

20 Noviembre, 2025



Un paciente con alzhéimer realiza ejercicios de estimulación cerebral en un centro especializado. R. C.

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

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

**ALFONSO TORICES**

MADRID. 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 for-

ma 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 DATO

**84,01**

años es la esperanza de vida al nacer de los españoles. El dato de 2024 marca un máximo histórico y por primera vez supera los 84 años (83,77 años en 2023). Está a la cabeza de Europa y es una de las mayores del planeta. La esperanza de vida de las españolas es de 86,53 años y la de los hombres, 81,38.



Un paciente con alzhéimer realiza ejercicios de estimulación cerebral en un centro especializado. R. C.

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

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

ALFONSO TORICES

MADRID. 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 for-

ma 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 DATO

# 84,01

años es la esperanza de vida al nacer de los españoles. El dato de 2024 marca un máximo histórico y por primera vez supera los 84 años (83,77 años en 2023). Está a la cabeza de Europa y es una de las mayores del planeta. La esperanza de vida de las españolas es de 86,53 años y la de los hombres, 81,38.



20 Noviembre, 2025



Un paciente con alzhéimer realiza ejercicios de estimulación cerebral en un centro especializado. R. C.

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

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

ALFONSO TORICES

MADRID. 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 for-

ma 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 DATO

# 84,01

años es la esperanza de vida al nacer de los españoles. El dato de 2024 marca un máximo histórico y por primera vez supera los 84 años (83,77 años en 2023). Está a la cabeza de Europa y es una de las mayores del planeta. La esperanza de vida de las españolas es de 86,53 años y la de los hombres, 81,38.



Un paciente con alzhéimer realiza ejercicios de estimulación cerebral en un centro especializado. R. C.

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

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

ALFONSO TORICES

MADRID. 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 for-

ma 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 DATO

# 84,01

años es la esperanza de vida al nacer de los españoles. El dato de 2024 marca un máximo histórico y por primera vez supera los 84 años (83,77 años en 2023). Está a la cabeza de Europa y es una de las mayores del planeta. La esperanza de vida de las españolas es de 86,53 años y la de los hombres, 81,38.





Un paciente con alzhéimer realiza ejercicios de estimulación cerebral en un centro especializado. R. C.

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

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

ALFONSO TORICES

MADRID. 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 de-

sarrollar 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 DATO

# 84,01

años es la esperanza de vida al nacer de los españoles. El dato de 2024 marca un máximo histórico y por primera vez supera los 84 años (83,77 años en 2023). Está a la cabeza de Europa y es una de las mayores del planeta. La esperanza de vida de las españolas es de 86,53 años y la de los hombres, 81,38.



# Más de la mitad de los españoles descuidan la salud de su cerebro

La Sociedad Española de Neurología publica una encuesta que pone el foco en la carencia de buenos hábitos de vida

LUCÍA CANCELA

REDACCIÓN / LA VOZ

Seguir 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. Todas ellas son prácticas que uno debería llevar a cabo para tener un cerebro saludable, y que, sin embargo, no cumple más de la mitad de la población española. Esta es la conclusión a la que ha llegado la encuesta poblacional sobre hábitos cerebrosaludables de la población española, realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), que se presentó ayer en su 77.<sup>a</sup> reunión anual. Para el presidente de la entidad, el doctor Jesús Porta, el trabajo revela importantes carencias, especialmente 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.

Este déficit se observa en cada tipo de hábito. Una de las principales recomendaciones de la SEN para cuidar la salud cerebral es el control de los factores de riesgo vasculares, como son la hipertensión, la diabetes o la hiperglucemia. La realidad es que el

49 % de los encuestados no se someten a un análisis preventivo anual. Algo más de un 35 % de los participantes tampoco realizan actividades que les supongan una demanda a nivel cognitivo. Ni leen ni participan en juegos de mesa, tampoco hacen crucigramas ni manualidades. Es más, seis de cada diez dicen que no han aprendido nada nuevo en el último año, y más de la mitad no han leído ni tres libros.

