

primera causa de discapacidad

CAPACES MERCHE BORJA / 22.07.2025 - 06:50h



Desde 2014, por iniciativa de la **Federación Mundial de Neurología** (WFN), se celebra cada 22 de julio el **Día Mundial del cerebro** para concienciar sobre la importancia de fomentar la salud neurológica. Se trata de una fecha más que justificada, pues las [enfermedades neurológicas](#) están presentes en el 43% de la población mundial, más de 11 millones de personas fallecen cada año por alguna de estas patologías y son la principal causa de [discapacidad](#) en el mundo y en España.



1 / 9



Afectan a casi la mitad de la población

Según datos de la Federación Mundial de Neurología y de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), el 43% de la población mundial, 3.400 millones en todo el mundo. En España 23 millones de ciudadanos tiene algún tipo de enfermedad



AVANCE

Bruselas ya se prepara para la guerra comercial: activará sus represalias contra EEUU el 7 de agosto si no hay acuerdo



CAPACES

José María Prieto, neurólogo: "En un futuro próximo, la neurología nos va a dar muchas alegrías"

CAPACES | MERCHE BORJA | NOTICIA | 22.07.2025 - 06:51H



José María Prieto González ha sido premiado por la SEN por su contribución al conocimiento de la neurología.
Joan Montaner, neurólogo: "El 80% de los pacientes de ictus tiene hipertensión, es el principal factor de riesgo"



★ ABCPremium

Presión científica y social para que España costee la única terapia que retrasa el alzhéimer: «No puede llegar un año después que en Alemania»

Neurólogos, sociedades científicas y familiares de afectados reclaman que se «agilice» el proceso para que el medicamento, bendecido por Europa, esté lo antes posible en la cartera sanitaria pública

«Los pacientes con cuadro leve, los indicados para tratarse con lecanemab, no podrán beneficiarse de su acción si llega dentro de uno o dos años», advierten los expertos

Europa aprueba el primer fármaco que ralentiza el alzhéimer



Imagen de una caja de lecanemab, comercializado como leqembi ABC

ESTHER ARMORA
Barcelona

SEGUIR AUTOR

ARTÍCULO SOLO PARA SUSCRITORES

ABC Premium★

Suscripción ABC Premium mensual

Antes ~~10,99€~~

1,00€

Suscríbete

Primeros 3 meses. Después 10,99€/mes

Recomendada

Suscripción ABC Premium anual

PACIENTES

La salud cerebral, una prioridad en todas las etapas de la vida: así debes cuidarla

Con motivo del Día Mundial del Cerebro, la SEN recuerda la importancia de cuidar este importante órgano desde antes incluso del nacimiento hasta la edad avanzada

Acceder al cerebro desde los músculos, una revolución no invasiva
El cerebro sano, eje del primer plan integral de neurología en España



Resonancia magnética del cerebro (Foto. Freepik)

Con motivo del **Día Mundial del Cerebro**, celebrado cada 22 de julio, la Federación Mundial de Neurología y la Sociedad Española de Neurología (SEN) han lanzado una campaña para priorizar el cuidado del cerebro desde la preconcepción hasta la vejez: "Salud cerebral para todas las edades".

“La salud cerebral de cada persona empieza incluso **antes del nacimiento**. Porque cada etapa de la vida es una oportunidad para cuidar y fortalecer nuestro cerebro. Es por eso que este año se ha querido destacar la importancia de fomentar la salud cerebral desde la preconcepción hasta la

edad avanzada”, señala el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, Presidente de la Sociedad

Española de Neurología (SEN).“Y, para ello, es imprescindible implantar políticas de prevención y educación en salud cerebral para toda la población, y especialmente en contextos con menos recursos, donde la brecha en atención neurológica aún es alarmante”.

Con esta campaña, la Sociedad Española de Neurología se une al llamamiento global para animar a personas y comunidades a adoptar hábitos y políticas que favorezcan la salud cerebral para todos, en todas las edades. Porque nunca es tarde para adoptar **hábitos cerebrosaludables** y porque la salud cerebral se construye día a día, **desde los primeros momentos de la vida**, con hábitos saludables de los futuros padres, como una buena nutrición y controles médicos adecuados; el bienestar físico y emocional de la madre durante el embarazo o el cuidado prenatal, con una nutrición adecuada y el manejo del estrés, y los primeros años con entornos seguros, la correcta vacunación y una crianza positiva; siguiendo durante **la edad adulta** un estilo de vida equilibrado -alimentación saludable, ejercicio y control del estrés- para mantener el cerebro sano y reducir el riesgo de muchas enfermedades neurológicas, y, en las personas mayores chequeos regulares para la detección temprana de las enfermedades neurológicas y mantenerse social y mentalmente activo.

AUMENTO DE LOS PROBLEMAS NEUROLÓGICOS



NUEVO GRANDE PANDA

Combina diseño, eficiencia y tecnología en versión híbrida o eléctrica.

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, las enfermedades neurológicas afectan a más de 3.000 millones de personas en todo el mundo. Además, son las responsables de 1 de cada 6 muertes y son la 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%.**

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. Enfermedades como 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. Son además las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos, principalmente debido al ictus y al alzhéimer y otras demencias.

“Tanto la OMS como la SEN consideramos que 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 Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro”, destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam. “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”.

Además, esta campaña llama a 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”, concluye el Dr. Jesús Porta-Etessam.

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

elpais.com

Adolescencia, menopausia, vejez: las etapas de la vida también cambian nuestro sueño

Adrián Cordellat

9-11 minutos

Este artículo es una de las entregas del boletín en cinco capítulos ‘Duerme bien’, exclusivo para suscriptores. Si quieres recibir esta ‘newsletter’ durante cinco semanas en tu buzón de correo [puedes apuntarte aquí](#)....

La adolescencia, la [menopausia](#) —en el caso de las mujeres— y el envejecimiento, en las que los cambios fisiológicos y hormonales propios de las mismas pueden provocar alteraciones en nuestro descanso, dificultando la conciliación y el [mantenimiento del sueño](#) y reduciendo el tiempo de descanso.

Esos cambios fisiológicos y hormonales que se producen a lo largo de la vida de una persona, como decimos, pueden explicar determinadas [dificultades relacionadas con el sueño](#) —de la misma forma en que lo puede explicar una situación vital momentánea de estrés—, pero en ningún caso hay que normalizar que se duerma menos o peor por ser mayor o por estar sufriendo los síntomas de la menopausia.

Así que, si estás atravesando la adolescencia o tienes un hijo o un nieto en ella, estás transitando la vejez o estás lidiando con el climaterio y notas que tu sueño ha empeorado, esta entrega te

interesa. Muchas veces solo se trata de conocer qué pasa en estas etapas de la vida (ya se sabe, ¡el conocimiento es poder!) y de reforzar o adaptar muchos de los consejos que ya hemos ido compartiendo en las anteriores entregas de este boletín.

Durante la adolescencia se producen cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales, que afectan inevitablemente al patrón de sueño. Según la National Sleep Foundation, los adolescentes de entre 13 y 18 años deberían dormir entre 8 y 10 horas diarias para un correcto desarrollo físico y mental. Sin embargo, según un estudio de 2020 publicado en [Nature Human Behaviour](#), el 93,5% de los adolescentes ni siquiera llega a las siete horas, de forma que tenemos a una parte importante de la población arrastrando un déficit tremendo de sueño en una etapa crucial de su desarrollo. No en vano, diversos estudios han demostrado que preservar el descanso es fundamental, entre otras muchas cosas, para [el desarrollo cerebral adolescente](#) y para [cuidar la salud mental](#) de chicos y chicas.

“Es que los adolescentes de hoy en día son peores que nunca. Cada generación peor”, dirán algunos. “Se pasan el día con el móvil, ¿cómo van a dormir?”, dirán otros. Lo cierto, sin embargo, aunque lógicamente no se puede pasar por alto el impacto de las pantallas, es que los adolescentes duermen poco y mal porque se encuentran en mitad de una tormenta perfecta de la que ellos, como denuncian algunos pediatras expertos en medicina del sueño, son víctimas.

Para argumentar esta teoría hace falta hacer un inciso y explicar qué es el síndrome de retraso de fase, un trastorno del sueño que afecta a un amplio porcentaje de la población adolescente.

El síndrome de retraso de fase se caracteriza por una alteración del ritmo circadiano del sueño que consiste en un retraso estable del período de sueño nocturno habitual y una dificultad manifiesta para despertarse por la mañana en el momento deseado, lo que provoca

una somnolencia diurna excesiva (los profesores de instituto pueden dar fe de ello). Es decir, que si un adolescente se acuesta a las 22.00, lo normal es que presente insomnio a la hora de conciliar el sueño y no se duerma hasta las 00.00 de la madrugada o más. Sin embargo, al día siguiente el despertador le sonará —con suerte— a las 7.00 de la mañana para entrar al instituto. Ya tenemos un adolescente con déficit de sueño.

Si a eso sumamos que a estas edades las actividades extraescolares deportivas suelen tener lugar a última hora de la tarde, ya tenemos la citada tormenta perfecta: chavales con síndrome de retraso de fase que, por si fuese poco, llegan a casa a las 22.00 horas de la noche acelerados tras hacer ejercicio físico intenso. ¡Y encima aún tienen que estudiar o hacer deberes! ¿De verdad alguien pretende que se duerman pronto?

