

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

# Las recomendaciones de los neurólogos para rejuvenecer el cerebro

*ABC Salud*

6-7 minutos

---

**Más del 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de alzhéimer podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables**

[Este es el tiempo de ejercicio que reduce el riesgo de demencia, ictus, párkinson, depresión y ansiedad](#)



Una de las principales recomendaciones es realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva ABC

ABC Salud

19/11/2025 a las 16:25h.

La Sociedad Española de Neurología ([SEN](#)) ha presentado en su 77ª Reunión Anual los resultados de la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española', 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](#).

Una de las principales recomendaciones de la SEN para mantener la cabeza joven 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 paratener 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 tabacoy 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», 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.

**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 azucarados a diario», señala el doctor 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 doctor Javier Camiña.

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. «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 doctor 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.

Artículo solo para suscriptores

**Accede sin límites** al mejor periodismo

[Ver comentarios](#)

[afabaix.org](https://afabaix.org)

# Estudian el cerebro humano y descubren por qué el alzhéimer borra los recuerdos de familiares cercanos. - Afabaix

Rubén Badillo

3-4 minutos

---

**Sin duda, se trata de uno de los síntomas más dolorosos y difíciles de afrontar. El descubrimiento abriría la puerta a nuevos tratamientos**

Una reciente investigación realizada por la Universidad de Virginia ha encontrado el **mecanismo molecular que produce la pérdida de la memoria social** en las personas que sufren alzhéimer, la cual les impide reconocer a sus familiares y amigos más cercanos. El descubrimiento ha sido publicado en la revista *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association* y resulta de gran ayuda para comprender **uno de los principales problemas** a los que se enfrentan estas personas y sus cuidadores

## Un experimento con ratones

La hipótesis principal del equipo era que un **deterioro en la integridad de estas estructuras** podría ser el punto de inflexión determinante en el desarrollo del alzhéimer. Una

suposición que se vio corroborada al realizar experimentos con ratones, los cuales **replicaron el patrón de pérdida de memoria** observado en los seres humanos.

Los ratones de laboratorio con **RPN defectuosas** manifestaron una pérdida de memoria social específica (la habilidad para recordar a otros ratones), a pesar de que **su capacidad para formar nuevos recuerdos sobre objetos** de su entorno permanecía intacta. Los autores destacan que este paralelismo con los seres humanos es extremadamente revelador.

## Aplicaciones potenciales

El estudio no se limitó a identificar el mecanismo estructural que provoca que las personas con alzhéimer olviden a sus seres queridos, sino que también **exploró posibles soluciones**. Por ejemplo, los científicos aplicaron a los ratones **inhibidores de las metaloproteinasas de matriz (MMP)**. Unos fármacos que ya se utilizan para el tratamiento de determinados tipos de cáncer y para la artritis.

El experimento resultó todo un éxito, ya que estos medicamentos **lograron prevenir la degradación de las RPN**. De hecho, los investigadores pudieron observar cómo la desintegración de estas estructuras protectoras que envuelven a las neuronas no se producía, lo que se tradujo en la **preservación de la memoria social**.

Según explicó Sontheimer en una nota de prensa, “encontrar al menos uno de los **cambios estructurales que causan la pérdida de memoria específica** en personas con alzhéimer era un desafío. Ahora incluso tenemos fármacos candidatos a prevenirlos”. Por su parte, Chaunsali indicó que “esta investigación nos ayudará a acercarnos a una forma nueva y no

tradicional de tratar o prevenir el alzhéimer”. Conviene recordar que, actualmente, 800.000 personas sufren alzhéimer solo en España, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología.

[https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/estudian-cerebro-humano-y-descubren-por-que-alzheimer-borra-recuerdos-familiares-cercanos\\_26722](https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/estudian-cerebro-humano-y-descubren-por-que-alzheimer-borra-recuerdos-familiares-cercanos_26722)



## ¿Con cuáles de estos hábitos cumples? Descubre si cuidas bien tu cerebro

Realizar actividad física, tener un sueño reparador o practicar actividades como la lectura son hábitos que fomentan la salud cerebral. Sin embargo, menos de la mitad de la población española cumple con estos hábitos.

✓ Fact Checked

**Este artículo ha sido realizado y revisado para garantizar que la información sea lo más rigurosa posible y cumpla los estándares de calidad. Parte de estudios científicos que tienen su propio proceso de validación por parte de revistas especializadas en salud, fuentes confiables que son líderes de opinión de Sociedades Científicas, Colegios Profesionales, Universidades y Hospitales de prestigio, entre otros. La información que encontrará a continuación está acreditada en la bibliografía y en otras fuentes enlazadas en el texto. [Más información](#)**

**Actualizado a: Miércoles, 19 Noviembre, 2025 17:45:57 CET**



Hasta 23 millones de españoles sufren alguna enfermedad neurológica. (Foto: Alamy/ CordonPress)



Alicia Cruz Acal

Compartir en



**Alzheimer, ictus, ELA, esclerosis múltiple, demencia, migraña... En España, 23 millones de personas sufren alguna de estas enfermedades neurológicas. Si la cifra es alta, las que verdaderamente sorprenden son aquellas que indican la capacidad de prevención de alguna de estas patologías. Por ejemplo, entre el 30 y el 40% de las **demencias** se podrían evitar, porcentaje que sube hasta el 80-90% en el caso de los **ictus**.**

**Lograr tan alentadores datos pasa por cumplir ciertos hábitos, aliados de la **salud cerebral**. Para saber hasta qué punto la cuidan los españoles, la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha realizado una encuesta con el objetivo de identificar carencias y desarrollar estrategias de prevención. A partir de la misma, la sociedad científica ha elaborado un decálogo distribuido en hospitales y consultas con medidas simples para proteger el cerebro.**



Y es que, como ha advertido durante la presentación del documento **Mar Mendibe**, vicepresidenta y responsable del Área Científica de la SEN, “por el envejecimiento de la población, España tendrá un 1,7% más de enfermedades neurológicas que el resto de Europa; y las cifras van a aumentar”.

PUBLICIDAD

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

# Más del 50% de los españoles ignora prácticas cruciales para el bienestar del cerebro, indica la SEN

*Agencias*

5-7 minutos

---

Según un estudio reciente divulgado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), un porcentaje significativo de los ciudadanos españoles no mantiene hábitos fundamentales como un sueño de calidad, una dieta equilibrada o la actividad física y mental necesaria para el cuidado cerebral, a pesar de ser conscientes de su relevancia.

De los 1.002 individuos encuestados, una abrumadora mayoría del 96,2% está de acuerdo en que adoptar un estilo de vida saludable beneficia directamente al cerebro. Sin embargo, más del 44% de ellos admite tener dudas sobre qué prácticas son beneficiosas y cuáles no lo son.

La falta de sueño adecuado es uno de los principales descuidos, con un 56% de los participantes durmiendo menos de las siete a nueve horas recomendadas por los especialistas. Casi la mitad de los encuestados también reconoce que no logra un descanso reparador de manera regular.

En relación a la estimulación mental, más de un tercio de los encuestados no dedica tiempo a actividades como la lectura o los juegos de mesa, que fomentan la actividad cerebral.

Además, el 60% admite no haber aprendido nada nuevo en el último año, y más de la mitad lee menos de tres libros anualmente.

Por otro lado, el uso excesivo de tecnologías se ha popularizado, con más del 63% de los participantes viendo televisión más de dos horas al día y un 70% pasando más de 30 minutos diarios en redes sociales. Este comportamiento se intensifica entre los jóvenes, donde casi el 90% emplea más de dos horas diarias en plataformas digitales.

La SEN ha alertado sobre cómo el uso intensivo de pantallas puede mermar la capacidad de concentración y aprendizaje, y está vinculado con problemas de salud mental, especialmente en jóvenes. Además, su utilización nocturna puede interferir con la calidad del sueño.

## **ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA**

«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 por ciento 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», ha comentado el vocal de la SEN Javier Camiña.

En cuanto a la dieta, aunque el 79% de los encuestados percibe que su alimentación es al menos moderadamente saludable, el 45% no cumple con la ingesta diaria recomendada de frutas, y un tercio casi no consume verduras. Además, un 24% ingiere bollería y productos azucarados diariamente.

En lo que respecta al consumo de sustancias tóxicas, el 59% de las personas indica que consume alcohol de forma muy

esporádica o nada, mientras que el 30% lo hace con cierta regularidad, principalmente los fines de semana, y más de un 11% bebe alcohol a diario o casi a diario. La prevalencia del tabaquismo es menor, ya que el 75% afirma no fumar actualmente, aunque entre el 15% de fumadores activos, más del 80% lo ha hecho durante más de una década.

«Y la encuesta también ha detectado otros problemas. Por ejemplo, que la protección física del cerebro es deficiente, porque solo el 47,5 por ciento 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 por ciento de los entrevistados afirman sentirse tristes o descontentos de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes», ha añadido Javier Camiña.

Para los neurólogos, las relaciones sociales y afectivas son también esenciales, ya que el aislamiento es uno de los factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro. Según datos de este estudio, el 10 por ciento se siente solo de forma habitual y un 12 por ciento presenta aislamiento parcial o total, siendo los jóvenes la población más vulnerable.

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. Pese a esto, solo el 51 por ciento se somete a análisis preventivos anuales y más del 40 por ciento no controla su tensión arterial de forma habitual.

## **LLAMADA A LA ACCIÓN**

La Sociedad Española de Neurología considera estos datos preocupantes, teniendo en cuenta que más del 90 por ciento de

los ictus y hasta el 40 por ciento de los casos de Alzheimer podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables, como los que la encuesta revela que la población no suele atender.

Por ello, ha hecho un llamamiento a la acción para concienciar a la población y promover la educación en salud cerebral desde la infancia. A este respecto, ha publicado un decálogo de recomendaciones en las que se incluyen todos los hábitos referidos a alimentación, sueño, ejercicio físico, estimulación mental y socialización, entre otros.

«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 por ciento 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», ha comentado el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam.



# Más del 50% de los españoles ignora prácticas cruciales para el bienestar del cerebro, indica la SEN

Un estudio de la SEN revela que más del 50% de los españoles descuida prácticas esenciales para el cuidado del cerebro.

Agencias — hace 3 horas



Según un estudio reciente divulgado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), un porcentaje significativo de los ciudadanos españoles no mantiene hábitos fundamentales como un sueño de calidad, una dieta equilibrada o la actividad física y mental necesaria para el cuidado cerebral, a pesar de ser conscientes de su relevancia.

De los 1.002 individuos encuestados, una abrumadora mayoría del 96,2% está de acuerdo en que adoptar un estilo de vida saludable beneficia directamente al cerebro. Sin embargo, más del 44% de ellos admite tener dudas sobre qué prácticas son beneficiosas y cuáles no lo son.

La falta de sueño adecuado es uno de los principales descuidos, con un 56% de los participantes durmiendo menos de las siete a nueve horas recomendadas por los especialistas. Casi la mitad de los encuestados también reconoce que no logra un descanso reparador de manera regular.

En relación a la estimulación mental, más de un tercio de los encuestados no dedica tiempo a actividades como la lectura o los juegos de mesa, que fomentan la actividad cerebral. Además, el 60% admite no haber aprendido nada nuevo en el último año, y más de la mitad lee menos de tres libros anualmente.

Por otro lado, el uso excesivo de tecnologías se ha popularizado, con más del 63% de los participantes viendo televisión más de dos horas al día y un 70% pasando más de 30 minutos diarios en redes sociales. Este comportamiento se intensifica entre los jóvenes, donde casi el 90% emplea más de dos horas diarias en plataformas digitales.

La SEN ha alertado sobre cómo el uso intensivo de pantallas puede mermar la capacidad de



concentración y aprendizaje, y está vinculado con problemas de salud mental, especialmente en jóvenes. Además, su utilización nocturna puede interferir con la calidad del sueño.

## ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

«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 por ciento 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», ha comentado el vocal de la SEN Javier Camiña.

En cuanto a la dieta, aunque el 79% de los encuestados percibe que su alimentación es al menos moderadamente saludable, el 45% no cumple con la ingesta diaria recomendada de frutas, y un tercio casi no consume verduras. Además, un 24% ingiere bollería y productos azucarados diariamente.

En lo que respecta al consumo de sustancias tóxicas, el 59% de las personas indica que consume alcohol de forma muy esporádica o nada, mientras que el 30% lo hace con cierta regularidad, principalmente los fines de semana, y más de un 11% bebe alcohol a diario o casi a diario. La prevalencia del tabaquismo es menor, ya que el 75% afirma no fumar actualmente, aunque entre el 15% de fumadores activos, más del 80% lo ha hecho durante más de una década.

«Y la encuesta también ha detectado otros problemas. Por ejemplo, que la protección física del cerebro es deficiente, porque solo el 47,5 por ciento 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 por ciento de los entrevistados afirman sentirse tristes o descontentos de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes», ha añadido Javier Camiña.

Para los neurólogos, las relaciones sociales y afectivas son también esenciales, ya que el aislamiento es uno de los factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro. Según datos de este estudio, el 10 por ciento se siente solo de forma habitual y un 12 por ciento presenta aislamiento parcial o total, siendo los jóvenes la población más vulnerable.

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. Pese a esto, solo el 51 por ciento se somete a análisis preventivos anuales y más del 40 por ciento no controla su tensión arterial de forma habitual.

## LLAMADA A LA ACCIÓN

La Sociedad Española de Neurología considera estos datos preocupantes, teniendo en cuenta que más del 90 por ciento de los ictus y hasta el 40 por ciento de los casos de Alzheimer podrían

prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables, como los que la encuesta revela que la población no suele atender.

Por ello, ha hecho un llamamiento a la acción para concienciar a la población y promover la educación en salud cerebral desde la infancia. A este respecto, ha publicado un decálogo de recomendaciones en las que se incluyen todos los hábitos referidos a alimentación, sueño, ejercicio físico, estimulación mental y socialización, entre otros.

