

¿Qué es el Día Mundial del Cerebro?

El **Día Mundial del Cerebro** (WBD, por sus siglas en inglés) se celebra cada 22 de julio por iniciativa de la Federación Mundial de Neurología. Ésta celebración anual se inició en 2014 para aumentar la conciencia social sobre la salud cerebral y las enfermedades neurológicas. En 2026, el lema internacional es "**Salud cerebral: acceso para todos**", poniendo el foco en la necesidad de prevenir, diagnosticar y atender los problemas neurológicos de forma equitativa y cercana.

El cerebro está formado por muchos miles de millones de cables eléctricos conocidos como neuronas. Esta distancia equivale a dar cuatro vueltas a la Tierra seguidas. Se cree que hay unos **cien mil millones de neuronas** dentro del cerebro humano. Hay unos diez billones de conexiones entre estas neuronas que nos ayudan a respirar, alimentarnos, relacionarnos, leer, escribir, mirar, aprender, planificar, pensar, sentir, moverse y resolver problemas diariamente.

Hablar de salud cerebral no es hablar solo de memoria o de enfermedades graves. La Organización Mundial de la Salud define la salud cerebral como el funcionamiento del cerebro en áreas como la cognición, los sentidos, las emociones, la conducta, las relaciones sociales y el movimiento. Es decir, el cerebro está presente en cómo pensamos, sentimos, caminamos, dormimos, aprendemos, nos comunicamos y nos relacionamos con los demás.

Cuidar el cerebro empieza mucho antes de que aparezca una enfermedad. Mantener controlada la tensión arterial, evitar el tabaco, reducir el consumo de alcohol, cuidar la alimentación, moverse cada día, dormir bien, mantener relaciones sociales y consultar ante síntomas nuevos son medidas sencillas que ayudan a proteger la salud cerebral a lo largo de la vida.



La campaña del Día Mundial del Cerebro se centrará en estos cinco **mensajes clave a nivel mundial**:

- **Concienciación:** La salud cerebral es vital para el bienestar mental, social y físico.
- **Prevención:** Muchas enfermedades cerebrales son prevenibles.
- **Promoción:** Se requieren esfuerzos globales para lograr una salud cerebral óptima.
- **Educación:** La educación para todos es clave para la salud cerebral.
- **Acceso:** El acceso equitativo a los recursos, el tratamiento y la rehabilitación es esencial para la salud cerebral.

Invitamos a académicos, profesionales, estudiantes, tecnólogos, organismos de defensa, grupos de apoyo a las personas y sus familias y otros activistas a formar parte de la campaña del Día Mundial del Cerebro 2026.

Día mundial de concienciación de la Salud del Cerebro desde AELFA-IF:

La labor de la **investigación** y de los y las **logopedas** es crucial para contribuir a mejorar la calidad de vida y de comunicación de las personas que presenten alteraciones a nivel neurológico. Desde AELFA-IF nos unimos a la acción y la investigación para construir **oportunidades de comunicación, salud y calidad de vida para todas las personas en todos los entornos**.



WORLD BRAIN DAY

Brain Health: Access For All

Fuente Imagen: <https://wfneurology.org/world-brain-day-2026/>