

---

PACIENTES

# **Más de la mitad de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral**

La última Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española señala que todavía hace falta mucha concienciación

**Los colectivos vulnerables con alzhéimer piden una atención integral y respetuosa**

**Los hábitos saludables, la clave para la pérdida de peso en personas con obesidad**



Imagen de cerebros con enfermedades neurológicas - CANVA

La población española sigue descuidando hábitos que resultan clave para









cuidar su salud cerebral, como el sueño, la dieta o el ejercicio físico mental. Son datos que han salido a relucir en la **Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española** de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), que tiene por objetivo determinar las prácticas de la población española que favorecen la salud cerebral y el grado de conocimiento que existe sobre las posibles medidas de prevención de las enfermedades neurológicas.

Dicha encuesta, realizada a finales de 2024 entre **más de 1.000 personas mayores de 18 años**, muestran una “**realidad preocupante**”. “Aunque la mayoría es conocedora de que los hábitos saludables influyen en la salud cerebral, al ser preguntados por aspectos concretos, menos de la mitad de la población española cumple con, prácticamente, cada uno de ellos. El estudio nos **revela carencias importantes** en aspectos como la actividad física, el descanso, la alimentación, el control vascular o la estimulación cognitiva, tan importantes para la salud de nuestro cerebro”, señala del doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología.

Entre las principales recomendaciones de la SEN para cuidar la salud cerebral está el **realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva**. Sin embargo, más del 35% de los encuestados dedica poco o ningún tiempo

semanal a actividades como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar o realizar manualidades, y **el 60% no ha “aprendido nada”** en el último año. Además, más de la mitad lee menos de tres libros al año.

## **"Menos de un 37% realiza ejercicio físico de forma regular y casi la mitad declara pasar más de seis horas diarias sentada"**

“**Evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física de forma regular** es otra de las principales recomendaciones para tener un cerebro sano. Pero menos de un 37% realiza ejercicio físico de forma regular (al menos tres horas semanales) y casi la mitad declara pasar más de seis horas diarias sentada, especialmente los adultos jóvenes”, comenta el doctor Javier Camiña, Vocal de la Sociedad Española de Neurología. “Por otra parte, **evitar tóxicos como el alcohol, el tabaco y otro tipo de drogas** también es fundamental para una buena salud cerebral. Pero un 11% de los participantes en nuestro estudio consume alcohol casi a diario y un 15% fuma a diario y, entre los fumadores activos, más del 80% lo son desde hace más de una década”, añade.

El **control de factores de riesgo vascular**, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia es relevante porque son el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas. Pero la encuesta ha detectado un escaso control de estos factores: solo el 51% realiza análisis preventivos anuales y más del 40% no controla su tensión arterial de forma habitual. Además, **el 10% se siente solo de forma habitual** y un 12% presenta aislamiento parcial o total. Los jóvenes son el grupo que más refiere soledad.

“Otra de las recomendaciones de la SEN es tratar de **seguir una dieta equilibrada**, y aunque el 79% de los entrevistados considera que su dieta es saludable, **casi la mitad no consume la fruta diaria recomendada**, un tercio apenas ingiere verduras y la mitad no alcanza las raciones semanales recomendadas de pescado. Además, un 24% consume bollería y productos azucaradas a diario”, señala el doctor Javier Camiña.

También es importante la **moderación en el uso de internet**, redes sociales y pantallas, ya que su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño. Más del 63% dedica más de dos horas diarias a ver televisión y un 70% pasa **más de media hora al día en redes sociales**, especialmente los jóvenes: casi el 90% de las personas entre 18 y 34 años dedican más de 2 horas diarias a interactuar en redes sociales.

## **"Solo el 47,5% de los usuarios de bicicleta o patinete utiliza casco de forma habitual"**

“Y la encuesta también ha detectado otros problemas. Por ejemplo, que **la protección física del cerebro es deficiente**, porque solo el 47,5% de los usuarios de bicicleta o patinete utiliza casco de forma habitual. O que un porcentaje destacable de la población tiene problemas emocionales: por ejemplo, un 10% de los entrevistados afirman sentirse **tristes o descontentos de manera constante**, especialmente mujeres y jóvenes”, explica el doctor Javier Camiña.

## **PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES**

Por otro lado, aunque el 85% de los encuestados cree que una buena salud cerebral reduce el riesgo de enfermedades neurológicas y que **más del 90% de los encuestados teme padecer alguna enfermedad neurológica** en el futuro, el 44% reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente buenos para el cerebro, a pesar de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles. “Resulta también reseñable que cuando preguntamos sobre qué enfermedades, en general, les genera más preocupación por desarrollarlas en un futuro, la mitad de las diez enfermedades más señaladas por los encuestados son enfermedades neurológicas: **Alzheimer** u otras demencias es la más citada; ictus, la tercera; Parkinson, la cuarta; ELA , la quinta; y esclerosis múltiple, la octava”, destaca el doctor Javier Camiña.

De igual manera, el estudio muestra una “**percepción errónea**” sobre el peso

**real que tienen las enfermedades neurológicas en la mortalidad española,** especialmente en la mortalidad femenina, “donde la gran mayoría apunta al cáncer o al infarto de miocardio como principal causa de mortalidad de las mujeres españolas, cuando en realidad son el Alzheimer y el ictus, según datos del Instituto Nacional de Estadística”.

Por eso, desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerdan que más del 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de Alzheimer **podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables**, como la práctica regular de ejercicio, una dieta mediterránea, el control de la tensión arterial y el mantenimiento de una vida social y cognitiva activa. Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en el mundo y la segunda causa de muerte. Además, en los últimos 30 años, el número de muertes por trastornos neurológicos ha aumentado un 40%. En España, las enfermedades neurológicas **afectan a más de 23 millones de personas** y, los costes directos de las enfermedades neurológicas en Europa son superiores a los costes del cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes juntos.

“Tratar de **fomentar la salud cerebral** es una línea fundamental en muchos proyectos sanitarios en el mundo. Teniendo en cuenta que la prevalencia de las enfermedades neurológicas va en aumento, debido al envejecimiento poblacional, y que **en España tenemos una prevalencia un 1,7% mayor de enfermedades neurológicas** respecto a otros países europeos, la prevención se transforma en una necesidad porque es la herramienta más poderosa que tenemos para reducir la carga de enfermedades neurológicas en la población”, concluye el doctor 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.

#### ARCHIVADO EN

[\*\*Neurología\*\*](#) [\*\*Cerebro\*\*](#)

## Te puede interesar



PACIENTES

**Estos son los avances claves alcanzados en memoria,**

---

PACIENTES

# **Más de la mitad de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral**

La última Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española señala que todavía hace falta mucha concienciación

**Los colectivos vulnerables con alzhéimer piden una atención integral y respetuosa**

**Los hábitos saludables, la clave para la pérdida de peso en personas con obesidad**



Imagen de cerebros con enfermedades neurológicas - CANVA

La población española sigue descuidando hábitos que resultan clave para









cuidar su salud cerebral, como el sueño, la dieta o el ejercicio físico mental. Son datos que han salido a relucir en la **Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española** de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), que tiene por objetivo determinar las prácticas de la población española que favorecen la salud cerebral y el grado de conocimiento que existe sobre las posibles medidas de prevención de las enfermedades neurológicas.

Dicha encuesta, realizada a finales de 2024 entre **más de 1.000 personas mayores de 18 años**, muestran una “**realidad preocupante**”. “Aunque la mayoría es conocedora de que los hábitos saludables influyen en la salud cerebral, al ser preguntados por aspectos concretos, menos de la mitad de la población española cumple con, prácticamente, cada uno de ellos. El estudio nos **revela carencias importantes** en aspectos como la actividad física, el descanso, la alimentación, el control vascular o la estimulación cognitiva, tan importantes para la salud de nuestro cerebro”, señala del doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología.

Entre las principales recomendaciones de la SEN para cuidar la salud cerebral está el **realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva**. Sin embargo, más del 35% de los encuestados dedica poco o ningún tiempo

semanal a actividades como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar o realizar manualidades, y **el 60% no ha “aprendido nada”** en el último año. Además, más de la mitad lee menos de tres libros al año.

## **"Menos de un 37% realiza ejercicio físico de forma regular y casi la mitad declara pasar más de seis horas diarias sentada"**

“**Evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física de forma regular** es otra de las principales recomendaciones para tener un cerebro sano. Pero menos de un 37% realiza ejercicio físico de forma regular (al menos tres horas semanales) y casi la mitad declara pasar más de seis horas diarias sentada, especialmente los adultos jóvenes”, comenta el doctor Javier Camiña, Vocal de la Sociedad Española de Neurología. “Por otra parte, **evitar tóxicos como el alcohol, el tabaco y otro tipo de drogas** también es fundamental para una buena salud cerebral. Pero un 11% de los participantes en nuestro estudio consume alcohol casi a diario y un 15% fuma a diario y, entre los fumadores activos, más del 80% lo son desde hace más de una década”, añade.

El **control de factores de riesgo vascular**, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia es relevante porque son el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas. Pero la encuesta ha detectado un escaso control de estos factores: solo el 51% realiza análisis preventivos anuales y más del 40% no controla su tensión arterial de forma habitual. Además, **el 10% se siente solo de forma habitual** y un 12% presenta aislamiento parcial o total. Los jóvenes son el grupo que más refiere soledad.

“Otra de las recomendaciones de la SEN es tratar de **seguir una dieta equilibrada**, y aunque el 79% de los entrevistados considera que su dieta es saludable, **casi la mitad no consume la fruta diaria recomendada**, un tercio apenas ingiere verduras y la mitad no alcanza las raciones semanales recomendadas de pescado. Además, un 24% consume bollería y productos azucaradas a diario”, señala el doctor Javier Camiña.

También es importante la **moderación en el uso de internet**, redes sociales y pantallas, ya que su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño. Más del 63% dedica más de dos horas diarias a ver televisión y un 70% pasa **más de media hora al día en redes sociales**, especialmente los jóvenes: casi el 90% de las personas entre 18 y 34 años dedican más de 2 horas diarias a interactuar en redes sociales.

## **"Solo el 47,5% de los usuarios de bicicleta o patinete utiliza casco de forma habitual"**

“Y la encuesta también ha detectado otros problemas. Por ejemplo, que **la protección física del cerebro es deficiente**, porque solo el 47,5% de los usuarios de bicicleta o patinete utiliza casco de forma habitual. O que un porcentaje destacable de la población tiene problemas emocionales: por ejemplo, un 10% de los entrevistados afirman sentirse **tristes o descontentos de manera constante**, especialmente mujeres y jóvenes”, explica el doctor Javier Camiña.

## **PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES**

Por otro lado, aunque el 85% de los encuestados cree que una buena salud cerebral reduce el riesgo de enfermedades neurológicas y que **más del 90% de los encuestados teme padecer alguna enfermedad neurológica** en el futuro, el 44% reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente buenos para el cerebro, a pesar de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles. “Resulta también reseñable que cuando preguntamos sobre qué enfermedades, en general, les genera más preocupación por desarrollarlas en un futuro, la mitad de las diez enfermedades más señaladas por los encuestados son enfermedades neurológicas: **Alzheimer** u otras demencias es la más citada; ictus, la tercera; Parkinson, la cuarta; ELA , la quinta; y esclerosis múltiple, la octava”, destaca el doctor Javier Camiña.

De igual manera, el estudio muestra una “**percepción errónea**” sobre el peso

**real que tienen las enfermedades neurológicas en la mortalidad española,** especialmente en la mortalidad femenina, “donde la gran mayoría apunta al cáncer o al infarto de miocardio como principal causa de mortalidad de las mujeres españolas, cuando en realidad son el Alzheimer y el ictus, según datos del Instituto Nacional de Estadística”.

Por eso, desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerdan que más del 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de Alzheimer **podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables**, como la práctica regular de ejercicio, una dieta mediterránea, el control de la tensión arterial y el mantenimiento de una vida social y cognitiva activa. Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en el mundo y la segunda causa de muerte. Además, en los últimos 30 años, el número de muertes por trastornos neurológicos ha aumentado un 40%. En España, las enfermedades neurológicas **afectan a más de 23 millones de personas** y, los costes directos de las enfermedades neurológicas en Europa son superiores a los costes del cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes juntos.

“Tratar de **fomentar la salud cerebral** es una línea fundamental en muchos proyectos sanitarios en el mundo. Teniendo en cuenta que la prevalencia de las enfermedades neurológicas va en aumento, debido al envejecimiento poblacional, y que **en España tenemos una prevalencia un 1,7% mayor de enfermedades neurológicas** respecto a otros países europeos, la prevención se transforma en una necesidad porque es la herramienta más poderosa que tenemos para reducir la carga de enfermedades neurológicas en la población”, concluye el doctor 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.

#### ARCHIVADO EN

[\*\*Neurología\*\*](#) [\*\*Cerebro\*\*](#)

## Te puede interesar



PACIENTES

**Estos son los avances claves alcanzados en memoria,**

[costadelsolfm.org](https://www.costadelsolfm.org)

# Tres copas de licor al día pueden provocar hemorragias cerebrales severas y precoz

Emisora Costa del Sol 93.1 FM

5-6 minutos

---

*Un amplio estudio en Estados Unidos demuestra que las personas con un consumo elevado de alcohol presentan derrames cerebrales 11 años antes, y con mayor gravedad, que las que no beben o lo hacen moderadamente*

Una investigación ha desentrañado el preocupante vínculo detectado en EE UU entre el consumo intensivo de alcohol y los infartos cerebrales más graves y tempranos. El estudio, que ha analizado a 1.600 pacientes hospitalizados por hemorragia cerebral, explica que quienes beben tres o más bebidas al día sufren derrames cerebrales 11 años antes que quienes no consumen alcohol o lo hacen moderadamente.

La investigación muestra que los pacientes con estos hábitos de consumo llegan al hospital con hemorragias cerebrales que, además de ser hasta un 70% mayores, tienden a asentarse en zonas más profundas del cerebro, lo que compromete aún más su pronóstico. De hecho, son casi el doble de propensos a experimentar una combinación particularmente peligrosa: el derrame se extiende a los ventrículos cerebrales, algo que los especialistas relacionan con peores tasas de recuperación y

mayor riesgo de discapacidad severa. El estudio se publica hoy en la revista Neurology, de la Academia Estadounidense de Neurología.

La hemorragia cerebral es una de las condiciones más letales e incapacitantes conocidas por el ser humano, afirma Edip Gurol, autor principal del estudio e investigador del Departamento de Neurología de Hospital General de Massachusetts. Aparecen de manera súbita, causan daños graves y, a menudo, dejan a los pacientes con discapacidades que cambian sus vidas. Es una de las enfermedades más difíciles de superar, añade este investigador.

En su estudio, los científicos definieron el consumo fuerte como la ingesta regular de tres o más bebidas alcohólicas al día, lo que equivale a unos 42 gramos de alcohol, como tres latas de cerveza o tres copas de vino. El análisis mostró una marcada diferencia de edad: los pacientes catalogados como bebedores fuertes sufrieron el ictus a una edad promedio de 64 años. El resto de pacientes —quienes bebían menos de tres copas o nada— sufrieron el ictus a una edad media de 75, con una diferencia de 11 años. A pesar de que la mayoría de los pacientes estudiados eran caucásicos, Gurol considera que los resultados son muy generalizables a otras poblaciones, como los pacientes afroamericanos, hispanos o asiáticos.

Para el neurólogo José Manuel Moltó, el trabajo es bueno y han recolectado datos de un número importante de pacientes, aunque aclara que no han descubierto nada nuevo, sino que han sistematizado muy bien el estudio de un factor de riesgo que ya era conocido. Moltó, neurólogo en el Hospital Verge dels Lliris de Alcoi y miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cree que quizá los excesos del alcohol sobre el deterioro cognitivo o el hígado sean más conocidos; así que

este estudio, en el que él no ha participado, puede ayudar a entender mejor los impactos neurológicos del consumo de alcohol.

### No hay un consumo seguro

Moltó matiza que, en el contexto español, tres consumos diarios, para mucha gente, no es elevado, aunque realmente lo sea. El experto cree que la debilidad de muchos estudios es el consumo autodeclarado, es decir, que son los pacientes quienes dicen cuánto beben, y eso puede no corresponderse con la realidad. Quizá lo más importante es conocer si el hábito es continuado, resalta.

El equipo autor del nuevo estudio también vinculó el consumo excesivo con signos más graves de la llamada enfermedad de pequeño vaso (EPV), un daño crónico en las arterias diminutas del cerebro que es un factor de riesgo clave tanto para el ictus como para el deterioro cognitivo. Los bebedores fuertes mostraron más del triple de probabilidades de presentar signos severos de daño en la sustancia blanca del cerebro, un indicador de EPV avanzada. Los investigadores plantean que el alcohol actúa por dos vías: elevando la presión arterial —lo que daña y debilita los vasos— y reduciendo el recuento de plaquetas —lo que dificulta la coagulación y la detención de cualquier fuga—. Según Moltó, esta afectación de los pequeños vasos es un fenómeno muy conocido, muy común y se ha asociado tradicionalmente a otros factores de riesgo como la hipertensión y la diabetes.

Todo esto sugiere que no existe un consumo totalmente seguro de alcohol. Minimizar o dejar de beber alcohol es un paso importante para reducir riesgo, dice Gurol. Incluso para las personas que tienen un riesgo relativamente bajo de

hemorragia cerebral, limitar el consumo de alcohol a no más de tres copas por semana puede ser una medida eficaz para protegerse contra todo tipo de ictus y preservar tanto la salud cerebral como la cardiovascular, añade. Moltó coincide en que el consumo moderado de alcohol no tiene ningún efecto beneficioso comprobado y que reducirlo debe ser parte de una estrategia integral de prevención. Se puede hacer mucho para prevenir tanto el ictus como el deterioro cognitivo, controlando la tensión, la diabetes y reduciendo el consumo de alcohol a una cantidad muy pequeña, concluye Moltó, añadiendo esta pauta a un estilo de vida saludable y activo.

El País de España



La dieta, entre los factores clave para mantener una buena salud cerebral

## LA DIETA, ENTRE LOS FACTORES CLAVE PARA MANTENER UNA BUENA SALUD CEREBRAL

[DIARIO DE GASTRONOMIA.COM](https://diariodegastronomia.com) (HTTPS://DIARIODEGASTRONOMIA.COM/AUTHOR/DIARIODEGASTRONOMIA-COM/) x 19/11/2025

Más del 50 % de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral, como el sueño, la dieta o el ejercicio físico y mental, más del 35 % dedica poco o ningún tiempo semanal a realizar actividades que estimulen la actividad cerebral, y menos de un 37 % realiza ejercicio físico de forma regular.

Son algunos de los datos recogidos en los resultados de la *Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española*, realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN) a finales de 2024 sobre una muestra extrapolable a la población española. Los datos se presentan dentro de la sección **Actualidad** del Diario de Gastronomía y se utilizan para determinar las prácticas de la población española que favorecen la salud cerebral y el grado de conocimiento que existe sobre las posibles medidas de prevención de las enfermedades neurológicas.

