral.

Después, este modelo se utilizó para analizar dos resonancias magnéticas cerebrales de **996 participantes sanos**, tomadas con al menos dos años de diferencia. En el grupo de control (564 personas), ambas resonancias se realizaron antes de la pandemia, mientras que en el **grupo "pandémico" (432 personas)**, una resonancia se realizó antes y la otra después del inicio de la pandemia.

Los autores hallaron que, en la segunda exploración, realizada casi tres años después, los **cerebros de los participantes del grupo "pandemia" habían envejecido una media de 5,5 meses más rápido** que los del grupo de control. Se observó un envejecimiento cerebral acelerado durante el período de la pandemia, independientemente de si los participantes habían sido infectados; sin embargo, la infección por SARS-CoV-2 se relacionó con un aumento de la tasa de aceleración a medida que aumentaba la edad de los participantes.

También se observó que este efecto de envejecimiento cerebral era mayor en los hombres y en las personas que sufrían desventajas socioeconómicas, como la falta de empleo, bajos niveles de ingresos, mala salud y niveles de educación más bajos.

Además, los investigadores midieron el **rendimiento cognitivo de los participantes mediante 10 pruebas cognitivas** realizadas en el momento de ambas exploraciones. Descubrieron que el envejecimiento cerebral acelerado se asociaba con un deterioro del rendimiento cognitivo, especialmente en pruebas como la flexibilidad mental y la velocidad de procesamiento, únicamente entre los infectados por el **SARS-CoV-2**, en contraposición al grupo más amplio de la pandemia.

¿POR QUÉ OCURRE EL ENVEJECIMIENTO, AUNQUE NO HAYA INFECCIÓN?

García Ribas pone el acento en que "no solo los factores internos provocan alteraciones neurológicas, el entorno también es un factor de riesgo para tener en cuenta. Y debemos vigilarlo bien". Mohammadi-Nejad detalla que "lo que más me sorprendió fue que incluso las personas que no habían tenido covid mostraron un aumento significativo en las tasas de envejecimiento cerebral. Esto realmente demuestra hasta qué punto la experiencia de la pandemia en sí misma, desde el aislamiento hasta la incertidumbre, puede haber afectado a nuestra salud cerebral».

"Este estudio nos recuerda que la salud cerebral no solo depende de las enfermedades, sino también de nuestro entorno cotidiano", afirma Dorothee Auer, profesora de Neuroimagen y autora principal del estudio, en un comunicado de la universidad. "La pandemia ha supuesto una carga para la vida de las personas, especialmente para aquellas que ya se encontraban en situación de desventaja. Aún no podemos comprobar si los cambios que hemos observado se revertirán, pero sin duda es posible, y eso es alentador".

Desde Science Media Center UK, dos expertos de la Universidad de Oxford también valoran el trabajo y apuntan algunas dudas sobre la metodología. "El tiempo entre exploraciones fue mucho más corto en las personas exploradas antes y después de la pandemia, en comparación con las que se sometieron a ambas exploraciones antes de la pandemia. Por lo tanto, no sabemos si el envejecimiento cerebral se habría recuperado si hubiera transcurrido más tiempo", cuenta Masud Husain, profesor de Neurología y Neurociencia Cognitiva.

MÁS EN EL MUNDO

Noticias: <http://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/noticias-noticia/2025/nueva-estructura-del-sistema-de-salud-vasco-para-modernizar-la-atencion-y-asegurar-un-servicio-publico-de-calidad-para-la-ciudadania-y-las-y-los-profesionales>

Fecha de publicación: 22/07/2025

Nueva estructura del Sistema de Salud Vasco para modernizar la atención y asegurar un servicio público de calidad para la ciudadanía y las y los profesionales



• El consejero de Salud del Gobierno vasco, Alberto Martínez, hace público, en su primer año de mandato, el inicio de un proceso de cambios y mejoras con nuevos perfiles, tanto en el Departamento como en Osakidetza, para acompañar sin demora la transformación del futuro sistema público de salud.

• Para garantizar la continuidad de las funciones principales del País Vasco, Salud ha nombrado un Subdirector general de las estrategias organizativas, que tendrá la responsabilidad de la planificación y ejecución de las estrategias y la dirección general de Osakidetza.

• Para asestar las bases del futuro sistema vasco de salud, Martínez estructurado con nuevos liderazgos sus dos viceconsejeras y la dirección general de Osakidetza. Además, sitúa a una profesional referente en Gipuzkoa al frente de la OSB Donostialdea para liderar todo el proceso del futuro polo sanitario, referencia para toda Osakidetza y referencia en oncología para el sur de Europa.

El Departamento del Gobierno Vasco y Osakidetza contarán con una nueva estructura tras un primer año de mandato marcado por la gestión de retos urgentes y la construcción de las bases para una transformación a medio y largo plazo del sistema público de salud.

Durante este periodo, se ha desplegado un ambicioso plan de cambios para mejorar la accesibilidad a la Atención Primaria y reducir las listas de espera, en un contexto de déficit de profesionales que afecta no solo a Euskadi sino a toda Europa. Aunque ya se han alcanzado algunos objetivos, los mecanismos para abordar lo urgente se mantienen activos.

Este primer año ha estado también marcado por la escucha activa a las y los profesionales, a pacientes y a agentes sociales, lo que ha permitido avanzar en acuerdos sectoriales y en la estabilización de la plantilla de Osakidetza, reduciendo la eventualidad del 37% al 11% en una planta de 46.000 personas. Asimismo, se ha avanzado en el diseño de un nuevo modelo de OPE, que posibilitará la convocatoria de más de 4.000 plazas a partir del próximo mes de diciembre.

Pacto Vasco de Salud, un acuerdo para seguir avanzando

Este nuevo año, Salud ha dado en marcha el Pacto Vasco de Salud, que ha establecido una nueva estructura del Departamento y de Osakidetza basada en nuevo liderazgo y enfoques estratégicos.

Para afrontar estos desafíos y dar un paso decidido hacia la transformación del sistema sanitario público vasco, el consejero de Salud ha encendido una nueva estructura del Departamento y de Osakidetza basada en nuevo liderazgo y enfoques estratégicos.

• La nueva Viceconsejería de Salud se transforma en **VICECONSEJERÍA DE SALUD: TRANSFORMACIÓN DIGITAL Y RESULTADOS EN SALUD**, con una misión estratégica orientada a liderar la transformación del sistema, que será encabezada por Gonzalo Tamayo Medel -en sustitución de Enrique Peiró- y con la incorporación de Inés Gallego Camíña al equipo como Directora de Transformación en Salud; Análisis, Planificación y Participación Ciudadana.

Esta nueva Viceconsejería tiene entre sus funciones principales el desarrollo y la implementación de políticas de salud, la promoción de estrategias de prevención y la mejora de la calidad y accesibilidad de la atención médica, así como el impulso de la digitalización sanitaria, la telemedicina y la implantación de registros electrónicos de salud.

En el ámbito de los resultados en salud tiene como objetivo el desarrollo de indicadores para medir la calidad y efectividad de la atención, el análisis de datos para identificar áreas de mejora y la implementación de procesos de mejora continua que permitan optimizar el sistema sanitario vasco.

Quedan sin cambios las viceconsejerías de Gobernanza y Sostenibilidad Sanitarias en su estructura.

El Departamento de Salud refuerza así su apuesta por la transformación del sistema sanitario vasco, girando la transformación con una visión orientada a los resultados en salud.

La misión encendida a esta Viceconsejería es crucial para afrontar los retos futuros de la salud en Euskadi, por lo que se ha considerado imprescindible un perfil innovador y con gran capacidad de liderazgo para la renovación del sistema sanitario vasco con una visión orientada a los resultados en salud y la mejora continua.

Médico especialista en anestesiología y reanimación, Tamayo cuenta con una sólida trayectoria clínica y de gestión sanitaria. Destaca por su formación multidisciplinar y cuenta con un posgrado en innovación y gestión sanitaria por Deusto Business School (2024), entre otros títulos. A nivel internacional, destaca su experiencia con el Finnish Social and Health Data Permit Authority Finland (Sistema finlandés de la Oficina del Dato y Resultados en salud) y ha sido Chair del Seminario sobre la innovación en la salud en el desafío de los programas de formación en Europa.

La Viceconsejería de Salud, Transformación Digital y Resultados en Salud representa un pilar fundamental para la transformación del sistema sanitario vasco, consolidando el compromiso del Departamento de Salud con la modernización, la eficiencia y la innovación, y posicionándose como el referente que marcará las tendencias futuras en la atención sanitaria y el bienestar de la ciudadanía.

Inés Gallego Camíña, Directora de Transformación en Salud; Análisis, Planificación y Participación Ciudadana

Junto a Tamayo, se incorpora a su equipo Inés Gallego Camíña. Hasta ahora Subdirectora de Innovación en el Hospital de Cruces, reforzando así la apuesta por la innovación, la calidad y la atención centrada en las personas en el sistema sanitario público.

Gallego es una profesional con una sólida trayectoria en el ámbito sanitario público, especializada en calidad asistencial, innovación organizativa y atención sanitaria basada en la evidencia. Hasta la fecha, ha ocupado responsabilidades en la OSB Esterreaide Ertzaintza Cruces de Osakidetza. Liderando proyectos orientados a la mejora de los resultados de salud y de la experiencia de pacientes.

Licenciada en Ciencias Políticas y Sociología, destaca por su perspectiva estratégica e integradora, aplicando enfoques sistemáticos y metodologías participativas tanto en la gestión organizacional como en el impulso a la participación y transparencia en el sistema sanitario. Con más de dos décadas de experiencia, ha impulsado la transformación del modelo asistencial hacia una atención más cercana y personalizada, actuando como facilitadora de cambio cultural dentro de organizaciones.

Durante el desarrollo del Pacto Vasco de Salud, Gallego ha dinamizado el grupo de trabajo de la línea estratégica 22 sobre deliberación y toma de decisiones compartidas, promoviendo la participación ciudadana y consolidando una hoja de ruta que refuerza el papel activo de la ciudadanía, asociaciones y pacientes en la construcción de una sanidad más transparente, inclusiva y centrada en las personas.

La incorporación de Inés Gallego supone un refuerzo cualitativo para el Departamento de Salud, apoyando una visión técnica, humana y comprometida con la mejora de la salud y la calidad de vida de la sociedad vasca.

• La Viceconsejería de Administración y Financiación sanitaria se denominará **VICECONSEJERÍA DE GOBERNANZA Y SOSTENIBILIDAD SANITARIAS**, para reflejar la gestión y sostenibilidad del sistema, al frente de la cual estará Aritz Uriarte Fuentes.

Aritz Uriarte Fuentes, viceconsejero de Gobernanza y Sostenibilidad Sanitarias

El Departamento de Salud da un paso decisivo hacia una gestión más sostenible del sistema sanitario, transformando la actual Viceconsejería de Administración y Financiación Sanitarias en la nueva Viceconsejería de Gobernanza y Sostenibilidad Sanitarias. Este cambio responde a la necesidad de afrontar los nuevos retos y compromisos derivados del Pacto de Salud, introduciendo una visión renovada que incorpora objetivos y herramientas de gobernanza sostenible y una capacidad notoria para la optimización de procesos y la integración de recursos humanos, tecnológicos y financieros, factores clave para mejorar la eficiencia del sistema sanitario vasco.

Para liderar esta nueva etapa, la Viceconsejería de Gobernanza y Sostenibilidad Sanitarias será asumida por Aritz Uriarte Fuentes.

Licenciado en Administración y Dirección de Empresas por la EHU, Máster en Fiscalidad por IE-Law School y Máster en Dirección Económico-Financiera por el CEF. Tras una sólida trayectoria en consultoría empresarial, en 2017 se incorporó al sector público, donde ha dirigido los departamentos económico-financiero y de servicios corporativos de la sociedad pública Azpeiglak. Uriarte compagina su labor profesional con la docencia y la investigación, siendo profesor del Departamento de Derecho Empresarial y Financiero y director de la Maestría en Finanzas y Gestión Empresarial.

Con este nombramiento, el Departamento de Salud renueva su apuesta por la sostenibilidad, la eficiencia y la excelencia en la gestión del sistema sanitario vasco.

• En OSAKIDETZA, Lore Bilbao Antínez, hasta ahora viceconsejera en el Departamento, asume la nueva **DIRECCIÓN GENERAL**, apoyando su experiencia en gestión pública, organización e integración de recursos, en sustitución de Susana López Álvarez.

Lore Bilbao Antínez, directora general de Osakidetza

Experiencia y conocimiento para afrontar los retos del sistema sanitario vasco. Lore Bilbao Antínez será la nueva directora general de Osakidetza, en un claro respaldo a un perfil de mercado carácter general y gran conocimiento del País Vasco de Salud, tanto de su debate como de sus contenidos y conclusiones. Ingeniera Industrial con la especialidad en Organización por la EHU, con una sólida trayectoria en dirección y gestión pública, Bilbao ha demostrado rigor en la gestión y una capacidad notoria para la optimización de procesos y la integración de recursos humanos, tecnológicos y financieros, factores clave para mejorar la eficiencia del sistema sanitario vasco.

Hasta la fecha, Bilbao ha ocupado numerosas responsabilidades en el Departamento de Salud y en la Comisión de Salud parlamentaria, cuenta con una formación destacada: máster en Gestión de Empresas y postgrado en Dirección de Personas en instituciones superiores, así como diploma en estudios avanzados en Organización de Empresas. La nueva dirección general, liderada por Lore Bilbao, asume el reto de avanzar en los objetivos compartidos de las viceconsejeras y afrontar los desafíos actuales y futuros de Osakidetza.

• Maite Martínez de Alberiz Zabala, doctora neuróloga con larga trayectoria, liderará la OSB DONOSTIALDEA de OSAKIDETZA, impulsando el desarrollo del futuro polo sanitario de Gipuzkoa y el nuevo hospital público en Tolosaola.

