

# Cuadernos de **divulgación**

CLAVES PARA OPTIMIZAR NUESTRA  
SALUD CEREBRAL

nº 1  
SEPTIEMBRE  
2025



[catedrasaludcerebral.es](http://catedrasaludcerebral.es)



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA



Facultad de Medicina  
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA



Cátedra ASISA de Salud  
Cerebral y Cognitiva

fundación  
**asisa**+



## Claves para optimizar nuestra salud cerebral

En función de nuestro estilo de vida, podemos disminuir un 40 % la probabilidad de sufrir una demencia o un 50 % la de sufrir un accidente cerebral vascular.

¿Estamos interesados en esa prevención?

**J. Pablo Lara, Encarnación Blanco y M.A. Barbancho**

Unidad de Salud Cerebral del CIMES  
Departamentos de Fisiología Humana y Farmacología  
Cátedra ASISA de Salud Cerebral y Cognitiva  
Universidad de Málaga

### ¿Por qué es importante el cuidado de nuestra salud cerebral?

Nuestro cerebro es el órgano más singular de nuestro cuerpo por el que sentimos, nos emocionamos, conocemos, tomamos decisiones o actuamos. Posibilita algo tan importante como la propia autonomía. Si la cuidamos, tendremos el mayor bienestar y calidad de vida posibles, incluso cuando nuestra salud física esté deteriorada.

Sin salud cerebral, no hay salud; de ella depende todo lo que somos y hacemos. Debe ser una de las principales prioridades para cada persona y para la sociedad.

### ¿Qué es la salud cerebral?

La definimos como el estado de una persona que le permite afrontar las etapas y circunstancias de su vida del modo más eficiente, alcanzando su plenitud potencial, tanto si está sana como si está enferma (Organización Mundial de la Salud).

Implica el desarrollo de estrategias integrales y positivas para preservarla y para prevenir enfermedades neurológicas y/o psiquiátricas, identificando a quienes tengan más riesgo de desarrollarlas para proponer actuaciones personalizadas.

### ¿Cuáles son los determinantes de la salud cerebral?

El cuidado de la salud física y los estilos de vida saludables. Nunca es tarde para incorporar un buen hábito.

Disponer de entornos y ambientes saludables en los que podamos desarrollar nuestras capacidades, especialmente durante la infancia, la adolescencia y el envejecimiento. La actividad física, adecuada a nuestras circunstancias, es esencial en todo el ciclo vital.

Seguridad física y económica para tener una vida digna; que nos sintamos protegidos, sobre todo si podemos sufrir daño físico o mental. La inseguridad causa estrés que condiciona la salud cerebral.

El aprendizaje continuo, incluyendo actividades que no hayamos hecho antes.

Las relaciones sociales que tanto nos enriquecen. Activan nuestro cerebro de manera muy relevante. Es una de las mejores formas de realizar "entrenamiento cognitivo".

El acceso a unos servicios sociosanitarios de calidad para controlar los factores de riesgo y/o diagnosticar y tratar las enfermedades que podamos padecer.



## ¿A qué nos referimos cuando hablamos de medicina cognitiva?

El deterioro cognitivo acompaña no solo a las enfermedades cerebrales sino también a otras como, por ejemplo, anemia, trastornos en las hormonas tiroideas, insuficiencia cardíaca o respiratoria, traumatismos, etc. Pero esa repercusión cognitiva apenas se evalúa y se conoce.

El deterioro cognitivo afecta en última instancia a nuestra capacidad de toma de decisiones y, por tanto, se relaciona directamente con la autonomía, uno de los bienes más deseados por las personas.

Se precisa promover la investigación, determinar la prevalencia de la disfunción cognitiva y diseñar estudios de evaluación e intervención.

## ¿Estamos preparados para cuidar nuestra salud cerebral?

Confiamos en el desarrollo de la medicina personalizada y de precisión. El desafío es enorme, dado el envejecimiento de la población (en 2015 había 900 millones de personas mayores de 60 años, que serán 2.000 millones en 2050) y la prevalencia de las enfermedades crónicas, no solo cerebrales, muchas de las cuales cursan con deterioro cognitivo.

Necesitamos que cada persona se forme e implique en el autocuidado, un acceso al sistema sociosanitario que atienda las necesidades básicas, así como mayor investigación para definir mejor los factores de riesgo individuales.