Expertos en medicina del sueño llevan tiempo reclamando que se retrasen los horarios de entrada a los institutos. El prestigioso pediatra Gonzalo Pin, coordinador del grupo de trabajo de Cronobiología y Sueño de la Asociación Española de Pediatría, es uno de los más reivindicativos en este campo. Según el pediatra, estudios llevados a cabo en países como Estados Unidos, Alemania o Israel han demostrado que retrasar entre 30 y 60 minutos el horario de entrada reduce la somnolencia y mejora el comportamiento y el rendimiento académico de los adolescentes. ¿Por qué? Porque los chavales dedican al sueño aproximadamente el 88% del tiempo extra que ganan al retrasar la hora de inicio de las clases.

Mientras eso llega a España —si es que llega—, padres, madres y adolescentes no se pueden conformar con el papel de víctimas. Se pueden hacer cosas para mejorar el descanso adolescente. Entre ellas:

Como explica la doctora Ainhoa Álvarez, coordinadora del grupo de

trabajo de Insomnio de la Sociedad Española de Sueño (SES), las mujeres tienen una particularidad que les diferencia de los hombres: sufren importantes cambios hormonales a lo largo de su vida, especialmente durante la menstruación, el embarazo y la menopausia, y esos cambios hormonales “afectan notablemente a las hormonas que regulan el sueño”.

Especialmente importante es el impacto de la menopausia. Según datos del [Study of Women's Health Across the Nation \(SWAN\)](#), liderado por el National Institutes of Health (NIH) de Estados Unidos, los problemas de sueño afectan a más del 40% de las mujeres durante la perimenopausia y hasta el 60% de las mujeres en la posmenopausia. Pero incluso aquellas mujeres con una menopausia asintomática, añade Ainhoa Álvarez, refieren un sueño con más micro despertares, más cambios de fases de sueño y menor eficiencia.

Entre los problemas de sueño más habituales destaca sobre todo el insomnio (que puede llegar a afectar al 60% de las mujeres durante la menopausia), pero también se produce un incremento de la apnea obstructiva del sueño —la incidencia, de hecho, se equipara a la de los hombres tras la menopausia— o del síndrome de piernas inquietas.

La explicación a este incremento de la incidencia del insomnio se encuentra en el descenso de los niveles hormonales de estrógenos y progesterona propios de esta etapa vital, que se vinculan a una disminución de la síntesis de melatonina, la archiconocida como hormona del sueño. La ecuación no falla: a menos melatonina, menos sueño y peor descanso.

Uno de los síntomas más habituales de la menopausia, los sofocos, esa sensación súbita e incómoda de calor en la parte superior del cuerpo, se esconde también detrás de muchos problemas de

insomnio en esta etapa vital. Como explicaba en un reportaje la doctora Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), a medida que se acerca la hora de dormir, los vasos sanguíneos se dilatan, principalmente a nivel distal en manos y pies, para que se produzca una pérdida de temperatura corporal. Sin embargo, cuando se sufren sofocos, eso no es posible —algo parecido a lo que ocurre en [las noches tórridas de verano](#)—, lo que dificulta tanto la conciliación del sueño como su mantenimiento.

¿Qué hacer para mejorar el sueño en estas circunstancias? Como señalan desde la Sociedad Española de Sueño, existen “tanto tratamientos farmacológicos como terapias cognitivo-conductuales para tratar los trastornos de sueño durante este periodo”. Entre las medidas conductuales, los consejos de higiene de sueño largamente repetidos a lo largo de este boletín, con especial atención a dos aspectos:

La National Sleep Foundation de Estados Unidos recomienda entre siete y ocho horas de sueño diario para los adultos mayores, apenas una menos que para la población adulta mayor de 18 años (entre siete y nueve). Es decir, que el tiempo que debemos dedicar al sueño durante el envejecimiento es más o menos el mismo que le hemos dedicado durante gran parte de nuestra vida.

Sin embargo, en el imaginario colectivo ha calado la idea de que las personas mayores duermen menos, así que muchas veces se normalizan situaciones que no son en ningún caso normales y que ponen en riesgo la salud de las personas. Y es que, como ya comentamos en la primera entrega de este boletín, la falta continuada de sueño se relaciona con un mayor riesgo de enfermedades mentales, cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas.

¿Qué pasa entonces realmente con el sueño durante el proceso de

envejecimiento? Que se vuelve menos profundo y más fragmentado. Esto ocurre por una sencilla razón: a partir de los 50 años se produce una disminución progresiva del sueño profundo, lo que provoca que nuestro sueño se vuelva más sensible a cualquier interferencia. ¿El resultado? La fragmentación del sueño. Durante la juventud lo normal es dormir del tirón –o casi– por la noche y estar despiertos durante el día. Con la edad, como el sueño nocturno es menos reparador, esa falta de descanso se recupera de alguna forma durante el día a base de pequeñas siestas y cabezaditas.

A este cambio puramente fisiológico se unen otros, como el incremento en la prevalencia de determinados trastornos de sueño (especialmente insomnio y apnea obstructiva del sueño) y de otras patologías que en última instancia pueden afectar al descanso, como las enfermedades respiratorias, el dolor crónico o los trastornos del ánimo. También otros factores de índole más social, como la jubilación, que pueden llevar a muchas personas a una vida más sedentaria y solitaria, falta de rutinas y de estímulos. Y todo ello, como ya hemos visto en este boletín, tiene un impacto directo sobre la calidad del sueño.

Llegados a este punto, ¿qué se puede hacer para mejorar el descanso nocturno durante el envejecimiento? Los consejos nos sonarán de episodios anteriores:

farmaventas

flexiPRO
¿DOLOR EN LA BASE DEL PULGAR?
Soluciones eficaces para la rizartrosis



ACTIVIDAD 24h REPOSO

NORMON



¡Falta de hidratación!

¡Hidratación!

OtoexAqua®
OtoexAqua® Spray Ótico
Contribuye a mantener un nivel adecuado de humedad.



OtoRepair®
OtoRepair® Spray Ótico
Hidrata y reduce la sequedad de la piel superficial del oído.



#EscuchaHablaRespira

REIG JOFRE

22 de julio de 2025, Día Mundial del Cerebro “Salud cerebral para todas las edades”: una prioridad global en todas las etapas de la vida

🕒 Read Time: 2 mins 📅 Publicado: 21 Julio 2025



farmaventas

Con motivo del Día Mundial del Cerebro, que se celebra el 22 de julio bajo el lema “Salud cerebral para todas las edades”, la Sociedad Española de Neurología (SEN) se suma a la campaña internacional impulsada por la Federación Mundial de Neurología. El objetivo es subrayar la importancia del cuidado neurológico a lo largo de todo el ciclo vital, desde la preconcepción hasta la vejez, y promover políticas de salud pública que prioricen la salud cerebral de forma transversal y continua.

Las enfermedades neurológicas representan actualmente una de las mayores cargas globales de discapacidad y mortalidad. Según la Organización Mundial de la Salud, más de 3.000 millones de personas en el mundo conviven con alguna afección neurológica. Estas patologías son responsables de 1 de cada 6 muertes y constituyen la primera causa de años vividos con discapacidad a nivel global. En los últimos 35 años, la carga de discapacidad y las muertes prematuras asociadas han aumentado en más de un 18 %, impulsadas principalmente por el envejecimiento de la población.

En el contexto español, la SEN estima que más de 23 millones de personas padecen alguna enfermedad neurológica. Patologías como el ictus, el Alzheimer, el Parkinson, la esclerosis múltiple, la ELA o las cefaleas suponen el 44 % de la discapacidad causada por enfermedades crónicas y el 14 % del total de fallecimientos, especialmente por ictus y demencias.

La campaña de este año subraya que la salud cerebral comienza incluso antes del nacimiento. Existen factores clave en cada etapa de la vida que inciden en la salud del sistema nervioso central. Así, desde la etapa de preconcepción y embarazo, pasando por la infancia y la vida adulta, hasta la vejez, el fomento de hábitos saludables, el control de factores de riesgo y la educación en salud desempeñan un papel crucial en la prevención de enfermedades neurológicas.

La SEN recuerda que hasta el 90 % de los ictus y el 40 % de los casos de Alzheimer podrían prevenirse mediante estrategias adecuadas de salud

farmaventas

atención neurológica y a la rehabilitación, la formación continua de profesionales, la educación sanitaria en población general y la reducción del estigma que aún pesa sobre muchas enfermedades neurológicas.

En palabras del Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología: “Invertir en salud cerebral es invertir en bienestar y productividad a lo largo de toda la vida. Por ello, debemos apostar por sistemas sanitarios más inclusivos, equitativos y preventivos, en los que el cuidado del cerebro se sitúe como un pilar estratégico desde la infancia hasta la vejez”.

Para contribuir a esta labor de concienciación, la SEN pone a disposición de la ciudadanía su decálogo de hábitos cerebrosaludables con pautas concretas para prevenir factores de riesgo y promover el bienestar neurológico.

[Compartir](#)[Guardar](#)[Whatsapp](#)

Nuestras Redes Sociales



¿Alergia?

REACTINE

- ✓ Picor de ojos
- ✓ Estornudos
- ✓ Secreción nasal
- ✓ Picor de nariz
- ✓ Ojos rojos
- ✓ Ojos llorosos
- ✓ Congestión nasal

IRÁPIDA ACCIÓN Descongestiva

+ Antihistamínica

a partir de 15'

Reactine Cetirizina/Pseudoefedrina comprimidos.
Rinitis alérgica y congestión nasal. Para mayores de 12 años.
JNTL Consumer Health (Spain), S.L.