**Más información** (<http://diariodegastronomia.com/en-diario-de-gastronomia-usamos-cookies/>)

Suscríbete gratis y recibe las mejores noticias de gastronomía en tu email

cookies/

Suscríbeme

## Factores clave para la salud cerebral

"Esta encuesta muestra una realidad preocupante. Aunque la mayoría es conocedora de que los hábitos saludables influyen en la salud cerebral, al ser preguntados por aspectos concretos, menos de la mitad de la población española cumple con, prácticamente, cada uno de ellos. El estudio nos revela carencias importantes en aspectos como **la actividad física, el descanso, la alimentación, el control vascular o la estimulación cognitiva**, tan importantes para la salud de nuestro cerebro", comenta el presidente de la Sociedad Española de Neurología, el Dr. Jesí's Porta-Etessam.

En este sentido, una de las principales recomendaciones de la SEN para cuidar la salud cerebral es realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva. Sin embargo, más del 35 % de los encuestados dedica poco o ningún tiempo semanal a actividades como **leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar, realizar manualidades...** además **el 60 % de los entrevistados no ha aprendido nada nuevo en el último año y más de la mitad afirma leer menos de tres libros al año.**

"**Evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física** de forma regular es otra de las principales recomendaciones para tener un cerebro sano. Pero menos de un 37 % realiza ejercicio físico de forma regular (al menos tres horas semanales) y casi la mitad declara pasar más de seis horas diarias sentada, especialmente los **adultos jóvenes**", explica el Dr. Javier Camiña, vocal de la SEN.

Otra de las recomendaciones de la SEN es **tratar de seguir una dieta equilibrada** y, aunque el 79 % de los entrevistados considera que su dieta es saludable, casi la mitad **no consume la fruta diaria recomendada**, un tercio **apenas ingiere verduras** y la mitad **no alcanza las raciones semanales recomendadas de pescado**. Además, un 24 % **consume bollería y productos azucaradas a diario**.

### RESUMEN



**TÍTULO** La dieta, entre los factores clave para mantener una buena salud cerebral

**DESCRIPCIÓN** Más del 50 % de los españoles descuida hábitos clave

para la salud cerebral, como el sueño, la dieta o el

Las cookies permiten ofrecer los servicios de Diario de Gastronomía. Al utilizar nuestros servicios, ejercicios físicos y mentales.

aceptas el uso que hacemos de las cookies. Acepto ()

**AUTOR** Diario de Gastronomía

**Más información (<http://diariodegastronomia.com/en-diario-de-gastronomia-usamos-cookies/>)**

**ARTÍCULO ANTERIOR ([HTTPS://DIARIODEGASTRONOMIA.COM/HIERBAS-PLANTAS-SIGLOS-REVELAN-](https://diariodegastronomia.com/hierbas-plantas-siglos-revelan/)**

donPORQUE

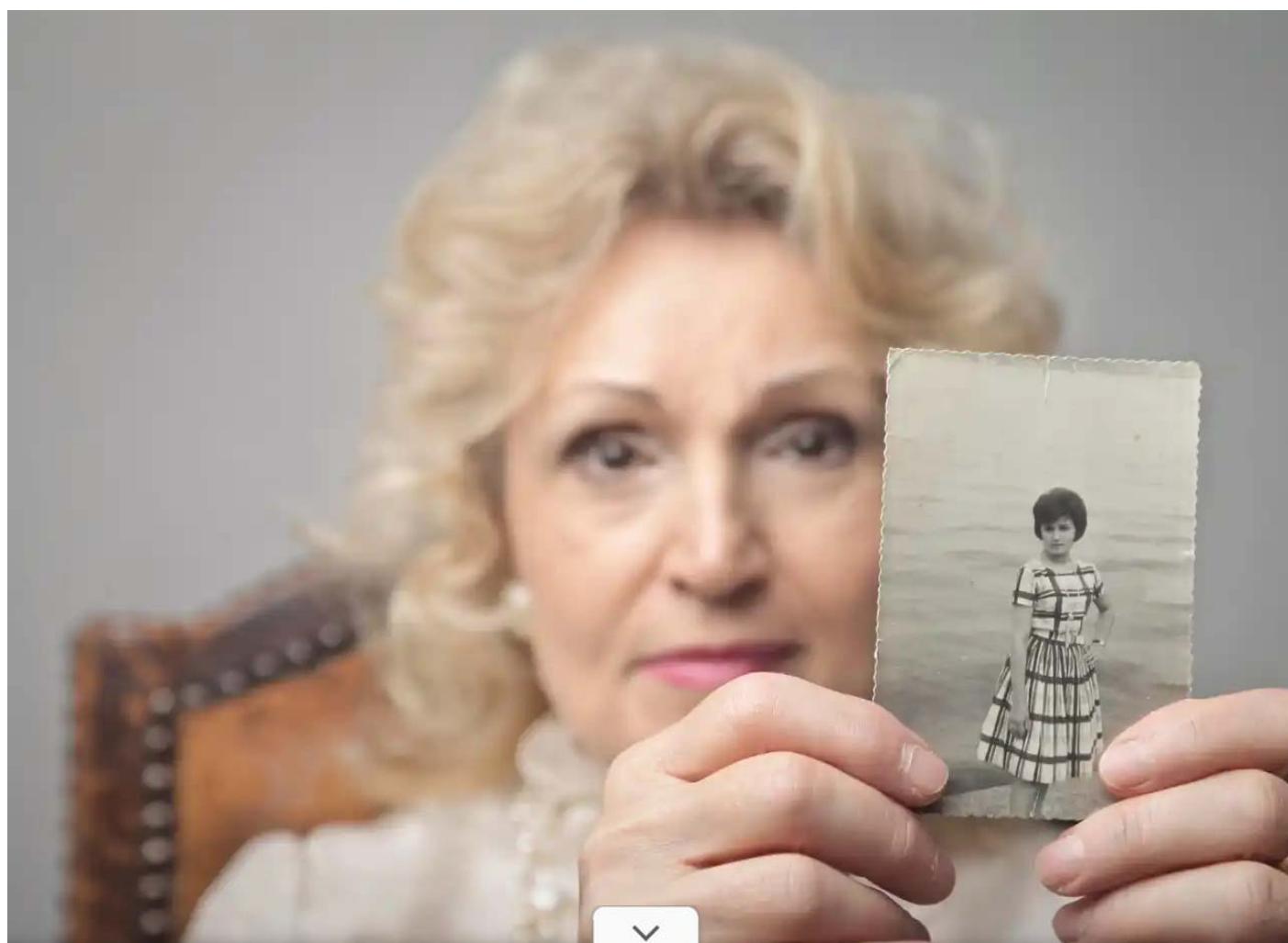
INICIO ACTUALIDAD CASA CIENCIA ECONOMÍA HISTORIA NATURAL

CIENCIA

# ¿Por qué el Alzheimer borra las caras que más queremos?



Publicado el 18/11/2025  
por Alessandro Elia



¿Nariz irritada por resfriado?

Fórmula con retinol para aliviar la mucosa nasal irritada en resfriados secos  
Rinocusi

*apunta a fármacos para proteger la memoria social.*

La pérdida de reconocimiento de familiares y amigos tiene, por fin, una explicación precisa. Un equipo de la **Universidad de Virginia (UVA)** ha demostrado que en de Alzheimer se rompen unas “**mallas protectoras**” que envuelven a las neuronas **CA2** —dentro de una zona muy concreta del hipocampo, **CA1**— y la **memoria social** (la que permite recordar a “quién es quién”). Cuando esa actividad se degrada, el circuito que pone nombre y rostro a los seres queridos deja de funcionar. En modelos animales que reproducen la patología, **preservar esas mallas** impide el **fallo de reconocimiento**, incluso cuando otras memorias siguen relativamente intactas.

La noticia no se queda en describir el daño: se ha identificado una forma de **proteger** las **mallas** en ratones. Mediante la **inhibición de metaloproteinasas (MMP)** —es decir, “cortan” componentes de la matriz extracelular— con un fármaco experimental en investigación preclínica (**ilomastat/GM6001**), los animales mantuvieron integridad de CA2 y conservaron la memoria social. Es, de facto, **una diana terapéutica** complementaria a los anticuerpos antiamiloide ya aprobados en Europa para tratar la enfermedad. ¿Traducción inmediata? No todavía. Pero sí **una vía concreta** para impedir uno de los síntomas más devastadores: **olvidar los rostros de los tuyos**.

## El hallazgo, con nombres propios y fechas

La investigación la lideran **Harald Sontheimer**, catedrático y director del Departamento de Neurociencia de la UVA e integrante del UVA Brain Institute, y la doctoranda **Laura**

propio Sontheimer. El grupo se apoya en una línea de investigación previa sobre mallas perineuronales —**perineuronal nets** o PNN— en diversas enfermedades y, en particular, en cómo modulan la plasticidad y la estabilidad de los circuitos hipocampo.

Hay dos mensajes clave que el equipo subraya. Primero, que **la degradación de CA2 explica la pérdida de memoria social** en los modelos animales de Alzheimer: síntoma que en las personas suele emerger pronto y descoloca a las familias: al recordar cómo usar los cubiertos o dónde está el baño, pero **no reconoce** a su hermano/a. Segundo, que **proteger esas mallas con un inhibidor de MMP** preserva esa función. Es decir, que hablamos de una correlación vaga: hay **causa-efecto** a escala de circuito.

## Las “mallas” perineuronales: el andamiaje donde se construyen los vínculos

Las **mallas perineuronales** son condensaciones de **matriz extracelular** —función de los **proteoglicanos de sulfato de condroitina**— que envuelven ciertas neuronas como la red de la memoria. No son un adorno: **estabilizan sinapsis, regulan la excitabilidad y controlan el ritmo de plasticidad**. En el hipocampo, y de forma especialmente notable en CA2, las mallas son densas. La región CA2 hace de “hub social”: **si se desactiva**, en experimentos con ratones y conejos, **se borra la memoria de individuos conocidos**; si se mantiene, los animales distinguen a un congénere familiar de uno nuevo.

Con el paso de los años, la química de esas mallas cambia —varía la proporción de **sulfatadas y 6-sulfatadas**, por ejemplo— y la red se vuelve **menos plástica**. La enfermedad de Alzheimer añade otra capa problemática: **se activan enzimas proteolíticas** (como ADAMTS) que “**muerden**” los eslabones de la malla, la adelgazan y terminan **desorganizar** la microarquitectura sináptica. El estudio de la UVA localiza ese efecto con mucha precisión: **en CA2 y en el contexto de Alzheimer**. Lo singular es la **especificidad**: **en CA2 se conserva** la memoria de objetos en fases tempranas y **se pierde** la memoria social, que es lo que cuentan muchas familias.

## CA2, pieza clave para reconocer a los nuestros

**rodeadas de mallas.** Si esas mallas se degradan o su química se desplaza a un e “permisivo”, el circuito **pierde finura**. El trabajo actual une todos los puntos: **n en CA2 → fallo de reconocimiento de individuos.**

## Qué se probó exactamente en los ratones (y por qué importa)

El modelo experimental elegido es **5xFAD**, un estándar en investigación de Alzheimer que desarrolla **placas de amiloide** y deterioro cognitivo de forma **temprana y agresiva**. Se midió **dos planos** a la vez: **histología** de CA2 (densidad e integridad de las mallas) que refleja memoria social (la prueba de **reconocimiento social**, que evalúa si el ratón distingue a un individuo conocido de uno nuevo). La convergencia de resultados:

Los **ratones 5xFAD** mostraron **disrupción marcada de las mallas en CA2** a **4 meses de edad** y, en paralelo, **perdieron la memoria social**. Sin embargo, en **12 semanas** **reconocían objetos** con relativa normalidad. Cuando los investigadores **experimentalmente la pérdida de mallas** en CA2 de ratones sanos, **apareció el déficit social**. Y cuando analizaron la expresión génica, hallaron **sobreexpresión de metaloproteinasas (MMP)** y **desequilibrio** entre síntesis y remodelación de la matriz extracelular.

El punto de mayor impacto periodístico: **tratar a los ratones con un inhibidor** ampliamente usado en investigación (**ilomastat/GM6001**), mediante **inyección** de:

## Un fármaco viejo, un uso nuevo

Ilomastat (GM6001) no es un medicamento de farmacia; es un **inhibidor de N** amplio **espectro** con larga trayectoria preclínica —cáncer, **artritis**, neuroprot estudio, su papel no es convertirse en receta, sino **demostrar principio de acci** **bloqueas la tijera, la malla sobrevive y la memoria social también.** ¿Proble cuantos. Las MMP son una **familia amplia**; inhibirlas sin precisión puede conl **adversos**. El siguiente paso lógico es **desarrollar inhibidores más selectivos**, las MMP que cortan componentes críticos de las mallas de **CA2**, y **ajustar** dosis para **maximizar efecto y minimizar riesgos**.

El propio Sontheimer lo admite con claridad: **hay candidatos “ya en mano”**, p **demostrar seguridad y eficacia** en humanos. También **falta** crear **biomarcado** permitan **ver el estado de las mallas** en vivo, algo que hoy no se hace en clínic herramientas de imagen o de líquido cefalorraquídeo que reflejen la **salud de la** difícil diseñar **ensayos y monitorizar** respuestas.

## Una vía independiente de las placas: qué cambia e relato del Alzheimer

Durante décadas, el foco casi exclusivo han sido las **placas de amiloide** y los ov Este trabajo altera la escala. Dice, en esencia, que **aunque haya amiloide, el ol personas** puede explicarse por **una lesión del andamiaje** en un **nodo concret** de memoria. De hecho, los autores destacan que la pérdida de mallas observada **independiente de las placas** en sus modelos. No invalida el papel del amiloide Abre un carril **arquitectónico: proteger la estructura donde se guardan los vi**

Esa distinción es terapéuticamente útil. Los **anticuerpos antiamiloide** ralentiz en **fases iniciales**, pero **no** están pensados para **preservar selectivamente la r social**. La combinación futura podría ser **complementaria: retirar amiloide p toxicidad difusa y blindar la malla de CA2 para conservar el “quién”**.

## El presente inmediato: tratamientos disponibles en

tras una **reexaminación** del expediente. Ambos requieren **diagnóstico certero** amiloide (PET o biomarcadores de LCR/sangre), **monitorización** por riesgo de **microhemorragias cerebrales** y **criterios de selección** estrictos, con énfasis en **tempranas**. Su **beneficio es modesto pero real**: ganar **meses de claridad y función**. En ese escenario, **una diana como las PNN** no compite; se **suma** con un objetivo.

En paralelo, la investigación translacional plantea **dos caminos** para el concepto de **reversión**: combinar **enzimas** con **máxima puntería** (que actúan sobre las **MMP** relevantes en **CA2** y **modular la química** de las matrices extracelulares) o **ajustar la proporción 4S/6S** de los sulfatos de condroitina) para **reabrir las líneas activas** de **plasticidad**. Son líneas activas en envejecimiento normal y otras enfermedades neurodegenerativas: recuperar **plasticidad y memoria** cambiando la **firma** de la matriz extracelular.

## España ante el reto: dimensión del problema y perspectivas del sistema

En **España**, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** estima que alrededor de **500.000 personas** conviven con Alzheimer. Cada año se diagnostican **decenas de miles** de casos y, según la propia SEN, **más del 50%** de los pacientes en fases leves **no es diagnosticados**. Entre el **primer síntoma** y el **diagnóstico** pueden pasar **más de diez años**. El **impacto económico** anual por paciente oscila, dependiendo del grado de dependencia y del apoyo disponible, entre cifras de **decenas de miles de euros**, con una parte relativamente alta soportada por las familias. En mayores de **85 años**, la prevalencia de deterioro cognitivo y demencia se dispara.

Este contexto condiciona la llegada de **lecanemab** y **donanemab**. No basta con una **atención europea**: hacen falta **circuitos de diagnóstico precoz** (acceso a PET o biomarcadores sanguíneos), **consultas de memoria** bien dotadas, **protocolos de seguridad** homologados, **tratamientos** para monitorizar **ARIA** (las alteraciones vasogénicas asociadas al tratamiento) y garantizar la **equidad territorial**. La **possible** irrupción futura de **terapias “protectores de memoria”** es sólo el principio de algo aún más: **biomarcadores** para PNN, **selección** por **ventanas temporales** de intervención, **ensayos** en población española que midan **impacto funcional** en **reconocimiento** y **calidad de vida** de la carga del cuidador.

Detalles de la obra



...y ayudas a entender el Alzheimer

**intervención farmacológica con GM6001 que conserva la malla y el comportamiento selectivo del fenómeno —social sí, objetos no— replica la clínica humana y la validez del modelo.**

Un dato nada menor: los autores insisten en que la **pérdida de mallas** que observamos depende de la **carga de placa** en las zonas analizadas. Es decir, **hay rutas paralelas**. A efectos prácticos, esto abre la puerta a **tratamientos combinados**: desarrollar ensayos que **estratifiquen** por **estado de PNN** además de por **amiloide**; también, una invitación a construir **trazadores de imagen** o **paneles proteómicos** que indiquen **cuándo y dónde actuar**.

## Ventajas y límites de la nueva diana

Ventajas, claras: **explica un síntoma específico muy relevante** para la vida diaria: un **lugar anatómico preciso** (CA2) y un **sustrato físico** (PNN) modificable; **propone una intervención farmacológica existente** para **demostrar** su concepto (**GM6001**). Tal combinación con terapias actuales y **resitúa** el debate sobre amiloide: **no es todo lo que importa**.

Límites, igual de obvios: **no hay evidencia en humanos** aún sobre **inhibir MM1** ni su seguridad y eficacia para **proteger PNN** en Alzheimer; **GM6001 es amplio en su acción**, tocando procesos fisiológicos necesarios; **falta un biomarcador clínico de PNN**, aunque el estudio apunta a **intervención temprana**, la práctica clínica arrastra **diagnósticos** en los que la **malla** quizá ya esté **muy dañada**.

## Cómo encaja con lo que ya sabemos (y con lo que viene)

La **memoria social** se había vinculado a CA2 desde hace una década en trabajos que este estudio cierra el círculo al señalar la **malla** como **pieza crítica y demostrable** en los experimentos de pérdida y rescate. También dialoga con observaciones en envejecimiento normal: **modular la química** de las PNN —por ejemplo, favorecer perfiles **6-sulfatadas**— reabre cierta **plasticidad** y mejora recuerdos en roedores mayores. Trasladado a humanos sugiere que la “**ecología de la matriz**” (qué enzimas cortan, qué cadenas se ensamblan, qué proteínas núcleo se expresan) interacciona tanto como **limpiar amiloide**.

**estrategias antiinflamatorias finas o moduladores de la homeostasis sináptica** cuando demuestren **seguridad y beneficio clínico**.

## España: qué puede hacerse ya mientras llega la tr

Hay margen de mejora inmediata. **Detectar antes:** cribados dirigidos a población en formación en atención primaria para **reconocer** síntomas sutiles de memoria derivar rápido; **biomarcadores de sangre** (p-tau, A $\beta$ ) para **filtrar** a quién convivir con PET o LCR; **rutas de acceso** homogéneas a **unidades de memoria**. Acomodar planes de cuidado que asuman la posibilidad de **no reconocimiento** y ofrezcan herramientas de **comunicación** alternativa, **apoyo psicológico** y **respiro familiar**; bien: incorporar —cuando existan— **pruebas de memoria social** sensibles a la investigación, **biomarcadores** de PNN para **señalar** ventanas de intervención.