Maite Martínez de Alberiz Zabala, directora gerente de la OSB Donostialdea

Osakidetza nombra a la doctora Maite Martínez de Alberiz Zabala como nueva directora gerente de la Organización Sanitaria Integrada (OSI) Donostialdea, en una etapa clave para el desarrollo y proyección del polo sanitario que se impulsa desde el territorio y que tendrá impacto para toda Euskadi.

El nombramiento de la gipuzkoana Martínez de Alberiz responde al objetivo de reforzar el liderazgo y la visión de futuro en una de las OSIs con mayor potencial transformador, a las puestas de la creación del nuevo polo sanitario en el eje del Parque Científico y Tecnológico de Gipuzkoa y su futura expansión con el nuevo hospital público en Tolosaola para todo el territorio. En este contexto, Martínez de Alberiz será la encargada de pilotar la puesta en marcha de grandes proyectos de innovación y desarrollo que impulsarán la transformación del sistema sanitario vasco.

La Dra. Maite Martínez de Alberiz es neuróloga, especialista en enfermedades cerebrovascular, y cuenta con un Máster en Gestión Sanitaria. A lo largo del último año, ha desempeñado sus funciones como directora de Asistencia Sanitaria de Osakidetza, apoyando una visión actualizada y estratégica de la Sociedad Euskalduna de Neurología (2022-24).

Con esta nominación, Osakidetza refuerza su compromiso con el desarrollo de su sistema sanitario, apostando por líderes que impulsan cambios y generan innovaciones de impacto para la sanidad vasca.

Ast. esta nueva estructura supone la apuesta por un equipo multidisciplinar para afrontar la modernización organizativa y tecnológica, y responder a los retos de envejecimiento demográfico y globalización que afronta la sociedad vasca.

El consejero de Salud ha subrayado que "ha llegado el momento de acelerar y reforzar las bases de un sistema sanitario acorde al siglo XXI que cuente con la participación de profesionales, administración y ciudadanía, haciendo de Osakidetza un referente en Europa".

Más información en el portal <http://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/-/noticia/2025/nueva-estructura-del-sistema-de-salud-vasco-para-modernizar-la-atencion-y-asegurar-un-servicio-publico-de-calidad-para-la-ciudadania-y-las-y-los-profesionales>

Sito web desarrollado y gestionado por el www.euskadi.eus

Euskadi, bien común

RADIO JOURNALISTAS • GOBIERNO VASCO



EXCELSIOR

Portada

Impreso

Tv

Radio

Última hora

Podcast

Trending

¿Y si cuidar tu cerebro hoy evitara un Alzheimer mañana?; lo dicen los expertos

En el marco del Día Mundial del Cerebro, la Federación Mundial de Neurología lanzó una campaña de sensibilización bajo el lema Salud cerebral para todas las edades

PORFIRIO ESCANDÓN | 22 de julio de 2025 a las 17:17 hrs.



Suscríbete a nuestro boletín

Recibe las últimas noticias y mantente siempre informado

Correo electrónico

Enviar

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** llamó a priorizar el cuidado de la salud cerebral desde la preconcepción hasta la vejez, con el fin de prevenir enfermedades neurológicas. Muchas de estas afecciones podrían evitarse con buenos hábitos de vida.

En el marco del Día Mundial del Cerebro, la **Federación Mundial de Neurología** lanzó una campaña de sensibilización bajo el lema *Salud cerebral para todas las edades*, respaldada por la SEN, para concientiar a la población sobre la importancia del cuidado del cerebro.

“Hoy sabemos que hasta el 90 por ciento de los casos de ictus y el 40 por ciento de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro”, destacó Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN.

El impacto de las enfermedades neurológicas

La SEN recordó que las **enfermedades neurológicas** son responsables de una de cada seis muertes y constituyen la principal causa de años vividos con discapacidad en el mundo. Estas cifras siguen aumentando debido al envejecimiento de la población.

En los últimos 35 años, el volumen total de discapacidad y muertes prematuras causadas por enfermedades neurológicas ha crecido más del 18 por ciento. Según Porta-Etessam, la salud cerebral comienza incluso antes del nacimiento, y cada etapa de la vida representa una oportunidad para fortalecer el cerebro.

Por ello, consideró imprescindible implementar políticas de prevención y educación en salud cerebral para toda la población, especialmente en contextos con menos recursos, donde la brecha en atención neurológica es alarmante.

Prevención primaria y secundaria

"Debemos apostar tanto por la **prevención primaria** —adoptando estilos de vida saludables, evitando factores de riesgo como el tabaquismo o la inactividad física, y promoviendo la educación sanitaria desde edades tempranas— como por la prevención secundaria, fomentando la detección oportuna y el tratamiento adecuado de las enfermedades neurológicas", añadió Porta-Etessam.

Estas estrategias incluyen revisiones médicas periódicas y un acceso efectivo a los servicios de salud, para actuar de forma temprana ante posibles alteraciones neurológicas.

Recomendaciones según la etapa vital

La SEN propuso acciones específicas para cada etapa de la vida. Para los futuros padres, recomendó una **buena nutrición** y controles médicos adecuados, ya que influyen directamente en el desarrollo cerebral del bebé.

Te puede interesar



AB SLIM

Una cuchara en ayunas adelgaza a una velocidad vertiginosa

[MÁS INFORMACIÓN >](#)

Durante el embarazo, destacó la importancia del bienestar físico y emocional de la madre, la atención prenatal, una nutrición adecuada y el manejo del estrés, que benefician tanto a la madre como al bebé.

En los primeros años de vida, se subrayó que la infancia es clave para el desarrollo emocional y social. Es fundamental fomentar entornos seguros, garantizar una vacunación adecuada y promover una crianza positiva.

Para los adultos, se recomienda un **estilo de vida saludable** que reduzca el riesgo de enfermedades neurológicas. A los mayores, se les insta a realizar chequeos regulares y mantenerse activos física, mental y socialmente.

Acciones y objetivos de la SEN

El *decálogo de la SEN* para mantener un cerebro saludable está disponible en: <https://acortar.link/hiPWar>. Este documento busca fomentar hábitos saludables y prevenir factores de riesgo asociados a enfermedades neurológicas.

En el marco del Día Mundial del Cerebro, la SEN también destacó otras acciones clave: reducir el estigma de los **trastornos neurológicos**, garantizar un acceso equitativo a la atención y rehabilitación, y promover políticas que fortalezcan los sistemas de salud.

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

Europa Press.

Te puede interesar

mgid ▶



Una cuchara en ayunas adelgaza a una velocidad vertiginosa

AB Slim



Galici@PRESS

TE INFORMA



PORTADA POLÍTICA SANIDAD ECONOMÍA DEPORTES CULTURA OPINIÓN MOVIMIENTOS

GALICIA EN RED ÚLTIMA HORA

CLAVES DE LA SEMANA RIBEIRA ENCUESTAS CASO KOLDO

Pediatras advierten del daño de los Campamentos Digitales a los menores "sobreexpuestos" a las pantallas

Los campamentos, costeados con fondos públicos, contravienen las recomendaciones pediátricas sobre el uso de nuevas tecnologías.



Rodrigo Brío Insua | Martes, 22 de julio de 2025, 10:52

Última hora

- La Xunta aprueba los cambios que permiten ampliar el territorio de la Denominación de Origen Monterrei
- Sanidade adjudica casi 1,3

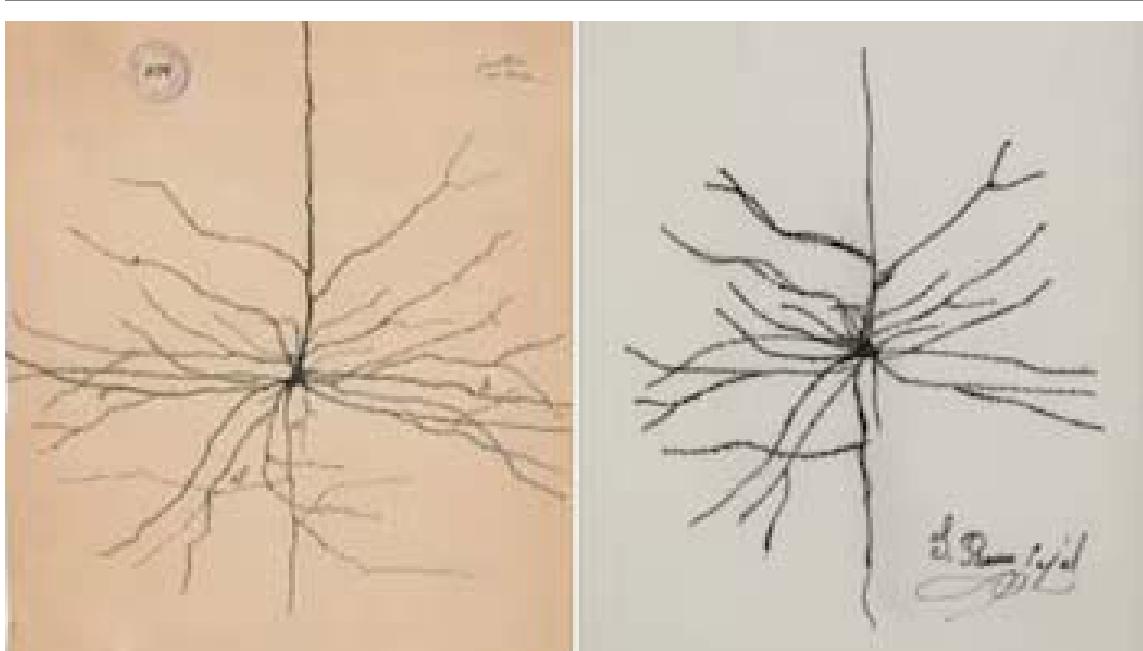
16
Veces
compartido

[infobae.com](https://www.infobae.com)

Dibujos falsificados del Nobel de Medicina Santiago Ramón y Cajal sacuden el mercado del arte español

Constanza Almirón

9-11 minutos



Comparación entre un dibujo auténtico de Santiago Ramón y Cajal (izquierda) y una falsificación (derecha). El original, realizado en 1906, muestra un alto nivel de precisión científica y calidad artística en la representación de una neurona piramidal

La reciente retirada de una **decena de dibujos atribuidos a**

Santiago Ramón y Cajal por parte de la casa de subastas

Ansorena volvió a poner en el centro del debate la vulnerabilidad del mercado del arte ante las **falsificaciones**. Según informó *El País*, la decisión de Ansorena se produjo tras las **denuncias de** varios expertos que alertaron sobre la autenticidad de las obras, todas ellas

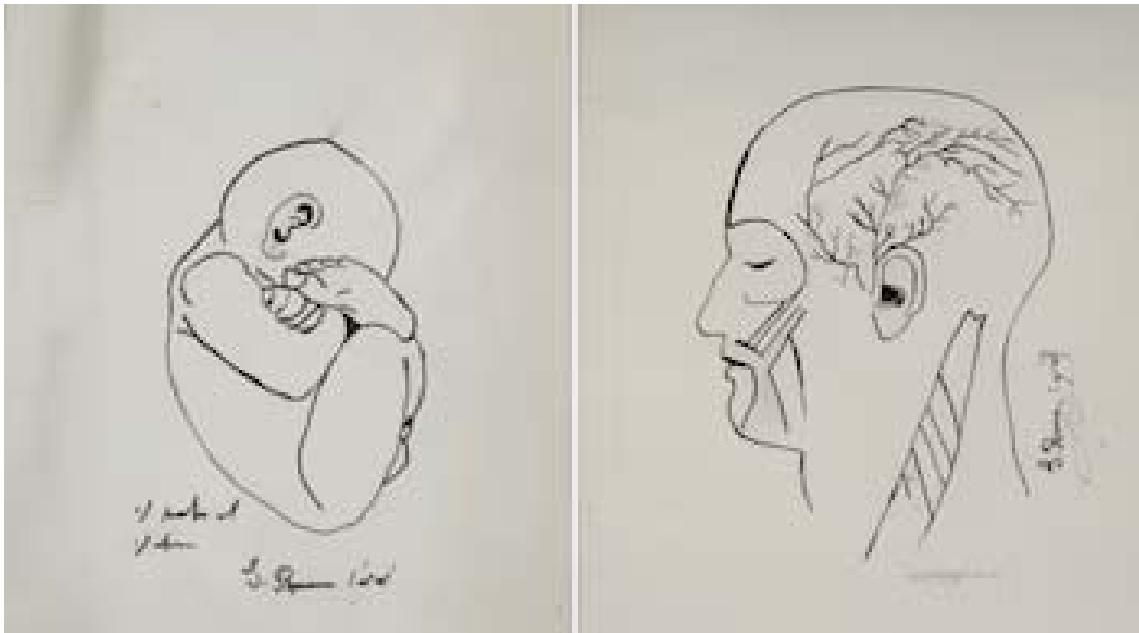
supuestamente firmadas por el [Nobel de Medicina](#) y con un precio de salida de **1.000 euros cada una**.

Este episodio se suma a una serie de fraudes similares que, desde hace años, afectan a la figura de Cajal y cuestionan los protocolos de autentificación en el sector de las subastas en España.

Cajal, fue un médico, científico y profesor español considerado el padre de la neurociencia moderna. Descubrió que las neuronas son células independientes que se comunican entre sí, una teoría que resultó fundamental para el desarrollo de la neurobiología.

La casa de subastas Ansorena, una de las más antiguas de España, se vio obligada a retirar de su catálogo una decena de ilustraciones que, de acuerdo con expertos, no solo carecían de la calidad artística y científica de los originales de Cajal, sino que presentaban signos evidentes de falsificación.

El lote incluía supuestos estudios anatómicos y una imitación de una de las obras más reconocidas del científico: **una neurona dibujada en 1906**, célebre por haber sido reproducida incluso en la cultura popular, como en la serie estadounidense *The Big Bang Theory*. Los dibujos originales de Ramón y Cajal, de valor incalculable, se han expuesto en instituciones internacionales como el Museo Peabody de Estados Unidos y el Imperial College de Londres, lo que subraya la importancia de su legado y el atractivo que representa para coleccionistas y falsificadores.