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico



**SOMOS
COSMÉTICA
BIO**

Millones de personas padecen alguna enfermedad neurológica en España

Por Redacción 21 Julio 2025

👁 25 💬 0



Logotipo de la SEN | Foto de SEN

Más de 23 millones de personas padecen alguna enfermedad neurológica en España, aunque son prevenibles en una mayoría de casos como en el 90% de los ictus y el 40% en el alzhéimer, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Con motivo de la celebración el 22 de julio del Día Mundial del Cerebro que, este año, llevará por lema 'Salud cerebral para todas las edades', el presidente de la SEN, el doctor Jesús Porta-Etessam, señaló que "la salud cerebral de cada persona empieza incluso antes del nacimiento. Cada etapa de la vida es una oportunidad para cuidar y fortalecer nuestro cerebro".

"Es por eso que este año se ha querido destacar la importancia de fomentar la salud cerebral desde la preconcepción hasta la edad avanzada. Y, para ello, es imprescindible implantar políticas de prevención y educación en **salud cerebral para toda la población**, y especialmente en contextos con menos recursos, donde la brecha en atención neurológica aún es alarmante", añadió.

Con esta campaña, la SEN se une al llamamiento global para animar a personas y comunidades a adoptar hábitos y políticas que favorezcan la salud cerebral para todos, en todas las edades. Para ello, los neurólogos recomendaron hábitos cerebrosaludables en las diferentes etapas de la vida.

En la preconcepción son fundamentales los hábitos saludables de los futuros padres, como una buena nutrición y

controles médicos adecuados, pueden influir directamente en el desarrollo cerebral del bebé.

DEL EMBARAZO A LA EDAD AVANZADA

Durante el 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.

En la 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, recordaron los neurólogos.

En la 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.

Durante la edad avanzada, hacerse 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.

CARGA PARA LA SALUD PÚBLICA

De hecho, aseguraron desde la SEN, 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), las enfermedades neurológicas afectan a más de 3.000 millones de personas en todo el mundo.

Además, son las responsables de una de cada seis muertes y son la 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 aumentó más de un 18%.

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. Patologías como el ictus, la epilepsia, el alzhéimer, el párkinson, la esclerosis múltiple, la esclerosis lateral amiotrófica 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.

ENFERMEDAD CRÓNICA

Son además las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos, sobre todo debido al ictus y al alzhéimer y otras demencias.

A este respecto, destacó el doctor Porta-Etessam, "tanto la OMS como la SEN consideramos que el pilar clave para reducir el impacto de las enfermedades neurológicas es la prevención porque fomentándola conseguiríamos reducir de forma considerable 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".

Por lo tanto, añadió, "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".

(SERVIMEDIA)

[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Salud](#) > [Especial investigación médica](#) >



El teatro puede reducir los niveles de depresión y de ansiedad. (Foto de un-mimo en Pixabay)

ESTUDIO CLÍNICO

El teatro mejora los síntomas emocionales de los enfermos de Parkinson

El teatro puede mejorar el bienestar emocional de personas con Parkinson. Los pacientes experimentan una mejora en su bienestar emocional, medida con el cuestionario de calidad de vida en la enfermedad de Parkinson.

Hechosdehoy / [UOC](#) / A. K. / Actualizado 21 julio 2025

ETIQUETADO EN: [Parkinson](#)

Un equipo de investigación de la **Universitat Oberta de Catalunya (UOC)**, en colaboración con el **Hospital de Sant Pau de Barcelona**, ha demostrado que **el teatro puede mejorar el bienestar emocional de personas con enfermedad de Parkinson**. El estudio “*Efficacy of a theatre-based intervention in patients with Parkinson’s disease*” (2025), publicado en acceso abierto en la revista *Arts & Health*, ha evaluado por primera vez los efectos combinados de la participación activa y pasiva en actividades teatrales sobre la **salud emocional y cognitiva y la calidad de vida de estos pacientes**. Los investigadores también han contado con el apoyo del **Teatre Lliure**.

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico. Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir de su uso anterior de sitios web o de aplicaciones de nuestro sitio web.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

AJUSTES

En la intervención **participaron 34 personas con Parkinson de entre 50 y 75 años**, divididas en dos grupos: uno asistió a una programación teatral de tres meses en el **Teatre Lliure de Barcelona** que incluía funciones, talleres prácticos y una visita guiada; el otro llevó a cabo ejercicios de estimulación cognitiva en casa. Ambos grupos fueron evaluados antes y después del programa mediante pruebas neuropsicológicas validadas y cuestionarios sobre estado de ánimo, calidad de vida y percepción de cambios.

Los resultados son concluyentes en el plano emocional. Los pacientes que participaron en la intervención teatral experimentaron una **mejora en su bienestar emocional**, medida con el cuestionario de calidad de vida en la enfermedad de Parkinson, conocido como **cuestionario PDQ-39**. Esta mejora no se observó en el grupo que hizo estimulación cognitiva en casa. Además, tanto los participantes del grupo teatral como los del grupo de estimulación cognitiva **redujeron sus niveles de depresión y de ansiedad**, lo que sugiere que ambas actividades contribuyen a la mejora de la sintomatología del estado de ánimo, aunque por vías diferentes.

El impacto más inmediato se observó en quienes asistieron a los talleres teatrales grupales: según las escalas administradas antes y después de cada sesión, **la carga emocional disminuyó significativamente tras cada taller**, lo que refuerza el valor del teatro como herramienta para canalizar emociones.

Las conclusiones de la investigación indican que “las actividades grupales pueden **ayudar a reducir la sensación de aislamiento**, fomentar conexiones emocionales entre los participantes e incrementar la empatía al reconocer que otras personas comparten experiencias similares al afrontar los retos de la enfermedad”. En esta misma línea, “la mayoría de los participantes informó de que trabajar en grupo **aumentó su sensación de apoyo social como pacientes**”.

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Talleres para trabajar la expresión emocional y la conciencia corporal

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros socios de marketing.

El programa teatral constaba de cinco representaciones acompañadas de sesiones de preparación y cinco talleres liderados por profesionales de las artes escénicas. En estos últimos, se trabajaron aspectos físicos y emocionales a través de dinámicas de grupo, exploración del cuerpo y el espacio, improvisación y narración colectiva. Según los investigadores, el **impacto emocional se explica por dos factores clave: la expresión emocional explícita que exige el teatro y el entorno grupal**, que refuerza la empatía y el sentimiento de pertenencia.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

Cada taller, dirigido por una persona profesional del teatro, incluía actividades específicas como **calentamiento corporal, exploración del espacio escénico, ejercicios basados en la emoción, narración grupal e improvisación**. Esta combinación de técnicas buscaba trabajar la expresión emocional y la conciencia corporal, elementos que el estudio asocia con los

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

beneficios observados en el bienestar de los pacientes. Todos los instrumentos utilizados para medir el impacto del programa, tanto en el plano cognitivo como emocional, fueron cuestionarios y test clínicamente validados, con versiones específicas en español y datos normativos para la población local, lo que garantiza la fiabilidad de los resultados.

Aunque no se observaron mejoras significativas en los test cognitivos objetivos, sí se registró una mejora en la **percepción subjetiva de la capacidad cognitiva diaria**. Esta **mejora subjetiva** puede traducirse en más confianza a la hora de desenvolverse en tareas cotidianas.

La valoración de los participantes también fue **abrumadoramente positiva**: los talleres teatrales obtuvieron una **puntuación media de 4,5 sobre 5**; las representaciones teatrales, un 4,4, y la visita guiada al teatro, un 4,8.

El artículo ha sido elaborado por los profesores de los Estudios de Ciencias de la Salud e investigadores de la unidad de investigación sobre salud digital, salud y bienestar de la UOC, Marco Calabria y Francesco Ciongoli, del grupo Neuro ADaS Lab, y Salvador Macip, investigador del grupo epi4health. El estudio también cuenta con la autoría de Carmen García-Sánchez, Berta Pascual Sedano y Jaume Kulisevsky, de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital de Sant Pau (Barcelona); Caterina del Mar Bonnin, del Instituto de Investigación Biomédica Sant Pau, y Teresa Ferriz Roure, consultora independiente de Barcelona. La intervención contó con el apoyo del **Teatre Lliure** y ha sido financiada por la **Fundación “La Caixa”** y el **Ministerio de Ciencia e Innovación**.

Este estudio clínico aporta nuevas evidencias a la literatura científica sobre los beneficios de las artes en la salud de las personas con **párkinson**. Hasta ahora, solo dos estudios previos habían analizado el uso del **teatro en personas con parkinson**, que mostraban resultados prometedores, pero no replicados. Este nuevo trabajo aplica una **metodología rigurosa** y plantea líneas claras para **futuras investigaciones**: aumentar la duración del programa, integrar medidas más ecológicas, que evalúen cómo se desenvuelven las personas en su vida cotidiana, y estudiar a fondo los mecanismos subyacentes a estos **beneficios**. Es decir, se propone mejorar la evaluación para captar cambios sutiles en la **cognición**.

Según el artículo, las **actividades artísticas, y en especial las teatrales**, representan una herramienta prometedora como **complemento a los tratamientos farmacológicos**, difícilmente efectivos ante síntomas como la **apatía, la anhedonia o el aislamiento emocional**. La investigación sigue la línea marcada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que desde 2019 recomienda las artes como parte de las “recetas sociales” para mejorar la salud y el bienestar.