«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 por ciento 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», ha comentado el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam.

#### Sanidad

encuesta   españoles   hábitos saludables   salud cerebral   sen

## Te recomendamos



[Tu seguro completo](#)

**Con Blua GRATIS + Servicios a domicilio, y 200€ de Reembolso**

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

# Los españoles descuidan el cerebro

*Alfonso Torices*

5-6 minutos

---

Publicado por

Alfonso Torices

Madrid

Creado: [20.11.2025](#) | [06:00](#)

Actualizado: 20.11.2025 | 06:00

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 queda constatada en el estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), que busca testar el grado de cumplimiento por 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 rutinas vitales que evitan los factores de riesgo clave para desarrollar patologías cerebrales. Los neurólogos alertan de que estamos ante una realidad «preocupante», pues recuerdan que 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 justo las costumbres que la mayoría no cuida.

La investigación constata notables carencias de ejercicio tanto mental como físico. El 35% dedica poco o ningún tiempo a la semana a estimular el cerebro con actividades como lectura, crucigramas, juegos de mesa, pintura o 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 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 a diario. A ello se une un alto consumo de tóxicos: un 11% bebe alcohol a diario y un 15% fuma.

Otro de los factores de riesgo es no tener un sueño de calidad. Más de la mitad duerme menos de siete horas y un 50% no tiene un descanso reparador. A ello se unen las cada vez mayores tasas de soledad no deseada, que castiga el cerebro con el aislamiento social, y un abuso de las horas diarias enganchados a todo tipo de pantallas 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.



**¡Llega el tercer curso de HERA!**  
Abordaje de la salud de la mujer a lo largo de su vida.  
Programa formativo acreditado.\*



Nº de expediente:  
07-AFOC-05684.1/2025  
\*Solicitud acreditación:  
23 de octubre 2025.  
Enseñanza no reglada  
y sin carácter oficial.



s://banner1.gruposaned.com/www/delivery/ck.php?oaparams=2\_\_bannerid=447\_\_zoneid=385\_\_cb=d4738d8638\_\_oadest=https%3A%2F%2Forganonpro.com%  
Fhera%2F%3Futm\_source%3Dmedico\_interactivo%26utm\_medium%3Ddisplay%26utm\_campaign%3Dcorporativa%26utm\_content%3Dbanner\_hera\_3\_3rd\_no

## La SEN reclama planes específicos para asegurar la equidad en el acceso a la innovación

La carencia de estrategias para patologías prevalentes podría agrandar brechas ya existentes en Neurología



Ramiro Navarro

20 de noviembre 2025. 10:01 am

✕ f in @

La Neurología vive un momento de efervescencia terapéutica, pero el mapa asistencial español no está preparado para absorber esa oleada de innovación sin generar inequidades. Así lo advirtió el presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN (<https://www.sen.es/>)), Dr. Jesús Porta-Etessam, en el marco del congreso nacional de la especialidad que se celebra estos días en Sevilla, donde reivindicó la necesidad de planes estratégicos específicos en patologías neurológicas de alta prevalencia y elevado impacto social.

Migraña y cefaleas, enfermedad de Alzheimer, párkinson avanzado, miastenia gravis y otras enfermedades neuromusculares aparecen como prioridades claras en el mapa que dibuja Porta-Etessam. “Estamos felices porque tenemos más tratamientos, pero tristes a la vez porque vemos muchas inequidades. Uno no puede estar más o menos sano en función del código postal”, resumió Porta-Etessam.

El primer ejemplo que señala la SEN es la migraña, descrita por Porta-Etessam como “la primera causa de discapacidad en mujeres menores de 50 años” y una enfermedad marcada por un “estigma brutal, también de género”, que dificulta la vida diaria de quienes la padecen. El presidente de la SEN recordó que en España más de cinco millones de personas sufren migraña. Sin embargo, sigue infravisibilizada: “Muchas personas se lo callan porque les da vergüenza decir que tienen



migraña”, apuntó.

En este contexto, destacó el plan regional de cefaleas desarrollado en Andalucía como una referencia, pero insistió en que no puede ser una excepción. “Creemos que en todas las comunidades autónomas se tendría que plantear un plan de cefaleas. La migraña no es un problema solo de una persona, ni de la familia, ni de los neurólogos, ni de los médicos de Atención Primaria: es un problema social”.

La SEN reclama que la migraña se incorpore a la agenda de planes estratégicos del SNS con la misma lógica que, por ejemplo, el código ictus. Asimismo, hace hincapié en el acceso desigual a la innovación, especialmente en el caso de la migraña y los fármacos dirigidos frente al CGRP (péptido relacionado con el gen de la calcitonina), una de las principales dianas terapéuticas en los últimos años. Porta-Etessam explicó que la SEN ha puesto de manifiesto y publicado evidencia sobre “la gran variabilidad entre comunidades autónomas a la hora de incorporar estos tratamientos”.

Además, criticó que algunos de estos fármacos, más eficaces, más específicos y con menos efectos secundarios, se estén situando en tercera línea terapéutica, pese a tener “mucha más evidencia” que opciones tradicionales que se usan en primera o segunda línea. El presidente de la SEN recordó también que en migraña se espera la llegada de nuevos anticuerpos monoclonales dirigidos al PACAP, que ampliarán todavía más el arsenal terapéutico y reforzarán la necesidad de marcos estratégicos claros.

## Nuevos fármacos para alzhéimer y la necesidad de “vertebrar el sistema”

Otro de los grandes vectores de cambio es la enfermedad de Alzheimer. Según Porta-Etessam, la llegada inminente de nuevos fármacos modificadores de la enfermedad va a transformar no solo el tratamiento, sino también los circuitos diagnósticos. El presidente de la SEN subrayó el impacto de herramientas como el análisis en sangre de fosfo-tau 217, que podría utilizarse como prueba de cribado en fases más precoces. Pero advirtió de que el acceso a la innovación, si no se planifica, generará problemas de equidad. “No podemos ir por detrás. No pueden aparecer estos fármacos y que no sepamos dónde se van a poner, en qué condiciones y a qué personas”.

“Estamos trabajando desde la Sociedad Española de Neurología; ya hemos tenido reuniones con la ministra de Sanidad, Mónica García. Tenemos que vertebrar el sistema”, señaló Porta-Etessam, citando el trabajo del grupo de Demencias liderado por la Dra. Raquel Sánchez-Valle como ejemplo de preparación técnica, que ahora necesita una respuesta organizativa tanto a nivel nacional como autonómico.

## Avances en párkinson avanzado

La enfermedad de Parkinson es otro terreno donde la innovación terapéutica ha dado un salto cualitativo en pacientes en fases avanzadas, pero sin un despliegue homogéneo en el territorio. Aunque la levodopa sigue siendo “el mejor tratamiento con diferencia”, Porta-Etessam recordó que hoy existen opciones avanzadas como la foslevodopa subcutánea, su infusión directa en duodeno o la estimulación cerebral profunda, que requieren unidades especializadas y equipos con experiencia. “Hay comunidades autónomas que tienen varias unidades donde pueden poner estos tratamientos y otras donde no tienen ninguna”, subraya el presidente de la SEN.

Esta sociedad científica está elaborando mapas de unidades de trastornos del movimiento, que ya muestran esas diferencias. A juicio de Porta-Etessam, se trata de la consecuencia directa del “crecimiento rápido” de la especialidad, donde “la innovación ha ido más deprisa que la organización asistencial”.

Para el experto, “todos los datos los tenemos; el problema es que no conseguimos que esto tenga un impacto suficiente o que no se ha tenido en cuenta que este es un elemento fundamental dentro de nuestra estructura”. “La Comisión Interterritorial de Sanidad debería abordar también estos temas. Aquí estamos todos para ayudar a los pacientes, y esta es la manera de ayudarles”, añadió.

## Miastenia gravis y unidades de patología neuromuscular

Asimismo, la miastenia gravis es otro ejemplo de cómo la llegada de fármacos avanzados obliga a repensar el modelo asistencial. Porta-Etessam recordó que esta patología afecta a unas 52.000 personas en España, “prácticamente lo mismo que la esclerosis múltiple”, y que ya han llegado o están a punto de llegar cinco nuevos tratamientos muy específicos. “Estas terapias de alto impacto clínico y económico no pueden desplegarse de forma dispersa. Se tienen que poner en unidades por el impacto económico que tienen. Tenemos que generar estas unidades”, explicó.

La SEN está elaborando también un mapa de unidades de patología neuromuscular, que pone de manifiesto que hay comunidades donde los pacientes no tienen acceso directo a estos recursos especializados.

**Es noticia:** Ola de frío Morad Francisco Franco 20N Barcelona Irene Paredes GaN En paradero desconocido L



## Sociedad

Educación Sanidad Medio ambiente Ciencia Tiempo Sucesos Tráfico y transporte Empoderadas

**DIRECTO** El frío ártico ya recorre Catalunya: heladas y desplome de la temperatura en 8 grados

Aviso de los neurólogos

# Más de la mitad de los españoles descuida su salud cerebral: ni lee, ni hace ejercicio ni duerme bien



Correr, nadar o caminar puede ser una parte más del tratamiento de quienes padecen trastornos psicológicos. / ARCHIVO

PUBLICIDAD



**Europa Press**

19 NOV 2025 19:17

Leer

Cerca

Jugar

La **Sociedad Española de Neurología** (SEN) ha publicado este miércoles los resultados de una encuesta sobre salud cerebral que revela que más de la mitad de los españoles descuida **hábitos clave como el sueño, la dieta o el ejercicio físico y mental**, a pesar de conocer su importancia en el cuidado del cerebro.

PUBLICIDAD

NO LE DES MÁS VUELTAS

iPhone 17

Ven al Santander y disfrútalo desde 0 €

LO QUIERO

1. Promoción válida hasta 14/01/2026, operación de renting sujeta a previa aprobación por parte del banco. Consulta condiciones en [bancosantander.es](https://www.bancosantander.es)

De los 1.002 participantes, la inmensa mayoría (96,2%) afirma estar de acuerdo con que la práctica de hábitos de vida saludables incluye en la salud del cerebro, pero más del 44% de encuestados desconoce, en mayor o menor medida, qué hábitos son saludables y cuáles no.

En este sentido, el primero de los hábitos que no siguen los españoles es el de **tener un sueño adecuado y de calidad**. Así, un 56% de encuestados admite dormir menos horas de las entre siete y nueve que recomiendan los expertos. Además, cerca del 50% asegura no tener un sueño reparador de forma regular.

Aunque los neurólogos recomiendan **realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva**, más del 35% de encuestados dedica poco o ningún tiempo a la semana a **actividades como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar o realizar manualidades**. Asimismo, el 60% dice que no ha aprendido nada nuevo en el último año y más de la mitad afirma **leer menos de tres libros al año**.

PUBLICIDAD

En cambio, el uso de la tecnología está más extendido, con más del 63% de españoles que reconoce dedicar un tiempo superior a dos horas diarias a **ver la televisión** y un 70% que pasa más de media hora al día en las redes sociales, una cifra que se agrava entre los jóvenes, un grupo de edad en el que casi el 90% dedica más de dos horas diarias a las plataformas digitales.

A este respecto, la SEN ha advertido el **uso excesivo de pantallas** y este tipo de recursos **reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje**, además de que se relaciona con problemas de salud mental, principalmente en jóvenes, y su uso nocturno genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño.

## Alimentación y actividad física

"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", ha comentado el vocal de la SEN Javier Camiña.

Sobre alimentación, la encuesta recoge que aunque el 79% de los entrevistados **considera que su dieta es al menos moderadamente saludable, el 45% no consume la**



**verduras** y la mitad no alcanza las raciones semanales recomendadas de pescado. Frente a esto, destaca que un 24% consume bollería y productos azucarados a diario.

PUBLICIDAD

Respecto al consumo de sustancias tóxicas, casi seis de cada 10 personas (59%) aseguran consumir alcohol muy esporádicamente o nada, mientras que un 30% lo hace con cierta frecuencia, principalmente los fines de semana, y más de un 11% bebe alcohol a diario o casi a diario. El hábito tabáquico es menor, pues el 75% afirma no fumar en la actualidad, pero entre el 15% de fumadores activos, más del 80% lo es desde hace más de una década.

"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

afirman sentirse tristes o descontentos de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes", ha añadido Javier Camiña.

## Aislamiento entre los jóvenes

Para los neurólogos, las relaciones sociales y afectivas son también esenciales, ya que el aislamiento es uno de los 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, siendo los jóvenes la población más vulnerable.

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. Pese a esto, solo el 51% se somete a análisis preventivos anuales y más del 40% no controla su tensión arterial de forma habitual.

## Prevención de ictus y alzheimer

La Sociedad Española de Neurología considera estos datos preocupantes, teniendo en cuenta que más del 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables, como los que la encuesta revela que la población no suele atender.

Por ello, ha hecho un llamamiento a la acción para concienciar a la población y promover la educación en salud cerebral desde la infancia. A este respecto, ha publicado un **decálogo de recomendaciones** en las que se incluyen todos los hábitos referidos a alimentación, sueño, ejercicio físico, estimulación mental y socialización, entre otros.

Noticias relacionadas y más

**Las enfermedades psiquiátricas y el consumo de alcohol y drogas limitan la capacidad del cerebro para generar nuevas neuronas**

**Sara Setti, neuróloga experta en salud femenina y medicina de precisión: "La menopausia no son solo sofocos, apenas se habla del impacto en el cerebro"**

**José María López, influencer deportivo: "Cada vez hay más odio hacia los ciclistas y hablar de ello sin que se malinterprete es complicado"**

Leer

Cerca

Jugar

"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 por ciento 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", ha comentado el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam.

