

# Trastornos neurológicos más frecuentes

## ¿Que son las enfermedades neurológicas?

Son aquellas patologías localizadas en cualquier punto del sistema nervioso sea en el cerebro, médula espinal u otros nervios y prolongaciones nerviosas, alterando su correcto funcionamiento.

## Algunas estadísticas



- Los trastornos neurológicos en los adultos mayores, como la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, contribuyen significativamente a la carga de enfermedades no transmisibles.
- Según la Organización Mundial de la Salud más de 50 millones de personas tienen epilepsia en el mundo, hay casi 48 millones con demencia, siendo Alzheimer una de las más comunes.
- Una cifra también impactante es que el 10 por ciento de la población mundial sufre de migrañas.

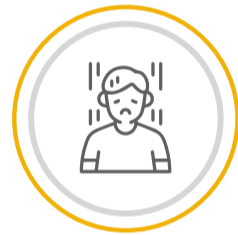
## Signos y síntomas de alarma ante los trastornos neurológicos



• Movimiento anormal, como temblores o dificultad para caminar.



• Convulsiones o episodios de temblores y una aparente pérdida del conocimiento



• Debilidad o parálisis.



• Pérdida de equilibrio.



• Dificultad para tragar.



• Cefalea que no mejora a múltiples manejos realizados.

## ¿Como prevenir la aparición de enfermedades neurológicas?



- Evitar consumo de tóxicos: tabaquismo, consumo de sustancias psicoactivas y bebidas alcohólicas.
- Tener un buen patrón del sueño.
- Evitar el estrés.
- Evitar el sedentarismo.
- Potenciar las relaciones sociales.
- Mantenerse activo intelectualmente.
- Controlar factores de riesgo vascular.
- Mejorar el patrón de alimentación.
- Realizar actividad física rutinaria.

## Recuerda.



Los beneficios de tener un buen estilo de vida en enfermedades neurológicas son importantes debido a que se ha demostrado que el ejercicio aeróbico estimula la neurogénesis, es decir, la formación de neuronas, que participan en memoria y aprendizaje.

La práctica de actividad física hoy día hace parte de los programas de rehabilitación y neuro rehabilitación debido a que permiten un correcto funcionamiento de nuestro sistema neurológico.