Dos ejemplos de ilustraciones falsificadas atribuidas a Santiago Ramón y Cajal. A la izquierda, un supuesto estudio anatómico de un embrión humano en posición fetal; a la derecha, una cabeza con ramificaciones cerebrales y líneas musculares (Créditos: subastas Ansorena)

Una portavoz de Ansorena confirmó a *El País* la retirada de las obras tras las denuncias recibidas, aunque la política de la empresa impide revelar la identidad de los propietarios de los lotes. El precio de salida de cada dibujo se fijó en 1.000 euros, una cifra considerablemente inferior al valor real de un original de Cajal, lo que, según los expertos, constituye una señal de alerta sobre la autenticidad de las piezas.

El ingeniero químico **Marcos Larriba**, autor del libro *Ramón y Cajal. El ocaso del genio*, fue uno de los primeros en advertir sobre la presencia de falsificaciones en la subasta de Ansorena. A través de sus redes sociales, Larriba afirmó: "Son obra de un falsificador que lleva años imitando la obra y su firma". Larriba ha dedicado casi una década a rastrear la actividad de este suplantador, identificando patrones y similitudes en las falsificaciones que han circulado por diferentes plataformas y casas de subastas.



Santiago Ramón y Cajal en su laboratorio. La imagen muestra al neurocientífico trabajando con un microtomo —instrumento para preparar cortes histológicos— y un microscopio, herramientas esenciales en sus investigaciones sobre la estructura del sistema nervioso (Créditos: Legado Cajal CSIC)

La primera vez que Larriba detectó dibujos falsos similares fue en una tienda del Rastro de Madrid, en la calle de Mira el Río Baja, en torno a 2017. Allí encontró varios ejemplares a la venta, colgados en una pared, lo que evidenciaba la facilidad con la que estas piezas podían llegar al público. “Yo diría que el autor es siempre el mismo”, sostiene Larriba, quien también es profesor en la **Universidad Complutense de Madrid**. “Debe haber 20 o 30 dibujos falsos circulando, seguro”, estima el investigador, quien ubicó estas imitaciones en plataformas de compraventa como Todocolección y Wallapop.

La calidad de las falsificaciones, según especialistas, resulta tan baja que pone en entredicho los sistemas de autentificación de las casas de subastas. El neurocientífico **José Ramón Alonso**, catedrático de la **Universidad de Salamanca**, expresó en redes sociales: “Menuda basura. Espero que Ansorena los retire inmediatamente y no colabore en una estafa”.

Por su parte, el neurólogo **David Ezpeleta**, vicepresidente de la

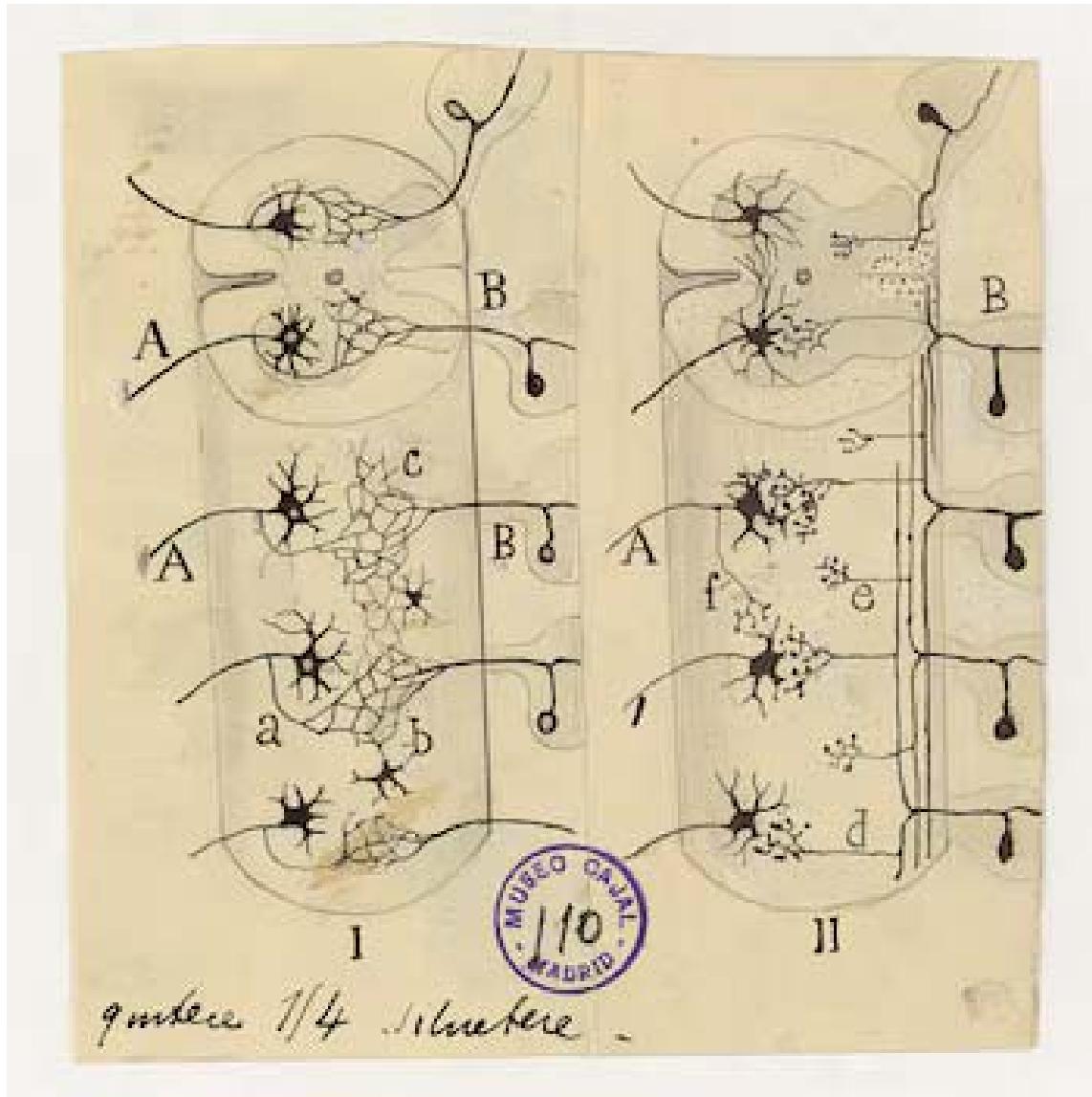
Sociedad Española de Neurología, manifestó su sorpresa: “Lo veo y no lo creo. Si así han autentificado los dibujos de Cajal, como para fiarse del resto”.

El fenómeno de las falsificaciones de dibujos de Cajal no es nuevo.

En 2017, la **Biblioteca de la Universidad de Zaragoza** anunció la adquisición de un supuesto dibujo original titulado *Individuo bicéfalo*, que mostraba dos cabezas unidas y llevaba la firma del científico.

La universidad, convencida de la autenticidad de la obra, la relacionó con los estudios de Cajal sobre embriología y destacó su doble faceta artística y científica en un comunicado oficial. No obstante, Larriba advirtió a la institución que se trataba de una estafa, ya que la rúbrica no correspondía a la de Cajal. El dibujo había salido a la venta por 70 euros en la casa de subastas madrileña El Remate, y la universidad terminó pagando 170 euros por él.

Un portavoz de la Universidad de Zaragoza explicó a *El País* que, en el momento de la compra, la autoría parecía verosímil, sobre todo por la presentación en la web de la casa de subastas. Meses después, un investigador interno alertó de la posible falsedad de la obra. A pesar de las dudas, la universidad no presentó denuncia ante la policía, a la espera de una prueba irrefutable, y el dibujo permanece en custodia, sin haber sido expuesto.



Dibujo original de Santiago Ramón y Cajal sobre la organización de la médula espinal. Esta ilustración, realizada con tinta y técnica de sombreado, muestra las conexiones neuronales en secciones transversales y longitudinales del tejido nervioso (Créditos: Legado Cajal CSIC)

En la casa de subastas barcelonesa Soler y Llach también se intentó vender un supuesto boceto de Cajal, que resultó ser un calco infantil de una ilustración del siglo XVI de un torso humano. Según *El País*, cuando el falsificador intenta imitar una obra original de Cajal, el resultado, a juicio de los expertos, se asemeja a la fallida restauración del *Ecce Homo* de Borja.

La casa de subastas Segre, en Madrid, consultó hace ocho meses a Larriba sobre un dibujo atribuido al escultor toledano **Víctor González**

Gil, en el que figuraba una presunta dedicatoria de Cajal. Sin embargo, la letra correspondía al estilo del falsificador.

Larriba respondió: “En mi opinión, esa grafía y firma nada tienen que ver con Santiago Ramón y Cajal. No he visto nunca un dibujo de Cajal dedicado y mucho menos un dibujo de otro autor”. Pese a la advertencia, la obra se vendió por 600 euros. Actualmente, Segre ofrece otra pieza similar por 700 euros, aunque no ha respondido a las consultas de *El País* sobre la autenticidad de estas obras.

La reiteración de fraudes y la facilidad con la que las falsificaciones ingresan en el circuito de subastas generaron un intenso debate sobre la eficacia de los protocolos de autentificación. El neurobiólogo **Juan Andrés de Carlos**, responsable durante dos décadas del **Legado Cajal** —un conjunto de casi 30.000 piezas, principalmente dibujos de células nerviosas, manuscritos y fotografías, custodiado en el **Museo Nacional de Ciencias Naturales de Madrid**—, fue contundente: “Lleva años falsificando dibujos. Es muy malo, pero si continúa es porque los vende. Hay que ser bobos”.



Santiago Ramón y Cajal en su laboratorio doméstico, el científico aparece rodeado de microscopios, preparados histológicos, frascos con reactivos y materiales de observación (Créditos: Legado Cajal CSIC)

De Carlos relató a *El País* un caso en el que un hombre acudió a su centro con un dibujo falsificado que había comprado para su nieto, estudiante de Medicina. “Me dolió mucho tener que decirle que era

falso”, lamentó el especialista.

Las críticas de los expertos no se limitaron a redes sociales. La falta de rigor en la autentificación de las obras ha sido señalada como un problema estructural que permite la proliferación de fraudes.

“¡Ansorena, retira estos bodrios!”, exclamó De Carlos, sumándose a las voces que exigen mayor responsabilidad a las casas de subastas.

El uso fraudulento del nombre de **Santiago Ramón y Cajal** no es un fenómeno reciente. El propio científico denunció en vida la explotación de su reputación con fines comerciales. En una carta publicada en el diario *El Sol* el 22 de abril de 1926, titulada *De cómo se explota mi modesto nombre por ciertos desaprensivos industriales*, Cajal escribió: “Este abuso cometido por algunos industriales consiste en atribuirme gratuitamente la ejecución de análisis de específicos, de vinos medicinales, de aguas minerales, desinfectantes, papeles de fumar, dentífricos y otros productos que ni de oídas conozco”.

El Nobel apeló entonces a la rectitud de quienes utilizaban su nombre sin autorización, pidiendo que lo borraran de sus reclamos y etiquetas.



Seguir leyendo

[infobae.com](https://www.infobae.com)

Neurólogos llaman a priorizar la salud cerebral en todas las etapas para evitar enfermedades neurológicas

Newsroom Infobae

4-5 minutos

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha llamado a priorizar el cuidado de la salud cerebral en todas las etapas, desde la preconcepción hasta la vejez, para prevenir enfermedades neurológicas, ya que se conoce que muchas de estas afecciones podrían evitarse si se adoptan buenos hábitos.

Con motivo del Día Mundial del Cerebro, la Federación Mundial de Neurología ha lanzado una campaña de sensibilización bajo el lema 'Salud cerebral para todas las edades', que secunda la SEN, con el objetivo de que la población conozca la importancia del cuidado del cerebro.

"Por ejemplo, hoy sabemos que hasta el 90 por ciento de los casos de ictus y el 40 por ciento de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro", ha destacado el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam.

Desde la sociedad científica han recordado el impacto que suponen las enfermedades neurológicas, responsables de una de cada seis muertes y principal causa de años vividos con discapacidad a nivel mundial. Unas cifras que "van en aumento" debido al envejecimiento de la población. En los últimos 35 años, el volumen total de

discapacidad y muertes prematuras causadas por las enfermedades neurológicas ha aumentado más de un 18 por ciento.

En este contexto, Porta-Etessam ha explicado que la salud cerebral "empieza incluso antes del nacimiento", ya que cada etapa es una "oportunidad" para fortalecer el cerebro. Para ello, ha tildado de "imprescindible" la implantación de políticas de prevención y educación en salud cerebral para toda la población, y especialmente en contextos con menos recursos, donde ha aseverado que la brecha en atención neurológica es "alarmante".

"Debemos apostar tanto por la prevención primaria, adoptando estilos de vida saludables, evitando factores de riesgo como el tabaquismo o la inactividad física, y promoviendo la educación sanitaria desde edades tempranas; como por la prevención secundaria, fomentando la detección temprana y el tratamiento oportuno de las enfermedades neurológicas mediante revisiones y el acceso adecuado a los servicios sanitarios", ha añadido.

RECOMENDACIONES PARA CADA ETAPA

La SEN ha detallado recomendaciones para cuidar la salud cerebral en cada etapa de la vida. Por ejemplo, han insistido en que los futuros padres deben llevar una buena nutrición y someterse a controles médicos, lo que puede influir directamente en el desarrollo cerebral del bebé.

Durante el embarazo, han explicado que el bienestar físico y emocional de la madre es vital para el crecimiento cerebral saludable del bebé. Por ello, han aconsejado cuidado prenatal, mediante una nutrición adecuada y el manejo del estrés, que ayudarán tanto al bebé como a la madre.