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, para mejorar nuestra navegación y su experiencia. Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR

RECHAZAR

AJUSTES

Cada año, unas 10.000 personas son diagnosticadas en España de la enfermedad de Parkinson, el trastorno neurodegenerativo motor más frecuente entre la

población. Una cifra que, según la Sociedad Española de Neurología, crecerá en los próximos años y llegará a duplicar el número de enfermos, que actualmente se sitúa entre **120.000 y 150.000 solo en España**. Por eso, conocer las claves para poder mejorar la calidad de vida de los pacientes es un reto para la comunidad científica.

NOTICIAS RELACIONADAS:

Visibilizar y transformar la realidad de las cuidadoras y sus familiares en situación de sufrimiento mental
España es el noveno país del mundo con mayor número de enfermos de Parkinson

OTRAS NOTICIAS:



RELACIÓN ESTRECHA

Problemas de sueño en personas que sufren dolor crónico



DESDE LA INFANCIA A LA VEJEZ

Salud cerebral para todas las edades: una prioridad mundial en todas las etapas de la vida



BAJAR REVOLUCIONES

La ansiedad es una pésima compañera de cama



Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR

RECHAZAR

AJUSTES



Más ▾

Sociedad

AL MINUTO / INTERNACIONAL / POLÍTICA / OPINIÓN / SOCIEDAD / DEPORTES / ECONO. SUSCRÍBETE

Más de 23 millones de personas padecen alguna enfermedad neurológica en España



(Servimedia)



SERVIMEDIA

21/07/2025 11:18

MADRID, 21 (SERVIMEDIA)

Más de 23 millones de personas padecen alguna enfermedad neurológica en España, aunque son prevenibles en una mayoría de casos como en el 90% de los ictus y el 40% en el alzhéimer, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).





este año, llevara por tema Salud cerebral para todas las edades, el presidente de la SEN, el doctor Jesús Porta-Etessam, señaló que “la salud cerebral de cada persona empieza incluso antes del nacimiento. Cada etapa de la vida es una oportunidad para cuidar y fortalecer nuestro cerebro”.





“Es por eso que este año se ha querido destacar la importancia de fomentar la salud cerebral desde la preconcepción hasta la edad avanzada. Y, para ello, es imprescindible implantar políticas de prevención y educación en salud cerebral para toda la población, y especialmente en contextos con menos recursos, donde la brecha en atención neurológica aún es alarmante”, añadió.

Con esta campaña, la SEN se une al llamamiento global para animar a personas y comunidades a adoptar hábitos y políticas que favorezcan la salud cerebral para todos, en todas las edades. Para ello, los neurólogos recomendaron hábitos cerebrosaludables en las diferentes etapas de la vida.

En la preconcepción son fundamentales los hábitos saludables de los futuros padres, como una buena nutrición y controles médicos adecuados, pueden influir directamente en el desarrollo cerebral del bebé.

DEL EMBARAZO A LA EDAD AVANZADA

Durante el 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.

En la 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, recordaron los neurólogos.

En la 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.

Durante la edad avanzada, hacerse chequeos regulares para la detección temprana de las enfermedades neurológicas y mantenerse social y





vida en la vejez.

CARGA PARA LA SALUD PÚBLICA

De hecho, aseguraron desde la SEN, 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), las enfermedades neurológicas afectan a más de 3.000 millones de personas en todo el mundo.

Además, son las responsables de una de cada seis muertes y son la 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






En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. Patologías como el ictus, la epilepsia, el alzhéimer, el párkinson, la esclerosis múltiple, la esclerosis lateral amiotrófica 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.

ENFERMEDAD CRÓNICA

Son además las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos, sobre todo debido al ictus y al alzhéimer y otras demencias.

A este respecto, destacó el doctor Porta-Etessam, “tanto la OMS como la SEN consideramos que el pilar clave para reducir el impacto de las enfermedades neurológicas es la prevención porque fomentándola conseguiríamos reducir de forma considerable 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”.



OFERTA DE VERANO  Suscríbete por 1€/mes durante 3 meses

[Quiero la oferta](#)

PUBLICIDAD

SOCIEDAD

Lucía Cancela, periodista de La Voz de la Salud, gana el premio FER de Comunicación

LA VOZ



Lucía Cancela, redactora de La Voz de la Salud. **SANDRA ALONSO**

La Sociedad Española de Reumatología otorgó este reconocimiento a la redactora de La Voz por un trabajo sobre artritis en jóvenes

21 jul 2025 . Actualizado a las 18:08 h.

concedido el Premio FER de Comunicación 2025 a Lucía Cancela, por el reportaje publicado en La Voz de la Salud, bajo el título: «Muy jóvenes para tener artritis: una enfermedad todavía desconocida».

PUBLICIDAD

A la hora de evaluar el trabajo, el jurado ha tenido en cuenta la importancia del mensaje, la claridad del mismo, la veracidad y las fuentes consultadas, así

Con este galardón, la Fundación Española de Reumatología busca dar reconocimiento al trabajo que hacen los profesionales de la información para dar visibilidad a las enfermedades reumáticas y a la Reumatología, ayudando a mejorar el conocimiento de estas patologías en la población general.

PUBLICIDAD

La Voz de la Salud arrancó su andadura en diciembre del 2021 como un

no han dejado de acumularse. El más reciente, el Premio de Xornalismo Científico Celia Brañas, otorgado por la Real Academia Galega de Ciencias (RAGC).

El portal, coordinado por Uxía Rodríguez y con una redacción formada por Lois Balado, Laura Miyara y Cinthya Martínez (además de Lucía Cancela), ha sido destacado con los máximos reconocimientos de la Sociedad Española de Oncología Médica, la Sociedad Española de Obesidad, la Sociedad Española de Neurología así como de Cardiología.

PUBLICIDAD

A su vez, ha obtenido reconocimientos en los Premios Periodísticos Albarello, organizados por el Colegio Oficial de Farmacéuticos de A Coruña, del Ministerio de Defensa por la divulgación realizada por la redacción en sanidad militar, de la Fundación Grünenthal España y de la Asociación Nacional de Informadores de la Salud.

En el sector editorial, La Voz de la Salud recibió la distinción de la **International News Media Association** (INMA), al ser considerado el mejor nuevo producto de nicho lanzado por un medio de comunicación a nivel mundial en el año 2023.



Comentar · 0

También en La Voz

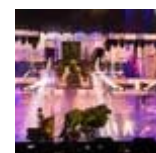
Lourdes Vázquez, catedrática de nutrición: «La cantidad de carne que comemos es muy superior a las recomendaciones»

LUCÍA CANCELA



La verbena se pone en modo épico y va del cine musical al Coliseo romano

VICTORIA BELLO / J.B.



LIFESTYLE » SALUD » GENERAL

¿Cómo el consumo de drogas aumenta el riesgo de ictus?

- El consumo de drogas ilícitas incrementa significativamente el riesgo de ictus, especialmente en jóvenes.
- Cocaína, cannabis, éxtasis y opioides son los principales responsables del aumento de accidentes cerebrovasculares.
- El riesgo es tanto para consumidores habituales como para quienes consumen ocasionalmente.

 German Portillo

7 minutos

21/07/2025 14:00



La incidencia de ictus en adultos jóvenes está aumentando de manera alarmante en España y buena parte de Europa, en paralelo con el incremento del consumo de drogas ilícitas. Este fenómeno, que hasta hace poco quedaba vinculado sobre todo a personas mayores, ahora afecta cada vez más a personas menores de 50 años, muchos de los cuales reconocen haber consumido estas sustancias alguna vez en la vida.

El vínculo entre las drogas y el ictus no solo es real, sino que cuenta con el respaldo de numerosos estudios científicos. Entre los factores que impulsan este problema, destacan el aumento del consumo de cocaína, cannabis, éxtasis, anfetaminas y opioides, cada uno con su propio mecanismo de acción, pero con un efecto común: todos incrementan el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.

¿Por qué el consumo de drogas supone un mayor riesgo de ictus?



El ictus, también denominado accidente cerebrovascular, ocurre cuando el flujo de sangre al cerebro se interrumpe. Esta interrupción provoca daños en las células cerebrales, que pueden morir por falta de oxígeno y nutrientes. Existen dos tipos principales: **ictus isquémico** (originado por el taponamiento de una arteria cerebral) e **ictus hemorrágico** (provocado por la rotura de un vaso sanguíneo en el cerebro).



Las drogas afectan al sistema cardiovascular y al cerebro de diferentes maneras, pero casi todas tienen la capacidad de desencadenar o agravar procesos que terminan en ictus:

- Provocan vasoconstricción repentina, que reduce el flujo sanguíneo cerebral.
- Aumentan la presión arterial, elevando el riesgo de rotura de vasos cerebrales.
- Alteran la coagulación y aumentan la agregación de plaquetas, favoreciendo la formación de trombos.
- Pueden dañar directamente la pared de los vasos, debilitando su estructura.

Este riesgo no solo está presente en consumidores habituales: **incluso una única dosis ocasional puede desencadenar un ictus en personas jóvenes y sanas**, sobre todo si existen otros factores de riesgo cardiovascular. Para ampliar información sobre cómo mantener una buena salud vascular, visita [cómo proteger tu salud vascular](#).