**TEMAS**

Medicina

Salud mental

**Es noticia:** Ola de frío Morad Francisco Franco 20N Barcelona Irene Paredes GaN En paradero desconocido L



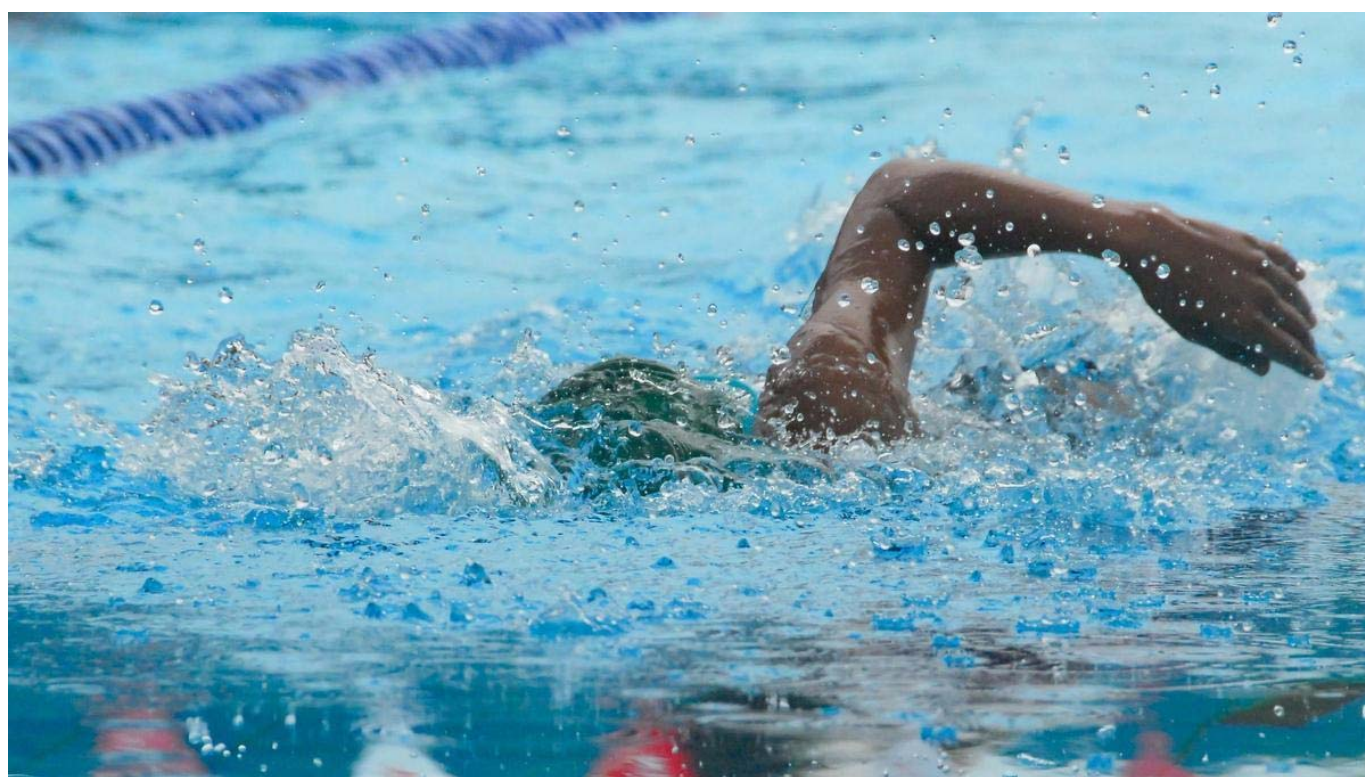
## Sociedad

Educación Sanidad Medio ambiente Ciencia Tiempo Sucesos Tráfico y transporte Empoderadas

**DIRECTO** El frío ártico ya recorre Catalunya: heladas y desplome de la temperatura en 8 grados

Aviso de los neurólogos

# Más de la mitad de los españoles descuida su salud cerebral: ni lee, ni hace ejercicio ni duerme bien



Correr, nadar o caminar puede ser una parte más del tratamiento de quienes padecen trastornos psicológicos. / ARCHIVO

PUBLICIDAD



**Europa Press**

19 NOV 2025 19:17

Leer

Cerca

Jugar

La **Sociedad Española de Neurología** (SEN) ha publicado este miércoles los resultados de una encuesta sobre salud cerebral que revela que más de la mitad de los españoles descuida **hábitos clave como el sueño, la dieta o el ejercicio físico y mental**, a pesar de conocer su importancia en el cuidado del cerebro.

PUBLICIDAD

NO LE DES MÁS VUELTAS

iPhone 17

Ven al Santander y disfrútalo desde 0€

**LO QUIERO**

1. Promoción válida hasta 14/01/2026, operación de renting sujeta a previa aprobación por parte del banco. Consulta condiciones en [bancosantander.es](https://www.bancosantander.es)

De los 1.002 participantes, la inmensa mayoría (96,2%) afirma estar de acuerdo con que la práctica de hábitos de vida saludables incluye en la salud del cerebro, pero más del 44% de encuestados desconoce, en mayor o menor medida, qué hábitos son saludables y cuáles no.

En este sentido, el primero de los hábitos que no siguen los españoles es el de **tener un sueño adecuado y de calidad**. Así, un 56% de encuestados admite dormir menos horas de las entre siete y nueve que recomiendan los expertos. Además, cerca del 50% asegura no tener un sueño reparador de forma regular.

Aunque los neurólogos recomiendan **realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva**, más del 35% de encuestados dedica poco o ningún tiempo a la semana a **actividades como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar o realizar manualidades**. Asimismo, el 60% dice que no ha aprendido nada nuevo en el último año y más de la mitad afirma **leer menos de tres libros al año**.

PUBLICIDAD

En cambio, el uso de la tecnología está más extendido, con más del 63% de españoles que reconoce dedicar un tiempo superior a dos horas diarias a **ver la televisión** y un 70% que pasa más de media hora al día en las redes sociales, una cifra que se agrava entre los jóvenes, un grupo de edad en el que casi el 90% dedica más de dos horas diarias a las plataformas digitales.

A este respecto, la SEN ha advertido el **uso excesivo de pantallas** y este tipo de recursos **reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje**, además de que se relaciona con problemas de salud mental, principalmente en jóvenes, y su uso nocturno genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño.

## Alimentación y actividad física

"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", ha comentado el vocal de la SEN Javier Camiña.

Sobre alimentación, la encuesta recoge que aunque el 79% de los entrevistados **considera que su dieta es al menos moderadamente saludable, el 45% no consume la**



**verduras** y la mitad no alcanza las raciones semanales recomendadas de pescado. Frente a esto, destaca que un 24% consume bollería y productos azucarados a diario.

PUBLICIDAD

Respecto al consumo de sustancias tóxicas, casi seis de cada 10 personas (59%) aseguran consumir alcohol muy esporádicamente o nada, mientras que un 30% lo hace con cierta frecuencia, principalmente los fines de semana, y más de un 11% bebe alcohol a diario o casi a diario. El hábito tabáquico es menor, pues el 75% afirma no fumar en la actualidad, pero entre el 15% de fumadores activos, más del 80% lo es desde hace más de una década.

"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

afirman sentirse tristes o descontentos de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes", ha añadido Javier Camiña.

## Aislamiento entre los jóvenes

Para los neurólogos, las relaciones sociales y afectivas son también esenciales, ya que el aislamiento es uno de los 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, siendo los jóvenes la población más vulnerable.

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. Pese a esto, solo el 51% se somete a análisis preventivos anuales y más del 40% no controla su tensión arterial de forma habitual.

## Prevención de ictus y alzheimer

La Sociedad Española de Neurología considera estos datos preocupantes, teniendo en cuenta que más del 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables, como los que la encuesta revela que la población no suele atender.

Por ello, ha hecho un llamamiento a la acción para concienciar a la población y promover la educación en salud cerebral desde la infancia. A este respecto, ha publicado un **decálogo de recomendaciones** en las que se incluyen todos los hábitos referidos a alimentación, sueño, ejercicio físico, estimulación mental y socialización, entre otros.

Noticias relacionadas y más

**Las enfermedades psiquiátricas y el consumo de alcohol y drogas limitan la capacidad del cerebro para generar nuevas neuronas**

**Sara Setti, neuróloga experta en salud femenina y medicina de precisión: "La menopausia no son solo sofocos, apenas se habla del impacto en el cerebro"**

**José María López, influencer deportivo: "Cada vez hay más odio hacia los ciclistas y hablar de ello sin que se malinterprete es complicado"**

"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 por ciento 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", ha comentado el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam.

**TEMAS**

Medicina

Salud mental





Ahora, transcurrido algo más de un año desde su puesta en marcha, sus responsables hacen balance. Se trata, como señaló el Dr. Gabilondo, de que "los neurologos y neurologas de España, socios y socias de la SEN sean líderes en el desarrollo de la tecnología, inspirándose en metodologías de innovación consolidada". Una de las estrategias marcadas es **trabajar con ingenieros para poder aportar una solución a una serie de retos** propuestos en cuatro áreas temáticas: trastornos del movimiento, demencias, esclerosis múltiple y cefaleas.

#### Comunidad de conocimiento

En la sesión también se dedicó una parte a la **plataforma EIT Health** creada en 2015 como una comunidad de conocimiento e innovación del Instituto Europeo de Innovación y Tecnología (EIT), para **mejorar la calidad de vida de los ciudadanos europeos**, y en España, para **movilizar a los agentes de la innovación sanitaria**, combinando investigación, educación y empresa, con capacidad para impulsar y generar transferencia de tecnología e impacto social y económico. Para hablar de todo ello se contó con la participación de **Sergio González, EIT Health Spain Innovation Lead**.

"Actualmente, es una red que engloba a casi 2.500 entidades socios de toda Europa, de origen dispar y de todo tipo de ámbitos. Deste empresas, hospitales universitarios, centros de investigación, regiones, entre otras", según explicó. Se tratará de acelerar la integración en el mercado de las grandes ideas que surgen en todo el territorio europeo, acelerar toda la formación de la nueva generación de emprendedores y escalar ideas, o startups que pueda haber dentro de todo el territorio europeo.

Otra de las intervinientes en la sesión, **María García-Puente**, documentalista especializada en Ciencias de la Salud y directora de AlterBiblio, se centró en la **inteligencia artificial y en analizar una serie de herramientas útiles dentro de este terreno** y en el de la investigación así como de su aplicación práctica en el día a día y su utilidad, en este caso, para los neurólogos.

Un aspecto que destacó, especialmente, García-Puente para tener en cuenta a la hora de **utilizar las herramientas basadas en inteligencia artificial** "es conocer cómo manejarlas o, al menos, saber, en la medida de lo posible, cómo funcionan para entender qué resultados van a dar, qué sesgos se pueden encontrar y definir si en un momento dado es conveniente o no utilizar esas herramientas".

#neurotecnología #inteligencia artificial #congreso #neurología #sevilla #innovación

Autor: IM Médico

#### Te recomendamos



77ª Reunión Anual de la SEN: Los neurólogos se preparan para liderar el sector tecnológico

19/11/2025



El doctor Salvador Morales asume la presidencia de la European Hernia Society

17/06/2025



## 77ª Reunión Anual de la SEN: Los neurólogos se preparan para liderar el sector tecnológico

Entrevista a los neurólogos que liderarán el sector tecnológico en una de las aspiraciones de la Sociedad Española de Neurología. A los asistentes a la 77ª Reunión Anual de la SEN, que se celebra estos días en Sevilla, se les brindó la oportunidad de ampliar conocimientos y compartir experiencias al más alto nivel.



Inteligencia artificial, neurotecnología, algoritmos, big-data son términos que cada vez se escuchan con más fuerza en los eventos más relevantes de la Sociedad Española de Neurología. En esta 77ª Reunión Anual de la SEN, el seminario "Si quieres emprender en neurotecnología, lee antes a Cajal" reunió a los mayores expertos en esta materia con el objetivo de poner al día a los asistentes a dicha sesión en todo lo concerniente a estas herramientas tecnológicas.

El encuentro fue coordinado por el Dr. David Expeleta, del Servicio de Neurología del Instituto de Neurociencias Vithas, de Madrid, y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial de la SEN. Por su parte, el Dr. Michele Matarazzo, del Servicio de Neurología del Hospital HM Puerta del Sur Centro, de Madrid y coordinador del Comité ad hoc de Neurotecnología, Innovación y Emprendimiento, actuó de moderador.

Del contenido del seminario cabe destacar la parte dedicada a IncubaSEN, abordada por los Dres. Iñigo Gabilondo, del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de Cruces, de Barakaldo, coordinador de TecnoSEN y coordinador de IncubaSEN; y Álvaro Sánchez Ferro, del Servicio de Neurología del Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid, codirector de dicha plataforma.

### Primera incubadora de startups

IncubaSEN está considerada como la primera incubadora de startups del mundo creada en el seno de una sociedad científica española. Según expuso el Dr. Iñigo Gabilondo, esta incubadora "no nace de espacios privados, sino de la propia SEN con el foco puesto en la formación y el desarrollo de soluciones tecnológicas en neurología".

Precisamente, parte de objetivos como formar a los participantes en dicha incubadora en desarrollo tecnológico y empresarial, que, cada vez tienen más cabida, en la neurología y subrayar la importancia de crear equipos funcionales compuestos por profesionales de la medicina, la ingeniería y la empresa desde los primeros pasos del desarrollo tecnológico.



Ahora, transcurrido algo más de un año desde su puesta en marcha, sus responsables hacen balance. Se trata, como señaló el Dr. Gabillondo, de que "los neurologos y neurologas de España, socios y socias de la SEN sean líderes en el desarrollo de la tecnología, inspirándose en metodologías de innovación consolidada". Una de las estrategias marcadas es **trabajar con ingenieros para poder aportar una solución a una serie de retos** propuestos en cuatro áreas temáticas: trastornos del movimiento, demencias, esclerosis múltiple y cefaleas.