## ¿Cuáles son los beneficios de cuidar la salud cerebral?

Mejora nuestra calidad de vida, salud física y mental y reduce la incidencia de las enfermedades cerebrales. Además, crea impactos sociales y económicos positivos, contribuyendo al avance de la sociedad. Se trata sin duda de una de las “mejores inversiones” que podemos realizar.

Habría que recordar que los trastornos neurológicos representan la tercera causa principal de discapacidad y muerte, que una de cada tres personas sufre un trastorno neurológico a lo largo de su vida o que los gastos asociados a la demencia suponen ya más de un 1,5 % del PIB a nivel mundial.

Existe una preocupación creciente por el cuidado de la salud. Hemos avanzado enormemente, por ejemplo, en el cuidado de los factores de riesgo cardiovascular con resultados en salud muy satisfactorios. En consonancia con su importancia funcional, ojalá dedicáramos al cuidado de las “arrugas del cerebro” el mismo interés que al cuidado de las “arrugas de la piel”.

En función de nuestro estilo de vida, podemos disminuir un 40 % la probabilidad de sufrir una demencia o un 50 % la de sufrir un accidente cerebral vascular. ¿Estamos interesados en esa prevención?

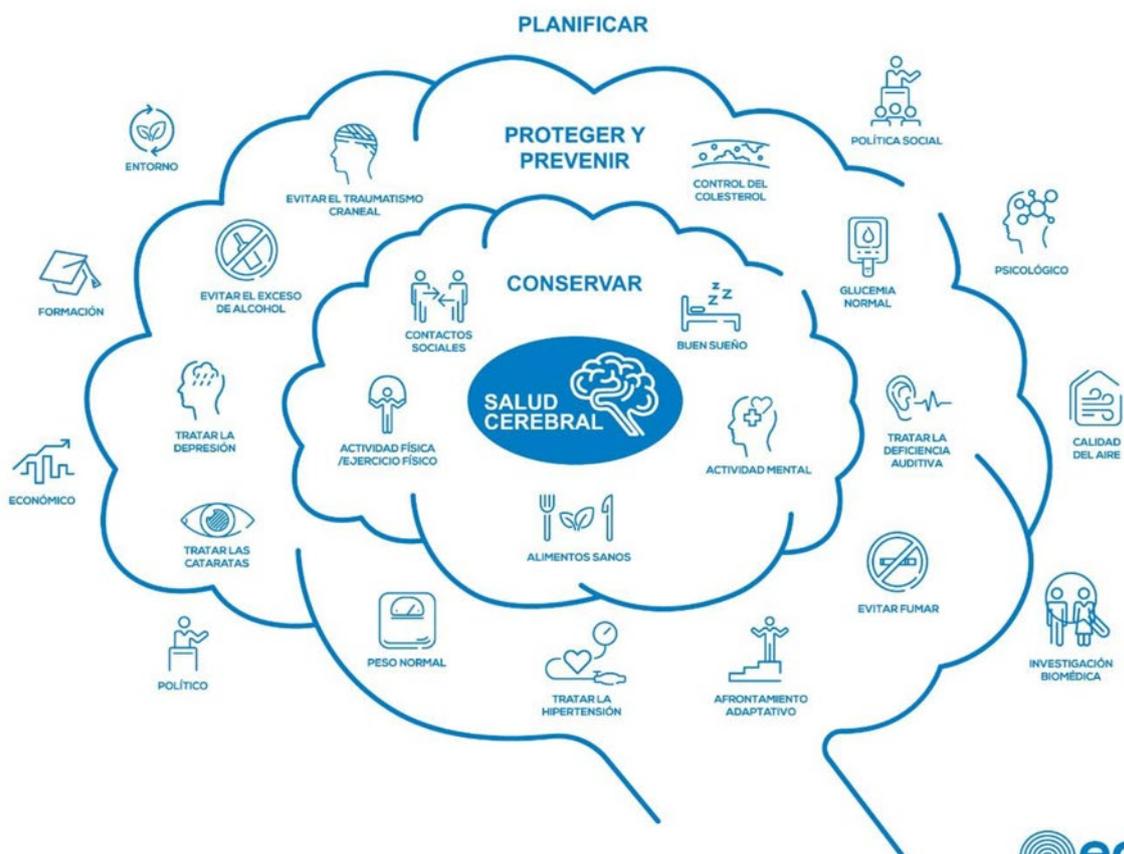


## Un cerebro, una vida, un enfoque

La Academia Europea de Neurología en su documento “Un cerebro, una vida, un enfoque” propone estrategias orientadas a conservar, proteger y planificar nuestra salud cerebral (Figura 1). Somos los “gestores” de nuestro cuerpo, también de nuestra salud cerebral y debemos ser los primeros responsables de su cuidado. A las instituciones sociosanitarias, y a quienes las dirigen, les compete proporcionar a la sociedad, los recursos para ese cuidado.