El caso de la cocaína: el enemigo número uno del ictus en jóvenes





Después del Reino Unido, **España ocupa el segundo lugar en Europa en consumo de cocaína**. Esta droga se ha convertido en el principal impulsor del aumento de ictus entre la población joven debido a varios factores clave:

- **El efecto estimulante de la cocaína provoca picos de hipertensión arterial y taquicardia**, lo que puede desencadenar hemorragias cerebrales y microinfartos.
- **Facilita la formación de trombos** al incrementar la agregación plaquetaria y alterar la coagulación.
- **Genera vasoespasmos y daño endotelial en las arterias cerebrales**, aumentando el riesgo de rotura o taponamiento.

Según investigaciones recientes, **la probabilidad de sufrir un ictus isquémico en las 24 horas posteriores al consumo de cocaína es hasta siete veces mayor** que en población no consumidora. Para prevenir riesgos similares, es aconsejable consultar información sobre el [ejercicio seguro para hipertensos](#).



Además, **el riesgo se multiplica en usuarios frecuentes (más de una vez a la semana)**, y si se combina con otras sustancias, como el alcohol, los efectos adversos se potencian aún más por la sobrecarga hepática.

El papel del cannabis en los accidentes cerebrovasculares

El cannabis es la droga ilícita más consumida por los jóvenes en España, y su imagen pública de “inocuidad” ha impulsado su uso en la última década. Sin embargo, **la evidencia científica indica una relación directa entre el consumo de cannabis y el desarrollo de eventos cerebrovasculares**, especialmente en pacientes sin otros factores de riesgo conocidos.

Entre los mecanismos que explican este vínculo destacan:

- **Incrementos en la frecuencia cardíaca y presión arterial**, lo que puede precipitar isquemias cerebrales.
- **Procesos de vasoconstricción transitoria de las arterias cerebrales**, detectados mediante resonancia magnética y Doppler.
- **Episodios de vasoespasmo cerebral reversible**, con aparición de síntomas neurológicos a las pocas horas del consumo.

Los estudios han documentado casos de ictus entre consumidores habituales y ocasionales, con un [riesgo cercano al doble](#) respecto a quienes no consumen cannabis. Estas situaciones refuerzan la importancia de conocer cómo el consumo de drogas aumenta el riesgo de ictus y cómo prevenirlo.

Otras drogas ilícitas y su relación con el ictus

Más allá de la cocaína y el cannabis, **otras drogas como el éxtasis, anfetaminas, heroína y opioides también se asocian a un aumento significativo del riesgo de ictus**. Se estima que:

- **El éxtasis multiplica por más de cuatro la posibilidad de sufrir un evento vascular grave.**
- **El consumo de heroína y otros opioides incrementa el riesgo de ictus en un 3,6 veces.**
- **Las anfetaminas tienen un efecto similar al de la cocaína respecto a la hipertensión y vasoespasmo.**

Existen además nuevas sustancias sintéticas (catinonas, poppers, GHB, ketamina, tusi o ‘agua de Dios’), cuyo consumo se ha disparado en los últimos años, especialmente entre los jóvenes y en contextos de policonsumo o prácticas de chemsex. **Para prevenir riesgos relacionados, es fundamental conocer cómo el consumo de drogas aumenta el riesgo de ictus.**

¿Por qué aumentan los casos de ictus entre los jóvenes?

La Sociedad Española de Neurología advierte de un aumento sostenido en el número de casos de ictus en personas entre 18 y 50 años, con un incremento del 25% en la última década, que coincide con la tendencia ascendente en el consumo de drogas ilícitas. De los 100.000 ictus que se producen al año en España, entre un 10% y un 20% corresponde a personas de ese grupo de edad. Otros factores de riesgo vascular tradicional, como la hipertensión, el sedentarismo, el tabaquismo, el exceso de peso o el estrés, también están más presentes en la población joven, pero **el consumo de sustancias tóxicas es cada vez más relevante como desencadenante**. Aproximadamente **un 30% de los menores de 50 años que han tenido un ictus admiten haber consumido drogas ilegales antes del evento**.

Manifestaciones y señales de alarma: cómo reconocer un ictus



El ictus puede tener un inicio muy súbito e inesperado. Detectar los síntomas a tiempo es vital para minimizar las secuelas y mejorar el pronóstico.

Entre las señales de alerta más habituales destacan:

- Pérdida de fuerza o debilidad en la cara, brazos o piernas de un lado del cuerpo.
- Hormigueo o adormecimiento en las mismas zonas.
- Pérdida brusca de visión en uno o ambos ojos.
- Dificultad para hablar, confusión repentina o problemas para comprender el lenguaje.
- Mareos, inestabilidad al caminar, sensación de vértigo.
- Dolor de cabeza muy fuerte sin causa aparente.
- Caídas inexplicadas o incoordinación de movimientos.

Si alguna de estas señales aparece de pronto, **es fundamental acudir de inmediato a urgencias**. El tiempo es cerebro y puede ser determinante para evitar daños permanentes o la muerte.

El riesgo de recaída y los efectos a largo plazo

No solo aumenta el riesgo de sufrir un ictus tras consumir drogas, sino que esta amenaza se mantiene e incrementa a largo plazo. Se ha detectado que personas que han pasado por un ictus asociado al consumo de cocaína, cannabis u otras sustancias presentan mayor probabilidad de sufrir nuevos episodios si reinciden en el consumo.

Además, **las complicaciones pueden afectar a distintas áreas neurológicas y cognitivas**, originando deterioro intelectual, problemas de memoria, demencias precoces o secuelas motoras permanentes. El impacto es tan notable que el ictus se ha consolidado como la primera causa de discapacidad física e intelectual en adultos en España y la segunda de muerte.

¿Existen drogas seguras para el cerebro?

La creencia de que algunas sustancias son inofensivas es un error. **No existe ningún nivel de consumo seguro para el cerebro ni para los vasos sanguíneos.** Tanto el consumo ocasional, como el habitual, la sobredosis o incluso la abstinencia pueden desencadenar eventos graves.

La realidad médica y científica es contundente: **el consumo de drogas ilícitas contribuye de forma clara al aumento de los casos de ictus entre población joven y adulta, especialmente en España.** Prevenir, informar y tratar el consumo a tiempo es invertir en salud cerebral y calidad de vida tanto individual como colectiva.



[Artículo relacionado:](#)

[¿Afecta el sobrepeso en la recuperación de un ictus?](#)



SOCIEDAD

Millones de personas padecen alguna enfermedad neurológica en España

Por **malagaldía** 21 julio 2025 0



Logotipo de la SEN | Foto de SEN

Más de 23 millones de personas padecen alguna enfermedad neurológica en España, aunque son prevenibles en una mayoría de casos como en el 90% de los ictus y el 40% en el alzhéimer, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Con motivo de la celebración el 22 de julio del Día Mundial del Cerebro que, este año, llevará por lema ‘Salud cerebral para todas las edades’, el presidente de la SEN, el doctor Jesús Porta-Etessam, señaló que “la salud cerebral de cada persona empieza incluso antes del nacimiento. Cada etapa de la vida es una oportunidad para cuidar y fortalecer nuestro cerebro”.

“Es por eso que este año se ha querido destacar la importancia de fomentar la salud cerebral desde la preconcepción hasta la edad avanzada. Y, para ello, es imprescindible implantar políticas de prevención y educación en **salud cerebral para toda la población**, y especialmente en contextos con menos recursos, donde la brecha en atención neurológica aún es alarmante”, añadió.

Con esta campaña, la SEN se une al llamamiento global para animar a personas y comunidades a adoptar hábitos y políticas que favorezcan la salud cerebral para todos, en todas las edades. Para ello, los neurólogos recomendaron hábitos cerebrosaludables en las diferentes etapas de la vida.

En la preconcepción son fundamentales los hábitos saludables de los futuros padres, como una buena

nutrición y controles médicos adecuados, pueden influir directamente en el desarrollo cerebral del bebé.

DEL EMBARAZO A LA EDAD AVANZADA

Durante el 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.

En la 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, recordaron los neurólogos.

En la 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.

Durante la edad avanzada, hacerse 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.

CARGA PARA LA SALUD PÚBLICA

De hecho, aseguraron desde la SEN, 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), las enfermedades neurológicas afectan a más de 3.000 millones de personas en todo el mundo.

Además, son las responsables de una de cada seis muertes y son la 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 aumentó más de un 18%.

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. Patologías como el ictus, la epilepsia, el alzhéimer, el párkinson, la esclerosis múltiple, la esclerosis lateral amiotrófica 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.

ENFERMEDAD CRÓNICA

Son además las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos, sobre todo debido al ictus y al alzhéimer y otras demencias.

A este respecto, destacó el doctor Porta-Etessam, “tanto la OMS como la SEN consideramos que el pilar clave para reducir el impacto de las enfermedades neurológicas es la prevención porque fomentándola conseguiríamos reducir de forma considerable 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”.

Por lo tanto, añadió, “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”.

(SERVIMEDIA)

23/07/2025, 15:25

[Inicio](#) > [OMC](#) > [Organización](#) > Salud cerebral para todas las edades: las enfermedades neurológicas afectan a más...

[Organización](#)

[Sin categoría](#)

Salud cerebral para todas las edades: las enfermedades neurológicas afectan a más de 23 millones de personas en España

Por **Redacción** 21 de julio de 2025



 Escuchar

El 22 de julio se celebra el Día Mundial del Cerebro, una conmemoración que promueve la Federación Mundial de Neurología y que en España está impulsada por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este año lo hacen bajo el lema “Salud cerebral para todas las edades”, con una campaña que quiere hacer un llamamiento global para priorizar el cuidado del cerebro desde la preconcepción hasta la vejez.

