

## Solo tenemos un cerebro: cuidémoslo

### We only have one brain: let us take care of it

Federico Castillo-Álvarez

Área de Neurología, Hospital San Pedro, Logroño, la Rioja, España

El cerebro es un órgano maravilloso. Como gusta decir al presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam, es la estructura más compleja del universo, donde reside lo que somos como seres humanos. Nos permite pensar, recordar, decidir, movernos, adaptarnos, predecir y reaccionar; nos define como personas, puesto que somos lo que recordamos ser y en él asienta la base fisiológica de los sentimientos. Ya afirmaba Hipócrates hace casi 2.500 años en la Antigua Grecia que «del cerebro y solo del cerebro surgen nuestros placeres, alegrías, risas y bromas, así como nuestras tristezas».

Todos los neurólogos y neurólogas tenemos claro el valor de este órgano, que, aún con más mérito, es reconocido fuera del ámbito de nuestra especialidad. Citando a otro clínico de prestigio, el cardiólogo Valentín Fuster, «el corazón sirve para dar cantidad de vida; el cerebro, calidad de vida». Cuidar de nuestro cerebro no solo es invertir en la duración de nuestra vida, que también, sino en cómo vamos a vivir los últimos 10 años de nuestra vida en términos de calidad e independencia.

Hablar de cuidar nuestro cerebro es, por tanto, hablar de cuidar de nosotros mismos y de invertir en maximizar las posibilidades de otorgarnos la máxima calidad de vida posible, lo que debería ser la base del objetivo vital de todo sanitario, pero también de todo ser humano. A esto, los profesionales de la neurología tenemos que sumar el cuidar del cerebro de los demás. Velar por la salud cerebral de nuestros pacientes, nuestros vecinos o nuestra familia es una obligación y

debe guiar nuestro trabajo, siendo un objetivo noble y ambicioso al que debemos aspirar quienes nos dedicamos a esta bella especialidad.

Somos muy conscientes, y lo repetimos en cada reunión médica, de que el cuidado de nuestro cerebro ha sufrido en los últimos años una auténtica revolución merced al desarrollo de muchos avances en el conocimiento, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades neurológicas. Desde que Santiago Ramón y Cajal describiera las «mariposas del alma» hasta nuestros días, podemos afirmar, sin miedo a ser pretenciosos, que la neurología es la especialidad que ha presentado un mayor desarrollo terapéutico dentro de la medicina. Es más, diríase que el desarrollo de innovaciones se está acelerando con la entrada del siglo XXI, con claros ejemplos en la neurología vascular o la neuroinmunología, por citar solo dos. Además, todos intuimos que vienen años emocionantes en otros muchos campos, como las enfermedades neurodegenerativas (qué decir de la enfermedad de Alzheimer) o las cefaleas, con tratamientos dirigidos a péptidos que subyacen en la fisiopatología de estas y otras enfermedades.

Pero aún tenemos una asignatura pendiente en el mundo de la neurología, de la medicina en general: comenzar a pensar en la salud en positivo. Todos los avances descritos en salud cerebral van ligados a una visión de la salud como una ausencia de enfermedad, sin duda simplista y alejada de la propia definición de salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que en su Carta Magna la define en términos afirmativos o positivos como un «estado de completo bienestar

**Correspondencia:**

Federico Castillo-Álvarez

E-mail: fcastilloa@riojasalud.es

1577-8843 / © 2025. Kranion. Publicado por Permanyer. Este es un artículo *open access* bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Fecha de recepción: 13-03-2025

Fecha de aceptación: 20-03-2025

DOI: 10.24875/KRANION.M25000094

Disponible en internet: 14-07-2025

Kranion. 2025;20(1):1-2

[www.kranion.es](http://www.kranion.es)

físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»<sup>1</sup>; amén de la propia definición que da el mismo organismo de salud cerebral como «el estado del funcionamiento del cerebro en los dominios cognitivo, sensorial, socioemocional, conductual y motor que permite a una persona desarrollar todo su potencial a lo largo de su vida, independientemente de la presencia o ausencia de trastornos»<sup>2</sup>.

