

Inicio › Actualidad › Las personas mayores con Alzheimer pueden encontrar un aliado en el reloj...

Actualidad

## Las personas mayores con Alzheimer pueden encontrar un aliado en el reloj GPS de Neki

julio 20, 2023



De acuerdo con los datos proporcionados en septiembre del año 2022 por la Sociedad Española de Neurología (SEN), 800.000 personas en España padecen de Alzheimer. Aunado a esto, en julio del año 2019, el presidente de SOS Desaparecidos, Joaquín Amills, explicó al portal web Con Salud que, en España, la mitad de los desaparecidos mayores de 70 años sufren de esta enfermedad neurológica.

Ante esta situación, cada vez es más relevante [reloj GPS](#) para los adultos mayores con Alzheimer los síntomas más importantes de esta enfermedad de la orientación de tiempo y espacio. Es por eso un reloj localizador GPS, monitorizable a través sobre todo a los mayores.

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias y repetir las visitas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Configurar cookies](#)

Aceptar

## Funcionalidad de los relojes GPS

Los adultos que sufren de Alzheimer y viven por sí solos suelen desorientarse frecuentemente. De ahí surge la necesidad de contar con dispositivos que permitan conocer la ubicación exacta de la persona en tiempo real.

Si bien hoy en día existen muchos **relojes inteligentes con GPS** que ofrecen diferentes comodidades para el día a día, Neki desarrolló un modelo que va más allá. Entre sus múltiples funciones se encuentra la **conexión continua** entre familiares, que les permite acceder a la ubicación de la persona que lleva puesto el reloj, así como realizar llamadas telefónicas. De esta manera, se pueden prevenir las desapariciones, lo cual aporta mucha tranquilidad a los usuarios.

## Otras comodidades que ofrecen los relojes con GPS de Neki

Otro de los aspectos que destaca de los relojes GPS de Neki es la posibilidad de establecer zonas de seguridad. A través de esta función, cuando el geolocalizador detecta que la persona sale de los límites establecidos, puede mandar un aviso al familiar para que pueda ir a socorrerlo.

Por otro lado, el servicio incluye una tarjeta SIM que permite incorporar todavía más datos al dispositivo para hacerlo más completo. Además, permite establecer los números de contacto a notificar en casos de emergencia. Esta función va de la mano del botón SOS integrado en el reloj GPS, de esta manera, al pulsarlo, envía una notificación y la posición actual a los responsables.

Los relojes con GPS de Neki también monitorean el estado de salud de la persona que lo utilice, gracias a los motores integrados que son capaces de detectar la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Todo ello puede configurarse desde cualquier lugar de Neki y de su página web.

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias y repetir las visitas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Configurar cookies](#)

Aceptar



Inicio > Las personas ma...



NACIONAL

# Las personas mayores con Alzheimer pueden encontrar un aliado en el reloj GPS de Neki

por **Equipo de Redacción**  
hace 21 horas

De acuerdo con los datos proporcionados en septiembre del año 2022 por la

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias y repetir las visitas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Configurar cookies](#)

Aceptar

neurológica.

Ante esta situación, cada vez es más relevante la importancia de usar un [reloj GPS](#) para los adultos mayores con Alzheimer, considerando que uno de los síntomas más importantes de esta enfermedad es la pérdida del sentido de la orientación de tiempo y espacio. Es por esta razón que [Neki](#) desarrolló un reloj localizador GPS, monitorizable a través de una aplicación, destinado sobre todo a los mayores.

## Funcionalidad de los relojes GPS

Los adultos que sufren de Alzheimer y viven por sí solos suelen desorientarse frecuentemente. De ahí surge la necesidad de contar con dispositivos que permitan conocer la ubicación exacta de la persona en tiempo real.

Si bien hoy en día existen muchos **relojes inteligentes con GPS** que ofrecen diferentes comodidades para el día a día, Neki desarrolló un modelo que va más allá. Entre sus múltiples funciones se encuentra la **conexión continua** entre familiares, que les permite acceder a la ubicación de la persona que lleva puesto el reloj, así como realizar llamadas telefónicas. De esta manera, se pueden prevenir las desapariciones, lo cual aporta mucha tranquilidad a los usuarios.

## Otras comodidades que ofrecen los relojes con GPS de Neki

Otro de los aspectos que destaca de los relojes GPS de Neki es la posibilidad de establecer zonas de seguridad. A través de esta función, cuando el geolocalizador detecta que la persona sale de los límites establecidos, puede mandar un aviso al familiar para que pueda ir a socorrerlo.

Por otro lado, el servicio incluye una tarjeta SIM que permite incorporar todavía más datos al dispositivo para hacerlo más completo. Además, permite establecer los

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias y repetir las visitas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Configurar cookies](#)

Aceptar

Los relojes con GPS de Neki también monitorean el estado de salud de la persona que lo utilice, gracias a los motores integrados que son capaces de detectar la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Todo ello puede configurarse desde cualquier lugar a través de la aplicación de Neki y de su página web.

#NEKI #RELOJ GPS

---

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias y repetir las visitas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Configurar cookies](#)

Aceptar

COMUNICADOS

## Las personas mayores con Alzheimer pueden encontrar un aliado en el reloj GPS de Neki



COMUNICADOS

## ¿Qué cubre la garantía principal de los seguros de vida riesgo?

COMUNICADOS

## Motivos para comprar un localizador GPS para personas mayores, por Neki

COMUNICADOS

## ¿Qué diferencias hay entre el mercadeo y el uso lícito de los datos de salud?

COMUNICADOS

## Eficiencia garantizada con el ERP de Gesmemori

COMUNICADOS

## Grupo Legal Gebeloff, abogados expertos en cobrar deudas

COMUNICADOS

## Los podcasts de ciencia e historia cada vez más relevantes, con Iván Patxi

COMUNICADOS

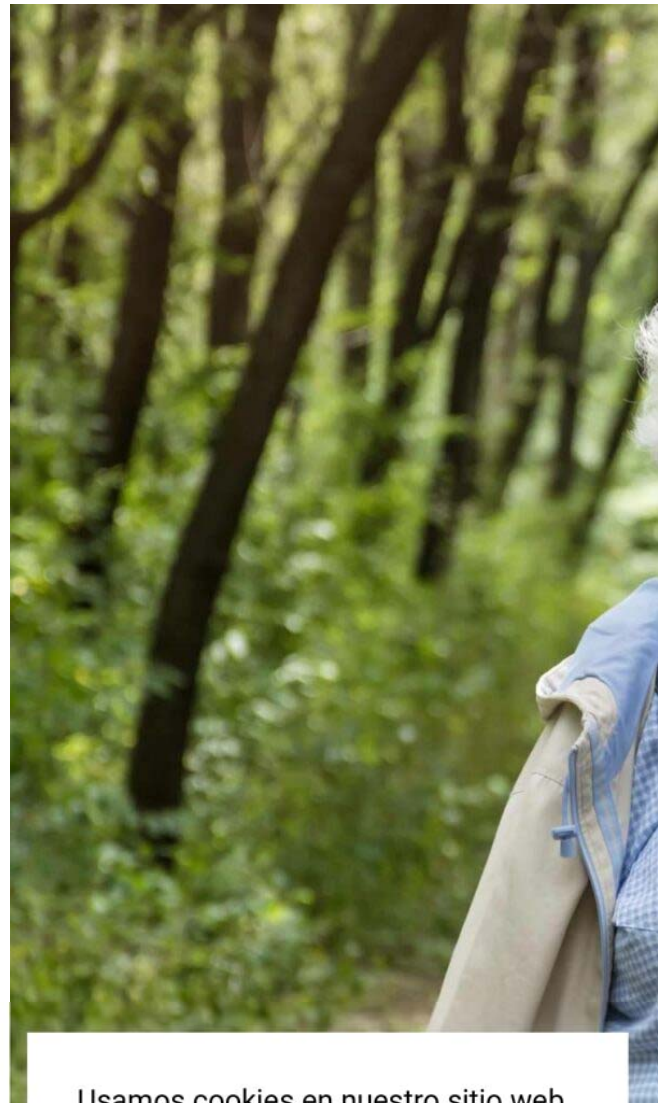
## Aviones ultraligeros y por qué disfrutar de sus vuelos turísticos

COMUNICADOS

## Poner la administración de planilla en buenas manos. Panamá Outsourcing

COMUNICADOS

# Las personas mayores pueden encontrar un aliado en el reloj GPS de Neki



Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias y repetir las visitas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

1  
2  
E

[Configurar cookies](#)

OS  
Es  
OS  
1a

Ante esta situación, cada vez es más relev

21 julio, 2023

# La Nueva Gaceta Today

(<https://lanuevagaceta.today/>)

🏠 (<https://lanuevagaceta.today>)

**DEPORTES** ([HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/DEPORTES/](https://lanuevagaceta.today/category/deportes/))

Inicio (<https://lanuevagaceta.today/>) / Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>) /

Las personas mayores con Alzheimer pueden encontrar un aliado en el reloj GPS de Neki (<https://lanuevagaceta.today/noticias/117229/las-personas-mayores-con-alzheimer-pueden-encontrar-un-aliado-en-el-reloj-gps-de-neki/>)

**FINANZAS** ([HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/FINANZAS/](https://lanuevagaceta.today/category/finanzas/))

**NACIONAL** ([HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/NACIONAL/](https://lanuevagaceta.today/category/nacional/))

Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

Busca 🔍

**Las personas mayores con Alzheimer pueden encontrar un aliado en el reloj GPS de Neki** ([HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/NOTICIAS/](https://lanuevagaceta.today/noticias/117229/las-personas-mayores-con-alzheimer-pueden-encontrar-un-aliado-en-el-reloj-gps-de-neki/))

**Alzheimer pueden encontrar un aliado en el reloj GPS de**

**Neki** ([HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/TECNOLOGIA/](https://lanuevagaceta.today/category/tecnologia/))

3 minutos de lectura

🕒 16 horas atrás ✍️ Laura Gatell (<https://lanuevagaceta.today/author/admin/>)



De acuerdo con los datos proporcionados en septiembre del año 2022 por la Sociedad Española de Neurología (SEN), 800.000 personas en España padecen de Alzheimer. Aunado a esto, en julio del año 2019, el presidente de SOS Desaparecidos, Joaquín Amills, explicó al portal web Con Salud que, en España, la mitad de los desaparecidos mayores de 700 años sufren de esta enfermedad neurológica.