En lo regulatorio, con **lecanemab** y **donanemab** ya autorizados, la clave será **orientación a la implementación sin desigualdades**. Si a medio plazo llegan fármacos centrados en el ecosistema deberá **incorporar** nuevas **pruebas y criterios de selección**. Y, ante la situación en España para saber **qué perfiles** se benefician más, **cuánto** se alivia la **carga de enfermedad** y **cómo** cambia la **autonomía cotidiana** cuando **se protege la memoria social**.

## Preguntas relevantes que quedan sobre la mesa

¿Podremos ver la salud de las **mallas** en el **cerebro humano**? Hoy no hay un test específico ni una batería de **biomarcadores** sanguíneos validados para PNN. Se buscan firmas de expresión de enzimas remodeladoras y en correlatos funcionales, una herramienta clínica. ¿Qué MMP hay que tocar exactamente en CA2? La familia tiene funciones **contexto-dependientes**; la **selectividad** será esencial. ¿Cuándo se publica el estudio sugiere **temprano**; eso exige **diagnósticos** más ágiles. ¿Cómo combinar **antiamiloide** y **protección de mallas**? La **secuencia** y la **monitorización** de efectos adversos mandarán. Y, por último, ¿servirá en **personas**? Solo lo dirán los ensayos bien diseñados, con **criterios** clínicos y **resultados** que importen de verdad: mantener la **capacidad de reconocer** a los tuyos.

**Lo esencial, contad** ▾ **rodeos**

**ruta nueva que encaja** con los tratamientos **antiamiloide** actuales y abre la **opción** de intervenir justo donde **duelen** los síntomas.

Para España, con **cientos de miles** de afectados y **diagnósticos tardíos**, el mero es doble: **acelerar la detección** y **preparar el sistema** para integrar —cuando llegan las **dianas estructurales** como esta. Mientras tanto, una certeza reconforta: ese vanguardista **mirada no** es desamor; es un **círculo que podemos** aprender a **proteger**.

 Contenido Verificado ✓

*Este artículo ha sido redactado basándose en información procedente de fuentes confiables, garantizando su precisión y actualidad. Fuentes consultadas: UVA Health, Alzheimer's & Dementia, EMA, AEMPS, Sociedad Española de Neurología, El País.*



Alessandro Elia



Periodista con más de 20 años de experiencia, comprometido con la creación de contenidos de carácter informativo. Su trabajo se basa en el rigor, la veracidad y el uso de fuentes siempre fiables y contrastadas.

[eleconomista.es](https://www.eleconomista.es/2018/03/27/ni-falta-de-sueno-ni-estres-expertos-descubren-un-nuevo-factor-que-puede-desencadenar-las-migrañas/)

# Ni falta de sueño ni estrés: expertos descubren un nuevo factor que puede desencadenar las migrañas

*elEconomista.es*

2-3 minutos

---

Algunos alimentos, el estrés, el sueño o los cambios de temperatura son algunos de los múltiples factores que pueden desencadenar las migrañas. No obstante, un reciente estudio ha llegado a la conclusión de que la **estabilidad en la vida diaria y la ausencia de eventos inesperados** pueden jugar un papel muy importante.

Un grupo de investigadores de Harvard y del Hospital General de Massachusetts medió cómo "las sorpresas" de las experiencias diarias de un participante estaban asociadas a un **mayor riesgo de un próximo ataque de migraña** entre las 12 y las 24 horas siguientes, **sobre todo en mujeres**.

## Más de 5 millones en España

Según los datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](https://www.sen.es/), la migraña es una enfermedad que **afecta a más de 5 millones de personas en España**. "Mucho de esto coincide con la forma en que muchas personas y yo hemos imaginado las migrañas, que a menudo son una hipersensibilización con reacción a cambios en los estímulos", dijo el doctor Noah Rosen, director

del Centro de Cefaleas de Northwell Health.

Si bien las causas de las migrañas pueden provenir **de la propia persona** (por ejemplo, por cambios hormonales) o bien **de fuentes externas** como la deshidratación o los cambios de temperatura.

## El "factor sorpresa"

En cuanto al **"factor sorpresa"**, los científicos lo describieron como **"algo que surge de lo ordinario, fuera de la rutina diaria"**. Algunos de los ejemplos de esto son los trastornos de estrés postraumático o los trastornos de estrés agudo, entre otros. Aunque también pueden referirse a aquellas experiencias que interrumpen el comportamiento normal o que resultan inesperadas.

Gracias a estas nuevas herramientas de predicción, se podría proporcionar a las personas una **estrategia eficaz y personalizada para gestionar el riesgo** de sufrir fuertes dolores de cabeza. "Creo que mantenerse flexible, consciente y reflexivo puede ser muy útil para evitar o controlar estos episodios de migraña", concluyó Rosen.

## Relacionados

- [Suscríbete gratis a elEconomista.es en Google y accede a las últimas noticias. Solo tienes que clicar este enlace y pulsar el botón 'seguir en Google'.](#)

WhatsApp



Facebook

Twitter

**EL CORREO**

## La mitad de los españoles descuidan los hábitos que alejan las enfermedades cerebrales

Los neurólogos alertan de una situación «preocupante» porque el 90% de los ictus y el 40% de los diagnósticos de alzhéimer son evitables



Una monitora dirige un ejercicio de rehabilitación para personas con alzhéimer. P. ALONSO



**Alfonso Torices**

Madrid

[Seguir](#)

Miércoles, 19 de noviembre 2025, 12:09

Comenta

Las dolencias cerebrales, como el alzhéimer, el ictus o el párkinson, son las enfermedades que más preocupan padecer a los españoles, pero al tiempo más de la mitad de la población de nuestro país descuida de forma cotidiana la gran mayoría de los hábitos de vida que previenen y alejan su aparición y que en muchas ocasiones incluso permiten evitarlas.

La evidente contradicción ha quedado constatada en el chequeo realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) a través de una encuesta representativa de toda la población, con la que buscó determinar el

s hábitos saludables clave para proteger la salud cerebral



De Espartinas a conocer Londres, París, Milán, Venec...

Meliá

[Seguir leyendo >](#)

danos tienen unas rutinas vitales en las destiernen la ollar patologías cerebrales. Los neurólogos alertan de que

se trata de una realidad «preocupante», ya que recuerdan que, por ejemplo, el 90% de los casos de ictus y el 40% de los diagnósticos de alzhéimer, dos de las principales causas de discapacidad y muerte en España, podrían evitarse con hábitos cerebrosaludables como la práctica de ejercicio físico y mental regular, una dieta sana, una vida social activa, el respeto del sueño y el control de la tensión arterial, que son justamente las costumbres que, según han descubierto, la mayoría no cuida.

## Detectan fuertes y generalizadas carencias de sueño, dieta sana, ejercicio físico y mental y un uso abusivo de pantallas

La investigación constata notables carencias de ejercicio tanto mental como físico en la población. El 35% dedica poco o ningún tiempo cada semana a estimular el cerebro con actividades como la lectura, los crucigramas, los juegos de mesa, la pintura o la manualidades y el 60% dice no haber aprendido nada en el último año y haber leído menos de tres libros. El sedentarismo es también la característica que más define a los españoles, con solo un 37% que hace al menos tres horas de ejercicio a la semana y con la mitad, especialmente entre adultos jóvenes, que pasa más de seis horas sentado al día.

### EL CORREO

**Suscríbete y disfruta de una experiencia sin límites.** Entérate de las noticias que importan, mantente al día con los últimos acontecimientos y profundiza en el análisis de la actualidad. Disfruta de acceso sin límites a nuestras secciones desde cualquier dispositivo.

[+ información](#)

6 meses x 12€

La hipertensión o la diabetes son notables factores de riesgo para la salud mental, pero el 40% nunca se controla la primera y más de la mitad no realiza análisis anuales para detectar la segunda. Algo parecido ocurre con la dieta. La mitad de la población no consume las raciones recomendadas ni de fruta ni de pescado, un tercio apenas toma verduras, pero una cuarta parte come bollería industrial y productos azucarados a diario. A ello se une un alto consumo de tóxicos: un 11% de bebedores diarios de alcohol y un 15% de fumadores.

Otro de los factores que favorecen el buen funcionamiento del cerebro es tener un sueño de calidad. Sin embargo, más de la mitad duerme menos de siete horas y un 50% no tiene un descanso reparador, sobre todo las mujeres. A ello se unen las cada vez mayores tasas de soledad no deseada, que castigan el cerebro con el aislamiento social y la falta de relaciones afectivas, así un abuso diario de horas enganchados a todo tipo de pantallas electrónicas y de redes sociales, que reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, que en horario nocturno dificulta el sueño y que, sobre todo en edades infantiles, está favoreciendo los trastornos mentales.

El chequeo concluye subrayando otros hábitos perniciosos como la muy escasa protección del cerebro ante accidentes, como lo indica que casi la mitad de los españoles no usa de forma habitual casco ni cuando montan en bici ni cuando usan el patinete eléctrico, o el notable ascenso de los problemas emocionales, con un 10% de entrevistados, sobre todo jóvenes y mujeres, que dicen sentirse tristes y descontentos de forma pe-



De Espartinas a conocer  
Londres, París, Milán, Venec...

Meliá

[Seguir leyendo >](#)

danos temen padecer alguna enfermedad cerebral y e les generan mayor preocupación. De hecho, es el

alzhéimer la dolencia que más preocupa padecer a los españoles, incluso por delante del cáncer, con el ictus en tercer lugar, el párkinson en el cuarto, la ELA en el quinto y la esclerosis múltiples en octava posición.

La conclusión del estudio está muy clara para los expertos. «Teniendo en cuenta que las enfermedades neurológicas van en aumento debido al envejecimiento poblacional, y que en España tenemos una prevalencia un 1,7% mayor que otros países europeos, la prevención se transforma en una necesidad porque es la herramienta más poderosa que tenemos para reducir la carga de estas enfermedades entre la población», asegura Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN.

En España las enfermedades neurológicas, la principal causa de discapacidad y la tercera de muerte, afectan ya a más de 23 millones de personas y sus costes directos son superiores a los del cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes juntos. Por ello, los especialistas alertan sobre la urgencia de promover la educación en salud cerebral ya desde la infancia y multiplicar las campañas de concienciación para fomentar hábitos cerebrosaludables que ayuden a reducir las enfermedades neurológicas.

Temas    Diabetes    España    Cáncer    Salud mental

 Comenta

 Reporta un error



De Espartinas a conocer Londres, París, Milán, Venec...

Meliá

[Seguir leyendo >](#)



## Vida y estilo

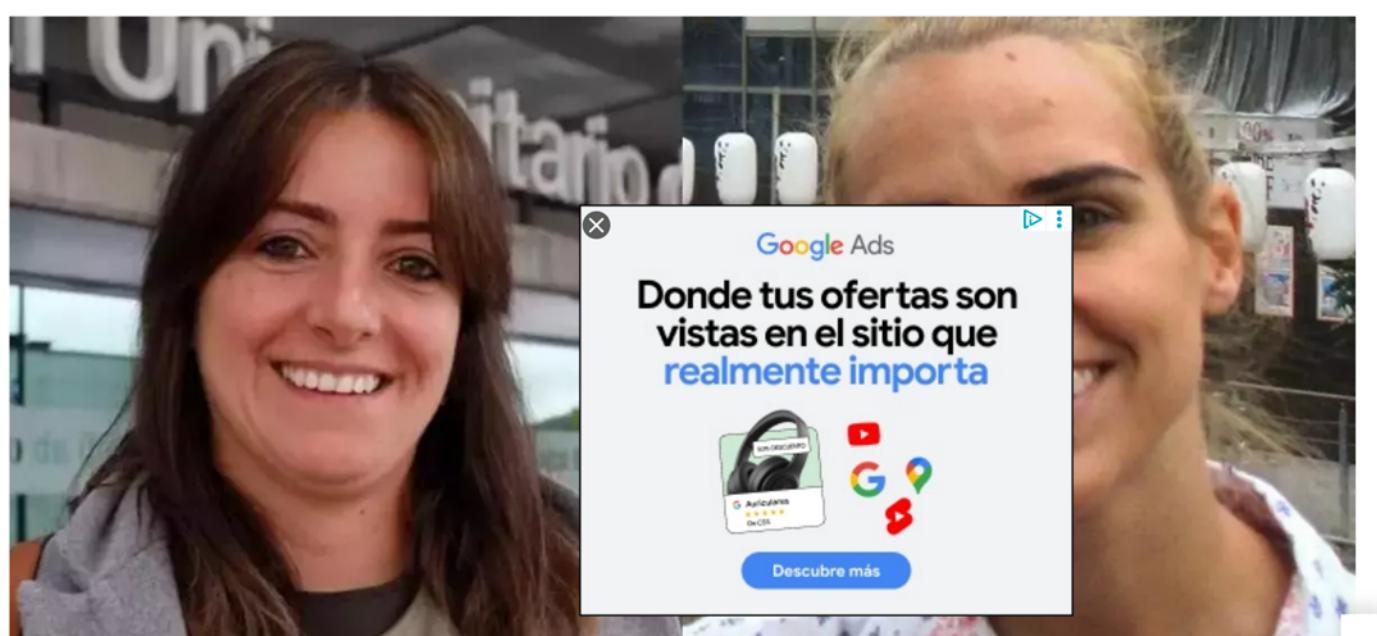
Gente Estilo y famosos Videojuegos Gastronomía

DIRECTO Ola de frío polar | La temperatura al mediodía en el Tibidabo es de 6 grados, a la espera de un descenso

### Trastornos del sueño

## La advertencia de las expertas en salud Leirós y Ánxela Soto: "Todo lo que haces antes de acostarte afecta tu descanso y tu día siguiente"

- Cerca del 40% de la población mundial no duerme bien o sufre algún tipo de trastorno del sueño
- Noelia Ruiz Herrera, experta en sueño: "Todos hemos tenido, tenemos o tendremos en nuestra vida problemas de sueño"





**Neurología**

# Paradojas de la salud cerebral: tememos el ictus o el alzhéimer, pero descuidamos los hábitos para prevenirlos

- \* *El 44% no sabe cómo prevenir el Alzheimer o el ictus, aunque son las enfermedades que más teme*
- \* *Los jóvenes son el grupo que más sufre la soledad y que más abusa del uso de las redes sociales*
- \* *La mitad no come la fruta recomendada, no duerme siete horas y pasa más de seis horas al día sentada*



Los autores de este artículo declaran que no tienen conflictos de interés ni financiación que puedan considerarse relevantes en el desarrollo de este trabajo.



Los resultados de la **Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española** revelan que la población en España es consciente que tiene asumidos **hábitos que son perjudiciales, pero tampoco hace nada para cambiarlos**. De hecho, el 44% reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente buenos para el cerebro.

Elaborada por la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), la encuesta trata de determinar las prácticas de la población española que favorecen la **salud cerebral** y el grado de conocimiento que existe sobre las posibles **medidas de prevención** de las enfermedades neurológicas.

"Esta encuesta, realizada a finales de 2024 entre más de 1.000 personas mayores de 18 años, y elegidas para que los resultados fueran extrapolables al conjunto de la población española, muestran una realidad preocupante. Aunque la mayoría es conocedora de que los hábitos saludables influyen en la salud cerebral, al ser preguntados por aspectos concretos -incluidos entre las diez principales recomendaciones que la SEN recoge en su *Decálogo cerebro-saludable*, **menos de la mitad de la población española cumple** con, prácticamente, cada uno de ellos. El estudio nos revela **carencias importantes** en aspectos como la actividad física, el descanso, la alimentación, el control vascular o la estimulación cognitiva, tan importantes para la salud de nuestro cerebro", señala el doctor **Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología.

## DECÁLOGO CEREBRO-SALUDABLE

Una de las principales recomendaciones de la SEN para cuidar la salud cerebral es realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva. Sin embargo, **más del 35% de los encuestados dedica poco o ningún tiempo a actividades** como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar, realizar manualidades, etcétera. Además **el 60% de los entrevistados no ha aprendido nada nuevo** en el último año y más de la mitad afirma leer menos de tres libros al año.

"Evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física de forma regular, es otra de las principales recomendaciones para tener un cerebro sano. Pero **menos de un 37% realiza ejercicio físico de forma regular** y casi la mitad declara pasar **más de seis horas diarias sentada**, especialmente los adultos jóvenes", comenta el **doctor Javier Camiña**, Vocal de la Sociedad Española de Neurología. "Por otra parte, evitar tóxicos como el alcohol, el tabaco y así como otros tipo de drogas también es fundamental para una buena salud cerebral. Pero un **11% de los participantes en nuestro estudio consume alcohol casi a diario y un 15% fuma a diario** y, entre los fumadores activos, más del 80% lo son desde hace más de una década".

El control de factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia es relevante porque son el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas. Pero la encuesta ha detectado un **escaso control de estos factores**: solo el 51% realiza análisis preventivos anuales y **más del 40% no controla su tensión arterial** de forma habitual.

Potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, es otra de las principales recomendaciones de la SEN porque son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro. Según datos de este estudio, el **10% se siente solo de forma habitual** y un 12% presenta aislamiento parcial o total. **Los jóvenes son el grupo que más refiere soledad**.

"Otra de las recomendaciones de la SEN es tratar de seguir una dieta equilibrada y aunque el 79% de los entrevistados considera que su dieta es saludable, casi la **mitad no consume la fruta diaria recomendada**, un tercio apenas ingiere verduras y la mitad no alcanza las raciones semanales recomendadas de pescado. Además, un **24% consume bollería y productos azucaradas a diario**", señala

Un sueño de calidad es fundamental pa  
**de siete horas** diarias y un **50% no logr**

**idad de los entrevistados duerme menos**  
on quienes peor calidad de sueño



Este estudio reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño. Además, se ha relacionado con el desarrollo de problemas mentales, sobre todo entre la población joven. Pero **más del 63% dedica más de dos horas diarias a ver televisión** y un 70% pasa más de media hora al día en redes sociales, **especialmente los jóvenes**: casi el 90% de las personas entre 18 y 34 años dedican más de 2 horas diarias a interactuar en redes sociales.

"Y la encuesta también ha detectado otros problemas. Por ejemplo, que la **protección física del cerebro es deficiente**, porque **solo el 47,5% de los usuarios de bicicleta o patinete utiliza casco** de forma habitual. O que un porcentaje destacable de la población tiene problemas emocionales: por ejemplo, un **10% de los entrevistados afirman sentirse tristes o descontentos** de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes", explica el doctor Javier Camiña.

## CONOCIMIENTO LIMITADO SOBRE PREVENCIÓN NEUROLÓGICA

Aunque el 85% de los encuestados cree que una buena salud cerebral reduce el riesgo de enfermedades neurológicas y que más del 90% de los encuestados teme padecer alguna enfermedad neurológica en el futuro, el **44% reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente buenos para el cerebro**, a pesar de que muchas enfermedades neurológicas **son prevenibles**.

