

# Hábitos saludables para un cerebro en forma

El confinamiento generado por el Covid-19 ha favorecido prácticas como el aislamiento social, el aumento del estrés o la disminución de la actividad física, que han sido muy perjudiciales para el cerebro, por lo que resulta fundamental recuperar hábitos saludables.

Es fundamental concienciar a la población sobre la importancia de llevar a cabo hábitos que fomenten la prevención activa en relación al cerebro y las enfermedades neurológicas, que afectan a un 16% de la población española. Y es que las enfermedades neurológicas afectan a más de siete millones de personas en España y algunas de ellas (como la migraña, el ictus, el Alzheimer, el Parkinson, o la epilepsia) figuran además entre las enfermedades con mayor prevalencia entre la población, siendo la causa de más del 50% de los casos de dependencia por trastornos crónicos. Asimismo, y debido al progresivo envejecimiento de la población, se estima que en los próximos años su prevalencia sea aún mayor: muchas de ellas se podrían incluso duplicar o triplicar en los próximos 20 años. Este año es aún más relevante que nunca tener presente los hábitos que son beneficiosos, porque debido a la pandemia y al confinamiento hemos llevado a cabo prácticas perjudiciales para nuestro

### TASAS DE MORBILIDAD HOSPITALARIA 2018 (POR 100.000 HABITANTES)

	Ambos sexos	Hombres	Mujeres
Enfermedades del sistema nervioso	259	270	249
Enfermedad de Alzheimer	8	6	10
Esclerosis múltiple	5	4	7
Epilepsia	44	48	40
Isquemia cerebral transitoria	33	34	32
Otras enfermedades del sistema nervioso	169	178	160

Fuente: INE. Encuesta de morbilidad hospitalaria 2018

*Debido a la pandemia y al confinamiento hemos llevado a cabo prácticas perjudiciales para nuestro cerebro*

### ALTAS HOSPITALARIAS Y ESTANCIAS CAUSADAS 2018 (VALORES ABSOLUTOS)

	Altas hospitalarias	Estancias causadas
Enfermedades del sistema nervioso	61.942	641.222
Enfermedad de Alzheimer	1.489	77.299
Esclerosis múltiple	829	8.314
Epilepsia	10.929	78.574
Isquemia cerebral transitoria	7.870	42.577
Otras enfermedades del sistema nervioso	40.824	434.458

Enfermedades del sistema nervioso	59.283	716.114
Enfermedad de Alzheimer	2.469	186.202
Esclerosis múltiple	1.688	21.030
Epilepsia	9.557	65.511
Isquemia cerebral transitoria	7.580	41.436
Otras enfermedades del sistema nervioso	37.989	401.936

Fuente: INE. Encuesta de morbilidad hospitalaria 2018

cerebro y las consecuencias ya se han podido comprobar en algunos pacientes de neurología. Aunque aún es pronto para poder estimar el verdadero impacto que ha tenido el confinamiento en la población, los estudios y los informes que se han estado publicando en pacientes españoles apuntan todos en la misma línea: el estrés, el sedentarismo y el aislamiento social que ha generado la pandemia son las principales razones de que la salud cerebral haya empeorado en estos últimos meses.

Según un informe realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 46% de los pacientes con cefalea experimentó un empeoramiento de la situación clínica durante el confinamiento. Otro estudio en pacientes con Parkinson, también realizado por la SEN, señala que el 66% de las personas con Parkinson tuvieron un empeoramiento de sus síntomas durante esta situación.

## NÚMERO DE DEFUNCIONES POR ICTUS 2017

	<45	45-54	55-64	65-74	75-84	85 o más	Total
Hombres	113	371	780	1.690	3.815	4.786	11.555
Mujeres	100	207	387	1.004	4.036	9.648	15.382
Total	213	578	1.167	2.694	7.851	14.434	26.937

Fuente: Mscbs. Atlas del Ictus en España 2019. SEN

## Trastornos cognitivos

La demencia es una enfermedad degenerativa que ocasiona trastornos graves de memoria y pérdida de capacidades intelectuales, con olvidos, desorientación temporal y espacial, alteraciones del comportamiento y del lenguaje, que va interfiriendo progresivamente en las actividades cotidianas del paciente hasta hacerle completamente dependiente. La enfermedad es progresiva y en un tiempo variable ocasiona la muerte.

La mayor parte de las demencias son debidas a la enfermedad de Alzheimer, pero también puede aparecer como secuela de una enfermedad cerebrovascular, la llamada demencia vascular, que es la segunda causa más frecuente de demencia.