## Falta de ejercicio y de sueño

El cerebro también se cuida con actividad física regular. Sin embargo, menos de un 37 % de los encuestados realizan, al menos, tres horas de ejercicio a la semana, y casi la mitad pasan más de seis horas sentados al día. «Por otra parte, evitar tóxicos, como el alcohol, el tabaco y otros tipos de drogas, también es fundamental para una buena salud cerebral. Pero un 11 % de los participantes en nuestro estudio consumen alcohol casi a diario, y un 15 % fuman todos los días. 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 reveladora 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 en-

## Percepción de hábitos más y menos saludables

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

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

### ¿Cuál crees que es el hábito de vida más saludable para el cerebro?

Ejercicio físico

38,3

Tranquilidad

19,2

Actividad mental

13,6

Alimentación saludable

9,5

Sueño, descanso

9,4

Bienestar emocional

3,5

Sin respuesta

2,7

Ocio, vida placentera

2,1

Relaciones sociales

1,8

Fuente: Sociedad Española de Neurología

LA VOZ

cuestados consideran que su alimentación es equilibrada. Ahora bien, casi la mitad no toman las piezas de fruta recomendadas al día, un tercio apenas ingieren verdura y la mitad no toman las raciones de pescado recomendadas. «Además —añade Camiña—, un 24 % consumen bollería y productos altos en azúcar a diario».

El sueño de calidad brilla por su ausencia en más de la mitad de los participantes, que no duermen ni siete horas. Además, un 50 % sienten que no tienen un sueño reparador. En esta materia, las mujeres salen perdiendo, con peores datos. Algo que, para el doctor Porta, «es una asignatura pendiente». El abuso de las redes sociales, internet y las pantallas reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje. ¿El problema? Que, según el informe, más del 63 % dedican más de dos horas diarias a ver la televisión, y un 70 % pasan más de media hora al día en redes sociales. Entre los últimos, la SEN pone el foco en los jóvenes. Casi el 90 % de las personas entre 18 y 34 años dedican más de dos horas diarias a interactuar en redes sociales.

En la asignatura donde hay más

aprobados es en la de las relaciones sociales. En comparación con el resto, solo el 10 % se sienten solos de manera habitual, y un 12 % presentan aislamiento parcial o total. Los jóvenes, los que más.

## Hábitos más y menos dañinos

Una amplia mayoría de los participantes coinciden 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. 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 están las cuestiones emocionales y sociales, que están entre los grandes y profundos enemigos de la salud cerebral para los participantes. Y aquí entrarían la tristeza, el pesimismo, la falta de relaciones sanas o la preocupación.

Al preguntarles por los hábitos de vida que podrían 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

so ocupan los siguientes puestos. El 85 % de los encuestados consideran que mantener una buena salud cerebral ayuda a reducir el riesgo de sufrir enfermedades neurológicas, y más del 90 % admiten temer desarrollarlas en el futuro. Sin embargo, la honestidad también se hace notar en este documento, pues el 44 % reconocen que no tienen claro qué hábitos son realmente beneficiosos para el cerebro, pese a que muchas de estas dolencias pueden prevenirse. La encuesta también quiso descubrir qué enfermedades generan más preocupación por la posibilidad de 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 dolencias neurológicas en la mortalidad española, especialmente, en el caso femenino, «donde la gran mayoría apuntan al cáncer o al infarto de miocardio como principal causa, cuando en realidad son el alzhéimer y el ictus, según el INE», concluye.



23 Noviembre, 2025



El ictus es la principal causa de discapacidad adquirida en adultos.

123RF

# El 90% de los ictus podría evitarse con hábitos de vida saludables y el control de factores de riesgo

*El presidente de la Sociedad Española de Neurología ha señalado que está “en manos de todos” reducir el número de accidentes cerebrovasculares*

## EUROPA PRESS

El presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor Jesús Porta-Etessam, ha destacado que el 90 por ciento de los ictus podrían evitarse con hábitos de vida cerebro-saludables y mediante el control de factores de riesgo modificables, motivo por el que ha señalado que está “en manos de todos” reducir el número de accidentes cerebrovasculares.

“Alrededor del 90 por ciento de los ictus se podrían evitar llevando a cabo hábitos de vida cerebro-saludables y controlando los factores de riesgo modificables. Por lo que está en manos de todos tratar de reducir el número de ictus que se producen cada

año”, ha advertido Porta-Etessam durante una jornada organizada por la SEN y la Fundación Freno al Ictus, junto al Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV-SEN) y con la colaboración de la Fundación Gmp.

