



Día Mundial de la Salud: Cuando la enfermedad no frena la vida



Berta Pinillos | Andalucía

Publicado: 07/04/2024 · 09:05

Actualizado: 07/04/2024 · 09:05

Cinco supervivientes de el ictus, la depresión, el cáncer de mama, la hepatitis C o el virus del VIH cuentan su historia

Hay patologías como el ictus, la depresión, el cáncer de mama, la hepatitis C o el virus del VIH que marcan la vida para siempre pero que, afortunadamente, en muchas ocasiones no la frenan, y es el caso de cinco supervivientes que cuentan a EFE su historia con motivo del Día Mundial de la Salud.

Son las historias de José Fley, Carmen, Íñigo, Ana y Adolfo, quienes muestran que gracias a la medicina han salvado la vida y, además, lanzan un mensaje de optimismo en este 7 de abril, en el que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha escogido como lema "Mi salud, mi derecho".

Hace no tantos años enfermedades prevalentes como el ictus o el cáncer de mama no contaban con la tasa de supervivencia como las de hoy en día y otras de salud mental, como la depresión, estaban silenciadas y aún más estigmatizadas.

La "salvación" frente a la hepatitis C llegó de la mano de los nuevos tratamientos hace apenas diez años y la del VIH se resiste tanto la cura como la vacuna, pero los pacientes con los fármacos actuales tienen una carga viral indetectable, por lo que no pueden transmitir el virus.

"No me moriré con el vih"

José Fley Báez tiene 32 años y en 2016 le dijeron que tenía el VIH, un momento en el que se le pasaron muchas cosas por la cabeza como "el sentimiento de culpa" o "la película Philadelphia", pero su doctora le transmitió tranquilidad.

la sensación de que yo no me moriré con el VIH", subraya el joven, que sí lamenta que los avances sociales en cuanto a la eliminación del estigma no hayan avanzado tan rápido.

Desde el Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, el jefe de Servicio de Enfermedades Infecciosas, Santiago Moreno, asegura a EFE que hace años el peor de los cánceres era preferible a padecer el vih/sida, pero no se cansa de decir que "ahora es la enfermedad crónica médica que globalmente tiene mejor tratamiento junto a la hepatitis C".

"El cáncer de mama no me ha frenado"

Carmen Fernández pertenece al 80 % de las pacientes de cáncer de mama que ha sobrevivido a los cinco años del diagnóstico, momento que llegó a los seis meses de jubilarse y con muchos planes por delante, pero no abandonó la ilusión por su nueva vida, sólo hizo un paréntesis durante "un año largo".

Fueron dos tumores en la misma mama, que tuvieron que extirparle y después pasó por la quimioterapia, la radioterapia y la hormonoterapia. Además le reconstruyeron el pecho, pero, no obstante, afirma que el cáncer de mama no la ha frenado y aunque piense que se puede repetir, no tiene miedo a esa situación.

La oncóloga Isabel Echavarría, secretaria científica de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), explica a EFE que los avances contra el cáncer de mama se deben tanto a los programas de detección precoz, las mamografías, como a las terapias innovadoras específicas y a las plataformas genómicas, que determinan quienes necesitan quimioterapia.

"Soy un superviviente de ictus"

La rapidez a la hora de tratar el ictus es crucial para salvar vidas e Íñigo Uriarte, de 46 años, es un ejemplo de ello porque cuando empezó a sufrir las primeras señales de alarma estaba solo y enseguida llamó al 112, con lo que rápidamente se activó el 'Código Ictus'. Gracias a eso puede contarlo.

"Los neurólogos me dicen que soy un superviviente", subraya Uriarte, quien es "muy consciente" de lo que ha pasado y señala que tras su ictus no va a ser el mismo porque ha estado cerca de la muerte, pero hace una vida "relativamente normal", no se justifica "en el victimismo y ve la experiencia como "una oportunidad para crecer".

más un control regular en el centro de salud si aparecen factores de riesgo.

"No temo a la depresión"

Ana Gumiel padeció en 1996 su primera depresión, en 2010 tuvo la última; y catorce años después celebra que se encuentre "realmente bien", alegre y contenta, un ejemplo de que se sale de esta enfermedad porque "no dura toda la vida", sino que "la primavera vuelve, eso seguro".

Y se puede conseguir con la ayuda de los psiquiatras y psicólogos porque "la medicación es importante pero sola no hace nada". A su juicio, "hace falta una introspección vital para ver qué estás haciendo", algo que consiguió y por eso ahora no tiene "absolutamente ningún temor".

El vocal de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM), Luis Agüera, explica que no hay "una única forma de depresión" y que ésta es "un balance entre la vulnerabilidad de cada persona y los acontecimientos vitales que le ocurren", por eso ante los primeros síntomas, hay que acudir al médico porque la depresión se cura.

Los tratamientos de hepatitis C, "una ventana de vida"

Adolfo García estuvo décadas con el virus de la hepatitis C, sometiéndose a tratamientos con "terribles" efectos secundarios y con una eficacia que no llegaba ni al 50 %, pero su vida cambió con la llegada de los nuevos fármacos hace un década y su financiación por parte de la sanidad pública.

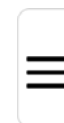
Los nuevos fármacos generaron una curación "extraordinaria como no se recuerda con otras enfermedades" y fueron "una ventana de vida, una esperanza" para los pacientes que, como Adolfo, consiguieron erradicar el virus de su organismo y llevar una vida completamente normal, sin ninguna secuela.

El coordinador de la Alianza para la Eliminación de las Hepatitis Víricas en España, Javier García Samaniego, destaca, en declaraciones a EFE, que los nuevos fármacos se enmarcan "dentro de uno de los hitos más grandes de la Medicina, porque se pasó de tener enfermos por los que no había muchas soluciones a poder curar con tratamientos sencillos y cortos en el tiempo".



CRÓNICA BALEAR.es

08 de Abril de 2024



BALEARES

SUCESOS

ECONOMÍA

POLÍTICA

DEPORTES

CULTURA

SALUD

TURISMO

SOCIEDAD

MOTOR

VIPS

INTERNACIONAL

CIENCIA

MÁS ▼

PORTADA / **SOCIEDAD**

Día Mundial de la Salud: cuando la enfermedad no frena la vida

Cinco supervivientes que cuentan su historia con motivo del Día Mundial de la Salud

EFE | 07/04/2024



Hay patologías como el ictus, la depresión, el cáncer de mama, la hepatitis C o el virus del VIH que marcan la vida para siempre pero que, afortunadamente, en muchas ocasiones no la frenan, y es el caso de cinco supervivientes que cuentan su historia con motivo del **Día Mundial de la Salud**.

Son las historias de José Fley, Carmen, Íñigo, Ana y Adolfo, quienes muestran que gracias a la medicina han salvado la vida y, además, lanzan un mensaje de optimismo en este **7 de abril**, en el que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha escogido como lema "**Mi salud, mi derecho**".

Hace no tantos años enfermedades prevalentes como el ictus o el **cáncer de mama** no contaban con la tasa de supervivencia como las de hoy en día y otras de salud mental, como la **depresión**, estaban silenciadas y aún más estigmatizadas.

La "salvación" frente a la **hepatitis C** llegó de la mano de los nuevos tratamientos hace apenas diez años y la del VIH se resiste tanto la cura como la vacuna, pero los pacientes con los fármacos actuales tienen una carga viral indetectable, por lo que no pueden transmitir el virus.

"NO ME MORIRÉ CON EL VIH"

José Fley Báez tiene 32 años y en 2016 le dijeron que tenía el VIH, un momento en el que se le pasaron muchas cosas por la cabeza como "el **sentimiento de culpa**" o "la película Philadelphia", pero su doctora le transmitió **tranquilidad**.

Acude **cada dos meses al hospital** para que le inyecten el tratamiento y "gracias" a ello el virus en su organismo es indetectable. Fley es rotundo: "Si antes la gente se moría por el VIH, me da la sensación de que **yo no me moriré con el VIH**", subraya el joven, que sí lamenta que los avances sociales en cuanto a la eliminación del estigma no hayan avanzado tan rápido.

Desde el Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, el jefe de Servicio de Enfermedades Infecciosas, Santiago Moreno, asegura que hace años el peor de los cánceres era preferible a padecer el **VIH/sida**, pero no se cansa de decir que "ahora es la enfermedad crónica médica que globalmente **tiene mejor tratamiento** junto a la hepatitis C".

"EL CÁNCER DE MAMA NO ME HA FRENADO"

Carmen Fernández pertenece al 80 % de las pacientes de cáncer de mama que **ha sobrevivido a los cinco años del diagnóstico**, momento que llegó a los seis meses de jubilarse y con muchos planes por delante, pero no abandonó la ilusión por su nueva vida, sólo hizo un paréntesis durante "un año largo".

Fueron dos tumores en la misma mama, que tuvieron que extirparle y después pasó por la quimioterapia, la radioterapia y la hormonoterapia. Además le reconstruyeron el pecho, pero, no obstante, afirma que el cáncer de mama no la ha frenado y aunque piense que se puede repetir, **no tiene miedo a esa situación**.

La oncóloga **Isabel Echavarría**, secretaria científica de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), explica que los **avances** contra el cáncer de mama se deben tanto a los programas de detección precoz, las mamografías, como a las terapias innovadoras específicas y a las plataformas genómicas, que determinan quienes necesitan quimioterapia.

"SOY UNA SUPERVIVIENTE DE ICTUS"

La **rapidez** a la hora de tratar el ictus es crucial para salvar vidas e Íñigo Uriarte, de 46 años, es un ejemplo de ello porque cuando empezó a sufrir las primeras señales de alarma estaba solo y **enseguida llamó al 112**, con lo que rápidamente se activó el '**Código Ictus**'. Gracias a eso puede contarlo.

"Los neurólogos me dicen que **soy un superviviente**", subraya Uriarte, quien es "muy consciente" de lo que ha pasado y señala que tras su ictus no va a ser el mismo porque ha estado cerca de la muerte, pero hace una vida "relativamente normal", no se justifica "en el victimismo y ve la experiencia como "una **oportunidad para crecer**".

La coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **María del Mar Freijo**, ensalza el "Código Ictus" y recuerda que este tipo de accidentes se puede prevenir con un **estilo de vida saludable**, más un control regular en el centro de salud si aparecen factores de riesgo.

"NO TEMO A LA DEPRESIÓN"

Ana Gumiel padeció en 1996 su primera depresión, en 2010 tuvo la última; y catorce años después celebra que se encuentre "realmente bien", alegre y contenta, un ejemplo de que se sale de esta enfermedad porque "**no dura toda la vida**", sino que "**la primavera vuelve**, eso seguro".

Y se puede conseguir con la ayuda de los psiquiatras y psicólogos porque "la medicación es importante pero sola no hace nada". A su juicio, "hace falta una **introspección vital** para ver qué estás haciendo", algo que consiguió y por eso ahora no tiene "absolutamente **ningún temor**".

El vocal de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM), **Luis Agüera**, explica que no hay "una única forma de depresión" y que ésta es "un balance entre la vulnerabilidad de cada

persona y los acontecimientos vitales que le ocurren", por eso ante los primeros síntomas, hay que acudir al médico porque **la depresión se cura**.

LOS TRATAMIENTOS DE HEPATITIS C, "UNA VENTANA DE VIDA"

Adolfo García estuvo décadas con el virus de la hepatitis C, sometiéndose a tratamientos con "terribles" efectos secundarios y con una eficacia que no llegaba ni al 50 %, pero su vida cambió con la llegada de los **nuevos fármacos** hace un década y su financiación por parte de la sanidad pública.

Los nuevos fármacos generaron una **curación "extraordinaria** como no se recuerda con otras enfermedades" y fueron "una ventana de vida, una esperanza" para los pacientes que, como Adolfo, consiguieron erradicar el virus de su organismo y llevar una vida completamente normal, sin ninguna secuela.

El coordinador de la Alianza para la Eliminación de las Hepatitis Víricas en España, **Javier García Samaniego**, destaca que los nuevos fármacos se enmarcan "dentro de **uno de los hitos más grandes de la Medicina**, porque se pasó de tener enfermos por los que no había muchas soluciones a poder curar con tratamientos sencillos y cortos en el tiempo".

[Día Mundial de la Salud](#)[Noticias sociedad](#)[Noticias sociedad hoy](#)[Noticias sociedad última hora](#)[Sociedad España](#)

Sentimiento general

Si te **equivocas** de voto, puedes **desmarcarlo** volviendo a hacer clic en el voto **erróneo**.



DIARIO DE NAVARRA

NAVARRA ▾

ACTUALIDAD ▾

DEPORTES ▾

OPINIÓN ▾

CULTURA Y OCIO ▾

VIVIR ▾

SERVICIOS DN ▾




Hace no tantos años enfermedades prevalentes como el ictus o el cáncer de mama no contaban con la tasa de supervivencia como las de hoy en día y otras de salud mental, como la depresión, estaban silenciadas y aún más estigmatizadas.

La "salvación" frente a la hepatitis C llegó de la mano de los nuevos tratamientos hace apenas diez años y la del VIH se resiste tanto la cura como la vacuna, pero los pacientes con los fármacos actuales tienen una carga viral indetectable, por lo que no pueden transmitir el virus.

"NO MORIRÉ CON EL VIH"



 José Fley cuenta cómo ha normalizado su vida a pesar de tener VIH..EFE

José Fley Bález tiene 32 años y en 2016 le dijeron que **tenía el VIH**, un momento en el que se le pasaron muchas cosas por la

Activar
Notificaciones



DIARIO DE NAVARRA

NAVARRA ▾

ACTUALIDAD ▾

DEPORTES ▾

OPINIÓN ▾

CULTURA Y OCIO ▾

VIVIR ▾


SERVICIOS DN ▾



padecer el vih/sida, pero no se cansa de decir que "ahora es la enfermedad crónica médica que globalmente tiene mejor tratamiento junto a la hepatitis C".

"EL CÁNCER DE MAMA NO ME HA FRENADO"



 Carmen Fernández cuenta cómo ha superado el cáncer de mama./ .EFE

Carmen Fernández pertenece al 80 % de las pacientes de **cáncer de mama** que ha sobrevivido a los cinco años del diagnóstico, momento que llegó a los seis meses de jubilarse y con muchos planes por delante, pero no abandonó la ilusión por su nueva vida, sólo hizo un paréntesis durante "un año largo".

Fueron dos tumores en la misma mama, que tuvieron que extirparle y después pasó por la quimioterapia, la radioterapia y la hormonoterapia. Además le reconstruyeron el pecho, pero, no obstante, afirma que el cáncer de mama no la ha frenado y

Activar
Notificaciones



DIARIO DE NAVARRA

NAVARRA ▾

ACTUALIDAD ▾

DEPORTES ▾


OPINIÓN ▾

CULTURA Y OCIO ▾

VIVIR ▾

SERVICIOS DN ▾



 Íñigo Uriarte cuenta cómo superó un ictus hace año y medio/.EFE

La rapidez a la hora de tratar el ictus es crucial para salvar vidas e **Íñigo Uriarte**, de 46 años, es un ejemplo de ello porque cuando empezó a sufrir las primeras señales de alarma estaba solo y enseguida llamó al 112, con lo que rápidamente se activó el '**Código Ictus**'. Gracias a eso puede contarlo.

"Los neurólogos me dicen que soy un superviviente", subraya Uriarte, quien es "muy consciente" de lo que ha pasado y señala que tras su ictus no va a ser el mismo porque ha estado cerca de la muerte, pero hace una vida "relativamente normal", no se justifica "en el victimismo y ve la experiencia como "una oportunidad para crecer".

La coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), María del Mar Freijo, ensalza, en declaraciones a EFE, el "Código Ictus" y recuerda que este tipo de accidentes se puede prevenir con un estilo de vida saludable, más un control regular en el centro de salud si aparecen factores de riesgo.

Activar
Notificaciones



DIARIO DE NAVARRA

NAVARRA ▾

ACTUALIDAD ▾

DEPORTES ▾


OPINIÓN ▾

CULTURA Y OCIO ▾

VIVIR ▾

SERVICIOS DN ▾



 Ana Gumiel cuenta cómo no teme a su enfermedad, la depresión, que ha controlado y con la que convive desde hace años./**.EFE**

Ana Gumiel padeció en 1996 su primera **depresión**, en 2010 tuvo la última; y catorce años después celebra que se encuentre "realmente bien", alegre y contenta, un ejemplo de que se sale de esta enfermedad porque "no dura toda la vida", sino que "la primavera vuelve, eso seguro".

Y se puede conseguir con la ayuda de los psiquiatras y psicólogos porque "la medicación es importante pero sola no hace nada". A su juicio, "hace falta una introspección vital para ver qué estás haciendo", algo que consiguió y por eso ahora no tiene "absolutamente ningún temor".

El vocal de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM), Luis Agüera, explica que no hay "una única forma de depresión" y que ésta es "un balance entre la vulnerabilidad de cada persona y los acontecimientos vitales que le ocurren", por eso ante los primeros síntomas, hay que acudir al médico porque la depresión se cura.

LOS TRATAMIENTOS DE HEPATITIS C, "UNA VENTANA EN LA VIDA"

Adolfo García estuvo décadas con el virus de la **hepatitis C**, sometiéndose a tratamientos con "terribles" efectos secundarios y con una eficacia que no llegaba ni al 50 %, pero su vida cambió con la llegada de los nuevos fármacos hace una década y su financiación por parte de la sanidad pública.

