

EL HOSPITAL UNIVERSITARIO LA LUZ REÚNE A EXPERTOS PARA ABORDAR LA PREVENCIÓN DEL ALZHEÍMER EN LA PRESENTACIÓN DEL LIBRO “CUIDA TU SALUD CEREBRAL”

- **El neurólogo Dr. David Pérez, autor de la obra, lidera una jornada abierta al público con especialistas para analizar claves y hábitos que ayudan a reducir el riesgo de deterioro cognitivo**



El Hospital Universitario La Luz acogió el pasado miércoles la presentación del libro “Cuida tu salud cerebral”, junto a una mesa redonda centrada en la prevención del alzhéimer, una de las principales preocupaciones sanitarias de la sociedad actual. El acto reunió a destacados especialistas en neurología, psiquiatría y divulgación científica.

El libro, escrito por el Dr. David Pérez Martínez, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario La Luz, se presenta como una guía práctica para el cuidado del

cerebro y la prevención del deterioro cognitivo. Durante el evento, el Dr. Pérez fue una de las voces principales tanto en la presentación como en la mesa de debate posterior. “ En los últimos años, la ciencia ha puesto sobre la mesa herramientas que nos permiten prevenir parte de los casos de alzhéimer. El objetivo era transmitir ese conocimiento de una forma sencilla, práctica y útil para la población”, explicó el Dr. David Pérez Martínez.

El especialista destacó además la importancia de incorporar hábitos saludables medibles y sostenibles en el tiempo. “Sabemos que pequeñas acciones, como caminar cada día o controlar el sueño, pueden marcar una diferencia importante en la salud cognitiva futura”, señaló. La presentación contó también con la participación del Dr. Gabriel Rubio, catedrático de Psiquiatría de la Universidad Complutense de Madrid y prologuista de la obra, quien destacó el carácter cercano, práctico y divulgativo del libro, así como su utilidad para pacientes, familiares y cuidadores.

A continuación, se celebró la mesa redonda titulada “¿Cómo podemos prevenir el alzhéimer?”, en la que intervinieron expertos como la Dra. Rebeca Fernández, jefa Asociada de Servicio de Neurología del centro hospitalario; la Dra. Cici Feliz, del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz; y Esther Aranz, directora técnica de la Fundación Alzheimer España, junto al propio Dr. David Pérez, quienes aportaron su visión clínica y divulgativa sobre los avances y retos en este ámbito. Durante el coloquio, los especialistas coincidieron en que, aunque existe una predisposición genética en algunos casos, los hábitos de vida saludables pueden retrasar o reducir el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo. “Incluso en personas con carga genética importante, el ejercicio físico y una vida activa pueden retrasar la aparición de la enfermedad durante años”, subrayó el Dr. David Pérez.

Por su parte, la Dra. Rebeca Fernández incidió en la importancia de la prevención y del diagnóstico precoz. “Cada vez conocemos mejor los factores que pueden proteger nuestra salud cerebral, y actuar sobre ellos de manera temprana puede tener un impacto muy significativo en la calidad de vida futura”, señaló. La Dra. Cici Feliz puso el foco en el impacto de los hábitos cotidianos sobre el cerebro, especialmente el descanso. “Uno de los grandes retos actuales es cuidar la calidad del sueño y reducir hábitos que afectan directamente a nuestra salud cerebral, como el exceso de pantallas o la falta de descanso”, explicó. En la misma línea, Esther Aranz destacó la importancia de acompañar y orientar a las familias. “Muchas personas viven con el miedo de desarrollar la enfermedad porque la han visto de cerca en sus familiares. Trasladar que existen factores sobre los que sí podemos actuar ayuda también a reducir esa carga emocional”, afirmó. El evento concluyó con un encuentro abierto con el público, fomentando el diálogo directo con los especialistas y el intercambio de conocimientos sobre hábitos de vida saludables y estrategias de prevención.