Respecto a los primeros años, los neurólogos han explicado que la infancia es clave para el aprendizaje, el crecimiento emocional y el desarrollo social, por lo que se deben fomentar entornos seguros, la

correcta vacunación y una crianza positiva.

Por último, han recomendado a los adultos que lleven un estilo de vida saludable para mantener el cerebro sano y reducir el riesgo de muchas enfermedades neurológicas; y a las personas de edad avanzada, que se sometan a chequeos regulares para la detección temprana de las enfermedades neurológicas y se mantengan social y mentalmente activos.

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

En el marco de esta efeméride, la SEN también ha apuntado a otras acciones fundamentales, como reducir el estigma de los trastornos neurológicos, garantizar un acceso equitativo a la atención neurológica y a la rehabilitación, y promover políticas que fortalezcan los sistemas de salud.

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



Seguir leyendo



Alicante

Alicante L'Alacantí Elche Vega Baja Benidorm Marina Alta Elda Alcoy + Noticias Opinión Medio Ambiente Economía Deportes Cultura Música Cine Teatro Literatura Libros Móvil

Día Mundial del Cerebro

La migraña, primera causa de horas de trabajo perdidas en Alicante

El dolor de cabeza incapacitante afecta a cerca de un tercio de la población entre la adolescencia y los 50 años, con especial incidencia en mujeres

¡Mito roto! La migraña no es solo un dolor de cabeza



▶ 🔍 🔊 00:00 / 02:09



¡Mito roto! La migraña no es solo un dolor de cabeza / **EUROPA PRESS**

PUBLICIDAD

**J. Hernández**

22 JUL 2025 12:24

Actualizada 22 JUL 2025 14:39

Aunque el **ictus**, el **alzhéimer** o el **párkinson** preocupan, y mucho, a los médicos por su gravedad y mortalidad al alza, hay una enfermedad neurológica sobre la que se quiere poner el acento en el **Día Mundial del Cerebro** porque es muy frecuente en la población joven, mucho menos grave que las anteriormente citadas, pero altamente incapacitante en el desempeño laboral: la **migraña**, un tipo de dolor de cabeza que puede ocurrir con síntomas como náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz y al sonido.

PUBLICIDAD

Tal y como explica el doctor José Manuel Moltó, neurólogo del **Hospital de Alcoy** y vicepresidente de la **Sociedad Valenciana de Neurología**, la migraña es la primera causa de horas laborales perdidas. Así lo demuestran, afirma, distintos trabajos de la Sociedad Española de Neurología que confirman sus



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

Se estima que en España se pierden 20 millones de jornadas laborales al año por esta causa. La migraña afecta la productividad y puede llevar a ausencias laborales, especialmente en casos en que es **crónica**. El 70% de las personas con migraña se ven obligadas a **pausar sus actividades diarias durante una crisis**, y de promedio pierden más de 13 días al mes, con más de 31 horas de duración de las crisis, lo que se traduce en más de 400 horas mensuales.

El riesgo de sufrir un ictus se dispara con el consumo de tóxicos como cocaína y algunas drogas de síntesis

Aunque hay diferentes cálculos, el especialista señala que puede afectar a cerca de un tercio de la población entre la adolescencia y los 50 años, con **especial incidencia en las mujeres**. Hay una gran cantidad de personas que sufren migraña que no consulta al médico.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

Impacto en la calidad de vida

"Se le da menos importancia a la migraña porque no es algo que suponga un menoscabo de la expectativa de vida pero **el impacto sobre la calidad de vida** de la población afectada es muy alto. La mayoría son personas todavía en edad laboral", explica el neurólogo. Se trata de una enfermedad muy prevalente que no tiene una causa especial, una patología neurológica primaria que puede mejorar **controlando los niveles de estrés, con un mejor descanso y hábitos de vida saludable.**

Moltó también cita los accidentes cerebrovasculares y la demencia como importantes preocupaciones a nivel poblacional, aunque alzhéimer y párkinson suelen tener un mayor impacto en las personas más mayores.

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

Una investigación vincula el parkinson con un virus considerado inofensivo



Ictus

En cuanto a los ictus, el médico destaca que van **en aumento en personas de 50 y 60 años**. Sobre los tratamientos, recalca el impacto de las técnicas para reabrir vasos, con el [Hospital General Doctor Balmis de Alicante](#) como referencia en la provincia y unas cifras muy significativas dentro de las unidades de ictus del país.

Asimismo, pone en valor toda la organización del [Código Ictus](#) en la provincia y en la Comunidad Valenciana.

PUBLICIDAD

Cocaína

Sobre estos episodios en gente más joven, explica que siempre ha habido casos aunque es poco frecuente. Sin embargo, **el riesgo se dispara con el consumo de tóxicos como cocaína y algunas drogas de síntesis**, por lo que acentúa el peligro de estas conductas.

Las enfermedades neurológicas tienen una alta prevalencia en España, con 23 millones de afectados, y a nivel mundial, con más de 3.000 millones.



Leer



Cerca



Jugar



El neurólogo del Hospital de Alcoy José Manuel Moltó / **JUANI RUZ**

"Realmente, las enfermedades neurológicas producen una incapacidad altísima y afectan a una cantidad de población inmensa"

José Manuel Moltó— Neurólogo del Hospital de Alcoy y vicepresidente de la Sociedad Valenciana de Neurología

"Realmente producen una incapacidad altísima y afectan a una cantidad de población inmensa, a entre el 40 % y el 50 % de las personas. Pero si conseguimos convencer a la población de cómo ir cuidándonos, tendríamos un **potencial control de estas patologías** y se evitaría una parte importante de esa discapacidad".



Juana Giménez, neuróloga del Hospital Sant Joan d'Alacant, examina a un paciente / [INFORMACIÓN](#)

Carlos Martín, jefe del servicio de Neurología del **Hospital Universitario Sant Joan d'Alacant**, señala por su parte que la preocupación fundamental de los médicos es el aumento de patología neurológica debido al envejecimiento de la población y el inadecuado control de los factores de riesgo cardiovascular.

"La edad es el mayor factor de mayor riesgo para el desarrollo de patologías neurodegenerativas del sistema nervioso central. Dado que nuestro país tiene una alta esperanza de vida, eso conlleva también más posibilidades de desarrollo de las **demencias** y el parkinson. Por otra parte, este mal control, conlleva un aumento de riesgo de sufrir patología cerebrovascular (**ictus y hemorragias cerebrales**). El incremento en el número de pacientes también está relacionado con una sensibilización de la población que busca mejorar su calidad de vida y consulta cada vez más por patologías como la migraña, el temblor y otras", indica el médico.

Aparición de nuevos tratamientos

La población es más consciente de que las **herramientas diagnósticas y terapéuticas** para el control de las enfermedades neurodegenerativas han mejorado mucho, afirma el neurólogo Carlos Martín. Como consecuencia, cada vez se consulta antes al médico, "lo que nos ayuda a mejorar la calidad de vida de los pacientes. Esto no solo es aplicable a las patologías neurodegenerativas, sino también a otras como las migrañas o la esclerosis múltiple. La aparición de nuevos tratamientos que modifican el curso natural de las

precoces y de mejorar su calidad de vida".

Según la Sociedad Española de Neurología, con prevención **podrían evitarse el 90 % de los ictus y un 40 % de las demencias**. El doctor Martín indica que, para ello, es fundamental el control de los factores de riesgo cardiovascular, tales como la **hipertensión arterial**, la diabetes, el colesterol elevado, etc. "Debemos hacer ejercicio físico, evitando el sedentarismo y comer de forma saludable, con la recomendación básica de incluir poca cantidad de sal y de grasas, independientemente de nuestra edad".



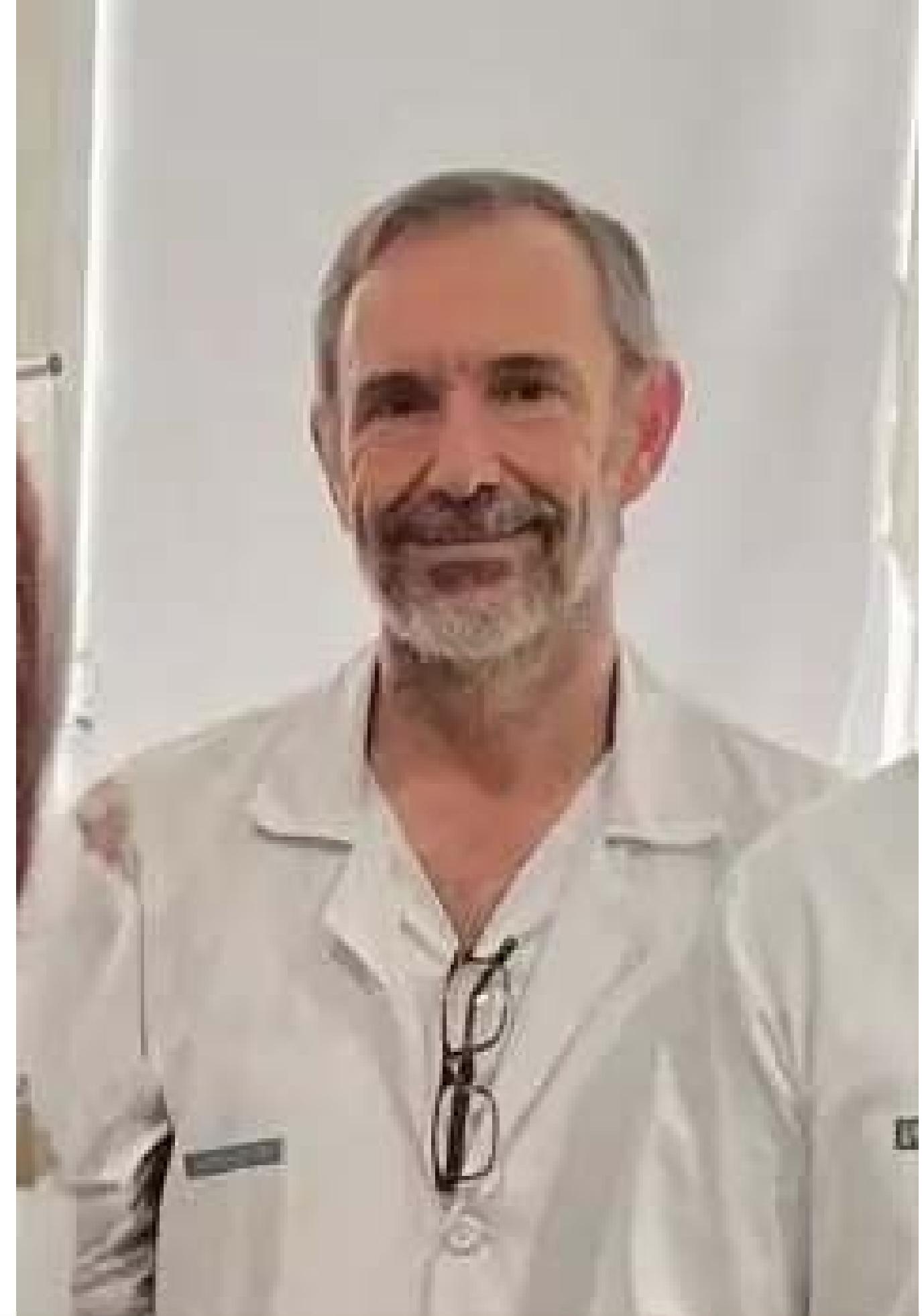
Leer



Cerca



Jugar



Leer

Cerca

Jugar

"Es fundamental el control de los factores de riesgo cardiovascular, tales como la hipertensión arterial, la diabetes y el colesterol elevado"

Carlos Martín, jefe de Neurología del Hospital Sant Joan d'Alacant

El especialista añade que cada uno de nosotros, desde un punto de vista individual, debemos ser proactivos en la prevención de las demencias.

Vida activa

"Mantener una vida activa en los planos físico, intelectual y social ayuda a **prevenir el deterioro cognitivo**. Debemos ejercitarnos física y mentalmente, cada uno en función de sus gustos e intereses y también es básico contar con el apoyo de una red social de amistades o familiares. Y en el caso de las patologías cerebrovasculares, la adopción de hábitos de vida saludable y el control de los factores de riesgo cardiovascular han demostrado su eficacia inequívoca", concluye el doctor.

TEMAS

[MIGRAÑAS](#)[ICTUS](#)[ALZHEIMER](#)[ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS](#)[SANIDAD EN ALICANTE](#)[HOSPITAL DE ALICANTE](#)

Leer



Cerca



Jugar



Alicante

Alicante L'Alacantí Elche Vega Baja Benidorm Marina Alta Elda Alcoy + Noticias Opinión Medio Ambiente Economía Deportes Cultura Música Cine Teatro Literatura Libros Gastronomía Moda Estilo de vida Salud Turismo Vida nocturna Espectáculos

Sanidad

Los médicos de Alicante recomiendan cuidar el cerebro: hasta el 90% de los ictus podrían evitarse

Ochocientas mil personas sufren alguna enfermedad neurológica en la provincia, algunas de ellas altamente incapacitantes



En España se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus. / [INFORMACIÓN](#)



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

**J. Hernández**

22 JUL 2025 11:03

Actualizada 22 JUL 2025 11:04

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

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

En los últimos 35 años el volumen total de discapacidad y muertes prematuras causadas por las enfermedades neurológicas ha aumentado más de un 18%

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. **El ictus, la epilepsia, la enfermedad de Alzheimer, el parkinson, la esclerosis múltiple, la ELA o las cefaleas** suponen no solo un enorme coste personal y familiar, sino también un importante reto para el sistema sanitario y la sociedad en general.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Son además las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos, principalmente por ictus, alzhéimer y otras demencias, de acuerdo a los datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. En la provincia de Alicante serían unas 800.000 las personas afectadas.