Activar
Notificaciones



Sociedad

Nacional internacional Ciencia Medio Ambiente Tendencias 21 Más noticias Energía futura

Sanidad

¿Qué piden médicos y pacientes para el ictus?: Más recursos y acceso a unidades especializadas en los hospitales

El acuerdo de actualización de la Estrategia en Ictus -la actual data de 2009- llega al Consejo Interterritorial en un país donde se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos



Los pacientes piden más recursos para el ictus. / UNSPLASH

Nieves Salinas

Madrid 05 ABR 2024 9:13

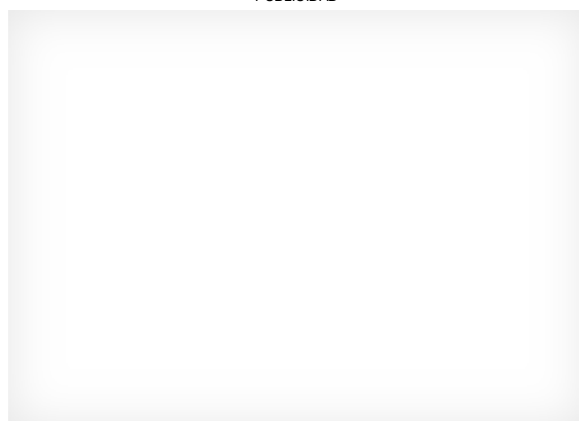


El orden del día del pleno del **Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud** que se celebra [este viernes](#) recoge, entre otras cuestiones, el acuerdo de **actualización de la Estrategia en Ictus** -la actual data de 2009- en un país donde, con datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos. Las asociaciones se quejan de que **flaquea, mucho, la asistencia del después**, cuando se abandona el hospital y los recursos públicos para rehabilitación son muy limitados. Los neurólogos, aspiran a que se alcancen los objetivos europeos: tratar al 90% o más de todos los pacientes en una unidad especializada en el propio hospital como primer nivel de atención.

PUBLICIDAD

El 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida. La enfermedad costó la vida a más de 24.000 personas en 2022 en nuestro país, donde hay cerca de medio millón de personas con Daño Cerebral Adquirido (DCA) por ictus o traumatismos craneoencefálicos. Las unidades especializadas reducen de forma significativa la mortalidad, las secuelas y la [discapacidad](#) a largo plazo de quien ha sufrido un ictus. También la estancia media hospitalaria.

PUBLICIDAD



Son servicios con un **número limitado de camas** donde se realiza una vigilancia semi-intensiva de los pacientes. Tienen un sistema de trabajo muy estructurado y un personal entrenado (enfermería, rehabilitadores, trabajadores sociales, neurólogos...). Pero, con datos de la SEN facilitados a este diario (de 2021, los últimos disponibles), en España en torno a 73 hospitales cuentan con esa atención tan especializada y que tanto marca la diferencia de cómo se sobrevive a un episodio tan crítico. Es decir, solo **el 34% de los pacientes que sufren un ictus ingresan en estas unidades**.

"Muy necesaria"

Por eso, este viernes, el pleno del Consejo Interterritorial, buscará el acuerdo en la actualización de esa estrategia de 2009 en la que han trabajado durante años numerosos neurólogos, junto con el [Ministerio de Sanidad](#), así como representantes de sociedades científicas (entre ellas, la Sociedad Española de Neurología), asociaciones de pacientes, representantes de comunidades autónomas y otros expertos.

PUBLICIDAD

Una actualización "muy necesaria", apuntan desde la SEN a [El Periódico de España](#), del mismo grupo editorial, porque, desde el documento publicado anteriormente, se han producido **muchos cambios organizativos**, pero también **novedades en el campo diagnóstico y terapéutico** (que había que integrarlos también), y han surgido **nuevos retos** tanto para la prevención como para la mejora de la atención de esta enfermedad.

Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas



La actualización se engloba en el marco del Plan de Acción Europeo de Ictus 2018-2030, que define cuatro objetivos generales: reducir el número absoluto de casos en Europa en un 10%; tratar al 90% o más de todos los pacientes en una unidad de ictus especializada como primer nivel de atención; elaborar planes nacionales que integren toda la cadena de atención desde la prevención primaria hasta la vida después y estrategias para intervenciones de salud pública para **promover y facilitar un estilo de vida saludable** y reducir otros factores de riesgo ambientales (incluyendo la [contaminación](#)), socioeconómicos y educativos.



Siente la energía del Multivan eHybrid

 Volkswagen - Patrocinado

[¡Descúbrelo!](#)

Más recursos

En febrero, la Federación Española de Daño Cerebral (FEDACE) publicaba el estudio 'La situación de las personas con Daño Cerebral Adquirido en España'. El **acceso a una rehabilitación integral** asegura una mejora en la situación de las personas. Tras sufrir un episodio así, el paciente pasa por las fases crítica, aguda, subaguda y de readaptación o crónica. Las consecuencias son muy complejas y discapacitantes: diaria, laboral, social, recreativa, vocacional y económica, tanto para estas personas como para sus familias, recuerdan desde las asociaciones.

Las asociaciones llevan años denunciando la falta de recursos tras el alta hospitalaria y la inequidad entre comunidades a la hora de prestar apoyos. El informe de FEDACE subraya: tanto a las instituciones públicas como a las entidades del tercer sector "llegan solo una parte de las personas que han pasado por procesos hospitalarios y esto evidencia que, salvo aquellas personas que tengan recursos privados y capacidad para continuar con procesos de rehabilitación y reinserción, **no logran acceder a otros servicios y recursos**".

PUBLICIDAD

Todas las comunidades ofrecen algún tipo de rehabilitación física transcurridas las primeras horas, pero es poco frecuente que se oferten todas las áreas como fisioterapia, logopedia, terapia ocupacional y neuropsicología. Solo en un 33,3% de ellas hay disponible un protocolo que regule la derivación entre la fase aguda y la subaguda. Una vez que finaliza la atención hospitalaria inicial, los recursos asistenciales varían mucho de una comunidad a otra.

TEMAS

ICTUS

ENFERMEDADES

SANIDAD

MEDICINA

HOSPITALES

EL PERIÓDICO DE ESPAÑA

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

[Sexología](#)

[Sexualidad Masculina](#)

[Traumatología](#)

[Tricología y Estética](#)

[Tus Medicamentos](#)

[Urología](#)



Nos gustaría enviarte notificaciones push. Puede darse de baja en cualquier momento.

NO GRACIAS

PERMITIR



Historias de superación: ictus, cuando la rapidez es la vida

Íñigo Uriarte, de 46 años, paciente de ictus, superó esta enfermedad, que le golpeó hace año y medio, ha quedado sin secuelas y, prácticamente, realiza una vida normal. El “Código Ictus” y su rápida aplicación le salvó la vida. Nos cuenta su historia.



Íñigo Uriarte entrevistado sobre la superación de su ictus en la Agencia EFE con motivo del Día Mundial de la Salud. EFE/María Abad

📅 7 de abril, 2024 👤 JAVIER TOVAR 🗣️ Fuente: [Fundación Freno Al Ictus](#) | [SEN - Neurología](#)

El ictus afectó en España en 2022 a casi 89.000 personas. Es la primera causa de muerte en las mujeres aunque es más frecuente en los hombres. En este año, fallecieron por esta enfermedad aproximadamente 7.740 personas. En el marco del Día Mundial de la Salud, contamos esta historia de superación del ictus.

La rapidez de actuación a través de la implantación del “Código Ictus” es vital para salvar vidas y evitar o reducir las secuelas que esta enfermedad puede provocar.

Esta situación es la que vivió Íñigo Uriarte, 46 años, quien en noviembre de 2022 sufrió un **ictus criptogénico**, un ictus isquémico de etiología desconocida, del que pudo salvarse para estar recuperado en la actualidad y desarrollar una vida normal, sin secuelas.

“Viví la aparición del ictus de forma muy repentina, en segundos, estaba solo en casa, me empecé a marear, oí ruidos, pitidos en la cabeza, me tiré al suelo, y en medio del pasillo me falló un brazo, pero pude llamar al 112”, cuenta Íñigo a EFESalud.

Le practicaron una trombolectomía y, afortunadamente, me dieron la oportunidad de ser superviviente, me dieron la oportunidad de volver a vivir.

Año y medio después, me encontré con mi familia y me encontré con su historia.



Nos gustaría enviarte notificaciones push. Puede darse de baja en cualquier momento.

NO GRACIAS

PERMITIR

es intensivos. “Soy un superviviente”.

En este momento se

Oportunidad para crecer

“Soy muy consciente de lo que ha pasado, no voy a ser el mismo, lo tengo claro, he estado cerca de la muerte. Tengo miedo, pero ahora tengo otros valores y soy mejor persona. Para recuperarse de un ictus es muy importante la red de apoyo, familiares, amigos, y mantener el sentido del humor”, sostiene Íñigo, colaborador de la organización [“Freno al ictus”](#) en el País Vasco.

“Es una oportunidad para crecer”, añade Íñigo Uriarte, quien nos dice que hace vida “relativamente normal”, y lanza un mensaje a otros afectados: “No hay que justificarse en el victimismo. Hay que confiar en la sanidad y los médicos, en el Código Ictus, ver cómo funcionan las asociaciones y las fundaciones. Confiar en que, pasado el trauma, solo se puede mejorar, verte con optimismo y cambiar los hábitos y estilos de vida”.

Vídeo EFE/María Abad

Prevenir el ictus

La doctora **María del Mar Freijo**, coordinadora del **Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#)**, y jefa de la Unidad Neurovascular del Hospital Universitario de Cruces de Vizcaya, remarca que el ictus se puede prevenir con un estilo de vida saludable, la dieta, actividad física, evitando el tabaco y el alcohol, y siguiendo un control regular en el centro de salud por si aparecen factores de riesgo como hipertensión, diabetes o colesterol.



Nos gustaría enviarte notificaciones push. Puede darse de baja en cualquier momento.

“El Código Ictus es un protocolo de actuación que se aplica en el centro sanitario y que el personal de enfermería y médicos de todo el personal sanitario de la red de atención primaria es posible al centro de atención en cadena con la neuróloga.”

[NO GRACIAS](#) [PERMITIR](#)

Del total de [ictus](#), un tercio de los casos queda sin secuelas, otro tercio tiene secuelas leves, y el otro tercio queda con dependencia y limitaciones funcionales importantes, expone la neuróloga.

Los síntomas del ictus son: dolor fuerte y repetitivo de cabeza, visión doble, no poder hablar bien ni comprender con claridad, parálisis o pérdida de sensibilidad de un lado del cuerpo, incluida la cara, alteración de la movilidad o coordinación, pérdida de fuerza y de equilibrio, entre otros.

Etiquetas

[NEUROLOGÍA](#)[PACIENTES](#)[SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA](#)

Artículos relacionados

['Proyecto Despertar', una escuela para familias ante un ictus infantil](#)

 30 de agosto, 2021

[Cookies](#)

PUBLICIDAD

DIRECTO Sigue en directo el debate de líderes autonómicos sobre la amnistía en el Senado

Noticia servida automáticamente por la Agencia EFE



Día Mundial de la Salud: Cuando la enfermedad no frena la vida



Día Mundial de la Salud: Cuando la enfermedad no frena la vida

Madrid — 7 de abril de 2024 -09:00h

Berta Pinillos

PUBLICIDAD

Madrid, 7 abr (EFE).- Hay patologías como el ictus, la depresión, el cáncer de mama, la hepatitis C o el virus del VIH que marcan la vida para siempre pero que, afortunadamente, en muchas ocasiones no la frenan, y es el caso de cinco supervivientes que cuentan a EFE su historia con motivo del Día Mundial de la Salud.

PUBLICIDAD

Son las historias de José Fley, Carmen, Íñigo, Ana y Adolfo, quienes muestran que gracias a la medicina han salvado la vida y, además, lanzan un mensaje de optimismo en este 7 de abril, en el que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha escogido como lema “Mi salud, mi derecho”.

PUBLICIDAD

Hace no tantos años enfermedades prevalentes como el ictus o el cáncer de mama no contaban con la tasa de supervivencia como las de hoy en día y otras de salud mental, como la depresión, estaban silenciadas y aún más estigmatizadas.

PUBLICIDAD

La “salvación” frente a la hepatitis C llegó de la mano de los nuevos tratamientos hace apenas diez años y la del VIH se resiste tanto la cura como la vacuna, pero los pacientes con los fármacos actuales tienen una carga viral indetectable, por lo que no pueden transmitir el virus.

“No me moriré con el vih”

José Fley Báez tiene 32 años y en 2016 le dijeron que tenía el VIH, un momento en el que se le pasaron muchas cosas por la cabeza como “el sentimiento de culpa” o “la película Philadelphia”, pero su doctora le transmitió tranquilidad.

PUBLICIDAD

Acude cada dos meses al hospital para que le inyecten el tratamiento y “gracias” a ello el virus en su organismo es indetectable. Fley es rotundo: “Si antes la gente se moría por el VIH, me da la sensación de que yo no me moriré con el VIH”, subraya el joven, que sí lamenta que los avances sociales en cuanto a la eliminación del estigma no hayan avanzado tan rápido.

Desde el Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, el jefe de Servicio de Enfermedades Infecciosas, Santiago Moreno, asegura a EFE que hace años el peor de los cánceres era preferible a padecer el vih/sida, pero no se cansa de decir que

“ahora es la enfermedad crónica médica que globalmente tiene mejor tratamiento junto a la hepatitis C”.

“El cáncer de mama no me ha frenado”

PUBLICIDAD

Carmen Fernández pertenece al 80 % de las pacientes de cáncer de mama que ha sobrevivido a los cinco años del diagnóstico, momento que llegó a los seis meses de jubilarse y con muchos planes por delante, pero no abandonó la ilusión por su nueva vida, sólo hizo un paréntesis durante “un año largo”.

Fueron dos tumores en la misma mama, que tuvieron que extirparle y después pasó por la quimioterapia, la radioterapia y la hormonoterapia. Además le reconstruyeron el pecho, pero, no obstante, afirma que el cáncer de mama no la ha frenado y aunque piense que se puede repetir, no tiene miedo a esa situación.

La oncóloga Isabel Echavarría, secretaria científica de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), explica a EFE que los avances contra el cáncer de mama se deben tanto a los programas de detección precoz, las mamografías, como a las terapias innovadoras específicas y a las plataformas genómicas, que determinan quienes necesitan quimioterapia.

PUBLICIDAD

“Soy un superviviente de ictus”

La rapidez a la hora de tratar el ictus es crucial para salvar vidas e Íñigo Uriarte, de 46 años, es un ejemplo de ello porque cuando empezó a sufrir las primeras señales de alarma estaba solo y enseguida llamó al 112, con lo que rápidamente se activó el 'Código Ictus'. Gracias a eso puede contarlo.

“Los neurólogos me dicen que soy un superviviente”, subraya Uriarte, quien es “muy consciente” de lo que ha pasado y señala que tras su ictus no va a ser el mismo porque ha estado cerca de la muerte, pero hace una vida “relativamente normal”, no se justifica “en el victimismo y ve la experiencia como ”una oportunidad para crecer“.

La coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), María del Mar Freijo, ensalza, en declaraciones a EFE, el “Código Ictus” y recuerda que este tipo de accidentes se puede prevenir con un estilo de vida saludable, más un control regular en el centro de salud si aparecen factores de riesgo.

“No temo a la depresión”

Ana Gumiel padeció en 1996 su primera depresión, en 2010 tuvo la última; y catorce años después celebra que se encuentre “realmente bien”, alegre y contenta, un ejemplo de que se sale de esta enfermedad porque “no dura toda la vida”, sino que “la primavera vuelve, eso seguro”.

Y se puede conseguir con la ayuda de los psiquiatras y psicólogos porque “la medicación es importante pero sola no hace nada”. A su juicio, “hace falta una introspección vital para ver qué estás haciendo”, algo que consiguió y por eso ahora no tiene “absolutamente ningún temor”.

El vocal de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM), Luis Agüera, explica que no hay “una única forma de depresión” y que ésta es “un balance entre la vulnerabilidad de cada persona y los acontecimientos vitales que le ocurren”, por eso ante los primeros síntomas, hay que acudir al médico porque la depresión se cura.

Los tratamientos de hepatitis C, “una ventana de vida”

Adolfo García estuvo décadas con el virus de la hepatitis C, sometiéndose a tratamientos con “terribles” efectos secundarios y con una eficacia que no llegaba ni al 50 %, pero su vida cambió con la llegada de los nuevos fármacos hace un década y su financiación por parte de la sanidad pública.

Los nuevos fármacos generaron una curación “extraordinaria como no se recuerda con otras enfermedades” y fueron “una ventana de vida, una esperanza” para los pacientes que, como Adolfo, consiguieron erradicar el virus de su organismo y

llevar una vida completamente normal, sin ninguna secuela.

El coordinador de la Alianza para la Eliminación de las Hepatitis Víricas en España, Javier García Samaniego, destaca, en declaraciones a EFE, que los nuevos fármacos se enmarcan “dentro de uno de los hitos más grandes de la Medicina, porque se pasó de tener enfermos por los que no había muchas soluciones a poder curar con tratamientos sencillos y cortos en el tiempo”. EFE

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DEL SIGUIENTE MENSAJE

Tú nos haces independientes

Solo respondemos ante socios y socias: ante personas como tú que creen que nuestro trabajo importa. Por eso, si nos lees habitualmente y crees en el periodismo con valores, pedimos tu colaboración para que podamos seguir siendo independientes. Te llevará menos de un minuto y puedes hacerlo desde aquí con cuotas que van desde 1 € al mes.

Aunque parezca una cantidad pequeña, sumada a las de muchas más personas, es lo que hace posible que existamos.

Muchas personas, con pequeñas decisiones, pueden hacer grandes cosas.