Existe aún una escasa concienciación de la importancia de la salud cerebral. Incluso, se oculta la presencia de un deterioro cognitivo y/o conductual por la estigmatización en nuestra sociedad de estos procesos. De ahí también, la importancia de proporcionar educación sanitaria a toda la población.

Disponemos de un conocimiento limitado de la etiopatogenia de numerosas enfermedades cerebrales pero las nuevas tecnologías y la Inteligencia Artificial van a proporcionar biomarcadores y procedimientos que faciliten su prevención, diagnóstico y respuesta al tratamiento.



©European Academy of Neurology 2022



UNIVERSIDAD DE MÁLAGA



Facultad de Medicina  
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA



Cátedra ASISA de Salud Cerebral y Cognitiva

fundación  
**ASISA**



## ¿Tenemos evidencias de que, si cuidamos la salud cerebral, prevenimos las enfermedades cerebrales?

Así es. En un estudio internacional de cohortes de Europa y Estados Unidos (que engloba a 50.000 personas) se demuestra que la tasa de incidencia de demencia ha disminuido un 13 % por década en los últimos 25 años tras poner en marcha las estrategias preventivas que hemos comentado.

## ¿Cómo podemos seguir avanzando?

Conociendo cada vez mejor los factores de protección y los factores de riesgo de la salud cerebral, incluyendo

los biomarcadores de salud y de enfermedad, proponiendo propuestas de intervención personalizada.

Desarrollando programas de corrección de determinantes sociales y económicos, que generen desprotección.

Creando entornos que promuevan la actividad física, nutrición y educación adecuadas e interacción social.

Fomentando la educación a lo largo de la vida para que nuestra sociedad sea formada, consciente y comprometida con el cuidado de la salud cerebral.

Importa mucho lo que cada persona haga para cuidarse, lo que cada uno pueda hacer por los demás desde el lugar que ocupa en la sociedad.

## Referencias bibliográficas

Brain Health and Cognition in Older Adults: Roadmap and Milestones towards the Implementation of Preventive Strategies. Pozzi F et al. *Brain Sci.* (2024), 14, 55. doi: 10.3390/brainsci14010055.

Brain health measurement: a scoping review. Lee A, et al. *BMJ Open* (2024); 14:e080334. doi: 10.1136/bmjopen-2023-080334.

Brain Health Services: organization, structure, and challenges for implementation. A user manual for Brain Health Services. Altomare D et al. *European Task Force for Brain Health Services.* *Alzheimer's Research & Therapy* (2021) 13:168. doi: 10.1186/s13195-021-00827-2.

Cognitive medicine – a new approach in health care science. Wallin et al. *BMC Psychiatry* (2018) 18:42. doi: 10.1186/s12888-018-1615-0.

Informe mundial sobre salud mental. Transformar la salud mental para todos. Organización Mundial de la Salud, 2022.

Integral brain health: Cerebral/mental/social provisional definitions. Hachinski V. *Alzheimer's Dement.* (2023); 19:3226–3230. doi: 10.1002/alz.13010.

Maintaining brain health across the lifespan. García-García I et al. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 153 (2023) 105365. doi: 10.1016/j.neubiorev.2023.105365.

Optimizing brain health across the life course: WHO position paper. Organización Mundial de la Salud, 2022.

The Brain Health Imperative in the 21st Century—A Call to Action. The AAN Brain Health Platform and Position Statement. Rost N et al. *Neurology®* (2023); 101:570-579. doi: 10.1212/WNL.0000000000207739.

What is brain health? Gorelick P et al. *Cerebral Circulation - Cognition and Behavior* 6 (2024) 100190. doi: 10.1016/j.cccb.2023.100190.

What will it take to achieve brain health globally? Gorelick P et al. *Cerebral Circulation - Cognition and Behavior* 6 (2024) 100209; doi: 10.1016/j.cccb.2024.100209.