Con esta campaña, la Sociedad Española de Neurología se une al llamamiento global para animar a personas y comunidades a adoptar hábitos y políticas que favorezcan la salud cerebral para todos, en todas las edades. Porque nunca es tarde para adoptar hábitos cerebrosaludables 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 médicos adecuados, pueden influir directamente en el desarrollo cerebral del bebé.
- **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.

Un Plan Español del Cerebro para afrontar esta emergencia nacional

La sede de la Organización Médica Colegial (OMC), en Madrid, acogió el pasado 28 de mayo la presentación oficial del Plan Español del Cerebro, promovido por el Consejo Español del Cerebro (CEC), una entidad que agrupa a sociedades científicas, asociaciones de pacientes, investigadores, profesionales sanitarios e industria, con el objetivo de situar la salud cerebral y la investigación en neurociencias como prioridad estratégica nacional.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades neurológicas afectan a más de 3000 millones de personas en todo el mundo. Además, son las responsables de 1 de cada 6 muertes y son la 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%.

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. Enfermedades como 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. Son además las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos, principalmente debido al ictus y al Alzheimer y otras demencias. Asimismo, su impacto económico se estima en más del 8% del PIB, incluyendo los costes sanitarios directos, las pérdidas de productividad y la sobrecarga que supone para los cuidadores.

Así, este Plan se enmarca en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que reclamó a los países miembros estrategias nacionales para afrontar los trastornos neurológicos, y se alinea con los principios del *European Brain Council*,



del cual el CEC es miembro activo.

La estrategia plantea una transformación del abordaje de las enfermedades cerebrales en España a través de cinco ejes prioritarios:

- **Datos y evaluación del impacto**

Registros nacionales y creación del Observatorio Ibérico de Patología Cerebral.

Medición del impacto económico y análisis coste-beneficio de intervenciones.

- **Atención clínica equitativa y sostenida**

Protocolos nacionales para reducir desigualdades entre comunidades autónomas.

Atención temprana y seguimiento a largo plazo con integración de servicios sanitarios, sociales y educativos.

- **Impulso a la investigación neurocientífica**

Incremento sustancial de financiación.

Creación de una infraestructura nacional de investigación del cerebro (biobancos, plataformas de datos, bancos de cerebros).

Reducción de barreras burocráticas para ensayos clínicos y fomento de modelos innovadores como los "n=1".

- **Promoción y prevención de la salud cerebral**

Campañas públicas sobre factores de riesgo y autocuidado cerebral.

Formación especializada para profesionales sanitarios, especialmente en atención primaria.

Inclusión de la salud cerebral en el currículo escolar.

- **Participación del paciente y la sociedad**

Implicación de pacientes y cuidadores en decisiones de investigación y políticas.

Ciencia ciudadana, divulgación y lucha contra la desinformación.

Reconocimiento del papel de los cuidadores mediante apoyos estructurales.

- [Más información sobre el Plan Español del Cerebro](#)

- [Entrevista a Mara Dierssen, presidenta del Consejo Español del Cerebro](#)

RELACIONADOS





Patrocinado



Vanitatis

Seguir

35K Seguidores



Ana Pérez Ballesta, doctora: "¿Conoces el método 3-2-1 para dormir mejor? Marcará una diferencia en tu descanso"

Historia de V. G. • 5 día(s) • 2 minutos de lectura

[Adiós al insomnio: esta es la rutina de noche que te hará descansar mejor según un experto en sueño](#)

[Nuria Roure, psicóloga y especialista en insomnio, explica cómo regular nuestro ritmo circadiano](#)

Dormir bien no siempre depende solo del número de horas que pasamos en la cama, sino también de **cómo nos preparamos antes de acostarnos**. En una sociedad que vive con prisas y exposición constante a pantallas, establecer una rutina nocturna clara puede marcar la diferencia. La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** advierte que entre un 20 y un 48 % de los adultos **sufre dificultades para iniciar o mantener el sueño**, y al menos un 10 % padece trastornos crónicos no siempre diagnosticados.



Comentarios

Salud d cerebro vividos

Por Alberto Ferné



¿Te suscribes para recibir las últimas noticias de Novaciencia.es?

NO, gracias

Sí

«**El cerebro es el 'jefe'**», les dicen a los niños de Educación Infantil para hacerles comprender la importancia fundamental de este órgano. Pese a ser el elemento que coordina el organismo y del que depende nuestra vida, el cerebro está maltratado, hasta el punto de que **3.000 millones de personas en todo el mundo padecen alguna enfermedad neurológica y éstas se han convertido en la principal causa de años vividos con discapacidad.**



En España, más de **23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica, que son las responsables del 14 por ciento de las muertes registradas cada año.** Estas cifras son terribles, pero hay esperanza, ya que las enfermedades neurológicas se pueden prevenir, de forma que hasta el 90

por ciento (

cuidado ad



¿Te suscribes para recibir las últimas noticias de
Novaciencia.es?

irse con un

La Sociedad

motivo de l

promovida

[NO, gracias](#)[Sí](#)

'jefe', con

fecha

anizaciones

neurológicas de todo el mundo que, en España, está impulsada por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este año, bajo el lema **"Salud cerebral para todas las edades"**, la campaña quiere hacer un llamamiento global para **priorizar el cuidado del cerebro desde la preconcepción hasta la vejez**.

La salud del cerebro empieza incluso antes del nacimiento

"La salud cerebral de cada persona empieza incluso antes del nacimiento.

Porque cada etapa de la vida es una oportunidad para cuidar y fortalecer nuestro cerebro. Es por eso que este año se ha querido destacar la importancia de fomentar la salud cerebral desde la preconcepción hasta la edad avanzada", señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). "Y, para ello, es imprescindible **implantar políticas de prevención y educación en salud cerebral para toda la población**, y especialmente en contextos con menos recursos, donde la brecha en atención neurológica aún es alarmante".

Con esta campaña, la Sociedad Española de Neurología se une al llamamiento global para animar a personas y comunidades a adoptar hábitos y políticas que favorezcan la salud cerebral para todos, en todas las edades. Porque nunca es tarde para adoptar hábitos cerebrosaludables y porque la salud cerebral se construye día a día, desde los primeros momentos de la vida.

Created using FlowPaper Flipbook Maker ↗

Hábitos saludables para el cerebro

- **Precoci**

buena n
el desarr

- **Embar**

crecimie
adecuad
bebé.



¿Te suscribes para recibir las últimas noticias de
Novaciencia.es?

[NO, gracias](#)

[Sí](#)

una

mente en

el

ción

omo al

- **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.

Enfermedades neurológicas: una carga creciente para la salud pública

Las enfermedades
principales
datos de la
afectan a



¿Te suscribes para recibir las últimas noticias de
Novaciencia.es?

NO, gracias

SÍ

as
Según
icas
demás,
años
o 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%.

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. Enfermedades como 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. Son además las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos, principalmente debido al ictus y al Alzheimer y otras demencias.

“Tanto la OMS como la SEN consideramos que 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 Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro”, destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Prevención primaria con estilos de vida saludables

“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”.

Se puede consultar el [decálogo de la SEN para mantener un cerebro saludable](#), elaborado con el objetivo de fomentar hábitos saludables y prevenir factores de

riesgo de la

Pero además

y la detección

profesional

articula en



¿Te suscribes para recibir las últimas noticias de
Novaciencia.es?

[NO, gracias](#)

[Sí](#)

saludables

25 se

mentales:

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”, concluye el Dr. Jesús Porta-Etessam.



22 DE JULIO DE 2025: DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Salud cerebral: el 90% de los ictus y el 40% de los casos de alzheimer se pueden prevenir

- ✓ En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica
- ✓ Hay que fomentar la prevención mediante la adopción de hábitos saludables y la detección precoz de los trastornos neurológicos

PUBLICIDAD



Hay que cuidar el cerebro en todas las etapas de la vida.

B. MUÑOZ

22/07/2025 05:40 ACTUALIZADO: 22/07/2025 05:40

✓ Fact Checked

Hoy se celebra el **Día Mundial del Cerebro**, una fecha promovida por la Federación Mundial de Neurología y secundada por organizaciones neurológicas de todo el mundo que, en España, está impulsada por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este año, bajo el lema **«Salud cerebral para todas las edades»**, la campaña quiere hacer un llamamiento global para priorizar el [cuidado del cerebro](#) desde la preconcepción hasta la vejez.

«La salud cerebral de cada persona empieza incluso antes del nacimiento. Porque **cada etapa de la vida es una oportunidad para cuidar y fortalecer nuestro cerebro**. Es por eso que este año se ha querido destacar la importancia de fomentar la salud cerebral desde la preconcepción hasta la



Buscar



Glosario

Directorio

IA

Cursos

Psicofármacos

Trastornos

Congreso

Actualidad

B

Actualidad y Artículos | Parkinson y Trastornos del Movimiento

 Seguir 33



1




2



PUBLICAR ▾

‘El párkinson no solo condiciona el día a día, sino también las noches’



Noticia |  Fecha de publicación: 22/07/2025

Artículo revisado por nuestra redacción

Los trastornos del sueño son una manifestación muy frecuente en las personas que enfermedad de Parkinson, afe estos pacientes y al 88 % de quienes los acompañan

Explora el artículo con IA



Glosario Directorio IA Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso Actualidad B

importancia de no subestimar su impacto y de abordarlos de forma integral.

Nuevo **chatbot**
de psiquiatría y
salud mental



PUBLICIDAD

En la enfermedad de Parkinson, los ritmos circadianos suelen estar alterados, pudiendo aparecer el síndrome de piernas inquietas y los problemas de movilidad nocturna.

