



## BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, martes 22 de julio de 2025

No.364/2025

# La mejor forma de cuidar la salud cerebral es a través de los hábitos cotidianos y atención oportuna a cualquier alteración

- En este Día Mundial del Cerebro, el Seguro Social informa que ocho de cada 10 problemas neurológicos pueden prevenirse con medidas de autocuidado y aprender a detectar cuando se necesita atención médica.
- Entre los padecimientos relacionados con el cerebro que se presentan con mayor frecuencia en México están la enfermedad vascular cerebral, epilepsia, Parkinson, demencia, migraña y dolores de cabeza.
- Si una persona tiene problemas para hablar o moverse, se le desvía la boca, pierde capacidad de entendimiento, no reconoce a sus familiares o presenta un fuerte dolor de cabeza, debe ser trasladada al servicio de Urgencias inmediatamente.

Hábitos cotidianos como una alimentación balanceada a base de preparaciones hervidas, la ingesta de verduras, al menos dos litros de agua al día, 30 minutos de ejercicio físico, sueño reparador y socialización, contribuyen a cuidar la salud cerebral y evitar la aparición de enfermedades, afirmó la Doctora Alejandra Calderón Vallejo, jefa del servicio de Neurología del Hospital de Especialidades del Centro Médico Nacional (CMN) Siglo XXI, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

En este Día Mundial del Cerebro, la especialista señaló que ocho de cada 10 problemas neurológicos pueden prevenirse con medidas de autocuidado y evitar el abuso en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, así como el estrés continuo, la sobre estimulación con celulares y pantallas, el consumo excesivo de grasas y azúcares.

Subrayó que una salud cerebral adecuada implica contar con todas las funciones de este órgano. “Requiere que le dediquemos tiempo, atención y cuidados, las enfermedades neurológicas son prevenibles hasta en un 80 por ciento y son una causa de discapacidad que está afectando a nuestra población”.

La Dra. Calderón Vallejo informó que entre los padecimientos relacionados con el cerebro que se presentan con mayor frecuencia en México están la enfermedad vascular cerebral, epilepsia,





## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

degenerativas como Parkinson y demencia, migraña, dolores de cabeza, trastorno del espectro autista, discapacidad intelectual y parálisis cerebral infantil.

Destacó la importancia de detectar oportunamente cualquier alteración en las funciones cerebrales y el equipo multidisciplinario del Seguro Social para atenderlas. “Hay varias banderas rojas o datos de alarma: no es normal que un adulto mayor tenga un problema de memoria, no existe la demencia normal del “viejito”, si una persona adulta mayor tiene problemas de memoria, ya no se acuerda, no reconoce a los familiares hay que llevarlo a una consulta de atención”.

“Si tiene problemas para hablar, dificultades con el movimiento, se le desvía la boca, no entiende bien, es un dato de alarma y hay que llevarla al área de Urgencias. Movimientos anormales es un dato de alarma. Si un niño tiene dificultades de aprendizaje, para entender las cosas. Cuando una persona tiene un dolor de cabeza diferente, refiere que es el dolor más grave que ha tenido en su vida, hay que llevarla a buscar atención médica”, dijo.

La especialista resaltó la importancia de programas del IMSS como Código Cerebro para garantizar una atención oportuna e hizo un llamado a aprovechar este día como un punto de partida para mejorar los hábitos que fortalezcan las funciones cerebrales.

---o0o---

### LINK DE FOTOS

<https://drive.google.com/drive/folders/1grmSP4SiucKKHfGfrdaXtazdQVnLd7Ah?usp=sharing>

### LINK DE VIDEO

<https://www.swisstransfer.com/d/51fc277e-c49b-488f-9be1-5c8de6c773d7>