## ENTRADAS RECIENTES

¿Qué cubre la garantía principal de los seguros de vida riesgo? (<https://lanuevagaceta.today/noticias/116317/que-cubre-la-garantia-principal-de-los-seguros-de-vida-riesgo/>)

Neki explica por qué adquirir un localizador GPS para personas mayores (<https://lanuevagaceta.today/noticias/117238/neki-explica-por-que-adquirir-un-localizador-gps-para-personas-mayores/>)

La importancia de considerar a los estudiantes de FP como el talento joven que necesitan las empresas (<https://lanuevagaceta.today/noticias/117121/la-importancia-de-considerar-a-los-estudiantes-de-fp-como-el-talento-joven-que-necesitan-las-empresas/>)

La nueva colección textil y de decoración de Sokios empodera a las niñas

Ante esta situación, cada vez es más relevante la importancia de usar un **reloj GPS** (<https://neki.es/reloj-localizador-gps-ancianos-senior-3.html>) para los adultos mayores con Alzheimer, considerando que uno de los síntomas más importantes de esta enfermedad es la pérdida del sentido de la orientación de tiempo y espacio. Es por esta razón que **Neki** (<https://neki.es/index.html>) desarrolló un reloj localizador GPS, monitorizable a través de una aplicación, destinado sobre todo a los mayores.

## Funcionalidad de los relojes GPS

Los adultos que sufren de Alzheimer y viven por sí solos suelen desorientarse frecuentemente. De ahí surge la necesidad de contar con dispositivos que permitan conocer la ubicación exacta de la persona en tiempo real.

Si bien hoy en día existen muchos **relojes inteligentes con GPS** que ofrecen diferentes comodidades para el día a día, Neki desarrolló un modelo que va más allá. Entre sus múltiples funciones se encuentra la **conexión continua** entre familiares, que les permite acceder a la ubicación de la persona que lleva puesto el reloj, así como realizar llamadas telefónicas. De esta manera, se pueden prevenir las desapariciones, lo cual aporta mucha tranquilidad a los usuarios.

## Otras comodidades que ofrecen los relojes con GPS de Neki

Otro de los aspectos que destaca de los relojes GPS de Neki es la posibilidad de establecer zonas de seguridad. A través de esta función, cuando el geolocalizador detecta que la persona sale de los límites establecidos, puede mandar un aviso al familiar para que pueda ir a socorrerlo.

Por otro lado, el servicio incluye una tarjeta SIM que permite incorporar todavía más datos al dispositivo para hacerlo más completo. Además, permite establecer los números de contacto a notificar en casos de emergencia. Esta función va de la mano del botón SOS integrado en el reloj GPS, de esta manera, al pulsarlo, envía una notificación y la posición actual a los responsables.

Los relojes con GPS de Neki también monitorean el estado de salud de la persona que lo utilice, gracias a los motores integrados que son capaces de detectar la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Todo ello puede configurarse desde cualquier lugar a través de la aplicación de Neki y de su página web.

Laura Gatell (<https://lanuevagaceta.today/author/admin/>)

(<https://lanuevagaceta.today/noticias/116908/la-nueva-coleccion-textil-y-de-decoracion-de-sokios-empodera-a-las-ninas/>)

Panamá Outsourcing permite poner la administración de planilla en buenas manos (<https://lanuevagaceta.today/noticias/116881/panama-outsourcing-permite-poner-la-administracion-de-planilla-en-buenas-manos/>)

Eficiencia garantizada con el ERP de Gesmemori (<https://lanuevagaceta.today/noticias/116842/eficiencia-garantizada-con-el-erp-de-gesmemori/>)

Los podcasts de ciencia e historia cada vez más significativos, con Iván Patxi (<https://lanuevagaceta.today/noticias/116827/los-podcasts-de-ciencia-e-historia-cada-vez-mas-significativos-con-ivan-patxi/>)

La calculadora de tiempos running de Trientrenos (<https://lanuevagaceta.today/noticias/116818/la-calculadora-de-tiempos-running-de-trientrenos/>)

¿Cuáles son las ventajas del purificador de agua PoolTiger? (<https://lanuevagaceta.today/noticias/116809/cuales-son-las-ventajas-del-purificador-de-agua-pooltiger/>)

Los nuevos tonos de barros para coloración del cabello de Yukiro, con más profundidad, intensidad y luminosidad (<https://lanuevagaceta.today/noticias/116796/los->



Gatell cuenta con un sólido conocimiento en el mundo empresarial.

**LNG**

Formada en derecho y especializada en relaciones laborales y negociaciones, con más de siete años de experiencia en dicho campo, permite cubrir noticias en ámbito de ámbito de negocios, así como tendencias globales en nuevas normativas y actualidad general. Podemos observar su especialización en temáticas como actualidad de sociedad, cultura, mercados, estrategias empresariales, entre otros.

Tags: Neki (<https://lanuevagaceta.today/tag/neki/>) reloj GPS (<https://lanuevagaceta.today/tag/reloj-gps/>)

nuevos-tonos-de-barros-para-coloracion-del-cabello-de-yukiro-con-mas-profundidad-intensidad-y-luminosidad/)

## CATEGORÍAS

Comunicados (<https://lanuevagaceta.today/category/comunicados/>)

Deportes (<https://lanuevagaceta.today/category/deportes/>)

Finanzas (<https://lanuevagaceta.today/category/finanzas/>)

Nacional (<https://lanuevagaceta.today/category/nacional/>)

Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

Política (<https://lanuevagaceta.today/category/politica/>)

Tecnología (<https://lanuevagaceta.today/category/tecnologia/>)

## MÁS HISTORIAS



3 minutos de lectura



3 minutos de lectura



3 minutos de lectura

Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

**¿Qué cubre la garantía principal de los seguros de vida riesgo?**

(<https://lanuevagaceta.today/>)

Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

**Neki explica por qué adquirir un localizador GPS para personas mayores**

(<https://lanuevagaceta.today/>)

Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

**Vivir una experiencia para conducir una lancha rápida en**

(<https://lanuevagaceta.today/>)

## PUÉDE QUE TE HAYAS PERDIDO



3 minutos de lectura

/author/admin/) Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

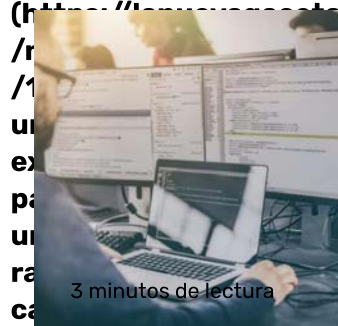
**¿Qué cubre la garantía principal de los seguros de vida riesgo?** (<https://lanuevagaceta.today/>)



3 minutos de lectura

/author/admin/) Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

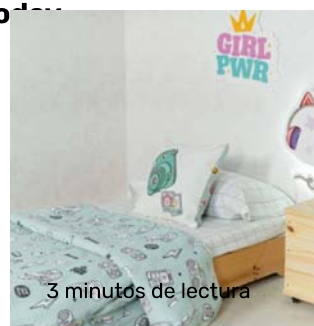
**Neki explica por qué adquirir un localizador GPS para personas mayores**



3 minutos de lectura

**mano-de-jungle tour/)** Noticias (<https://lanuevagaceta.today/>) 1 hora atrás Laura Gatell

**La importancia de considerar a los estudiantes de FP como el talento joven que**



3 minutos de lectura


Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

**La nueva colección textil y de decoración de Sokios empodera a las niñas**



# Hábitos que debes evitar si quieres cuidar tu cerebro

[Inicio](#) » [Estrés y Salud Mental](#) » **Hábitos que debes evitar si quieres cuidar tu cerebro**

 "Escucha este artículo"

- Mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas ayuda no sólo de cuidar este órgano, sino que favorece un envejecimiento sin secuelas neurológicas.
- La migraña, el ictus, enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer o la enfermedad de Parkinson y la epilepsia, son algunas de las patologías neurológicas más frecuentes.
- En toda América se estima que solo en el 2019 más de medio millón de personas fallecieron por algún tipo de enfermedad neurológica.

Uno de los órganos más importantes y complejos del cuerpo humano es el cerebro. Es fundamental para nuestra supervivencia y esencia como seres humanos. Cada aspecto de nuestra existencia depende de su correcto funcionamiento. Es quien se encarga de controlar todas las funciones y actividades de nuestro cuerpo, desde tareas básicas como el latido del corazón y la respiración hasta habilidades complejas como el lenguaje o el pensamiento abstracto. También se encarga de la percepción y procesamiento de información, juega un papel crucial en la regulación de las emociones y el comportamiento y controla la coordinación de los movimientos, además de almacenar nuestros



**¡Gratis!**  
**Suscríbete**  
**a nuestro**  
**boletín**

Mantente al día con todas las novedades que Vida y Salud tiene para tí.

Tu email

Acepto la [política de privacidad](#) y [términos de servicio](#).



salud pública, y su carga se prevé que aumente en las próximas décadas debido al envejecimiento de la población. En 2019, las condiciones neurológicas en toda América fueron responsables de 533.172 muertes, 213.129 (40%) en hombres y 320.043 (60%) en mujeres. Por otra parte, un estudio publicado en 2020 estimó la carga de trastornos neurológicos en Estados Unidos desde 1990 hasta 2017. El estudio encontró que seis trastornos neurológicos (enfermedad de Alzheimer y otras demencias, enfermedad de Parkinson, epilepsia, esclerosis múltiple, enfermedad de las neuronas motoras y trastornos de dolor de cabeza) constituyeron el 4.4% de la carga total de enfermedad en Estados Unidos en 2017.

La migraña, relativamente benigna pero con un impacto muy negativo en la calidad de vida de quienes la sufren, el ictus, enfermedades neurodegenerativas (como la enfermedad de Alzheimer o la enfermedad de Parkinson) y la epilepsia, son algunas de las patologías neurológicas más frecuentes. Sin embargo una dieta equilibrada, mantenerse activo físicamente o participar en actividades sociales, son algunas de las claves para ayudar a nuestro cerebro a mantenerse sano y que favorecerán nuestra salud en el futuro.

“El cerebro es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, pero para que funcione correctamente es necesario cuidarlo. Además, a diferencia de otros órganos cuando tienen problemas, nuestro cerebro no duele, por lo que es muy común que se nos olvide el importante papel que tiene en nuestra salud en general, que no dediquemos suficiente tiempo a fomentar su correcto estado de forma o que los primeros síntomas de las enfermedades neurológicas pasen desapercibidos tanto para los pacientes como los familiares”, comenta el Dr. Juan Carlos Portilla, Vocal de la Sociedad Española de Neurología.

Por esta razón, este experto recomienda mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas con el objetivo no sólo de cuidar este órgano, sino para tener una mayor probabilidad de envejecer sin

Hablar GRATIS  
con Doctores



Disponible en España de  
04:00 PM a 12:00 AM.