También puede aparecer trastorno de conducta del sueño REM. Es decir, "el párkinson no solo condiciona el día a día de las personas enfermas, sino también las noches".

Así, la enfermedad suele ir ligada al insomnio, incapacidad para cambiar de posición en la cama, micción frecuente nocturna y de caídas al intentar usar el ba

Explora el artículo con IA

[Glosario](#)[Directorio](#)[IA](#)[Cursos](#)[Psicofármacos](#)[Trastornos](#)[Congreso](#)[Actualidad](#)[B](#)

El **abordaje debe ser individualizado, combinando estrategias farmacológicas y cambios en el estilo de vida para mejorar el descanso nocturno** . Con un tratamiento adecuado y una red de apoyo sólido; es posible mejorar significativamente el descanso y el bienestar general del paciente.

Para evaluar y clasificar la gravedad de estos trastornos, existen herramientas específicas como escalas validadas (PDSS, entre otras), dispositivos de actigrafía y, en casos seleccionados, estudios de sueño complejos realizados mediante polisomnografía en entorno hospitalario.

Un posible marcador

"En fases muy iniciales de enfermedad, se puede dar una condición llamada trastorno de conducta de sueño REM en la que la persona `actúa' sus sueños y tiene conductas motoras elaboradas mientras duerme", puntualiza. El paciente mueve su cuerpo mientras duerme de forma violenta.

Dicha situación puede anteceder al diagnóstico de párkinson hasta diez años o más y es un factor

Explora el artículo con IA



[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Actualidad](#) [B](#)

las consultas con estos pacientes, el médico recomienda incluir preguntas sobre el descanso, ya que a menudo el paciente no lo menciona por iniciativa propia.

Sánchez Ferro subraya que **la investigación del sueño en párkinson debe ser una prioridad**, ya que influye directamente en la calidad de vida, sobre todo en pacientes con una enfermedad neurodegenerativa.

"Tratar la noche adecuadamente es tan importante como el día", afirma, y recuerda la importancia de adoptar buenos hábitos para no alterar los ritmos naturales del sueño.



¿Conoces las novedades premium?



PUBLICIDAD

[ABRIR ENLACE FUENTE](#)

[Explora el artículo con IA](#)

DESCUBREN QUE LOS PERROS SON CAPACES DE DETECTAR EL PÁRKINSON CON UN 98% DE ACIERTO



Por **Manuel Angel Chao** 21 julio, 2025 06:23

SENIOR50

(/

index.php)



(<https://miranza.es/?>

[utm_source=display&utm_medium=senior50&utm_campaign=display_cataratas_senior50/](https://miranza.es/?utm_source=display&utm_medium=senior50&utm_campaign=display_cataratas_senior50/))

SALUD ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/BIENESTAR/SALUD/](https://www.senior50.com/bienestar/salud/))

La salud cerebral es clave «para todas las edades»



REDACCIÓN SENIOR 50 ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/AUTHOR/SENIOR_50/](https://www.senior50.com/author/senior_50/))

JULIO 22, 2025([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/2025/07/22/](https://www.senior50.com/2025/07/22/)) | 4:10 AM

Bajo el lema: **Salud cerebral para todas las edades**, la Sociedad Española de

[Privacidad](#)



servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

sociedad

salud

DÍA CEREBRO

Más de 23 millones de personas padecen alguna enfermedad neurológica en España



Logotipo de la SEN | Foto de SEN



21 JUL 2025 | 11:18H | MADRID

SERVIMEDIA

Más de 23 millones de personas padecen alguna enfermedad neurológica en España, aunque son prevenibles en una mayoría de casos como en el 90% de los ictus y el 40% en el alzhéimer, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Acceso clientes

Para acceder a la mayoría de las noticias, debes ser usuario registrado.

Si deseas acceder a las noticias de Servimedia, escribe un correo a la siguiente dirección: suscripciones@servimedia.es

[¿Has olvidado la contraseña?](#)

Nombre de usuario

Contraseña

INICIAR SESIÓN

(SERVIMEDIA)

21 JUL 2025

ABG/gja



Salud

Etiquetas | Neurología | Enfermedades Neurológicas | Campaña | Día mundial | Cerebro

“Salud cerebral para todas las edades”: Una prioridad mundial en todas las etapas de la vida

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica: son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos

**Redacción**

Lunes, 21 de julio de 2025, 11:39 h (CET)

@DiarioSigloXXI



El 22 de julio se celebra el Día Mundial del Cerebro, una fecha promovida por la Federación Mundial de Neurología y secundada por organizaciones neurológicas de todo el mundo que, en España, está impulsada por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este año, bajo el lema “Salud cerebral para todas las edades”, la campaña quiere hacer un llamamiento global para priorizar el cuidado del cerebro desde la preconcepción hasta la vejez.



Lo más leído

- Lisandro Jose Macarrulla Martinez Felicita a Marileidy Paulino por su Oro en Atletismo**
- El arte del home fragrance se llama The Aroma Trace**
- Productos de puericultura; calidad, diseño y funcionalidad para acompañar la crianza**
- Comprar relojes Longines y Tissot online, una tendencia al alza con el respaldo de Joyería Gordillo**
- Saladitos impulsa el consumo de snacks saludables y deliciosos en el día a día**

Noticias relacionadas

El 75 % de las personas mayores de 65 años sufre pérdida auditiva

La pérdida de audición relacionada con la edad, también conocida como presbiacusia, es una condición que afecta ya al 80 % de los mayores de 75 años, según la Sociedad Española de

“La salud cerebral de cada persona empieza incluso antes del nacimiento. Porque cada etapa de la vida es una oportunidad para cuidar y fortalecer nuestro cerebro. Es por eso que este año se ha querido destacar la importancia de fomentar la salud cerebral desde la preconcepción hasta la edad avanzada”, señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). *“Y, para ello, es imprescindible implantar políticas de prevención y educación en salud cerebral para toda la población, y especialmente en contextos con menos recursos, donde la brecha en atención neurológica aún es alarmante”.*

Con esta campaña, la Sociedad Española de Neurología se une al llamamiento global para animar a personas y comunidades a adoptar hábitos y políticas que favorezcan la salud cerebral para todos, en todas las edades. Porque nunca es tarde para adoptar hábitos cerebrosaludables 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 médicos adecuados, pueden influir directamente en el desarrollo cerebral del bebé.

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.

Una carga creciente para la salud pública

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, las enfermedades neurológicas afectan a más de 3.000 millones de personas en todo el mundo. Además, son las responsables de 1 de cada 6 muertes y son la 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%.

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. Enfermedades como 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

Otorrinolaringología, y puede tener un impacto profundo en la salud emocional y cognitiva si no se detecta a tiempo.

La fragmentación del sueño altera la estructura cerebral, especialmente en mujeres

Dormir mal puede afectar al cerebro mucho antes de que aparezcan las primeras señales de Alzheimer. Un nuevo estudio del proyecto ALFASleep, liderado por el BarcelonaBeta Brain Research Center (BBRC), revela que tener un sueño de poca calidad, con mayor fragmentación, se asocia con cambios estructurales del cerebro en regiones vulnerables a la enfermedad de Alzheimer, en personas sin deterioro cognitivo e independientemente de la presencia de esta patología.

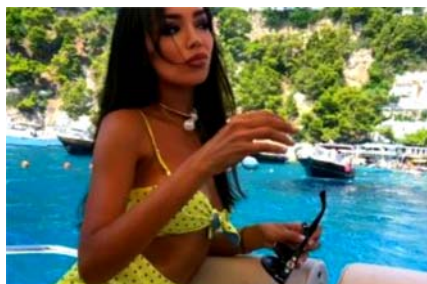
“Salud cerebral para todas las edades”: Una prioridad mundial en todas las etapas de la vida

El 22 de julio se celebra el Día Mundial del Cerebro, una fecha promovida por la Federación Mundial de Neurología y secundada por organizaciones neurológicas de todo el mundo que, en España, está impulsada por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este año, bajo el lema “Salud cerebral para todas las edades”, la campaña quiere hacer un llamamiento global para priorizar el cuidado del cerebro desde la preconcepción hasta la vejez.

el sistema sanitario y la sociedad en general. Son además las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos, principalmente debido al ictus y al Alzheimer y otras demencias.

“Tanto la OMS como la SEN consideramos que 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 Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro”, destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam. “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”.

TE RECOMENDAMOS



Así se ganan millones

Los jóvenes españoles ganan hasta 1982 euros al día gracias a este método



Ikónico diseño italiano

Alfa Romeo Tonale. Combina diseño y tecnología avanzada.



Conduzca con tranquilidad

Descubra DS 7 con hasta 8 años de garantía premium.