Haz posible el periodismo independiente.

bpc-jt-ase/oli

(foto) (vídeo)

[Agencias](#)

He visto un error



Únete a la conversación

Lo más leído por los socios

Lunes, 8 de abril de 2024

El Día de La Rioja

El Día de La Rioja



13°
Kiosko



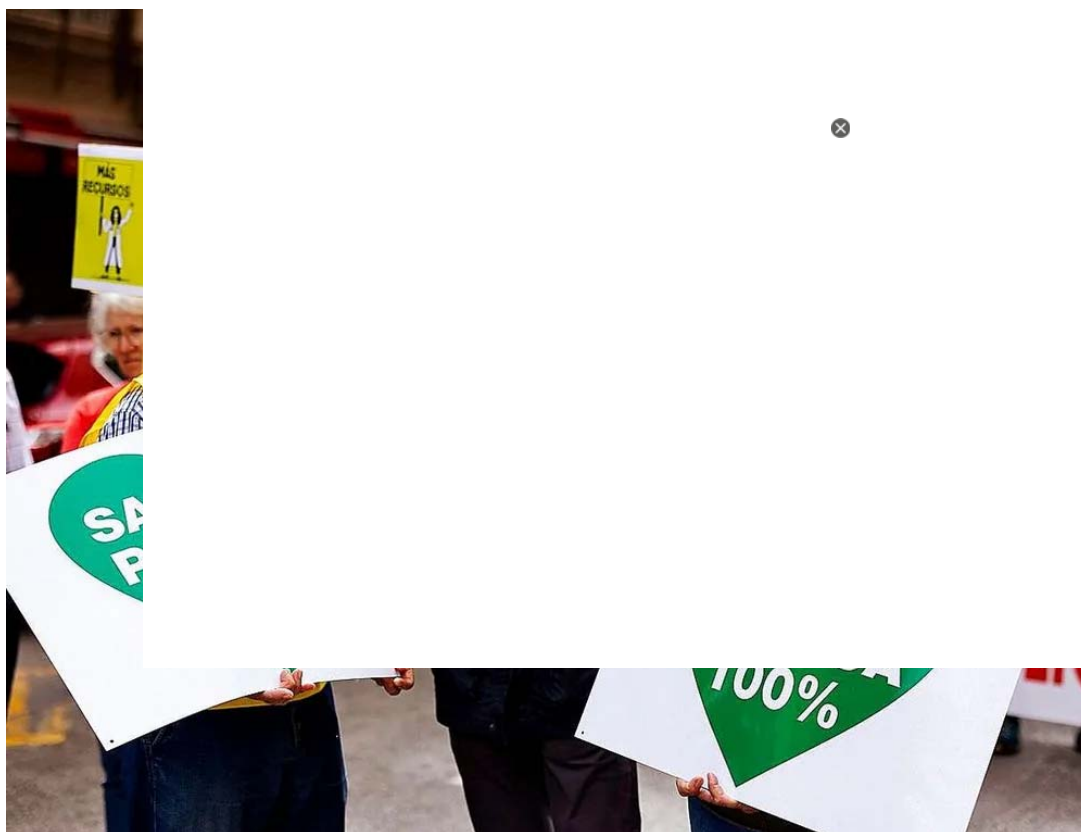
LOGROÑO LA RIOJA ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERÍAS EL TIEMPO

SOCIEDAD

Cuando

Berta Pinillos (EFE) - lur

Carmen, José Fley y Adolfo, supervivientes de hepatitis C que



Miles de personas se manifestaron ayer, Día Mundial de la Salud, en diferentes ciudades españolas en defensa de una sanidad pública digna, sin recortes y con los medios suficientes, y en contra de la privatización - Foto: EFE

Hay patologías como el ictus, la depresión, el cáncer, la hepatitis C o el virus del VIH que marcan la vida para siempre pero que, afortunadamente, en muchas ocasiones no la frenan, y es el caso de cinco supervivientes que cuentan su historia con motivo del Día Mundial de la Salud que se celebró ayer.

Son las historias de José Fley, Carmen, Íñigo, Ana y Adolfo, quienes muestran que gracias a la medicina han salvado la vida y, además, lanzan un mensaje de optimismo de cara al futuro.

Hace no tantos años enfermedades prevalentes como el ictus o el cáncer de



mama no contaban con la tasa de supervivencia como las de hoy en día y otras de salud mental, como la depresión, estaban silenciadas y estigmatizadas.

La «salvación» frente a la hepatitis C llegó de la mano de los nuevos tratamientos hace apenas 10 años y la del VIH se resiste tanto la cura como la vacuna, pero los pacientes con los fármacos actuales tienen una carga viral indetectable, por lo que no pueden transmitir el virus.

José Fley Báez tiene 32 años y en 2016 le dijeron que tenía VIH, un momento en el que se le pasaron muchas cosas por la cabeza como «el sentimiento de culpa» o «la película Philadelphia», pero su doctora le transmitió tranquilidad.

Acude cada dos meses al hospital para que le inyecten el tratamiento y «gracias» a ello el virus en su organismo es indetectable. Fley es rotundo: «Si antes la gente se moría por sida, me da la sensación de que yo no me moriré con él», subraya el joven, que sí lamenta que los avances sociales en cuanto a la eliminación del estigma no hayan avanzado tan rápido.

Desde el Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, el jefe de Servicio de Enfermedades Infecciosas, Santiago Moreno, asegura que hace años el peor de los cánceres era preferible a padecer el VIH, pero no se cansa de decir que «ahora es la enfermedad crónica médica que globalmente tiene mejor tratamiento junto a la hepatitis C».

Otra superviviente es Carmen Fernández, que pertenece a ese 80 por ciento de las pacientes de cáncer de mama que ha sobrevivido a los cinco años del diagnóstico, momento que llegó a los seis meses de jubilarse y con muchos planes por delante, pero no abandonó la ilusión por su nueva vida, solo hizo un paréntesis durante «un año largo».

Fueron dos tumores en la misma mama, que tuvieron que extirparle y después pasó por la quimioterapia, la radioterapia y la hormonoterapia. Además le reconstruyeron el pecho, pero afirma que el tumor no le ha frenado y aunque piense que se puede repetir, no tiene miedo a esa situación.

La médica Isabel Echavarría, secretaria científica de la Sociedad Española de Oncología Médica, explica que los avances contra este tipo de cánceres se deben tanto a los programas de detección precoz, las mamografías, como a las terapias innovadoras específicas y a las plataformas genómicas, que determinan quienes necesitan quimioterapia.

El mal del siglo XXI

La rapidez a la hora de tratar el ictus, la llamada pandemia silenciosa del siglo XXI, es crucial para salvar vidas. Una de esas personas que sabe perfectamente lo que es la celeridad a la hora de actuar ante un derrame cerebral es Íñigo Uriarte, de 46 años, que en el momento en que empezó a sufrir las primeras señales de alarma llamó al 112 y enseguida se activó el Código Ictus.

«Los neurólogos me dicen que soy un superviviente», subraya Uriarte, quien es «muy consciente» de lo que ha pasado y señala que tras su derrame no va a ser el mismo porque ha estado cerca de la muerte, pero hace una vida «relativamente normal».

La coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, María del Mar Freijo, recuerda que este tipo de accidentes se puede prevenir con un estilo de vida saludable, más un control regular en el centro de salud.

Ana Gumiel es otra superviviente, esta vez de la depresión. En 1996, padeció su primer decaimiento y en 2010 el último. Hoy, 14 años después celebra que se encuentre «realmente bien», alegre y contenta, un ejemplo de que se sale de esta enfermedad porque «no dura toda la vida», sino que «la primavera vuelve, eso seguro».

Y se puede conseguir con la ayuda de los psiquiatras y psicólogos porque «la medicación es importante pero sola no hace nada».

Por último, Adolfo García estuvo décadas con el virus de la hepatitis C, sometiéndose a tratamientos con «terribles» efectos secundarios y con una eficacia que no llegaba ni al 50 por ciento, pero su vida cambió con la llegada de los nuevos fármacos hace un década y su financiación por parte de la sanidad pública.





SUSCRÍBETE

EN DIRECTO Siga la última hora de la actualidad política



El presidente de la Asociación de enfermos de Parkinson, Javier Herrero, y la gerente, Teresa Martín Nacho Valverde • ICAL

Párkinson, una enfermedad incidente en la sociedad segoviana

La mayor rapidez de los diagnósticos ha ocasionado que ya sean más de 1.500 personas las diagnosticadas de esta patología en la provincia, lo que supone una cifra cercana al 2% de la población

7 abril, 2024 - 11:26



EN: PÁRKINSON ENFERMEADES DEGENERATIVAS SEGOVIA (MUNICIPIO) SOCIEDAD CASTILLA Y LEÓN

Mónica Sastre / ICAL

La Asociación Parkinson Segovia nació en diciembre del año 1997 como iniciativa del jefe de Neurología del Hospital General de Segovia de aquel momento, quien se decidió ponerse en contacto con algunos de sus pacientes, entre ellos, los socios fundadores de la Asociación, Jesús Mazariegos y Leo Ayuso. Sin embargo, en ese momento, “no había mucho más que la buena voluntad de este grupo de personas”, según explica la gerente de la Asociación, Teresa Martín, hasta que, poco a poco, fueron consiguiendo convertir la Asociación en lo que actualmente es “una entidad altamente especializada en el tratamiento de las personas con Párkinson” que atiende a 165 socios. De estos, más del 50 por ciento se corresponde a socios numerarios, es decir, personas que padecen la enfermedad, siendo el resto socios amigos, en su mayoría, familiares de estos enfermos “que se involucran en la vida asociativa”.


Para llevar a cabo una “atención de calidad”, la Parkinson Segovia cuenta con un grupo de siete trabajadoras, cuatro de ellas técnicas de área, fisioterapeuta, logopeda, neuropsicóloga y una músico terapeuta y, también, una conductora, una auxiliar de geriatría y una administrativa. Este grupo trabaja diariamente en la atención integral centrada en las personas con Párkinson, sobre todo, ofreciendo las terapias rehabilitadoras que la Seguridad Social no les ofrece porque son enfermos crónicos, “por lo que no tienen derecho a acudir a ellas”. La enfermedad, tal y como expone Martín, es neurodegenerativa, sin cura, por lo que “el tratamiento farmacológico y quirúrgico tiene que ser complementado con terapias rehabilitadoras que mejoren la calidad de vida de las personas” y que, además, permitan frenar la evolución de la enfermedad.

Además, dentro de la Asociación entienden que el cuidador es fundamental, por lo que desde Parkinson Segovia se establecen programas dirigidos a ellos, a través de los grupos de apoyo a familias, grupos de respiro familiar y formaciones específicas para cuidadores. Todo ello complementado con una atención general de información y sensibilización “entendiendo que todos los actores que formamos parte de la vida de las personas con Parkinson deberíamos trabajar de la mano para aumentar en la medida de lo posible su calidad de vida”.

Incidencia de Párkinson en Segovia

Una de las características principales de las personas que padecen esta enfermedad es que no hay un único perfil de paciente, sino que corresponde a “un grupo heterogéneo de personas con sus propias enfermedades”. En este sentido, Teresa Martín asegura que desde la Asociación se ha visto un cambio “muy importante” en el perfil de los enfermos que atienden, pasando de ser fundamentalmente personas mayores en estadios bastante avanzados a tener personas jóvenes en estadios muy iniciales y cuyas necesidades son completamente distintas, “lo que hace que los servicios que prestamos tengan que adaptarse a este nuevo perfil”.

Contenido Patrocinado

Recomendado por  Outbrain

¿Puede volver la polio a Europa?



Por ello, asegura que cuentan con dos grupos de trabajo numerosos, de personas de menos de 65 años “completamente independientes y autónomas”, que necesitan actividades terapéuticas distintas al otro grupo de personas con rasgos de deterioro cognitivo. Así, actualmente en su sede establecida en el Centro Integral de Servicios Sociales, atienden a unas 60 personas con sintomatologías, evolución, respuesta a la medicación distintas. El usuario de Parkinson llega a las instalaciones de la entidad a las 10.00 horas, dos días a la semana y hace uso de ellas hasta las 12.30 horas, dos horas y media en las que recibe tres sesiones grupales cada día. Siempre que acude tiene una sesión de fisioterapia y otra de logopedia, para después tener apoyo psicológico o musicoterapia.

Algunos de ellos, además, cuentan con actividades individuales con los diferentes profesionales y de respiro familiar, “un grupo que acude a la sede a pasar la mañana para que sus familias puedan encargarse de otras cosas que no sea la atención a los enfermos”. También, tienen la oportunidad de acudir al gimnasio a hacer hidroterapia un día a la semana y, una vez al mes, cuentan con formaciones y desarrollo de distintas actividades lúdicas.

Problemas de atención a los usuarios

El primer gran problema que se encuentra la Asociación al hablar de Parkinson es que “desconocemos el número de pacientes que tenemos”, no existe un censo, solo estimaciones. Estas hablan de entre un uno y un dos por ciento de la población, por lo que en Segovia “podemos irnos a las 1.500 personas aproximadamente que padecen la enfermedad de Parkinson”. Cuenta con una incidencia “importante” en las zonas rurales, una característica común de la enfermedad, que complica su tratamiento puesto que, según explica Teresa, acceder a los servicios de la Asociación viviendo en los pueblos “es más difícil”.

Asimismo, Martín señala que en la Asociación consideran que, actualmente, la enfermedad se está diagnosticando antes, “probablemente porque el proceso de diagnóstico está mejorando”, ya que depende, sobre todo, del buen ojo del médico de cabecera que atiende a la persona que se presenta en consulta con síntomas variopintos, como pueden ser la lentitud o la pérdida de olfato. Ante estas explicaciones, asegura que “el médico de cabecera tiene que tener el ojo clínico de detectar una enfermedad neurológica, algo que no es fácil”, porque los síntomas son difíciles de encauzar. Sin embargo, el diagnóstico precoz “es más efectivo”, por lo que existen más pacientes y, además, desde neurología les recomiendan acudir a la Asociación “con lo cual tenemos un número muy alto de usuarios, que en los últimos años se ha duplicado”.

Ante esta situación, desde la Asociación explican que se encuentran con el problema a corto plazo de no poder atender a todos los usuarios que acudan a la sede que, por falta de espacio físico, “llegará un momento en el que tengamos que establecer listas de espera” para hacer una atención de calidad. Por ello, han constituido una Junta directiva para tratar el tema de la falta de espacio en las instalaciones, ya que asegura, les limita para hacer ciertas actividades que tienen planeadas “porque el centro en el que estamos no da para más”. En este sentido, señala que empezarán a buscar una solución que “nos permita trabajar de una forma mucho más eficaz y eficiente” y, para ello, buscan comunicación con las distintas administraciones, empezando por el Ayuntamiento de la ciudad.

Día Mundial de la Enfermedad de Parkinson

Como cada 11 de abril, el próximo miércoles Parkinson Segovia celebra el Día Mundial de la Enfermedad de Parkinson, “el día más importante del año”, asegura Martín, porque una de las grandes demandas que tiene el colectivo es la falta de sensibilización y visibilidad que tiene la enfermedad neurodegenerativa, siendo la segunda por número de afectados, “aunque es una gran desconocida”. Por ello, este día “supone una oportunidad para enseñar que es la enfermedad y como es la vida de la persona que la padece”.

Para ello, la Asociación empezó el jueves, 4 de abril, con un curso de formación general para cuidadores, impartido por las profesionales de la Asociación Parkinson Segovia, en donde se dio a conocer la enfermedad y estrategias de manejo del día a día “que hacen más fácil la relación entre enfermo y cuidador”. El sábado, por su parte, tuvo lugar una comida benéfica, “tradicional en la entidad”, entendida como un punto de encuentro entre enfermos, familiares y personal de la Asociación. La programación continúa mañana, lunes 8 de abril, con la conferencia sobre Medicación y Formas de Administración, “algo que les preocupa mucho a los usuarios”, a cargo de la doctora Débora Cerdán, neuróloga del Hospital General de Segovia y vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Ya el martes se organizará una actividad lúdica como es el taller de paloteo, que forma parte de la

musicoterapia, para dar a conocer los beneficios que tiene, contando con la presencia del Museo del Paloteo -Centro de interpretación del Folklore de San Pedro de Gaillos. Por su parte, el miércoles se desarrollará un taller de elaboración de productos artesanos para llevar a los diferentes mercadillos en los que participa la Asociación Parkinson Segovia y, por último, el jueves 11 de abril, Día Mundial de la Enfermedad de Parkinson, la Asociación organizará un acto de plantación de tulipanes “para visibilizar y sensibilizar sobre la enfermedad a partir de su símbolo internacional” que dará paso a la lectura del manifiesto.


Futuros proyectos

Además de esta semana de trabajo, la Asociación de Parkinson Segovia trabaja a diario para conseguir que su servicio de transporte, que recorre la ciudad y algunos de los pueblos más próximos de la provincia, se adapte a la nueva tendencia sostenible. En este sentido, persiguen contar con el apoyo necesario para la adquisición de un vehículo eléctrico “que nos permita rebajar los costes y realizar ese transporte de una forma más eficiente y medioambiental”.

Sin embargo, y dados los problemas que esto genera para la Asociación y sus usuarios, el proyecto más emergente dentro de la entidad es el de tratar de conseguir más espacios que “nos permitan crecer” para que todos los proyectos pensados se hagan realidad y se puedan ejecutar, considerándolos viables de cara a aumentar la calidad de vida de los usuarios.



Te recomendamos

Recomendado por  Outbrain

Cuatro alimentos que limpian el hígado y pueden quemar la grasa abdominal

Patrocinado por goldentree.es

Nuestros muebles se entregan montados

Patrocinado por [Tikamoon](https://tikamoon.com)



Sociedad

España Internacional Tendencias 21 Medio Ambiente Energía futura

Sanidad

¿Qué piden médicos y pacientes para el ictus?: Más recursos y acceso a unidades especializadas en los hospitales

El acuerdo de actualización de la Estrategia en Ictus -la actual data de 2009- llega al Consejo Interterritorial en un país donde se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos



Los pacientes piden más recursos para el ictus. / UNSPLASH

Nieves Salinas

Madrid 05 ABR 2024 9:13



El orden del día del pleno del **Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud** que se celebra [este viernes](#) recoge, entre otras cuestiones, el acuerdo de **actualización de la Estrategia en Ictus** -la actual data de 2009- en un país donde, con datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos. Las asociaciones se quejan de que **flaquea, mucho, la asistencia del después**, cuando se abandona el hospital y los recursos públicos para rehabilitación son muy limitados. Los neurólogos, aspiran a que se alcancen los objetivos europeos: tratar al 90% o más de todos los pacientes en una unidad especializada en el propio hospital como primer nivel de atención.

