



► 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", recalcó.

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.

M. G.

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

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

La prevención puede evitar patologías prevalentes como ictus o demencias

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

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 ejercitarse 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", recalcó.

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.

M. G.

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

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

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 %

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

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 ejercitarse el cerebro".

23 Noviembre, 2025

**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", recalcó.

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.

M. G.

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

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

La prevención puede evitar patologías prevalentes como ictus o demencias

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

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 ejercitarse el cerebro".

23 Noviembre, 2025



► 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", recalcó.

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.

M. G.

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

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

La prevención puede evitar patologías prevalentes como ictus o demencias

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

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 ejercitarse 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", recalcó.

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.

M. G.

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

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 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 laborables, y ese tiempo aumenta los fines de semana, especialmente en mayores de 60 años.

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 ejercitarse el cerebro".

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 %

**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", recalcó.

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.

M. G.

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

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

La prevención puede evitar patologías prevalentes como ictus o demencias

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

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 ejercitarse el cerebro".



► 15 Noviembre, 2025

CUIDA LA SALUD DE TUS ARTERIAS: PROTÉGETE DE ICTUS E INFARTOS

El estilo de vida es un factor determinante para lograr reducir el riesgo de estas frecuentes patologías



Las enfermedades cardiovasculares, con el infarto a la cabeza, son la segunda causa de muerte en España, solo por detrás del cáncer. Aunque si diferenciamos por sexo, siguen siendo la primera causa de muerte entre los varones. El ictus es la primera causa de discapacidad en Europa y en nuestro país el 30% de las personas que sobreviven a este accidente cardiovascular están actualmente en una situación de dependencia.

Ejercicio y alimentación sana, los pilares de la prevención

El ictus ocurre cuando la circulación de la sangre que llega al cerebro se ve interrumpida, lo que puede suceder por dos razones principales: la obstrucción o la rotura de una arteria cerebral. Un infarto es la interrupción brusca del flujo arterial al corazón. Se produce fundamentalmente por el taponamiento de las arterias coronarias, que son las que llevan

flujo al miocardio, la capa intermedia del corazón. Estos dos problemas pueden prevenirse. Por ejemplo, en el caso del ictus, el 90% de los casos se podrían evitar con un estilo de vida saludable y una detección precoz, tal como señala la Sociedad Española de Neurología (SEN). Entre las principales causas para sufrir un infarto o un ictus, además de la edad o la genética, están el tabaquismo, la hipertensión arterial, la dislipemia, la obesidad, el colesterol, la diabetes, la obesidad, el sedentarismo o el estrés prolongado. En muchos casos, estos factores de riesgo son modificables, por lo que un porcentaje muy elevado de esas muertes se podría prevenir.

Camina. Aunque solo sea uno o dos días a la semana, caminar al menos 4.000 pasos (algo más de 3 kilómetros) puede disminuir en un 27% la probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular y en un 26% la mortalidad en mujeres mayores. La reducción alcanza

SÍNTOMAS DE ICTUS

Entumecimiento o debilidad súbitos

Confusión repentina

Dificultad para hablar

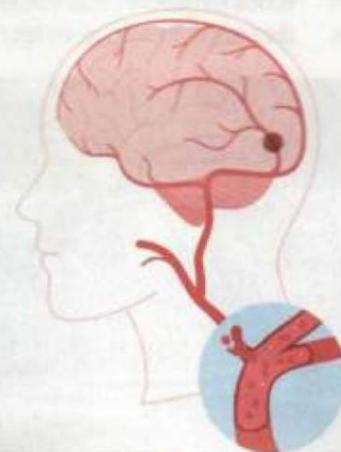
Problemas de visión bruscos

Mareo inesperado o pérdida de equilibrio

Caída de un lado de la cara

Debilidad en un brazo

Dificultad para caminar



AL HABLA CON
LA DOCTORA

Sección coordinada por la doctora María José Peiró, especialista en Medicina Familiar

1 ¿Qué controles ayudan a prevenir el ictus? Tomar la tensión arterial para detectar la hipertensión, el principal factor de riesgo; realizar una analítica de sangre para medir colesterol total, LDL, HDL, triglicéridos y glucosa, permite valorar el riesgo cardiovascular y la presencia de diabetes. Conviene un electrocardiograma anual a los hipertensos o diabéticos. Controlar el peso, el índice de masa corporal y el perímetro abdominal es muy útil para evaluar el riesgo metabólico.