#### Comunidad de conocimiento

En la sesión también se dedicó una parte a la **plataforma EIT Health** creada en 2015 como una comunidad de conocimiento e innovación del Instituto Europeo de Innovación y Tecnología (EIT), para **mejorar la calidad de vida de los ciudadanos europeos**, y en España, para **movilizar a los agentes de la innovación sanitaria**, combinando investigación, educación y empresa, con capacidad para impulsar y generar transferencia de tecnología e impacto social y económico. Para hablar de todo ello se contó con la participación de **Sergio González**, EIT Health Spain Innovation Lead.

"Actualmente, es una red que engloba a casi 2.500 entidades socios de toda Europa, de origen dispar y de todo tipo de ámbitos. Deste empresas, hospitales universitarios, centros de investigación, regiones, entre otras", según explicó. Se tratará de acelerar la integración en el mercado de las grandes ideas que surgen en en todo el territorio europeo, acelerar toda la formación de la nueva generación de emprendedores y escalar ideas, o startups que pueda haber dentro de todo el el territorio europeo.

Otra de las intervinientes en la sesión, **María García-Puente**, documentalista especializada en Ciencias de la Salud y directora de AlterBiblio, se centró en la **inteligencia artificial y en analizar una serie de herramientas útiles dentro de este terreno** y en el de la investigación así como de su aplicación práctica en el día a día y su utilidad, en este caso, para los neurólogos.

Un aspecto que destacó, especialmente, García-Puente para tener en cuenta a la hora de **utilizar las herramientas basadas en inteligencia artificial** "es conocer cómo manejarlas o, al menos, saber, en la medida de lo posible, cómo funcionan para entender qué resultados van a dar, qué sesgos se pueden encontrar y definir si en un momento dado es conveniente o no utilizar esas herramientas".

#neurotecnología #inteligencia artificial #congreso #neurología #sevilla #innovación

Autor: IM Médico

#### Te recomendamos



Congreso SEHH-SETH: Todo lo que necesita el hematólogo para estar al día en 'Homatología'

11/10/2025

Congreso Nacional SEMG



Cronicidad, IA y perspectiva de género: claves del 31º Congreso de la SEMG en Canarias

09/06/2025

R in Anual SEN f alogia

## L 77ª Reunión anual de la SEN. Escarpate de la transformación que está experimentando la neurología

La Sociedad Española de Neurología está plétórica en salud científica y testigo de ello es su 77ª Reunión anual que ha comenzado en Sevilla, con la asistencia de más 3.500 especialistas. Los asistentes van a poder actualizar, hasta el próximo 22 de noviembre, conocimientos en la materia y conocer de primera mano el rumbo de la especialidad hacia una neurología de precisión.



GUARDAR

Reproducir

19/11/2025

La medicina de precisión está revolucionando el diagnóstico, tratamiento y, en general, el abordaje de las enfermedades neurológicas, y la 77ª Reunión anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN) se ha convertido en 'escarpate' de ello. Bajo este escenario, más de 3.500 asistentes van a tener oportunidad de ser testigos de la transformación que está experimentando esta especialidad durante estos días en Sevilla.

El evento es un referente de la buena salud que goza la actividad clínica, investigadora, científica y docente de esta especialidad. "Estamos en un momento de cambio de paradigma, en una transición a la neurología de precisión, a una neurología más personalizada en la que los avances y la integración de los datos genéticos, datos moleculares, datos epigenéticos y la inteligencia artificial hacen que los tratamientos cada vez estén más dirigidos a las personas", tal como manifestó la vicepresidenta científica de la SEN, la Dra. Mar Mendibe, en un encuentro con medios de comunicación en el que también participaron los Dres. Jesús Porta-Etessam y Javier Camiña, presidente y vocal de la SEN, respectivamente.

Tal como remarcaron los dirigentes de la SEN, las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en el mundo. "En España las enfermedades neurológicas afectan a más de 23 millones de personas, un 1,7% más que en otros países europeos", según destacó el Dr. Porta-Etessam. Es por ello, según remarcó, la importancia que cobra la salud cerebral "no solo en España sino a nivel mundial. Incluso la Comisión Europea ha considerado que, dada la prevalencia actual de las patologías neurológicas tiene que convertirse en una línea fundamental de trabajo para los próximos años".

### Un nutrido programa científico

El programa científico de la 77ª Reunión Nacional, sin duda, va a contribuir a una neurología cada vez más en vanguardia. No en vano, recoge más de 150 actividades, en torno a 100 conferencias, más de 1.100 comunicaciones, y 620 pósters, además de seminarios, ponencias, presentaciones y reuniones. Todos ellos relativos a temas de relevancia como tratamientos en primera línea para la migraña, la aplicación de la inteligencia artificial en epilepsia y neurorehabilitación, novedades diagnósticas en demencias, herramientas digitales para el seguimiento de personas con enfermedades neuromusculares, terapias emergentes en esclerosis múltiple, impacto de nuevas tecnologías y calidad del sueño. También se incluyen otros de interés como novedades en el abordaje del dolor neuropático y el papel de la neurobiología en terapias para la distonía y la enfermedad de Parkinson, así como avances en rehabilitación para pacientes con ataxia y paraparesias, entre otros.





Durante la 77ª edición de la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología **también se fomentará el conocimiento sobre aspectos como neurogenética, trastornos del movimiento, rehabilitación cognitiva y neuromodulación cerebral no invasiva**, así como neurofarmacologías en el adulto mayor , técnicas diagnósticas en cefaleas y neuralgias, infecciones en el sistema nervioso, entre otras muchas.

**Apuesta por la salud cerebral**

Otra de las grandes apuestas de la SEN para esta 77ª Reunión Anual pasa por **impulsar la salud cerebral de la población**. El punto de partida son los resultados de un reciente estudio ["Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española"](#), dados a conocer durante el encuentro con medios de comunicación de este miércoles.

Como recordó el presidente de la SEN, al respecto, *"la mayoría de las personas que tienen una discapacidad es debido a una enfermedad neurológica. En las mujeres menores de 50 años la migraña figura como primera causa de discapacidad, mientras en los jóvenes es la esclerosis múltiple, y en personas mayores, el Alzheimer o el Parkinson"*. Al respecto, agregó, *"el estudio revela carencias importantes en aspectos como la actividad física, el sueño, la alimentación, el control vascular y la estimulación cognitiva"*, según remarcó el presidente de la SEN.

En la misma línea, el Dr. Camiña, destacó la importancia de *"identificar las carencias que pueda haber para poder desarrollar estrategias de prevención oportunas para que podamos mejorar la salud de de nuestra población"*. Y es que, según indicó, *"el estudio muestra una percepción errónea sobre el papel de las enfermedades neurológicas en la mortalidad española"*.

En base a los resultados de la encuesta, desde la SEN **se han detectado una serie de necesidades que ha plasmado en su estudio**:

- Planes para fomentar actividades que promuevan la actividad cerebral
- Promoción de la actividad física regular
- Incidir más en los beneficios de evitar el alcohol, el tabaco y otro tipo de drogas
- Aumentar el control de los factores de riesgo vascular
- Más campañas de concienciación sobre el impacto que pueden tener las nuevas tecnologías en la salud
- Insistir en la importancia de llevar una dieta equilibrada
- Inculcar la importancia de atender los problemas de sueño
- Más campañas para fomentar el uso del casco y el cinturón de seguridad en cualquier actividad que se requiera
- Remarcar la importancia de los hábitos de vida cerebro-saludables desde la infancia en las escuelas

[#neurología](#) [#reunión nacional](#) [#sociedad científica](#) [#salud cerebral](#) [#medicina de precisión](#) [#sevilla](#)

**Autor:** IM Médico

**Te recomendamos**

infosalus / **investigación**

**Más de la mitad de los españoles descuida hábitos esenciales para la salud cerebral, según la SEN**





Archivo - Resonancia magnética del cerebro.

- ISTOCK - Archivo

## Infosalus

Publicado: miércoles, 19 noviembre 2025 15:03



MADRID 19 Nov. (EUROPA PRESS) -

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha publicado este miércoles los resultados de una encuesta sobre salud cerebral que revela que más de la mitad de los españoles descuida hábitos clave como el sueño, la dieta o el ejercicio físico y mental, a pesar de conocer su importancia en el cuidado del cerebro.

De los 1.002 participantes, la inmensa mayoría (96,2%) afirma estar de acuerdo con que la práctica de hábitos de vida saludables incluye en la salud del cerebro, pero más del 44 por ciento de encuestados desconoce, en mayor o menor medida, qué hábitos son saludables y cuáles no.

En este sentido, el primero de los hábitos que no siguen los españoles es el de tener un sueñ





Aunque los neurólogos recomiendan realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva, más del 35 por ciento de encuestados dedica poco o ningún tiempo a la semana a actividades como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar o realizar manualidades. Asimismo, el 60 por ciento dice que no ha aprendido nada nuevo en el último



ciento que pasa más de media hora al día en las redes sociales, una cifra que se agrava entre los jóvenes, un grupo de edad en el que casi el 90 por ciento dedica más de dos horas diarias a las plataformas digitales.

A este respecto, la SEN ha advertido el uso excesivo de pantallas y este tipo de recursos reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, además de que se relaciona con problemas de salud mental, principalmente en jóvenes, y su uso nocturno genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño.

## ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

"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 por ciento 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", ha comentado el vocal de la SEN Javier Camiña.

Sobre alimentación, la encuesta recoge que aunque el 79 por ciento de los entrevistados considera que su dieta es al menos moderadamente saludable, el 45 por ciento no consume la fruta diaria recomendada, entre dos y tres piezas; un tercio (34%) apenas ingiere verduras y la mitad no alcanza las raciones semanales recomendadas de pescado. Frente a esto, destaca que un 24 por ciento consume bollería y productos azucarados a diario.

Respecto al consumo de sustancias tóxicas, casi seis de cada 10 personas (59%) aseguran consumir alcohol muy esporádicamente o nada, mientras que un 30 por ciento lo hace con cierta frecuencia, principalmente los fines de semana, y más de un 11 por ciento bebe alcohol a diario o casi a diario. El hábito tabáquico es menor, pues el 75 por ciento afirma no fumar en la actualidad, pero entre el 15 por ciento de fumadores activos, más del 80 por ciento lo es desde hace más de una década.

"Y la encuesta también ha detectado otros problemas. Por ejemplo, que la protección física del cerebro es deficiente, porque solo el 47,5 por ciento 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 por ciento de los entrevistados afirman sentirse tristes o descontentos de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes", ha añadido Javier Camiña.

Para los neurólogos, las relaciones sociales y afectivas son también esenciales, ya que el aislamiento es uno de los factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.



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. Pese a esto, solo el 51 por ciento se somete a análisis preventivos anuales y más del 40 por ciento no controla su tensión arterial de forma habitual.

## LLAMADA A LA ACCIÓN

La Sociedad Española de Neurología considera estos datos preocupantes, teniendo en cuenta que más del 90 por ciento de los ictus y hasta el 40 por ciento de los casos de Alzheimer podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables, como los que la encuesta revela que la población no suele atender.

Por ello, ha hecho un llamamiento a la acción para concienciar a la población y promover la educación en salud cerebral desde la infancia. A este respecto, ha publicado un decálogo de recomendaciones en las que se incluyen todos los hábitos referidos a alimentación, sueño, ejercicio físico, estimulación mental y socialización, entre otros.

"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 por ciento 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", ha comentado el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam.

---

Contenido patrocinado



## LA RIOJA

# 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 destierren 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 RIOJA

**Estás leyendo esta noticia en abierto,** pero sin el apoyo de nuestros suscriptores no sería posible. Súmate tú también. Ayúdanos a seguir haciendo periodismo de calidad.

**+ información**

6 Meses x 12€

1 año x 99,95€

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 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



● **AHORA** Franco 20N | Encuesta CIS | Casa de los Horrores en Colmenar Viejo | Nieve en España | Lotería de

**ESCUCHA**  | **atresplayer**  | 

**Sociedad** › Igualdad | Educación | Lotería | Sucesos

NI EVIDENCIA CIENTÍFICA NI BIOLÓGICA

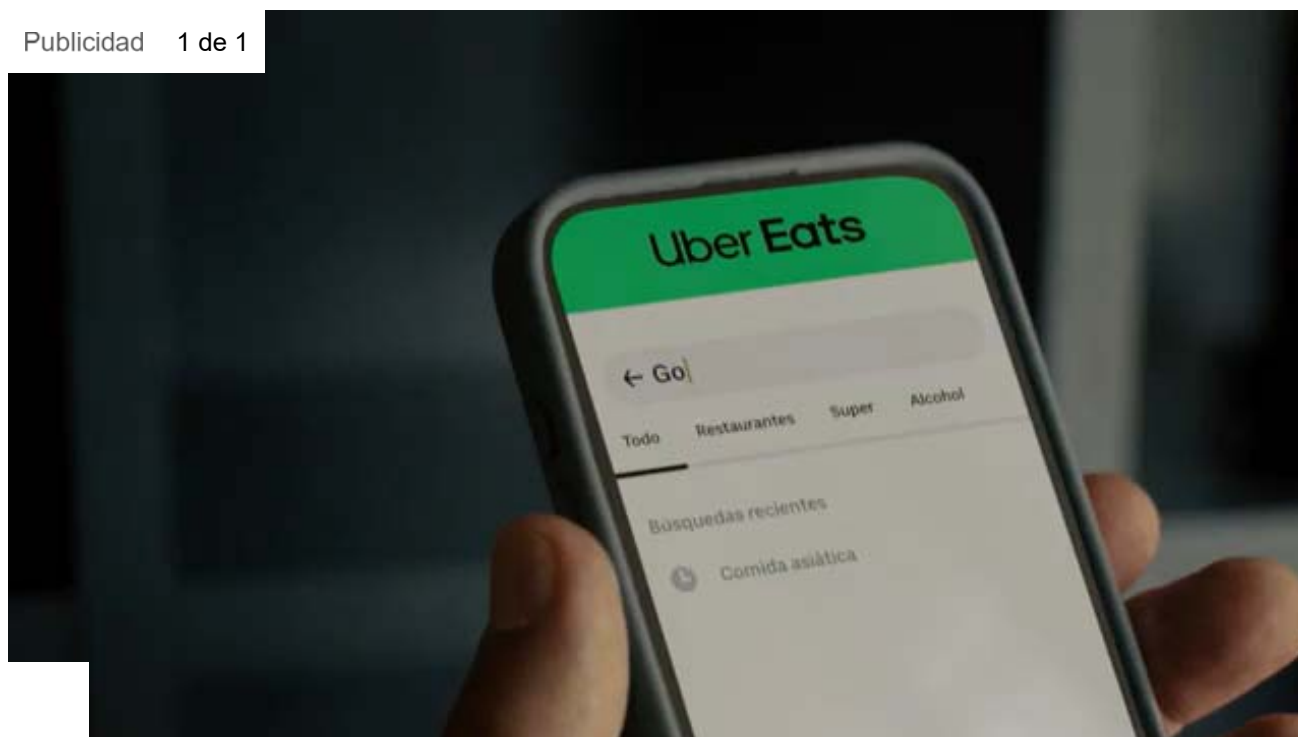
## Los expertos advierten: ninguna cirugía cura la migraña

¿Por qué es importante? Desde EEUU llega una intervención que promete reducir entre un 70 y 95% el dolor, pero no tiene evidencia científica ni biológica.

