

► SANIDAD

Más de 25.000 segovianos padecen alguna enfermedad neurológica

Numerosas personas se acercaron ayer al autobús de la 'Semana del Cerebro' para comprobar su salud cerebro-vascular, el sistema nervioso periférico y la agilidad mental

JUANA HITTA / SEGOVIA

Más de 25.000 personas en la provincia de Segovia sufren algún tipo de enfermedad neurológica. Enfermedades como el Alzheimer o el ictus son una de las principales causas de mortalidad, mientras que otras como el Parkinson, la epilepsia, la migraña, la esclerosis múltiple, la ELA, etc., suponen una gran discapacidad. Estos datos han sido facilitados por la Sociedad Española de Neurología, que ayer instaló en la plaza de toros de Segovia el autobús de la 'Semana del Cerebro', que pretende concienciar sobre la importancia de mantener el cerebro sano para prevenir enfermedades cardiovasculares.

Numerosas personas se acercaron ayer al autobús, que estuvo abierto hasta las seis de la tarde, donde realizaron de forma gratuita distintas pruebas para comprobar su salud cerebral, el funcionamiento del sistema nervioso periférico y la agilidad mental. Dentro del autobús, se habilitaron tres zonas en las que neurólogos locales realizaron distintas pruebas. En primer lugar, un espacio diagnóstico en el que se evaluó el estado de las arterias, para determinar el riesgo cerebrovascular con equipos de ecografía. También se llevaron a cabo distintas pruebas de agilidad y destreza mental. Y por último, una zona informativa, en la que los visitantes pudieron solventar dudas y obtener una atención personalizada.

Además, todos los participantes recibieron una tarjeta cerebro-saludable, con los resultados que obtuvieron en cada prueba, así como recomendaciones para mantener el cerebro sano.

Entre los profesionales participantes, se encontraba el jefe de la Unidad de Neurología del Complejo Hospitalario de Segovia, Jacinto Duarte, quien afirmó que el cuidado del cerebro es muy importante para mantener una buena salud. Sobre la evolución de este tipo de patologías, el especialista explicó que "hay enfermedades para las que hace años no existían tratamientos y no se podían revertir los síntomas que presentaban, pero hoy en día disponemos de



Numerosas personas se acercaron ayer al autobús de la 'Semana del Cerebro' instalado en la plaza de toros. / KAMARERO

muchas opciones terapéuticas".

Jacinto Duarte puso como ejemplo la esclerosis múltiple, una enfermedad que afecta a personas jóvenes que están abriendo la vida, y que antes conllevaba un grado de discapacidad, pero con los nuevos tratamientos que se han ido aportando, "muchas de esas personas siguen manteniendo una actividad laboral y personal compatible con la normalidad". El neurólogo también se refirió al ictus, que hasta hace no muchos años dejaba muchas secuelas en las personas que lo padecían, "pero hoy tenemos mecanismos para revertir esas secuelas inmediatamente".

ALZHEIMER En cuanto al Alzheimer, Duarte reconoció que "no tenemos nada más que llegar al diagnóstico, pero podemos tomar medidas de prevención". Y en lo que se refiere a otra enfermedad neurológica como el Parkinson, señaló que "existen tratamientos para que esa incapacidad se retrase lo máximo posible y la mortalidad está en el mismo orden de una persona normal".

Jacinto Duarte manifestó que se continúa investigando el cere-

bro, ya que a nivel molecular y bioquímico "es un gran desconocido". "Hay muchas cosas —añadió— que conocemos, pero mucha otras enfermedades degenerativas que no sabemos por qué se producen. A lo mejor en

próximas épocas ya no hablaremos, por ejemplo, de enfermedad de Parkinson, sino de alteración de una proteína anómala del cerebro. Hay muchas enfermedades que comparten esa proteína del cerebro".

CONSEJOS PARA MANTENER UN CEREBRO SANO

► **Realizar actividades** que estimulen la actividad cerebral y mantengan mentalmente activo, como leer, escribir, memorizar números de teléfono, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

► **Ejercitar 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.

► **Potenciar** las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación, el aislamiento social y el estrés.

► **Realizar una dieta** equilibrada, evitando el exceso en grasas animales y de sal y potenciando el consumo de frutas y verduras.

► **Llevar hábitos de vida** saludables sin consumo de alcohol, tabaco y drogas y dormir como mínimo ocho horas diarias.

► **Controlar la hipertensión**, dado que es el principal factor de riesgo de enfermedades cerebrovasculares como el ictus.

► **Proteger el cerebro** contra las agresiones físicas del exterior mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en los vehículos y del casco cuando se viaja en moto.