2 ¿Qué es el «código ictus»? Cuando aparecen los síntomas el tiempo es oro y se ha de llamar sin dudarlo al 112. Ante la sospecha de que una persona sufre un ictus de 24 horas de evolución o menos, este protocolo de actuación urgente se activa para trasladar al paciente al hospital más preparado para su tratamiento. Así se reduce el tiempo, lo que aumenta enormemente la posibilidad de recuperación y reducir secuelas.

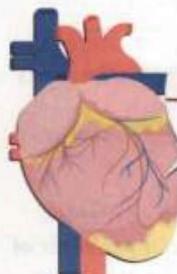
3 ¿Por qué afecta cada vez a más jóvenes? El estilo de vida hace que los factores de riesgo cardiovascular (estrés crónico, obesidad, hipertensión, etc.) aparezcan antes.



► 15 Noviembre, 2025

VIDA SANA

SÍNTOMAS DE ENFERMEDAD CARDÍACA



el 40% si el ejercicio se realiza tres días por semana, según revela un estudio publicado en la revista «British Journal of Sports Medicine», que analizó los hábitos de la actividad física de 13.574 mujeres mayores en EE.UU. con una edad media de 71,8 años.

Reduce las grasas saturadas. Los expertos advierten que en España hemos pasado de la dieta mediterránea a consumir un exceso de productos ricos en grasas saturadas, trans y sal, por lo que contribuyen a la acumulación de colesterol en las arterias y se asocian con un mayor riesgo cardiovascular. La Fundación Española del Corazón recomienda una dieta baja en grasas saturadas, lo que, en la práctica, se traduce en reemplazar los lácteos enteros por semidesnatados o desnatados, limitar el consumo de carne roja y retirar la grasa visible y la piel de las aves antes de cocinarlas, sustituir la mantequilla por aceite de oliva y utilizar métodos de cocción como el hervido, el vapor, el asado o la plancha. Asimismo, tus arterias agradecerán que tomes entre 3 y 5 raciones semanales de pescado, procurando que al menos una de ellas sea de pescado azul, y aumentes el consumo de frutas, verduras y de cereales integrales.

Come menos. También se aconseja evitar

las ingestas excesivamente copiosas para controlar los niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa en sangre, factores de riesgo cardiovascular.

Aumenta el consumo de antioxidantes como el resveratrol, que se encuentra principalmente en las uvas rojas y los frutos rojos. Esto reduce el daño causado por los radicales libres en las arterias, tiene una acción antiinflamatoria y protege frente a la aterosclerosis (endurecimiento de las arterias).

Evita el tabaco. Dispara la probabilidad de sufrir un infarto o un ictus. En el caso de este último, fumar aumenta hasta seis veces el riesgo, según la Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria (CAMFiC). Con el tabaco no hay ninguna dosis segura. En cambio, dejarlo tiene una recompensa inmediata: entre las dos y las doce semanas, el sistema circulatorio ya mejora. Respecto al infarto agudo de miocardio (IAM) en los fumadores aparece, en promedio, diez años antes que en los no fumado-

LAS CIFRAS EN ESPAÑA

● **Menos muertos...** Las enfermedades isquémicas del corazón –como el infarto y la angina de pecho– fueron la causa de muerte más frecuente en 2024 en nuestro país, con 26.851 personas fallecidas, un 3,2% menos que en 2023. Por detrás se situaron las enfermedades cerebrovasculares –encabezadas por el ictus–, con 22.786 defunciones (un 2,7% menos).