"Resulta también reseñable que cuando preguntamos sobre qué enfermedades, en general, les genera más preocupación por desarrollarlas en un futuro, la **mitad de las diez enfermedades más señaladas por los encuestados son enfermedades neurológicas** y, además, figuran en los primeros puestos: **Alzheimer u otras demencias es la más citada**; ictus, la tercera; Parkinson, la cuarta; ELA, la quinta; y esclerosis múltiple, la octava", destaca el doctor Javier Camiña. "Por otra parte, el estudio también muestra una **percepción errónea sobre el peso real que tienen las enfermedades neurológicas en la mortalidad** española. Sobre todo en el caso de la mortalidad femenina, donde la gran mayoría apunta al cáncer o al infarto de miocardio como principal causa de mortalidad de las mujeres españolas, cuando en realidad son el **Alzheimer y el ictus**, según datos del Instituto Nacional de Estadística".

## UNA LLAMADA A LA ACCIÓN

La Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que **más del 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse** adoptando hábitos cerebro-saludables, como la práctica regular de ejercicio, una dieta mediterránea, el control de la tensión arterial y el mantenimiento de una vida social y cognitiva activa. "Tratar de fomentar la salud cerebral es una línea fundamental en muchos proyectos sanitarios en el mundo. Teniendo en cuenta que la **prevalencia de las enfermedades neurológicas va en aumento**, debido al envejecimiento poblacional, y que en España tenemos una prevalencia un 1,7% mayor de enfermedades neurológicas respecto a otros países europeos, la **prevención se transforma en una necesidad** porque es la herramienta más poderosa que tenemos para reducir la carga de enfermedades neurológicas en la población", comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Las **enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad** en el mundo y la **segunda causa de muerte**. Además, en los últimos 30 años, el número de muertes por trastornos neurológicos **ha aumentado un 40%**. En España, las enfermedades neurológicas afectan a más de 23 millones de personas y, los **costes directos de las enfermedades neurológicas en Europa son superiores** a los costes del cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes juntos.

Por esa razón desde la SEN se insiste en alertar sobre la necesidad de **promover la educación en salud cerebral desde la infancia** para adoptar hábitos cerebro-saludables que ayuden a **prevenir enfermedades neurológicas** en el futuro, así como planes y campañas para fomentar hábitos saludables en la población. Se pueden consultar los resultados completos de la "Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española" y las recomendaciones de la SEN en: [www.sen.es](http://www.sen.es)

Los contenidos publicados en Gaceta de Salud han sido revisados por profesionales sanitarios recogidas por un grupo de periodistas especializados en salud.

Los contenidos publicados en Gaceta de Salud procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios no sustituyen a la consulta de un profesional de la salud.

**HOY**

## La mitad de los españoles descuidan los hábitos que alejan las enfermedades cerebrales

Los neurólogos alertan de una situación «preocupante» porque el 90% de los ictus y el 40% de los diagnósticos de alzhéimer son evitables



Una monitora dirige un ejercicio de rehabilitación para personas con alzhéimer. P. ALONSO



**Alfonso Torices**  
Madrid

Seguir

Miércoles, 19 de noviembre 2025, 12:09

Comenta



Las dolencias cerebrales, como el alzhéimer, el ictus o el párkinson, son las enfermedades que más preocupan padecer a los españoles, pero al tiempo más de la mitad de la población de nuestro país descuida de forma cotidiana la gran mayoría de los hábitos de vida que previenen y alejan su aparición y que en muchas ocasiones incluso permiten evitarlas.

La evidente contradicción ha quedado constatada en el chequeo realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) a través de una encuesta representativa de toda la población, con la que buscó determinar el grado de cumplimiento entre los españoles de los hábitos saludables clave para proteger la salud cerebral y prevenir las principales patologías neurológicas.

El resultado es que menos de la mitad de los ciudadanos tienen unas rutinas vitales en las destiernen la mayoría de los factores de riesgo clave para desarrollar patologías cerebrales. Los neurólogos alertan de que se trata de una realidad «preocupante», ya que recuerdan que, por ejemplo, el 90% de los casos de ictus y el 40% de los diagnósticos de alzhéimer, dos de las principales causas de discapacidad y muerte en España, podrían evitarse con hábitos cerebrosaludables como la práctica de ejercicio físico y mental regular, una dieta sana, una vida social activa, el respeto del sueño y el control de la tensión arterial, que son justamente las costumbres que, según han descubierto, la mayoría no cuida.

| Detectan fuertes y generalizadas carencias de sueño, dieta sana, ejercicio físico y mental y un uso abusivo de pantallas

La investigación constata notables carencias de ejercicio tanto mental como físico en la población. El 35% dedica poco o ningún tiempo cada semana a estimular el cerebro con actividades como la lectura, los crucigramas, los juegos de mesa, la pintura o la manualidades y el 60% dice no haber aprendido nada en el último año y haber leído menos de tres libros. El sedentarismo es también la característica que más define a los españoles, con solo un 37% que hace al menos tres horas de ejercicio a la semana y con la mitad, especialmente entre adultos jóvenes, que pasa más de seis horas sentado al día.

La hipertensión o la diabetes son notables factores de riesgo para la salud mental, pero el 40% nunca se controla la primera y más de la mitad no realiza análisis anuales para detectar la segunda. Algo parecido ocurre con la dieta. La mitad de la población no consume las raciones recomendadas ni de fruta ni de pescado, un tercio apenas toma verduras, pero una cuarta parte come bollería industrial y productos azucarados a diario. A ello se une un alto consumo de tóxicos: un 11% de bebedores diarios de alcohol y un 15% de fumadores.

Otro de los factores que favorecen el buen funcionamiento del cerebro es tener un sueño de calidad. Sin embargo, más de la mitad duerme menos de siete horas y un 50% no tiene un descanso reparador, sobre todo las mujeres. A ello se unen las cada vez mayores tasas de soledad no

deseada, que castigan el cerebro con el aislamiento social y la falta de relaciones afectivas, así un abuso diario de horas enganchados a todo tipo de pantallas electrónicas y de redes sociales, que reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, que en horario nocturno dificulta el sueño y que, sobre todo en edades infantiles, está favoreciendo los trastornos mentales.

El chequeo concluye subrayando otros hábitos perniciosos como la muy escasa protección del cerebro ante accidentes, como lo indica que casi la mitad de los españoles no usa de forma habitual casco ni cuando montan en bici ni cuando usan el patinete eléctrico, o el notable ascenso de los problemas emocionales, con un 10% de entrevistados, sobre todo jóvenes y mujeres, que dicen sentirse tristes y descontentos de forma permanente.

### **El alzhéimer, lo que más preocupa**

Todo esto ocurre cuando nueve de cada diez ciudadanos temen padecer alguna enfermedad cerebral y colocan cinco patologías neurológicas entre las que les generan mayor preocupación. De hecho, es el alzhéimer la enfermedad que más preocupa padecer a los españoles, incluso por delante del cáncer, con el ictus en tercer lugar, el parkinson en el cuarto, la ELA en el quinto y la esclerosis múltiples en octava posición.

La conclusión del estudio está muy clara para los expertos. «Teniendo en cuenta que las enfermedades neurológicas van en aumento debido al envejecimiento poblacional, y que en España tenemos una prevalencia un 1,7% mayor que otros países europeos, la prevención se transforma en una necesidad porque es la herramienta más poderosa que tenemos para reducir la carga de estas enfermedades entre la población», asegura Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN.

En España las enfermedades neurológicas, la principal causa de discapacidad y la tercera de muerte, afectan ya a más de 23 millones de personas y sus costes directos son superiores a los del cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes juntos. Por ello, los especialistas alertan sobre la urgencia de promover la educación en salud cerebral ya desde la infancia y multiplicar las campañas de concienciación para fomentar hábitos cerebrosaludables que ayuden a reducir las enfermedades neurológicas.

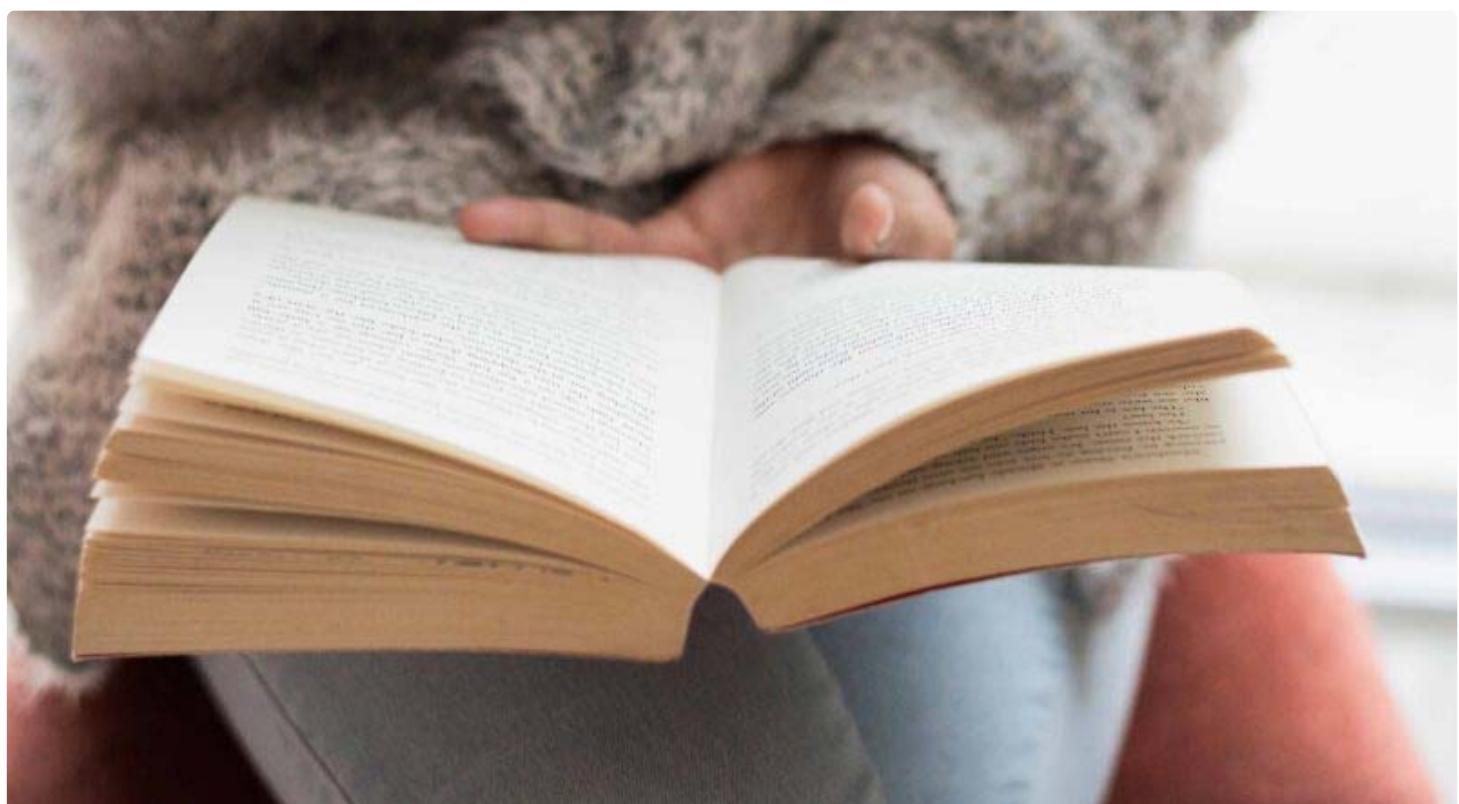
Temas    Diabetes    España    Cáncer    Salud mental

 Comenta

 Reporta un error



en **IEFS** colaboramos con



COLECTIVOS

# Más del 50% de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral

noviembre 19, 2025 · IEFS

enfermedades , medicina , neurología , profesional sanitario , salud , salud cerebral , SEN

## menos de un 37% realiza ejercicio físico de forma regular

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha presentado en su 77<sup>a</sup> Reunión Anual los resultados de la «Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española», realizada con el objetivo de determinar las prácticas de la población española que favorecen la salud cerebral y el grado de conocimiento que existe sobre las posibles medidas de prevención de las enfermedades neurológicas.

«Esta encuesta, realizada a finales de 2024 entre más de 1.000 personas mayores de 18 años, y elegidas para que los resultados fueran extrapolables al conjunto de la población española, muestran una realidad preocupante. Aunque la mayoría es conocedora de que los hábitos saludables influyen en la salud cerebral, al ser preguntados por aspectos concretos -incluidos entre las diez principales recomendaciones que la SEN recoge en su “Decálogo cerebro-saludable”-, menos de la mitad de la población española cumple con, prácticamente, cada uno de ellos. El estudio nos revela carencias importantes en aspectos como la actividad física, el descanso, la alimentación, el control vascular o la estimulación cognitiva, tan importantes para la salud de nuestro cerebro», señala del Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la SEN.

### Decálogo cerebro-saludable de la SEN vs hábitos saludables de la población española

Una de las principales recomendaciones de la SEN para cuidar la salud cerebral es realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva. Sin embargo, más del 35% de los encuestados dedica poco o ningún tiempo semanal a actividades como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar, realizar manualidades, etc. Además el 60% de los entrevistados no ha aprendido nada nuevo en el último año y más de la mitad afirma leer menos de tres libros al año.

«Evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física de forma regular, es otra de las principales recomendaciones para tener un cerebro sano. Pero menos de un 37% realiza ejercicio físico de forma regular (al menos tres horas semanales) y casi la mitad declara pasar más de seis horas diarias sentada, especialmente los adultos jóvenes», comenta el Dr. Javier Camiña, Vocal de la SEN. «Por otra parte, evitar tóxicos como el alcohol, el tabaco y así como otros tipo de drogas también es fundamental para una buena salud cerebral. Pero un 11% de los participantes en nuestro estudio consume alcohol casi a diario y un 15% fuma a diario y, entre los fumadores activos, más del 80% lo son desde hace más de una década».

El control de factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia es

anuales y más del 40% no controla su tensión arterial de forma habitual.

Potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, es otra de las principales recomendaciones de la SEN porque son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro. Según datos de este estudio, el 10% se siente solo de forma habitual y un 12% presenta aislamiento parcial o total. Los jóvenes son el grupo que más refiere soledad.

«Otra de las recomendaciones de la SEN es tratar de seguir una dieta equilibrada y aunque el 79% de los entrevistados considera que su dieta es saludable, casi la mitad no consume la fruta diaria recomendada, un tercio apenas ingiere verduras y la mitad no alcanza las raciones semanales recomendadas de pescado. Además, un 24% consume bollería y productos azucaradas a diario», señala el Dr. Javier Camiña.

Un sueño de calidad es fundamental para la salud del cerebro, pero más de la mitad de los entrevistados duerme menos de siete horas diarias y un 50% no logra un descanso reparador. Las mujeres son quienes peor calidad de sueño perciben.

Por otra parte, la moderación en el uso de Internet, redes sociales y pantallas es también importante porque su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño. Además, se ha relacionado con el desarrollo de problemas mentales, sobre todo entre la población joven. Pero más del 63% dedica más de dos horas diarias a ver televisión y un 70% pasa más de media hora al día en redes sociales, especialmente los jóvenes: casi el 90% de las personas entre 18 y 34 años dedican más de 2 horas diarias a interactuar en redes sociales.

«Y la encuesta también ha detectado otros problemas. Por ejemplo, que la protección física del cerebro es deficiente, porque solo el 47,5% de los usuarios de bicicleta o patinete utiliza casco de forma habitual. O que un porcentaje destacable de la población tiene problemas emocionales: por ejemplo, un 10% de los entrevistados afirman sentirse tristes o descontentos de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes», explica el Dr. Javier Camiña.

## Conocimiento limitado sobre prevención neurológica

Aunque el 85% de los encuestados cree que una buena salud cerebral reduce el riesgo de enfermedades neurológicas y que más del 90% de los encuestados teme padecer alguna enfermedad neurológica en el futuro, el 44% reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente buenos para el cerebro, a pesar de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles.

los encuestados son enfermedades neurológicas y, además, figuran en los primeros puestos: Alzheimer u otras demencias es la más citada; ictus, la tercera; Parkinson, la cuarta; ELA , la quinta; y esclerosis múltiple, la octava», destaca el Dr. Javier Camiña. «Por otra parte, el estudio también muestra una percepción errónea sobre el peso real que tienen las enfermedades neurológicas en la mortalidad española. Sobre todo en el caso de la mortalidad femenina, donde la gran mayoría apunta al cáncer o al infarto de miocardio como principal causa de mortalidad de las mujeres españolas, cuando en realidad son el Alzheimer y el ictus, según datos del Instituto Nacional de Estadística».

## Una llamada a la acción

La SEN recuerda que más del 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables, como la práctica regular de ejercicio, una dieta mediterránea, el control de la tensión arterial y el mantenimiento de una vida social y cognitiva activa. «Tratar de fomentar la salud cerebral es una línea fundamental en muchos proyectos sanitarios en el mundo. Teniendo en cuenta que la prevalencia de las enfermedades neurológicas va en aumento, debido al envejecimiento poblacional, y que en España tenemos una prevalencia un 1,7% mayor de enfermedades neurológicas respecto a otros países europeos, la prevención se transforma en una necesidad porque es la herramienta más poderosa que tenemos para reducir la carga de enfermedades neurológicas en la población», comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en el mundo y la segunda causa de muerte. Además, en los últimos 30 años, el número de muertes por trastornos neurológicos ha aumentado un 40%. En España, las enfermedades neurológicas afectan a más de 23 millones de personas y, los costes directos de las enfermedades neurológicas en Europa son superiores a los costes del cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes juntos.

Por esa razón desde la SEN se insiste en alertar sobre la necesidad de promover la educación en salud cerebral desde la infancia para adoptar hábitos cerebro-saludables que ayuden a prevenir enfermedades neurológicas en el futuro, así como planes y campañas para fomentar hábitos saludables en la población.