PUBLICIDAD

El 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida. La enfermedad costó la vida a más de 24.000 personas en 2022 en nuestro país, donde hay cerca de medio millón de personas con Daño Cerebral Adquirido (DCA) por ictus o traumatismos craneoencefálicos. Las unidades especializadas reducen de forma significativa la mortalidad, las secuelas y la [discapacidad](#) a largo plazo de quien ha sufrido un ictus. También la estancia media hospitalaria.

Son servicios con un **número limitado de camas** donde se realiza una vigilancia semi-intensiva de los pacientes. Tienen un sistema de trabajo muy estructurado y un personal entrenado (enfermería, rehabilitadores, trabajadores sociales, neurólogos...). Pero, con datos de la SEN facilitados a este diario (de 2021, los últimos disponibles), en España en torno a 73 hospitales cuentan con esa atención tan especializada y que tanto marca la diferencia de cómo se sobrevive a un episodio tan crítico. Es decir, solo **el 34% de los pacientes que sufren un ictus ingresan en estas unidades**.

"Muy necesaria"

Por eso, este viernes, el pleno del Consejo Interterritorial, buscará el acuerdo en la actualización de esa estrategia de 2009 en la que han trabajado durante años numerosos neurólogos, junto con el [Ministerio de Sanidad](#), así como representantes de sociedades científicas (entre ellas, la Sociedad Española de Neurología), asociaciones de pacientes, representantes de comunidades autónomas y otros expertos.

PUBLICIDAD

Una actualización "muy necesaria", apuntan desde la SEN a [El Periódico de España](#), del mismo grupo editorial, porque, desde el documento publicado anteriormente, se han producido **muchos cambios organizativos**, pero también **novedades en el campo diagnóstico y terapéutico** (que había que integrarlos también), y han surgido **nuevos retos**

tanto para la prevención como para la mejora de la atención de esta enfermedad.

Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas



La actualización se engloba en el marco del Plan de Acción Europeo de Ictus 2018-2030, que define cuatro objetivos generales: reducir el número absoluto de casos en Europa en un 10%; tratar al 90% o más de todos los pacientes en una unidad de ictus especializada como primer nivel de atención; elaborar planes nacionales que integren toda la cadena de atención desde la prevención primaria hasta la vida después y estrategias para intervenciones de salud pública para **promover y facilitar un estilo de vida saludable** y reducir otros factores de riesgo ambientales (incluyendo la [contaminación](#)), socioeconómicos y educativos.



Siente la energía del Multivan eHybrid

 Volkswagen - Patrocinado

[¡Descúbrelo!](#)

Más recursos

En febrero, la Federación Española de Daño Cerebral (FEDACE) publicaba el estudio 'La situación de las personas con Daño Cerebral Adquirido en España'. El **acceso a una rehabilitación integral** asegura una mejora en la situación de las personas. Tras sufrir un episodio así, el paciente pasa por las fases crítica, aguda, subaguda y de readaptación o crónica. Las consecuencias son muy complejas y discapacitantes: diaria, laboral, social, recreativa, vocacional y económica, tanto para estas personas como para sus familias, recuerdan desde las asociaciones.

Las asociaciones llevan años denunciando la falta de recursos tras el alta hospitalaria y la inequidad entre comunidades a la hora de prestar apoyos. El informe de FEDACE subraya: tanto a las instituciones públicas como a las entidades del tercer sector "llegan solo una parte de las personas que han pasado por procesos hospitalarios y esto evidencia que, salvo aquellas personas que tengan recursos privados y capacidad para continuar con procesos de rehabilitación y reinserción, **no logran acceder a otros servicios y recursos**".

PUBLICIDAD

Todas las comunidades ofrecen algún tipo de rehabilitación física transcurridas las primeras horas, pero es poco frecuente que se oferten todas las áreas como fisioterapia, logopedia, terapia ocupacional y neuropsicología. Solo en un 33,3% de ellas hay disponible un protocolo que regule la derivación entre la fase aguda y la subaguda. Una vez que finaliza la atención hospitalaria inicial, los recursos asistenciales varían mucho de una comunidad a otra.

TEMAS

ICTUS

ENFERMEDADES

SANIDAD

MEDICINA

HOSPITALES

EL PERIÓDICO DE ESPAÑA

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

Salud

Famosos que sufren de sinestesia, la condición que te hace escuchar colores y ver sonidos

Por Redacción
abril 6, 2024



Imagen de Olivia Rodrigo. Foto: @oliviarodrigo en X

En el paisaje de la percepción humana, la sinestesia destaca como un

[Privacidad](#) - [Términos](#)

fenómeno cautivador que fusiona los reinos de los sentidos en un vibrante mosaico de experiencias.

Esta fusión sensorial única, lejos de ser una mera anomalía médica, ofrece una ventana a una percepción enriquecida de la realidad, donde los sonidos pueden encarnar colores, las palabras pueden transportar sabores y las emociones pueden adoptar formas tangibles.

Las revelaciones del icono del pop Olivia Rodrigo sobre sus experiencias sinestésicas representan esta condición, destacando su papel en los procesos creativos de numerosos artistas célebres.

¿Cómo se puede definir?

Definida por el neurólogo Jesús Porta de la Sociedad Española de Neurología (SEN) como un modo distinto de percibir el mundo, la sinestesia se produce cuando las vías neuronales del cerebro entrelazan los sentidos de formas poco convencionales.

Esto puede manifestarse como colores asociados a la música o sabores vinculados a las palabras, lo que distingue a los sinestésicos de aquellos que simplemente asocian recuerdos con experiencias sensoriales.

Contrariamente a lo que se suele suponer, la sinestesia no consiste en imaginar un plátano de color amarillo, sino en percibir la palabra "plátano" de color amarillo, independientemente del color real del objeto.

Las investigaciones indican que más del 4% de las personas experimentan sinestesia en todo el mundo, y los estudios apuntan a factores genéticos y a una mayor actividad en las áreas cerebrales relacionadas con la memoria, la emoción y el procesamiento del color.

Olivia Rodrigo, compartiendo sus percepciones sinestésicas, describe ver sus éxitos como "Drivers License" en tonos morados, ilustrando cómo la sinestesia enriquece su creación musical.

¿Qué otros famosos sufren de sinestesia?

Famosos como Vincent Van Gogh, Vladimir Nabokov, Charles Baudelaire y Wassily Kandinsky, junto con músicos como Stevie Wonder, Pharrell Williams y Lady Gaga, atribuyen sus extraordinarias habilidades a la mezcla de sentidos generada por la sinestesia.

Sin embargo, poseer sinestesia no predispone automáticamente a la excelencia artística. Se trata de un fenómeno natural que, para la mayoría, se integra perfectamente en la vida cotidiana sin efectos adversos.

Muchos individuos con sinestesia pueden incluso no reconocer sus experiencias sensoriales únicas hasta que se encuentran con descripciones de otras personas con percepciones similares.

Más allá de la común sinestesia grafema-color, en la que las letras o los números evocan colores específicos, existen formas más complejas como la sinestesia auditivo-táctil, que traduce los sonidos en sensaciones físicas, o la sinestesia léxico-gustativa, que asocia palabras con sabores.

[infobae.com](https://www.infobae.com)

Día Mundial de la Salud: Cuando la enfermedad no frena la vida

Newsroom Infobae

6-7 minutos

Berta Pinillos

Madrid, 7 abr (EFE).- Hay patologías como el ictus, la depresión, el cáncer de mama, la hepatitis C o el virus del VIH que marcan la vida para siempre pero que, afortunadamente, en muchas ocasiones no la frenan, y es el caso de cinco supervivientes que cuentan a EFE su historia con motivo del Día Mundial de la Salud.

Son las historias de José Fley, Carmen, Íñigo, Ana y Adolfo, quienes muestran que gracias a la medicina han salvado la vida y, además, lanzan un mensaje de optimismo en este 7 de abril, en el que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha escogido como lema "Mi salud, mi derecho".

Hace no tantos años enfermedades prevalentes como el ictus o el cáncer de mama no contaban con la tasa de supervivencia como las de hoy en día y otras de salud mental, como la depresión, estaban silenciadas y aún más estigmatizadas.

La "salvación" frente a la hepatitis C llegó de la mano de los nuevos tratamientos hace apenas diez años y la del VIH se resiste tanto la cura como la vacuna, pero los pacientes con los fármacos actuales tienen una carga viral indetectable, por lo

que no pueden transmitir el virus.

José Fley Báez tiene 32 años y en 2016 le dijeron que tenía el VIH, un momento en el que se le pasaron muchas cosas por la cabeza como "el sentimiento de culpa" o "la película Philadelphia", pero su doctora le transmitió tranquilidad.

Acude cada dos meses al hospital para que le inyecten el tratamiento y "gracias" a ello el virus en su organismo es indetectable. Fley es rotundo: "Si antes la gente se moría por el VIH, me da la sensación de que yo no me moriré con el VIH", subraya el joven, que sí lamenta que los avances sociales en cuanto a la eliminación del estigma no hayan avanzado tan rápido.

Desde el Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, el jefe de Servicio de Enfermedades Infecciosas, Santiago Moreno, asegura a EFE que hace años el peor de los cánceres era preferible a padecer el vih/sida, pero no se cansa de decir que "ahora es la enfermedad crónica médica que globalmente tiene mejor tratamiento junto a la hepatitis C".

Carmen Fernández pertenece al 80 % de las pacientes de cáncer de mama que ha sobrevivido a los cinco años del diagnóstico, momento que llegó a los seis meses de jubilarse y con muchos planes por delante, pero no abandonó la ilusión por su nueva vida, sólo hizo un paréntesis durante "un año largo".

Fueron dos tumores en la misma mama, que tuvieron que extirparle y después pasó por la quimioterapia, la radioterapia y la hormonoterapia. Además le reconstruyeron el pecho, pero, no obstante, afirma que el cáncer de mama no la ha frenado y aunque piense que se puede repetir, no tiene miedo a esa situación.

La oncóloga Isabel Echavarría, secretaria científica de la

Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), explica a EFE que los avances contra el cáncer de mama se deben tanto a los programas de detección precoz, las mamografías, como a las terapias innovadoras específicas y a las plataformas genómicas, que determinan quienes necesitan quimioterapia.

La rapidez a la hora de tratar el ictus es crucial para salvar vidas e Íñigo Uriarte, de 46 años, es un ejemplo de ello porque cuando empezó a sufrir las primeras señales de alarma estaba solo y enseguida llamó al 112, con lo que rápidamente se activó el 'Código Ictus'. Gracias a eso puede contarlo.

"Los neurólogos me dicen que soy un superviviente", subraya Uriarte, quien es "muy consciente" de lo que ha pasado y señala que tras su ictus no va a ser el mismo porque ha estado cerca de la muerte, pero hace una vida "relativamente normal", no se justifica "en el victimismo y ve la experiencia como "una oportunidad para crecer".

La coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), María del Mar Freijo, ensalza, en declaraciones a EFE, el "Código Ictus" y recuerda que este tipo de accidentes se puede prevenir con un estilo de vida saludable, más un control regular en el centro de salud si aparecen factores de riesgo.

Ana Gumiel padeció en 1996 su primera depresión, en 2010 tuvo la última; y catorce años después celebra que se encuentre "realmente bien", alegre y contenta, un ejemplo de que se sale de esta enfermedad porque "no dura toda la vida", sino que "la primavera vuelve, eso seguro".

Y se puede conseguir con la ayuda de los psiquiatras y psicólogos porque "la medicación es importante pero sola no hace nada". A su juicio, "hace falta una introspección vital para

ver qué estás haciendo", algo que consiguió y por eso ahora no tiene "absolutamente ningún temor".

El vocal de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM), Luis Agüera, explica que no hay "una única forma de depresión" y que ésta es "un balance entre la vulnerabilidad de cada persona y los acontecimientos vitales que le ocurren", por eso ante los primeros síntomas, hay que acudir al médico porque la depresión se cura.

Adolfo García estuvo décadas con el virus de la hepatitis C, sometiéndose a tratamientos con "terribles" efectos secundarios y con una eficacia que no llegaba ni al 50 %, pero su vida cambió con la llegada de los nuevos fármacos hace un década y su financiación por parte de la sanidad pública.

Los nuevos fármacos generaron una curación "extraordinaria como no se recuerda con otras enfermedades" y fueron "una ventana de vida, una esperanza" para los pacientes que, como Adolfo, consiguieron erradicar el virus de su organismo y llevar una vida completamente normal, sin ninguna secuela.

El coordinador de la Alianza para la Eliminación de las Hepatitis Víricas en España, Javier García Samaniego, destaca, en declaraciones a EFE, que los nuevos fármacos se enmarcan "dentro de uno de los hitos más grandes de la Medicina, porque se pasó de tener enfermos por los que no había muchas soluciones a poder curar con tratamientos sencillos y cortos en el tiempo". EFE

bpc-jt-ase/oli

(foto) (vídeo)

La Sociedad Española de Neurología analiza los repetitivos golpes en la cabeza

EFE / IUSPORT

Domingo, 07 de Abril de 2024

f     

Los futbolistas profesionales tienen **3,5 veces más riesgo de desarrollar una enfermedad neurodegenerativa** que el resto de la población, y cinco veces más de probabilidad de padecer Alzheimer por los repetitivos golpes en la cabeza que sufren en el desarrollo de su profesión, según los datos de un estudio escocés recopilados por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

De acuerdo con las estimaciones de dicha sociedad científica, **entre el 10% y el 20% de las lesiones deportivas, que se producen cada año, son traumatismos craneoencefálicos (TCE)**, y en torno a un 20% de los jugadores de deportes de contacto padecen, al menos, un episodio de daño cerebral traumático al año, siendo el fútbol, el fútbol americano, el rugby, el hockey y el boxeo los deportes con mayor incidencia.

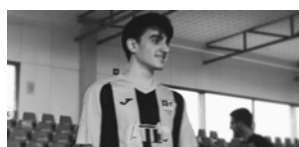
El doctor y presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, explica que **este tipo de traumatismos pueden producir "desde un breve cambio en el estado mental" hasta períodos más largos de inconsciencia** o graves problemas cerebrales después de la lesión, y cuyas consecuencias pueden recalar en "efectos en la salud cerebral a largo plazo".

Además, conforme a datos de la SEN en España, **los TCE constituyen la primera causa de muerte en menores de veinte años** y estima que 74 mil personas sufran daño cerebral adquirido como consecuencia de haber sufrido un daño cerebral traumático.

Sin embargo, Porta-Etessam ha destacado que **los beneficios de practicar deporte "siempre serán superiores a los posibles riesgos"** y, al mismo tiempo, ha puesto de relieve la importancia de la prevención de los TCE con casco o cinturones de seguridad, ya que "pueden ser vitales para nuestra salud cerebral".



Noticias relacionadas



Muere un jugador de fútbol sala tras un golpe en la cabeza durante un partido en Sabadell




Un jugador, herido grave al golpearse contra la valla en la cabeza en San Sebastián



La Federación inglesa prohíbe golpear el balón con la cabeza a los menores

Recomendado para ti

Recomendado por 

Patrocinado

Cuatro alimentos que limpian el hígado y pueden quemar la...

goldentree.es

Patrocinado

¿Lifting de busto vampírico? Echa un vistazo

El levantamiento de senos más barato sin cirugía (mir... Mastopexia | Anuncios de Bús...

Patrocinado

EEUU sortea miles de Green Cards para ciudadanos españo...

usagco.org

El Athletic pide a sus aficionados que no piten el himno en la...

lusport.com

Cantalejo, abogado a dimitir tras desvelarse un audio sobre Estra...

lusport.com

El Valladolid revoca a Carlos Suárez su condición de...

lusport.com

[lagacetadesalamanca.es](https://www.lagacetadesalamanca.es)

Aumenta la incidencia y la prevalencia del Parkinson

La Gaceta

4-5 minutos

El 11 de abril se conmemora el Día Mundial del Parkinson, una enfermedad degenerativa y crónica que afecta en España a más de 150.000 personas, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). **Se trata de la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente, después del Alzheimer.**

En España, la prevalencia y la incidencia del Parkinson se han incrementado significativamente en las últimas décadas, fundamentalmente por el aumento de la esperanza de vida, los avances diagnósticos y terapéuticos y una mayor sensibilización respecto a esta enfermedad. **La SEN estima que el número de afectados se duplicará en 20 años y se triplicará en 2050.**

Te puede interesar



El 70% de las personas con Parkinson en nuestro país tiene más de 65 años y se detectan **cada año unos 10.000 nuevos casos**. En Salamanca hay actualmente 1.761 pacientes con Parkinson y **un total de 11.478 personas en Castilla y León padecen esta enfermedad**.

Una de las primeras cuestiones que surge en el momento del diagnóstico es la incertidumbre y la falta de información en cuanto a lo que supone toda la enfermedad, respecto a la evolución, tratamiento, así como posibles recursos que la comunidad puede ofrecer. Con la finalidad de cubrir la carencia informativa y la de buscar apoyo mutuo entre distintas familias afectadas por esta enfermedad, surgieron las primeras asociaciones de Parkinson en España. Además, **pronto se comprobó que estas asociaciones constituían una excelente plataforma para sensibilizar a la sociedad de la problemática que acompaña a esta enfermedad**.

Parkinson Salamanca

La asociación Parkinson Salamanca dirige todos sus esfuerzos en mejorar la calidad de vida de los afectados y sus familias, proporcionando información y concienciando sobre esta patología. La asociación también les ayuda en las relaciones interpersonales y les ofrece una serie de **servicios como fisioterapia, logopedia, psicología grupal** (estimulación cognitiva) e individual, musicoterapia, terapia ocupacional, atención social, asesoría jurídica, atención sociosanitaria y transporte adaptado. Estos servicios se complementan con otros programas de ocio inclusivo, así como charlas, conferencias y formación a cuidadores asistenciales y profesionales.

«Cada familiar colabora en lo que puede para sacar adelante

esta labor», señala Teresa Martín Sánchez, presidenta de Parkinson Salamanca.

La asociación se financia a través de las subvenciones públicas que recibe por parte del Ayuntamiento, Diputación, Junta de Castilla y León, COCEMFE ... y entidades privadas para diferentes proyectos.