La mitad de las personas que están comenzando a padecer alzhéimer todavía no lo saben



Leer



Cerca



Jugar

Prevención

"El pilar clave para reducir el impacto de las enfermedades neurológicas es la prevención porque fomentándola conseguiríamos **reducir considerablemente la carga** de la gran mayoría de las enfermedades neurológicas. Por ejemplo, hoy sabemos que **hasta el 90% de los casos de ictus y el 40% de los casos de alzhéimer podrían evitarse** cuidando adecuadamente nuestro cerebro", destaca el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología.

PUBLICIDAD

"Por lo tanto, debemos apostar tanto por la prevención primaria, adoptando **estilos de vida saludables**, evitando factores de riesgo como el tabaquismo o la inactividad física, y promoviendo la educación sanitaria desde edades tempranas; como por la prevención secundaria, fomentando la detección temprana y el tratamiento oportuno de las enfermedades neurológicas mediante **revisiones** y el acceso adecuado a los servicios sanitarios". Unas recomendaciones a las que se unen los médicos de Alicante.

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



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

Ictus y tumores son las principales causas de daño cerebral en Alicante



Estigma

Además de fomentar la prevención mediante la adopción de hábitos saludables y la detección precoz de los trastornos neurológicos, educando tanto a profesionales como a la población general, el **Día Mundial del Cerebro 2025** se articula en torno a otros ejes de acción que también se consideran fundamentales: reducir el estigma de los trastornos neurológicos, garantizar un acceso equitativo a la atención neurológica y a la rehabilitación y promover políticas que fortalezcan los sistemas de salud.

"Debemos apostar por sistemas sanitarios más inclusivos, equitativos y preventivos, donde el cuidado del cerebro sea una prioridad desde la infancia hasta la vejez"

Doctor Jesús Porta-Etessam— Presidente de la Sociedad Española de Neurología



Leer



Cerca



Jugar

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

PUBLICIDAD

Este año, bajo el lema "**Salud cerebral para todas las edades**", la campaña del Día Mundial del Cerebro quiere hacer un llamamiento global para priorizar el cuidado del cerebro desde la preconcepción hasta la vejez.

Consejos

Nunca es tarde para adoptar hábitos cerebralsaludables y porque la salud cerebral se construye día a día, desde los primeros momentos de la vida:

- **Preconcepción:** Los hábitos saludables de los futuros padres, como una buena nutrición y controles



Leer



Cerca



Jugar

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

TEMAS[CEREBRO](#)[ENFERMEDADES](#)[SALUD](#)[MÉDICOS](#)[DISCAPACIDAD](#)[ICTUS](#)[DEMENCIA](#)[SANIDAD EN ALICANTE](#)

Leer



Cerca



Jugar

infosalus / **asistencia**

Neurologos llaman a priorizar la salud cerebral en todas las etapas para evitar enfermedades neurológicas



Archivo - Cerebro.

- GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO / SERDARBAYRAKTAR

Infosalus



 Newsletter

Publicado: martes, 22 julio 2025 14:18

@infosalus_com

MADRID 22 Jul. (EUROPA PRESS) -

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha llamado a priorizar el cuidado de la salud cerebral en todas las etapas, desde la preconcepción hasta la vejez, para prevenir enfermedades neurológicas, ya que se conoce que muchas de estas afecciones podrían evitarse si se adoptan buenos hábitos.

Con motivo del Día Mundial del Cerebro, la Federación Mundial de Neurología ha lanzado una campaña de sensibilización bajo el lema 'Salud cerebral para todas las edades', que secunda la SEN, con el objetivo de que la población conozca la importancia del cuidado del cerebro.

"Por ejemplo, hoy sabemos que hasta el 90 por ciento de los casos de ictus y el 40 por ciento de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro", ha destacado el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam.

Desde la sociedad científica han recordado el impacto que suponen las enfermedades neurológicas, responsables de una de cada seis muertes y principal causa de años vividos con discapacidad a nivel mundial. Unas cifras que "van en aumento" debido al envejecimiento de la población. En los últimos 35 años, el volumen total de discapacidad y muertes prematuras causadas por las enfermedades neurológicas ha aumentado más de un 18 por ciento.

En este contexto, Porta-Etessam ha explicado que la salud cerebral "empieza incluso antes del nacimiento", ya que cada etapa es una "oportunidad" para fortalecer el cerebro. Para ello, ha tildado de "imprescindible" la implantación de políticas de prevención y educación en salud cerebral para toda la población, y especialmente en contextos con menos recursos, donde ha aseverado que la brecha en atención neurológica es "alarmante".

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

Otra preocupante secuela del covid-19 que afecta incluso a quienes no lo han padecido

Europa Press

¿Te han diagnosticado cáncer o conoces a alguien que esté pasando por esto?

contraelcancer.es

Contáctanos

"Debemos apostar tanto por la prevención primaria, adoptando estilos de vida saludables, evitando factores de riesgo como el tabaquismo o la inactividad física, y promoviendo la educación sanitaria desde edades tempranas; como por la prevención secundaria, fomentando la detección temprana y el tratamiento oportuno de las enfermedades neurológicas mediante revisiones y el acceso adecuado a los servicios sanitarios", ha añadido.

RECOMENDACIONES PARA CADA ETAPA

La SEN ha detallado recomendaciones para cuidar la salud cerebral en cada etapa de la vida. Por ejemplo, han insistido en que los futuros padres deben llevar una buena nutrición y

someterse a controles médicos, lo que puede influir directamente en el desarrollo cerebral del bebé.

Durante el embarazo, han explicado que el bienestar físico y emocional de la madre es vital para el crecimiento cerebral saludable del bebé. Por ello, han aconsejado cuidado prenatal, mediante una nutrición adecuada y el manejo del estrés, que ayudarán tanto al bebé como a la madre.

Respecto a los primeros años, los neurólogos han explicado que la infancia es clave para el aprendizaje, el crecimiento emocional y el desarrollo social, por lo que se deben fomentar entornos seguros, la correcta vacunación y una crianza positiva.

Por último, han recomendado a los adultos que lleven un estilo de vida saludable para mantener el cerebro sano y reducir el riesgo de muchas enfermedades neurológicas; y a las personas de edad avanzada, que se sometan a chequeos regulares para la detección temprana de las enfermedades neurológicas y se mantengan social y mentalmente activos.

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

En el marco de esta efeméride, la SEN también ha apuntado a otras acciones fundamentales, como reducir el estigma de los trastornos neurológicos, garantizar un acceso equitativo a la atención neurológica y a la rehabilitación, y promover políticas que fortalezcan los sistemas de salud.

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

Home Depot odia cuando haces esto, pero no pueden detenerte

Patrocinado JetNozzle



Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas...

Patrocinado Enence

IAS: Transportistas alistan manifestación en la México-Querétaro, en la caseta de Tepotzotlán



Excelsior

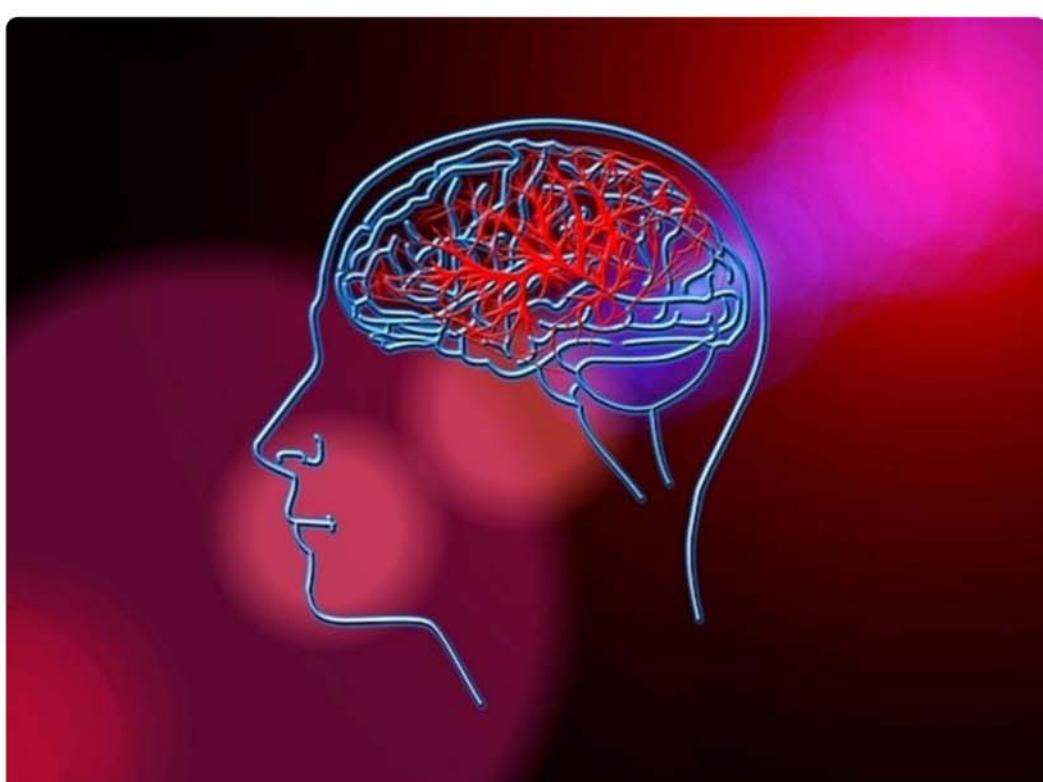
Seguir

155.7K Seguidores



¿Y si cuidar tu cerebro hoy evitara un Alzheimer mañana?; lo dicen los expertos

Historia de Porfirio Escandón • 1 día(s) • 3 minutos de lectura



↳ ¿Y si cuidar tu cerebro hoy evitara un Alzheimer mañana?; lo dicen los expertos
© Excélsior

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** llamó a priorizar el cuidado de la salud cerebral desde la preconcepción hasta la vejez, con el fin de prevenir enfermedades neurológicas. Muchas de estas afecciones podrían evitarse con buenos hábitos de vida.

En el marco del Día Mundial del Cerebro, la **Federación Mundial de Neurología** lanzó una campaña de sensibilización bajo el lema *Salud cerebral para todas las edades*, respaldada por la SEN, para concienciar a la población sobre la importancia del cuidado del cerebro.

Patrocinado

Una forma más inteligente de...

eToro Market Updates

El Copy Trading no es un consejo de inversión. El valor de sus inversiones puede subir o bajar. Su capital está en riesgo. El rendimiento pasado no indica resultados futuros.

"Hoy sabemos que hasta el 90 por ciento de los casos de ictus y el 40 por ciento de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro", destacó Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN.

El impacto de las enfermedades neurológicas

La SEN recordó que las enfermedades neurológicas son

Continuar leyendo

Contenido patrocinado

((o))
Bizkaia

▶ Jaialdi de Boise Cesión Djaló Jaiak 2025 Subfluvial Lamiako

ACTUALIDAD

Onda Vasca con Iranzu Calvo

[En Portada](#)[Los podcast de Txema Gutiérrez](#)[La entrevista del día](#)[El edito >](#)

LA ENTREVISTA DEL DÍA

Día Mundial del Cerebro: averiguamos cómo funciona

Es, sin duda, la parte que nos define, que nos hace ser quienes somos y cómo somos pero también a menudo es un gran desconocido

[ESCUCHAR 21:56](#)

LORENA BEGUÉ | OV
[EN DIRECTO](#) 16:00 - 20:00
22 de Julio 2025 1 min de lectura

Made in Onda Vasca

La Federación Mundial de Neurología celebra este Día Mundial del Cerebro para promover de esta forma la necesidad de crear conciencia sobre su potencial, sobre sus riesgos y también sobre sus enfermedades. En ONDA VASCA hemos hablado con el Doctor Alfredo Rodríguez Antigüedad, que es neurólogo de IMQ y expresidente de la Sociedad Española de Neurología que define este órgano vital como "nuestra esencia" porque de hecho es ese órgano que nunca podríamos trasplantar. "Una amalgama de células y es mágico que que un conjunto de células pues pueda generar arte, pueda generar pasión, pueda generar amor, todo eso. Es es realmente apasionante cómo se produce esa magia", destaca.

Pero es cierto eso de que no usamos todo su potencial y solo una parte o se trata más bien de cómo lo usamos y de si lo entrenamos. En este podcast hablamos de todo esto y de las enfermedades neurodegenerativas que son el mal de nuestro tiempo. Muy interesante respecto a esto último lo que hemos hablado con Roberto Bilbao, director científico del Biobanco Vasco. Es donde se estudia, una vez realizada la autopsia, los cerebros en un banco de muestras biológicas formado por la generosidad y el compromiso de los ciudadanos. ¿Cómo funciona? ¿A qué se dedican? Despejamos dudas en esta interesante charla.

Más de este programa



EN DIRECTO 16:00 - 20:00
Made in Onda Vasca

TENDENCIAS

TORRE PACHECO ALCARAZ REAL MURCIA FC CARTAGENA

ÚLTIMAS NOTICIAS

REGIÓN

NACIONAL

DEPORTES

PROGRAMAS Y PODCASTS

PROGRAMACIÓN



X



DÍA MUNDIAL

Una vida sana y feliz es la mejor prevención frente a las enfermedades neurológicas

En el Día Mundial del Cerebro, la Sociedad Española de Neurología llama a tomar medidas de prevención desde antes del nacimiento

ONDA REGIONAL

22 JUL 2025 - 19:49



MÚSICAS EN LA MEMORIA

Con Adolfo Fernández

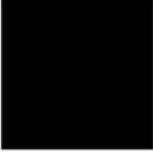
OTROS DIRECTOS:

OR MÚSICA

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar tu experiencia de navegación y realizar tareas de analítica. Si continúas navegando, entendemos que aceptas nuestra **POLÍTICA DE COOKIES**

ACEPTAR

Escucha el audio a
continuación



Una vida sana y feliz es la mejor prevención frente a las enfermedades neurológicas

01:23



Una vida sana y feliz es la mejor **prevención frente a las enfermedades neurológicas**, que condicionan a **23 millones de personas en España**. No es igual para **hombres y mujeres**, ellos tienen prevalencia respecto al **ictus**, el **alzhéimer** o el **párkinson**. En el **Día Mundial del Cerebro**, la **Sociedad Española de Neurología** llama a tomar **medidas de prevención** desde antes del nacimiento.

