

Viaje al interior del cerebro

- Durante una semana, los neurólogos atenderán las dudas de los ciudadanos
- La consulta se divide en tres áreas: agilidad mental, examen e información
- El objetivo es enseñar a reconocer los síntomas que indican que algo no va bien

Ángeles López | Javier Beneytez (vídeo) | Madrid

Camina hacia la cocina y, de repente, cae en la cuenta de que no sabe qué iba a hacer allí. Se olvida con frecuencia de dónde ha puesto las llaves o dónde aparcó el coche. ¿Estos olvidos son un indicio de una enfermedad o simplemente son despistes sin importancia? ¿Le gustaría saber cómo está ese órgano gris que habita en el interior de su cráneo? Porque normalmente no reparamos en la salud de nuestro sistema nervioso hasta que es demasiado tarde, durante una semana diferentes neurólogos atenderán las dudas de los ciudadanos que acudan al autobús del cerebro. ELMUNDO.es ha estado en la parada cero para conocer cómo es esta consulta móvil.

Alzheimer, demencia vascular, ictus, Parkinson... Son algunas de las enfermedades que pueden afectar al sistema nervioso. Sin embargo, pocas personas conocen bien los síntomas de alarma que pueden poner sobre aviso de que algo grave está pasando. Además, la causa de algunos de ellos puede ser muy variada: **los olvidos pueden estar provocados por estrés o cansancio, también por una demencia de origen vascular o por Alzheimer.**

"En muchas ocasiones, los pacientes llegan tarde a la consulta porque hay desconocimiento o porque muchos síntomas se atribuyen a la edad. Pero hay que distinguir, los fallos de memoria habituales, sin importancia, de aquellos que interfieren en las actividades diarias de las personas. Por ejemplo, **no es lo mismo no recordar dónde se han dejado las llaves que olvidar qué se ha comido**", explica Valentín Mateos, vocal de la SEN.

Jesús Porta, miembro también de la SEN, añade más síntomas que podrían indicar la presencia de otras enfermedades. "Si vemos que un familiar joven, de unos 40 años, tiene cambios de personalidad quizás sea un motivo para ir a un neurólogo. También están las pérdidas de conciencia que pueden tener un origen neurológico. Otros son los dolores de cabeza que pueden tratarse bien por estos especialistas".

Mateos considera que el primer paso es acudir al médico de cabecera. "Allí su médico le puede hacer unos tests, similares a los que vamos a realizar en el autobús, que pueden indicar la presencia de un problema. Luego será el neurólogo el que, tras una serie de pruebas de imagen, le ponga el nombre a esa enfermedad", señala.

Una consulta ambulante

Esa consulta, en la que están implicados médicos de Atención Primaria y Neurología y múltiples pruebas de imagen que establecerán el diagnóstico definitivo, es la que se pretende reproducir, a pequeña escala, en el autobús del cerebro, una iniciativa

de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Fundación Española de Enfermedades Neurológicas. **"Un autobús en el que estarán cinco neurólogos, médicos de familia y residentes** visitará diferentes ciudades para que las personas puedan informarse sobre estos trastornos", aclara Mateos. Pero no sólo eso, ya que dentro del vehículo podrán 'examinar' la salud de su cerebro. "Tenemos tres áreas: la de agilidad mental, la diagnóstica y la informativa. En la primera realizaremos diferentes tests desde el punto de vista cognitivo. Son fáciles de aplicar, de breve duración y fiables para distinguir algún problema", aclara Mateos.

En la zona de diagnóstico, las personas que acudan al autobús pueden realizarse un Doppler transcraneal. Una prueba similar a la ecografía del embarazo sólo que en lugar de monitorizar el útero se visualizan las arterias del cuello y de la cabeza. **"Permite ver el flujo sanguíneo de estos vasos y saber si hay ateromatosis** [placa de ateroma formada por el depósito colesterol y otras sustancias]. Con esta prueba se puede detectar algunos problemas", explica Jesús Porta, vocal de la SEN.

Finalmente, las personas que hayan subido al autobús recibirán la tarjeta cerebro-saludable, con la puntuación obtenida en los tests y con el resultado de la prueba diagnóstica. Además, también habrán recibido información de cómo se pueden prevenir o frenar algunos de estos trastornos.

Cómo tener un cerebro sano

"Hay varios consejos clave para cuidar el cerebro. El primero consiste en protegerlo físicamente. Por lo que la principal recomendación es evitar cualquier golpe o agresión, por ejemplo llevando siempre el cinturón de seguridad puesto o el casco si se viaja en moto", aclara Mateos.

La segunda recomendación es llevar una vida saludable: dieta y ejercicio. "Se trata de prevenir el daño vascular y neurológico que puede generarse con el consumo excesivo de ciertas sustancias como el colesterol, la sal, el alcohol o el tabaco. **Son recomendaciones que valen también para proteger el corazón**, ya que tanto este órgano como el cerebro están regados por los mismos 'conductos' que necesitan los mismos cuidados", puntualiza Mateos.

Jesús porta indica la tercera 'herramienta' para mantener fuerte el 'órgano gris'. "De la misma manera que hacemos ejercicio, tenemos que mantener el cerebro activo con hábitos muy normales, aunque últimamente se están perdiendo, como la lectura, el razonamiento, el arte, etc.". Una mente activa asegura la creación de conexiones neuronales que pueden paliar en parte el daño que puede producir una demencia o la enfermedad de Alzheimer.

David Pérez, director de la Fundación del Cerebro, insiste es que iniciativas como la Semana del Cerebro son necesarias "para concienciar y sensibilizar a la sociedad sobre este tipo de pacientes y de la carga que soporta la familia, porque las enfermedades neurológicas no sólo afectan al paciente sino a todos los cuidadores y familiares que están detrás de él".

Desde el lunes 3 hasta el viernes 7 de octubre, el autobús del cerebro tendrá varias 'paradas', La primera será Madrid, y le seguirán Barcelona, Bilbao, Badajoz y Málaga. A partir del 14 estará en Las Palmas de Gran Canaria. Allí, cualquier ciudadano podrá informarse sobre las diferentes patologías neurológicas y someterse a las pruebas mencionadas. Una forma divertida de ejercitar la mente.