Las claves:

- No la realizan los neurólogos, la practican los cirujanos plásticos
- En España hay clínicas privadas que ofertan la intervención

Publicidad 1 de 1



Los expertos advierten: ninguna cirugía cura la migraña | laSexta



Patricia Ahijado.

Madrid, 19 de noviembre de 2025, 23:35

Profundiza en

1 minuto

## VER RESUMEN IA SUPERVISADO

Los neurólogos españoles han alertado sobre una **operación de cirugía plástica que promete quitar las migrañas**. Es una intervención que llega a España desde Estados Unidos, pero que **no tiene evidencia científica**. Esta operación promete aliviar el dolor **entre un 70 y un 95%**.

Asimismo, dicen que es **mínimamente invasiva y que consiste en descomprimir los nervios**. En este sentido, los **especialistas identifican los puntos de dolor y liberan los nervios que están oprimidos**. En Estados Unidos cuesta entre **5.000 y los 15.000 dólares**, pero no la realizan los neurólogos, sino los cirujanos plásticos.

## PUBLICIDAD

DESCUBRE EL 017

¡Ojo!

Si se cuele una   
en tu sopa,  a la encar

Si alguien se cuele  
en tus , 

SI ALGO DIGITAL TE PREOCUPA  
EL  SE OCUPA

 Financiado por la Unión Europea (NextGenerationEU)

 MINISTERIO DE ECONOMÍA Y ASUNTOS EXTERIORES



Sin embargo, esta intervención está **desaconsejada por médicos especialistas**

Jesús Porta.

En nuestro país el consenso es total. Tanto neurólogos españoles como cirujanos plásticos han advertido de que este polémico procedimiento no tiene explicación biológica. "Ellos dicen que hay nervios debajo de la piel de la cara que están comprimiendo arterias y realmente **no hemos visto estos nervios nunca en las pruebas**", ha expresado el coordinador del grupo de cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, Roberto Belvis, al tiempo que ha añadido que estas cirugías "solo tienen tres ensayos clínicos con menos de 200 pacientes. Cuando los **medicamentos de la migraña tienen ensayos con más de 2.000**".

PUBLICIDAD



Son muy pocas, casi residuales, **las clínicas privadas en España que ofertan esta operación**. Aun así, desde la Sociedad Española de Neurología avisan de que hacer este tipo de intervenciones **puede ser incluso cuestionable jurídicamente**. Esto se debe a que expone a pacientes a los riesgos de una cirugía que luego no sirve para nada.

**\*Sigue a laSexta en Google. Toda la actualidad y el mejor contenido aquí.**

PUBLICIDAD

[Enfermidades](#) [Vida saudable](#) [Saúde mental](#) [A Tribo](#) [O caixa de pri](#)

VIDA SAUDABLE

## Máis da metade dos españois non coida a saúde do seu cerebro: pouca lectura, escaso descanso e falta de exercicio



LUCÍA CANCELA  
LA VOZ DA SAÚDE





Unha enquisa poboacional, elaborada pola Sociedade Española de Neuroloxía, pon o foco na carencia de hábitos de vida

19 nov 2025 . Actualizado á 14:22 h.



Comentar · 0

## Newsletter

Saúde, benestar e nutrición

**Subscribirme á newsletter!**

**S**eguir unha dieta saudable, facer exercicio, non fumar, adestrar as habilidades cognitivas, durmir o necesario, non beber alcol, controlar a tensión arterial ou a diabetes, non abusar das pantallas e potenciar as actividades sociais. Todo iso son prácticas que un debería levar a cabo para ter un cerebro saudable e que, con todo, incumpre máis da metade da poboación española. Esta é a conclusión á que chegou a **Enquisa poboacional sobre hábitos cerebro-saudables da poboación española**, realizada pola Sociedade Española de Neuroloxía (SEN), que se presentou esta mañá no seu 77.<sup>a</sup> Reunión Anual. «O estudo revélanos carencias importantes en aspectos como a actividade física, o descanso, a alimentación, o control vascular ou a estimulación cognitiva, tan importantes para a saúde do noso cerebro», sinala o doutor **Jesús Porta-Etessam**, presidente da entidade.

PUBLICIDAD

Algo especialmente importante se se ten en conta o valor da prevención cun bo estilo de vida: «Poderíanse evitar entre o 80 e o 90% dos ictus, e entre o 30 e o 40% das demencias», destaca o responsable.

A insuficiencia obsérvase en cada tipo de hábito. Unha das principais recomendacións da entidade para coidar a saúde cerebral é o control de factores de risco vasculares, como é a hipertensión, a diabetes ou a hiperglucemia. A realidade é que o 49% dos enquisados non se somete a unha análise preventiva anual.

PUBLICIDAD

Algo máis dun 35% dos participantes tampouco fan actividades que lle supoñan unha demanda a nivel cognitivo. Nin len, nin participan en xogos de mesa, non fan encrucillados nin manualidades. É máis, seis de cada dez recoñece que non aprendeu nada novo no último ano e máis da metade non leu nin tres libros.

O cerebro tamén se coida con actividade física regular. Con todo, menos dun 37% realiza, polo menos, tres horas de exercicio á semana, e case a metade pasa máis de seis horas sentados ao día.

PUBLICIDAD



# realizar alguna actividad de ejercicio físico?

En porcentaje

Menos de 30 minutos a la semana	17,5
Entre 30 minutos y menos de 1 hora a la semana	12,9
Entre 1 y menos de 2 horas a la semana	14,5
Entre 2 y menos de 3 horas a la semana	18,5
3 o más horas a la semana	36,7

La Voz de Galicia • Fuente: Sociedad Española de Neurología

«Por outra banda, evitar tóxicos como o alcol, o tabaco e así como outros tipo de drogas tamén é fundamental para unha boa saúde cerebral. Pero un 11 % dos participantes no noso estudo consome alcol case a diario e un 15% fuma a diario e, entre os fumadores activos, máis do 80% o son desde fai máis dunha década», lamenta o doutor **Javier Camiña**, vogal da SEN.

Tamén é revelador a cantidade de persoas que seguen unha dieta saudable. Aquí existen contradicións entre o que un cree e o que realmente fai. **O 79% dos enquisados considera que a súa alimentación é equilibrada.** Agora ben, case a metade non toma as pezas de froita recomendadas ao día, un terzo apenas inxere verdura e a metade non toma as racións de peixe recomendadas. «Ademais — engade Camiña— un 24% consome bolería e produtos altos en azucre a diario».

PUBLICIDAD

## Dieta saludable

En porcentaje

Sí	No
¿Consume al menos entre 2 y 3 piezas de fruta fresca en un día normal?	
54,8	45,2
¿Al menos un tercio de lo que suele comer cada día son hortalizas y/o verduras?	
65,9	34,1
¿Consume semanalmente al menos 3 o 4 raciones de pescado (incluyendo latas de pescado)?	
50,3	49,7

La Voz de Galicia • Fuente: Sociedad Española de Neurología

O soño de calidade brilla pola súa ausencia en máis da metade dos participantes, que non dormen nin sete horas. Ademais, un 50% sente que non ten un soño reparador. Nesta materia, as mulleres saen perdendo con peores datos. Algo que, para o doutor Porta, «é a materia pendente». Coincide o doutor Camiña: «Estamos a

para a saúde: «Pór un partido ás dez, que remata ás doce, rompe o ciclo de soño», engade o presidente da SEN.

## En un día normal, ¿cuántas horas duerme habitualmente de media?

En porcentaje

Menos de 5 horas	2,8	
Entre 5 y menos de 6 horas	18,8	
Entre 6 y menos de 7 horas		34,4
Entre 7 y menos de 8 horas		34,5
8 horas o más	9,5	

La Voz de Galicia • Fuente: Sociedad Española de Neurología

O abuso de redes sociais, internet e pantallas reduce a capacidade de concentración, atención e aprendizaxe. O problema? Que segundo o informe, máis do 63% dedica máis de dúas horas diarias a ver a televisión e un 70% pasa máis de media hora ao día en redes sociais. Entre os últimos, a SEN pon o foco nos mozos. Case o 90% das persoas entre 18 e 34 anos dedican máis de dúas horas diarias a interactuar en redes sociais.

PUBLICIDAD

Na materia onde hai máis aprobados é na de relacións sociais. En comparación co resto, só o 10% sente só de xeito habitual e un 12% presenta illamento parcial ou total. Os mozos, os que máis.

Agora ben, a opinión dos enquisados acerca do que deben facer é outra. Unha ampla maioría coincide en que o consumo de drogas, alcol, tabaco e outro tipo de adiccións a substancias é o hábito de vida máis prexudicial para a saúde do cerebro. Non lles falta razón. O segundo factor de risco ao que se apunta con maior frecuencia é o estrés crónico, en concreto, o que xorde na contorna laboral. Na terceira categoría como un dos grandes e profundos inimigos da saúde cerebral para os participantes é a relativa a cuestións emocionais e sociais. Noutras palabras, a tristeza, o pesimismo, a falta de relacións sas ou a preocupación.

PUBLICIDAD

O uso excesivo de pantallas e redes sociais sitúase no cuarto chanzo. Aínda que a porcentaxe de alusión que supón é pequeno en comparación cos anteriores, desde a SEN alúdese a un aumento da preocupación pola sobreexposición dixital e o seu efecto na saúde cerebral.

Por outra banda, máis dun 6% dos enquisados tamén destacan a relación entre a actividade física e a saúde cerebral, e case un 5% dos enquisados asócio a coa calidade do sono. O último factor, segundo orde de importancia para os participantes, son os factores físicos e ambientais, como a contaminación acústica, os golpes ou accidentes.

PUBLICIDAD

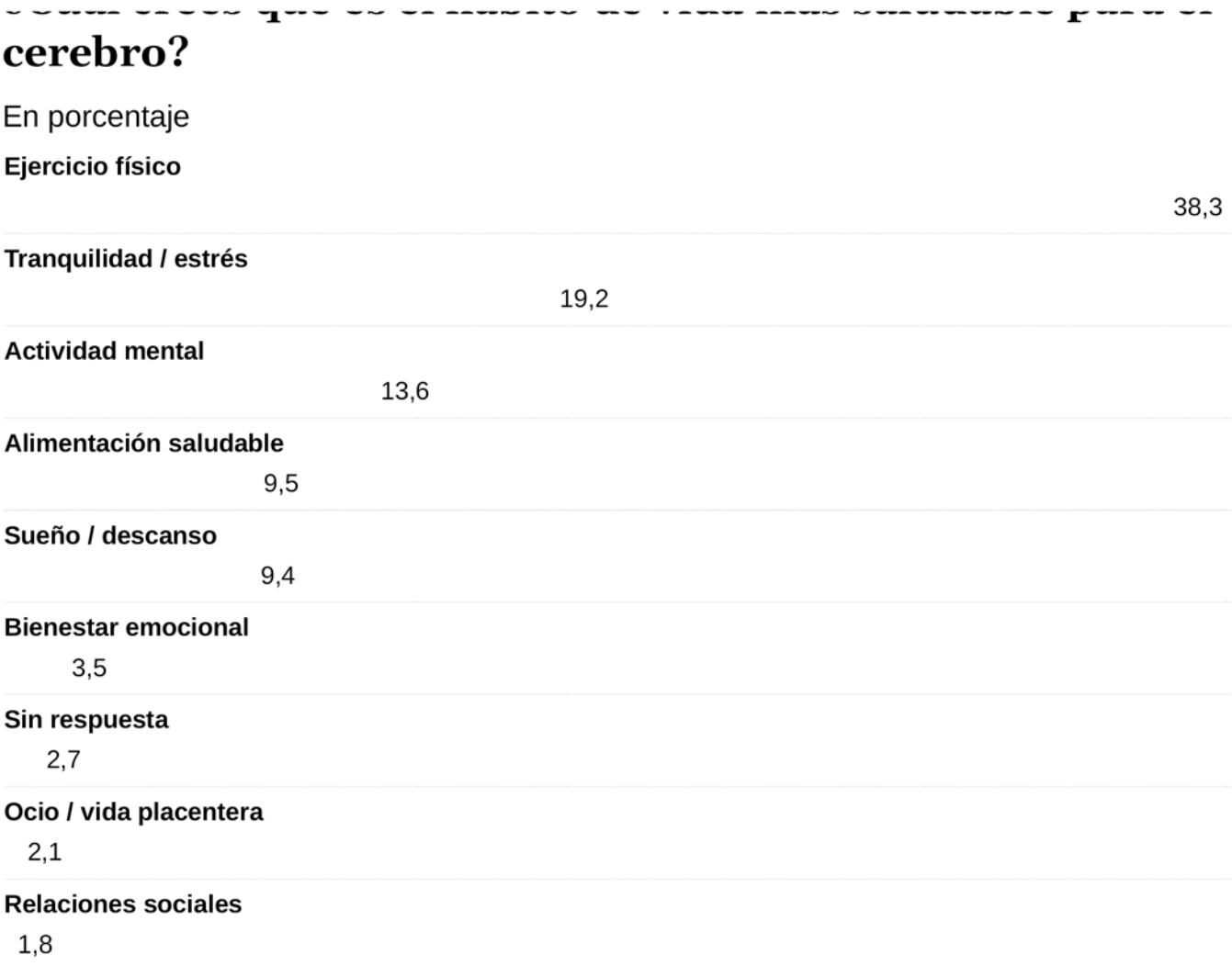
## ¿Cuál crees que es el hábito de vida más perjudicial para la salud del cerebro?