← **El Hospital público Infanta Leonor participa en un ensayo clínico multicéntrico para el tratamiento de pacientes con esofagitis eosinofílica**

19 Nov, 2025

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESION

**Trends** Reinaldo Rueda Nicki Nicole Causa Vialidad Gobernadores Ucrania

CIENCIA &gt;

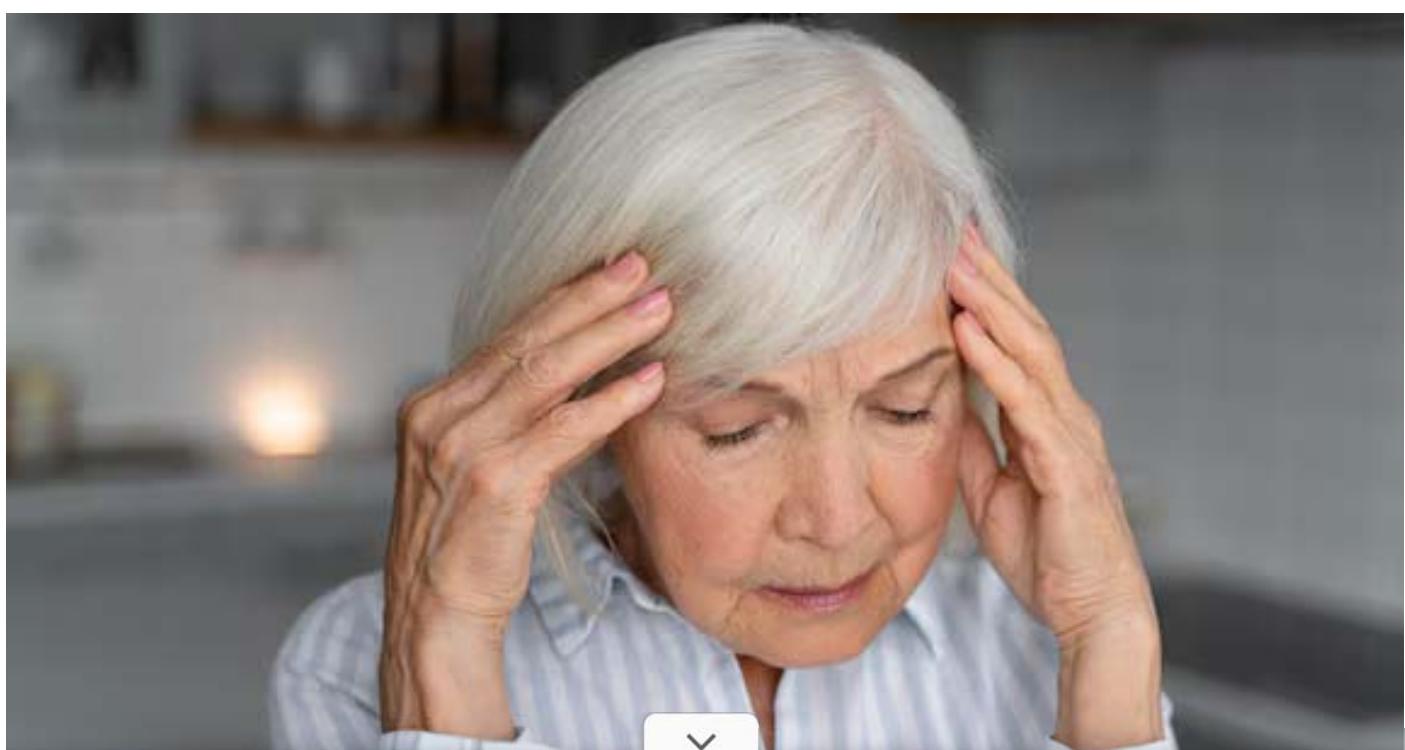
# Científicos podrían revelar por qué el Alzheimer borra los recuerdos de familiares y proponen una solución innovadora

Un grupo de expertos identificó la función de estructuras neuronales responsables del reconocimiento social y experimentó con un tratamiento existente que logró proteger la memoria afectiva durante las pruebas realizadas en modelos animales

Por Joaquín Bahamonde

[+ Seguir en !\[\]\(8a6e48734d2781fe7a637b5c3e58f965\_img.jpg\)](#)

19 Nov, 2025 02:20 p.m. ESP



Apaga la calefacción o  
calefactor.

lililive

Un avance científico revela por primera vez la causa biológica detrás de la pérdida de reconocimiento de personas cercanas en la enfermedad de Alzheimer (Imagen Ilustrativa Infobae)

La investigación científica dio un **paso esencial** para descifrar por qué el **Alzheimer** borra la capacidad de las personas para **reconocer a sus seres queridos**. Un equipo multidisciplinario de la Universidad de Virginia **identificó el mecanismo molecular** que provoca la **pérdida de memoria social** en esta enfermedad, un descubrimiento que, según *National Geographic*, **podría abrir la puerta a tratamientos capaces de preservar** los lazos personales más importantes.

Te puede interesar:

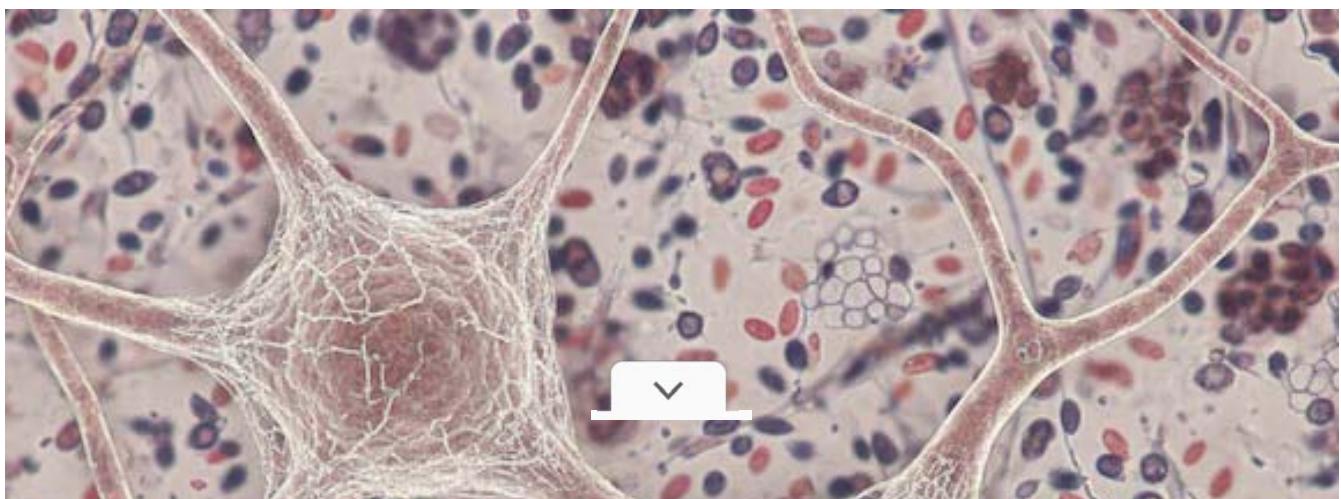
**Un medicamento clásico para la presión arterial podría frenar el avance de tumores cerebrales agresivos** >

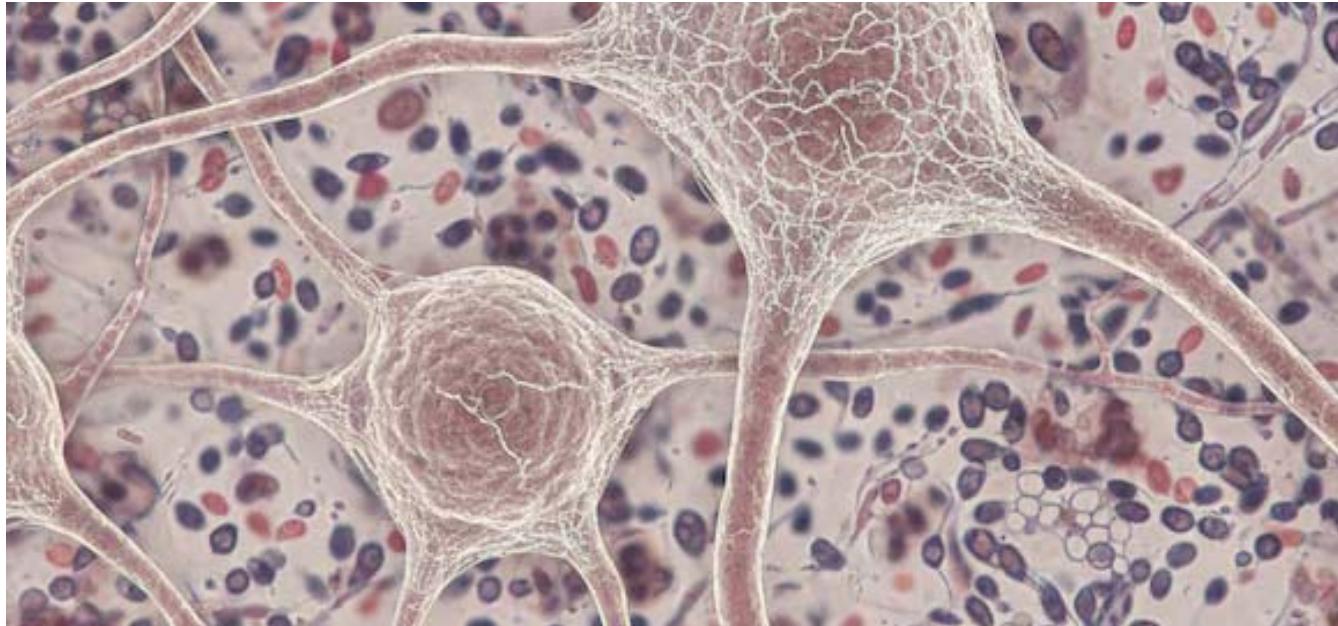
El **avance** se publicó en la revista *Alzheimer's & Dementia* y se enfoca en **una de las consecuencias más dolorosas de la enfermedad**: la incapacidad de reconocer a familiares y amigos cercanos. Hasta ahora, la comunidad médica conocía este síntoma devastador, pero la causa que lo originaba **seguía siendo un misterio**.

Este trabajo arroja luz sobre el proceso al **identificar a las redes perineuronales (RPN)**, estructuras que **envuelven y protegen ciertas neuronas del cerebro**, como un **elemento clave** en la formación y retención de los recuerdos sociales.

Te puede interesar:

**Anticuerpos de camellos y alpacas podrían abrir nuevas vías de tratamiento ante el Alzheimer, según un estudio** >





Las redes perineuronales, estructuras microscópicas que rodean a ciertas neuronas, protegen circuitos esenciales para la memoria y las relaciones sociales (Imagen Ilustrativa Infobae)

## La región CA2 del hipocampo: pieza central de la memoria de rostros



**NUEVO EBRO S400 HÍBRIDO.**

**Por fin puedes tener un coche  
como el que quieras. Desde  
19.990 €.**

El estudio liderado por **Harald Sontheimer** y **Lata Chaunsali** puso el foco en la **región CA2 del hipocampo**, un área cerebral muchas veces **pasada por alto**, pero que, según los autores, funciona como “centro de control” para la memoria social.

A través de ensayos en **modelos animales**, los científicos observaron que la degradación específica de las RPN en esta región **provocaba que los ratones dejaran de distinguir entre sus compañeros conocidos y desconocidos**.

Te puede interesar:

**Pulpos que sueñan: un estudio revela que cambian de color mientras duermen y podrían estar soñando**



Es importante destacar que estos animales **no perdieron la memoria de objetos ni**



**depende de mecanismos neuronales distintos** a otros tipos de recuerdos habituales.

Para poner a prueba su hipótesis, los investigadores utilizaron pruebas en las que se confrontaba a los ratones con diferentes individuos y se medía su reacción frente a otros animales familiares o nuevos. **Solo quienes tenían dañadas las RPN en CA2 perdían esta capacidad**, un hallazgo que se asemeja mucho a lo que sucede en personas con Alzheimer.



Cuando se pierde esta capacidad, las personas dejan de reconocer a amigos y familiares, afectando sus vínculos emocionales y la identidad cotidiana (Imagen Ilustrativa Infobae)

### **Inhibidores de MMP: una esperanza contra el olvido**

Los resultados fueron **aún más esperanzadores** cuando el equipo estudió el papel de unas enzimas denominadas **metaloproteinasas de matriz (MMP)**, responsables de la degradación de las RPN. Utilizando inhibidores de MMP, medicamentos ya empleados para tratar ciertas enfermedades como el cáncer y la artritis, **los científicos consiguieron bloquear el deterioro de las RPN y conservar** —incluso restaurar parcialmente— **la memoria** de los ratones.

Este dato sugiere que quizás, en un futuro cercano, **se podrían adaptar terapias** para...



sino la aparición del síntoma más angustiante: dejar de reconocer a los seres queridos.

Otro aspecto fundamental del estudio fue que los autores **también analizaron muestras de tejido cerebral humano**. Encontraron que **existe una pérdida significativa de RPN en la región CA2 en cerebros de personas fallecidas por Alzheimer**, lo que refuerza que los resultados obtenidos en ratones pueden ser relevantes en humanos.



Nuevos tratamientos en estudio buscan frenar el deterioro neuronal, manteniendo intactos los recuerdos afectivos más valiosos (Freepik)

## **Un descubrimiento de dimensión social e impacto global**

El hallazgo marca la primera vez que se demuestra, en modelos animales y humanos, que el daño en estas redes neuronales está en el origen de la pérdida de memoria social típica del Alzheimer. La **Sociedad Española de Neurología estima que 800.000 personas padecen esta enfermedad solo en España**, cifra que subraya la **urgencia** de nuevas terapias.



estructurales que causan esta pérdida era un desafío. Ahora tenemos fármacos candidatos para prevenirlo".

Proteger las RPN **podría dar esperanza a millones de familias**, al ofrecer una vía concreta para mantener la capacidad de reconocer a los seres queridos y, con ella, la memoria de una vida compartida.



Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



Sigue todas las noticias de Infobae.com en WhatsApp



Seguinos:



## Secciones

[América](#) [Colombia](#) [España](#) [México](#) [RSS](#) [Perú](#) [Últimas Noticias](#)

## Contáctenos

[Redacción](#) [Empleo](#)

## Contacto comercial

[Argentina](#) [Colombia](#) E [México](#) [Perú](#) [Media Kit](#)





19 DE NOVIEMBRE DE 2025 BY JORGE QUIROGA

# LOS NEURÓLOGOS ALERTAN DE QUE MÁS DEL 50% DE LOS ESPAÑOLES DESCUIDAN EL SUEÑO, LA DIETA O EL EJERCICIO FÍSICO



Portada este miércoles de que más del **50% de los españoles** descuida el **sueño, la dieta, el ejercicio físico y mental**, según los resultados de la 'Encuesta sobre hábitos saludables de la población española', presentada en **Sevilla** en su 77ª edición.

El doctor **Jesús Porta-Etessam**, explicó que esta encuesta, realizada a casi 2.000 personas mayores de 18 años, y elegidas para que los resultados fueran representativos, "muestran una realidad preocupante".

Los **hábitos saludables** influyen en la **salud cerebral**, al ser preguntados por aspectos concretos -incluidos entre las diez principales recomendaciones que la SEN recoge en su 'Decálogo cerebro-saludable'.

[Privacidad](#)

**saludable**", menos de la mitad de la población española cumple con, prácticamente, cada uno de ellos".

De hecho, continuó, "el estudio nos revela carencias importantes en aspectos como la **actividad física**, el **descanso**, la **alimentación**, el **control vascular** o la **estimulación cognitiva**, tan importantes para la salud de nuestro cerebro".

Una de las principales recomendaciones de la SEN para cuidar la salud cerebral es realizar actividades que estimulen la **actividad cerebral y cognitiva**. Sin embargo, más del **35%** de los encuestados dedica poco o ningún tiempo semanal a actividades como **leer**, hacer **crucigramas**, participar en **juegos de mesa**, **pintar** o realizar **manualidades**.

## LECTURA Y ACTIVIDAD FÍSICA

Además, el **60%** de los entrevistados no ha aprendido nada nuevo en el último año y más de la mitad afirma leer menos de **tres libros al año**. De hecho, comentó el vocal de la SEN, el **doctor Javier Camiña**, "evitar el **sobrepeso** y realizar algún tipo de **actividad física** de forma regular, es otra de las principales recomendaciones para tener un **cerebro sano**".

Sin embargo, añadió, menos de un **37%** realiza ejercicio físico de forma regular (al menos **tres horas semanales**) y casi la mitad declara pasar más de **seis horas diarias sentada**, especialmente los adultos jóvenes.

Por otra parte, remarcó el experto, "evitar tóxicos como el **alcohol**, el **tabaco** y otros tipos de **drogas** también es fundamental para una buena salud cerebral. Pero un **11%** de los participantes en nuestro estudio consume alcohol casi a diario y un **15%** fuma a diario y, entre los fumadores activos, más del **80%** lo son desde hace más de una década".

El control de **factores de riesgo vascular**, como la **tensión arterial**, la **diabetes** o la **hiperglucemia** es relevante porque son el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas. Pero la encuesta detectó escaso control de estos factores: solo el **51%** realiza **análisis preventivos anuales** y más del **40%** no controla su tensión arterial de forma habitual.

## RELACIONES SOCIALES

Potenciar las **relaciones sociales** y afectivas evitando la **incomunicación** y el **aislamiento social**, es otra de las principales recomendaciones de la SEN porque son factores de riesgo para desarrollar **deterioro cognitivo** en el futuro. Según datos de este estudio, el **10%** se siente solo de forma habitual y un **12%** presenta **aislamiento parcial o total**. Los **jóvenes** son el grupo que más refiere soledad.

A este respecto, el doctor Camiña señaló que "otra de las recomendaciones de la SEN es tratar de seguir una **dieta equilibrada** y aunque el **79%** de los entrevistados considera que su dieta es saludable, casi la mitad no consume la **fruta diaria recomendada**, un tercio apenas ingiere **verduras** y la mitad no alcanza las raciones semanales recomendadas de **pescado**. Además, un **24%** consume **bollería y productos azucarados** a diario".

Del mismo modo, un **sueño de calidad** es fundamental para la salud del cerebro, pero más de la mitad de los entrevistados duerme menos de **siete horas diarias** y un **50%** no logra un **descanso reparador**. Las **mujeres** son quienes peor calidad de sueño perciben.

Por otra parte, la **moderación en el uso de Internet, redes sociales y pantallas** es también importante porque su **uso excesivo** reduce la capacidad de **concentración, atención y aprendizaje** y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño, subrayaron los expertos.

## SALUD MENTAL

Además, se relaciona con el desarrollo de **problemas mentales**, sobre todo entre la población joven. Pero más del **63%** dedica más de **dos horas diarias** a ver televisión y un **70%** pasa más de **media hora al día** en redes sociales, especialmente los jóvenes: casi el **90%** de las personas entre **18 y 34 años** dedican más de **2 horas diarias** a interactuar en redes sociales.

Igualmente, la encuesta detectó otros problemas. Por ejemplo, destacó el doctor Camiña, que "la **protección física del cerebro** es deficiente, porque solo el **47,5%** de los usuarios de **bicicleta o patinete** utiliza **casco** de forma habitual. O que un porcentaje destacable de la población tiene **problemas emocionales**: por ejemplo, un **10%** de los entrevistados afirman sentirse **tristes o descontentos** de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes".

Aunque el **85%** de los encuestados cree que una buena salud cerebral reduce el riesgo de **enfermedades neurológicas** y que más del **90%** teme padecer alguna en el futuro, el **44%** reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente **enfermedades neurológicas son prevenibles**.

el **90% de los ictus** y hasta el **40% de los casos de alzhéimer** podrían ser, como la práctica regular de ejercicio, una **dieta mediterránea**, el **de una vida social y cognitiva activa**.



# Los neurólogos alertan de que más del 50% de los españoles descuidan el sueño, la dieta o el ejercicio físico



(Servimedia)



**SERVIMEDIA**

19/11/2025 12:54

MADRID, 19 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) alertó este miércoles de que más del 50% de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral como el sueño, la dieta, el ejercicio físico y mental, según los resultados de la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española', presentada en Sevilla en su 77<sup>a</sup> Reunión Anual.