“Por el contrario, hacer ejercicio físico de manera regular, evitar el sedentarismo, mantenerse activo intelectualmente y controlar los factores de riesgo vascular, como la tensión arterial o la diabetes, han demostrado beneficio para el cerebro a todas las edades, incluso en pacientes que ya padecen una enfermedad neurológica”, señala el Dr. Portilla. “Además, actividades que fomenten la estimulación cognitiva como leer, bailar, conversar, acudir a eventos culturales u otro tipo de actividad social también aumentan la resistencia de nuestro cerebro ante las enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer, y ayudan a prevenirlas”.

### Qué cosas no hacer si quieres cuidar tu cerebro

Anteriormente os explicamos que cosas debes hacer **si quieres cuidar de tu cerebro**. Pero tan importante como esto, también lo es evitar aquello que lo puede dañar. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), existen diez hábitos que causan daño a la máquina más importante de nuestro cuerpo, la misma que nos permite estar activos:

1. Consumir **grandes cantidades de azúcares**. No es ningún misterio que llevar una dieta poco saludable es negativo para nuestro cuerpo, pero lo es también para nuestro cerebro. El exceso de azúcar puede causar una inflamación crónica del órgano, afectando su función cognitiva relacionada con la memoria y la concentración.
2. No **desayunar**. Muchos nutriólogos y profesionales médicos apuntan que la primera comida del día es la más importante. Si no ingieres nada por la mañana, tu cerebro no podrá funcionar correctamente y puedes propiciar el desarrollo de enfermedades como obesidad, colesterol alto y diabetes.
3. Fumar. No es solo perjudicial para nuestros pulmones, también tiene un grave efecto negativo para el cerebro, pues las sustancias tóxicas del tabaco reducen la cantidad de oxígeno que le llega.



respirar constantemente sustancias tóxicas del ambiente puede producir un impacto similar al del tabaco.

5. No **dormir lo suficiente**. El efecto de no descansar bien no es solo el cansancio físico. Es más, este cansancio es la consecuencia de la muerte de las células cerebrales que no pueden llevar a cabo su proceso metabólico.
6. Comer en exceso. De la misma manera que no desayunar (y no comer en general) tiene un impacto negativo en nuestro órgano central, hacerlo en exceso también es malo. La acumulación de sustancias residuales en forma de grasas hace que se endurezcan las arterias cerebrales, afectando su funcionamiento.
7. El consumo de alcohol. Ingerir desproporcionadamente y de forma regular alcohol afecta también a nuestro cerebro. El alcoholismo mata neuronas y reduce la velocidad con la que se transmiten los impulsos nerviosos.
8. El estrés y la violencia. La situación de estrés prolongada provoca reacciones en el sistema nervioso, como la reducción de la capacidad mental. También supone un aumento del riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y ataques cardíacos. Respecto a la violencia, un estudio de la Universidad de Londres encontró que el cerebro de los niños maltratados aprende a protegerse y se vuelve hipervigilante, tratando de encontrar casi de manera continua signos potencialmente peligrosos o amenazantes. La activación cerebral tan grande y constante provoca un amplio desgaste emocional y cognitivo difícil de controlar a lo largo de la vida.
9. No realizar actividad física. Esto envejece exponencialmente a tu cerebro, lo que aumenta el riesgo de padecer alguna enfermedad cerebral.
10. La falta de estímulos mentales. De la misma manera que la falta de ejercicio es perjudicial para el órgano, no ejercitar tu cerebro (leyendo o haciendo cualquier actividad que te mantenga concentrado) tiene consecuencias fatales para la salud de tu cerebro.



# El 15% de la población mundial tiene discapacidad y casi el 50% está causada por enfermedades neurológicas

Inicio

El 15% de la población mundial tiene discapacidad y casi el 50% está causada por enfermedades neurológicas

20 Julio 2023 · Sociedad Española de Neurología (SEN)



El **15% de la población mundial**, es decir, más de 1.000 millones de personas, **tienen algún tipo de discapacidad** y casi el **50% de esta discapacidad está causada por enfermedades neurológicas**, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Con motivo de la celebración el **22 de julio del Día Mundial del Cerebro**, la **SEN** dio a conocer que en el caso de **España**, las **enfermedades neurológicas son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica**.

Además, **nueve de las quince patologías más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas**, con enfermedades como el **ictus**, el **alzhéimer**, el **párkinson** o la **ELA** liderando la clasificación; sin olvidar la **migraña**, la **epilepsia**, la **esclerosis múltiple**, la **demenia frontotemporal**... también muy prevalentes y con altos índices de discapacidad.

Este año, el **Día Mundial del Cerebro** lleva por lema **'Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás'**. Por ello, la **World Federation of Neurology** destacó que las **enfermedades neurológicas son la causa número uno de años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo**.

Asimismo, las **personas con discapacidad tienen el doble de probabilidades de desarrollar afecciones crónicas que pueden afectar aún más negativamente la salud del cerebro**, como **depresión**, **diabetes**, **obesidad** o **problemas vasculares** y pueden ver reducida hasta en **20 años su esperanza de vida**.

## Datos en España

En **España**, y según datos de la **SEN**, las **enfermedades neurológicas son las responsables del 50% de los años perdidos por discapacidad**. Además, son las responsables del **23%** de los años de vida perdidos por muerte prematura y las causantes del **19%** de las muertes que se producen cada año en España.

En este sentido, el presidente de la SEN, el doctor **José Miguel Láinez**, aseguró que "este año, el objetivo principal de conmemorar el **Día Mundial del Cerebro**, es el tratar de concienciar sobre que **la**

**discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas se puede prevenir, tratar y rehabilitar”,**

A esto añadió que **“la carga de discapacidad y el número de personas afectadas por enfermedades neurológicas, en países como el nuestro, están en continuo aumento debido al envejecimiento de la población.** En todo caso, es importante señalar que la discapacidad cerebral puede afectarnos a todos, independientemente de la edad, sexo o nivel socioeconómico, por lo que es responsabilidad de todos priorizar la salud del cerebro y concienciarnos sobre el importante papel que desempeña el cerebro en nuestra salud y en nuestra calidad de vida”.

Por una parte, se ha comprobado que llevar hábitos de vida cerebrosaludables -entre los que se incluye **realizar actividades intelectuales y físicas, seguir la dieta mediterránea, evitar el tabaco, el alcohol, la hipertensión y la depresión, intentando tener un buen estado anímico y buscando la socialización-**, ayudaría a prevenir muchas enfermedades neurológicas.

## Mejora la atención médica

Se estima que hasta **el 90% de los casos de ictus y el 30% de los casos de alzhéimer y epilepsia se podrían llegar a evitar con estas medidas cerebrosaludables.**

Por otra parte, también **es necesario mejorar la atención médica** que reciben las personas con discapacidad. La **World Federation of Neurology** considera que el **acceso universal a la atención profesional, al tratamiento y a la rehabilitación es esencial para disminuir la carga mundial de la discapacidad de las enfermedades neurológicas.**

Por todo ello, **“la discapacidad neurológica debe ser considerada como un problema prioritario de salud pública. Y disminuirla es una responsabilidad de las autoridades sanitarias, políticas, educativas, pero también de toda la sociedad”**, puntualizó el doctor **Láinez.**

Para comentar esta información u otros contenidos, y seguir todas las novedades puedes hacerlo seleccionando **"Me gusta"** en nuestras Redes Sociales [Facebook Discapnet](#) y **"Seguir"** en [Twitter Discapnet](#).

[Discapacidad](#)[Salud](#)

Compartir: [f](#) [t](#)

[Inicio](#)[Contacto](#)[Temas](#)[Credencial para personas con discapacidad México](#)[Quiénes somos](#)

síguenos

[Facebook](#)[Twitter](#)[Youtube](#)[Accesibilidad](#)[Aviso legal](#)[Política de cookies](#)



## El 15% de la población mundial tiene discapacidad y casi el 50% está causada por enfermedad neurológica

jueves, 20 de julio de 2023

El 15% de la población mundial, es decir, más de 1.000 millones de personas, tienen algún tipo de discapacidad y casi el 50% de esta discapacidad está causada por enfermedades neurológicas, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Con motivo de la celebración el 22 de julio del Día Mundial del Cerebro, la SEN dio a conocer que en el caso de España, las enfermedades neurológicas son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica.







Además, nueve de las quince patologías más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas, con enfermedades como el ictus, el alzhéimer, el párkinson o la ELA liderando la clasificación; sin olvidar la migraña, la epilepsia, la esclerosis múltiple, la demencia frontotemporal... también muy prevalentes y con altos índices de discapacidad.

Este año, el Día Mundial del Cerebro lleva por lema 'Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás'. Por ello, la World Federation of Neurology destacó que las enfermedades neurológicas son la causa número uno de años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo.

Asimismo, las personas con discapacidad tienen el doble de probabilidades de desarrollar afecciones crónicas que pueden afectar aún más negativamente la salud del cerebro, como depresión, diabetes, obesidad o problemas vasculares y pueden ver reducida hasta en 20 años su esperanza de vida.

## DATOS EN ESPAÑA

En España, y según datos de la SEN, las enfermedades neurológicas son las responsables del 50% de los años perdidos por discapacidad. Además, son las responsables del 23% de los años de vida perdidos por muerte prematura y las causantes del 19% de las muertes que se producen cada año en España.

En este sentido, el presidente de la SEN, el doctor José Miguel Láinez, aseguró que "este año, el objetivo principal de conmemorar el Día Mundial del Cerebro, es el tratar de concienciar sobre que la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas se puede prevenir, tratar y

rehabilitar”,

A esto añadió que “la carga de discapacidad y el número de personas afectadas por enfermedades neurológicas, en países como el nuestro, están en continuo aumento debido al envejecimiento de la población. En todo caso, es importante señalar que la discapacidad cerebral puede afectarnos a todos, independientemente de la edad, sexo o nivel socioeconómico, por lo que es responsabilidad de todos priorizar la salud del cerebro y concienciarnos sobre el importante papel que desempeña el cerebro en nuestra salud y en nuestra calidad de vida”.

Por una parte, se ha comprobado que llevar hábitos de vida cerebrosaludables -entre los que se incluye realizar actividades intelectuales y físicas, seguir la dieta mediterránea, evitar el tabaco, el alcohol, la hipertensión y la depresión, intentando tener un buen estado anímico y buscando la socialización-, ayudaría a prevenir muchas enfermedades neurológicas.

## **MEJORA DE LA ATENCIÓN MÉDICA**

Se estima que hasta el 90% de los casos de ictus y el 30% de los casos de alzhéimer y epilepsia se podrían llegar a evitar con estas medidas cerebrosaludables.