Esa **prevención** atribuye a las **madres cierta responsabilidad**. Dice el doctor **Bernardo Escribano**, neurólogo en el **hospital Virgen de la Arrixaca**, que explica la **campaña de la Sociedad de Neurología** como un modo de evitar los **daños a nuestro cerebro**, dado que actualmente la **medicina** no dispone de **soluciones totales**, sino de **tratamientos a los síntomas**.

Y como cada vez vivimos más tiempo, hay que **cuidarse**, dice el doctor Escribano, y, además de **controlar nuestra medicación** y de **abandonar tabaco y alcohol**, llevar una **buenas vida social**.

La **campaña de la Sociedad de Neurología** se llama este año **SALUD CEREBRAL PARA TODAS LAS EDADES**. No hace mención específica a la **perspectiva de género**, pero Bernardo Escribano nos recuerda que el **cerebro de mujer y hombre es diferente** en muchos sentidos, y también para la **manifestación de las enfermedades neurológicas**. Hay más **protección hormonal** por parte de ellas, donde sí se aprecia más **incidencia de esclerosis y alzhéimer**, y quizás es en ellos donde **falta más prevención** y ganan en **afecciones como el ictus, alzhéimer y párkinson**.

TEMAS

DÍA MUNDIAL

CEREBRO

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

MÚSICAS EN LA MEMORIA

Con Adolfo Fernández

OTROS DIRECTOS:

OR MÚSICA

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar tu experiencia de navegación y realizar tareas de analítica. Si continúas navegando, entendemos que aceptas nuestra **POLÍTICA DE COOKIES**

ACEPTAR

[Salir de la versión móvil](#)

Neurólogos llaman a priorizar la salud cerebral en todas las etapas para evitar enfermedades neurológicas



rubensandilora

hace 19 horas

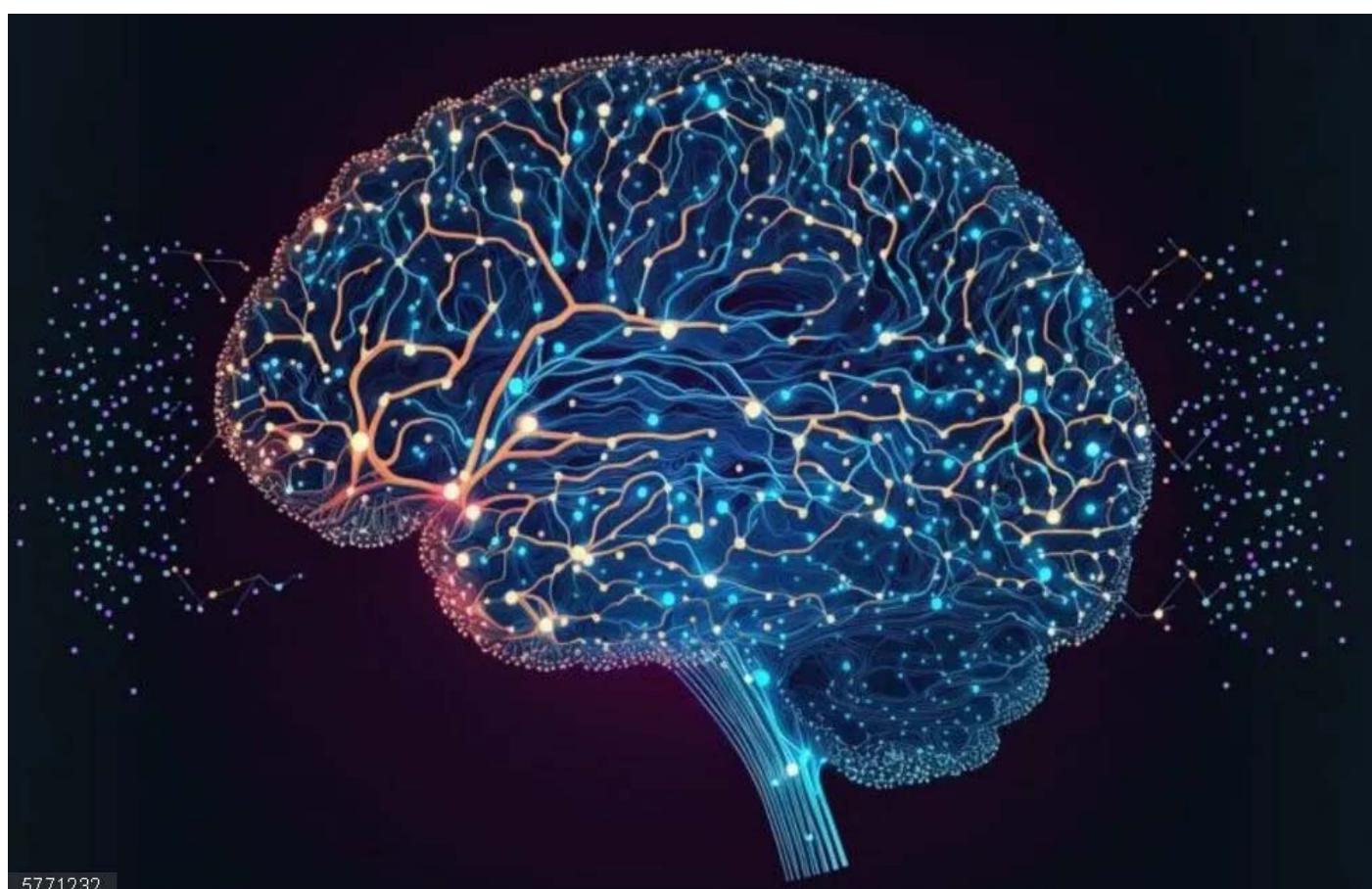


Imagen de un cerebro.

MADRID 22 Jul. (EUROPA PRESS). – La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha llamado a priorizar el cuidado de la salud cerebral en todas las etapas, desde la preconcepción hasta la vejez, para prevenir enfermedades neurológicas, ya que se conoce que muchas de estas afecciones podrían evitarse si se adoptan buenos hábitos.

Con motivo del Día Mundial del Cerebro, la Federación Mundial de Neurología ha lanzado una campaña de sensibilización bajo el lema 'Salud cerebral para todas las edades', que secunda la

SEN, con el objetivo de que la población conozca la importancia del cuidado del cerebro.

«Por ejemplo, hoy sabemos que hasta el 90 por ciento de los casos de ictus y el 40 por ciento de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro», ha destacado el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam.

Desde la sociedad científica han recordado el impacto que suponen las enfermedades neurológicas, responsables de una de cada seis muertes y principal causa de años vividos con discapacidad a nivel mundial. Unas cifras que «van en aumento» debido al envejecimiento de la población. En los últimos 35 años, el volumen total de discapacidad y muertes prematuras causadas por las enfermedades neurológicas ha aumentado más de un 18 por ciento.

En este contexto, Porta-Etessam ha explicado que la salud cerebral «empieza incluso antes del nacimiento», ya que cada etapa es una «oportunidad» para fortalecer el cerebro. Para ello, ha tildado de «imprescindible» la implantación de políticas de prevención y educación en salud cerebral para toda la población, y especialmente en contextos con menos recursos, donde ha aseverado que la brecha en atención neurológica es «alarmante».

«Debemos apostar tanto por la prevención primaria, adoptando estilos de vida saludables, evitando factores de riesgo como el tabaquismo o la inactividad física, y promoviendo la educación sanitaria desde edades tempranas; como por la prevención secundaria, fomentando la detección temprana y el tratamiento oportuno de las enfermedades neurológicas mediante revisiones y el acceso adecuado a los servicios sanitarios», ha añadido.

RECOMENDACIONES PARA CADA ETAPA

La SEN ha detallado recomendaciones para cuidar la salud cerebral en cada etapa de la vida. Por ejemplo, han insistido en que los futuros padres deben llevar una buena nutrición y someterse a controles médicos, lo que puede influir directamente en el desarrollo cerebral del bebé.

Durante el embarazo, han explicado que el bienestar físico y emocional de la madre es vital para el crecimiento cerebral saludable del bebé. Por ello, han aconsejado cuidado prenatal, mediante una nutrición adecuada y el manejo del estrés, que ayudarán tanto al bebé como a la madre.

Respecto a los primeros años, los neurólogos han explicado que la infancia es clave para el aprendizaje, el crecimiento emocional y el desarrollo social, por lo que se deben fomentar entornos seguros, la correcta vacunación y una crianza positiva.

Por último, han recomendado a los adultos que lleven un estilo de vida saludable para mantener el cerebro sano y reducir el riesgo de muchas enfermedades neurológicas; y a las personas de edad avanzada, que se sometan a chequeos regulares para la detección temprana de las enfermedades neurológicas y se mantengan social y mentalmente activos.

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

En el marco de esta efeméride, la SEN también ha apuntado a otras acciones fundamentales, como reducir el estigma de los trastornos neurológicos, garantizar un acceso equitativo a la atención neurológica y a la rehabilitación, y promover políticas que fortalezcan los sistemas de salud.

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

Categorías: [Ciencia y Tecnología](#), [Internacional](#)

Etiquetas: [portada](#)

[Deja un comentario](#)

Nómada Radio

[Volver arriba](#)

sabervivity.com

¿Es bueno dormir siesta? Una experta en sueño aclara cuándo sí conviene y cuándo mejor no

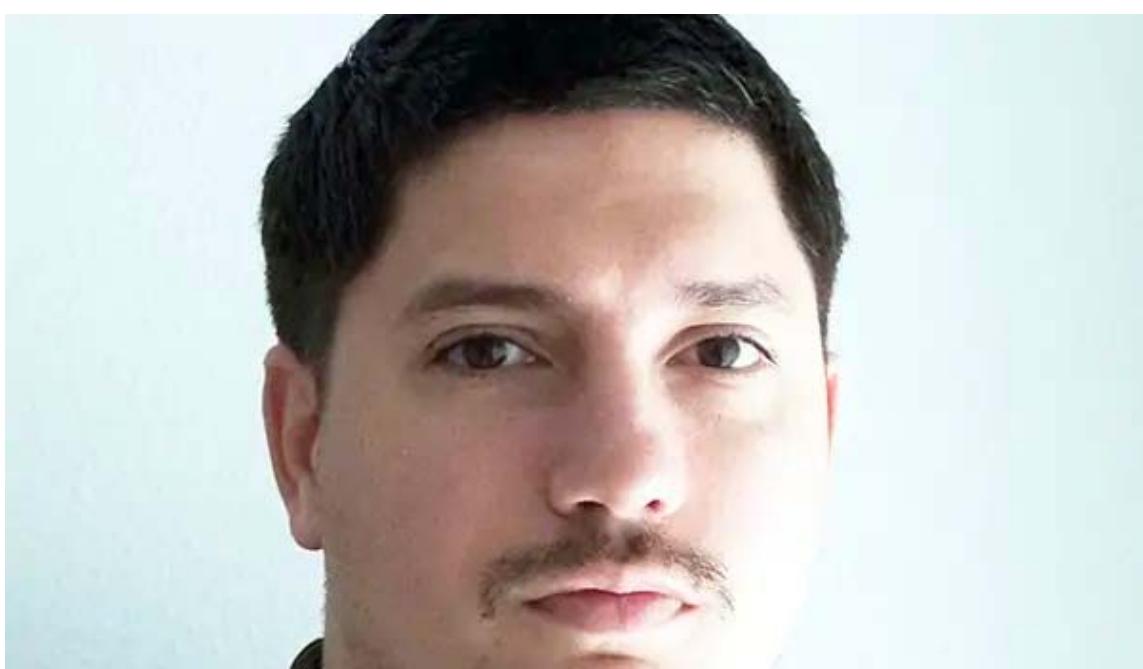
Héctor Farrés

7-9 minutos

Bienestar

Usar la siesta como recurso ocasional no sustituye el descanso profundo de la noche. La especialista en descanso, Milagros Merino Andreu, nos explica por qué dormir la siesta puede ser la tabla de salvación para los que duermen mal, pero también advierte cuándo una siesta puede volverse en contra.

¿Conoces el truco de café con siesta?





Actualizado a 22 de julio de 2025, 15:00

Quedarse frito después de comer empieza a verse con otros ojos. Ya no es solo cosa de los domingos o de personas que no duermen por la noche. La ciencia ha decidido meterse de lleno en el asunto y ha descubierto que **dormir una siesta corta con frecuencia puede ser una ayuda real** para mantener el **cerebro más joven y más grande** con el paso del tiempo.

PUBLICIDAD

Ocultar este anuncioSobre tu data



Podemos tener datos asociados con su identificador de hash y / o transmitir una o más cookies, pequeños archivos de texto que contienen caracteres alfanuméricos que identifican de forma única al navegador web. Esto se utiliza para rastrear sus patrones de uso en nuestros sitios web afiliados de una manera no identificable personalmente.

Haga clic aquí para eliminar todos sus datos [Leer más sobre nuestros Términos](#)



Ingrese su dirección de correo electrónico o número de teléfono para eliminar todos sus datos. Para eliminar solo las cookies almacenadas en su navegador no necesita completar ningún campo.

Correo Electrónico

O

Teléfono

Invibes Advertising no guarda ninguno de los datos personales que envíe aquí.

OK de acuerdo, continuar



Gracias

Su solicitud ha sido presentada. Los datos relacionados con su perfil personal se eliminarán de nuestros sistemas en un plazo máximo de 24 horas.

Cerrar



Para permitir esta acción, necesitamos colocar una cookie.

Se eliminará su cookie en el historial.

Cerrar

Sobre Invibes Advertising

Milagros Merino Andreu, expresidenta de la Sociedad Española del Sueño, explica a **Saber Vivir** que “**una siesta de menos de media hora, de hasta 20 o 30 minutos, nos ayuda a recargar la batería y nos despertamos despejados**”.