En rueda de prensa, el presidente de la SEN, el doctor Jesús Porta-Etessam, explicó que esta encuesta, realizada a finales de 2024 entre más de 1.000 personas mayores de 18 años, y elegidas para que los resultados fueran extrapolables al conjunto de la población española, "muestran una realidad preocupante".



“Aunque la mayoría es conocedora de que los hábitos saludables influyen en la salud cerebral, al ser preguntados por aspectos concretos -incluidos entre las diez principales recomendaciones que la SEN recoge en su 'Decálogo cerebro-saludable'-, menos de la mitad de la población española cumple con, prácticamente, cada uno de ellos”.

De hecho, continuó, “el estudio nos revela carencias importantes en aspectos como la actividad física, el descanso, la alimentación, el control vascular o la estimulación cognitiva, tan importantes para la salud de nuestro cerebro”.

Una de las principales recomendaciones de la SEN para cuidar la salud cerebral es realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva. Sin embargo, más del 35% de los encuestados dedica poco o ningún tiempo semanal a actividades como leer, hacer crucigramas,



participar en juegos de mesa, pintar o realizar manualidades.

## LECTURA Y ACTIVIDAD FÍSICA

Además, el 60% de los entrevistados no ha aprendido nada nuevo en el último año y más de la mitad afirma leer menos de tres libros al año. De hecho, comentó el vocal de la SEN, el doctor Javier Camiña, “evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física de forma regular, es otra de las principales recomendaciones para tener un cerebro sano”.

Sin embargo, añadió, menos de un 37% realiza ejercicio físico de forma regular (al menos tres horas semanales) y casi la mitad declara pasar más de seis horas diarias sentada, especialmente los adultos jóvenes.

Por otra parte, remarcó el experto, “evitar tóxicos como el alcohol, el tabaco y otros tipos de drogas también es fundamental para una buena salud cerebral. Pero un 11% de los participantes en nuestro estudio consume alcohol casi a diario y un 15% fuma a diario y, entre los fumadores activos, más del 80% lo son desde hace más de una década”.

El control de factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia es relevante porque son el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas. Pero la encuesta detectó escaso control de estos factores: solo el 51% realiza análisis preventivos anuales y más del 40% no controla su tensión arterial de forma habitual.



## RELACIONES SOCIALES

Potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, es otra de las principales recomendaciones de la SEN porque son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro. Según datos de este estudio, el 10% se siente solo de forma habitual y un 12% presenta aislamiento parcial o total. Los jóvenes son el grupo que más refiere soledad.

A este respecto, el doctor Camiña señaló que “otra de las recomendaciones de la SEN es tratar de seguir una dieta equilibrada y aunque el 79% de los entrevistados considera que su dieta es saludable, casi la mitad no consume la fruta diaria recomendada, un tercio apenas ingiere verduras y la mitad no alcanza las raciones semanales recomendadas de pescado. Además, un 24% consume bollería y productos azucaradas a diario”.

Del mismo modo, un sueño de calidad es fundamental para la salud del cerebro, pero más de la mitad de los entrevistados duerme menos de siete horas diarias y un 50% no logra un descanso reparador. Las mujeres son quienes peor calidad de sueño perciben.

Por otra parte, la moderación en el uso de Internet, redes sociales y pantallas es también importante porque su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño, subrayaron los expertos.

## SALUD MENTAL

Además, se relaciona con el desarrollo de problemas mentales, sobre todo entre la población joven. Pero más del 63% dedica más de dos horas diarias

a ver televisión y un 70% pasa más de media hora al día en redes sociales, especialmente los jóvenes: casi el 90% de las personas entre 18 y 34 años dedican más de 2 horas diarias a interactuar en redes sociales.

Igualmente, la encuesta detectó otros problemas. Por ejemplo, destacó el doctor Camiña, que “la protección física del cerebro es deficiente, porque solo el 47,5% de los usuarios de bicicleta o patinete utiliza casco de forma habitual. O que un porcentaje destacable de la población tiene problemas emocionales: por ejemplo, un 10% de los entrevistados afirman sentirse tristes o descontentos de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes”.

Aunque el 85% de los encuestados cree que una buena salud cerebral reduce el riesgo de enfermedades neurológicas y que más del 90% de los encuestados teme padecer alguna enfermedad neurológica en el futuro, el 

44% reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente buenos para el cerebro, a pesar de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles.

Ante estos resultados, la SEN recordó que más del 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de alzhéimer podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables, como la práctica regular de ejercicio, una dieta mediterránea, el control de la tensión arterial y el mantenimiento de una vida social y cognitiva activa.

(SERVIMEDIA)19-NOV-2025 12:54 (GMT +1)ABG/gja

© SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.

**MOSTRAR COMENTARIOS**

Te puede gustar

**¿Problemas al evacuar? Evita esto en el desayuno y mira lo que pasa**

Patrocinado por nutrisolutionblog.com

**Vivía con un zumbido constante. Hasta que probó esto**

Patrocinado por GAES



revista. TE LO EXPLICAMOS.

Por ahora, solo está disponible un [resumen](#) de cuatro párrafos y una nota de prensa, que incorpora resultados preliminares y exponen su metodología. Esta tiene algunas limitaciones importantes, como que el grupo de control que no tenía melatonina recetada podría estar tomando melatonina sin receta, o que existan variables no contempladas que hagan que los pacientes con receta de melatonina sean más susceptibles de sufrir insuficiencia cardíaca.









**NUEVO INFORME DE LA SEN**

# La paradoja española: obsesiona tener un cerebro sano pero no se cuida

**V +**

Más de la mitad de los ciudadanos descuida hábitos clave como el sueño, el ejercicio físico y mental o la dieta



Seis de cada diez españoles pasa muchas horas sentado frente al televisor o en las redes sociales en lugar de priorizar actividades de mayor estimulación cognitiva (Getty Images/iStockphoto)

**Mayte Rius**

19/11/2025 11:00 | Actualizado a 19/11/2025 12:29

Los resultados de la encuesta realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN) para conocer los hábitos cerebro-saludables de los españoles revela una gran paradoja: los ciudadanos creen firmemente en la importancia de cuidar el cerebro, la mayoría sabe que los hábitos saludables influyen en el buen funcionamiento del mismo, pero sus hábitos diarios van en la dirección contraria.

“Puede decirse, prácticamente, que menos de la mitad de la población

española cumple con cada una de las diez principales recomendaciones que la SEN recoge en su decálogo para un cerebro saludable”, se lamentaba el presidente de la Sociedad, Jesús Porta-Etessam al presentar los resultados del estudio.

Este revela carencias importantes en aspectos como la actividad física, el descanso, la alimentación, el control de la salud vascular o la estimulación cognitiva, que son aspectos claves para la salud cerebral.

Ello a pesar de que un 95% de encuestados responde que los hábitos saludables influyen en la salud cerebral (aunque cuatro de cada diez desconoce cuáles son los mejores para el cerebro) y que a un 90% le preocupa tener enfermedades mentales.

## La mitad de la población duerme mal

Un pilar clave del cerebro es su descanso, dormir bien, porque está comprobado que la privación crónica de sueño afecta a la memoria, la atención, el estado de ánimo y el [envejecimiento neurológico](#).

Sin embargo, más de la mitad de los entrevistados (56%) duerme menos de las siete horas diarias mínimas recomendadas, y un 50% reconoce que no logra un descanso reparador. Las mujeres son las que peor sueño perciben.

## El 70% abusa de pantallas

---

A esos problemas de sueño pueden estar contribuyendo otros hábitos, como el sedentarismo (casi la mitad de la población declara pasar más de seis horas diarias sentada, y de forma más acusada los adultos jóvenes) y el exceso de tiempo ante las pantallas.

Más del 63% de los adultos dedican más de dos horas diarias a ver la televisión (el porcentaje sube hasta el 70% los fines de semana), y un 70% pasa más de media hora al día en redes sociales. Y esa es la media de todas las edades. En el caso de los jóvenes de entre 18 y 34 años, casi el 90% supera las dos horas diarias en redes sociales.



Los neurólogos llaman la atención sobre ello y recuerdan que el uso excesivo de pantallas reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, cuando se hace por la noche, provoca mayor dificultad para dormir y para mantener el sueño.

---

## Poca actividad física y cognitiva

---

Todo ese tiempo sentados frente a una pantalla parece ir en detrimento no sólo de la actividad física -sólo un 37% (32% en el caso de las mujeres) llega a las tres horas semanales de ejercicio que recomiendan los médicos- sino también de la cognitiva.

A pesar de la relevancia que los neurólogos conceden al entrenamiento cognitivo para mantener el cerebro activo y en buenas condiciones, más del 35% de los españoles dedica “poco o ningún” tiempo semanal a actividades como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar, realizar manualidades... Y seis de cada diez encuestados admite que no ha aprendido nada nuevo en el último año.



## Mucha preocupación, pocos controles preventivos

---

Otra de las paradojas que revela la encuesta sobre hábitos cerebro-saludables que hoy ha presentado la SEN es que a los españoles les preocupan mucho las enfermedades neurológicas pero se ocupan poco de prevenirlas controlando los factores de riesgo.

“Cuando preguntamos sobre qué enfermedades, en general, les genera más preocupación poder desarrollarlas en el futuro, la mitad de las diez más señaladas por los encuestados son enfermedades neurológicas y, además, figuran en los primeros puestos: Alzheimer u otras demencias es la más citada; ictus la tercera; Parkinson, la cuarta; ELA, la quinta; y esclerosis múltiple, la octava”, resume Javier Camiña, vocal de la SEN.

—

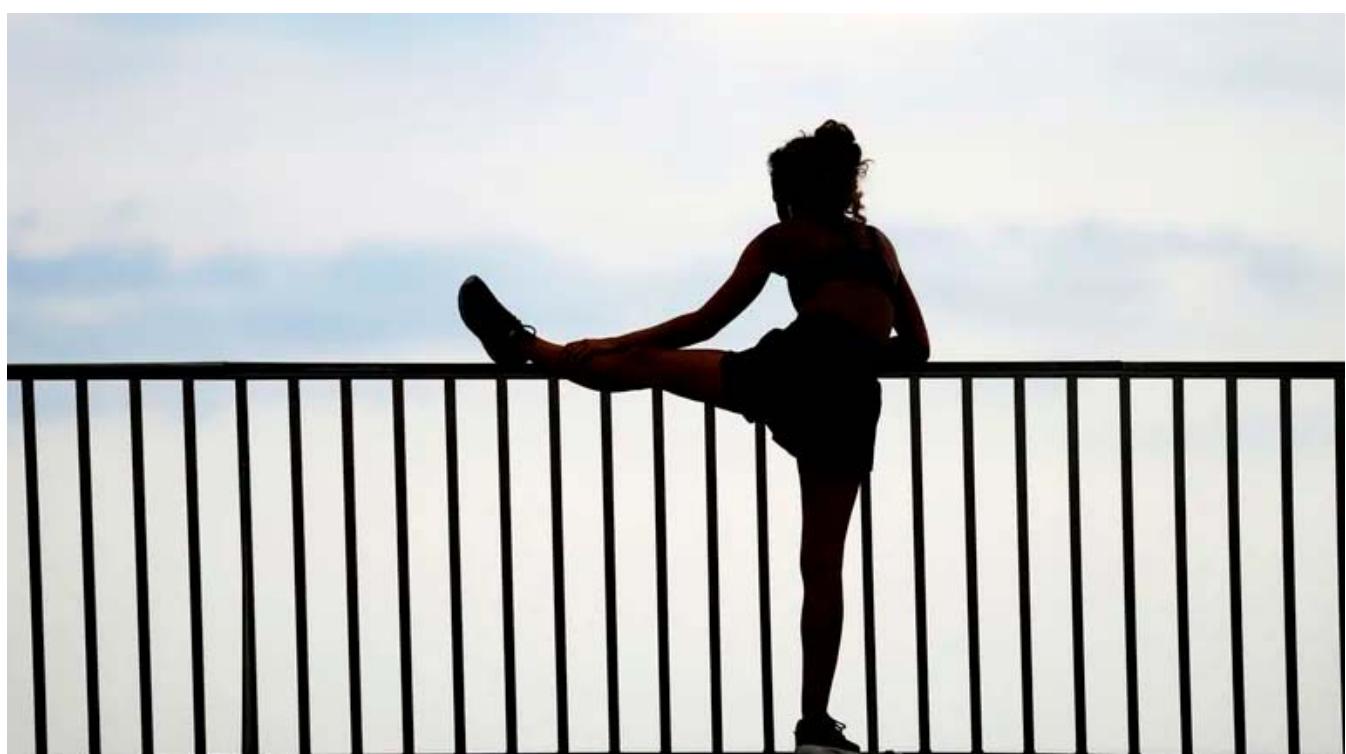
Publicidad

VIDA SALUDABLE

# Más de la mitad de los españoles no cuida la salud de su cerebro: poca lectura, escaso descanso y falta de ejercicio



LUCÍA CANCEL  
La Voz de la Salud



Una encuesta poblacional, elaborada por la Sociedad Española de Neurología, pone el foco en la carencia de hábitos de vida

19 Nov 2025. Actualizado a las 14:22 h.

**Comentar**

Publicidad

**S**eguir una dieta saludable, hacer ejercicio, no fumar, entrenar las habilidades cognitivas, dormir lo necesario, no beber alcohol, controlar la tensión arterial o la diabetes, no abusar de las pantallas y potenciar las actividades sociales. Todo ello son prácticas que uno debería llevar a cabo para tener un cerebro saludable y que, sin embargo, incumple más de la mitad de la población española. Esta es la conclusión a la que ha llegado la *Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española*, realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), que se presentó esta mañana en su 77.<sup>a</sup> Reunión Anual. «El estudio nos revela carencias importantes en aspectos como la actividad física, el descanso, la alimentación, el control vascular o la estimulación cognitiva, tan importantes para la salud de nuestro cerebro», señala el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la entidad.

Algo especialmente importante si se tiene en cuenta el valor de la prevención con un buen estilo de vida: «Se podrían evitar entre el 80 y el 90 % de los ictus, y entre el 30 y el 40 % de las demencias», destaca el responsable.

Publicidad

La insuficiencia se observa en cada tipo de hábito. Una de las principales

recomendaciones de la entidad para cuidar la salud cerebral es el control de factores de riesgo vasculares, como es la hipertensión, la diabetes o la hiperglucemia. La realidad es que el 49 % de los encuestados no se somete a un análisis preventivo anual.

Algo más de un 35 % de los participantes tampoco hacen actividades que le supongan una demanda a nivel cognitivo. Ni leen, ni participan en juegos de mesa, no hacen crucigramas ni manualidades. Es más, seis de cada diez reconoce que no ha aprendido nada nuevo en el último año y más de la mitad no ha leído ni tres libros.

El cerebro también se cuida con actividad física regular. Sin embargo, menos de un 37 % realiza, al menos, tres horas de ejercicio a la semana, y casi la mitad pasa más de seis horas sentados al día.

#### Publicidad

«Por otra parte, evitar tóxicos como el alcohol, el tabaco y así como otros tipo de drogas también es fundamental para una buena salud cerebral. Pero un 11% de los participantes en nuestro estudio consume alcohol casi a diario y un 15% fuma a diario y, entre los fumadores activos, más del 80% lo son desde hace más de una década», lamenta el doctor Javier Camiña, vocal de la SEN.

También es revelador la cantidad de personas que siguen una dieta saludable. Aquí existen contradicciones entre lo que uno cree y lo que realmente hace. El 79 % de los encuestados considera que su alimentación es equilibrada. Ahora bien, casi la mitad no toma las piezas de fruta recomendadas al día, un tercio apenas ingiere verdura y la mitad no toma las raciones de pescado recomendadas. «Además —añade Camiña— un 24 % consume bollería y productos altos en azúcar a diario».

El sueño de calidad brilla por su ausencia en más de la mitad de los participantes, que no duermen ni siete horas. Además, un 50 % siente que no tiene un sueño reparador. En esta materia, las mujeres salen perdiendo con peores datos. Algo que, para el doctor Porta, «es la asignatura pendiente». Coincide el doctor Camiña: «Estamos durmiendo poco y mal». ¿Las razones? La actividad social a horas que no son adecuadas para la salud: «Poner un partido a las diez, que termina a las doce, rompe el ciclo de sueño», añade el presidente de la SEN.

Publicidad

El abuso de redes sociales, internet y pantallas reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje. ¿El problema? Que según el informe, más del 63 % dedica más de dos horas diarias a ver la televisión y un 70 % pasa más de media hora al día en redes sociales. Entre los últimos, la SEN pone el foco en los jóvenes. Casi el 90 % de las personas entre 18 y 34 años dedican más de dos horas diarias a interactuar en redes sociales.

En la asignatura donde hay más aprobados es en la de relaciones sociales. En comparación con el resto, solo el 10 % se siente solo de manera habitual y un 12 % presenta aislamiento parcial o total. Los jóvenes, los que más.

Ahora bien, la opinión de los encuestados acerca de lo que deben hacer es otra. Una amplia mayoría coincide en que el consumo de drogas, alcohol, tabaco y otro tipo de adicciones a sustancias es el hábito de vida más perjudicial para la salud del cerebro. No les falta razón. El segundo factor de riesgo al que se apunta con mayor frecuencia es el estrés crónico, en concreto, el que surge en el entorno laboral. En la tercera categoría como uno de los grandes y profundos enemigos de la salud cerebral para los participantes es la relativa a cuestiones emocionales y sociales. En otras palabras, la tristeza, el pesimismo, la falta de relaciones sanas o la preocupación.

Publicidad

El uso excesivo de pantallas y redes sociales se sitúa en el cuarto escalón. Si bien el porcentaje de alusión que supone es pequeño en comparación con los anteriores, desde la SEN se alude a un aumento de la preocupación por la sobreexposición digital y su efecto en la salud cerebral.

Por otra parte, más de un 6 % de los encuestados también destacan la relación entre la actividad física y la salud cerebral, y casi un 5 % de los encuestados lo asocian con la calidad del sueño. El último factor, según orden de importancia para los participantes, son los factores físicos y ambientales, como la contaminación acústica, los golpes o accidentes.

Al ser preguntados por los hábitos de vida que pueden mejorar la salud cerebral, casi cuatro de cada diez aluden al ejercicio físico. La tranquilidad y el manejo del estrés se sitúa en el segundo lugar; mientras que la actividad mental, la

alimentación o el descanso ocupan los siguientes puestos.

Publicidad

## Preocupación por las enfermedades neurológicas

El 85 % de los encuestados considera que mantener una buena salud cerebral ayuda a reducir el riesgo de sufrir enfermedades neurológicas, y más del 90 % admite tener desarrollarlas en el futuro. Sin embargo, la honestidad también se hace notar en este documento, pues el 44 % reconoce que no tiene claro qué hábitos son realmente beneficiosos para el cerebro, pese a que muchas de estas patologías pueden prevenirse.