Por otra parte, también es necesario mejorar la atención médica que reciben las personas con discapacidad. La World Federation of Neurology considera que el acceso universal a la atención profesional, al tratamiento y a la rehabilitación es esencial para disminuir la carga mundial de la discapacidad de las enfermedades neurológicas.

Por todo ello, “la discapacidad neurológica debe ser considerada como un problema prioritario de salud pública. Y disminuirla es una responsabilidad

de las autoridades sanitarias, políticas, educativas, pero también de toda la sociedad", puntualizó el doctor Láinez.

**Ver todas >**



**Audiencia MJD 202:**

1,2 millones de visita  
a lo largo de 202:



**venios**

ociaciones,

Majadahonda Magazin



**CAUDE**

¿TE IMAGINAS ESTUDIAR EL BACHILLERATO QUE TE GUSTA?

**AHORA PUEDES EN CAUDE**

www.colegiocaude.com

# Las personas mayores con Alzheimer pueden encontrar un aliado en el reloj GPS de Neki

De acuerdo con los datos proporcionados en septiembre del año 2022 por la Sociedad Española de Neurología (SEN), 800.000 personas en España padecen de Alzheimer. Aunado a esto, en julio del año 2019, el presidente de SOS Desaparecidos, Joaquín Amills, explicó al portal web Con Salud que, en España, la mitad de los desaparecidos mayores de 700 años sufren de esta enfermedad neurológica.

Ante esta situación, cada vez es más relevante la importancia de usar un **reloj GPS** para los adultos mayores con Alzheimer, considerando que uno de los síntomas más importantes de esta enfermedad es la pérdida del sentido de la orientación de tiempo y espacio. Es por esta razón que **Neki** desarrolló un reloj localizador GPS, monitorizable a través de una aplicación, destinado sobre todo a los mayores.

## **Funcionalidad de los relojes GPS**

Los adultos que sufren de Alzheimer y viven por sí solos suelen desorientarse frecuentemente. De ahí surge la necesidad de contar con dispositivos que permitan conocer la ubicación exacta de la persona en tiempo real.

Si bien hoy en día existen muchos **relojes inteligentes con GPS** que ofrecen diferentes comodidades para el día a día, Neki desarrolló un modelo que va más allá. Entre sus múltiples funciones se encuentra la **conexión continua** entre familiares, que les permite acceder a la ubicación de la persona que lleva puesto el reloj, así como realizar llamadas telefónicas. De esta manera, se pueden prevenir las desapariciones, lo cual aporta mucha tranquilidad a los usuarios.

## **Otras comodidades que ofrecen los relojes con GPS de Neki**


Otro de los aspectos que destaca de los relojes GPS de Neki es la posibilidad de establecer zonas de seguridad. A través de esta función, cuando el geolocalizador detecta que la persona sale de los límites establecidos, puede mandar un aviso al familiar para que pueda ir a socorrerlo.

Por otro lado, el servicio incluye una tarjeta SIM que permite incorporar todavía más datos al dispositivo para hacerlo más completo. Además, permite establecer los números de contacto a notificar en casos de emergencia. Esta función va de la mano del botón SOS integrado en el reloj GPS, de esta manera, al pulsarlo, envía una notificación y la posición actual a

los responsables.

Los relojes con GPS de Neki también monitorean el estado de salud de la persona que lo utilice, gracias a los motores integrados que son capaces de detectar la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Todo ello puede configurarse desde cualquier lugar a través de la aplicación de Neki y de su página web.

Recomendado por  outbrain

AD

## [Fotos] Estrellas mayores cuyos fans ni siquiera saben que sigue...

Estrellas mayores cuyos fans ni siquiera saben que siguen vivas



Majadahonda Magazin ©



## ¿QUIERES GANAR UN Ipad PRO?

([https://banner1.gruposaned.com/www/delivery/ck.php?oaparams=2\\_\\_bannerid=345\\_\\_zoneid=296\\_\\_cb=bcf650b1cd\\_\\_oadest=https%3A%2F%2Felmedicointeractivo.com%2Fel-medico-interactivo-sortea-un-ipad-pro%2F](https://banner1.gruposaned.com/www/delivery/ck.php?oaparams=2__bannerid=345__zoneid=296__cb=bcf650b1cd__oadest=https%3A%2F%2Felmedicointeractivo.com%2Fel-medico-interactivo-sortea-un-ipad-pro%2F))

## El 44 % de la discapacidad crónica en España se debe a enfermedades neurológicas

Nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas, con enfermedades como el ictus, el Alzheimer, el Parkinson o la ELA



El Médico Interactivo

21 de julio 2023. 1:51 pm



Con motivo del Día Mundial del Cerebro, que se celebra el 22 de julio, la Sociedad Española de Neurología, junto a sociedades científicas neurológicas de todo el mundo, han conmemorado esta fecha con el lema 'Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás'. En...





PORTADA SECCIÓN:SALUD Y BIENESTAR

CASI EL 50% DE LA DISCAPACIDAD MUNDIAL ESTÁ CAUSADA POR ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

22 de julio, Día Mundial del Cerebro

# Casi el 50% de la discapacidad mundial está causada por enfermedades neurológicas

La Sociedad Española de Neurología (SEN) junto a sociedades científicas neurológicas de todo el mundo conmemoran este sábado 22 de julio el Día Mundial del Cerebro. Con el lema 'Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás', todas las entidades que conforman la World Federation of Neurology y la World Federation for Neurorehabilitation se unen en esta iniciativa que en 2023 incide en la importancia de fomentar la salud cerebral para disminuir el impacto de las enfermedades neurológicas sobre la discapacidad.



0





**‘Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás’ es el lema del Día Mundial del Cerebro 2023.**

22 JUL 2023 | Redacción | Soziable.es

El **15% de la población mundial** –más de 1.000 millones de personas– **cuenta con algún tipo de discapacidad**. Y casi el 50% de esta discapacidad, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, está causada por enfermedades neurológicas. En el caso de España, las enfermedades neurológicas son las responsables del **44% de la discapacidad por enfermedad crónica**.

Además, nueve de las 15 enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas, con enfermedades como el **ictus**, el **alzhéimer**, el **párkinson** o la **ELA** liderando la clasificación; sin olvidar otras como la **migraña**, la **epilepsia**, la **esclerosis múltiple**, la **demencia frontotemporal**... también muy prevalentes y con altos índices de discapacidad.

La **World Federation of Neurology** destaca que las enfermedades neurológicas son la causa número uno de años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo. Asimismo, las personas con discapacidad tienen el doble de probabilidades de desarrollar afecciones crónicas que pueden afectar aún más negativamente la salud del cerebro, como **depresión**, **diabetes**, **obesidad** o **problemas vasculares** y pueden ver reducida hasta en 20 años su esperanza de vida.

En España, según la SEN, **las enfermedades neurológicas son las responsables del 50% de los años perdidos por discapacidad**. Además, son las responsables del 23% de los años de vida perdidos por muerte prematura y las causantes del 19% de las muertes que se producen cada año.

## **Prevención, tratamiento, rehabilitación**

Tal y como explica el doctor **José Miguel Láinez**, presidente de la **Sociedad Española de Neurología**, “este año, el objetivo principal de conmemorar el **Día Mundial del Cerebro**, es tratar de concienciar sobre que la discapacidad que provocan **las enfermedades neurológicas se puede prevenir, tratar y rehabilitar**”.

En este sentido, apunta que “la carga de discapacidad y el número de personas afectadas por enfermedades neurológicas **en países como el nuestro están en continuo aumento debido al envejecimiento de la población**. En todo caso, es importante señalar que la discapacidad cerebral puede afectarnos a todos, independientemente de la edad, sexo o nivel socioeconómico, por lo que es responsabilidad de todos priorizar la salud del cerebro y concienciarnos sobre el importante papel que desempeña el cerebro en nuestra salud y en nuestra calidad de vida”.

Y es que, según la SEN, se ha comprobado que llevar **hábitos de vida cerebrosaludables** –entre los que se incluye realizar **actividades intelectuales y físicas**, seguir la **dieta mediterránea**, **evitar el tabaco y el alcohol**, la **hipertensión** y la **depresión**, intentando tener un **buen estado anímico** y buscando la **socialización**– ayudaría a prevenir muchas enfermedades neurológicas. De hecho, se estima que **hasta el 90% de los casos de ictus y el 30% de los de alzhéimer y epilepsia se podrían llegar a evitar con estas medidas**.

Por otra parte, también es necesario **mejorar la atención médica** que reciben las personas con discapacidad. La World Federation of Neurology considera que el acceso universal a la atención

profesional, al tratamiento y a la rehabilitación es esencial para disminuir la carga mundial de la discapacidad de las enfermedades neurológicas.

A este respecto, Láinez sostiene que “la discapacidad neurológica debe ser considerada como un problema prioritario de salud pública. Y disminuirla es una responsabilidad de las autoridades sanitarias, políticas, educativas, pero también de toda la sociedad”.

Y, además, recuerda que “son muchas las personas con discapacidad neurológica que viven el **estigma**, la **discriminación** y la **exclusión social**. Confiamos en que días como éste sirvan para ayudar a ilustrar la complejidad de los problemas a los que se tienen que enfrentar las personas con enfermedades neurológicas y, como dice el lema de este año, priorizar los esfuerzos para asegurarnos de no dejar a nadie atrás”.

## COMENTARIOS

[AÑADIR COMENTARIO](#)

**0 Comentarios**

No hay comentarios

## Noticias Relacionadas

[Salud >](#)

## NEUROLOGÍA

# Día Mundial del Cerebro: Consejos para mantenerlo sano y evitar enfermedades

- Una de cada tres personas en el mundo están afectadas por un trastorno neurológico y es la primera causa de discapacidad



**4** Se lee en minutos

Un artículo de  
**Rafa Sardiña**

22 de julio del 2023. 08:00



---

0  
Comentarios ↓

Como cada 22 de julio, celebramos el **Día Mundial del Cerebro**. Y este año, bajo el lema *Salud cerebral y discapacidad: no dejes nadie atrás* se pretende concienciar sobre la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas, que se puede prevenir y rehabilitar.

Según cifras de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), estamos hablando de enfermedades que son altamente prevalentes.

**Tanto es que una de cada tres personas en el mundo está afectada por un trastorno neurológico. Y en consecuencia es la primera causa de discapacidad y la segunda de mortalidad.**

Como explica a [‘Guías de Salud’](#) el doctor José Miguel Láinez, presidente de la SEN,:

- "La población tiene una conciencia muy baja de las enfermedades neurológicas, pese a afectar a más del 15% de las personas".

En España, este tipo de patologías también lidera el ránking de incidencia, mortalidad y/o discapacidad.