Biogen recrea los síntomas de la esclerosis con una zapatillas deportivas

EL ADELANTADO / SEGOVIA

Los síntomas de la esclerosis múltiple (EM) son diversos y variables, pero muchos de ellos tienen una cosa en común: pasan desapercibidos para la mayoría de la población. Fatiga, adormecimiento, un hormigueo, visión doble o borrosa o problemas de equilibrio, son algunos de los síntomas que, a lo largo del día de ayer, los segovianos pudieron experimentar gracias a unas novedosas zapatillas deportivas y un set sensorial desarrollados para Biogen. Esta actividad forma parte de la 'Semana del Cerebro'. En el caso de los pacientes afectados por esclerosis múltiple, la aparición de los primeros síntomas suele darse entre los 20 y los 40 años y éstos están relacionados con la fatiga, debilidad, adormecimiento u hormigueo, visión doble o borrosa, problemas de equilibrio o temblores.

Lamentablemente, estas señales son solo parte del problema, pues existen muchas otras secuelas derivadas de la enfermedad. Es el caso de la depresión y otros desajustes emocionales, problemas 'no visibles' de los que muchas veces no se habla y la mayoría de la población desconoce, pero que están ahí y condicionan enormemente la calidad de vida de los pacientes. De hecho, de las 46.000 personas que sufren de esclerosis múltiple en España, más de la mitad de los afectados padece de presión en algún momento de la enfermedad ligada al curso degenerativo y progresivo de la misma.

En Biogen su misión es clara: son pioneros en neurociencias. Biogen descubre, desarrolla y ofrece terapias innovadoras en todo el mundo a personas con trastornos neurológicos, autoinmunes y enfermedades raras. Fundada en 1978 como una de las primeras compañías biotecnológicas globales a día de hoy Biogen lidera el portafolio de productos para el tratamiento de la esclerosis múltiple, así como de otras enfermedades neurológicas.

No te quedes sin tu plaza ¡¡apúntate ya!!

CLASES EXTRAESCOLARES



Robótica, Creación de Videojuegos, Impresión 3D, Drones Programables y más...

De 5 a 16 años. Consulta horarios en www.robotschool.es o en el 609 03 59 03

ROBOTS SCHOOL | Ciencia Programación Robótica Tecnología

Clases en muchos colegios de Segovia y provincia, en la Academia en Plaza Tirso de Molina, 11 (Nueva Segovia) o en la Universidad



Un hombre se somete a una de las pruebas en el interior del autobús. :: ICAL

El cerebro también debe ir al gimnasio

Los neurólogos recomiendan preparar la jubilación unos años antes para mantenerse intelectualmente activo

:: LUIS JAVIER GONZÁLEZ

SEGOVIA. Miguel San Romualdo, de 75 años, salía ayer del autobús que la Sociedad Española de Neurología y la Fundación del Cerebro habían instalado junto a la plaza de toros mientras varias decenas de personas esperaban su turno para acceder al vehículo. Sus arterias cerebrales habían pasado el examen y él comentaba orgulloso sus hábitos: sus cinco kilómetros diarios, unas pequeñas pesas y la bicicleta estática. En el autobús, que estuvo el lunes en Madrid y terminará la semana en León, Guadalajara y Ciudad Real, se dar a conocer qué es la neurología, para que las personas sepan a qué vancouver acuden a una consulta. Además, se practican pruebas relacionadas con el área cognitiva. Si en alguna de esas pruebas se observa alteración, se aconseja a esa persona que acuda a su médico de cabecera, para que se pese si es preciso que acuda al neurólogo.

«Nuestro objetivo es alertar de determinados procesos neurológicos y dar un conocimiento de las enfermedades a través de los síntomas», explicó el jefe del Servicio de Neurología del Hospital General de Segovia, Jacinto Duarte García, quien valoró los avances conseguidos: «No hace relativamente mucho que toda la red pública debe tener al menos un neurólogo y en la mayoría de los

hospitales públicos hay unidades de neurología».

¿Qué enfermedades son más frecuentes con la edad? El doctor Duarte explicó que la esclerosis múltiple afecta especialmente a personas jóvenes, entre 20 y 40 años. «Hace 30 años no existían apenas tratamientos para esta enfermedad, al cabo de un tiempo los enfermos acababan con discapacidad y muchos terminaban en silla de ruedas», explicó el jefe del Servicio de Neurología del Hospital, quien incidió en los avances conseguidos. «Han mejorado los tratamientos y hay grupos de neurólogos especializados en esta enfermedad». En la edad media inci-

de especialmente el ictus. «Estamos haciendo campañas para que se vaya al hospital ante cualquier mínimo síntoma de ictus, podemos revertirlo». El eslogan del autobús es 'El cerebro es salud' porque un problema neurológico «tiene repercusiones, la salud queda muy mediatizada y se va a engordar, va a aumentar la tensión, los problemas vasculares...», señaló Duarte.