Para conseguir más financiación, la propia asociación organiza una serie de actividades como la cuestación que se llevará a cabo el Día Mundial del Parkinson (11 de abril). Previamente, el 10 de abril, se plantarán tulipanes en el Campo de San Francisco. La presidenta confirma que este año se ha organizado «La Marcha Tulipán» el próximo 12 de junio, donde se recorrerán una total de 6 km, con punto de salida y llegada en la Iglesia del Arrabal. El plazo de inscripción de la carrera se abrirá el 11 de abril. A lo largo del año, también se promueven otras propuestas como galas benéficas, venta de lotería, conciertos o teatro.

Los pacientes atendidos se sitúan en un rango de edad muy dispar, pero sí se percibe desde la asociación un número cada vez mayor de pacientes que tienen 50 años o incluso menos. «En Salamanca hay un mayor porcentaje de personas menores de 60 años, que de 65 en adelante», subraya la presidenta. También se encuentran pacientes con edades más avanzadas, incluso con más de 90 años, que realizan sus terapias a diario para ralentizar el avance de la enfermedad.

La asociación atiende actualmente a unas 200 personas, mientras que Gerencia de Salud de Salamanca, en el año 2022, tenía contabilizados 1.761 pacientes: 894 hombres y 867 mujeres. «Atendemos a todas las personas que acuden a la asociación y son socias, pero cada paciente tiene una

circunstancia diferente», concluye Teresa Martín.

lunes, 8 de abril de 2024

La Tribuna de Cuenca

La Tribuna de Cuenca



12°

Kiosko



CUENCA PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERÍAS

SOCIEDAD

Cuando la enfermedad no frena la vida

Berta Pinillos (EFE) - lunes, 8 de abril de 2024

Carmen, José, Íñigo, Ana y Adolfo son pacientes crónicos de cáncer de mama, VIH, ictus, depresión y hepatitis C que, gracias a los tratamientos, llevan un día a día casi normal



Miles de personas se manifestaron ayer, Día Mundial de la Salud, en diferentes ciudades españolas en defensa de una sanidad pública digna, sin recortes y con los medios suficientes, y en contra de la privatización - Foto: EFE

Hay patologías como el ictus, la depresión, el cáncer, la hepatitis C o el virus del VIH que marcan la vida para siempre pero que, afortunadamente, en muchas ocasiones no la frenan, y es el caso de cinco supervivientes que cuentan su historia con motivo del Día Mundial de la Salud que se celebró ayer.

Son las historias de José Fley, Carmen, Íñigo, Ana y Adolfo, quienes muestran que gracias a la medicina han salvado la vida y, además, lanzan un mensaje de optimismo de cara al futuro.

Hace no tantos años enfermedades prevalentes como el ictus o el cáncer de mama no contaban con la tasa de supervivencia como las de hoy en día y otras de salud mental, como la depresión, estaban silenciadas y estigmatizadas.

La «salvación» frente a la hepatitis C llegó de la mano de los nuevos tratamientos hace apenas 10 años y la del VIH se resiste tanto la cura como la vacuna, pero los pacientes con los fármacos actuales tienen una carga viral indetectable, por lo que no pueden transmitir el virus.

José Fley Báez tiene 32 años y en 2016 le dijeron que tenía VIH, un momento en el que se le pasaron muchas cosas por la cabeza como «el sentimiento de culpa» o «la película Philadelphia», pero su doctora le transmitió tranquilidad.

Acude cada dos meses al hospital para que le inyecten el tratamiento y «gracias» a ello el virus en su organismo es indetectable. Fley es rotundo: «Si antes la gente se moría por sida, me da la sensación de que yo no me moriré con él», subraya el joven, que sí lamenta que los avances sociales en cuanto a la eliminación del estigma no hayan avanzado tan rápido.

Desde el Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, el jefe de Servicio de Enfermedades Infecciosas, Santiago Moreno, asegura que hace años el peor de los cánceres era preferible a padecer el VIH, pero no se cansa de decir que «ahora es la enfermedad crónica médica que globalmente tiene mejor tratamiento junto a la hepatitis C».

Otra superviviente es Carmen Fernández, que pertenece a ese 80 por ciento de las pacientes de cáncer de mama que ha sobrevivido a los cinco años del diagnóstico, momento que llegó a los seis meses de jubilarse y con muchos planes por delante, pero no abandonó la ilusión por su nueva vida, solo hizo un paréntesis durante «un año largo».

Fueron dos tumores en la misma mama, que tuvieron que extirparle y después pasó por la quimioterapia, la radioterapia y la hormonoterapia. Además le reconstruyeron el pecho, pero afirma que el tumor no le ha frenado y aunque piense que se puede repetir, no tiene miedo a esa situación.

La médica Isabel Echavarría, secretaria científica de la Sociedad Española de Oncología Médica, explica que los avances contra este tipo de cánceres se deben tanto a los programas de detección precoz, las mamografías, como a las terapias innovadoras específicas y a las plataformas genómicas, que determinan quienes necesitan quimioterapia.

El mal del siglo XXI

La rapidez a la hora de tratar el ictus, la llamada pandemia silenciosa del siglo XXI, es crucial para salvar vidas. Una de esas personas que sabe perfectamente



lo que es la celeridad a la hora de actuar ante un derrame cerebral es Íñigo Uriarte, de 46 años, que en el momento en que empezó a sufrir las primeras señales de alarma llamó al 112 y enseguida se activó el Código Ictus.

«Los neurólogos me dicen que soy un superviviente», subraya Uriarte, quien es «muy consciente» de lo que ha pasado y señala que tras su derrame no va a ser el mismo porque ha estado cerca de la muerte, pero hace una vida «relativamente normal».

La coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, María del Mar Freijo, recuerda que este tipo de accidentes se puede prevenir con un estilo de vida saludable, más un control regular en el centro de salud.


Ana Gumiel es otra sobreviviente, esta vez de la depresión. En 1996, padeció su primer decaimiento y en 2010 el último. Hoy, 14 años después celebra que se encuentre «realmente bien», alegre y contenta, un ejemplo de que se sale de esta enfermedad porque «no dura toda la vida», sino que «la primavera vuelve, eso seguro».

Y se puede conseguir con la ayuda de los psiquiatras y psicólogos porque «la medicación es importante pero sola no hace nada».

Por último, Adolfo García estuvo décadas con el virus de la hepatitis C, sometiéndose a tratamientos con «terribles» efectos secundarios y con una eficacia que no llegaba ni al 50 por ciento, pero su vida cambió con la llegada de los nuevos fármacos hace un década y su financiación por parte de la sanidad pública.

ARCHIVADO EN: [Hepatitis C](#), [Estilo de vida](#), [Enfermedades](#), [Cáncer](#), [VIH](#), [Hepatitis](#), [Ictus](#), [Depresión](#), [Cáncer de mama](#), [Virus](#), [Salud](#), [Medicina](#), [Salud mental](#), [Vacuna](#), [Sida](#), [Siglo XXI](#), [Madrid](#)

Contenido patrocinado

Recomendado por 

Si necesitas pasar el tiempo, este juego clásico es...

[Patrocinado Forge of Empires](#)

Cuatro alimentos que limpian el hígado y pueden quemar la gras...

[Patrocinado goldentree.es](#)

Abre tu Cuenta NÓMINA y descubre la libertad de ser inexplicable.

Con todas tus tarjetas gratis. Todas.

[Patrocinado ING. do your thing](#)

Las sillas salvaescaleras portátiles son más simples y económicas ...

[Patrocinado Sillas salvaescaler...](#)

Michelin CrossClimate 2 Confía en los neumáticos all season con los que...

[Patrocinado Michelin](#)

Instala paneles solares con las subvenciones disponibles en 2024

Propietario de casa

[Patrocinado Subvenciones y a...](#)

lunes, 8 de abril de 2024

La Tribuna de Guadalajara



12°
Kiosko



La Tribuna de Guadalajara

GUADALAJARA PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERÍAS

SOCIEDAD

Cuando la enfermedad no frena la vida

Berta Pinillos (EFE) - lunes, 8 de abril de 2024

Carmen, José, Íñigo, Ana y Adolfo son pacientes crónicos de cáncer de mama, VIH, ictus, depresión y hepatitis C que, gracias a los tratamientos, llevan un día a día casi normal



Miles de personas se manifestaron ayer, Día Mundial de la Salud, en diferentes ciudades españolas en defensa de una sanidad pública digna, sin recortes y con los medios suficientes, y en contra de la privatización - Foto: EFE



Hay patologías como el ictus, la depresión, el cáncer, la hepatitis C o el virus del VIH que marcan la vida para siempre pero que, afortunadamente, en muchas ocasiones no la frenan, y es el caso de cinco supervivientes que cuentan su historia con motivo del Día Mundial de la Salud que se celebró ayer.

Son las historias de José Fley, Carmen, Íñigo, Ana y Adolfo, quienes muestran que gracias a la medicina han salvado la vida y, además, lanzan un mensaje de optimismo de cara al futuro.

Hace no tantos años enfermedades prevalentes como el ictus o el cáncer de mama no contaban con la tasa de supervivencia como las de hoy en día y otras de salud mental, como la depresión, estaban silenciadas y estigmatizadas.

La «salvación» frente a la hepatitis C llegó de la mano de los nuevos tratamientos hace apenas 10 años y la del VIH se resiste tanto la cura como la vacuna, pero los pacientes con los fármacos actuales tienen una carga viral indetectable, por lo que no pueden transmitir el virus.

José Fley Báez tiene 32 años y en 2016 le dijeron que tenía VIH, un momento en el que se le pasaron muchas cosas por la cabeza como «el sentimiento de culpa» o «la película Philadelphia», pero su doctora le transmitió tranquilidad.

Acude cada dos meses al hospital para que le inyecten el tratamiento y «gracias» a ello el virus en su organismo es indetectable. Fley es rotundo: «Si antes la gente se moría por sida, me da la sensación de que yo no me moriré con él», subraya el joven, que sí lamenta que los avances sociales en cuanto a la eliminación del estigma no hayan avanzado tan rápido.

Desde el Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, el jefe de Servicio de Enfermedades Infecciosas, Santiago Moreno, asegura que hace años el peor de los cánceres era preferible a padecer el VIH, pero no se cansa de decir que «ahora es la enfermedad crónica médica que globalmente tiene mejor tratamiento junto a la hepatitis C».

Otra superviviente es Carmen Fernández, que pertenece a ese 80 por ciento de las pacientes de cáncer de mama que ha sobrevivido a los cinco años del diagnóstico, momento que llegó a los seis meses de jubilarse y con muchos planes por delante, pero no abandonó la ilusión por su nueva vida, solo hizo un paréntesis durante «un año largo».

Fueron dos tumores en la misma mama, que tuvieron que extirparle y después pasó por la quimioterapia, la radioterapia y la hormonoterapia. Además le reconstruyeron el pecho, pero afirma que el tumor no le ha frenado y aunque piense que se puede repetir, no tiene miedo a esa situación.

La médica Isabel Echavarría, secretaria científica de la Sociedad Española de Oncología Médica, explica que los avances contra este tipo de cánceres se deben tanto a los programas de detección precoz, las mamografías, como a las terapias innovadoras específicas y a las plataformas genómicas, que determinan quienes necesitan quimioterapia.

El mal del siglo XXI

La rapidez a la hora de tratar el ictus, la llamada pandemia silenciosa del siglo XXI, es crucial para salvar vidas. Una de esas personas que sabe perfectamente lo que es la celeridad a la hora de actuar ante un derrame cerebral es Íñigo Uriarte, de 46 años, que en el momento en que empezó a sufrir las primeras señales de alarma llamó al 112 y enseguida se activó el Código Ictus.

«Los neurólogos me dicen que soy un superviviente», subraya Uriarte, quien es «muy consciente» de lo que ha pasado y señala que tras su derrame no va a ser el mismo porque ha estado cerca de la muerte, pero hace una vida «relativamente normal».

La coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, María del Mar Freijo, recuerda que este tipo de accidentes se puede prevenir con un estilo de vida saludable, más un control regular en el centro de salud.


Ana Gumiel es otra sobreviviente, esta vez de la depresión. En 1996, padeció su primer decaimiento y en 2010 el último. Hoy, 14 años después celebra que se encuentre «realmente bien», alegre y contenta, un ejemplo de que se sale de esta enfermedad porque «no dura toda la vida», sino que «la primavera vuelve, eso seguro».

Y se puede conseguir con la ayuda de los psiquiatras y psicólogos porque «la medicación es importante pero sola no hace nada».

Por último, Adolfo García estuvo décadas con el virus de la hepatitis C, sometiéndose a tratamientos con «terribles» efectos secundarios y con una eficacia que no llegaba ni al 50 por ciento, pero su vida cambió con la llegada de los nuevos fármacos hace un década y su financiación por parte de la sanidad pública.

ARCHIVADO EN: [Hepatitis C](#), [Estilo de vida](#), [Enfermedades](#), [Cáncer](#), [VIH](#), [Hepatitis](#), [Ictus](#), [Depresión](#), [Cáncer de mama](#), [Virus](#), [Salud](#), [Medicina](#), [Salud mental](#), [Vacuna](#), [Sida](#), [Siglo XXI](#), [Madrid](#)

Contenido patrocinado

Recomendado por 

Cómo obtener un segundo ingreso invirtiendo 200€ en...

[Patrocinado por mediainsider...](#)

La inscripción anticipada para la Lotería de la Tarjeta Verde ha...

[Patrocinado por usagco.org](#)

Las sillas salvaescaleras portátiles son más simples y económicas ...

[Patrocinado por Sillas salvaes...](#)

¡Descubre los secretos del trading con nuestro completo programa...

[Patrocinado por mediainsider...](#)

La Crema que no para de agotarse en Amazon

[Patrocinado por Crema Valora...](#)

Cuenta NÓMINA: la cuenta que te lo da todo.

Seguro de compra online para que no te den timo po...
[Patrocinado por ING. do your t...](#)



Guías de Salud

Cuidamos tu salud Alimentación

NEUROLOGÍA

Los deportistas están expuestos a traumatismos en la cabeza: ¿cómo minimizar los riesgos?

Alrededor de un 20% de los jugadores de deportes de contacto padecen, al menos, un episodio de daño cerebral traumático al año



Este es uno de los principales riesgos de practicar deportes de contacto. / VIARPRODESIGN. FREEPIK.

Rebeca Gil

06 ABR 2024 20:00 Actualizada 06 ABR 2024 20:01



Cada año se producen en España más de 100.000 traumatismos craneoencefálicos, de ellos aproximadamente el 75% de los casos se producen entre menores de 35 años. Y si bien es cierto que más de la mitad de estos traumatismos se deben a [accidentes de tráfico](#), otro tanto por ciento importante (20%) se debe, según estima la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) a las lesiones ocasionadas cuando se practican [deportes](#) de contacto.

PUBLICIDAD

Y los expertos en neurología aportan más datos: **entre el 10% y el 20% de todas las lesiones deportivas que se producen cada año son traumatismos craneoencefálicos y alrededor de un 20% de los jugadores de deportes de contacto padecen, al menos, un episodio de daño cerebral traumático al año.**

Noticias relacionadas

¿Duermes mal? Estas son las razones por las que deberías consultar con un médico**Esto es lo que puedes hacer para reducir el riesgo de padecer demencia, según los neurólogos****La cefalea en racimos en primera persona: "Es el dolor más fuerte que he sentido jamás"**

¿De qué deportes de contacto estamos hablando? Pues fundamentalmente del fútbol, el fútbol americano, el rugby, el hockey y el boxeo.



El 20% de los jugadores de deportes de contacto padecen un traumatismo craneoencefálico al año.. / ADOBE STOCK.

¿Qué es un traumatismo craneoencefálico?

"Un traumatismo craneoencefálico -o, como preferimos denominarlo, un daño cerebral traumático - es causado por un golpe, una sacudida o un impacto en la cabeza, que interrumpe el funcionamiento normal del [cerebro](#)", explica el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

PUBLICIDAD

"Y aunque no todos los golpes en la [cabeza](#) causan traumatismos, cuando ocurre, y dependiendo de su gravedad, **pueden producir desde un breve cambio en el estado mental o la conciencia, hasta períodos más largos de inconsciencia o serios problemas cerebrales después de la lesión**", añade.

No se trata de una lesión menor si atendemos a los datos que facilita la OMS, que considera los traumatismos craneoencefálicos como la primera causa de muerte e incapacidad en la población menor de 45 años en los países desarrollados.

Pero no solo fallecimientos, porque otra de las importantes consecuencias de este tipo de traumatismos es la discapacidad que produce en muchos pacientes. Se estima que, en todo el mundo, **un 43% de sus afectados padece algún tipo de discapacidad**.



Hay evidencia sobre los efectos del traumatismo en la salud cerebral a largo plazo. / ADOBE STOCK.

Los graves efectos a largo plazo del traumatismo craneoencefálico

Además de todos los graves problemas ya vistos que se pueden sufrir como consecuencia de un traumatismo craneoencefálico, el presidente de la SEN señala que **"cada vez se encuentra una mayor evidencia sobre sus efectos en la salud cerebral a largo plazo"**.

PUBLICIDAD

"En los últimos años, se han publicado diversos estudios centrados en analizar la evolución de la salud cerebral de jugadores profesionales de deportes de contacto que en el pasado sufrieron conmociones cerebrales, encontrando **numerosa evidencia científica de la relación entre los traumatismos craneoencefálicos y el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas en la madurez**".

Entre estas enfermedades se **tiene constancia de la asociación el daño cerebral traumático y el desarrollo de encefalopatía traumática crónica**, una enfermedad neurodegenerativa que se produce, principalmente, por haber padecido lesiones cerebrales traumáticas repetitivas en el pasado.

Algunos estudios apuntan a que **cerca del 90% de los casos de encefalopatía crónica postraumática se producen en jugadores profesionales de deportes de contacto**, sobre todo, en deportistas de boxeo, rugby, fútbol americano, hockey, artes marciales y lucha libre.

- Además, algunos estudios han señalado que el daño cerebral ocasionado por los golpes repetidos en la cabeza aumenta el riesgo de desarrollar a largo plazo demencias, como el [Alzheimer](#), pero también otras enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Parkinson.