Más de 7 millones de españoles están afectados por alguna enfermedad neurológica. Y así nos encontramos con que el ictus es la **segunda causa de fallecimiento** en nuestro país.

PUBLICIDAD



Los últimos datos revelan que la incidencia anual de ictus es de **187,4 casos por cada 100.000 habitantes**. Esto supone que cada año se producen más de 70.000 nuevos casos. Y se pueden evitar.



Un cerebro humano enfermo de alzhéimer. /  
FERNANDO ALVARADO

El doctor recalca que las enfermedades neurológicas, entre ellos el ictus, no entienden ni de grupos de edad, ni de sexo ni de nivel socioeconómico y que lo importante es "llevar a cabo hábitos cerebrales saludables como evitar el tabaquismo, la hipertensión, la depresión, la inactividad física y mental".

También "la diabetes, el consumo de alcohol o la contaminación del aire ayudan a aumentar la prevalencia y progresión de muchas enfermedades neurológicas, como el Alzheimer o la epilepsia".

## **CONTROLAR LOS FACTORES DE RIESGO, CLAVE PARA EVITAR EL ICTUS**

Aunque no afecta de igual manera a hombres y mujeres (es la primera causa de muerte en ellas) se manifiesta con los mismos síntomas:

- Confusión
- Entumecimiento
- Debilidad de una parte del cuerpo
- Dificultad para caminar o hablar.

Es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos del cerebro.

Y las estadísticas indican que una de cada seis personas puede sufrir un ictus a lo largo de su vida. Pero, ¿cómo podemos evitarlo?

1. **Dieta saludable.** Baja en sal y en grasa saturada, sin descuidar el adecuado aporte proteico y calórico.
2. **Ejercicio físico.** El sedentarismo se asocia a la obesidad, la hipertensión o a un aumento del colesterol. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar actividades físicas entre 150 y 300 minutos. "Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física".
3. **Obesidad.** Está íntimamente relacionada con hipertensión arterial, diabetes y aumento del colesterol y, por ende, al desarrollo de enfermedades cardiovasculares.
4. **Presión arterial.** Como ya se ha comentado, la hipertensión es el factor de riesgo más importante y vital. En la mayoría de los casos no hay una causa específica (un 95%), ya que puede haber una predisposición familiar, por niveles altos de estrés, por padecer diabetes o por la edad.
5. **Diabetes.** Esta enfermedad daña las arterias y multiplica el riesgo de sufrir un accidente vascular.
6. **Tabaco.** Empeora la circulación sanguínea y la capacidad pulmonar.
7. **Alcohol.** Su consumo excesivo puede provocar una miocardiopatía alcohólica (el corazón se dilata y no puede bombear sangre de forma normal).
8. **Control de los factores de riesgo.**



#### NEUROLOGÍA

Una nueva técnica permite la detección precoz del alzhéimer con un 98% de fiabilidad

## CÓMO SE PUEDE PREVENIR EL ALZHÉIMER

Unas 800.000 personas padecen la enfermedad de Alzheimer en España. Es una de las **primeras causas de demencia en todo el mundo** y la enfermedad que mayor discapacidad genera. Cada año se diagnostican 40.000 nuevos casos.

Sin embargo, se estima que el 80% está aún sin diagnosticar. Y un estilo de vida saludable, señala el doctor José Miguel Láinez, "podría prevenir su aparición en un 50%".





Día Mundial del Alzheimer: Nuevos tratamientos que invitan al optimismo

---

**El doctor Juan Fortea**, Coordinador del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) explica que la prevalencia del alzhéimer "aumenta exponencialmente a partir de los 65 años".

- "Ante el progresivo envejecimiento de la población española, urge el desarrollo de políticas sanitarias destinadas a garantizar el adecuado diagnóstico".

Noticias relacionadas

- **Diez recetas de los nefrólogos para cuidar tus riñones durante el verano**
- **¿Qué es el colon irritable? ¿Es compatible con las típicas comidas del chiringuito?**

---

“Se estima que la mitad de los casos de la enfermedad de Alzheimer se puede atribuir a 10 factores de riesgo potencialmente modificables:

- Diabetes mellitus
- Hipertensión arterial en edad media de la vida
- Obesidad en edad media de la vida
- Tabaquismo
- Inactividad física
- Depresión

- Inactividad cognitiva
- Bajo nivel educativo
- Hipoacusia (disminución de la capacidad de audición)
- Aislamiento social",

Así, “una reducción de entre un 10 y un 25% en dichos factores de riesgo podrían potencialmente prevenir entre 1 y 3 millones de casos de alzhéimer en el mundo”.

VER COMENTARIOS

0 Comentarios

Lo más visto

Lo último

ELECCIONES 23J

1

Resultados elecciones generales 2023: mapa por comunidades

# Casi el 50% de la población mundial tiene una discapacidad causada por enfermedades neurológicas

Por **Redacción PS** - 22 de julio de 2023

Bajo el lema «Salud cerebral y discapacidad, no dejes a nadie atrás», la World Federation of Neurology destacó que las enfermedades neurológicas son causa número uno de los años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo.

En España, y según datos de la SEN, las enfermedades neurológicas son las responsables del 50% de los años perdidos por discapacidad. Además, son las responsables del 23% de los años de vida perdidos por muerte prematura y las causantes del 19% de las muertes que se producen cada año en España.

Más de mil millones de personas tienen algún tipo de discapacidad y casi el cincuenta por ciento está causada por enfermedades neurológicas, según apunta la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Llevar hábitos de vida cerebrosaludables -entre los que se incluye realizar actividades intelectuales y físicas, seguir la dieta mediterránea, evitar el tabaco, el alcohol, la hipertensión y la depresión, intentando tener un buen estado anímico y buscando la socialización-, ayudaría a prevenir muchas enfermedades neurológicas.

**Cambiar Idioma »**



Con motivo del día del cerebro, 22 de julio, la SEN ha dado a conocer las enfermedades responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica.

Nueve de cada quince patologías más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas tales como el ictus, alzheimer, parkinson, migrañas, epilepsia, esclerosis múltiple, demencia frontopolar o la ELA.

Las personas con discapacidad tienen el doble de probabilidad de desarrollar afecciones crónicas que pueden afectar aún más negativamente a la salud del cerebro, tales como diabetes, depresión, obesidad, problemas vasculares y ven reducida hasta 20 años su esperanza de vida.

## Redacción PS

¡Prensa Social cumple un año!



00:00

00:30

Papeleo

**Cambiar Idioma »**



**Accesos de  
máxima eficiencia**  
Especialistas en puertas sanitarias



**POERTIS**

## Las enfermedades neurológicas son responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica en España



Los hábitos de vida cerebro-saludables pueden prevenir muchas enfermedades neurológicas.

**El lema del Día Mundial del Cerebro es: 'Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás'.**

PHARMA MARKET

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** ha recordado que el **15% de la población mundial**, es decir, más de 1.000 millones de personas, sufren algún tipo de **discapacidad** y casi el 50% de esta discapacidad está causada por **enfermedades neurológicas**.

Con motivo de celebración del **Día Mundial del Cerebro**, que se celebra este

### NOTICIAS RELACIONADAS

- La SemFYC elabora el primer informe sobre la situación de la enfermedad renal crónica en España por comunidades autónomas

Suscríbete GRATIS a las newsletters de Pharma Market

mundo han conmemorado este día con el lema "**Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás**".

*"El objetivo principal de conmemorar el Día Mundial del Cerebro, es el tratar de concienciar sobre que la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas se puede prevenir, tratar y rehabilitar"*

○ AseBio y EuropaBio abordan los retos de la estrategia farmacéutica y las NGT en Europa

○ Más de 4.000 personas padecen esclerosis lateral amiotrófica en España

Todas las entidades que conforman la **World Federation of Neurology y la World Federation for Neurorehabilitation** se han unido en esta iniciativa internacional que, este año, quiere incidir en la importancia de fomentar la salud cerebral para tratar de disminuir el impacto que las enfermedades neurológicas tienen en la discapacidad.

Nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas, con enfermedades como el **ictus, el Alzheimer, el Parkinson o la ELA** liderando la clasificación; sin olvidar otras enfermedades neurológicas como **la migraña, la epilepsia, la esclerosis múltiple**, la demencia frontotemporal, también muy prevalentes y con altos índices de discapacidad.

*"La carga de discapacidad y el número de personas afectadas por enfermedades neurológicas, en países como el nuestro, están en continuo aumento debido al envejecimiento de la población".*

La World Federation of Neurology destaca que las enfermedades neurológicas son la **causa número uno de años de vida** ajustados por discapacidad en todo el mundo. Asimismo, las personas con discapacidad tienen el **doble de probabilidades** de desarrollar afecciones crónicas que pueden afectar aún más negativamente la salud del cerebro, como depresión, diabetes, obesidad o problemas vasculares y pueden ver reducida hasta en 20 años su esperanza de vida.

En España, y según datos de la SEN, las enfermedades neurológicas son las responsables del **50% de los años perdidos por discapacidad**. Además, son las responsables del **23% de los años de vida perdidos por muerte prematura y las causantes del 19% de las muertes que se producen cada año en España**.



“Este año, el objetivo principal de **conmemorar el Día Mundial del Cerebro**, es el tratar de concienciar sobre que la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas se puede prevenir, tratar y rehabilitar”, comenta el doctor **José Miguel Láinez**, presidente de la [SEN](#).

*“Es importante señalar que la discapacidad cerebral puede afectarnos a todos, independientemente de la edad, sexo o nivel socioeconómico”.*

“La carga de discapacidad y el número de personas afectadas por enfermedades neurológicas, en países como el nuestro, están en **continuo aumento** debido al envejecimiento de la población. En todo caso, es importante señalar que la discapacidad cerebral puede afectarnos a todos, independientemente de la edad, sexo o nivel socioeconómico, por lo que es responsabilidad de todos priorizar la salud del cerebro y concienciarnos sobre el importante papel que desempeña el cerebro en nuestra salud y en nuestra calidad de vida”, ha añadido Láinez.

Y es que, por una parte, se ha comprobado que llevar **hábitos de vida cerebrosaludables** (entre los que se incluye realizar actividades intelectuales y físicas, seguir la dieta mediterránea, evitar el tabaco, el alcohol, la hipertensión y la depresión, intentando tener un buen estado anímico y buscando la socialización), ayudaría a prevenir muchas enfermedades neurológicas. Se estima que hasta el **90% de los casos de ictus** y el **30% de los casos de Alzheimer y epilepsia** se podrían llegar a evitar con estas medidas cerebrosaludables.