Esa duración **evita alcanzar una fase de sueño profundo**, donde “la actividad cerebral es muy, muy lenta”, y justo ahí aparece la **sensación de pesadez** que a veces se arrastra después de dormir a deshora.





Una siesta de menos de media hora, de hasta 20 o 30 minutos, nos ayuda a recargar la batería y nos despertamos despejados

dormir siesta es la tabla de salvación para los que duermen mal por la noche

Una siesta breve **puede compensar el sueño insuficiente**. La doctora Merino Andreu advirtió que si alguien tiene **necesidad constante** de dormir después de comer, “**es que a lo mejor no hemos dormido muy correctamente por la noche**”.

En ese caso, introducir esa **cabezada ligera funciona como un refuerzo** que mejora la vitalidad y ayuda al cerebro a recuperar el equilibrio sin alterar los ritmos del día.





Las siestas largas confunden al cuerpo y están asociadas a riesgos para la salud.

iStock

Valentina Paz, investigadora del University College de Londres, explicó en la *BBC* que “**dormir la siesta con regularidad podría proteger contra la neurodegeneración al compensar el sueño deficiente**”. Esa conexión entre **descanso diurno y salud cerebral** se refuerza por su efecto sobre la inflamación y sobre las **conexiones neuronales** que se ven afectadas cuando el sueño nocturno se deteriora.

La **situación actual en España** refuerza ese planteamiento. Según la **Sociedad Española de Neurología**, más de **4 millones de personas** padecen trastornos del sueño crónicos y graves. Además, solo un tercio de las mujeres duerme al menos siete horas entre semana, y **uno de cada tres adultos se levanta sin sensación de descanso**.

En ese contexto, **la siesta corta se convierte en una herramienta útil para recuperar lo que el cuerpo no ha podido conseguir** durante la noche.

Dormir más de una hora puede volverse en contra

La **duración** lo cambia todo. Merino, que es la expresidenta de la **Sociedad Española de Sueño (SES)**, fue clara con la diferencia: “**Una siesta prolongada es nociva**”. En cuanto se sobrepasa ese margen de media hora, el cuerpo entra en una fase de sueño profundo que genera una **inercia complicada al despertar**.

Por eso mismo, recomendó **evitar esas siestas largas que acaban con sensación de confusión o desgana**: “Cuando decimos, ‘qué

mal me sienta la siesta', no. **Qué mal me sienta la siesta larga”.**

Chenlu Gao, desde el Hospital General de Massachusetts, respaldó esta advertencia al publicar un estudio en la revista **Sleep**. Se analizaron los hábitos de más de 86.000 personas del Biobanco de Reino Unido y se detectó una relación directa entre las siestas largas o irregulares y un mayor riesgo de mortalidad.

Gao puntualizó que “las personas que dormían más durante el día, tenían **patrones irregulares de sueño diurno** o dormían más hacia el mediodía y las primeras horas de la tarde corrían mayor riesgo”.

El truco del café con siesta también funciona

Uno de los consejos más prácticos que ofreció Merino fue el de combinar **cafeína con descanso**. Lo que se conoce como **power nap** tiene una lógica sencilla: “Si tomamos un café y acto seguido nos echamos una siesta breve de 15 o 20 minutos, no notamos el efecto de la cafeína en cuanto a restar sueño, porque tarda en hacer efecto en absorberse esos 20 minutos, y cuando nos despertamos **sumamos el efecto superficial de dormir y de la cafeína**”. La combinación **potencia el estado de alerta y mejora la capacidad de reacción** en menos de media hora.





La combinación de cafeína y descanso breve es una estrategia eficaz para despejarse.

iStock

Este consejo se vuelve especialmente útil en **momentos concretos** del día. Merino añadió que, durante los **viajes largos en carretera** que son habituales durante las vacaciones, “**si hemos comido en carretera y tenemos luego sensación de somnolencia, hay que parar y echarse una siesta**”. Esa pausa estratégica puede **reducir riesgos de forma muy concreta**.

El cerebro responde mejor si se repite el hábito

Una de las claves está en mantener cierta **regularidad**. En la investigación del **University College de Londres** se observó que quienes duermen siesta con frecuencia tienen un **volumen cerebral superior**.

La doctora **Victoria Garfield**, parte de ese equipo, explicó a la *BBC* que “estamos sugiriendo que todo el mundo podría potencialmente experimentar algún beneficio de la siesta”. Ese beneficio se mide en números: **quince centímetros cúbicos más de volumen cerebral**, lo que se traduce en una diferencia de entre tres y seis años de envejecimiento cerebral.

Tara Spires-Jones, profesora en la Universidad de Edimburgo, valoró que los resultados del estudio muestran un “pequeño, pero significativo aumento en el volumen del cerebro”, y apuntó que no debería verse como una señal de pereza, sino como una **forma concreta de mantener la agilidad mental**.

Dormir bien sigue siendo el objetivo principal

Aun con todas las ventajas, Merino recordó que una **buenas noche de sueño es insustituible**. De hecho, su intervención englobaba una idea básica: “Si tenemos necesidad de siesta después de comer es que a lo mejor no hemos dormido correctamente por la noche”. Por eso insistió en **no usarla como excusa para dormir peor** de madrugada, sino como un **recurso para mantener el equilibrio** cuando el descanso nocturno se ve comprometido.

Con siestas bien cronometradas, algo de constancia y un poco de sensatez en los horarios, ese descanso a medio día vuelve a encontrar su sitio. Esta vez no como una costumbre española sin más, sino como **ayuda real** para mantener la cabeza en forma.



EXTRACTOS VEGETALES PARA LAS DIFICULTADES EN EL SUEÑO

22 de julio de 2025

Cómo los Extractos Vegetales Mejoran la Calidad del Sueño

El sueño es una de las funciones más vitales para la salud humana. No solo es necesario para la recuperación física, sino que también facilita la restauración metabólica del cerebro eliminando los desechos acumulados durante el día¹. Así pues, si no se tiene una buena higiene del sueño, se alteran esos procesos de reparación que ocurren en el cuerpo principalmente durante el sueño².

Para considerar el sueño de buena calidad, se deben tener en cuenta tres elementos: duración, continuidad y profundidad³.

Se estima que en la población adulta **el tiempo de sueño adecuado debe ser de 7 a 9 horas³**.

Cuando se originan problemas en el sueño y estos sobrepasan cierta intensidad o superan la capacidad adaptativa de las personas, provoca un malestar generalizado que afecta a la esfera física, psicológica y conductual⁴.

Tipos de dificultades en el sueño

Las dificultades en el sueño son comunes tanto en adultos como en niños y constituyen un grupo muy numeroso y heterogéneo de procesos⁵.

Se estima que entre el 20% y el 48% de los adultos experimentan problemas para iniciar o mantener el **sueño**, mientras que en la población infantil la incidencia es de entre el 20% y el 25%³.

Los tipos de dificultades en el sueño pueden clasificarse en varias categorías⁵:

- 1.Dificultad para **conciliar** el sueño.
- 2.Dificultad para **mantener** el sueño.
- 3.Dificultad para **conciliar y mantener** el sueño (mixto).
- 4.**Desajustes** del sueño (causados por viajes largos, guardias nocturnas, cambios de rutina...).

Potenciales soluciones para las

- Mantener una **correcta higiene del sueño**³
- **Uso de extractos vegetales.** La Valeriana, la Pasiflora o el Espino Blanco presentan beneficios para abordar dificultades en el sueño mejorando su calidad⁶.
- **Uso de melatonina.** Se emplea frecuentemente como ayuda para conciliar el sueño y mejorar su calidad⁷.

Beneficios del uso de extractos vegetales para las dificultades en el sueño

La utilización de extractos vegetales puede ser una alternativa **efectiva y segura para abordar las dificultades en el sueño** dado que muchas de ellos promueven la relajación, reduciendo la excitabilidad y mejorando la calidad del sueño⁸.

Además, presentan la ventaja de que no alteran la estructura del sueño, ayudando a recuperar en el individuo el patrón fisiológico del mismo⁸.

Estos extractos vegetales suelen contener principios activos, como flavonoides, alcaloides y aceites esenciales, que han demostrado tener propiedades calmantes⁸.

Características y beneficios de la valeriana

La *Valeriana officinalis L.* pertenece a la familia *Valerianaceae* y comúnmente se conoce con el nombre de "hierba de los gatos"⁶.

Su composición química incluye principalmente compuestos de naturaleza terpénica siendo los principales sesquiterpenos e iridoides. Entre los primeros destacan **los ácidos valerénicos**⁶.

Presenta efectos positivos en la estructura y en la percepción del sueño en pacientes con dificultades para dormir⁹.

Ayuda a dormir bien en épocas de estrés ocasional, **facilitando el inicio y la calidad**

El Ácido Valerénico: El Componente Clave de la Valeriana

La **Valeriana** se utiliza principalmente por sus partes subterráneas, de las cuales se extraen diversos compuestos. A partir de estas, se obtiene un **aceite esencial**, cuyo contenido varía entre el 0,3% y el 1%. Entre las sustancias activas presentes en este aceite, el **ácido valerénico** es el principal responsable de la actividad calmante y relajante de la valeriana^{10,13}.

Para ayudar a conciliar el sueño, **se aconseja tomar 450 mg de extracto seco antes de acostarse**^{10,13}.

Pasiflora

Características y beneficios de la pasiflora

El extracto de flores de pasiflora (*Passiflora incarnata L.*), también conocida como pasionaria o flor de la pasión, es una solución natural para **aliviar los síntomas leves de estrés y facilitar la conciliación del sueño**¹². Además, contribuye a aumentar la duración del sueño y su calidad⁶.

La Pasiflora está indicada para el uso (50-200 mg de extracto seco) en casos de inquietud, irritabilidad y dificultades en el sueño¹³.

Los principales componentes activos de la pasiflora son los flavonoides (hasta un 2,5%) y los aceites esenciales, que contribuyen a sus efectos sedantes¹³.

Espino Blanco

Características y beneficios del Espino Blanco

El **Espino Blanco** (*Crataegus oxyacantha L.*), también conocido como espino albar, es un arbusto espinoso que se caracteriza por sus flores blancas o rosadas, muy aromáticas¹⁴.

Ejerce una **acción relajante** debido a su contenido en flavonoides¹⁴ y **ayuda a conciliar el sueño** aliviando los síntomas de estrés ocasional¹⁵.

Amapola de California

La amapola de California (Eschscholzia californica Cham.) es una planta conocida principalmente por sus **beneficios**, que ayudan a **mejorar la calidad del sueño** y fomentar la **relajación física y mental**⁶.

Esta planta ha sido utilizada tradicionalmente como un remedio natural para casos de **estrés ocasional**¹⁶.

Referencias Bibliográficas

1. Xie L, Kang H, Xu Q, Chen MJ, Liao Y, Thiagarajan M, O'Donnell J, Christensen DJ, Nicholson C, Iliff JJ, Takano T, Deane R, Nedergaard M. Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. *Science*. 2013 Oct 18;342(6156):373-7.
2. NIH Office of Communications and Public Liaison, Wein, H. (04-2021). Good Sleep for Good Health. NIH News in Health. <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/buenos-habitos-de-sueno-para-una-buena-salud>
3. Sociedad Española de Neurología. (2021, 18 Marzo). Día Mundial del sueño: Los problemas del sueño amenazan la salud y la calidad de vida de hasta el 45% de la población mundial [Nota de prensa]. <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link332.pdf>
4. Diez González S, García Hernández B, Aladro Castañeda M. Priorizando el tratamiento no farmacológico en el insomnio. *RqR Enfermería Comunitaria (Revista SEAPA)*. 2016 Mayo; 4(2): 30-43.
5. Gállego Pérez-Larraya J, Toledo JB, Urrestarazu E, Iriarte J. Clasificación de los trastornos del sueño [Classification of sleep disorders]. *An Sist Sanit Navar*. 2007;30 Suppl 1:19-36. Spanish. PMID: 17486145
6. Asociación Española para el Estudio de la Menopausia. (2024). *Productos naturales en la gestión del sueño*. <https://aeem.es/wp-content/uploads/2024/05/Menoguia-Sueno-electronico.pdf>
7. MedlinePlus. (s.f.). *Melatonina*. Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/940.html>
8. Colegio Oficial de Farmacéuticos. (2023). *Plantas medicinales utilizadas en trastornos del sueño y ansiedad*. Recuperado de <https://www.farmaceuticos.com/wp-content/uploads/2023/06/PAM464-11-1-Plantas-medicinales-Plantas-medicinales-utilizadas-trastornos-sueno-ansiedad.pdf>
9. Borrás S, Martínez-Solís I, Ríos JL. Medicinal Plants for Insomnia Related to Anxiety: An Updated Review. *Planta Med*. 2021 Aug;87(10-11):738-753. doi: 10.1055/a-1510-9826. Epub 2021 Jun 11.

1. Bent S, Padula A, Moore D, Patterson M, Mehling W. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. *Am J Med.* 2006 Dec;119(12):1005-12.
2. European Medicines Agency. (2008). *Final community herbal monograph on Passiflora incarnata L., herba.* EMA. https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-passiflora-incarnata-l-herba_en.pdf.
3. Elsevier. (2019). *Fitoterapia, Vademécum de Prescripción*(5^a ed.). Barcelona: Elsevier.
4. Pallardó Fernández, I. (2016). El espino blanco, en el corazón de la salud. *Revista de Medicina e Investigación*, 4(1), 14-17. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medicina-e-investigacion-353-articulo-el-espino-blanco-el-corazon-S2214310616000054>
5. European Medicines Agency. (2014). *Scientific discussion: Crataegus spp., folium cum flore*(Assessment report). European Medicines Agency. <https://www.ema.europa.eu/en/documents/papers/EspinoBlanco-DS-EMA2014.pdf>
6. European Medicines Agency. (2022). *Final European Union herbal monograph on Eschscholzia californica Cham., herba.* European Medicines Agency. https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-european-union-herbal-monograph-eschscholzia-californica-cham-herba_en.pdf

Este contenido puede no ajustarse al uso de Soñodina. Si necesitas más información o ayuda sobre la información proporcionada en esta publicación, te recomendamos consultar a tu médico o profesional sanitario de referencia.



