

Alrededor de 16 de cada 100 españoles pueden acabar desarrollando un trastorno neurológico. La Sociedad Española de Neurología (SEN) añade que unos siete millones de ciudadanos pueden "pade-

cer algún tipo de enfermedad cerebral". Se refieren a migraña, ictus, alzhéimer, párkinson, epilepsia u otras dolencias. Desde ayer y hasta el viernes, la SEN promueve una campaña informativa sobre

lo que puede hacer cada persona para evitar o retrasar parte de estas enfermedades. Son nueve mandamientos para conservar "un cerebro sano en un cuerpo sano", su lema.

Nueve mandatos para un cerebro sano

Neurólogos apuntan al estrés, al uso abundante del azúcar refinado, la sal o el alcohol y la falta de ejercicio como principales enemigos para conservar una 'mente' saludable

M. MATO ■ Vigo

"Lo que buscamos desde la Sociedad Española de Neurología es informar de la importancia de cuidar el cerebro y de cómo se pueden prevenir algunas enfermedades neurológicas. Existe una falta de información en la sociedad sobre este tipo de factores", señala Juan Carlos Portilla, vocal de la SEN. Por ello, desde esta organización, han compartido los nueve mandamientos para ayudar a mantener un cerebro sano. Portilla y José Ramón Lorenzo, jefe de Neurología de Povisa y vicepresidente de la Sociedade Galega de Neuroloxía, los desmenuzan.

1- Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral como: leer, escribir, bailar, escuchar música, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, acudir a eventos culturales, resolver crucigramas, aprender un nuevo idioma, viajar, conversar...

2- Potenciar las relaciones sociales y afectivas en familia o en grupo. "Mantener relaciones sociales, tiempo libre, capacidad de comunicar y disfrutar de hechos cotidianos son situaciones que favorecen la salud cerebral y una mejor reserva cognitiva y neuroplasticidad", señala Juan Carlos Portilla.

3- Actitud positiva frente a la vida y evitar el estrés. "El estrés es un factor de riesgo para enfermedades vasculares. Se asocia una serie de condicionantes que favorecen este tipo de patologías. El estrés es un problema de salud cerebral importante en nuestros días", añade Juan Carlos Portilla, vocal de Comunicación de la Sociedad Española de Neurología.

4- Practicar ejercicio físico moderado de forma regular y evitar el sedentarismo. "El ejercicio físico te ayuda a controlar los factores de riesgo

1 Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral como: leer, escribir, bailar, escuchar música, participar en juegos de mesa, actividades manuales, acudir a eventos culturales, resolver crucigramas, aprender un nuevo idioma, viajar, conversar...

2 Potenciar las relaciones sociales y afectivas en familia o en grupo

3 Actitud positiva frente a la vida y evitar el estrés

4 Practicar ejercicio físico moderado de forma regular y evitar el sedentarismo

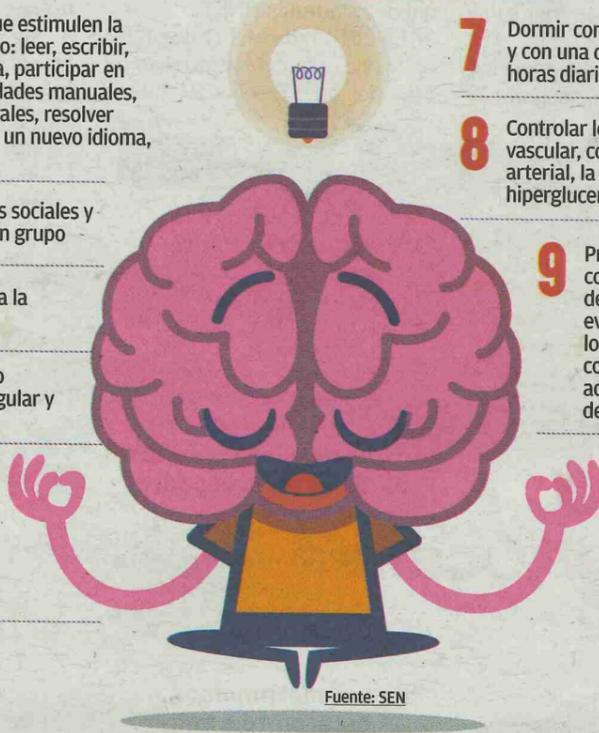
5 Llevar una dieta equilibrada y evitar el sobrepeso. Dieta baja en azúcares refinados y en grasas saturadas y sin abuso de sal

6 Evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas

vascular y te obliga a hacer una actividad mental porque tienes que concentrarte en lo que estás haciendo, trabajas la concentración", expone el jefe de Neurología en Povisa. José Ramón Lorenzo añade, de forma socarrona: "Me refiero a hacer deporte sano; no a ir gritar a un gradería del campo de fútbol".