El Alzheimer constituye la primera causa de discapacidad y, en todo el mundo, afecta a más de 40 millones de personas. En España, y según datos de la SEN, actualmente la padecen unas 800.000 personas y es, además, el tipo de demencia neurodegenerativa más común.

La edad es el principal factor de riesgo para desarrollar esta enfermedad, y debido a la mayor esperanza de vida de las

mujeres, actualmente su prevalencia es tres veces mayor en mujeres que en hombres. En todo caso, se prevé que el número de afectados de ambos sexos aumente considerablemente en los próximos años como consecuencia del envejecimiento de la población.

España es uno de los países del mundo con mayor proporción de casos de Alzheimer entre las personas de más de 60 años: un 5% de las personas de 65 años, y en mayores de 90 años el porcentaje aumenta hasta el 40%. Aunque la edad constituye el primer y más importante marcador de riesgo para desarrollar Alzheimer, también influyen otros factores como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la obesidad,

## Parkinson y Covid-19

El Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (GETM), en colaboración con el Observatorio Parkinson de la Federación Española de Parkinson (FEP) y la Asociación Parkinson Galicia-Coruña, publicó el pasado mes de agosto en la revista internacional *Movement Disorders* los resultados de la encuesta realizada entre pacientes españoles en los meses de mayo, junio y julio de 2020, con el objetivo de conocer el impacto de la pandemia por Covid-19 en las personas que padecen enfermedad de Parkinson. El estudio es uno de los más amplios que se han realizado hasta la fecha en el ámbito internacional.

Según se desprende de él, más del 95% de los pacientes españoles con enfermedad de Parkinson llevaron a cabo rigurosas medidas preventivas para evitar contraer la enfermedad, a pesar de que más del 85% no tuvo contacto con casos de Covid-19. Y aunque casi el 73% de los pacientes siguió con sus tratamientos y se mantuvo activo durante el confinamiento, el 65,7% percibió un empeoramiento de sus síntomas. Entre los más habituales: bradicinesia (48%); trastornos del sueño (41%); rigidez (41%); alteraciones de la marcha (34,5%); ansiedad (31%); dolor (28,5%); fatiga (28%); depresión (27,5%); temblor (21%) y/o trastornos del apetito (13%).

Además, la pandemia no solo ha tenido consecuencias entre los pacientes sino también en los cuidadores. Durante el confinamiento, el 63,5% de los pacientes contó con un cuidador principal, principalmente un miembro de su familia. Pero mientras que un 70% de los pacientes consideran que la pandemia les ha afectado negativamente y valoran el impacto negativo en un 6,6 (en una escala de 0 a 10), en el caso de los cuidadores, este impacto asciende al 6,9.

*Alrededor de un 15% de los casos de Parkinson diagnosticados en nuestro país corresponden a personas menores de 50 años*

el sedentarismo, el tabaquismo o la diabetes. El haber sufrido traumatismos craneoencefálicos también aumenta el riesgo de desarrollar demencia.

Tanto en las formas genéticas (relacionadas principalmente con las formas de inicio de la enfermedad en edades tempranas), como en las esporádicas, los cambios que produce la enfermedad en ciertos biomarcadores son detectables hasta

arterial, la diabetes, la hipercolesterolemia, el tabaquismo, cardiopatía u obesidad). Todos ellos son factores controlables, por lo que esta enfermedad es prevenible.

En los últimos años, tratamientos como la trombolisis y el manejo en las Unidades de Ictus han demostrado que pueden salvar la vida o evitar las secuelas graves. En ambos casos, el paciente ha de ser tratado de forma urgente por el neurólogo

## PROBLEMAS PARA REALIZAR ACTIVIDADES COTIDIANAS

%

	Ninguno	Leves	Moderados	Graves	Imposibilidad
Ictus	40,9	10,5	12,7	12,2	23,7
Tumores malignos	69,2	11,1	10,2	6,3	3,2
Otras enfermedades crónicas	73,4	11,4	8	3,6	3,5
Lesiones o defectos permanentes por accidente	75,4	11	7,8	2,4	2,4

Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2017. Atlas del Ictus en España 2019. SEN

dos décadas antes del inicio de los síntomas. Y es que, desde el punto de vista clínico, la enfermedad pasa por dos grandes fases: una fase preclínica, que puede extenderse más de una década y en la que no es posible objetivar alteraciones cognitivas; y una fase sintomática en la que los síntomas cognitivos y conductuales se hacen evidentes. En esta segunda fase, ya sintomática, los pacientes experimentan los síntomas con una intensidad gradual: desde la mínimamente sintomática, en la que el paciente es plenamente funcional, hasta que el paciente pierde su autonomía.