La encuesta también quiso saber qué enfermedades generan más preocupación por poder desarrollarlas en un futuro. Los resultados, por orden, fueron: alzhéimer y otras demencias, cáncer, ictus, párkinson, ELA, infarto, diabetes, esclerosis múltiple, ceguera y depresión. Con todo, dice Camiña, el estudio también muestra una percepción errónea sobre el peso real que tienen las enfermedades neurológicas en la mortalidad española, especialmente, en el caso femenino , «donde la gran mayoría apunta al cáncer o al infarto de miocardio como principal causa, cuando en realidad son el alzhéimer y el ictus, según datos del Instituto Nacional de Estadística».

La mayor parte de las personas saben lo que tienen que hacer, pero a la hora de llevarlo a cabo surge el problema. «La mayoría de cambios que podemos hacer para mejorarlo es en la infancia», señala el doctor Camiña, que añade: «Las desigualdades perpetúan hábitos no saludables». Precisamente, en palabras del presidente de la entidad, «un niño que tiene la mala suerte de nacer en un ambiente socioeconómico pobre tiene un 300 % más posibilidades de tener una demencia que uno que nace en uno normal». Datos que llaman a actuaciones en todos los niveles.

Publicidad

Con los datos en la mano, las enfermedades neurológicas representan en la actualidad la principal causa de discapacidad a nivel mundial y la segunda de mortalidad. En las últimas tres décadas, las muertes asociadas a estos trastornos han aumentado un 40 %. En España, más de 23 millones de personas conviven con alguna patología neurológica y, en Europa, sus costes directos superan a los

generados por el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes combinados. Algo que, debido al envejecimiento de la población, puede ir en aumento.

---

Archivado en: [Alzheimer](#) [Ictus](#) [Párkinson](#)

[Comentar](#)



**En la actualidad, las personas con enfermedad de Alzheimer esperan hasta 12 meses para recibir el...**



Lilly España

[Learn more](#)

Patrocinado



El Mundo

[Seguir](#)

89.2K Seguidores



**Este mal hábito cotidiano perjudica la salud y acelera el envejecimiento incluso más que tomar azúcar o no ir al gimnasio**

Historia de Gema García Marcos • 3 día(s) • [5 minutos de lectura](#)

Cuidar la dieta o llevar un estilo de vida activo no es suficiente si no le damos a nuestro organismo este balón de oxígeno que necesita para cumplir con todas sus funciones y reponerse del desgaste diario..

Intentamos llevar una **dieta sana y equilibrada**, evitando los ultraprocesados, el azúcar, las grasas 'malas'. Tratamos (sin demasiado éxito parece ser) de mantenernos lo más **activos físicamente** que podemos en nuestro día a día y de ir al gimnasio a cumplir con esas sesiones de fuerza, cardio y flexibilidad tan necesarias para nuestro bienestar físico y mental. Sabemos que es esencial respirar profundo (muy profundo) y, si se tercia, practicar

basico de nuestra salud -puede que el mas importante segun los expertos- que cojea y hace que se tambalee todo: el **sueño**.



Publicidad

## RED DAYS Citroën: Solo...

RED DAYS CITROËN

Los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), habla por sí solos: entre **un 20 y un 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño** y, en al menos un 10% de los casos, es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave. Una cifra que incluso podría ser mayor por el alto número de pacientes que no están diagnosticados.

Y el gran problema de todo esto es que muchas veces, no le damos la importancia que merece, porque no somos conscientes de lo que nos estamos jugando. Más allá de lo obvio, del cansancio, el mal humor o la falta de foco, **¿por qué es tan importante dormir bien?** "El sueño es un proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral de los seres humanos, para la supervivencia del individuo y para el correcto funcionamiento del sistema nervioso. **Si no**

Continuar leyendo

tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental", señala el doctor Hernando Díaz Díaz, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la

## Contenido patrocinado



EN DIRECTO

PUBLICIDAD

Ondacero    Noticias    Salud

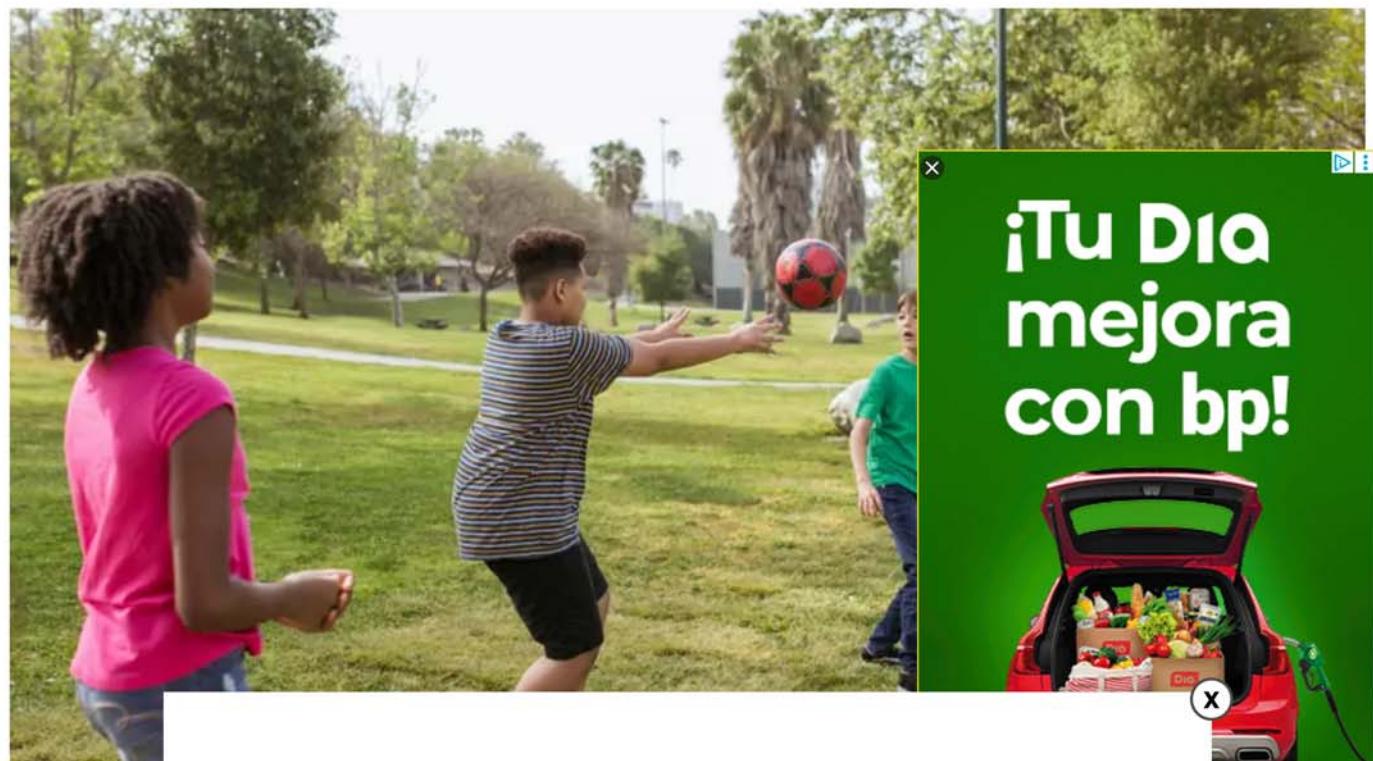
**HÁBITOS CEREBRO SALUDABLES**

## Los neurólogos recomiendan que los menores de 14 años no rematen de cabeza en el fútbol

Una encuesta realizada por la Sociedad Española de Neurología muestra que la mitad de la población descuida hábitos clave para el cerebro como el sueño, la dieta, el ejercicio físico, el entrenamiento cognitivo o la prevención de golpes en la cabeza en niños y adolescentes

Belén Gómez del Pino X

Madrid | 19.11.2025 12:55



Evitar los micro traum

EN DIRECTO  
Madrid en la onda



EN DIRECTO

merecen.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha presentado su "**Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro saludables de la población española**" con motivo de su congreso anual. Y los resultados son llamativos. Más de la mitad de los españoles descuida hábitos clave para la salud del cerebro. Es el titular grueso que, desgranado, deja datos para la reflexión:

El 35% de la población dedica poco tiempo (o ninguno) a actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva

El 60% no ha aprendido nada nuevo en el último año

Más de la mitad de los encuestados afirma leer **menos de tres libros al año**. Un 20% no lee ninguno.

**El 10% de la población se siente solo** de forma habitual y un alto porcentaje de jóvenes busca esa soledad en su entretenimiento

Casi el 90% de las personas entre 18 y 34 años dedican más de dos horas diarias en redes sociales

Un porcentaje superior al 50% duerme menos de 7 horas diarias

### *El sueño es nuestra asignatura pendiente*

"Suspendemos en sueño -explica el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN- siempre sacamos peor nota que el resto de los europeos. Además, **nos gusta mucho poner actividades para todo el público a unas horas que no son adecuadas**. Y si no tiene sentido que los partidos de fútbol importantes se jueguen a las nueve y media, que si hay prórroga de terminar a las 12 y pico de la noche. Esto va rompiendo los ciclos del sueño de las personas. Lo mismo con actividades como el cine, etcétera. A mí me encanta cenar a las nueve de la noche, pero a veces es mejor cenar antes, no? Nuestra asignatura pendiente en nuestro país, sin lugar a dudas es el sueño"

Capítulo aparte son los hábitos de vida saludables, con fuerte impacto en la salud del cerebro:

Menos de un 37% de la población realiza ejercicio físico de forma regular (al menos tres horas semanales)

La mitad de la población declara pasar **más de seis horas diarias sentados**

Un 11% de los encuestados consume alcohol a diario, un 15% fuma todos los días y un 22% ha consumido drogas ilegales en algún momento de sus vidas

**La mitad de los españoles no consume fruta cada día** y en cambio uno de cada cuatro sí toma bollería diariamente

## **Casco en artes marciales y uso de balones blandos en fútbol**

La Sociedad Española de Neurología defiende además la prevención más directa: evitar los golpes en la cabeza, sobre todo en población joven, por los riesgos de los microtraumatismos. Por eso apuestan por evitar que los niños menores de 14 años rematen de cabeza en el fútbol o que se usen balones blandos, de foam, así como por el **uso de casco en la circulación urbana con bicicletas o patinetes**, pero también en el ejercicio de deportes como las artes marciales.

Recuerda la SEN que más del 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro saludables. "En España -asegura el doctor Porta-Etessam- tenemos **una prevalencia un 1,7% mayor de enfermedades neurológicas respecto a otros países europeos**, a si que la prevención se transforma



EN DIRECTO  
Madrid en la onda



Inicio > noticias > sociedades científicas

## SOCIEDADES CIENTÍFICAS

### Hoy comienza la 77<sup>a</sup> edición de la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN)



By Sonia Rodriguez — 18/11/2025

**Mañana, miércoles 19 de noviembre, a las 10 horas, se celebrará la Rueda de Prensa oficial de la Reunión Anual SEN en la que se presentarán, entre otros temas, los resultados de la “Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española”. La rueda de prensa se podrá seguir online en <https://reunion.sen.es/rueda-de-prensa>**

**18 de noviembre de 2025.**- Del 18 al 22 de noviembre la Sociedad Española de Neurología celebrará en Sevilla la 77<sup>a</sup> edición de su Reunión Anual. Durante estos cinco días, más de 3.500 expertos en Neurología se darán cita en esta ciudad para abordar las principales novedades en el tratamiento y diagnóstico de las enfermedades neurológicas.

“Durante la Reunión Anual de la SEN se abordarán los últimos avances científicos y clínicos en Neurología, pero también es el lugar de encuentro de los neurólogos españoles, un lugar de reunión donde intercambiaremos nuestro conocimiento y experiencia para promover la innovación y la colaboración”, comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología. “Además, el cada vez mayor desarrollo que estamos viviendo de nuevas terapias, algunas para enfermedades huérfanas, así como de tratamientos específicos para muchas enfermedades neurológicas o recursos avanzados para las enfermedades neurodegenerativas, hace que la formación y el intercambio de experiencia clínica y de gestión de recursos sea absolutamente necesario. Este es el objetivo de la Reunión Anual de la SEN, donde también estableceremos las necesidades de futuro de la Neurología para dar respuesta a todos estos nuevos retos”.

A lo largo de estos cinco días se llevarán a cabo más de 100 conferencias, seminarios, ponencias, presentaciones o reuniones en las que se hablará de temas tan relevantes como los tratamientos de primera línea para la migraña, la aplicación de la Inteligencia Artificial en Epilepsia y en Neurorrehabilitación, novedades diagnósticas en demencias, herramientas digitales para el seguimiento de personas con enfermedades neuromusculares, terapias emergentes en esclerosis múltiple, el impacto de las nuevas tecnologías y los estilos de vida en el sueño, novedades en el abordaje del dolor neuropático, el papel de la neurobiología en terapias para la distonía y la enfermedad de Parkinson, novedades en rehabilitación para pacientes con ataxia y paraparesias, etc.

También se realizarán diversos cursos de formación continuada y talleres para fomentar el conocimiento sobre aspectos como neurogenética, avances terapéuticos en trastornos del movimiento, aplicaciones de la rehabilitación cognitiva y la neuromodulación cerebral no invasiva, exploración neurooftalmológica, consideraciones neurofarmacológicas en el adulto mayor, cuidados paliativos, aplicación de la toxina botulínica en trastornos del movimiento, salud cerebral, técnicas diagnósticas en cefaleas y neuralgias, abordaje de las infecciones del sistema nervioso,....



# Opinando sin anestesia.es

en  
un  
el  
:ar

terapias a los perfiles genéticos, biomarcadores y características individuales de cada paciente y, de todo ello, hablaremos en esta Reunión Anual", destaca la Dra. Mar Mendibe, Vicepresidenta de la SEN.

Asimismo se presentaran los avances del Registro Nacional de ELA, el "Documento de consenso de la SEN sobre uso de mAbs en enfermedad de Alzheimer" o la "Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española", que se expondrá mañana en rueda de prensa.

*"Por otra parte, este año hemos casi igualado el récord de comunicaciones recibidas, con más de 1.450. Finalmente, se presentarán más de 1.100 comunicaciones, que se expondrán en más de 40 sesiones de comunicaciones orales y más de 50 sesiones de e-póster, y que es una de las mayores cifras registradas hasta la fecha. Un año más, es la muestra de la buena salud de la actividad investigadora y científica de los neurólogos españoles y de su interés por compartir conocimientos"*, señala la Dra. Mar Mendibe.

Junto con la celebración de la Reunión Anual de la SEN también se llevará a cabo la Reunión de la Sociedad Española de Electrodiagnóstico Neurológico (SELECNE), la Reunión Anual del Club Español de Neuropatología, la XXV Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurosonología (SONES) y la XXIII Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurorrehabilitación y se podrá visitar la exposición del Concurso de Pintura de la SEN, realizado con la colaboración de la Facultad de Bellas Artes de Sevilla.

Se puede consultar el programa completo de la 77<sup>a</sup> Reunión Anual de la SEN en: <https://reunion.sen.es/index.php/#programa>

---

[Configuración de la privacidad y las cookies](#)

Gestionado por Google Cumple el TCF de IAB. ID de CMP: 300

---





## Juegos de memoria para mayores: ¿qué recomiendan los profesionales?

Por **Sara Casado** - 19 de noviembre de 2025



Los expertos recomiendan juegos de memoria sencillos y regulares, como cartas, sopas de letras o ejercicios de atención que estimulan diferentes áreas cognitivas.

Mantener la mente activa es esencial para un envejecimiento saludable. Desde el **Grupo Ballesol** destacan que **los juegos de memoria** son una herramienta accesible y muy eficaz para reforzar capacidades cognitivas, mejorar el estado de ánimo y fomentar la participación social entre las personas mayores.

### ¿Qué actividades estimulan la memoria de forma eficaz?

Las actividades que trabajan **atención, percepción, lenguaje y memoria reciente** son las más recomendadas para mayores de 65 años. Entre las preferidas encontramos:

- Juegos de cartas como el memory o la escoba.
- Sopas de letras y crucigramas.
- Sudokus para principiantes.
- Lecturas breves con preguntas.
- Juegos tradicionales como dominó o parchís.

Estas actividades son fáciles de realizar en casa y pueden adaptarse a cada nivel cognitivo. La clave está en la **constancia**, no en la dificultad.

**LA CONSTANCIA ES MÁS IMPORTANTE QUE LA COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO. CINCO MINUTOS AL DÍA PUEDEN MARCAR UNA DIFERENCIA REAL.**

## Beneficios de los juegos de memoria en personas mayores

Los juegos de memoria aportan múltiples beneficios:

- Mantienen la **agilidad mental**.
- Refuerzan la memoria a corto y largo plazo.
- Favorecen la socialización.
- Reducen el estrés y mejoran la autoestima.
- Retrasan el deterioro cognitivo cuando se practican de forma regular.

La **Sociedad Española de Neurología** explica que la estimulación cognitiva es fundamental para mantener la neuroplasticidad en edades avanzadas.

## Ejemplos de juegos de memoria sencillos para practicar en casa

### 1. Memory visual casero

Basta con recortar parejas de imágenes y colocarlas boca abajo. Ayuda a trabajar memoria visual y atención.

### 2. Asociación de palabras

Elegir un tema y encadenar conceptos relacionados. Un ejercicio muy útil para reforzar el vocabulario y la memoria semántica.

### 3. Lecturas breves con preguntas

Leer una pequeña noticia y responder tres preguntas clave. Potencia la memoria inmediata.

### 4. Juegos de mesa tradicionales

Dominó, parchís o incluso el bingo estimulan cálculo, atención y toma de decisiones.

## ¿Por qué es importante mantener la mente activa a partir de los 65?

Practicar actividades de memoria de forma regular mantiene funciones cognitivas esenciales para la vida diaria, estimula la autonomía y contribuye a un envejecimiento saludable y satisfactorio.

## Estimulación cognitiva en Ballesol: talleres y nuevas terapias

En cada **residencia de mayores** de **Ballesol**, la **estimulación cognitiva** es parte fundamental del día a día. Los equipos profesionales desarrollan talleres adaptados, sesiones de memoria, actividades culturales y terapias innovadoras como la **roboterapia**, que aporta beneficios emocionales y cognitivos gracias a la interacción con robots terapéuticos.

Este enfoque integral permite que las personas residentes mantengan la mente activa mientras disfrutan de actividades motivadoras y personalizadas.

Te puede interesar:

[¿Por qué es esencial el ejercicio adaptado en la tercera edad?](#)

[¿Cómo trabajar la memoria a través de recuerdos y fotografías en mayores?](#)

---

---

---

**Sara Casado**

Editora, apasionada por el mundo audiovisual y la fotografía, con un alma aventurera lista para capturar momentos únicos. ¡Para cualquier duda, escribe en los comentarios!