● **...pero más jóvenes.** Hasta hace poco el perfil de quien sufría un ataque al corazón era el de un hombre por encima de los 55 años. Pero se observa una tendencia creciente en personas de entre 40 y 55 años. ¿Las causas? Fumar y tener prediabetes aumenta el riesgo de ictus en los adultos sanos de 18 a 44 años, como alerta la Asociación Americana del Corazón (AHA).

res. Estos efectos perjudiciales se extienden a los fumadores pasivos.

Límita el alcohol al mínimo. El abuso de alcohol –una droga normalizada socialmente– puede provocar hipertensión, arritmias y aumentar el riesgo de ictus. Por otra parte, el consumo de otras sustancias, como la cocaína o las anfetaminas, está estrechamente relacionado con ictus hemorrágicos en personas jóvenes.

Controla el estrés. Además de hacer deporte para reducir el impacto de esta sobrecarga, se aconseja realizar ejercicios de respiración o reservar tiempo para el ocio. Los estudios han demostrado que visitar espacios verdes disminuye el nivel de cortisol –la hormona que se libera como respuesta al estrés– y el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular.

Respira aire sano. Asimismo, pasar más tiempo en espacios verdes ayuda a evitar exposición prolongada a sustancias contaminantes, como el humo de los coches, las fábricas y otras fuentes de polución, lo que puede afectar a la salud de las arterias y favorecer la aparición de enfermedades como la hipertensión y la aterosclerosis. ■



Los antioxidantes presentes en frutas y verduras como la uva mejoran la dilatación de los vasos sanguíneos.

PRÓXIMA SEMANA. Miopía: causas de su avance y cómo frenarla



La FMV se convierte en referente en la prevención del ictus

AFG / SANTANDER

La Fundación Marqués de Valdecilla (FMV) ha recibido oficialmente la certificación '*Espacio Cerebroprotegido*', convirtiéndose en la primera entidad sanitaria de Cantabria en obtener este reconocimiento. El gerente de la FMV, José Francisco Díaz, recibió el distintivo de manos de Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, en un acto celebrado este lunes en la sede de la Fundación. Este certificado es el resultado de la formación que los empleados de la FMV han recibido para aprender a identificar de manera precoz los signos de un ictus, con el objetivo de actuar rápidamente y aumentar las posibilidades de supervivencia de las personas afectadas.

La formación que ha recibido el personal de la FMV fue desarrollada por la Fundación Freno al Ictus en colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta formación se llevó a cabo a través de un programa online que capacita a los empleados para reconocer los síntomas de un ictus, lo que les permite saber cuándo deben activar el protocolo de emergencia llamando al 112 o al 061. De esta manera, los trabajadores de la FMV están mejor preparados para actuar ante un posible caso de ictus, lo que facilita un manejo más adecuado de esta emergencia médica y mejora las posibilidades de un pronóstico favorable.

El acto de entrega de la certificación también sirvió para que ambos representantes estudiaran posibles vías de colaboración futura en el ámbito de la prevención y tratamiento del ictus. Ambos destacaron la importancia de la formación recibida, subrayando que conocer los síntomas de un ictus y saber cómo reaccionar a tiempo es esencial para reducir las secuelas y mejorar la tasa de supervivencia. Este tipo de preparación no solo beneficia a los pacientes, sino que también contribuye a un mejor abordaje de los accidentes cerebrovasculares, que representan una de las principales causas de mortalidad y discapacidad en la población adulta.

La formación de los empleados se inscribe dentro de las iniciativas de Salud Laboral y Responsabilidad Social Corporativa de la FMV. Además, está alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), específicamente aquellos relacionados con la salud y la reducción de las enfermedades no transmisibles.



Más de 8.200 primeras consultas, un 18% más que en 2024

El servicio de Neurología lleva realizadas este año más de 8.200 primeras consultas, un 18% más que el ejercicio anterior. El incremento está relacionado con el aumento de plantilla, pero también con la decisión de que todos los facultativos dediquen al menos un día de la semana a primeras citas.

