

Tu cerebro es vida, cuídalo

■ La Semana del Cerebro es un buen momento para dar pautas que permitan paliar los efectos de las enfermedades neurológicas



Valentín Mateos

Coordinador de neurología del Centro Médico de Asturias y coordinador nacional de la Semana del Cerebro 2011

Bajo el lema que da título a esta colaboración periodística, la Sociedad Española de Neurología (SEN), sociedad científica de la que forman parte en la actualidad unos 2.500 neurólogos, y la Fundación del Cerebro, entidad en la que se agrupa un buen número de asociaciones de pacientes neurológicos, han puesto en marcha una nueva edición de la Semana del Cerebro, una iniciativa de carácter formativo y educativo que tiene por objetivos concienciar a la sociedad sobre el significado y repercusiones de las patologías neurológicas, promover el reconocimiento de éstas en la población general e incidir en la importancia de la prevención activa de los daños cerebrales, tal como reza en el lema elegido, «tu cerebro es vida, cuídalo».

Durante esta primera semana de octubre, un autobús («el bus del cerebro») recorrerá diferentes ciudades de la geografía nacional po-

niendo a disposición del público que nos visite dípticos y trípticos informativos sobre las principales patologías neurológicas a la par que ofertando un «chequeo cerebral» a aquellas personas interesadas en realizarlo.

Es un hecho bien conocido que existe un alto grado de desconocimiento en nuestro medio en lo que respecta a un buen número de patologías neurológicas. Es por ello obligación de las sociedades científicas (la SEN en este caso), de las asociaciones de afectados y de los poderes públicos, mejorar esa brecha de conocimiento a la par que poner en marcha medidas concretas que minimicen las consecuencias de ese desconocimiento pueda acarrear.

En este contexto, la SEN lleva varios años trabajando para que el ictus, segunda causa de mortalidad en nuestro medio (primera en la mujer) sea reconocido en sus primeros momentos (pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo, dificultad brusca para la comprensión o la emisión del lenguaje, pérdida brusca de visión en un ojo, inestabilidad o incapacidad para caminar de comienzo agudo, aparición de una cefalea explosiva de novo) de tal forma que quien lo sufra o quien lo pre-

sencie busque asistencia urgente en el hospital habida cuenta que una actuación precoz (en el momento actual limitada a las primeras 4,5 horas) puede posibilitar su reversibilidad mediante la aplicación del tratamiento específico (fibrinólisis).

Esta realidad no hubiera sido posible de no haber mediado el interés de los neurólogos y de la SEN para poner en marcha y popularizar el concepto de «código ictus» y concienciar a los gestores de nuestros hospitales de su necesidad. También han contribuido a ello directivas de alcance nacional como la «Estrategia nacional del ictus» iniciada en 2009 durante el mandato del ex ministro Bernat Soria. En la misma línea, la SEN, en representación de los neurólogos, y la Fundación del Cerebro, en representación de los pacientes, seguiremos insistiendo a las autoridades públicas en la necesidad imperiosa de un plan nacional contra la enfermedad de Alzheimer que posibilite y coordine todas las acciones (clínicas y asistenciales) que una patología tan devastadora y prevalente como ésta necesita y que la sociedad demanda.

A la espera de que esta petición sea pronto una realidad, todos nosotros, personas de a pie, también

Seguiremos insistiendo a las autoridades públicas en la necesidad imperiosa de un plan nacional contra la enfermedad de Alzheimer que posibilite y coordine las acciones necesarias

podemos hacer mucho para que nuestro cerebro se mantenga sano. Es por ello que termino esta colaboración resaltando los consejos que durante esta semana vamos a repetir, machaconamente, por toda España, para dar significado al eslogan de la campaña, a saber:

- Realice actividades que estimulen la actividad cerebral y le mantengan mentalmente activo (leer, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales...).

- Ejercite algún tipo de actividad física de forma regular, bien sea mediante la práctica de un deporte o realizando uno o dos paseos diarios de, al menos, 30 minutos.

- Potencie las relaciones sociales y afectivas, evitando la incomunicación y el aislamiento social.

- Lleve una dieta equilibrada, evitando el exceso de grasas animales o de sal y potenciando el consumo de frutas y verduras.

- Mantenga hábitos de vida saludables desterrando el abuso de alcohol, el tabaco y cualquier tipo de drogas.

- Duerma el tiempo mínimo necesario para un correcto descanso (7-8 horas diarias).

- Controle periódicamente la tensión arterial y, en su caso, trate la hipertensión en tanto principal factor de riesgo de las enfermedades cerebrovasculares (ictus).

- Proteja el cerebro contra las agresiones físicas del exterior mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en los vehículos y del casco si viaja en moto.

Quienes hemos trabajado en la puesta en marcha y ejecución de esta Semana del Cerebro 2011 daremos por bien empleado nuestro tiempo si un buen número de ciudadanos asume estos consejos que, aunque puedan parecer simples, no es menos cierto que ayudarán a mantener en forma el cerebro de la misma manera que el ejercicio físico hace lo propio con sus músculos y articulaciones.