En porcentaje

Drogas, alcohol, tabaco, adicciones a otras sustancias	40,2
Estrés, ansiedad, estrés laboral	18,2
Otros factores emocionales y sociales	8,7
Uso excesivo de pantallas, redes sociales	7,9
Sedentarismo	6,6
Falta de sueño, insomnio	4,6
Falta de estímulo mental	3,2
Factores físicos o ambientales	1,2

La Voz de Galicia • Fuente: Sociedad Española de Neurología

Ao ser preguntados polos hábitos de vida que poden mellorar a saúde cerebral, case catro de cada dez aluden ao exercicio físico. A tranquilidade e o manexo do estrés sitúase no segundo lugar; mentres que a actividade mental, a alimentación ou o descanso ocupan os seguintes postos.



La Voz de Galicia • Fuente: Sociedad Española de Neurología

Preocupación polas enfermidades neurolóxicas

O 85% dos enquisados considera que manter unha boa saúde cerebral axuda a reducir o risco de sufrir enfermidades neurolóxicas, e máis do 90% admite ter desenvolveelas no futuro. Con todo, a honestidade tamén se fai notar neste documento, pois o 44% recoñece que non ten claro que hábitos son realmente beneficiosos para o cerebro, a pesar de que moitas destas patoloxías poden previrse.

A enquisa tamén quixo saber que enfermidades xeran máis preocupación por poder desenvolveelas nun futuro. Os resultados, por orde, foron: alzhéimer e outras demencias, cancro, ictus, párkinson, ELA, infarto, diabetes, esclerose múltiple, cegueira e depresión. Con todo, di Camiña, o estudo tamén mostra unha percepción errónea sobre o peso real que teñen as enfermidades neurolóxicas na mortalidade española, especialmente, no caso feminino , «onde a gran maioría apunta ao cancro ou ao infarto de miocardio como principal causa, cando en realidade son o

A maior parte das persoas saben o que teñen que facer, pero á hora de levalo a cabo xorde o problema. «A maioría de cambios que podemos facer para melloralo é na infancia», sinala o doutor Camiña, que engade: «As desigualdades perpetúan hábitos non saudables». Precisamente, en palabras do presidente da entidade, «un neno que ten a mala sorte de nacer nun ambiente socioeconómico pobre ten un 300% máis posibilidades de ter unha demencia que un que nace nun normal». Datos que chaman a actuacións en todos os niveis.

Cos datos na man, as enfermidades neurolóxicas representan na actualidade a principal causa de discapacidade a nivel mundial e a segundo de mortalidade. Nas últimas tres décadas, as mortes asociadas a estes trastornos aumentaron un 40%. En España, **máis de 23 millóns de persoas conviven con algunha patoloxía neurolóxica** e, en Europa, os seus custos directos superan aos xerados polo cancro, as enfermidades cardiovasculares e a diabetes combinados. Algo que, debido ao envellecemento da poboación, pode ir en aumento.



## Lucía Cancela

Graduada en Xornalismo e CAV. Especialiceime en novos formatos no MPXA. Antes, pasei por Sociedade e despois, pola delegación da Coruña de La Voz de Galicia. Agora, como redactora en La Voz da Saúde, é momento de contar e seguir aprendendo sobre ciencia e saúde.

Arquivado en: Alzheimer Ictus Párkinson



Comentar · 0

### Recomendámoste

**Cristina Regojo, médica e afectada pola meninxite: «De súpeto, non oía nada e non sabía que pasábame»**

LUCÍA CANCELA

**Paloma Gil, endocrinóloga: «A natureza fixo ás mulleres dunha forma máis complicada, por así dicilo»**

LUCÍA CANCELA



### Comentarios

[Enfermedades](#) [Vida saludable](#) [Salud mental](#) [La Tribu](#) [El botiquín](#)

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 CANCELA**  
LA VOZ DE LA SALUD



Alejandro García | EFE

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 · 0

Salud, bienestar y nutrición

**¡Suscribirme a la newsletter!**

**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.

PUBLICIDAD

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.

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.

PUBLICIDAD

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



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».

PUBLICIDAD

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.

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.

PUBLICIDAD

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

los golpes o accidentes.

PUBLICIDAD

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.

## 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

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.

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.



## Lucía Cancela

Graduada en Periodismo y CAV. Me especialicé en nuevos formatos en el MPXA. Antes, pasé por Sociedad y después, por la delegación de A Coruña de La Voz de Galicia. Ahora, como redactora en La Voz de la Salud, es momento de contar y seguir aprendiendo sobre ciencia y salud.

**Archivado en:** Alzheimer Ictus Párkinson



Comentar · 0

### Te recomendamos

**Cristina Regojo, médica y afectada por la meningitis: «De repente, no oía nada y no sabía qué me pasaba»**

LUCÍA CANCELA





---

**DIRECTO**

15 2025

## NEUROLOGÍA

# Alarma en salud cerebral: el 50% de la población descuida dieta, sueño y actividad física y mental

- ✓ Más del 35% de la población dedica poco o ningún tiempo semanal a realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva



Los expertos insisten en que hay que ejercitar el cerebro.

**B. MUÑOZ**

**20/11/2025 05:40** ACTUALIZADO: 20/11/2025 05:40

✓ Fact Checked

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha presentado en su 77ª 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

**ES NOTICIA** [Síguenos en GOOGLE DISCOVER](#) [La AEMET activa la ALERTA NARANJA en ...](#) [Adiós a la CENA](#)

**OKSALUD**

[ÚLTIMAS NOTICIAS](#) [ACTUALIDAD](#) [MEDICAMENTOS](#) [PACIENTES](#) [FARMACIA](#) [NUTRICIÓN](#) [SALUD SEXUAL](#)

## NEUROLOGÍA

# Alarma en salud cerebral: el 50% de la población descuida dieta, sueño y actividad física y mental

- ✓ Más del 35% de la población dedica poco o ningún tiempo semanal a realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva

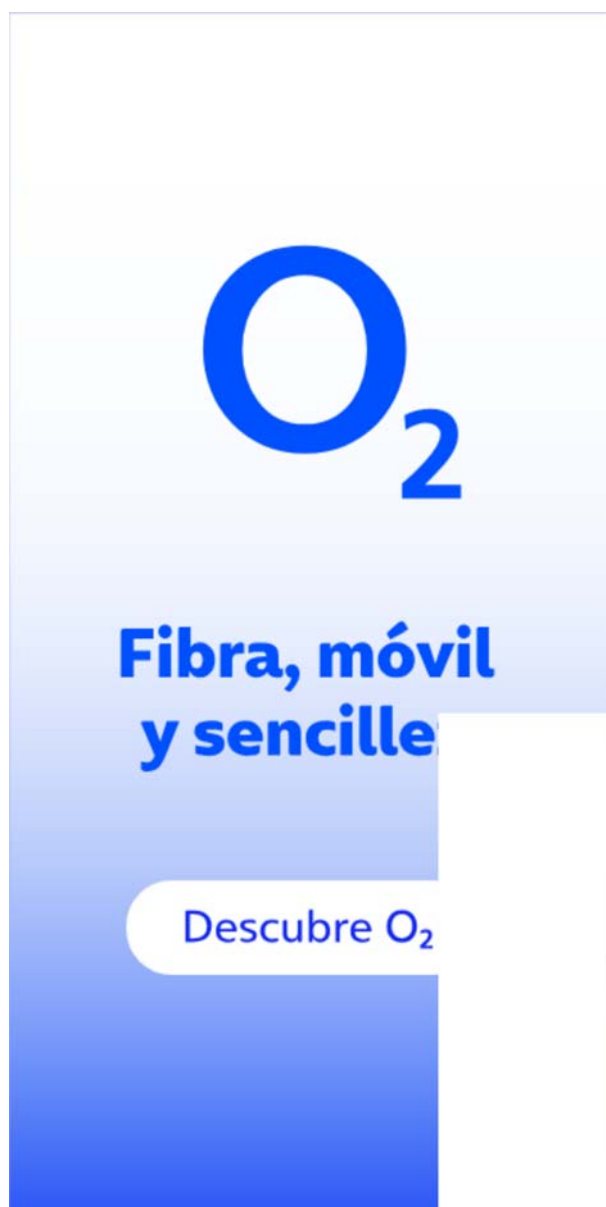


**B. MUÑOZ** [20/11/2025 05:40](#) Actualizado: [20/11/2025 05:40](#)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha presentado en su 77ª 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 Sociedad Española de Neurología.



## Decálogo cerebro-saludable 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,... 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.



**DÍA SIN IVA**

**¡SÓLO HOY 20/11!**

EXCEPTO APPLE Y CONSOLAS

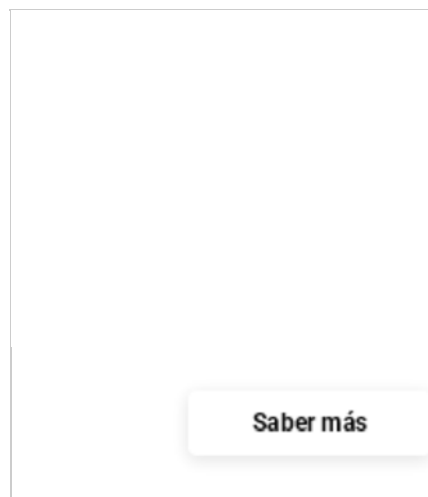
**-21% de IVA**

\*Consulta condiciones

[Ver ofertas](#)

**MediaMarkt**

«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 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 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 azucarados 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 sólo 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.

«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 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 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.

**TEMAS:** [Cerebro](#) • [Neurología](#)

[ondadigital.cl](https://ondadigital.cl)

# Hay gente intentando matar la migraña con cirugía. Los neurólogos se están llevando las manos a la cabeza

noviembre 19, 2025

6-7 minutos

---

Hay gente intentando matar la migraña con cirugía. Los neurólogos se están llevando las manos a la cabeza

La migraña es un trastorno neurológico relativamente común entre nuestra población que puede tener nefastas consecuencias para los que lo sufren [al poder llegar a ser incapacitante durante varios días seguidos](#). Esto hace que la búsqueda de tratamientos por parte de los pacientes se haya convertido en algo a la desesperada para evitar tener que [estar varios días encerrados en una habitación a oscuras sin poder ir a trabajar](#), puesto que [no tiene ninguna cura](#). El problema es que los tratamientos que se proponen a veces no son los mejores.

Entre estas medidas tenemos por ejemplo el famoso *piercing* en la oreja que promete [controlar los dolores de cabeza](#) o incluso [la terapia con bótox](#). Pero la realidad es que ahora está surgiendo una operación que no para de generar dudas.

**En qué consiste.** Cuando se padece un dolor incapacitante, lo principal para muchos pacientes es erradicarlo, y la realidad es



que no les importa cómo hacerlo. Es por ello que en Estados Unidos comienza a popularizarse la cirugía de descompresión de puntos gatillo, conocida popularmente como la «cirugía de la migraña».

Y mientras en Estados Unidos va ganando cada vez más terreno, la Sociedad Española de Neurología ha lanzado la voz de alarma por su proliferación en clínicas privadas al ofrecer grandes resultados ante esta enfermedad.

[No podemos predecir un ictus, pero podemos evitar sus principales factores de riesgo: reducir el peligro está en nuestra mano](#)

**Su historia.** La historia de esta cirugía no comienza en un laboratorio de neurociencia, como ocurre con otras técnicas que se llevan a la práctica clínica. Para entender esta técnica nos tenemos que ir hasta principios de este siglo con el cirujano Bahman Guyuron que notó algo extraño: muchos pacientes a los que realiza el [lifting](#) de frente, es decir, el estiramiento frontal, reportaban que tras la operación sus migrañas habían desaparecido.

A partir de ahí, se desarrolló la teoría de los puntos gatillo extracraneales. La hipótesis es que la migraña no es solo un evento cerebral, sino que puede ser desencadenada por la compresión de nervios periféricos en la cara y el cuello debido a músculos o vasos sanguíneos. La cirugía en este caso consiste, básicamente, en liberar esos nervios mediante descompresión o cauterización de cuatro zonas concretas del cráneo:

- En la región de la frente.
- En las sienes.

- En la parte posterior de la cabeza.
- En el área de la nariz.

**La discusión.** No está libre de conflicto lógicamente. Por un lado, se encuentran los cirujanos estadounidenses que [aseguran que entre el 70% y el 95%](#) de los pacientes mejoran o eliminan sus síntomas. Sin embargo, cuando acudimos a la literatura científica rigurosa, los números se matizan considerablemente.

La revista *Frontiers in Neurology*, [que analizó los datos de 627 pacientes](#), arrojó una realidad muy clara. Solo en el 38% de los pacientes sometidos a esta operación registraban una remisión de los dolores de cabeza a los 6-12 meses. Y esta es una cifra muy polémica, ya que las clínicas privadas prometen unas cifras que no son los que los estudios independientes apuntan.