Las más frecuentes

El jefe de servicio señala que a nivel de primeras consultas, aproximadamente el 50% están relacionadas con patologías no graves, como dolores de cabeza y cefaleas (entre las que despuntan las migrañas), mareos, vértigos y lipotimias. Igualmente, son frecuentes las consultas sobre la pérdida de capacidades cognitivas, unas de las que más ha crecido "en pacientes más jóvenes" y que, está previsto, que siga creciendo por la innovación en marcadores y tratamientos.

La clasificación varía cuando se trata de revisiones y controles, ya que son más habituales otras patologías que revisten más complejidad. Entre ellas, las epilepsias, las enfermedades desmielinizantes (siendo la esclerosis múltiple la más conocida) y las demencias, cuya prevalencia es alta. El Área Sanitaria asiste a cerca de 5.000 pacientes con este tipo de patologías (siendo el alzhéimer la más frecuente) y diagnostica cada año entre 600 y 700 casos nuevos.

Párkinson

A su vez, el servicio cuenta con una Consulta Monográfica de Párkinson y otros Trastornos del Movimiento, la primera de carácter ambulatorio que se puso en marcha en un hospital de España y la primera en ser acreditada por la Sociedad Española de Neurología (SEN). La falta de un registro único hace difícil conocer con exactitud cuántos pacientes pueden estar diagnosticados en la actualidad de Párkinson. No obstante, las estimaciones apuntan a que en el área sanitaria podría haber unos 1.000 pacientes con párkinson, el trastorno neurodegenerativo más frecuente después del Alzhéimer. La prevalencia de la enfermedad se ha duplicado en los últimos 25 años y, lejos de desescalar, las estimaciones hablan de que los casos se podrían triplicar en las próximas décadas por el mismo motivo que catapulta otras enfermedades: el envejecimiento poblacional.

26 Noviembre, 2025



EL CHOCOLATE O LOS LÁCTEOS PUEDEN PROVOCAR MIGRAÑAS

Este dolor de cabeza afecta a más de 5 millones de adultos en España, con mayor incidencia en mujeres

AGENCIAS / PALENCIA

La migraña es, según la Organización Mundial de la Salud, un trastorno muy común que afecta al 14% de la población mundial. Es decir, una de cada siete personas en el mundo padece esta dolencia que, en nuestro país, afecta a más de cinco millones de adultos, de acuerdo con la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Como apunta el doctor Julio Maset, médico de Cinfa, «la migraña es un tipo de cefalea de gran intensidad, aguda y recurrente, con mayor incidencia en las mujeres». De hecho, es, según la SEN, la primera causa de discapacidad entre personas adultas menores de 50 años.

«Aunque no se conoce la causa exacta, se piensa que quienes padecen este problema tienen un cerebro especialmente reactivo. Sus neuronas, hiperactivas y muy sensibles, envían impulsos a los vasos sanguíneos, lo que provoca su estrechamiento y posterior dilatación. Estos cambios, que afectan también a los tejidos que rodean a los vasos sanguíneos, liberan sustancias que generan dolor», explica el experto de Cinfa.

Pueden desencadenar estas crisis de migraña numerosas sustancias y



La migraña afecta al 14% de la población mundial. /PIXABAY

circunstancias como, por ejemplo, el alcohol, el tabaco, los cambios en los niveles hormonales como los provocados en el ciclo menstrual, los olores fuertes, los cambios meteorológicos o de altitud bruscos, la falta de sueño, el ejercicio físico o el estrés.

También son posibles desencadenantes algunos alimentos como el chocolate, los lácteos y los cacahuetes, al igual que edulcorantes como la sacarosa, sustancias como la taurina -presente en el vino, el queso

curado, el chocolate negro o el pescado ahumado, entre otros-, los nitratos de carnes como el tocino y el salami y el glutamato monosódico (GMS), un aditivo presente, por ejemplo, en la comida china y en algunos snacks salados. «No se trata de evitar todos estos alimentos, pero sí es recomendable evitar su consumo excesivo y que el propio paciente identifique cuáles le provocan un episodio de migraña y los retire de su dieta habitual» explica Maset.