5- Llevar una dieta equilibrada y evitar el sobrepeso. Dieta baja en azúcares refinados y en grasas saturadas y sin abuso de sal. "El abuso de azúcares refinados se relaciona con la enfermedad cerebrovascular y hay un vínculo entre esta y el deterioro cognitivo. Con el paso del tiempo, puede ir más allá de enfermedades neurológicas como el ictus, demencias y, sobre todo, la enfermedad de Alzhéimer. La sal, sobre todo por su asociación con la hipertensión arterial que también

Trucos para cuidar el cerebro



Fuente: SEN

Hugo Barreiro

Lorenzo: "La televisión es el mayor enemigo del cerebro"

Por su parte, el jefe del servicio de Neurología de Povisa, José Ramón Lorenzo, vicepresidente de la Sociedade Galega de Neuroloxía, añade que a la hora de tener cuenta de un cerebro sano, hay una labor que no se puede olvidar: el cuidado de la reserva cognitiva.

Esto consiste, según explicó en "estimular la formación de redes neuronales nuevas. Esto implica hacer cosas nuevas, hacer trabajar la mente, realizar pasatiempos... todo lo contrario a ver la televisión. Ver la televisión es el mayor enemigo del cerebro.

Hay que realizar actividades en las que seamos activos; no pasivos".

Para reforzar su teoría, señaló que "al aumentar la reserva cognitiva, estamos aumentando la salud del cerebro. Hay un artículo de 'Lancet Neurology', del año 2017, con una revisión de lo que es la demencia. Calculaba que si se controlaban desde joven, desde los 30 años, los factores de riesgo vascular y se hacía una vida sana, con estimulación del cerebro, podía dentro de diez años descender el número de pacientes con demencia".

es un factor de riesgo para la enfermedad cerebrovascular, puede condicionar o favorecer la aparición de demencia. Hablamos de consumo excesivo o inadecuado, ya de manera rutinaria o un exceso puntual", apunta Juan Carlos Portilla.

6- Evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas. El alcohol es un tóxico para nuestro cerebro. "Una intoxicación aguda por exceso en el consumo, aunque solo sea una vez, que puede provocar problemas en nuestro cerebro", advierte Portilla.

7- Dormir con un sueño de calidad y con una duración de entre 7 y 9 horas diarias. "El tiempo del sueño -detalla Juan Carlos Portilla, es necesario para que el cerebro realice las funciones de consolidación de la memoria, reparación o limpieza de algunos materiales o sustancias nocivas para el cerebro. El ritmo del sueño no es el mismo en todas las etapas de nuestra vida. Hay que intentar regular nuestros ritmos. A veces, es difícil pero es un esfuerzo que debemos hacer. Se sabe que un mal ritmo de sueño por exceso o por defecto va asociado a una peor salud cerebral y un mayor riesgo de sufrir algunas enfermedades neurológicas".

8- Controlar los factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia. El jefe de Neurología de Povisa, José Ramón Lorenzo, añade que "en el cerebro hay que evitar que se mueran neuronas. Para ello, hay que controlar la tensión, el colesterol, los triglicéridos y la glucosa. Desde los 40 o 50 años, hay que empezar a controlarlos.

9- Proteger el cerebro con casco o cinturón de seguridad para evitar, en la medida de lo posible, las consecuencias de accidentes laborales y de tráfico. Portilla apunta que "es importante evitar las situaciones que pueden conllevar un riesgo de traumatismo de manera crónica. Estos, aunque no sean muy intensos, si se producen de manera continuada, pueden asociarse a un deterioro cognitivo a largo plazo. En situaciones laborales, hay que evitar estos riesgos".