"Y eso no solo se ha visto en las disciplinas deportivas más agresivas, como las que antes se han mencionado, sino también en otro tipo de deportes de contacto como puede ser el fútbol. Lo que ha llevado a que **la International Football Association Board ya haya recomendado la prohibición de realizar cabezazos en el fútbol infantil, por riesgo de lesiones cerebrales**", señala el doctor Jesús Porta-Etessam.

El peligro de estos remates de cabeza es tal que un reciente estudio sueco realizado con futbolistas señalaba que, salvo los porteros, los jugadores tenían 1,5 veces más probabilidades de desarrollar una enfermedad neurodegenerativa en comparación con la población general.



Hay que hacer deporte pero tomando todas las medidas para proteger el cerebro. / FREEPIK.

Deportes sí, pero con precaución

Todos estos datos no significan que no debamos realizar ninguno de estos deportes de contacto, al contrario. **"La inactividad física es responsable del 6% de las muertes registradas en todo el mundo y es uno de los cuatro principales factores de riesgo de mortalidad.**

Además, entre las múltiples bondades de realizar ejercicio, está también su función protectora frente a enfermedades neurodegenerativas o cerebrovasculares, ya que evitar el [sedentarismo](#) puede suponer un retraso de 10 o más años en la aparición de las primeras manifestaciones clínicas de muchas enfermedades neurológicas", señala el experto.

Eso, sí, siempre tomando todas las medidas necesarias para proteger nuestro cerebro. "Aunque los beneficios de practicar deporte, tanto para la salud general como para la cerebral, siempre serán superiores a los posibles riesgos, **es importante concienciar sobre la necesidad de prevenir los traumatismos de cabeza y aún más en la infancia y la adolescencia, donde el cerebro está en desarrollo**", subraya el neurólogo.

Te puede interesar

REPRODUCCIÓN ASISTIDA

Cómo es el método ROPA, la técnica que han usado Dulceida y Alba Paul para ser madres

ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

Cetogénica: así es la dieta científicamente demostrada para perder peso sin necesidad de pasar hambre

FARMACOLOGÍA

El Nolotil, en el punto de mira: ¿es peligroso tomar el medicamento más vendido en España?



Esa protección no solo es importante en la práctica deportiva, sino en cualquier ámbito de la vida diaria "donde la **utilización sistemática del casco**, del cinturón de seguridad u otros sistemas de seguridad pueden ser vitales para



(<https://losperiodistas.com.mx/portal>)

INVITADO:
LUIS ANTONIO GODINA

Los PERIODISTAS www.losperiodistas.com.mx

Periódico Econsulta Periódico e-consulta

CUCHARA · CUCHILLO · TENEDOR

EN VIVO MIÉRCOLES 7:30PM

INICIO NOTICIAS COLUMNISTAS ZALACAÍN POR SOLEARES
PROGRAMA LOS PERIODISTAS CONTACTO

La espiral del insomnio: «El estrés impide dormir y no dormir produce estrés» | Bienestar

El ritmo de vida acelerado, la saturación de estímulos visuales y auditivos y la falta de espacios verdes son elementos que contribuyen a crear un entorno hostil para el descanso, aumentando los

trastornos del sueño

[Ataque de pánico: cuáles son sus síntomas y cómo detectarlo para controlarlo \(https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/personas-necesitan-dormir-poco-seis-horas-perfectos-20240220182759-nt.html\)](https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/personas-necesitan-dormir-poco-seis-horas-perfectos-20240220182759-nt.html)



¿Qué pasa si no dormimos bien? FREEPIK

[MELISSA GONZÁLEZ \(https://www.abc.es/autor/melissa-gonzalez-2984/\)](https://www.abc.es/autor/melissa-gonzalez-2984/) / Bienestar / ABC

Ese momento en el que entras en la cama para dar paso a tus horas de sueño y el plan no sale como esperabas es un **motivo de estrés**. Cuando nos disponemos a dormir esperamos descansar para despertarnos al día siguiente con la energía suficiente para afrontar la jornada, pero este hecho puede ser vulnerable por culpa de numerosos factores: no tener la habitación a una temperatura adecuada, haber cenado mucha cantidad, estar activos viendo la tele o con la tablet y el teléfono...

Actualmente, la **alteración del sueño** es el principal **impacto del estrés** a nivel mundial y afecta a casi la mitad de los españoles (47%), según muestra el estudio Cigna 360-Vitality. Además, en las ciudades, donde reside la mayor parte de la población, este problema se

acentúa debido a la saturación de estímulos visuales y auditivos, el estrés, la falta de espacios verdes y la contaminación del aire, dificultando el descanso adecuado y, por consiguiente, impactando negativamente en la salud.

Hola, estrés y ansiedad

En España son más de 12 millones las personas que no descansan de forma adecuada, y más de 4 millones los que tienen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta situación es mucho más agravante en las ciudades ya que son entornos «hostiles» para el sueño y la salud haciendo que el descanso se haya convertido en un lujo para muchos habitantes de las ciudades modernas. Y es que, así como indica el Instituto del Sueño, se ha comprobado una correlación entre el insomnio y altos niveles de estrés y ansiedad.

NOTICIA RELACIONADA



(<https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/meditacion/silenciar-voces-toxicas-mente-dano-20240331150847-nt.html#vca=modulo-rel-uno&vso=abc&vmc=noticias-rel&vli=bienestar>)

[Cómo silenciar las voces tóxicas de nuestra mente que nos hacen daño \(https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/meditacion/silenciar-voces-toxicas-mente-dano-20240331150847-](https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/meditacion/silenciar-voces-toxicas-mente-dano-20240331150847-)

[nt.html#vca=modulo-rel-uno&vso=abc&vmc=noticias-rel&vli=bienestar\)](#)

BELÉN COLOMINA

La psicóloga Belén Colomina, experta en mindfulness, propone estas tres sesiones de meditación guiada en audio para liberarse de los pensamientos que azotan el ánimo

A mayores **niveles de estrés y ansiedad**, mayor dificultad se tendrá para conciliar y mantener el sueño, dando lugar a diferentes tipos de trastornos asociados. Esta falta de descanso puede producir alteraciones hormonales, principalmente asociadas a mayores niveles de cortisol y catecolaminas, las cuales a su vez generan mayor sensación de estrés. Lo anterior se convierte en un círculo interminable y los periodos cortos de desconexión de fin de semana no son siempre suficientes para conseguir un descanso reparador.

«El **estrés** juega un papel significativo en la calidad del descanso y la salud en entornos urbanos. El estrés crónico, es muy típico en personas que viven en las ciudades debido a la presión laboral, el tráfico, las multitudes y otras demandas de la vida urbana. Lo anterior puede afectar tanto la conciliación como la calidad del sueño. Por lo tanto, es fundamental conocer el impacto que puede tener el estilo de vida urbanita en la salud, así como conocer estrategias que nos puedan ayudar a mejorar la calidad de nuestro sueño y promover nuestro bienestar en general», explica Daniela Silva, E-Health Manager de Cigna Healthcare.

Pero realmente es la pescadilla que se muerde la cola. Si el **estrés** nos impide dormir, **no dormir produce estrés y ansiedad**, teniendo graves repercusiones en la salud mental. Las personas que sufren de insomnio pueden experimentar síntomas de ansiedad, depresión, irritabilidad, dificultades cognitivas y disfunción social. El ciclo de sueño interrumpido puede exacerbar los problemas de salud mental existentes y dificultar la capacidad de hacer frente al estrés diario.

Además, los efectos más comunes en el día a día que derivan del insomnio son la disminución de la concentración, falta de energía física, cambios de humor frecuentes y mayor irritabilidad. Estos síntomas son especialmente comunes en el insomnio agudo, el cual viene asociado a picos de estrés o problemas personales y que al final, se terminan resolviendo. Pero esto no acaba aquí ya que el 60% de

estos casos tienden a convertirse en insomnio crónico y las consecuencias pueden ser mucho peores.

¿Cuánto y cómo duermes?

Tal como indica Nuria Roure, (<https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/duermo-concilia-sueno-20230626120311-nt.html>) psicóloga experta en la salud del sueño y autora 'Por fin duermo', tener un buen conocimiento de cómo es tu sueño, tu estilo de vida y tu manera de ser y de afrontar las situaciones del día a día «es un primer paso para conocer cuáles son aquellos cambios que debes realizar para poder mejorar no solo tu sueño sino también tu vida». Por tanto, hay que prestar atención a la hora a la que cenamos, la hora a la que nos dormimos, la temperatura de la habitación, la oscuridad de la misma, si tenemos pensamientos rumiantes, si estamos estresados por un motivo en concreto...

«Saber cuánto y cómo dormimos será el punto de partida para conocer qué debemos mejorar de nuestro sueño», reconoce Nuria Roure. Para poder llegar a la noche de la mejor manera posible y que nuestro sueño aparezca con naturalidad tiene mucho que ver con lo mencionado anteriormente y también con la frecuencia con la que nos privamos de sueño para terminar algunas tareas:

«Uno de los cambios más importantes es darle al sueño el tiempo que requiere. Darle la importancia que merece. Nuestra sociedad sufre una privación crónica de sueño y la causa principal que veo en consulta muchas veces es la falta de tiempo, ya que queda relegado en última posición», expone la psicóloga Roure. Si necesitamos trabajar más, hacer más ejercicio o tener más tiempo de ocio, solemos sacar ese tiempo del destinado para el sueño, y ahí es donde comienzan a llegar los problemas.

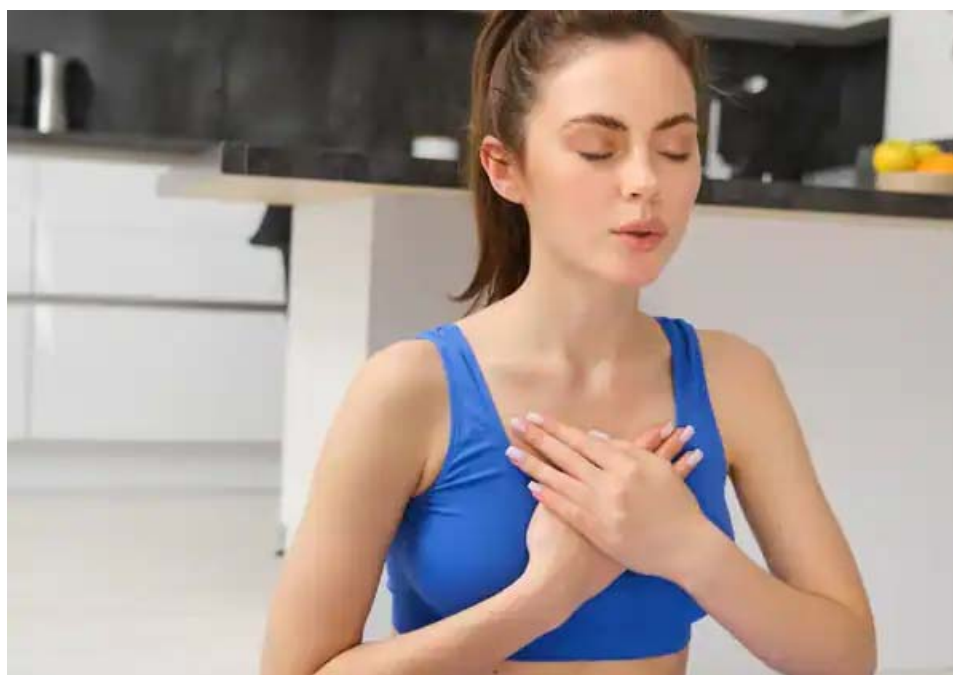
¿Y la siesta?

Si hay una costumbre que pone de acuerdo a la mayoría de todos los españoles es la siesta. Esta costumbre de comer y seguidamente dormir un rato. O varias horas.

Y esta es una buena noticia para quienes la practican: se ha hecho un estudio de aquellas personas que dormían la **siesta** de quienes no la

estaban durmiendo y lo que vieron los expertos es que las personas que dejaban de lado esta conducta, este sueño después de comer, les aumentaba el riesgo de muerte cardiovascular en un 37%, es decir, tienen más riesgo de morir. Nuria Roure cuenta que cuando hablaban de personas trabajadoras incluso se llegó a decir que pueden tener un riesgo del 60% por encima de aquellos que dormían la siesta. La siesta se ha vinculado mucho como factor de protección cardiovascular y se trata de un instrumento que nos ayuda a tener un mejor envejecimiento y más saludable.

NOTICIA RELACIONADA



(<https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/tecnicas-respiracion-consciente-combatir-ansiedad-20240402123326-nt.html#vca=modulo-rel-uno&vso=abc&vmc=noticias-rel&vli=bienestar>)

[Técnicas de respiración consciente para combatir la ansiedad \(https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/tecnicas-respiracion-consciente-combatir-ansiedad-20240402123326-nt.html#vca=modulo-rel-uno&vso=abc&vmc=noticias-rel&vli=bienestar\)](https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/tecnicas-respiracion-consciente-combatir-ansiedad-20240402123326-nt.html#vca=modulo-rel-uno&vso=abc&vmc=noticias-rel&vli=bienestar)

MELISSA GONZÁLEZ

El problema es no controlar el **tiempo** que se duerme. Si la hacemos más larga ya entramos en sueño profundo y tenemos esa sensación de despertarnos de una resaca y con malestar. «Cuando entramos en sueño profundo es tiempo que perdemos del sueño de por la noche», señala la experta, que añade que además del tiempo de duración de la siesta, «hay que prestar atención al tiempo en el que se hace ya que no se aconseja hacerla más allá de las cuatro de la tarde» porque si no no tenemos suficiente presión del sueño cuando nos vamos a la cama por la noche.

Factores que influyen en el insomnio

Además, esta situación se puede ver empeorada debido al cambio horario de primavera, ya que puede crear un desajuste en el ritmo circadiano, aumentando las dificultades para dormir, despertares nocturnos y una sensación general de cansancio durante el día.

Para abordar este desafío creciente, y con la llegada del cambio de hora, desde Cigna Healthcare, como expertos en salud, han identificado los principales problemas de sueño y salud que tienen las personas que viven en entornos urbanos:

– **Contaminación acústica y lumínica.** El ruido constante de tráfico, construcción y actividades urbanas, así como la iluminación brillante y artificial, pueden interferir con el sueño, dificultando conseguir un descanso profundo y reparador. Esto puede generar graves problemas de salud. Para reducir el impacto de la contaminación acústica y lumínica, se pueden utilizar diferentes herramientas como, por ejemplo, usar tapones para los oídos, cortinas gruesas o dispositivos de cancelación de ruido durante las horas de sueño. Es igualmente importante limitar la exposición a dispositivos electrónicos antes de acostarse para favorecer el descanso, ya que la luz azul que emiten las pantallas puede interferir en la producción de melatonina, la principal hormona inductora del sueño.

– **Altos niveles de estrés y ritmo de vida acelerado.** La vida en las ciudades puede llegar a ser estresante. El tráfico, largos desplazamientos hasta el lugar de trabajo y un ritmo frenético en la rutina diaria pueden afectar negativamente la calidad del sueño y

contribuir a problemas de salud mental y física. Además, muchas personas en entornos urbanos trabajan en horarios irregulares o prolongados, lo que puede alterar los ritmos circadianos naturales y afectar al descanso. En este sentido, es fundamental trabajar en la higiene de sueño, lo cual incluye el establecimiento de una rutina regular de horarios de sueño (mismas horas de acostarse y levantarse incluso los fines de semana) y la reducción de la ingesta de cafeína y sustancias estimulantes (especialmente después de medio día). Asimismo, se pueden practicar técnicas de relajación y gestión del estrés, como la meditación o la respiración profunda.

NOTICIA RELACIONADA



([https://](https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/tecnicas-controlar-estres-reducir-ansiedad-20240304091018-nt.html#vca=modulo-rel-uno&vso=abc&vmc=noticias-rel&vli=bienestar)

www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/tecnicas-controlar-estres-reducir-ansiedad-20240304091018-nt.html#vca=modulo-rel-uno&vso=abc&vmc=noticias-rel&vli=bienestar)

[Técnicas para controlar el estrés y reducir la ansiedad \(https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/tecnicas-controlar-estres-reducir-ansiedad-20240304091018-nt.html#vca=modulo-rel-uno&vso=abc&vmc=noticias-rel&vli=bienestar\)](https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/tecnicas-controlar-estres-reducir-ansiedad-20240304091018-nt.html#vca=modulo-rel-uno&vso=abc&vmc=noticias-rel&vli=bienestar)

MELISSA GONZÁLEZ

- **Movilidad urbana y sedentarismo.** La falta de áreas verdes y parques o las grandes distancias que propician un medio de transporte motorizado en las ciudades, puede limitar las oportunidades para el ejercicio físico al aire libre, lo cual contribuye a un estilo de vida más sedentario. El sedentarismo afecta negativamente nuestra salud mental y emocional ya que la actividad física promueve la liberación de endorfinas y serotonina, sustancias fundamentales para conseguir un estado de bienestar y relajación.
- **Un aire poco limpio (para la salud cardiovascular y pulmonar).** La contaminación del aire está directamente relacionada con los trastornos del sueño, así lo señalan diversos estudios sobre el tema. De hecho, estas investigaciones han demostrado que las personas expuestas a las partículas contaminantes características de las grandes ciudades descansan peor durante la noche. Además, la mala calidad del aire en las ciudades puede estar asociada con problemas respiratorios y cardiovasculares, así como exacerbación de alergias y asma, que a su vez pueden afectar la calidad del sueño y la salud en general. Asimismo, la contaminación del aire está relacionada con una mayor incidencia de trastornos respiratorios durante la noche, como ronquidos y apnea del sueño. Para evitar esta situación, se puede usar purificadores de aire, mantener las ventanas cerradas durante las horas de mayor contaminación, y cultivar plantas en interiores para mejorar la calidad del aire en el hogar.