¿Qué resultados vamos a conseguir con los nuevos tratamientos contra la enfermedad de Alzheimer? No lo sabemos, pero su impacto va a quedar muy lejos de la reducción en un 45% de su incidencia que conseguíramos eliminando los 14 factores de riesgo que proponen en la versión de 2024 de la *Lancet Commision*<sup>3</sup>. ¿Dónde queda el gran avance que supone la trombólisis intravenosa farmacológica, la trombectomía mecánica o el código ictus si lo comparamos con el dato aportado por el estudio *Interstroke*, que cifra en un 90% los casos prevenibles de ictus si se controlan 10 factores de riesgo<sup>4</sup>? La verdadera revolución que está por venir lo hará de la mano de la prevención y la promoción de la salud (también de la cerebral), porque el ictus mejor tratado es el que no se presenta, y la demencia que menos impacto tiene en nuestros pacientes y su entorno es la que inicia más tarde o nunca llega a hacerlo.

Al amparo de esta idea han surgido numerosos trabajos de revisión de diferentes sociedades científicas que ponen el acento en los determinantes de salud ( hábitos de vida y determinantes socioeconómicos de la salud) sobre los que podemos incidir para prevenir enfermedades neurológicas. Al trabajo antes mencionado de la *Lancet Commision* sobre los 14 factores para prevenir la demencia<sup>3</sup>, cabe sumar el trabajo de los *Life's Essential 8* de la AHA (American Heart Association) para prevenir el ictus<sup>5</sup>, o la última y más reciente propuesta de la Academia Americana de Neurología que, en el acrónimo SAFEST BRAIN, agrupa 12 factores sobre los que debemos incidir los profesionales de la neurología para promover la salud cerebral<sup>6</sup>. En nuestro ámbito, la Sociedad Española de Neurología ha propuesto su propio decálogo para mantener un cerebro saludable<sup>7</sup> y acaba de presentar (febrero de 2025) el libro dirigido a la población general *Salud cerebral: mantén joven tu cerebro*, obra enfocada en la promoción de hábitos saludables que contribuyan al cuidado del cerebro y la prevención de enfermedades neurológicas.

Así, todos los sanitarios implicados en la neurología y especialidades afines nos estamos sensibilizando en la necesidad de indagar en la manera de comer, de moverse y de dormir; en hábitos tóxicos como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; en la audición y la visión; en el uso de pantallas y el acceso a la educación y la formación (también en adultos); en los factores de riesgo vascular, la calidad del aire, la soledad, la situación emocional, el exceso de peso y el sedentarismo; en las infecciones y sus vectores en relación con el calentamiento global; en la situación social y económica de las personas y los países, así como en la accesibilidad al sistema sanitario e incluso en la genética de nuestros pacientes.

Y, participando aún más de esta revolución que está por venir, quienes nos dedicamos a la neurología, por nuestro conocimiento y la autoridad que nos reconoce la sociedad para hablar y divulgar sobre el cuidado cerebral, estamos en una posición de privilegio para promover la salud cerebral, incidiendo en la prevención primaria, secundaria y terciaria de las enfermedades neurológicas e incluso más, procurando el máximo potencial y la preservación de una función cerebral sana a lo largo de la vida, no solo de nuestros pacientes, sino de la ciudadanía en general. Esta posición nos otorga un gran poder, lo que conlleva una gran responsabilidad que debemos y queremos asumir.

Solo tenemos un cerebro: cuidémoslo y enseñemos a los demás a cuidarlo.

## Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud. Documentos básicos, 48<sup>a</sup> ed [Internet]. Organización Mundial de la Salud, Repositorio Institucional para Compartir Información; 2014 [accedido: 24 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/202593>
- World Health Organization. Brain health [Internet]. World Health Organization [accedido: 24 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/health-topics/brain-health>
- Livingston G, Huntley J, Liu KY, Costafreda SG, Selbæk G, Alladi S, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. Lancet. 2024;404(10452):572-628.
- O'Donnell MJ, Chin SL, Rangarajan S, Xavier D, Liu L, Zhang H, et al. Global and regional effects of potentially modifiable risk factors associated with acute stroke in 32 countries (INTERSTROKE): a case-control study. Lancet. 2016;388(10046):761-75.
- Lloyd-Jones DM, Allen NB, Anderson CAM, Black T, Brewer LC, Foraker RE, et al. Life's Essential 8: Updating and Enhancing the American Heart Association's Construct of Cardiovascular Health: A Presidential Advisory From the American Heart Association. Circulation. 2022;146(5):e18-43.
- Selwa LM, Banwell BL, Choe M, McCullough LD, Merchant S, Ovbiegele B, et al. The neurologist's role in promoting brain health: emerging issues in neurology. Neurology. 2025;104(1):e210226.
- Sociedad Española de Neurología. Decálogo para mantener un cerebro saludable [Internet]. Sociedad Española de Neurología [accedido: 19 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.sen.es/noticias-y-actividades/noticias-sen/3327-decalogo-para-mantener-un-cerebro-saludable>