### Enfermedad cerebrovascular

Las enfermedades cerebrovasculares más importantes son el ataque isquémico transitorio, el ictus y la demencia vascular. El ictus es la aparición de un déficit neurológico producido por un infarto o una hemorragia cerebral. Los síntomas pueden ser variados (pérdida de fuerza o de sensibilidad, dificultades en el lenguaje, la marcha o la visión, etc.) y es muy importante su reconocimiento precoz para acudir rápidamente a un centro hospitalario. Las causas más frecuentes de los ictus están relacionadas con los factores de riesgo vascular (la hipertensión

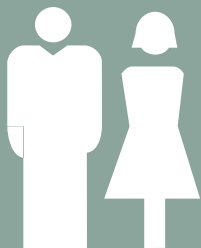
y en un medio hospitalario con los medios adecuados. Es la segunda causa de muerte en los españoles y la primera causa de muerte entre las mujeres.

Uno de cada cuatro adultos mayores de 25 años sufrirá un ictus a lo largo de su vida en todo el mundo, pero hasta un 90% de los casos se podrían prevenir con un adecuado control de los factores de riesgo modificables de esta enfermedad. Y es que, en todo el mundo, cerca de 14 millones de personas sufrirán un ictus este año 2020 y, como resultado, 5,5 millones morirán. Además, las tendencias actuales sugieren que, si no se llevan a cabo acciones que lo impidan, el número de ictus anuales aumentará un 35% y el de muertes un 39%, es decir, hasta los 17,5-18 millones de casos nuevos al año y aproximadamente hasta los 7-8 millones de muertes al año. El ictus es, además, la principal causa de discapacidad en el mundo. En España, según datos de la SEN, unas 110.000 personas sufren un ictus cada año, de los cuales al menos un 15% fallecerán y, entre los supervivientes, en torno a un 30% se quedará en situación de dependencia funcional. Esta enfermedad cerebrovascular es ya la segunda causa de muerte en la población española (la primera en mujeres), la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda de demencia.

La incidencia de esta enfermedad aumenta significativamente con la edad, sobre todo a partir de los 65 años, y este incremento es exponencial a partir de los 85 años, tanto para los ictus isquémicos como para los hemorrágicos. En todo caso, el ictus no es una enfermedad que afecte solo a personas mayores. Según datos del registro de la SEN, el 27% de los ictus atendidos en los hospitales españoles corresponden a personas de menos de 65 años y el 8% a pacientes con menos de 50 años.

*El Alzheimer constituye la primera causa de discapacidad y es el tipo de demencia neurodegenerativa más común*

DEFUNCIONES SEGÚN LA CAUSA DE LA MUERTE 2018



Enfermedades del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos	26.279
Meningitis	137
Enfermedad de Alzheimer	14.929
Otras enfermedades del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos	11.213



Enfermedades del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos	10.319
Meningitis	71
Enfermedad de Alzheimer	4.454
Otras enfermedades del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos	5.794



Enfermedades del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos	15.960
Meningitis	66
Enfermedad de Alzheimer	10.475
Otras enfermedades del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos	5.419

Fuente: INE

**Parkinson**

La enfermedad de Parkinson es otra de las enfermedades neurológicas más discapacitantes. Los pacientes presentan temblor y grandes dificultades para moverse: desde caminar hasta vestirse o girar en la cama. Es una enfermedad degenerativa, que puede terminar ocasionando la práctica inmovilidad del paciente.

Hoy en día, se disponen de múltiples tratamientos con fármacos que ayudan mucho al control de los síntomas de la enfermedad y también el tratamiento quirúrgico ofrece ya beneficios muy importantes en los pacientes. No todos los pacientes presentan el mismo grado de afectación, de forma que sólo un porcentaje de los mismos se encuentran en situación de dependencia importante.