El estudio advierte explícitamente que [se necesitan ensayos más elaborados y transparentes](#), puesto que el riesgo de sesgo en la selección de pacientes es alto. Es decir, que se escogen a aquellos pacientes que mejores resultados está dando, dando un valor de éxito que no es totalmente real al no seguir los estándares de calidad que se esperan en un estudio.

**En España.** Nuestro país se ha puesto en pie de guerra ante este tipo de cirugías que parecen un milagro, y [la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) no le ve el fundamento fisiológico detrás que explique su efecto. Lo primero que ven es que los estudios son demasiado pequeños (lo que deja los resultados en evidencia), pero además apuntan a que la migraña es una enfermedad del sistema nervioso central y que «descomprimir los nervios» fuera del cráneo carece de plausibilidad biológica. En concreto, la conclusión a la que llegan en la SEN [es la siguiente](#):

No hay evidencias científicas que actualmente sustenten que la cirugía tenga un papel terapéutico para la migraña. Por lo tanto, no se recomienda a ningún paciente con migraña que se someta a una cirugía por esta enfermedad.

Y es que la migraña se ha estudiado en profundidad, y no hay evidencia sólida que apunte a que estos nervios estén comprimidos en los migrañosos. Y van más allá al apuntar que «la migraña no tiene cura, pero hay muchas novedades terapéuticas con base científica y están más por venir».

[El ictus ha dejado a millones de personas sin poder andar. Esta startup española promete solucionarlo](#)

**Efecto placebo.** Para entenderlo, debemos saber que la cirugía es una intervención que impone a cualquiera, y hace que el simple hecho de pasar por un quirófano genere en un paciente la sensación o expectativa de que va a salir curado. Es por ello que esto se trata de medir en los grupos control, que son aquellos pacientes que entran a quirófano, pero que no reciben la descompresión de nervios (aunque piensan que sí). En estos casos se ha visto que los pacientes apuntan a que han mejorado sus migrañas, cuando no es así.

Todo motivado también porque medir la intensidad del dolor en un paciente no es nada sencillo, al ser tremendamente subjetivo, puesto que cada persona lo percibe de una manera concreta.

**Su aplicación.** En España, la técnica se mueve en un limbo. No está financiada por la seguridad social ni avalada por la Red de Agencias de Evaluación de Tecnologías Sanitarias (RedETS), pero se oferta en el mercado privado con precios que oscilan entre los 5.000 y 15.000 dólares.

Pero la recomendación de los especialistas en este caso es que «no se recomienda a ningún paciente con migraña que se someta a una cirugía por esta enfermedad». La única excepción que ponen es que sí se va a participar en un ensayo clínico.

Imágenes | [Adrian Swancar Akram Huseyn](#)

En Xataka | [Partir un ibuprofeno a la mitad para tomar 600 mg en vez de 400 es mala idea: destruye una pieza clave de su ingeniería](#)

—

La noticia

[\*Hay gente intentando matar la migraña con cirugía. Los neurólogos se están llevando las manos a la cabeza\*](#)

fue publicada originalmente en

[Xataka](#)

por

[José A. Lizana](#)

.



Buscar



Glosario Directorio IA Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso Actualidad



Actualidad y Artículos | **Neurología**

 Seguir 4



2



2



PUBLICAR ▾

## Más de la mitad de los españoles descuida hábitos esenciales para la salud cerebral, según la SEN



Noticia | Noticia PUBLICO GENERAL |  Fecha de publicación:  
20/11/2025

*Artículo revisado por nuestra redacción*

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha publicado este miércoles los resultados de una encuesta sobre salud cerebral que revela que **más de**

**Explora el artículo con IA**



Glosario Directorio IA Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso Actualidad  
De los 1.002 participantes, la inmensa mayoría (96,2%) afirma estar de acuerdo con que la práctica de hábitos de vida saludables incluye en la salud del cerebro, pero más del 44 por ciento de encuestados desconoce, en mayor o menor medida, qué hábitos son saludables y cuáles no.



PUBLICIDAD

En este sentido, **el primero de los hábitos que no siguen los españoles es el de tener un sueño adecuado y de calidad**. Así, un 56 por ciento de encuestados admite dormir menos horas de las entre siete y nueve que recomiendan los expertos. Además, cerca del 50 por ciento asegura no tener un sueño reparador de forma regular.

Aunque los neurólogos **recomiendan realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva**, más del 35 por ciento de encuestados dedica poco o ningún tiempo a estas actividades como leer, hacer crucigramas, juegos de mesa, pintar o realizar manualidades.

**Explora el artículo con IA**



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

En cambio, el uso de la tecnología esta mas extendido, con más del 63 por ciento de españoles que reconoce **dedicar un tiempo superior a dos horas diarias a ver la televisión y un 70 por ciento que pasa más de media hora al día en las redes sociales**, una cifra que se agrava entre los jóvenes, un grupo de edad en el que casi el 90 por ciento dedica más de dos horas diarias a las plataformas digitales.

A este respecto, la SEN ha advertido el uso excesivo de pantallas y este tipo de recursos reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, además de que se relaciona con problemas de salud mental, principalmente en jóvenes, y su uso nocturno genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño.

## ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

**"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 por ciento realiza ejercicio físico de forma regular (al menos tres horas semanales) y casi la mitad declara pasar más de seis horas diarias sentada, especialmente entre los jóvenes", ha comentado el vocero de la SEN, Camiña.

**Explora el artículo con IA**





Glosario Directorio IA Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso Actualidad

(34%) apenas ingiere verduras y la mitad no alcanza las raciones semanales recomendadas de pescado. Frente a esto, destaca que un 24 por ciento consume bollería y productos azucarados a diario.

**Respecto al consumo de sustancias tóxicas**, casi seis de cada 10 personas (59%) aseguran consumir alcohol muy esporádicamente o nada, mientras que un 30 por ciento lo hace con cierta frecuencia, principalmente los fines de semana, y más de un 11 por ciento bebe alcohol a diario o casi a diario. El hábito tabáquico es menor, pues el 75 por ciento afirma no fumar en la actualidad, pero entre el 15 por ciento de fumadores activos, más del 80 por ciento lo es desde hace más de una década.

"Y la encuesta también ha detectado otros problemas. Por ejemplo, que la protección física del cerebro es deficiente, porque solo el 47,5 por ciento 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 por ciento de los entrevistados afirman sentirse tristes o descontentos de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes", concluye Camiña.

**Explora el artículo con IA**



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

Según datos de este estudio, el 10 por ciento se siente solo de forma habitual y un 12 por ciento presenta aislamiento parcial o total, siendo los jóvenes la población más vulnerable.

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. Pese a esto, solo el 51 por ciento se somete a análisis preventivos anuales y más del 40 por ciento no controla su tensión arterial de forma habitual.

## LLAMADA A LA ACCIÓN

La Sociedad Española de Neurología considera estos datos preocupantes, teniendo en cuenta que más del 90 por ciento de los ictus y hasta el 40 por ciento de los casos de Alzheimer podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables, como los que la encuesta revela que la población no suele atender.

Por ello, ha hecho un llamamiento a la acción para concienciar a la población y promover hábitos saludables que protejan la salud cerebral desde la infancia. A este respecto, ha

**Explora el artículo con IA**



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

**"Tratar de tomentar 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 por ciento 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", ha comentado el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam.

**Fuente:** Europa Press

Palabras clave: salud cerebral, SEN, hábitos esenciales

### Comentarios de los usuarios

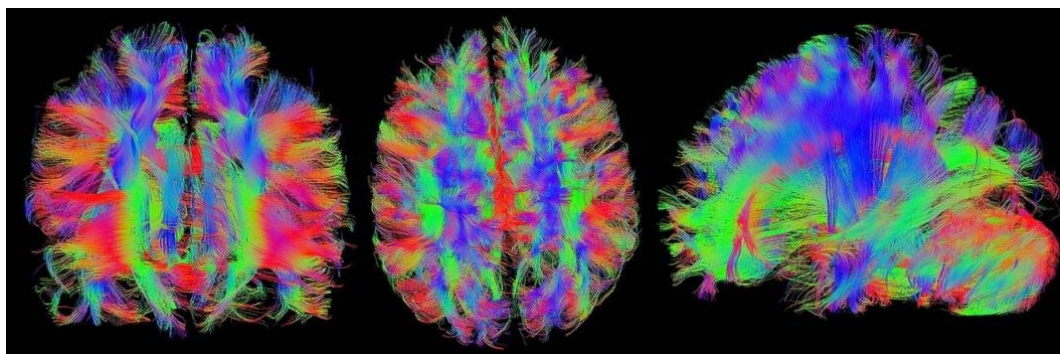
AÑADIR COMENTARIO

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

**Explora el artículo con IA**

# Alzheimer y nuevo hallazgo revela por qué la enfermedad borra los recuerdos de los seres queridos

Por **Revista Ecociencias** - 19 noviembre, 2025



Una investigación de la **Universidad de Virginia** logró identificar el mecanismo molecular que provoca la pérdida de la memoria social en personas con alzhéimer, un proceso que impide a los pacientes reconocer a sus familiares y amigos más cercanos. El hallazgo, publicado en *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association*, supone un avance significativo para comprender uno de los problemas más dolorosos y desconcertantes de la enfermedad, tanto para quienes la padecen como para quienes los cuidan.

El equipo de científicos, liderado por **Harald Sontheimer** y **Lata Chaunsali**, buscaba desentrañar **por qué el alzhéimer afecta de forma tan selectiva la memoria afectiva y social**. Su investigación se centró en las **redes perineuronales (RPN)**, unas estructuras que rodean y sostienen a determinadas neuronas, y que desempeñan un papel esencial en la comunicación entre células nerviosas, la **formación de recuerdos y la estabilidad de las conexiones neuronales**. Lo que encontraron fue una clave decisiva: cuando estas redes se deterioran, la capacidad del cerebro para reconocer rostros y vínculos emocionales comienza a debilitarse.

Para comprobar su hipótesis, realizaron experimentos con ratones que replicaron de forma sorprendente el patrón observado en los seres humanos. Los animales con RPN deterioradas **dejaron de reconocer a otros ratones, pero siguieron recordando objetos de su entorno sin dificultad**. Esta separación tan clara entre memoria social y memoria de objetos permitió a los investigadores confirmar que **la pérdida de la memoria afectiva no es un proceso generalizado, sino un fenómeno selectivo asociado directamente al daño en estas estructuras neuronales**. El paralelismo con lo que ocurre en pacientes humanos resultó ser profundamente revelador.



Pero el estudio no se limitó a identificar el mecanismo, sino que también exploró soluciones potenciales. Los científicos probaron **inhibidores de las metaloproteinasas de matriz (MMP)**, una familia de fármacos que ya se utiliza para tratar ciertos tipos de cáncer y artritis. Los resultados fueron especialmente prometedores: **al aplicar estos medicamentos, lograron evitar la degradación de las RPN y preservar la memoria social en los ratones**. Esto significa que la desintegración de las estructuras que protegen a las neuronas puede frenarse con fármacos existentes, lo que abre una posible vía terapéutica mucho más cercana de lo que se pensaba.

Para Sontheimer, encontrar uno de los cambios estructurales que desencadenan la pérdida de memoria específica en el alzhéimer “era un desafío inmenso”, y ahora incluso cuentan con medicamentos que podrían prevenirlos. Chaunsali, por su parte, destacó que estos resultados permiten acercarse a una forma “nueva y no tradicional” de tratar o incluso prevenir la enfermedad.

La relevancia de este avance se vuelve aún más evidente si se considera que, solo en España, cerca de 800.000 personas viven actualmente con alzhéimer, según datos recientes de la Sociedad Española de Neurología.

**Comprender por qué los pacientes pierden los recuerdos más significativos y encontrar herramientas para preservarlos constituye uno de los mayores retos de la neurociencia moderna.** Esta investigación aporta una pieza fundamental del rompecabezas y abre un horizonte esperanzador para el futuro.

---

---

Revista Ecociencias



Portada

Etiquetas

# Más de la mitad de los españoles descuida hábitos esenciales para la salud cerebral, según la SEN



Agencias

Miércoles, 19 de noviembre de 2025, 15:03 h (CET)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha publicado este miércoles los resultados de una encuesta sobre salud cerebral que revela que más de la mitad de los españoles descuida hábitos clave como el sueño, la dieta o el ejercicio físico y mental, a pesar de conocer su importancia en el cuidado del cerebro.

De los 1.002 participantes, la inmensa mayoría (96,2%) afirma estar de acuerdo con que la práctica de hábitos de vida saludables incluye en la salud del cerebro, pero más del 44 por ciento de encuestados desconoce, en mayor o menor medida, qué hábitos son saludables y cuáles no.

En este sentido, el primero de los hábitos que no siguen los españoles es el de tener un sueño adecuado y de calidad. Así, un 56 por ciento de encuestados admite dormir menos horas de las entre siete y nueve que recomiendan los expertos. Además, cerca del 50 por ciento asegura no tener un sueño reparador de forma regular.

Aunque los neurólogos recomiendan realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva, más del 35 por ciento de encuestados dedica poco o ningún tiempo a la semana a actividades como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar o realizar manualidades. Asimismo, el 60 por ciento dice que no ha aprendido nada nuevo en el último año y más de la mitad afirma leer menos de tres libros al año.

En cambio, el uso de la tecnología está más extendido, con más del 63 por ciento de españoles que reconoce dedicar un tiempo superior a dos horas diarias a ver la televisión y un 70 por ciento que pasa más de media hora al día en las redes sociales, una cifra que se agrava entre los jóvenes, un grupo de edad en el que casi el 90 por ciento dedica más de dos horas diarias a las plataformas digitales.

A este respecto, la SEN ha advertido el uso excesivo de pantallas y este tipo de recursos reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, además de que se relaciona con problemas de salud mental, principalmente en jóvenes, y su uso nocturno genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño.

## ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

"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 por ciento realiza ejercicio físico de forma regular (al menos

## Lo más leído

**1 Lisandro Jose Macarrulla Martinez Felicita a Marileidy Paulino por su Oro en Atletismo**

**2 Disfrutar de Canarias con el talento de Mujeres World Fest**

**3 Herencias y testamentos; por qué el asesoramiento legal es clave para evitar disputas familiares**

**4 Zonas de carga más seguras, ASSA ABLOY redefine los estándares de seguridad en el sector logístico e industrial**

**5 Cómo detectar un mal tipster en 30 segundos (para que no te timen)**

## Noticias relacionadas

### Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

Recogerse y acogerse es un níveo concentrado de bondad y pasión que precisamos como jamás, poner en acción, con reposición contemplativa. Sus efectos benignos y sus afectos generosos, es lo que verdaderamente nos alienta como sociedad y nos alimenta como espíritu andante, en este planeta por el que nos movemos y cohabitamos, hasta que la muerte nos abraza.

### Un juzgado de Pontevedra condena a UFD del Grupo Naturgy por refacturaciones sobre fraudes falsos

El Juzgado Contencioso-Administrativo de Pontevedra ha anulado una factura de 15.600 € que pretendía cobrar la Distribuidora del grupo Naturgy alegando un "fraude eléctrico" que no ha podido demostrar en el juicio. En sentencia firme, UFD Distribución contra el recurso presentado ante la Resolución de la Xunta de Galicia, que daba la razón al titular del contrato de suministro y consideraba nula la refacturación practicada por alegar un 'fraude eléctrico' en el contador de electricidad.

### Epístola a un anciano

Sí, me refiero a ti. A ese que de vez en cuando va a recoger a sus nietos al cole. A esos que están sentados en un banco de un jardín e incluso a los que están echando una partidita de dominó, esperando matar al contrario esos seis dobles que están a la expectativa, mirando de reojo al rival para que no le asesinen esa ficha adversa que todos no sabemos dónde meter cuando nos hunde la suerte en el reparto de fichas. A

tres horas semanales) y casi la mitad declara pasar más de seis horas diarias sentada, especialmente los adultos jóvenes", ha comentado el vocal de la SEN Javier Camiña.

Sobre alimentación, la encuesta recoge que aunque el 79 por ciento de los entrevistados considera que su dieta es al menos moderadamente saludable, el 45 por ciento no consume la fruta diaria recomendada, entre dos y tres piezas; un tercio (34%) apenas ingiere verduras y la mitad no alcanza las raciones semanales recomendadas de pescado. Frente a esto, destaca que un 24 por ciento consume bollería y productos azucarados a diario.

Respecto al consumo de sustancias tóxicas, casi seis de cada 10 personas (59%) aseguran consumir alcohol muy esporádicamente o nada, mientras que un 30 por ciento lo hace con cierta frecuencia, principalmente los fines de semana, y más de un 11 por ciento bebe alcohol a diario o casi a diario. El hábito tabáquico es menor, pues el 75 por ciento afirma no fumar en la actualidad, pero entre el 15 por ciento de fumadores activos, más del 80 por ciento lo es desde hace más de una década.

"Y la encuesta también ha detectado otros problemas. Por ejemplo, que la protección física del cerebro es deficiente, porque solo el 47,5 por ciento 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 por ciento de los entrevistados afirman sentirse tristes o descontentos de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes", ha añadido Javier Camiña.

Para los neurólogos, las relaciones sociales y afectivas son también esenciales, ya que el aislamiento es uno de los factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro. Según datos de este estudio, el 10 por ciento se siente solo de forma habitual y un 12 por ciento presenta aislamiento parcial o total, siendo los jóvenes la población más vulnerable.

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. Pese a esto, solo el 51 por ciento se somete a análisis preventivos anuales y más del 40 por ciento no controla su tensión arterial de forma habitual.

#### LLAMADA A LA ACCIÓN

La Sociedad Española de Neurología considera estos datos preocupantes, teniendo en cuenta que más del 90 por ciento de los ictus y hasta el 40 por ciento de los casos de Alzheimer podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables, como los que la encuesta revela que la población no suele atender.

Por ello, ha hecho un llamamiento a la acción para concienciar a la población y promover la educación en salud cerebral desde la infancia. A este respecto, ha publicado un decálogo de recomendaciones en las que se incluyen todos los hábitos referidos a alimentación, sueño, ejercicio físico, estimulación mental y socialización, entre otros.

"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 por ciento 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",



ha comentado el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam.

## TE RECOMENDAMOS



Irresistible estilo urbano

**Nuevo Toyota Yaris Hybrid. Más eficiente, mayor rendimiento y ahorro**



Nuevo California

**Prepárate para descubrir un mundo sin límites con el nuevo California**



Más de 6.000 coches en stock

**Tu vehículo de ocasión con hasta 3 años de garantía en Spoticar.**



Cepsa Gow es Moeve gow

**Hazte socio de Moeve gow y llévate 5€ de saldo de regalo.**



Más espacio ¡Hasta 7 plazas!

**Nuevo Opel Frontera. Preparado para tus aventuras diarias.**



¿100% JAJAS? Yes, of Corsa.

**Nuevo Opel Corsa. 100% diversión al volante. Descúbrelo en nuestra web.**

DISCOVER WITH  
saddoor

Sé el primero en comentar...

Por favor identifícate o regístrate para comentar

Login con E-mail

Comments by Historiable Política de privacidad



Los españoles descuidan su salud cerebral. Europa Press



Redacción Uppers  
19 NOV 2025 - 19:41h.

El organismo advierte que la mitad de la población no consume la fruta y el pescado recomendados

Tres síntomas previos con los que debes ir al médico por si es diabetes:  
"Atención si tienes mucha sed"

Compartir



Más del 50% de los españoles **descuida hábitos clave** para la salud cerebral como el sueño, la dieta o el ejercicio físico. Así lo alerta la Sociedad Española

de Neurología. El organismo destaca también que 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.

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.

PUEDE INTERESARTE

**Por qué los hombres necesitan hacer más ejercicio que las mujeres**

**Menos de un 37% realiza ejercicio físico de forma regular**

“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”, resalta el doctor Javier Camiña, vocal de la Sociedad Española de Neurología.

Los españoles no realizan un control de factores de riesgo vascular. Solo el 51% realiza análisis preventivos anuales y más del **40% no controla su tensión arterial** de forma habitual. El organismo advierte que la mitad de la población no consume la fruta y el pescado recomendados y un tercio apenas ingiere verduras. En cuanto al sueño, más de la mitad duerme menos de siete horas diarias y un 50% no logra un descanso reparador. Las mujeres son quienes peor calidad de sueño perciben.

PUEDE INTERESARTE

## Atención a la báscula: los cambios de peso podrían ser aviso de deterioro mental, según un estudio

### Un 70% pasa más de una hora al día en redes sociales

Si nos fijamos en la tecnología, más del 63% dedica más de dos horas diarias a ver televisión y un 70% pasa más de una hora al día en **redes sociales**, especialmente los jóvenes. Una acción que se ha relacionado con el **desarrollo de problemas mentales**. Aunque el 85% de los encuestados cree que una buena salud cerebral reduce el riesgo de enfermedades neurológicas y el 44% reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente buenos para el cerebro, a pesar de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles.

#### Newsletter

¡Suscríbete a la newsletter de **Uppers** para enterarte de todo!

Introduce tu correo electrónico

☐ Acepto la [política de privacidad](#)

Recibir noticias

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. “Teniendo en cuenta que la prevalencia de las enfermedades neurológicas va en aumento, debido al

Actualidad

---

Programas

---

Corporativo

---

Seguir navegando

---

Más de Mediaset

ANÁLISIS   XATAKA SELECCIÓN   CIENCIA   MOVILIDAD   MAGNET   NEWSL

🔥 Ofertas Black Friday en directo 🔥



## Hay gente intentando matar la migraña con cirugía. Los neurólogos se están llevando las manos a la cabeza



La migraña no tiene cura, ni ningún tipo de milagro quirúrgico para que desaparezca

Compartir



19 noviembre 2025, 19:01





**José A. Lizana**

Colaborador

La migraña es un trastorno neurológico relativamente común entre nuestra población que puede tener nefastas consecuencias para los que lo sufren al poder llegar a ser incapacitante durante varios días seguidos. Esto hace que la búsqueda de tratamientos por parte de los pacientes se haya convertido en algo a la desesperada para evitar tener que estar varios días encerrados en una habitación a oscuras sin poder ir a trabajar, puesto que no tiene ninguna cura. El problema es que los tratamientos que se proponen a veces no son los mejores.

Entre estas medidas tenemos por ejemplo el famoso *piercing* en la oreja que promete [controlar los dolores de cabeza](#) o incluso [la terapia con bótox](#). Pero la realidad es que ahora está surgiendo una operación que no para de generar dudas.

**En qué consiste.** Cuando se padece un dolor incapacitante, lo principal para muchos pacientes es erradicarlo, y la realidad es que no les importa cómo hacerlo. Es por ello que en Estados Unidos comienza a popularizarse la cirugía de descompresión de puntos gatillo, conocida popularmente como la "cirugía de la migraña".

Y mientras en Estados Unidos va ganando cada vez más terreno, la Sociedad Española de Neurología ha lanzado la voz de alarma por su proliferación en clínicas privadas al ofrecer grandes resultados ante esta enfermedad.

---

EN XATAKA

**No podemos predecir un ictus, pero podemos evitar sus principales factores de riesgo: reducir el peligro está en nuestra mano**

---

**Su historia.** La historia de esta cirugía no comienza en un laboratorio de neurociencia, como ocurre con otras técnicas que se llevan a la práctica clínica. Para entender esta técnica nos tenemos que ir hasta principios de este siglo con el cirujano Bahman Guyuron que notó algo extraño: muchos pacientes a los que realiza el [lifting](#) de frente, es decir, el estiramiento frontal, reportaban que tras la operación sus migrañas habían desaparecido.

A partir de ahí, se desarrolló la teoría de los puntos gatillo extracraneales. La hipótesis es que la migraña no es solo un evento cerebral, sino que puede ser desencadenada por la compresión de nervios periféricos en la cara y el cuello debido a músculos o vasos sanguíneos. La cirugía en este caso consiste, básicamente, en liberar esos nervios mediante descompresión o cauterización de cuatro zonas concretas del cráneo:

- En la región de la frente.
- En las sienes.
- En la parte posterior de la cabeza.
- En el área de la nariz.

**La discusión.** No está libre de conflicto lógicamente. Por un lado, se encuentran los cirujanos estadounidenses que aseguran que entre el 70% y el 95% de los pacientes mejoran o eliminan sus síntomas. Sin embargo, cuando acudimos a la

literatura científica rigurosa, los números se matizan considerablemente.

La revista *Frontiers in Neurology*, [que analizó los datos de 627 pacientes](#), arrojó una realidad muy clara. Solo en el 38% de los pacientes sometidos a esta operación registraban una remisión de los dolores de cabeza a los 6-12 meses. Y esta es una cifra muy polémica, ya que las clínicas privadas prometen unas cifras que no son los que los estudios independientes apuntan.

El estudio advierte explícitamente que [se necesitan ensayos más elaborados y transparentes](#), puesto que el riesgo de sesgo en la selección de pacientes es alto. Es decir, que se escogen a aquellos pacientes que mejores resultados está dando, dando un valor de éxito que no es totalmente real al no seguir los estándares de calidad que se esperan en un estudio.

**En España.** Nuestro país se ha puesto en pie de guerra ante este tipo de cirugías que parecen un milagro, y [la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) no le ve el fundamento fisiológico detrás que explique su efecto. Lo primero que ven es que los estudios son demasiado pequeños (lo que deja los resultados en evidencia), pero además apuntan a que la migraña es una enfermedad del sistema nervioso central y que "descomprimir los nervios" fuera del cráneo carece de plausibilidad biológica. En concreto, la conclusión a la que llegan en la SEN [es la siguiente](#):

*No hay evidencias científicas que actualmente sustenten que la cirugía tenga un papel terapéutico para la migraña. Por lo tanto, no se recomienda a ningún paciente con migraña que se someta a una cirugía por esta enfermedad.*

Y es que la migraña se ha estudiado en profundidad, y no hay evidencia sólida que apunte a que estos nervios estén comprimidos en los migrañosos. Y van más allá al apuntar que "la migraña no tiene cura, pero hay muchas novedades terapéuticas con base científica y están más por venir".

---

EN XATAKA

**El ictus ha dejado a millones de personas sin poder andar. Esta startup española promete solucionarlo**

---

**Efecto placebo.** Para entenderlo, debemos saber que la cirugía es una intervención que impone a cualquiera, y hace que el simple hecho de pasar por un quirófano genere en un paciente la sensación o expectativa de que va a salir curado. Es por ello que esto se trata de medir en los grupos control, que son aquellos pacientes que entran a quirófano, pero que no reciben la descompresión de nervios (aunque piensan que sí). En estos casos se ha visto que los pacientes apuntan a que han mejorado sus migrañas, cuando no es así.

Todo motivado también porque medir la intensidad del dolor en un paciente no es nada sencillo, al ser tremendamente subjetivo, puesto que cada persona lo percibe de una manera concreta.

**Su aplicación.** En España, la técnica se mueve en un limbo. No está financiada por la seguridad social ni avalada por la Red de Agencias de Evaluación de Tecnologías Sanitarias (RedETS), pero se oferta en el mercado privado con precios que oscilan entre los 5.000 y 15.000 dólares.



Pero la recomendación de los especialistas en este caso es que "no se recomienda a ningún paciente con migraña que se someta a una cirugía por esta enfermedad". La única excepción que ponen es que sí se va a participar en un ensayo clínico.

Imágenes | [Adrian Swancar Akram Huseyn](#)

En Xataka | [Partir un ibuprofeno a la mitad para tomar 600 mg en vez de 400 es mala idea: destruye una pieza clave de su ingeniería](#)