Anna Alís Colominas



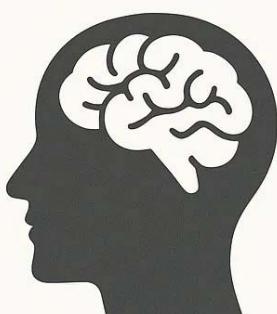
Santiago Ramón y Cajal

Blog – Recursos ▾ Actividades ▾ Comité Premios ▾ Museo Declaración Prensa 2025 ▾

Solo tenemos un cerebro: cuidémoslo

“Desde que Santiago Ramón y Cajal describiera las «mariposas del alma» hasta nuestros días, podemos afirmar, sin miedo a ser pretenciosos, que la neurología es la especialidad que ha presentado un mayor desarrollo terapéutico dentro de la medicina”. Federico Castillo-Álvarez

CUIDA TU CEREBRO



1 Controla la hipertensión y otros factores vasculares

2 Haz ejercicio físico regular

3 Mantén activo tu cerebro



[Suscribirse](#)



Autor: Federico Castillo-Álvarez (Área de Neurología, Hospital San Pedro, Logroño, la Rioja)

Fuente: Publicado originalmente en *Kranion, revista sobre Neurología y Neurohumanidades*. DOI: [10.24875/KRANION.M25000094](https://doi.org/10.24875/KRANION.M25000094).

El cerebro es un órgano maravilloso. Como gusta decir al presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam, es la estructura más compleja del universo, donde reside lo que somos como seres humanos. Nos permite pensar, recordar, decidir, movernos, adaptarnos, predecir y reaccionar ; nos define como personas, puesto que somos lo que recordamos ser y en él asienta la base fisiológica de los sentimientos. Ya afirmaba Hipócrates hace casi 2.500 años en la Antigua Grecia que «del cerebro y solo del cerebro surgen nuestros placeres, alegrías, risas y bromas, así como nuestras tristezas».

Todos los neurólogos y neurólogas tenemos claro el valor de este órgano. Citando a otro clínico de prestigio, el cardiólogo Valentín Fuster, «el corazón sirve para dar cantidad de vida; el cerebro, calidad de vida». Cuidar de nuestro cerebro no solo es invertir en la duración de Suscribirse

vida, que también, sino en cómo vamos a vivir los últimos 10 años de nuestra vida en términos de calidad e independencia.



Hablar de cuidar nuestro cerebro es, por tanto, hablar de cuidar de nosotros mismos y de invertir en maximizar las posibilidades de otorgarnos la máxima calidad de vida posible. A esto, los profesionales de la neurología tenemos que sumar el cuidar del cerebro de los demás. Velar por la salud cerebral de nuestros pacientes, nuestros vecinos o nuestra familia es una obligación y debe guiar nuestro trabajo.

Somos muy conscientes de que el cuidado de nuestro cerebro ha sufrido en los últimos años una auténtica revolución gracias al desarrollo de avances en el conocimiento, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades neurológicas. Desde que Santiago Ramón y Cajal describiera las «mariposas del alma» hasta nuestros días, podemos afirmar que la neurología es la especialidad que ha presentado un mayor desarrollo terapéutico.

La Verdadera Revolución: La Prevención

Aún tenemos una asignatura pendiente: comenzar a pensar en la salud en positivo. La propia **Organización Mundial de la Salud (OMS)** define la salud como un «estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Pensemos en esto:

- **Enfermedad de Alzheimer:** Los nuevos tratamientos son prometedores, pero su impacto quedará lejos de la **reducción del 45% en su incidencia** que lograríamos si elimináramos 14 factores de riesgo, según la **Lancet Commission**.
- **Ictus:** Avances como la trombectomía son vitales, pero el **INTERSTROKE** cifra en un **90% los casos de ictus que**

[Suscribirse](#)

pueden prevenir si se controlan 10 factores de riesgo.



La verdadera revolución vendrá de la mano de la prevención y la promoción de la salud. El mejor ictus es el que no se presenta, y la demencia con menor impacto es la que nunca llega a aparecer.

Decálogos y Guías para un Cerebro Sano

Diferentes sociedades científicas ya han puesto el foco en los determinantes de la salud. A los trabajos mencionados de la *Lancet Commission* se suman los ***Life's Essential 8*** de la American Heart Association para prevenir el ictus, o la propuesta ***SAFEST BRAIN*** de la Academia Americana de Neurología, con 12 factores para promover la salud cerebral.

En nuestro ámbito, la Sociedad Española de Neurología ha propuesto su propio **decálogo para mantener un cerebro saludable** y recientemente ha presentado el libro *Salud cerebral: mantén joven tu cerebro*.

[Suscribirse](#)



Decálogo para mantener un

cerebro saludable



1
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, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.



2
Evita el sobre peso y realiza algún tipo de **actividad física de forma regular**, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.



3
Evita los tóxicos como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.



4
Controla otros factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemía. La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.



5
Potencia tus relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, pues son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.



6
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.



7
Un **sueño de calidad** es fundamental para la salud de tu cerebro. Trata de dormir unas 8 horas diarias.



8
Ten moderación en el uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales. Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño.



9
Protege tu cerebro contra las agresiones físicas del exterior mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en vehículos y del casco en cualquier actividad que lo requiera (moto, bicicleta, patinete eléctrico, actividades laborales, etc.).



10
Elimina el estrés en todos los ámbitos de la vida que te sea posible y...

¡Ten una actitud positiva!

El buen humor y la risa fortalecen a tu cerebro.



Como neurólogos, estamos en una posición de privilegio para promover la salud cerebral, incidiendo en la prevención y procurando q Suscribirse

ciudadanía alcance su máximo potencial. Esta posición nos otorga un gran poder, lo que conlleva una gran responsabilidad que debemos queremos asumir.



Solo tenemos un cerebro: cuidémoslo y enseñemos a los demás a cuidarlo.

Kranion

PERMANYER

EDITORIAL

Solo tenemos un cerebro: cuidémoslo

We only have one brain: let us take care of it

Federico Castillo-Álvarez

Área de Neurología, Hospital San Pedro, Logroño, La Rioja, España

El cerebro es un órgano maravilloso. Como gusta decir al presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam, es la estructura más compleja del universo, donde reside lo que somos como seres humanos. Nos permite pensar, recordar, decidir, movernos, adaptarnos, predecir y reaccionar; nos define como personas, puesto que somos lo que recordamos ser y en él asienta la base fisiológica de los sentimientos. Ya afirmaba Hipócrates hace casi 2.500 años en la Antigua Grecia que «del cerebro y solo del cerebro surgen nuestros placeres, alegrías, risas y bromas, así como nuestras tristezas».

Todos los neurólogos y neurologas tenemos claro el valor de este órgano, que, aún con más mérito, es reconocido fuera del ámbito de nuestra especialidad. Citando a otro clínico de prestigio, el cardiólogo Valentí Fuster, «el corazón sirve para dar cantidad de vida; el cerebro, calidad de vida». Cuidar de nuestro cerebro no solo es invertir en la duración de nuestra vida, que también, sino en cómo vamos a vivir los últimos 10 años de nuestra vida en términos de calidad e independencia.

Harbir de cuidar nuestro cerebro es, por tanto, hablar de cuidar de nosotros mismos y de invertir en maximizar las posibilidades de otorgarnos la máxima calidad de vida posible, lo que debería ser la base del objetivo vital de todo sanitario, pero también de todo ser humano. A esto, los profesionales de la neurología tenemos que sumar el cuidar del cerebro de los demás. Velar por la salud cerebral de nuestros pacientes, nuestros vecinos o nuestra familia es una obligación y

debe guiar nuestro trabajo, siendo un objetivo noble y ambicioso al que debemos aspirar quienes nos dedicamos a esta bella especialidad.

Somos muy conscientes, y lo repetimos en cada reunión médica, de que el cuidado de nuestro cerebro ha sufrido en los últimos años una auténtica revolución merced al desarrollo de muchos avances en el conocimiento, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades neurologicas. Desde que Santiago Ramón y Cajal describiera las «mariposas del alma» hasta nuestros días, podemos afirmar, sin miedo a ser pretenciosos, que la neurología es la especialidad que ha presentado un mayor desarrollo terapéutico dentro de la medicina. Es más, diríase que el desarrollo de innovaciones se está acelerando con la entrada del siglo XXI, con claros ejemplos en la neurología vascular o la neuroinmunología, por citar solo dos. Además, todos intuimos que vienen años emocionantes en otros muchos campos, como las enfermedades neurodegenerativas (qué decir de la enfermedad de Alzheimer) o las cefaleas, con tratamientos dirigidos a péptidos que subyacen en la fisiopatología de estas y otras enfermedades.

Pero aún tenemos una asignatura pendiente en el mundo de la neurología, de la medicina en general: comenzar a pensar en la salud en positivo. Todos los avances descritos en salud cerebral van ligados a una visión de la salud como una ausencia de enfermedad, sin duda simplista y alejada de la propia definición de salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que en su Carta Magna la define en términos afirmativos o positivos como un «estado de completo bienestar

Correspondencia:

Federico Castillo-Álvarez

E-mail: fcastilla@riojasalud.es

1577-8843 / © 2025, Kranion. Publicado por Permanyer. Este es un artículo open access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Fecha de recepción: 13-03-2025

Fecha de aceptación: 20-03-2025

DOI: 10.24875/KRANION.M25000094

Disponible en internet: 14-07-2025

Kranion, 2025;20(1):1-2

www.kranion.es

1

[kranion_25_20_1_001-002](#)

[Descarga](#)

© Imagen de portada: David Pérez en X.

[Suscribirse](#)

Inicio > Badajoz



Una moción de VOX para apoyar a los enfermos de ELA pasa a Declaración Institucional con el apoyo del pleno de la corporación



Ana Belén Caminero, neuróloga: "Cada vez se diagnostican más casos de esclerosis múltiple en jóvenes"

El factor de riesgo más relevante que se conoce actualmente es la infección por el virus de Epstein-Barr, sobre todo cuando se adquiere en la adolescencia o juventud.



Dra. Ana Belén Caminero 19c44 16 9 discover aspect ratio default 0 / La Nueva España

Rafa Sardiña
23/7/2025, 10:58



La esclerosis múltiple afecta a 55.000 personas en España. Se diagnostican 2.000 nuevos casos

ES NOTICIA guardameta Alemania Xavier Grasset La Selva Irene Urdangarin voto AEMET episodio accidente carretilla Atlético de Madrid fut



CA



Jordi Pujol se encuentra bien, según ha confirmado la propia familia | YouTube, XCatalunya, Machbel

ACTUALIDAD

Giro de 180 grados sobre el supuesto ictus de Jordi Pujol: Comunicado urgente de Salut

La familia también lo ha desmentido

X

ES NOTICIA guardameta Alemania Xavier Grasset La Selva Irene Urdangarin voto AEMET episodio accidente carretilla Atlético de Madrid fut



23/07/2025 12:31:00h

PUBLICIDAD

A las 12:12 p.m. de hoy, miércoles 23 de julio de 2025, el Departament de Salut de Cataluña y el Hospital de la Santa Creu i Sant Pau han emitido un comunicado urgente desmintiendo los rumores sobre el estado de salud de Jordi Pujol. **Una noticia de El Periódico, ampliamente difundida, aseguraba que el President se encontraba ingresado por un ictus.** Sin embargo, ambas instituciones y la familia han desmentido categóricamente esta información, calificándola de bulo y generando un giro inesperado en las especulaciones que habían surgido durante la mañana.

PUBLICIDAD

X

ES NOTICIA guardameta Alemania Xavier Grasset La Selva Irene Urdangarin voto AEMET episodio accidente carretilla Atlético de Madrid fut



CA



El rumor se propagó rápidamente tras la publicación de la noticia alimentando la preocupación en Cataluña, especialmente por el antecedente de salud de Pujol. En septiembre de 2022, el expresidente sufrió un ictus que requirió una intervención quirúrgica de urgencia en el mismo hospital, dejando secuelas como limitaciones en el habla y la movilidad.

Aquel episodio, tratado con una cateterización femoral para remover un coágulo, había puesto de relieve la vulnerabilidad de Pujol a esta condición neurológica.



X

ES NOTICIA guardameta Alemania Xavier Grasset La Selva Irene Urdangarin voto AEMET episodio accidente carretilla Atlético de Madrid fut



CA



PUBLICIDAD



Aviso urgente de la Generalitat y Ayuntamientos: Las oposiciones del verano



El españolismo se hace fuerte en el Parlament: La CUP al filo de desaparecer



Wokismo premium: Los Comunes cambian las rosas por tomates en Sant Jordi

El desmentido ha sido acompañado por un llamado del **Departament de** X

ES NOTICIA guardameta Alemania Xavier Grasset La Selva Irene Urdangarin voto AEMET episodio accidente carretilla Atlético de Madrid fut



CA



En términos de salud pública, el bulo pone en foco la importancia de la prevención de ictus, especialmente en personas mayores. Expertos de la Sociedad Española de Neurología destacan factores como la hipertensión y la diabetes como riesgos clave, un tema relevante en una España con una población envejecida.

PUBLICIDAD

X

ES NOTICIA guardameta Alemania Xavier Grasset La Selva Irene Urdangarin voto AEMET episodio accidente carretilla Atlético de Madrid fut



Aunque el estado real de Pujol es bueno, según ha confirmado su hijo Oriol Pujol, la comunidad catalana y permanece atenta, deseando que su salud se mantenga estable.

Últimas noticias



La AEMET también alerta a Catalunya por las lluvias intensas: 'Pueden producirse..'

Aviso urgente de Francesc Mauri al complicarse las lluvias a mediodía

X