*“La discapacidad neurológica debe ser considerada como un problema prioritario de salud pública. Y disminuirla es una responsabilidad de las autoridades sanitarias, políticas, educativas, pero también de toda la sociedad”.*

Federation of Neurology considera que el acceso universal a la atención profesional, al tratamiento y a la rehabilitación es esencial para disminuir la carga mundial de la discapacidad de las enfermedades neurológicas.

“La discapacidad neurológica debe ser considerada como un **problema prioritario de salud pública**. Y disminuirla es una responsabilidad de las autoridades sanitarias, políticas, educativas, pero también de toda la sociedad”, ha señalado el doctor José Miguel Láinez.

*"Son muchas las personas con discapacidad neurológica que viven el estigma, la discriminación y la exclusión social".*

“Por otra parte, son muchas las personas con **discapacidad neurológica** que viven el estigma, la **discriminación y la exclusión social**. Confiamos en que días como hoy sirvan para ayudar a ilustrar la complejidad de los problemas a los que se tienen que enfrentar las personas con enfermedades neurológicas y, como dice el lema de esta año, priorizar los esfuerzos para asegurarnos de no dejar a nadie atrás”, ha finalizado.

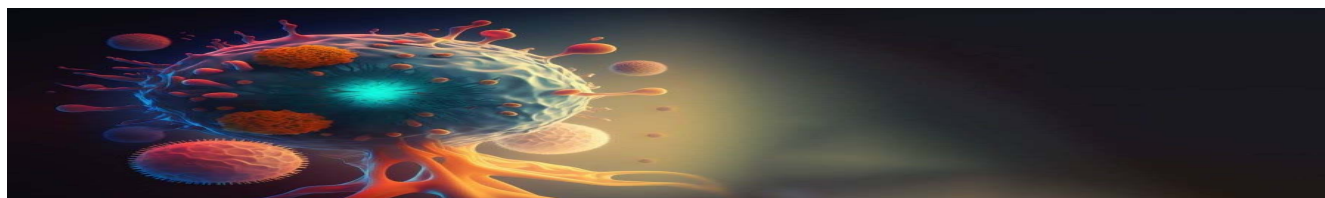
Puedes seguirnos



## MÁS DE I+D

### I+D

Un equipo de científicos identifica dos nuevos marcadores para la detección del cáncer anal



22 de julio, 2023

### I+D

Un fármaco de Lilly reduce la progresión del deterioro cognitivo en fases tempranas del alzhéimer



22 de julio, 2023

### I+D

Una nueva técnica duplica la capacidad de los escáneres PET de imagen médica

Suscríbete GRATIS a las newsletters de Pharma Market



[20minutos.es](https://www.20minutos.es)

## Alfredo Rodríguez-Antigüedad: 'Existe una relación clara entre la progresión de muchas enfermedades con los hábitos de vida sana'

*Patricia Marcos*

12-15 minutos

---

El doctor **Alfredo Rodríguez-Antigüedad** lleva más de 30 años dedicado al estudio de la [esclerosis múltiple](#) y otras enfermedades neurológicas como el [alzhéimer](#), el [párkinson](#) o el [ictus](#). Su contribución a la asistencia, investigación y gestión innovadora de estas patologías le han hecho merecedor recientemente de su segundo Premio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), organización de la que fue presidente hasta hace tres años.

Además, el doctor Alfredo Rodríguez-Antigüedad ha participado como investigador en más de 20 ensayos clínicos y proyectos de investigación sobre la esclerosis múltiple y es autor de diversos libros y publicaciones en revistas nacionales e internacionales. Este sábado, 22 de julio, **Día Mundial del Cerebro**, hablamos con el neurólogo, actualmente Jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Cruces (Vizcaya), coordinador de la Unidad de Neuroinmunología y profesor asociado de Neurología de la Universidad del País Vasco, sobre uno de los campos más complejos de la medicina,



ARAGÓN

## Los neurólogos sostienen que la prevención reduciría alrededor de 1.600 ingresos por ictus al año en Aragón

Apostar por el control de factores de riesgo vascular podría llegar a evitar hasta el 90% de casos. Este sábado se celebra el Día Mundial del Cerebro, con el lema 'Salud cerebral y discapacidad'.

[Miguel Lierta, presidente de la Asociación Ictus de Aragón \(Aida\): "Queremos que se retome una vida lo más parecida a antes"](#)

E. PÉREZ BERIAIN NOTICIA / ACTUALIZADA 22/7/2023 A LAS 05:00



El Hospital Miguel Servet estrenó el pasado mes de enero la nueva unidad de ictus. **Francisco Jiménez**

**Ocho aragoneses sufren un ictus cada día**, incluidos los episodios transitorios, que no requieren ingreso, lo que supone que más de 2.500 padecerán al año esta enfermedad cerebrovascular. Las enfermedades neurológicas son las responsables del **44% de la discapacidad por enfermedad crónica** y además nueve de las 15 enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas, como ictus, **alzhéimer**, párkinson o esclerosis lateral amiotrófica (ELA), además de migraña, epilepsia, esclerosis múltiple o demencia frontotemporal.

Son datos abrumadores que cobran fuerza este sábado, coincidiendo con el **Día Mundial del Cerebro**, que trata de concienciar sobre el hecho que la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas se puede **prevenir, tratar y rehabilitar**. De hecho, entre el 80% y el 90% de los accidentes cerebrovasculares podrían evitarse adoptando un estilo de vida saludable, especialmente entre los 30 y los 60 años, reduciendo así en unos 1.600 los ingresos hospitalarios anuales por esta patología en la Comunidad.

### ETIQUETAS

Salud

Aragón

Hospital Miguel Servet

Discapacidad

Enfermedades

Alzhéimer

Sanidad



ARAGÓN DEPORTES REAL ZARAGOZA NACIONAL INTERNACIONAL ECONOMÍA CULTURA

## Aragonesa de Neurología: "Teniendo en cuenta que entre el 80% y el 90% se podrían prevenir, alrededor de 1.500 y 1.700 ictus podrían haberse evitado"

Con el lema 'Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás', esta iniciativa internacional incide en la **importancia de fomentar la salud cerebral** e intentar prevenir la discapacidad y luchar contra el estigma. De ahí la importancia de la detección temprana y la actuación rápida para reducir notablemente su impacto en mortalidad y en discapacidad.

Se calcula que dos de cada tres personas que sobreviven a un ictus sufren una discapacidad. Para Elena Muñoz Farjas, presidenta de la Sociedad Aragonesa de Neurología, entre las **patologías neurológicas que están más relacionadas con la discapacidad** se encuentra el ictus, el alzhéimer, la migraña y la epilepsia, "porque son enfermedades muy prevalentes en los países desarrollados y envejecidos". Además de la esclerosis múltiple, "porque debuta en gente joven, con una esperanza de vida larga".

### TE PUEDE INTERESAR



Sanidad estima que 37 personas han muerto por causas atribuibles al calor desde junio en Aragón



Las personas mayores ante el calor: "Es fundamental que estén siempre bien hidratadas, aunque no tengan sed"

Las **personas con discapacidad** tienen el doble de probabilidades de desarrollar afecciones crónicas que pueden afectar aún más negativamente a la salud del cerebro, como depresión, diabetes, obesidad o problemas vasculares, y **pueden ver reducida hasta en 20 años su esperanza de vida**. En España, y según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), las enfermedades neurológicas son las responsables del 50% de los años perdidos por discapacidad. "Se están empezando a valorar las consecuencias cognitivas de los ictus y su **repercusión en el estado de ánimo**, porque es un hándicap", explica.

Según el informe de evaluación del Servicio Aragonés de Salud, en 2021 hasta **2.045 personas estuvieron hospitalizadas por ictus en Aragón**, incluyendo todos los sectores sanitarios. "Teniendo en cuenta que entre el 80% y el 90% se podrían prevenir, alrededor de 1.500 y 1.700 ictus podrían haberse evitado", concreta la doctora Muñoz. Además, según el censo de la Confederación Española de Alzhéimer y otras demencias (Ceafa), en Aragón habría unos 17.500 casos de demencia: "Si el 30% pueden ser evitados, eso significaría de 5.000 a 5.500 casos".

### TE PUEDE INTERESAR



Qué es el botulismo, síntomas y cómo se contrae esta enfermedad rara y grave



El Hospital Infantil de Zaragoza pone en marcha un programa de prevención del síndrome del lactante zarandeado

## Ejercicio y alimentación

Se ha comprobado que llevar **hábitos de vida cerebrosaludables** ayudarían a prevenir muchas enfermedades neurológicas. Los expertos hablan de realizar actividades intelectuales y físicas. La prevención pasa, explica la presidenta de la Sociedad Aragonesa de Neurología, por seguir estilos de vida saludables, apostando por una dieta mediterránea –pobre en hidratos de carbono procesados, en grasas de origen animal y en carnes rojas y rica en frutas, verduras, legumbres y aceite de oliva–, practicar ejercicio físico (al menos 150 minutos de moderada intensidad a la semana), buena **calidad y cantidad de sueño**, evitar el tabaco y el alcohol, y hacer un control estricto de factores de riesgo cardiovascular, como hipertensión, dislipemias o diabetes, principalmente.

"De hecho –continúa– un buen control de los factores de riesgo y una prevención ha hecho que **la tasa de ictus haya bajado entre un 2 y un 3% anual en Aragón**". Para la doctora Muñoz, está comprobado que seguir estos hábitos de vida cerebrosaludables "resulta más barato y más eficaz que las pastillas".

## Investigaciones que la incorporan

El cerebro de los hombres y el de las mujeres no son exactamente iguales, tampoco tienen el mismo riesgo de desarrollar enfermedades o reaccionan de la misma manera a los tratamientos



Doctora realiza un estudio neurológico a una paciente (Foto. Freepik)



PAOLA DE FRANCISCO  
22 JULIO 2023 | 00:00 H



Archivado en:

CEREBRO · NEUROLOGÍA · PERSPECTIVA DE GÉNERO

Diferencias biológicas y sociales con respecto a hombres y mujeres impactan directamente en su **cerebro**. Pudiera parecer que son iguales, pero lo cierto es que solo en términos físicos ya tienen diferencias. Como [publicaron](#) investigadores de la Universidad Rosalind Franklin de Estados Unidos en la revista *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, el tamaño de este órgano es diferente entre hombres y mujeres, ellas lo tienen un 11% más pequeño, con una mayor proporción, aunque ligera, de materia gris con respecto a materia blanca, y una mayor proporción de conexiones entre los hemisferios cerebrales que ellos.