Fuente: https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/puede-afectar-dormir-bien-noche-20240402172105-nt.html#vtm_funnel=exito-login-gis&vtm_tipoProceso=gis&vtm_procesoFinalizado=si&vtm_proceso=login-gis&vtm_tipoRegistroLogin=login-gis (https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/puede-afectar-dormir-bien-noche-20240402172105-nt.html#vtm_funnel=exito-login-gis&vtm_tipoProceso=gis&vtm_procesoFinalizado=si&vtm_proceso=login-gis&vtm_tipoRegistroLogin=login-gis)

Etiquetado [Ansiedad](https://losperiodistas.com.mx/portal/tag/ansiedad/) (<https://losperiodistas.com.mx/portal/tag/ansiedad/>) [estrés](https://losperiodistas.com.mx/portal/tag/estres/) (<https://losperiodistas.com.mx/portal/tag/estres/>) [insomnio](https://losperiodistas.com.mx/portal/tag/insomnio/) (<https://losperiodistas.com.mx/portal/tag/insomnio/>) [Problemas del sueño](https://losperiodistas.com.mx/portal/tag/problemas-del-sueno/) (<https://losperiodistas.com.mx/portal/tag/problemas-del-sueno/>) [Psicología](https://losperiodistas.com.mx/portal/tag/psicologia/) (<https://losperiodistas.com.mx/portal/tag/psicologia/>)

rece solo un garaje
ular, pero espera a ver
nterior!

Publicidad Consejos y Trucos



Por lo que más quieras
nunca compres estas
camionetas SUV

Publicidad Lifestyle Latino



El Confidencial ACyV

Seguir

10.9K Seguidores



Las dos recomendaciones de un psiquiatra antes de ir a la cama para dormir de un tirón

Historia de El Confidencial • 11 mes(es) • 2 minutos de lectura

Los trastornos del sueño están a la hora del día. La [Sociedad Española de Neurología](#) indica que **el insomnio afecta en España a más de cuatro millones de españoles**. Buscando un sueño rápido, esto provoca que dependamos cada vez más de pastillas para dormir y suplementos de melatonina, en lugar de pararnos a buscar el origen de nuestro insomnio y solucionarlo de raíz.

El psiquiatra Aric A. Prather, doctorado en la Universidad de California, San Francisco, publicó un artículo para la [CNBC](#) donde cuenta los **trucos para poder dormir del tirón**. Este profesional de la salud mental ha ayudado a muchos pacientes a mejorar sus horas de sueño sin necesidad de fármacos. Prather hace hincapié en que lo que más influye a la hora de no poder dormir es pensar demasiado.

Asegura que **los pensamientos negativos son más dañinos por la noche**. Cuando nos vamos a dormir, todo está tranquilo y encontramos un momento de paz. En lugar de aprovechar para descansar, empezamos a darle vueltas a todos nuestros problemas y caemos en una espiral de negatividad y catastrofismo. Además, el cerebro juega en nuestra contra, una vez comienza a pensar, quiere consolidar esos pensamientos y es difícil parar.



MÁSMÓVIL

Para ti, este móvil gratis

Publicidad

XIAOMI
REDMI 13C 128GB
GRATIS
Consulta condiciones

La técnica para apartar los pensamientos negativos

La solución que ofrece Aric A. Prather consta de dos pasos. El primero es **reservar 15 minutos al día**, preferiblemente por la tarde, para tu momento de "preocupación emocional". Durante esos minutos, piensa tranquilamente en todos los problemas y dificultades que has ido acumulando durante el día. Todo lo que te haga sentir ansiedad y preocupación.





Este calor nocturno te va a quitar 58 horas de sueño al año
© Proporcionado por El Confidencial

¿Tienes problemas de sueño? Descubre si padeces insomnio y debes acudir a consulta

Juan Montagu

La vigilia nocturna ha sido y es un problema demasiado extendido entre la población, pero la llegada de la pandemia lo ha elevado exponencialmente. [Aprende a frenar el problema](#)

La segunda parte consiste en **hacer una lista con todas esas preocupaciones y problemas y, al lado, escribir la solución** que hayas encontrado. Es un listado de problemas y soluciones. Puedes proponer varios remedios a un mismo problema o, en lugar de una solución tajante, escribir los primeros pasos para solventar esa situación. No hace falta resolver todos los conflictos del mundo en una tarde.

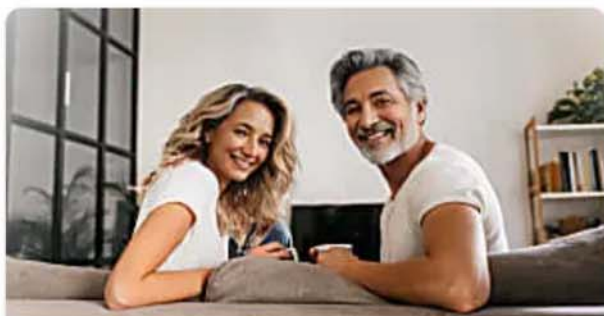
▶ Vídeo relacionado: [Por Qué No Debes Irte A Dormir Después De Las 12 \(unbranded - Lifestyle Spanish\)](#)



Si quieres, **puedes consultar esa lista al día siguiente.** Otras

escribir en papel todo lo que les aflige. Es un método tan rápido y sencillo que vale la pena probarlo. Prather asegura que, si se practica con regularidad, puede convertirse en una rutina diaria muy efectiva para luchar contra el insomnio.

Contenido patrocinado



OCU

Reclama tus gastos hipotecarios

Publicidad



Portal De Comparacion

¿Cuánto cuesta la instalación de una silla salvaescaleras?

Publicidad

Más para ti

rece solo un garaje
jular, pero espera a ver
nterior!

blicidad Consejos y Trucos



Por lo que más quieras
nunca compres estas
camionetas SUV

Publicidad Lifestyle Latino

-
- 1
-
-
-
-

El Debate

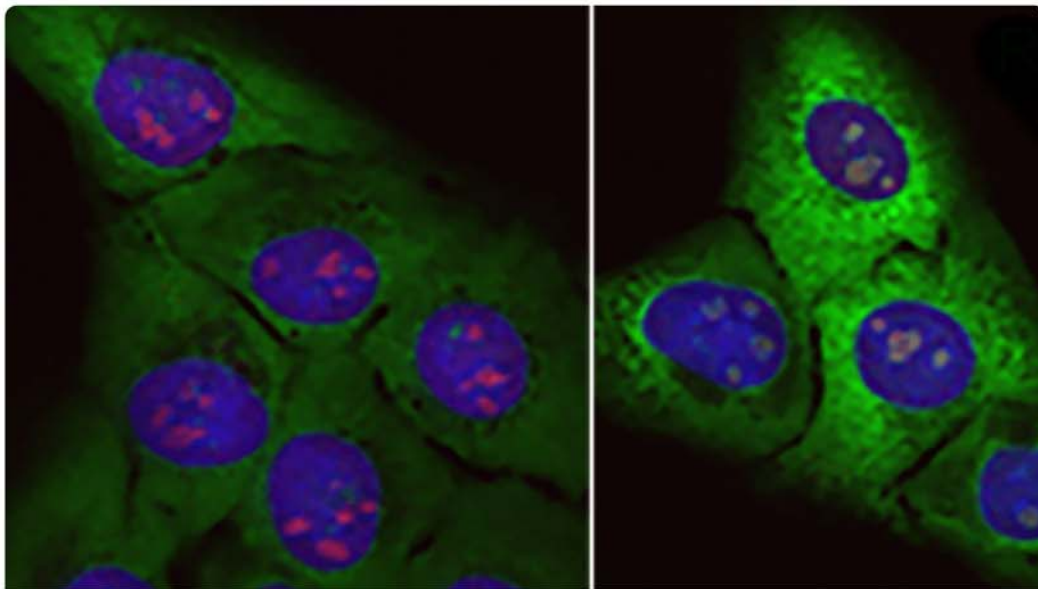
Seguir

9K Seguidores



Hallan nuevas hipótesis sobre el origen de la ELA

Historia de Redacción El Debate • 2 semana(s) • 1 minutos de lectura



Hallan nuevas hipótesis sobre el origen de la ELA
© Proporcionado por El Debate

Hay muchas enfermedades que aún no tienen un origen identificado. Una de ellas es la **esclerosis lateral amiotrófica, más conocida como ELA**. En España entre 4.000 y 4.500 personas sufren esta enfermedad, según los datos de la Sociedad Española de Neurología. Sin embargo, los pacientes con esta enfermedad degenera...

donde las neuronas responsables del movimiento comienzan a morir y se pierde progresivamente el control de los músculos, no están amparados por ninguna ley. [Seguir leyendo en El Debate](#).]>

Contenido patrocinado



Securitas Direct

El precio de la alarma que arrasa en España te va a sorprender

Publicidad

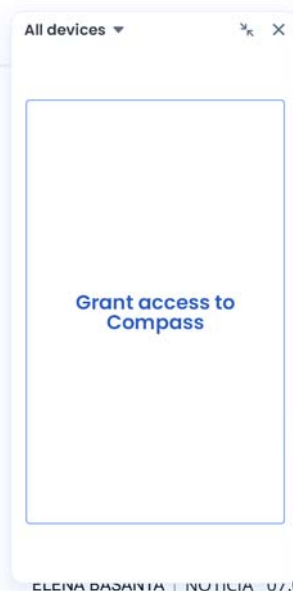


Portal De Comparacion

¿Cuánto cuesta la instalación de una silla salvaescaleras?

Publicidad

Más para ti



Ejercicios fáciles para adelgazar que las japonesas hacen antes de irse a dormir

Las costumbres de Japón llegan cada vez más a España, esta vez con una técnica para combatir el insomnio, que está relacionado directamente con la pérdida de peso según los estudios. Las posturas de yoga son clave en este aspecto, estas son las que señalan en el método 'B-Life'.

[Yoga en casa: todo lo que necesitas saber según la yogui experta Patry Montero](#)

[Los 5 aceites para reeducar el sueño](#)

All devices ▾ ✕ ✕

< Settings

Devices

All devices ▾

Label Metric

Article ranking ▾

Show Scroll Histogram

Position Scroll Histogram

Bottom right ▾



conciiliar el sueño y adelgazar / Getty Images

to que está muy vigente en España, al menos un e problemas para conciliar el sueño y un 32% se ñ de no haber tenido un sueño reparador. Esto puede estar vinculado con la **obesidad**, pues según un estudio publicado por el **INE**, el 36,6% de los españoles padece sobrepeso y el 13,7% obesidad. Además, el 35% podría tener **problemas de sueño**, tal y como indica la **Sociedad Española de Neurología**.

Otro estudio publicado en la revista **JAMA Internal Medicine** demostró que las personas obesas (con un IMC igual o superior a 30) descansaban mucho peor que el resto. Por este motivo, los japoneses **Mariko y Tomoya** idearon un método para conseguir este objetivo sin tener que acudir a un médico o a un gimnasio. **Se trata del método 'B-Life', que tiene como fin dormir bien y adelgazar.**

Making off Lucía Rivera

Ver Más

NOTICIA DESTACADA



Las "graves consecuencias" que tiene la obesidad sobre la salud de la mujer

El método japonés para dormir bien y adelgazar

Está demostrado que existe una desregulación evidente del sistema neuroendocrino de control del apetito durante la privación de sueño que altera la tasa metabólica, con un **impacto negativo en el mantenimiento del peso o en las intervenciones para perder peso.**

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

- Japón
- Yoga
- Ejercicio
- Adelgazar
- Dormir

20 minutos

MUJER.ES



All devices ▾ ✕ ✕

< Settings

Devices

All devices ▾

Label Metric

Article ranking ▾

Show Scroll Histogram

Position Scroll Histogram

Bottom right ▾

ercicio permite **combatir el insomnio, liberar el**
edad.

udio publicado en el *Journal of Ayurveda and*
incorporación de ejercicios regulares de Yoga en
rsonas mayores puede ayudar a conseguir una
, así como a mejorar la calidad de vida". Otra
ersonas que practicaron yoga durante al menos
de dos y cuatro veces menos probabilidades de
le las que no lo hicieron.

ayudar a perder peso y quemar grasa, sino que
enta la flexibilidad, además de beneficiar la
e yoga más intensas son las que queman más

calorías, pero la clave está en encontrar una práctica del nivel adecuado para cada persona", señala la fundadora de W1LL Yoga, Jacinta McDonell. Mariko y Tomoya destacan **3 ejercicios** realizados desde el suelo para favorecer la postura al dormir.

NOTICIA DESTACADA



Cuatro posturas restauradoras cuando necesitas desbloquearte

Postura de la tortuga para mejorar la circulación



La postura de tortuga mejora la circulación. / Pixabay/lograstudio

Esta postura se centra en la activación de la **cadera, la pelvis y la espalda**. Para realizarla, debes seguir 3 pasos:

1. Siéntate con las piernas estiradas hacia delante y las manos en el suelo junto a las caderas.
2. Presiona el suelo con los muslos, flexiona los pies y levanta el pecho.
3. Lleva las piernas a los bordes de la esterilla, con las rodillas a la misma anchura que los hombros. creando una forma de rombo con tus piernas

Esta posición puede favorecer según los japoneses, la **articulación de la**

All devices ▾ ✕ ✕

< Settings

Devices

All devices ▾

Label Metric

Article ranking ▾

Show Scroll Histogram

Position Scroll Histogram

Bottom right ▾

trabajar estas zonas mientras naces la posicion.

de espalda con la postura del medio lazo

debes estar bien acomodada, se centra en la cadera y los pies.

estira una pierna.

y apóyala encima de la pierna estirada.

delante manteniendo una rodilla encima de la

suelo.

el lado contrario.

Esta postura de los expertos japoneses tiene muchos beneficios, entre ellos el ajuste de la distorsión pélvica el alivio del dolor de espalda, el aumento la flexibilidad de la planta de los pies así como la estimulación de la zona de la cadera e incluso la mejora de la función de los órganos internos.

NOTICIA DESTACADA



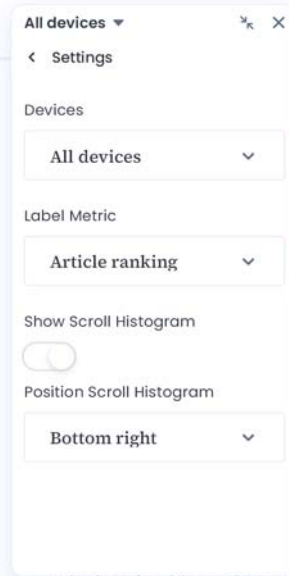
Qué problemas de salud podemos prevenir las mujeres si entrenamos el suelo pélvico

'Escaneo corporal': toma conciencia de tu cuerpo



20minutos

MUJER.ES



eo corporal", es decir, tomar conciencia de tu
casos:

estira las piernas y brazos, cierra los ojos poco a
despacio, y siente su peso. Luego, relaja la cabeza
a los músculos faciales.

los globos oculares y relaja los músculos faciales y
el peso de tus brazos para abrir la clavícula y el

domen y la pelvis. Evita tensar los glúteos y las
alación, libera la tensión y siente cómo te hundes
lidamente por todo el cuerpo.

evita tensar glúteos y piernas. Con cada
exhalación, libera la tensión y siente cómo te hundes en la cama. Respira
cálidamente por todo el cuerpo. **Siente la calma, desconéctate del día y
abraza la gravedad terrestre.**


Lo más leído

[Las niñas, cada vez más pequeñas, se unen a las rutinas cosméticas:
¿qué peligros corren?](#)

[Qué es la agamia y por qué cada vez más mujeres la practican: el
nuevo estilo de vida de las solteras en España](#)

[Vuelve el pantalón pitillo: cómo llevar la prenda tendencia y qué
modelos son los más favorecidos](#)

**¿Quieres recibir gratis todos los jueves en tu correo los mejores
contenidos de belleza, moda y estilo de vida? Apúntate a nuestra
Newsletter.**

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

¿Por qué confiar en nosotros?

Cuando la enfermedad no frena la vida

Berta Pinillos (EFE)

- Lunes, 8 de abril de 2024

Carmen, José, Íñigo, Ana y Adolfo son pacientes crónicos de cáncer de mama, VIH, ictus, depresión y hepatitis C que, gracias a los tratamientos, llevan un día a día casi normal



Miles de personas se manifestaron ayer, Día Mundial de la Salud, en diferentes ciudades españolas en defensa de una sanidad pública digna, sin recortes y con los medios suficientes, y en contra de la privatización - Foto: EFE

Hay patologías como el ictus, la depresión, el cáncer, la hepatitis C o el virus del VIH que marcan la vida para siempre pero que, afortunadamente, en muchas ocasiones no la frenan, y es el caso de cinco supervivientes que cuentan su historia con motivo del Día Mundial de la Salud que se celebró ayer.

Son las historias de José Fley, Carmen, Íñigo, Ana y Adolfo, quienes muestran que gracias a la medicina han salvado la vida y, además, lanzan un mensaje de optimismo de cara al futuro.

Hace no tantos años enfermedades prevalentes como el ictus o el cáncer de mama no contaban con la tasa de supervivencia como las de hoy en día y otras de salud mental, como la depresión, estaban silenciadas y estigmatizadas.

La «salvación» frente a la hepatitis C llegó de la mano de los nuevos tratamientos hace apenas 10 años y la del VIH se resiste tanto la cura como la vacuna, pero los pacientes con los fármacos actuales tienen una carga viral indetectable, por lo que no pueden transmitir el virus.

José Fley Báez tiene 32 años y en 2016 le dijeron que tenía VIH, un momento en el que se le pasaron muchas cosas por la cabeza como «el sentimiento de culpa» o «la película Philadelphia», pero su doctora le transmitió tranquilidad.

Acude cada dos meses al hospital para que le inyecten el tratamiento y «gracias» a ello el virus en su organismo es indetectable. Fley es rotundo: «Si antes la gente se moría por sida, me da la sensación de que yo no me moriré con él», subraya el joven, que sí lamenta que los avances sociales en cuanto a la eliminación del estigma no hayan avanzado tan rápido.