Tras ello, ha advertido de que, en caso de no revertir la actual tendencia, hasta el 25 por ciento de los españoles acabará sufriendo un ictus a lo largo de su vida, por lo que ha incidido en la importancia de la prevención y de la educación sanitaria desde edades tempranas.

Durante el evento, también ha intervenido la neuróloga del Hospital Universitario de Cruces de Bilbao y coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades

Cerebrovasculares de la SEN (GEECV-SEN), la doctora María del Mar Freijo Guerrero, quien ha señalado el “enorme impacto social” del ictus en España.

“Provoca cerca de 120.000 nuevos casos al año y constituye la primera causa de muerte en mujeres y la principal causa de discapacidad adquirida en adultos. Aunque la mortalidad ha disminuido en las últimas dos décadas gracias a los avances terapéuticos como la trombólisis y la trombectomía-, el número de personas que viven con secuelas crónicas aumenta debido al envejecimiento de la población y a una mayor supervivencia tras el episodio”, ha detallado Freijo.

Tras ello, ha señalado que las previsiones apuntan a que la in-

cidencia del ictus crecerá un 81 por ciento y la prevalencia un 71 por ciento para 2050, con especial impacto en mujeres mayores de 80 años y hombres de entre 70 y 79.

“Factores como la hipertensión, el colesterol elevado, la diabetes, el tabaquismo y el sedentarismo siguen siendo determinantes: controlar la presión arterial y el colesterol podría reducir hasta en un 47 por ciento y un 20 por ciento la incidencia del ictus. La prevención, la adherencia a los tratamientos y la innovación tecnológica serán claves para frenar esta tendencia y mejorar la calidad de vida de los pacientes”, ha destacado.

Por otro lado, la especialista ha recalcado la importancia de

abordar la vida después del ictus y de reforzar tanto la rehabilitación como el apoyo sociosanitario y la adherencia terapéutica, unos pilares “esenciales” para reducir la discapacidad y evitar recurrencias.

Un seguimiento coordinado entre Atención Primaria, neurólogos y personal de enfermería es igualmente “fundamental” para garantizar que los pacientes comprendan y mantengan sus cuidados a largo plazo, aunque también ha señalado la importancia de la innovación y la robótica como unas herramientas que permitirán ofrecer una rehabilitación más personalizada y un acompañamiento continuo a los pacientes y sus familias.



■ CALIDAD DE VIDA

# Entrena el cerebro, apaga la pantalla

Más del 50% de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral, como el entrenamiento cognitivo, el sueño, la dieta o el ejercicio físico, según expertos de la Sociedad Española de Neurología

RAMIRO NAVARRO

La salud del cerebro se cultiva solo en la vida diaria: en lo que leemos, en cuánto nos movemos, en cómo dormimos... y en cuántas horas pasamos delante de una pantalla. Esta es la idea central que la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha querido lanzar desde su congreso anual, que se ha celebrado estos días en Sevilla, con la presentación de una encuesta poblacional sobre hábitos cerebrosaludables en más de 1.000 adultos.

Los datos dibujan una paradoja. Somos muy conscientes del riesgo, pero actuamos poco en consecuencia. "Las enfermedades neurológicas son la primera causa de discapacidad en el mundo y la segunda causa de mortalidad global", recordó el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam. Solo en España, estimó, 23 millones de personas conviven con algún problema neurológico. "Son cifras brutales, pero también sabemos que la prevención funciona; podríamos evitar entre el 80 y el 90% de los ictus y hasta el 40% de las demencias si cambiamos nuestros hábitos", recalzó.

El estudio, diseñado para que sus resultados sean extrapolables al conjunto de la población, ha permitido radiografiar cómo entrenamos -o descuidamos- nuestro cerebro. El primer bloque de resultados apunta a un déficit claro de estimulación intelectual. "Solo algo más de un tercio de los encuestados dedica tiempo semanal a actividades cognitivas como leer, escribir, jugar a juegos de mesa, aprender un idioma o tocar un instrumento", explicó Javier Camiña, vocal de Comunicación de la SEN. Más del 51% lee menos de tres libros al año y más de un 20% no lee ninguno. Además, más del 60% reconoce no haber empezado a aprender nada nuevo en los últimos doce meses.