DS Business Days

Ofertas exclusivas para profesionales en unidades limitadas



MIÉRCOLES, 23 JULIO DE 2025

QUIÉNES SOMOS (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIÉNES-SOMOS/)

CONTACTO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/)

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIO/)

U=HTTPS%3A%2F%3A%2FWWW.SALUDADIARIO.ES/ (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/)

SALUD- TEXT=LA+SALUDADIARIO.COM



(https://www.saludadiario.es/)

COMO- CEREBRAIPACIENTES/LA-

Portada (https://www.saludadiario.es/) » La salud cerebral como prioridad mundial en todas las etapas de la vida

PACIENTES (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/) DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

La salud cerebral como prioridad mundial en todas las etapas de la vida

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica: son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos / Hasta el 90% de los casos de ictus y el 40% de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro

S.A.D (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/) 22 DE JULIO DE 2025

VIDA%2F%2F (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/VIDA%2F%2F) PRIORIDAD-MUNDIAL-EN-TODAS-LAS-ETAPAS-DE-LA-VIDA/#RESPONDI

Gestionar el consentimiento de las cookies

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

Denegar

Ver preferencias



Hoy, 22 de julio, se celebra el Día Mundial del Cerebro, una fecha promovida por la Federación Mundial de Neurología y secundada por organizaciones neurológicas de todo el mundo que, en España, está impulsada por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este año, bajo el lema ‘Salud cerebral para todas las edades’, la campaña quiere hacer un llamamiento global para priorizar el cuidado del cerebro desde la precepción hasta la vejez.

“La salud cerebral de cada persona empieza incluso antes del nacimiento. Porque cada etapa de la vida es una oportunidad para cuidar y fortalecer nuestro cerebro. Es por eso que este año se ha querido destacar la importancia de fomentar la salud cerebral desde la precepción hasta la edad avanzada”, señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “Y para ello, es imprescindible implantar políticas de prevención y educación en salud cerebral para toda la población, y especialmente en contextos con menos recursos, donde la brecha en atención neurológica aún es alarmante”.

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies. Para aprender más o gestionar el consentimiento de las cookies, visite www.saludadiario.es/pacientes/la-salud-cerebral-como-prioridad-mundial-en-todas-las-etapas-de-la-vida o visite www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/.

Con esta campaña, la Sociedad Española de Neurología se une al llamamiento global para animar a personas y comunidades a adoptar hábitos y políticas que favorezcan la salud cerebral para todos, en todas las edades.

Con esta campaña, la Sociedad Española de Neurología se une al llamamiento global para animar a personas y comunidades a adoptar hábitos y políticas que favorezcan la salud cerebral para todos, en todas las edades.

Porque nunca es tarde para adoptar hábitos cerebrosaludables y porque la salud cerebral se construye día a día, desde los primeros momentos de la vida: <https://www.saludadiario.es/pacientes/la-salud-cerebral-como-prioridad-en-todas-las-etapas-de-la-vida>

Prenatación: Los hábitos saludables de los futuros padres, como una buena nutrición y controles médicos adecuados, pueden influir directamente en el desarrollo cerebral del bebé. <https://www.saludadiario.es/pacientes/la-salud-cerebral-como-prioridad-en-todas-las-etapas-de-la-vida>

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. <https://www.saludadiario.es/pacientes/la-salud-cerebral-como-prioridad-en-todas-las-etapas-de-la-vida>

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. <https://www.saludadiario.es/pacientes/la-salud-cerebral-como-prioridad-en-todas-las-etapas-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. <https://www.saludadiario.es/pacientes/la-salud-cerebral-como-prioridad-en-todas-las-etapas-de-la-vida>

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. <https://www.saludadiario.es/pacientes/la-salud-cerebral-como-prioridad-en-todas-las-etapas-de-la-vida>

Una carga creciente para la salud pública

Las enfermedades neurológicas (<https://www.saludadiario.es/pacientes/la-prevalencia-de-las-enfermedades-neurológicas-en-espana-supera-en-un-18-la-media-mundial>)

constituyen actualmente una de las principales causas de discapacidad y mortalidad a nivel mundial. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades neurológicas afectan a más de 3.000 millones de personas en todo el mundo. Además, <https://www.saludadiario.es/pacientes/la-prevalencia-de-las-enfermedades-neurológicas-en-espana-supera-en-un-18-la-media-mundial>

son las responsables de 1 de cada 6 muertes y son la 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%.

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. Enfermedades como 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. Son además las responsables del 44% de la discapacidad por <https://www.saludadiario.es/pacientes/la-prevalencia-de-las-enfermedades-neurológicas-en-espana-supera-en-un-18-la-media-mundial>

enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos, principalmente debido a la enfermedad de Alzheimer y al Alzheimer y otras demencias.

Son prevenibles

“Tanto la OMS como la SEN consideramos que 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 Dr. Jesús Porta-Etessam. “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”.

Se puede consultar el decálogo de la SEN para mantener un cerebro saludable en <https://acortar.link/hiPWar> (<https://sen.us20.list-manage.com/track/click?u=1b0de058ed4640f2752895dae&id=f4f8dae904&e=796d050a49>), elaborado con el objetivo de fomentar hábitos saludables y prevenir factores de riesgo de las enfermedades neurológicas.

Otros ejes de acción

Pero 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.

“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”, concluye el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Ver preferencias

TAGS ▶ DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO (https://www.saludadiario.es/tag/dia-mundial-del-cerebro/)

Política de cookies (https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/) Política de Privacidad (https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/) Aviso Legal (https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

● Lisbeth, 10 años atrapada en el síndrome de Sjögren | ⚡ La viuda de Diogo Jota rompe su silencio



[Lo último](#) [España](#) [Local](#) [Sociedad](#) [Internacional](#) [Salud](#) [Economía](#) [Análisis Carlos Franganillo](#)

Salud





TeleMadrid

COMPARTIR:

(<https://www.telemadrid.es>)

Compartir en

NOTICIAS

A LA CARTA

ONDA MADRID



349/219

www.telemadrid.es

tiempo-madrid/)

PROGRAMACIÓN

Madrid mejora tu vida (<https://www.telemadrid.es/programas/madrid-mejora-tu-vida/>)

Facebook



TikTok

in



FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ ([HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/FUNDACION-JIMENEZ-DIAZ/](https://www.telemadrid.es/tag/fundacion-jimenez-diaz/))

Cefaleas y migrañas: claves para entender uno de los dolores más comunes

Según la Sociedad Española de Neurología, un 89% de los hombres y hasta un 99% de las mujeres aseguran haber sufrido dolor de cabeza alguna vez

Para mejorar la atención a los pacientes que sufren este tipo de cefaleas, el hospital ha puesto en marcha una Unidad de Cefaleas



18 de julio de 2025 - 20:00

(Actualizado: 21 de julio de 2025 - 16:52)

REDACCIÓN

COMPARTIR:

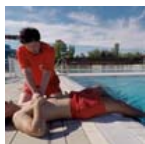
Compartir en



El **dolor de cabeza** es una de las dolencias más frecuentes entre la población. Según la Sociedad Española de Neurología, un 89% de los hombres y hasta un 99% de las mujeres aseguran haberlo sufrido alguna vez.

Para profundizar en este problema, visitamos el **Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz**, donde especialistas como el doctor Jesús Porta, jefe del servicio de Neurología, nos explican las diferencias y particularidades de este mal que afecta al día a día de millones de personas.

Las cefaleas pueden dividirse en dos grandes grupos: **primarias y secundarias**. “Las cefaleas son cualquier dolor de cabeza”, aclara el doctor Porta, “y la migraña es un tipo de cefalea primaria”. Estas últimas se deben a activaciones de distintas estructuras del cerebro sin que exista una lesión subyacente, mientras que las cefaleas secundarias están provocadas por irritaciones o alteraciones en zonas del cráneo sensibles al dolor. En el caso de las migrañas (<https://www.telemadrid.es/programas/madrid-mejora-tu-vida/La-relacion-entre-las-migranas-y-el-ejercicio-2-2766643352--20250402070946.html>), los síntomas más comunes son dolores intensos, sensibilidad a la luz, náuseas y vómitos.



Prevenir el ahogamiento: claves para un verano más seguro (<https://www.telemadrid.es/programas/madrid-mejora-tu-vida/Prevenir-el-ahogamiento-claves-para-un-verano-mas-seguro-2-2797840234--20250715081740.html>)

Mayor prevalencia en mujeres

Una de las cuestiones más relevantes en el estudio de estas patologías es su **mayor prevalencia en mujeres**. Entre los factores que pueden desencadenar una crisis de migraña están los cambios hormonales, la relajación tras el estrés, las variaciones en la presión atmosférica o determinados alimentos.



“Llevamos muchos años luchando para que exista una mayor comprensión hacia la migraña”, subraya Porta, quien denuncia el estigma de género que ha existido históricamente: “Se ha minusvalorado porque se asocia con las mujeres”



Para mejorar la atención a los pacientes que sufren este tipo de cefaleas, el hospital (<https://www.telemadrid.es/noticias/madrid/La-Fundacion-Jimenez-Diaz-vuelve-a-liderar-la-lista-Forbes-de-los-mejores-hospitales-de-Espana-0-2798720111--20250718104241.html>) ha puesto en marcha una **Unidad de Cefaleas**, coordinada por el **doctor Jaime Rodríguez**, con el objetivo de abordar esta enfermedad de forma especializada y con una perspectiva más humana.

Temas

FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ ([HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/FUNDACION-JIMENEZ-DIAZ/](https://www.telemadrid.es/tag/fundacion-jimenez-diaz/))

SALUD ([HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/SALUD/](https://www.telemadrid.es/tag/salud/))

Lo más visto (/lo-mas-visto/)

Videos más vistos (/videos-mas-vistos/)



COLMENAR VIEJO ([HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/COLMENAR-VIEJO/](https://www.telemadrid.es/tag/colmenar-viejo/))

Herido grave tras ser apuñalado por la espalda en una vivienda de Colmenar Viejo (/noticias/madrid/Herido-grave-tras-ser-apunalado-por-la-espalda-en-una-vivienda-de-Colmenar-Viejo-0-2800219953--20250723084222.html)