A parte de las diferencias en la forma, también difieren en el desarrollo de [diversas patologías](#) neurológicas y sus síntomas. El ejemplo más pragmático es el de la **esclerosis múltiple**, que es mucho más prevalente en mujeres con una prevalencia tres veces mayor en ellas. Asimismo, se ha detectado diferencias en la organización funcional y las capacidades mentales que influyen en el desarrollo de trastornos neuropsicológicos, que, por ejemplo, hace que haya más diferencias en cuanto a la [esquizofrenia](#).

Como señala una [investigación](#) de 2003 publicada en la revista de la **Asociación Española de Neuropsiquiatría**, “la acción de las hormonas sexuales conforma redes neurales y procesos bioquímicos diferentes en los cerebros de hombres y mujeres, ya desde los primeros meses de vida intrauterina. Pero también las experiencias y aprendizajes en los contextos socioculturales conforman y organizan el cerebro de cada persona originando capacidades y comportamientos propios y diferenciales”.

### ***“En la última década se ha puesto mucho esfuerzo en mejorar la perspectiva de género en la investigación y evitar las desigualdades e inequidades que se producían en el desarrollo de los ensayos clínicos”***

El **cerebro** es el órgano más complejo que conforma nuestro cuerpo, el encargado de que podamos hacer todo lo que hacemos, desde respirar o comer a pensar. Asociado a él hay una gran variedad de desórdenes neurológicos que cualquier persona puede sufrir y que actualmente cuenta con una amplia investigación. Estudios, que, gracias a entender cómo funciona este órgano y a las diferencias que se derivan por el sexo y el género de los pacientes, incluyen cada vez más la **perspectiva de género**.

#### **LA MUJER EN EL PROCESO DE INVESTIGACIÓN**

“En la última década se ha puesto mucho esfuerzo en mejorar la perspectiva de género en la investigación y evitar las desigualdades e inequidades que se producían en el desarrollo de los ensayos clínicos”, explica la **Dra. Mar Medibe**, vocal de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Tradicionalmente el perfil de paciente que se estudiaba en el desarrollo de tratamientos y métodos diagnósticos era **hombre blanco**. Mujeres y pacientes de piel oscura o provenientes de países no caucásicos han sido [sistemáticamente ignorados](#) durante años en los ensayos clínicos.

Estas situaciones han generado en el caso de las mujeres un agravio [comparativo](#) con importantes consecuencias. Ellas acceden **más tarde al diagnóstico** al presentar sintomatologías diferentes a las recogidas en los hombres, ello provoca una **aplicación más tardía del tratamiento**, que además, en muchos casos, no es tan eficaz como en ellos o [produce efectos secundarios no contemplados](#). Y a eso se suma [cierta estigmatización](#) que sufren las pacientes con diferentes patologías, principalmente relacionadas con el dolor y el sistema nervioso, que hace que en muchos casos sean derivados a consultas de salud mental cuando no tienen ningún problema psicológico.

### ***“Estamos concienciados, pero faltan recursos económicos. Tienen que ser financiados proyectos que cumplan con la perspectiva de género, y actualmente muchos de los estudios, principalmente los realizados por mujeres, no reciben esta financiación”***

Estos problemas han ocurrido también en Neurología, y, por eso, con la intención de no olvidar a la mitad de la población y que se beneficien de los avances igual que los varones, la perspectiva de género también se ha incorporado a la neurociencia. “Se trabaja por contar con representación de ambos sexos en la investigación, para reconocer los diferentes síntomas que pueden tener o las diferencias hormonales que influyen en [el efecto de los tratamientos](#)”, señala la Dra. Medibe.

Con ello se corrigen situaciones como que una mujer con un ictus llegue más tarde al hospital, le realicen menos pruebas y le den antes de alta. “Desde hace más de una década trabajamos precisamente para acabar con estas desigualdades e inequidades”. En este sentido, la experta recalca la puesta en marcha de distintas **iniciativas en el marco nacional, europeo y mundial** para incorporar un análisis de género en la investigación y el abordaje sanitario.

No solo se incorporan a las féminas en la investigación, sino también a los [ratones](#) de las distintas especies de animales de laboratorio que se utilizan para el desarrollo de distintos fármacos y que históricamente también eran machos. “Hemos dado un salto importante”, reconoce la experta, quien, añade que todavía queda camino por hacer. “Tenemos que llevar un ritmo más alto. Estamos concienciados, pero faltan recursos económicos. Tienen que ser financiados proyectos que cumplan con la perspectiva de género, y actualmente muchos de los estudios, principalmente los realizados por mujeres, no reciben esta financiación”, concluye la Dra. Medibe.


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

Actualidad

# Cinco objetivos contra la discapacidad en el Día Mundial del Cerebro

Por **Redacción Yo También**

**ACTUALIDAD**

21 de julio de 2023  688

“Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás” es el lema que este 2023 caracteriza al **Día Mundial del Cerebro**, que se conmemora cada 22 de julio.

“Concienciar sobre que la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas se puede prevenir, tratar y rehabilitar”, afirma el doctor José Miguel Láinez, presidente de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), una de las entidades que conforman la Federación Mundial de Neurología y la Federación Mundial para la Neurorehabilitación.

El 15 por ciento de la población mundial, es decir, más de mil millones de personas, vive con algún tipo de discapacidad y casi el 50 por ciento de ésta está causada por **enfermedades neurológicas**.

Nueve de las 15 enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad son neurológicas, con enfermedades como el ictus, el alzhéimer, el párkinson o la ELA liderando la clasificación.

Pero sin olvidar otras enfermedades neurológicas como la **migraña, la epilepsia, la esclerosis múltiple, la demencia frontotemporal...** también prevalentes y con altos índices de discapacidad.

Por ello, la fecha es una oportunidad sobre la importancia de mantener la salud del cerebro

siguiendo un listado básico de recomendaciones.

## Cinco objetivos contra la discapacidad

## en el Día Mundial del Cerebro

- **Prevención:** La discapacidad cerebral se puede prevenir, tratar y rehabilitar.
- **Concienciación:** Fomentar la salud cerebral puede reducir la discapacidad asociada a las enfermedades neurológicas.
- **Acceso:** El acceso universal a la atención, tratamiento y rehabilitación de las enfermedades neurológicas es también esencial para disminuir la tasa de discapacidad.
- **Educación:** Educar y concienciar sobre las enfermedades neurológicas ayuda a prevenir enfermedades, pero también ayuda a empatizar y comprender los problemas a los que se tienen que enfrentar las personas y familiares que viven con alguna discapacidad cerebral.
- **Defensa:** La salud del cerebro es un derecho humano que se debe aplicar a todos, en todas las partes del mundo.

Te interesa: [Cinco impactantes libros sobre el cerebro \(para celebrar su día\)](#)

[El ictus es la principal patología neurológica que genera discapacidad](#)

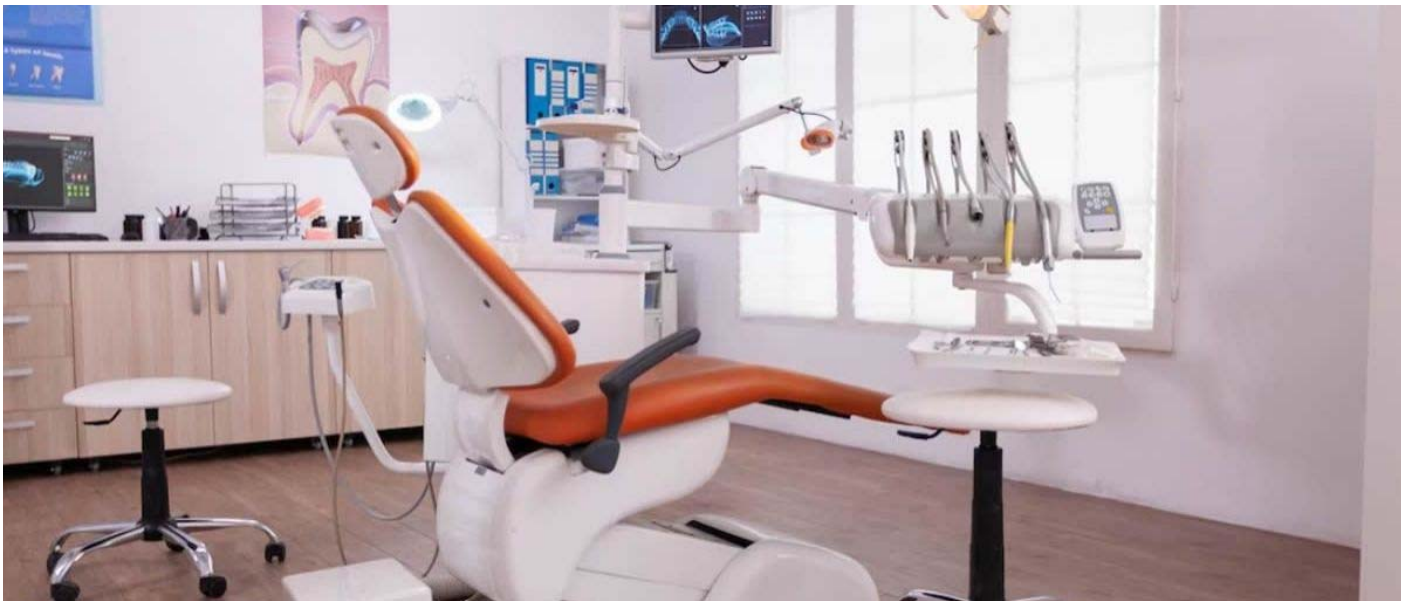
[Un corte de caja para Vianney](#)





# Día Internacional del Cerebro: las enfermedades periodontales pueden producir ictus o alzhéimer

Algunos dentistas con formación de Fundación Freno al Ictus apoyan en la detección precoz de esta patología



Clinica dental (Fuente: Freepik)



REDACCIÓN  
22 JULIO 2023 | 00:00 H



Archivado en:  
ENFERMEDADES PERIODONTALES



Este sábado 22 de julio se celebra el Día Internacional del Cerebro, ocasión para recordar que una **mala higiene dental** puede influir en la aparición de graves enfermedades como el **ictuso** el **alzhéimer**.

Aunque la mayoría de personas sólo acuden al dentista por tratamientos **puntuales**, la **revisión** habitual es **fundamental** para **prevenir** posibles infecciones en las encías que puedan derivar en la aparición de **bacterias periodontales**. Este tipo de bacterias son microorganismos que circulan por la sangre y que pueden llegar a obstruir las arterias, produciendo, en el peor de los casos, un **infarto cerebral**. La Dra. Clara Esteban, directora médica de **Donte Group**, remarca el peligro que ello supone: "Una mala higiene bucal puede incrementar la probabilidad de un accidente cardiovascular grave. Esto ocurre cuando el cerebro no recibe los nutrientes y el oxígeno necesarios. Por lo cual, las células cerebrales mueren en cuestión de minutos, provocando el fallecimiento o una discapacidad severa sobre el paciente".