MIÉRCOLES, 19 NOVIEMBRE DE 2025

[QUIÉNES SOMOS \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIENES-SOMOS/\)](https://www.saludadiario.es/quienes-somos/)

[CONTACTO \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/\)](https://www.saludadiario.es/contacto/)

[f \(HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/\)](https://www.facebook.com/saludadiarionoticias/)

[t \(HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO\)](https://twitter.com/sadiario)



[Portada \(https://www.saludadiario.es/\)](https://www.saludadiario.es/) »

Más del 50% de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral, como el sueño, la dieta o el ejercicio físico y mental

[SALUD PÚBLICA \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/\)](https://www.saludadiario.es/salud-publica/) ENCUESTA POBLACIONAL DE LA SEN

## Más del 50% de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral, como el sueño, la dieta o el ejercicio físico y mental

Más del 35% de la población dedica poco o ningún tiempo semanal a realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva y menos de un 37% realiza ejercicio físico de forma regular / La mitad de la ciudadanos no consume la fruta y el pescado recomendados, y duerme menos de siete horas diarias

[SALUD A DIARIO \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/SALUD-A-DIARIO/\)](https://www.saludadiario.es/autor/salud-a-diario/) 19 DE NOVIEMBRE DE 2025

[0 \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/MAS-DEL-50-DE-LOS-ESPAÑOLES-DESCUIDA-HABITOS-CLAVE-PARA-LA-SALUD-CEREBRAL-COMO-EL-SUENO-LA-DIETA-O-EL-EJERCICIO-FISICO-Y-MENTAL/#RESPOND\)](https://www.saludadiario.es/salud-publica/mas-del-50-de-los-espanoles-descuida-habitos-clave-para-la-salud-cerebral-como-el-sueno-la-dieta-o-el-ejercicio-fisico-y-mental/#respond)



[Política de cookies \(https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/\)](https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

[Política de Privacidad \(https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/\)](https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

[Aviso Legal \(https://www.saludadiario.es/aviso-legal/\)](https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

**La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha presentado en su 77ª Reunión Anual los**

[f \(http://\)](http://)

**resultados de la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española'**, realizada con el objetivo de determinar las prácticas de la población española que favorecen la salud cerebral y el grado de conocimiento que existe sobre las posibles medidas de prevención de las enfermedades neurológicas.

"Esta encuesta (<http://www.sen.es>) realizada a finales de 2024 entre más de 1.000 personas mayores de 18 años, y elegidas para que los resultados fueran extrapolables al conjunto de la población española, muestran una realidad preocupante. Aunque la mayoría es conocedora de que los hábitos saludables influyen en la salud cerebral, al ser preguntados por aspectos concretos -incluidos entre las diez principales recomendaciones que la SEN recoge en su *Decálogo cerebro-saludable* (<https://www.saludadiario.es/pacientes/la-salud-cerebral-como-prioridad-mundial-en-todas-las-etapas-de-la-vida/>)-, menos de la mitad de la población española cumple con cada uno de ellos. El estudio nos revela carencias importantes en aspectos como la actividad física, el descanso, la alimentación, el control vascular o la estimulación cognitiva, tan importantes para la salud de nuestro cerebro", señala del Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

## Decálogo cerebro-saludable de la SEN vs hábitos saludables de la población española

Una de las principales recomendaciones de la SEN para cuidar la salud cerebral es realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva. Sin embargo, más del 55% de los encuestados dedica poco o ningún tiempo semanal a actividades como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar, realizar manualidades,.... Además el 60% de los entrevistados no ha aprendido nada nuevo en el último año y más de la mitad afirma leer menos de tres libros al año

### Gestionar el consentimiento de las cookies



"Evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física de forma regular, es otra de las principales recomendaciones para tener un cerebro sano. Pero menos de un 37% realiza ejercicio físico de forma regular (al menos tres horas semanales) y casi la mitad declara pasar más de seis horas diarias sentada, especialmente los adultos jóvenes",

comenta el Dr. Javier Camiña, Vocal de la Sociedad Española de Neurología. "Por otra parte, evitar tóxicos como el alcohol, el tabaco y así como otros tipo de drogas también es fundamental para una buena salud cerebral. Pero un 11% de los participantes en nuestro estudio consume alcohol casi a diario y un 15% fuma a diario y, entre los fumadores activos, más del 80% lo son desde hace más de una década".

## Factores de riesgo vascular

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/>)

El control de factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia es relevante porque son el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas. Pero la encuesta ha detectado un escaso control de estos factores: solo el 51% realiza análisis preventivos anuales y más del 40% no controla su tensión arterial de forma habitual.

Potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, es otra de las principales recomendaciones de la SEN porque son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro. Según datos de este estudio, el 10% se siente solo de forma habitual y un 12% presenta aislamiento parcial o total. Los jóvenes son el grupo que más refiere soledad.

“Otra de las recomendaciones de la SEN es tratar de seguir una dieta equilibrada y aunque el 79% de los entrevistados considera que su dieta es saludable, casi la mitad no consume la fruta diaria recomendada, un tercio apenas ingiere verduras y la mitad no alcanza las raciones semanales recomendadas de pescado. Además, un 24% consume bollería y productos azucaradas a diario”, señala el Dr. Javier Camiña.

## Sueño vs. pantallas

Un sueño de calidad es fundamental para la salud del cerebro, pero más de la mitad de los entrevistados duerme menos de siete horas diarias y un 50% no logra un descanso reparador. Las mujeres son quienes peor calidad de sueño perciben.

Por otra parte, la moderación en el uso de Internet, redes sociales y pantallas es también importante porque su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño. Además, se ha relacionado con el desarrollo de problemas mentales, sobre todo entre la población joven. Pero más del 63% dedica más de dos horas diarias a ver televisión y un 70% pasa más de media hora al día en redes sociales, especialmente los jóvenes: casi el 90% de las personas entre 18 y 34 años dedican más de 2 horas diarias

“Y la encuesta también ha detectado otros problemas. Por ejemplo, que la protección física del cerebro es deficiente, porque solo el 47,5% de los usuarios de bicicleta o patinete utiliza casco de forma habitual. O que un porcentaje destacable de la población tiene problemas emocionales: por ejemplo, un 10% de los entrevistados afirman sentirse

el Dr. Javier Camiña.

## Conocimiento limitado sobre prevención neurológica

Aunque el 85% de los encuestados cree que una buena salud cerebral reduce el riesgo de enfermedades neurológicas y que más del 90% de los encuestados teme padecer alguna enfermedad neurológica en el futuro, el 44% reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente buenos para el cerebro, a pesar de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles.

"Resulta también reseñable que cuando preguntamos sobre qué enfermedades, en general, les genera más preocupación por desarrollarlas en un futuro, la mitad de las diez enfermedades más señaladas por los encuestados son enfermedades neurológicas y, además, figuran en los primeros puestos: alzhéimer u otras demencias es la más citada; ictus, la tercera; parkinson, la cuarta; ELA, la quinta; y esclerosis múltiple, la octava", destaca el Dr. Javier Camiña. "Por otra parte, el estudio también muestra una percepción errónea sobre el peso real que tienen las enfermedades neurológicas en la mortalidad española. Sobre todo en el caso de la mortalidad femenina, donde la gran mayoría apunta al cáncer o al infarto de miocardio como principal causa de mortalidad de las mujeres españolas, cuando en realidad son el alzhéimer y el ictus, según datos del Instituto Nacional de Estadística".

## Una llamada a la acción

La Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que más del 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de alzhéimer podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables, como la práctica regular de ejercicio, una dieta mediterránea, el control de la tensión arterial y el mantenimiento de una vida social y cognitiva activa.

Gestionar el consentimiento de las cookies



"Tratar de fomentar la salud cerebral es una línea fundamental en muchos proyectos sanitarios en el mundo. Teniendo en cuenta que la prevalencia de las enfermedades neurológicas va en aumento, debido al envejecimiento poblacional, y que en España tenemos una prevalencia un 1,7% mayor de enfermedades neurológicas respecto a otros países europeos, la prevención se transforma en una necesidad porque es la herramienta más poderosa que tenemos para reducir la carga de enfermedades neurológicas en la población", comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en el mundo y la segunda causa de muerte. Además, en los últimos 30 años, el número de muertes por trastornos neurológicos ha aumentado un 40%. En España, las enfermedades

[Ver preferencias](#)

[Política de cookies \(https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/\)](#)

[Política de Privacidad \(https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/\)](#)

[Aviso Legal \(https://www.saludadiario.es/aviso-legal/\)](#)

neurológicas afectan a más de 23 millones de personas y, los costes directos de las enfermedades neurológicas en Europa son superiores a los costes del cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes juntos.

Por esa razón desde la SEN se insiste en alertar sobre la necesidad de promover la educación en salud cerebral desde la infancia para adoptar hábitos cerebro-saludables que ayuden a prevenir enfermedades neurológicas en el futuro, así como planes y campañas para fomentar hábitos saludables en la población.

**TAGS** ➤ [CEREBRO \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/CEREBRO/\).](https://www.saludadiario.es/tag/cerebro/)

[DEMENCIAS \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/DEMENCIAS/\).](https://www.saludadiario.es/tag/demencias/)

[EJERCIO \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/EJERCIO/\).](https://www.saludadiario.es/tag/ejercicio/)

[ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/ENFERMEDADES-NEUROLOGICAS/\).](https://www.saludadiario.es/tag/enfermedades-neurologicas/)

[NEUROLOGÍA \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/NEUROLOGIA/\).](https://www.saludadiario.es/tag/neurologia/)

[SALUD CEREBRAL \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/SALUD-CEREBRAL/\).](https://www.saludadiario.es/tag/salud-cerebral/)

[SEN \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/SEN/\).](https://www.saludadiario.es/tag/sen/)

ANTERIOR NOTICIA

NO HAY NOTICIAS NUEVAS

[Tus ojos bailan con la música \(incluso cuando no te das cuenta\) \(https://www.saludadiario.es/investigacion/tus-ojos-bailan-con-la-musica-incluso-cuando-no-te-das-cuenta/\).](https://www.saludadiario.es/investigacion/tus-ojos-bailan-con-la-musica-incluso-cuando-no-te-das-cuenta/)

## Contenidos relacionados

No se ha encontrado ninguno [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.

Recordamos que SALUD A DIARIO es un medio de comunicación que difunde información de carácter general relacionada con distintos ámbitos sociosanitarios, por lo que NO RESPONDEMOS a consultas concretas sobre casos médicos o asistenciales particulares. Las noticias que publicamos no sustituyen a la información, el diagnóstico y/o tratamiento o a las recomendaciones QUE DEBE FACILITAR UN PROFESIONAL SANITARIO ante una situación asistencial determinada.

[Aceptar](#) [Denegar](#)

SALUD A DIARIO se reserva el derecho de no publicar o de suprimir todos aquellos comentarios contrarios a las leyes españolas o que resulten injuriantes, así como aquellos que vulneren el respeto a la dignidad de la persona o sean discriminatorios. No se publicarán datos de contacto privados ni serán aprobados comentarios que contengan Spam, mensajes publicitarios o enlaces incluidos por el autor con intención comercial.

[Política de cookies \(https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/\)](#)

[Política de Privacidad \(https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/\)](#)

[Aviso Legal \(https://www.saludadiario.es/aviso-legal/\)](#)



noticias | sociedad | salud

NEUROLOGÍA

## **Los neurólogos alertan de que más del 50% de los españoles descuidan el sueño, la dieta o el ejercicio físico**





Anagrama de la Sociedad Española de Neurología | Foto de SEN

19 NOV 2025 | 12:54H | MADRID

SERVIMEDIA

La Sociedad Española de Neurología (SEN) alertó este miércoles de que más del 50% de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral como el sueño, la dieta, el ejercicio físico y mental, según los resultados de la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española', presentada en Sevilla en su 77<sup>a</sup> Reunión Anual.

---

### 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)

19 NOV 2025



● Así son las balizas de la DGT obligatorias en 2026 | ⚡ 489 días entre la vida y la muerte por una bacteria

Telecinco

Lo último España Local Sociedad Internacional Salud Economía Testimonios Ciencia y Tecnología Gente Madres Motor Educ

Ciencia y  
Tecnología

IA



Imagen de archivo de una investigación en laboratorio sobre el alzhéimer. Europa Press



Redacción digital Informativos Telecinco

18 NOV 2025 - 19:30h.

**Investigadores de la Universidad de Virginia descubren cómo el alzhéimer borra la memoria social de familiares y amigos**

[Una nueva terapia logra revertir el alzhéimer en ratones y restaurar las zonas cerebrales dañadas](#)

Compartir



**Investigadores de la Universidad de Virginia** han identificado el **mecanismo molecular que provoca la pérdida de la memoria social** en personas con **alzhéimer**, una alteración que les impide reconocer a familiares y amigos cercanos. Este [hallazgo](#), publicado en la revista 'Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association', ofrece una comprensión más profunda de uno de los problemas más difíciles que enfrentan los pacientes y sus cuidadores.

El equipo de científicos, liderado por el doctor Harald Sontheimer y Lata Chaunsali, se centró en **entender por qué se produce este tipo de olvido selectivo**. Los investigadores detectaron que las redes perineuronales cumplen un papel esencial, ya que permiten la correcta comunicación entre las neuronas, un proceso necesario para la formación y el almacenamiento de recuerdos.

#### PUEDE INTERESARTE

#### **Confirman la eficacia de un análisis de sangre para detectar el Alzheimer en fases tempranas**

Para probar su hipótesis, los científicos realizaron **experimentos con ratones**. Aquellos ratones que presentaban redes perineuronales defectuosas mostraron una pérdida de memoria social específica, es decir, tenían dificultad para reconocer a otros ratones, aunque podían recordar objetos de su entorno sin problemas. Este comportamiento reflejó de manera notable el patrón de pérdida de memoria observado en seres humanos con alzhéimer.

## Fármacos para prevenir la pérdida de memoria social en pacientes con alzhéimer

Además de identificar la causa estructural de esta pérdida de memoria, el **equipo exploró posibles tratamientos**. Aplicaron inhibidores de las metaloproteininas de matriz, fármacos utilizados en algunos tipos de cáncer y en la artritis, y observaron que estos medicamentos evitaban la degradación de las redes perineuronales. Como resultado, los ratones conservaron su memoria social, demostrando el potencial de estos fármacos para prevenir el deterioro de esta función cognitiva.

PUEDE INTERESARTE

**Por qué nuestro cerebro se vuelve más vulnerable al alzhéimer y los tumores a partir de los 57 años**

---

Actualidad

---

Programas

---

Corporativo

---

Seguir navegando

---

Más de Mediaset

[turimquire.net](https://turimquire.net)

# Tres copas de licor al día pueden provocar hemorragias cerebrales severas y precoz

*Turimquire.net*

5-6 minutos



*Un amplio estudio en Estados Unidos demuestra que las personas con un consumo elevado de alcohol presentan derrames cerebrales 11 años antes, y con mayor gravedad, que las que no beben o lo hacen moderadamente*

Una investigación ha desentrañado el preocupante vínculo detectado en EE UU entre el consumo intensivo de alcohol y los infartos cerebrales más graves y tempranos. El estudio, que ha analizado a 1.600 pacientes hospitalizados por hemorragia cerebral, explica que quienes beben tres o más bebidas al día sufren derrames cerebrales 11 años antes que quienes no

consumen alcohol o lo hacen moderadamente.

La investigación muestra que los pacientes con estos hábitos de consumo llegan al hospital con hemorragias cerebrales que, además de ser hasta un 70% mayores, tienden a asentarse en zonas más profundas del cerebro, lo que compromete aún más su pronóstico. De hecho, son casi el doble de propensos a experimentar una combinación particularmente peligrosa: el derrame se extiende a los ventrículos cerebrales, algo que los especialistas relacionan con peores tasas de recuperación y mayor riesgo de discapacidad severa. El estudio se publica hoy en la revista *Neurology*, de la Academia Estadounidense de Neurología.

La hemorragia cerebral es una de las condiciones más letales e incapacitantes conocidas por el ser humano, afirma Edip Gurol, autor principal del estudio e investigador del Departamento de Neurología de Hospital General de Massachusetts. Aparecen de manera súbita, causan daños graves y, a menudo, dejan a los pacientes con discapacidades que cambian sus vidas. Es una de las enfermedades más difíciles de superar, añade este investigador.

En su estudio, los científicos definieron el consumo fuerte como la ingesta regular de tres o más bebidas alcohólicas al día, lo que equivale a unos 42 gramos de alcohol, como tres latas de cerveza o tres copas de vino. El análisis mostró una marcada diferencia de edad: los pacientes catalogados como bebedores fuertes sufrieron el ictus a una edad promedio de 64 años. El resto de pacientes —quienes bebían menos de tres copas o nada— sufrieron el ictus a una edad media de 75, con una diferencia de 11 años. A pesar de que la mayoría de los pacientes estudiados eran caucásicos, Gurol considera que los resultados son muy generalizables a otras poblaciones, como

los pacientes afroamericanos, hispanos o asiáticos.



Para el neurólogo José Manuel Moltó, el trabajo es bueno y han recolectado datos de un número importante de pacientes, aunque aclara que no han descubierto nada nuevo, sino que han sistematizado muy bien el estudio de un factor de riesgo que ya era conocido. Moltó, neurólogo en el Hospital Verge dels Lliris de Alcoy y miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cree que quizás los excesos del alcohol sobre el deterioro cognitivo o el hígado sean más conocidos; así que este estudio, en el que él no ha participado, puede ayudar a entender mejor los impactos neurológicos del consumo de alcohol.

### **No hay un consumo seguro**

Moltó matiza que, en el contexto español, tres consumos diarios, para mucha gente, no es elevado, aunque realmente lo sea. El experto cree que la debilidad de muchos estudios es el consumo autodeclarado, es decir, que son los pacientes quienes dicen cuánto beben, y eso puede no corresponderse con la realidad. Quizás lo más importante es conocer si el hábito es continuado, resalta.

El equipo autor del nuevo estudio también vinculó el consumo excesivo con signos más graves de la llamada enfermedad de pequeño vaso (EPV), un daño crónico en las arterias diminutas del cerebro que es un factor de riesgo clave tanto para el ictus como para el deterioro cognitivo. Los bebedores fuertes mostraron más de triple de probabilidades de presentar signos severos de daño en la sustancia blanca del cerebro, un indicador de EPV avanzada. Los investigadores plantean que el

alcohol actúa por dos vías: elevando la presión arterial —lo que daña y debilita los vasos— y reduciendo el recuento de plaquetas —lo que dificulta la coagulación y la detención de cualquier fuga—. Según Moltó, esta afectación de los pequeños vasos es un fenómeno muy conocido, muy común y se ha asociado tradicionalmente a otros factores de riesgo como la hipertensión y la diabetes.

Todo esto sugiere que no existe un consumo totalmente seguro de alcohol. Minimizar o dejar de beber alcohol es un paso importante para reducir riesgo, dice Gurol. Incluso para las personas que tienen un riesgo relativamente bajo de hemorragia cerebral, limitar el consumo de alcohol a no más de tres copas por semana puede ser una medida eficaz para protegerse contra todo tipo de ictus y preservar tanto la salud cerebral como la cardiovascular, añade. Moltó coincide en que el consumo moderado de alcohol no tiene ningún efecto beneficioso comprobado y que reducirlo debe ser parte de una estrategia integral de prevención. Se puede hacer mucho para prevenir tanto el ictus como el deterioro cognitivo, controlando la tensión, la diabetes y reduciendo el consumo de alcohol a una cantidad muy pequeña, concluye Moltó, añadiendo esta pauta a un estilo de vida saludable y activo.

El País de España