Para Porta-Etessam, este es un punto crítico. "La lectura no solo aporta reserva cognitiva; también es un entrenamiento de la atención en un mundo en



Los doctores Mar Mendibe, Jesús Porta-Etessam y Javier Camiña, en la presentación de los datos de la encuesta.

el que todos sentimos la necesidad de contestar al móvil de forma inmediata", advirtió. "Tenemos que transmitir a los jóvenes la importancia de focalizar la atención y de tener objetivos de futuro. Sin ese foco y sin un proyecto vital, el cerebro también se resiente".

Junto al escaso estímulo intelectual, el estudio señala al

**La sociedad tiende a una menor capacidad de concentración y fallos de aprendizaje**

tiempo de pantalla como gran enemigo silencioso. Casi dos tercios de los participantes pasan más de dos horas diarias viendo televisión en días laborales, y ese tiempo aumenta los fines de semana, especialmente en mayores de 60 años.

Pero entre los jóvenes, el protagonista es otro: el uso intensivo de redes sociales. "Casi un 70% de los encuestados dedica más de media hora al día a redes sociales y muchos jóvenes superan las dos horas diarias", detalló Camiña. "Si sumamos televisión y redes, una parte muy importante del tiempo de ocio se va en consumo digital, y eso no es inocuo".

Los neurólogos recuerdan que el uso excesivo de pantallas se asocia a peor atención, menor capacidad de concentración y problemas de aprendizaje, además de empeorar el descanso nocturno. "El uso de pantallas por la noche favorece el insomnio de conciliación y de mantenimiento", apuntó Camiña. El mensaje es claro: hay que moderar el consumo digital, sobre todo en edades tempranas. En este punto, Porta-Etessam fue especialmente

contundente: "Por debajo de los 14 años debería haber una restricción clara del uso de nuevas tecnologías, porque es una etapa clave del desarrollo cerebral". Esa limitación, defendió, debe ir acompañada de alternativas sólidas: lectura, deporte, juego al aire libre, actividades culturales y sociales.

**La prevención puede evitar patologías prevalentes como ictus o demencias**

La encuesta también analiza otros factores clásicos de salud cerebral, como el sedentarismo, la dieta, la calidad del sueño o consumo de tóxicos. Solo un 36,7% realiza al menos tres horas semanales de ejercicio físico, más del 44 %

pasa sentado más de seis horas al día y más de la mitad duerme menos de las ocho horas recomendadas, con un 56% que admite no descansar bien. En alimentación, aunque casi el 80 % cree seguir una dieta "moderadamente saludable", casi la mitad no toma fruta todos los días, un tercio come menos verdura de la recomendada y una cuarta parte consume bollería a diario, con los jóvenes como grupo con peor patrón dietético.

Pero los expertos insistieron en que el foco del mensaje no es el alarmismo, sino la oportunidad. "El cerebro es un órgano entrenable", subrayó Camiña. "Cada libro leído, cada idioma que empezamos, cada actividad nueva que aprendemos es una inversión en reserva cognitiva. Igual que hablamos de ir al gimnasio para cuidar el cuerpo, deberíamos hablar de ejercitar el cerebro".





## CALIDAD DE VIDA

# Entrena el cerebro, apaga la pantalla

Más del 50% de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral, como el entrenamiento cognitivo, el sueño, la dieta o el ejercicio físico, según expertos de la Sociedad Española de Neurología

RAMIRO NAVARRO

La salud del cerebro se cultiva solo en la vida diaria: en lo que leemos, en cuánto nos movemos, en cómo dormimos... y en cuántas horas pasamos delante de una pantalla. Esta es la idea central que la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha querido lanzar desde su congreso anual, que se ha celebrado estos días en Sevilla, con la presentación de una encuesta poblacional sobre hábitos cerebrosaludables en más de 1.000 adultos.

Los datos dibujan una paradoja. Somos muy conscientes del riesgo, pero actuamos poco en consecuencia. "Las enfermedades neurológicas son la primera causa de discapacidad en el mundo y la segunda causa de mortalidad global", recordó el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam. Solo en España, estimó, 23 millones de personas conviven con algún problema neurológico. "Son cifras brutales, pero también sabemos que la prevención funciona; podríamos evitar entre el 80 y el 90% de los ictus y hasta el 40% de las demencias si cambiamos nuestros hábitos", recalzó.