Uno de los grandes desafíos

La vejez conlleva un proceso degenerativo y la enfermedad de Alzheimer, que no solo afecta al paciente sino a todo el contexto familiar, es uno de los grandes desafíos sanita-

rios de los países desarrollados. Por eso los neurólogos consideran clave la prevención con hábitos saludables como andar todos días varios kilómetros, porque las recomendaciones cardiovasculares valen también para el cerebro.

Además, añaden consejos como «no televisión, si lectura» y socializar. «No tenemos un tratamiento, ni curativo ni para frenar el avance de la enfermedad. De hecho, muchos enfermos con Alzheimer van al neurólogo y dicen que están formidables, no son conscientes de su deterioro», señala el doctor, quien insistió en la necesidad de estimulación cognitiva que se consigue hablando con la gente, manteniendo relaciones sociales, con la lectura o haciendo sopas de letras para «mantener una actividad cerebral activa» y «no encerrarse en casa». Unos hábitos que, en su opinión, hay que practicar unos años antes de que llegue la jubilación, informa Ical. No hay datos exactos del número de enfermos de Alzheimer en la provincia, pero su avance es claro por su relación con el envejecimiento. «Tenemos la capacidad para alargar la vida, pero no estamos mejorando la calidad de vida, sobre todo

RECOMENDACIONES

- 1 Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y te mantengan mentalmente activo, como leer, escribir, memorizar números de teléfono, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas o aprender un nuevo idioma.
- 2 Ejercitar 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 treinta minutos.
- 3 Potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación, el aislamiento social y el estrés.
- 4 Realizar una dieta equilibrada, evitando el exceso de grasas animales y de sal y potenciando el consumo de frutas y verduras.
- 5 Llevar hábitos de vida saludables sin consumo de alcohol, tabaco y drogas y dormir como mínimo ocho horas diarias.
- 6 Controlar la hipertensión, dado que es el principal factor de riesgo de enfermedades cerebrales como el ictus.
- 7 Proteger el cerebro contra las agresiones físicas del exterior mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en los vehículos y del casco cuando se viaja en moto.

en cuanto a autonomía».

El autobús instalado ayer en la capital estaba dividido en dos sectores. El primero, para estudios neuropsicológicos. «La idea es que la gente no se agobie ante esas pruebas cuando se las hagan en una consulta. No estamos mirando su intelecto sino su deterioro cognitivo», señaló Duarte. Cada test está repartido por grado de escolaridad. Hay uno de claves numéricas para vincular símbolos a dígitos; otro de trazos para unir números, los cubos de Kohs miden también la orientación visoespacial y un fototest que sirve para descartar la demencia. En otra sección, dos médicos se encargaban de hacer exploraciones de Doppler, que evalúa las arterias del cerebro.

Más de 25.000 personas en la provincia sufren alguna enfermedad neurológica

:: EL NORTE

SEGOVIA. «El objetivo es no solo que los ciudadanos se interesen por conocer el estado de salud cerebral y aprendan a cuidar su cerebro, sino ayudar a que sepan identificar los síntomas de las enfermedades neu-

rológicas», señala el doctor Jesús Porta-Etessam, director de la Fundación del Cerebro. Más de 25.000 personas en la provincia de Segovia sufren algún tipo de enfermedad neurológica. «Algunas como el Alzheimer o el ictus son una de las principales

causas de mortalidad, mientras que otras como el Parkinson, la epilepsia, la migraña, la esclerosis múltiple, la ELA, etcétera, suponen una gran discapacidad. Conocer estas enfermedades y saber identificar los síntomas puede ser vital, no solo para saber cuándo se debe acudir de forma urgente al médico sino para lograr un diagnóstico temprano que permita mejorar el pronóstico de estas enfermedades», señala Porta-Etessam.

En el exterior del autobús, este año se ha instalado una zona en la que los asistentes podían experimen-

tar algunos de los muchos y variables síntomas que padecen los afectados por la esclerosis múltiple. Pablo Álvarez, de 16 años, resumía así sus sensaciones tras probarse las zapatillas del laboratorio Biogen. «Esto un rato se aguanta, pero imagínate estar así todo el día». El modelo estuvo disponible junto al autobús y recreaba la fatiga, debilidad, adormecimiento u hormigueo que produce la enfermedad. La sensación se completaba con unos guantes especiales que recreaban las dificultades para manejar objetos y unas gafas que simulaban la visión borrosa.