### ***Las clínicas que cuentan con el sello "Espacio Cerebroprotegido" han formado a sus profesionales para actuar en caso inmediato de ictus***

Dicha patología es más frecuente de lo que se piensa. En **España** se producen **120.000 nuevos ictus** y 40.000 personas fallecen por su causa, siendo especialmente frecuente en las mujeres. Prevenir este tipo de circunstancias se ha convertido en un objetivo para este grupo de clínicas dentales.

El **compromiso** de Donte Group va más allá, ya que los profesionales del grupo cuentan con **formación** impartida por la **Fundación Freno al Ictus**. Dicha formación consiste en **detectar síntomas** inmediatos tras un ictus, como náuseas, pérdida de fuerza en las extremidades o trastorno del lenguaje. Tras esto, se activa un **protocolo de actuación** que mitiga el impacto lo máximo posible. Las clínicas del grupo han obtenido así el sello de "Espacio Cerebroprotegido", una iniciativa de esta fundación, en colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN), que busca crear espacios con los profesionales mejor instruidos en la lucha contra el ictus. "1 de cada 6 personas sufrirán esta patología en su vida. A pesar de los datos, el 90 % de los ictus son prevenibles, por ello en nuestras clínicas dentales estamos concienciados con la detección y prevención precoz, ya que el tiempo de actuación es vital para reducir todas las secuelas que pueden llegar a padecer las personas que sufren un ictus", recalca Clara Esteban.

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

#### **Te puede gustar**

Enlaces Promovidos por Taboola

#### **¿Padeces de flacidez? No uses cremas hidratantes hasta que leas esto...**

goldentree.es

#### **Escapada a Maldivas con traslado gratis**

Riu Hotels & Resorts

#### **El IQ promedio en España es 95. Haz este IQ Test y verifica si tu IQ es más alto**

WW IQ Test

#### **Tienes 100 MINI para pensarlo.**

Mini

Haz clic aquí

#### **El precio de mercado de tu coche usado podría sorprenderte.**

Cotiza Tu Auto

#### **¿Vuelo de conexión perdido? AirHelp está a tu lado con un asesoramiento competente.**

Airhelp

#### **La mujer de Pedro Sánchez, presidente del Gobierno, da po...**

#### **Muere Michael Robinson a causa de un cáncer de piel**

[Portada](#) > [Secciones](#) > SANIDAD PRIVADA

## "Una dieta variada y ejercicio físico ayudan a tener un cerebro en forma"

Javier López del Val, neurólogo de la Clínica HLA Montpellier, explica las claves para evitar enfermedades neurológicas



Javier López del Val, neurólogo de la Clínica HLA Montpellier.



21 jul 2023. 16.50H

SE LEE EN 5 MINUTOS

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)

TAGS > [HLA GRUPO HOSPITALARIO](#)

El Día Mundial del Cerebro se celebra este sábado, 22 de julio, con el fin de promover la necesidad de crear conciencia sobre su **potencial, riesgos y prevención de las enfermedades neurológicas**. Estas patologías son altamente prevalentes: **una de cada tres personas** en el mundo padece algún tipo de trastorno neurológico. Además, son también la primera causa de discapacidad y la segunda causa de mortalidad, datos que recoge la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Según esta misma sociedad, las enfermedades neurológicas afectan a **más de siete millones de personas** en España. Sólo el **ictus es ya la segunda causa de mortalidad** en España y nueve de las 15 enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son de carácter neurológico. En esta entrevista, Javier López del Val, neurólogo de la Clínica HLA Montpellier, explica cómo es posible tener un cerebro sano.

### ¿Qué patologías afectan con más frecuencia al cerebro y qué pruebas se realizan para detectarlas?

Hay numerosas patologías que pueden afectar y afectan al cerebro, pero posiblemente la más frecuente sea la **vascular cerebral** (accidentes vasculares cerebrales o ictus) que se detectan clínicamente y se confirman con estudios de TAC o resonancia nuclear magnética cerebral. Le siguen en frecuencia y prevalencia las **cefaleas o migrañas**, que también se diagnostican por historia clínica y que se confirman descartando otras patologías intracraneales con TAC o RMN.

También hay un amplio grupo de **enfermedades degenerativas** (demencias, Parkinson, parkinsonismos, epilepsia, infecciones del sistema nervioso central, cualquier tipo de traumatismo junto con superamplio, etc.) a las que se llega por **historia y exploración** y para las que las pruebas complementarias son solo para confirmar la sospecha clínica que ya establece el neurólogo.

### ¿Es realmente posible que nuestro cerebro ayude a curar una enfermedad o hablamos del efecto placebo?

El cerebro no cura enfermedades, pero sí que existe una llamada "plasticidad" que hace que **las neuronas supervivientes aprendan la función** de las que han muerto o degenerado. La capacidad de recuperación o rehabilitación es variable, siempre en función del tamaño cerebral destruido o afectado. Se está en camino de **mejorar esta plasticidad a través de diferentes terapias** (estimulación eléctrica cortical, ultrasonidos, etc.).

### ¿Seguimos generando o regenerando neuronas también durante la edad adulta?

Los estudios actuales nos confirman que sí, pero cada persona debe poner los medios para conseguir una "regeneración", es decir, debe **ampliar el número de conexiones neuronales** y dar más conectividad a las mismas: estudiando o leyendo. Es decir, **ampliando constantemente los conocimientos** durante toda la vida.

### ¿Es necesario realizar ejercicios mentales específicamente diseñados para el entrenamiento cognitivo, o existen actividades cotidianas al alcance de todos?

Todas nuestras actividades deben memorizarse y guardarse en nuestro cerebro (hablar un idioma, caminar, correr, calcular, etc.). El paciente que **va perdiendo estas capacidades** debe seguir "estudiando" o "entrenando" para no perder e incluso recuperar lo perdido.

### La capacidad del cerebro para compensar el deterioro asociado al envejecimiento depende en parte de la reserva cognitiva y cerebral. ¿Cuáles son las actividades más indicadas para aumentar nuestra reserva cognitiva? ¿Son del mismo tipo que las indicadas para entrenar el cerebro?

Cuanto más llenemos nuestro ordenador (cerebro) desde la infancia, **más capacidad de reserva** tendremos en el futuro. Pero si aun así se va perdiendo por la incidencia de determinadas **enfermedades destructoras de neuronas**, la actitud es seguir trabajando esa memoria de forma continuada para retrasar dicha pérdida.

### Un estudio coordinado por el Instituto de Neurociencias de la Universitat Autònoma de Barcelona (INc-UAB) corrobora que existe una mejora cognitiva derivada de la dieta. ¿Qué tipo de dieta recomienda Ud., como especialista en la materia, para cuidar el cerebro?

Es curioso que se hable de eso en un país en el que casi hemos inventado la dieta mediterránea. Toda dieta variada (carnes, pescados, verduras, frutas, etc.) sin tóxicos adicionales (alcohol en exceso, comida en exceso, etc.) y un adecuado ejercicio físico continuado **nos ayuda a mantenernos física y psíquicamente en forma**.

### Aunque la demencia es muy prevalente entre la gente mayor, la ansiedad y la depresión constituyen la causa número uno de discapacidad a partir de los 50 o 60 años. ¿Qué estrategias e iniciativas recomienda para prevenir la pérdida de la salud cerebral?

En muchas ocasiones la depresión es una causa de un **aparente deterioro cognitivo** (el paciente está encerrado en sí mismo y se aísla del exterior) y por supuesto las enfermedades psiquiátricas son otro amplio grupo que contribuye al mal funcionamiento cerebral. Este apartado podrá solucionarse cuando se tenga un mayor y mejor **conocimiento de cómo funciona la neurotransmisión cerebral** y las sustancias químicas que producen las neuronas de las que hoy sabemos todavía poco. La dopamina mejora la movilidad y el control del movimiento, la serotonina mejora el humor y el ánimo, pero no podemos ni imaginarnos cuántas más están alteradas en enfermedades psiquiátricas y neurológicas. Su conocimiento nos permitirá curar muchas de estas enfermedades.

En cuanto a iniciativas, insisto en seguir ampliando el conocimiento mediante estudios neurocientíficos del funcionamiento neuroquímico cerebral y, sobre todo, trabajo mental, dieta saludable y ejercicio físico desde la infancia suelen ser garantía de éxito.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.

### ¿Padeces de flacidez? No uses cremas hidratantes hasta que leas esto...

Secreto revelado: ¡Esta proteína causa un envejecimiento acelerado de la piel!

goldentree.es | Patrocinado

Leer más

### El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 07 provincias

Ayudas Solares 2023 | Patrocinado

### Si quieres matar el tiempo en tu PC, este juego vintage es imprescindible. Sin instalación.

Elvenar | Patrocinado

Juega ahora

### Evalúa cuan inteligente eres. Responde 22 preguntas y averigua cuál es tu IQ

WW IQ Test | Patrocinado

### Hazte con el Caravelle y sus hasta 9 plazas

Volkswagen | Patrocinado

Ver oferta

### El precio de mercado de tu coche usado podría sorprenderte.

Hasta un 60% más. Ofertas reales al instante

Cotiza Tu Auto | Patrocinado

Más información

### Más de 600 modelos de zapatillas deportivas de las mejores marcas

Encuentra las que mejor se adapten a tu deporte favorito o las que mejor vayan con tu look del día a día. Disponibles tanto para adultos como para niñas y niños.

Decathlon | Patrocinado

Leer más

### Coche eléctrico pequeño para mayores: ¡Los precios te dejarán sin palabras!

Descubre el revolucionario coche eléctrico compacto para personas mayores a un precio sorprendente. Conducción cómoda, sostenible y adaptada a las necesidades de los mayores. ¡No dejes pasar esta oportunidad única!

Coche eléctrico | Anuncios Publicitarios | Patrocinado

Haz clic aquí

### 6 activos que podrían causar sensación en 2023

Descubra las mejores selecciones de los analistas para el 2.º semestre de 2023

eToro | Patrocinado

Haz clic aquí

### BMW Outlet: vehículos seminuevos con promociones únicas por tiempo limitado

BMW | Patrocinado

Más información

# Salud cerebral para todos

El cerebro es más que un simple procesador de textos. Es mucho más potente que los ordenadores cuánticos porque tiene capacidad de sentir

**Leandro Sequeiros**

Presidente de ASINJA (Asociación Interdisciplinar José de Acosta)

Viernes, 21 de julio 2023, 22:18



Comenta



Este contenido es exclusivo para suscriptores

Una suscripción  
**muchas + ventajas**

Semestral

Mensual