El estudio, diseñado para que sus resultados sean extrapolables al conjunto de la población, ha permitido radiografiar cómo entrenamos –o descuidamos– nuestro cerebro. El primer bloque de resultados apunta a un déficit claro de estimulación intelectual. "Solo algo más de un tercio de los encuestados dedica tiempo semanal a actividades cognitivas como leer, escribir, jugar a juegos de mesa, aprender un idioma o tocar un instrumento", explicó Javier Camiña, vocal de Comunicación de la SEN. Más del 51% lee menos de tres libros al año y más de un 20% no lee ninguno. Además, más del 60% reconoce no haber empezado a aprender nada nuevo en los últimos doce meses.

Para Porta-Etessam, este es un punto crítico. "La lectura no solo aporta reserva cognitiva; también es un entrenamiento de la atención en un mundo en



Los doctores Mar Mendibe, Jesús Porta-Etessam y Javier Camiña, en la presentación de los datos de la encuesta.

el que todos sentimos la necesidad de contestar al móvil de forma inmediata", advirtió. "Tenemos que transmitir a los jóvenes la importancia de focalizar la atención y de tener objetivos de futuro. Sin ese foco y sin un proyecto vital, el cerebro también se resiente".

Junto al escaso estímulo intelectual, el estudio señala al

## La sociedad tiende a una menor capacidad de concentración y fallos de aprendizaje

tiempo de pantalla como gran enemigo silencioso. Casi dos tercios de los participantes pasan más de dos horas diarias viendo televisión en días laborales, y ese tiempo aumenta los fines de semana, especialmente en mayores de 60 años.

Pero entre los jóvenes, el protagonista es otro: el uso intensivo de redes sociales. "Casi un 70% de los encuestados dedica más de media hora al día a redes sociales y muchos jóvenes superan las dos horas diarias", detalló Camiña. "Si sumamos televisión y redes, una parte muy importante del tiempo de ocio se va en consumo digital, y eso no es inocuo".

Los neurólogos recuerdan que el uso excesivo de pantallas se asocia a peor atención, menor capacidad de concentración y problemas de aprendizaje, además de empeorar el descanso nocturno. "El uso de pantallas por la noche favorece el insomnio de conciliación y de mantenimiento", apuntó Camiña. El mensaje es claro: hay que moderar el consumo digital, sobre todo en edades tempranas. En este punto, Porta-Etessam fue especialmente

contundente: "Por debajo de los 14 años debería haber una restricción clara del uso de nuevas tecnologías, porque es una etapa clave del desarrollo cerebral". Esa limitación, defendió, debe ir acompañada de alternativas sólidas: lectura, deporte, juego al aire libre, actividades culturales y sociales.

## La prevención puede evitar patologías prevalentes como ictus o demencias

La encuesta también analiza otros factores clásicos de salud cerebral, como el sedentarismo, la dieta, la calidad del sueño o consumo de tóxicos. Solo un 36,7% realiza al menos tres horas semanales de ejercicio físico, más del 44 %

pasa sentado más de seis horas al día y más de la mitad duerme menos de las ocho horas recomendadas, con un 56% que admite no descansar bien. En alimentación, aunque casi el 80 % cree seguir una dieta "moderadamente saludable", casi la mitad no toma fruta todos los días, un tercio come menos verdura de la recomendada y una cuarta parte consume bollería a diario, con los jóvenes como grupo con peor patrón dietético.

Pero los expertos insistieron en que el foco del mensaje no es el alarmismo, sino la oportunidad. "El cerebro es un órgano entrenable", subrayó Camiña. "Cada libro leído, cada idioma que empezamos, cada actividad nueva que aprendemos es una inversión en reserva cognitiva. Igual que hablamos de ir al gimnasio para cuidar el cuerpo, deberíamos hablar de ejercitar el cerebro".



■ CALIDAD DE VIDA

# Entrena el cerebro, apaga la pantalla

Más del 50% de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral, como el entrenamiento cognitivo, el sueño, la dieta o el ejercicio físico, según expertos de la Sociedad Española de Neurología

RAMIRO NAVARRO

La salud del cerebro se cultiva solo en la vida diaria: en lo que leemos, en cuánto nos movemos, en cómo dormimos... y en cuántas horas pasamos delante de una pantalla. Esta es la idea central que la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha querido lanzar desde su congreso anual, que se ha celebrado estos días en Sevilla, con la presentación de una encuesta poblacional sobre hábitos cerebrosaludables en más de 1.000 adultos.

