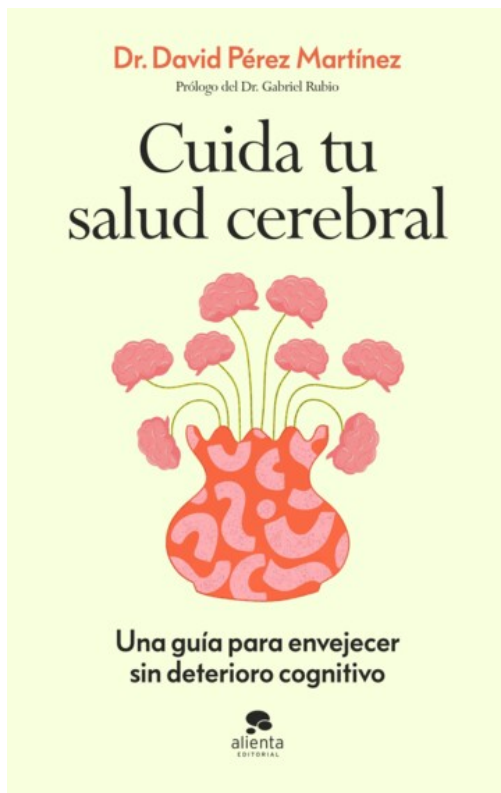




Fecha de publicación:
18/03/2026

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Cuida tu salud cerebral

David Pérez Martínez

El camino hacia un cerebro fuerte, activo y longevo

El camino hacia un cerebro fuerte, activo y longevo

En un momento en que el alzhéimer y la demencia son una de las grandes preocupaciones de la población, la neurociencia moderna demuestra que una parte importante del deterioro cognitivo puede prevenirse. El neurólogo David Pérez Martínez explica en estas páginas de forma clara y detallada cómo funciona nuestro cerebro y qué diferencia el envejecimiento normal de los trastornos neurodegenerativos, a la vez que desmonta mitos y nos invita a comprender mejor aquello que sustenta nuestra memoria, nuestra atención y nuestra identidad.

A partir de hallazgos científicos y ejemplos clínicos, el autor muestra cómo factores como la hipertensión, la alimentación, el ejercicio físico, la calidad del sueño, el estrés, la contaminación o el aislamiento social influyen de manera directa en el rendimiento cognitivo. También aborda el papel de la genética y del ambiente, los avances en diagnóstico precoz y las estrategias más efectivas para fortalecer la reserva cognitiva a lo largo de la vida, y explica por qué ciertos hábitos pueden influir de manera decisiva en el futuro de nuestra salud cerebral.

El resultado es una guía cercana y rigurosa que traduce el conocimiento científico en acciones prácticas y realistas. Este libro te ayudará a entender qué sucede en tu cerebro y a diseñar un plan personal de prevención basado en evidencia, con recomendaciones concretas para cada etapa vital. Un recordatorio de que nunca es demasiado pronto —ni demasiado tarde— para proteger el órgano que nos define: la mente.

David Pérez Martínez

David Pérez Martínez es neurólogo con una larga experiencia profesional y una trayectoria centrada en el estudio del deterioro cognitivo y la enfermedad de Alzheimer. Autor de numerosas publicaciones científicas y libros académicos de referencia, ha desarrollado una labor destacada en investigación y divulgación.

Fue director general de la Fundación del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología, desde donde impulsó iniciativas clave para la divulgación y la investigación en neurociencias. Asimismo, ejerce como profesor de Medicina en la Universidad Complutense de Madrid, donde comparte su conocimiento y experiencia con las nuevas generaciones de profesionales de la salud.

Actualmente dirige el Instituto Clínico de Neurociencias del Hospital Universitario 12 de Octubre y el servicio de Neurología Hospital Universitario La Luz, donde combina su labor clínica con la investigación aplicada, buscando mejorar el diagnóstico, tratamiento y calidad de vida de los pacientes afectados por enfermedades neurodegenerativas.