Esta enfermedad afecta a más de 7 millones de personas en todo el mundo, y su prevalencia continúa aumentando, principalmente por el aumento de la esperanza de vida. Y es que, aunque se trata de una enfermedad que afecta a personas de todas las edades, incluso a niños y adolescentes, afecta principalmente a personas mayores de 60 años: una de cada cien mayores de 60 años padece Parkinson en todo el mundo. En España, y según datos de la SEN, la enfermedad de Parkinson afecta, al menos, a unas 150.000 personas, una cifra que se estima que se triplique en los próximos 30 años. Aproximadamente un 2% de los mayores de 65 años y un 4% en los mayores de 85 padecen Parkinson en España, aunque alrededor de un 15% de los casos actualmente diagnosticados en nuestro país corresponden a personas menores de 50 años.

*Hasta un 90% de los casos de ictus se podrían prevenir con un adecuado control de los factores de riesgo modificables*

LIMITACIONES EN LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS

%	Nada limitado	Limitado, pero no gravemente	Gravemente limitado
Ictus	25,60	46	28,4
Tumores malignos	40,40	41,2	18,4
Otras enfermedades crónicas	51,40	37,4	11,1
Lesiones o defectos permanentes por accidente	49,30	40,7	10

Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2017. Atlas del Ictus en España 2019. SEN

En nuestro país, los pacientes con Parkinson tardan una media de entre 1 y 3 años en obtener un diagnóstico correcto. Además, la SEN estima que más del 50% de los nuevos casos que se producen cada año, están actualmente sin diagnosticar, principalmente por una identificación incorrecta de los principales síntomas de esta enfermedad.

## Migraña

La migraña es una enfermedad episódica. Se presenta en forma de crisis o ataques (la mayoría de los pacientes tienen entre 1 y 4 crisis al mes) que duran entre pocas horas hasta 2-3 días. Es un tipo común de dolor de cabeza que puede ocurrir con síntomas como náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz. En muchas personas, se siente un dolor pulsátil únicamente en un lado de la cabeza. Algunas personas que padecen migrañas tienen síntomas de advertencia, llamados aura, antes de que comience el verdadero dolor de cabeza. Un aura es un grupo de síntomas, generalmente alteraciones en la visión, que sirven de signo de advertencia de que se va a presentar un terrible dolor de cabeza. Sin embargo, la mayoría de las personas no presentan tales signos de advertencia. Se trata de uno de los tipos de cefalea más prevalentes y con una gran discapacidad asociada que afecta a un 12-13% de la población española. La migraña es la enfermedad neurológica con más prevalencia en España (afecta a unos 5 millones de per-

sonas) y según el *Global Burden of Disease Survey* de 2016, en todo el mundo, es el sexto trastorno más prevalente, la segunda causa de discapacidad (la primera en menores de 50 años), y una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad. En España, el 80% de las personas que padecen esta enfermedad son mujeres, generalmente en edades comprendidas entre los 20 y 40 años, sufriendo estas mayor duración e intensidad de dolor en las crisis, mayor riesgo de recurrencia, mayor discapacidad y necesitando, a la vez, un periodo de tiempo mayor para recuperarse. Por esa razón, en nuestro país, la migraña es la segunda causa de discapacidad en mujeres.

Aunque la migraña es una enfermedad de difícil manejo en cuanto a los tratamientos, ya que no todos funcionan con la misma efectividad en todos los pacientes y además requieren de ajustes periódicos, existen diversos fármacos tanto para el tratamiento sintomático de la migraña, como para prevenir la aparición de nuevas crisis. Además, recientemente se han aprobado nuevas opciones de tratamiento: los anticuerpos monoclonales. Sin embargo, y según datos del último estudio realizado por el Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, en España, sólo un 17% de los pacientes utiliza una medicación correcta para el tratamiento sintomático de las crisis de migraña y solo un 5% de los pacientes recibe tratamiento preventivo, a pesar de que aproximadamente un 25% lo necesita. +

### COSTES TOTALES DEL ICTUS Y DISTRIBUCIÓN SEGÚN TIPO DE COSTE. 2003 Y 2015

	2003		2015	
	Millones €	%Total	Millones €	%Total
Atención Primaria	30	2%	190	7%
Atención especializada	88	7%	149	5%
Urgencias	36	3%	62	2%
Hospitalización	411	33%	663	23%
Medicación	56	5%	181	6%
Costes directos sanitarios totales	622	50%	1.245	43%
Pérdidas de productividad por mortalidad	205	17%	264	9%
Pérdidas de productividad por morbilidad	115	9%	475	16%
Cuidados informales	297	24%	924	32%
Costes totales	1.238	100%	2.908	100%

Fuente: Leal et al. 2006, para datos de 2003 y Wilkins et al. 2017 para datos de 2015.  
Atlas del Ictus en España 2019. SEN