Los datos dibujan una paradoja. Somos muy conscientes del riesgo, pero actuamos poco en consecuencia. "Las enfermedades neurológicas son la primera causa de discapacidad en el mundo y la segunda causa de mortalidad global", recordó el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam. Solo en España, estimó, 23 millones de personas conviven con algún problema neurológico. "Son cifras brutales, pero también sabemos que la prevención funciona; podríamos evitar entre el 80 y el 90% de los ictus y hasta el 40% de las demencias si cambiamos nuestros hábitos", recalzó.

El estudio, diseñado para que sus resultados sean extrapolables al conjunto de la población, ha permitido radiografiar cómo entrenamos -o descuidamos- nuestro cerebro. El primer bloque de resultados apunta a un déficit claro de estimulación intelectual. "Solo algo más de un tercio de los encuestados dedica tiempo semanal a actividades cognitivas como leer, escribir, jugar a juegos de mesa, aprender un idioma o tocar un instrumento", explicó Javier Camiña, vocal de Comunicación de la SEN. Más del 51% lee menos de tres libros al año y más de un 20% no lee ninguno. Además, más del 60% reconoce no haber empezado a aprender nada nuevo en los últimos doce meses.

Para Porta-Etessam, este es un punto crítico. "La lectura no solo aporta reserva cognitiva; también es un entrenamiento de la atención en un mundo en



Los doctores Mar Mendibe, Jesús Porta-Etessam y Javier Camiña, en la presentación de los datos de la encuesta.

el que todos sentimos la necesidad de contestar al móvil de forma inmediata", advirtió. "Tenemos que transmitir a los jóvenes la importancia de focalizar la atención y de tener objetivos de futuro. Sin ese foco y sin un proyecto vital, el cerebro también se resiente".

Junto al escaso estímulo intelectual, el estudio señala al

**La sociedad tiende a una menor capacidad de concentración y fallos de aprendizaje**

tiempo de pantalla como gran enemigo silencioso. Casi dos tercios de los participantes pasan más de dos horas diarias viendo televisión en días laborales, y ese tiempo aumenta los fines de semana, especialmente en mayores de 60 años.

Pero entre los jóvenes, el protagonista es otro: el uso intensivo de redes sociales. "Casi un 70% de los encuestados dedica más de media hora al día a redes sociales y muchos jóvenes superan las dos horas diarias", detalló Camiña. "Si sumamos televisión y redes, una parte muy importante del tiempo de ocio se va en consumo digital, y eso no es inocuo".

Los neurólogos recuerdan que el uso excesivo de pantallas se asocia a peor atención, menor capacidad de concentración y problemas de aprendizaje, además de empeorar el descanso nocturno. "El uso de pantallas por la noche favorece el insomnio de conciliación y de mantenimiento", apuntó Camiña. El mensaje es claro: hay que moderar el consumo digital, sobre todo en edades tempranas. En este punto, Porta-Etessam fue especialmente

contundente: "Por debajo de los 14 años debería haber una restricción clara del uso de nuevas tecnologías, porque es una etapa clave del desarrollo cerebral". Esa limitación, defendió, debe ir acompañada de alternativas sólidas: lectura, deporte, juego al aire libre, actividades culturales y sociales.

**La prevención puede evitar patologías prevalentes como ictus o demencias**

La encuesta también analiza otros factores clásicos de salud cerebral, como el sedentarismo, la dieta, la calidad del sueño o consumo de tóxicos. Solo un 36,7% realiza al menos tres horas semanales de ejercicio físico, más del 44 %

pasa sentado más de seis horas al día y más de la mitad duerme menos de las ocho horas recomendadas, con un 56% que admite no descansar bien. En alimentación, aunque casi el 80 % cree seguir una dieta "moderadamente saludable", casi la mitad no toma fruta todos los días, un tercio come menos verdura de la recomendada y una cuarta parte consume bollería a diario, con los jóvenes como grupo con peor patrón dietético.

Pero los expertos insistieron en que el foco del mensaje no es el alarmismo, sino la oportunidad. "El cerebro es un órgano entrenable", subrayó Camiña. "Cada libro leído, cada idioma que empezamos, cada actividad nueva que aprendemos es una inversión en reserva cognitiva. Igual que hablamos de ir al gimnasio para cuidar el cuerpo, deberíamos hablar de ejercitar el cerebro".