Desde el Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, el jefe de Servicio de Enfermedades Infecciosas, Santiago Moreno, asegura que hace años el peor de los cánceres era preferible a padecer el VIH, pero no se cansa de decir que «ahora es la enfermedad crónica médica que globalmente tiene mejor tratamiento junto a la hepatitis C».

Otra superviviente es Carmen Fernández, que pertenece a ese 80 por ciento de las pacientes de cáncer de mama que ha sobrevivido a los cinco años del diagnóstico, momento que llegó a los seis meses de jubilarse y con muchos planes por delante, pero no abandonó la ilusión por su nueva vida, solo hizo un paréntesis durante «un año largo».

Fueron dos tumores en la misma mama, que tuvieron que extirparle y después pasó por la quimioterapia, la radioterapia y la hormonoterapia. Además le reconstruyeron el pecho, pero afirma que el tumor no le ha frenado y aunque piense que se puede repetir, no tiene miedo a esa situación.

La médica Isabel Echavarría, secretaria científica de la Sociedad Española de Oncología Médica, explica que los avances contra este tipo de cánceres se deben tanto a los programas de detección precoz, las mamografías, como a las terapias innovadoras específicas y a las plataformas genómicas, que determinan quienes necesitan quimioterapia.

El mal del siglo XXI

La rapidez a la hora de tratar el ictus, la llamada pandemia silenciosa del siglo XXI, es crucial para salvar vidas. Una de esas personas que sabe perfectamente lo que es la celeridad a la hora de actuar ante un derrame cerebral es Íñigo Uriarte, de 46 años, que en el momento en que empezó a sufrir las primeras señales de alarma llamó al 112 y enseguida se activó el Código Ictus.

«Los neurólogos me dicen que soy un superviviente», subraya Uriarte, quien es «muy consciente» de lo que ha pasado y señala que tras su derrame no va a ser el mismo porque ha estado cerca de la muerte, pero hace una vida «relativamente normal».

La coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, María del Mar Freijo, recuerda que este tipo de accidentes se puede prevenir con un estilo de vida saludable, más un control regular en el centro de salud.


Ana Gumiel es otra superviviente, esta vez de la depresión. En 1996, padeció su primer decaimiento y en 2010 el último. Hoy, 14 años después celebra que se encuentre «realmente bien», alegre y contenta, un ejemplo de que se sale de esta enfermedad porque «no dura toda la vida», sino que «la primavera vuelve, eso seguro».

Y se puede conseguir con la ayuda de los psiquiatras y psicólogos porque «la medicación es importante pero sola no hace nada».

Por último, Adolfo García estuvo décadas con el virus de la hepatitis C, sometiéndose a tratamientos con «terribles» efectos secundarios y con una eficacia que no llegaba ni al 50 por ciento, pero su vida cambió con la llegada de los nuevos fármacos hace un década y su financiación por parte de la sanidad pública.

ARCHIVADO EN: [Hepatitis C](#), [Estilo de vida](#), [Enfermedades](#), [Cáncer](#), [VIH](#), [Hepatitis](#), [Ictus](#), [Depresión](#), [Cáncer de mama](#), [Virus](#), [Salud](#), [Medicina](#), [Salud mental](#), [Vacuna](#), [Sida](#), [Siglo XXI](#), [Madrid](#)

Contenido patrocinado

Recomendado por  Outbrain

Cómo obtener un segundo ingreso invirtiendo 200€ en Amazon y otras opciones

Patrocinado [mediainsider.pm](#)

Las sillas salvaescaleras portátiles son más simples y económicas de lo que piensa.

Patrocinado [Sillas salvaescaleras portátiles | Enla...](#)

Propietarios de casas pueden obtener placas solares casi gratis

Patrocinado [Subvenciones Energía Solar en 2024](#)



Buscar en la revista

INICIO / ARCHIVOS / AÑO XVII 2023 N.36 / Poster

El papel de la enfermería pre-ICTUS

The rol of nursing before stroke

Andrea Gutiérrez Martínez ✉

Centro de salud Aranda Sur. Aranda de Duero (Burgos, España)

Sofía Fernández de Almeida

Centro de salud Aranda Sur. Aranda de Duero (Burgos, España)

PALABRAS CLAVE: ICTUS, Atención primaria, Prevención primaria, Factores de riesgo, Enfermería

KEY-WORDS: Stroke, Primary care, Primary prevention, Risk factor's, Nursing

RESUMEN

Actualmente los ataques cerebrovasculares (ACV) suponen un problema de salud pública en los países desarrollados. La morbilidad por esta patología está disminuyendo en nuestro país, las causas pueden ser: disminución de su incidencia (por la prevención primaria) o aumento de la supervivencia (esto puede generar pacientes dependientes). Por estos motivos, se debe dar importancia a la prevención primaria de los factores de riesgo desde la consulta de atención primaria [Fragmento de texto].

BIBLIOGRAFÍA

1.Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Atlas del Ictus España 2019. Barcelona: Sociedad Española de Neurología (SEN); 2019. Disponible en:https://www.sen.es/images/2020/atlas/Atlas_del_Ictus_de_Espana_version_web.pdf

2. Organización Mundial de la Salud. Las 10 principales causas de defunción. Ginebra: Organización Mundial de la Salud (OMS); 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
3. Díaz-Ávila A, Intriago-Ruiz C. Guía para un Plan de egreso en personas con secuelas por Enfermedad Vascul ar Cerebral. En-ferm. univ. 2019;16(4):452-464. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2019.4.746>
4. Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud. Guía de Práctica Clínica para el manejo de pacientes con Ictus en Atención Prima-ria. Aragón, España: Gobierno de España; 2009. <https://bit.ly/2Hglq7n>
5. Ameriso SF, Reynoso F. Aumentando la prevención y el tratamiento del accidente cerebrovascular en el continente americano: Declaración de Santiago de Chile, 31 de octubre del 2015. Neurolog. argent. 2016; 8(2):71-3. <https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2016.03.005>



Quo

CIENCIA SER HUMANO SALUD PSICOLOGÍA NATURALEZA TECNOLOGÍA CURIOSIDADES VIAJES CAMBIO CLIMÁTICO ASTRO

MOTOR GIGANTES DE LA CIENCIA

¿POR QUÉ EL ALZHEIMER AFECTA MUCHO MÁS A LAS MUJERES?

Por Amina Jover | 7 abril 2024 | Psicología, SALUD | 0 ●



Las interacciones entre las hormonas y la microbiota intestinal puede ser la causa de la mayor incidencia de Alzheimer en mujeres

En Estados Unidos, aproximadamente dos de cada tres personas con Alzheimer son mujeres. En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología, las mujeres por encima de 80 años sufren casi tres veces más esta enfermedad que los hombres de la misma edad.

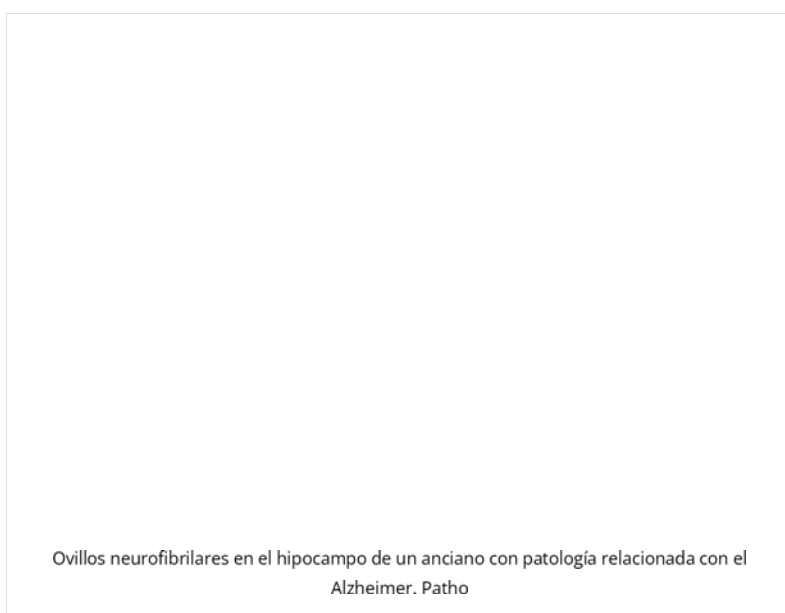


ESPECIAL QUÍMICA

Esta estadística se ha intentado explicar en parte por el hecho de que las mujeres suelen vivir más que los hombres. Sin embargo, los investigadores sospechan que podría haber algo más. Ahora, dos nuevos estudios plantean la posibilidad de complejas interacciones entre las hormonas y la alteración de la microbiota intestinal como posibles factores contribuyentes.

En un estudio dirigido por investigadores de la Universidad de Chicago, los experimentos con ratones revelaron que la hormona femenina estrógeno está significativamente relacionada con la acumulación de grumos de proteína beta amiloide en el cerebro, una característica clave de la enfermedad de Alzheimer.

Cuando se alteró la microbiota intestinal de ratones hembra criados para desarrollar una enfermedad similar al Alzheimer con antibióticos, sus niveles de estrógeno en sangre se dispararon.



Además, cuando se impidió la producción de estrógenos en los ratones, se observaron menos depósitos de amiloide en sus tejidos cerebrales. También se observaron cambios en la composición de las bacterias intestinales cuando estos ratones sin ovarios recibieron un suplemento de estrógenos para restablecer los niveles hormonales.

Teniendo en cuenta el trabajo previo del equipo, que mostraba que los antibióticos sólo tenían efecto en la reducción de los depósitos de beta amiloide en ratones macho, parece que el estrógeno desempeña un papel importante en los mecanismos que subyacen a la patología. Muy probablemente, en combinación con el microbioma intestinal, la mezcla de microorganismos del estómago y los conductos conectados.

«El estrógeno parece ser el impulsor de los cambios que vemos en la patología del Alzheimer, pero también sabemos que el microbioma está cambiando», dice el neurobiólogo de la Universidad de Chicago Sangram Sisodia. «Así que existe esta diafonía entre ambos».

En un segundo estudio realizado por varios de los mismos investigadores, se probó en ratones un candidato a fármaco contra el Alzheimer llamado oligomanato sódico (o GV-971). Sólo tuvo efecto en la reducción de los



Introduce tu e-mail para recibir tu revista digital

He leído y acepto el tratamiento de mis **datos de carácter personal**.

ENVIAR

HISTORIAS MÍNIMAS

depósitos de beta amiloide y en la alteración del microbioma intestinal de los animales machos, lo que implica que algo en los ratones hembra -quizá relacionado con el microbioma intestinal y con los estrógenos- afecta a los marcadores biológicos asociados a la enfermedad de Alzheimer.

El Alzheimer es una enfermedad increíblemente compleja, por lo que es muy difícil de estudiar: no estamos seguros, por ejemplo, de si los cúmulos de beta amiloide son una causa o una consecuencia del Alzheimer.

Investigaciones como ésta pueden ayudar a desentrañar algunos de los detalles más sutiles.

«En el estudio actual vemos que los niveles de estrógeno siempre influyen en el depósito de amiloide», afirma Sisodia. «Si se elimina la fuente de estrógenos en ratones en una fase muy temprana, la deposición de amiloide

desaparece. Es bastante sorprendente».

Con más investigación, los hallazgos de estudios como éste podrían ayudarnos a tratar el Alzheimer de forma más eficaz o a replantear las prácticas existentes – vale la pena señalar que la terapia hormonal sustitutiva se utiliza a menudo para mantener los niveles de estrógeno en las mujeres posmenopáusicas.

Por supuesto, detener la producción de estrógenos tampoco es una opción saludable, razón por la cual los investigadores quieren examinar con más detalle las reacciones químicas que podrían estar teniendo lugar, revelando potencialmente más sobre cómo la enfermedad de Alzheimer y el intestino están de alguna manera conectados.

«¿Cómo interactúan estas vías? ¿Y cómo conducen a los cambios en la función cerebral?», dice Sisodia. «Todo eso está aún por determinar».

REFERENCIA

Early modulation of the gut microbiome by female sex hormones alters amyloid pathology and microglial function

Sodium oligomannate alters gut microbiota, reduces cerebral amyloidosis and reactive microglia in a sex-specific manner



DEJA UNA RESPUESTA

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

COMENTARIO

NOMBRE *

CORREO ELECTRÓNICO *

WEB

Guarda mi nombre, correo electrónico y web en este navegador para la próxima vez que comente.

PUBLICAR COMENTARIO

Este sitio usa Akismet para reducir el spam. Aprende cómo se procesan los datos de tus comentarios.

MÁS EN QUO

HOY Juicio Daniel Sancho Declaración Renta 2023 Accidente Jérica Borrasca Kathleen Casa Al

SV Lo que dijeron Terelu y Carmen Borrego cuando creían que nadie escuchaba



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

PORTADA SALUD

Día Mundial de la Salud: cuando la enfermedad no frena la vida

Efe / Berta Pinillos

07/04/2024 10:31h.



Cinco supervivientes de ictus, depresión, cáncer de mama, hepatitis C y VIH cuentan su historia con motivo del Día Mundial de la Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha escogido como lema "Mi salud, mi derecho" para el 7 de abril

La medicina ha salvado la vida de José Fley, Carmen, Íñigo, Ana y Adolfo

Hay patologías como el ictus, la depresión, [el cáncer de mama](#), la [hepatitis C](#) o el [virus del VIH](#) que marcan la vida para siempre pero que, afortunadamente, en muchas ocasiones no la frenan, y es el caso de cinco supervivientes que cuentan a EFE su historia con motivo del **Día Mundial de la Salud**. Son las historias de **José Fley, Carmen, Íñigo, Ana y Adolfo**, quienes muestran que gracias a la medicina han salvado la vida y, además, lanzan un mensaje de optimismo en este **7 de abril**, en el que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha escogido como lema "Mi salud, mi derecho".

PUBLICIDAD

Hace no tantos años enfermedades prevalentes como el ictus o el cáncer de mama no contaban con la tasa de supervivencia como las de hoy en día y otras de salud mental, como la depresión, estaban silenciadas y aún más estigmatizadas. La "salvación" frente a la hepatitis C llegó de la mano de los nuevos **tratamientos** hace apenas diez años y la del VIH se resiste tanto la **cura** como la **vacuna**, pero los pacientes con los **fármacos** actuales tienen una carga viral indetectable, por lo que no

"No me moriré con el vih"

José Fley Báez tiene 32 años y en 2016 le dijeron que tenía el **VIH**, un momento en el que se le pasaron muchas cosas por la cabeza como "el sentimiento de culpa" o "la película Philadelphia", pero su doctora le transmitió tranquilidad.

Acude cada dos meses al hospital para que le inyecten el tratamiento y "gracias" a ello el virus en su organismo es indetectable. Fley es rotundo: "Si antes la gente se moría por el VIH, me da la sensación de que yo no me moriré con el VIH", subraya el joven, que sí lamenta que los avances sociales en cuanto a la eliminación del estigma no hayan avanzado tan rápido.

Desde el Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid , el jefe de Servicio de Enfermedades Infecciosas, Santiago Moreno, asegura a EFE que hace años el peor de los cánceres era preferible a padecer el vih/sida, pero no se cansa de decir que "ahora es la enfermedad crónica médica que globalmente tiene mejor tratamiento junto a la hepatitis C".

"El cáncer de mama no me ha frenado"

piense que se puede repetir, no tiene miedo a esa situación.

RVIVIENTES

en Borrego
la si ha
do ya con s...

| BODAS

Teresa de la Cierva
y Pepa Muñoz
coinciden con el...

| SUPERVIVIENTES

La megabronca
entre Rubén
Torres, Aurah,...

| BODAS

Todos los looks de
los invitados a la
boda de José Lui...

| S

In
co
To

La oncóloga Isabel Echavarría, secretaria científica de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), explica a EFE que los avances contra el cáncer de mama se deben tanto a los programas de **detección precoz**, las **mamografías**, como a las terapias innovadoras específicas y a las plataformas genómicas, que determinan quienes necesitan quimioterapia.

"Soy un superviviente de ictus"

La **rapidez** a la hora de tratar el **ictus** es crucial para salvar vidas e **Íñigo Uriarte**, de 46 años, es un ejemplo de ello porque cuando empezó a sufrir las primeras señales de alarma estaba solo y enseguida llamó al 112, con lo que rápidamente se activó el 'Código Ictus'. Gracias a eso puede contarlo.

"Los neurólogos me dicen que soy un superviviente", subraya Uriarte, quien es "muy consciente" de lo que ha pasado y señala que tras su ictus no va a ser el mismo porque ha estado cerca de la muerte, pero hace una vida "relativamente normal", no se justifica "en el victimismo y ve la experiencia como "una oportunidad para crecer".

La coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), María del Mar Freijo, ensalza, en relación a EFE, el "**Código Ictus**" y recuerda que este tipo de accidentes se puede

primavera vuelve, eso seguro".

Y se puede conseguir con la ayuda de los **psiquiatras** y **psicólogos** porque "la medicación es importante pero sola no hace nada". A su juicio, "hace falta una introspección vital para ver qué estás haciendo", algo que consiguió y por eso ahora no tiene "absolutamente ningún temor".

El vocal de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM), Luis Agüera, explica que no hay "una única forma de depresión" y que ésta es "un balance entre la vulnerabilidad de cada persona y los acontecimientos vitales que le ocurren", por eso ante los primeros síntomas, hay que acudir al médico porque la depresión se cura.

Los tratamientos de hepatitis C, "una ventana de vida"

Adolfo García estuvo décadas con el **virus de la hepatitis C**, sometiéndose a tratamientos con "terribles" efectos secundarios y con una eficacia que no llegaba ni al 50 %, pero su vida cambió con la llegada de los **nuevos fármacos** hace un década y su **financiación** por parte de la **sanidad pública**.

Los nuevos fármacos generaron una **curación** "extraordinaria como no se recuerda con otras enfermedades" y fueron "una ventana de vida, una esperanza" para los pacientes que, como Adolfo, consiguieron erradicar el virus de su organismo y llevar una vida completamente normal, sin ninguna secuela.

El coordinador de la Alianza para la Eliminación de las Hepatitis Víricas en España, Javier García Samaniego, destaca, en declaraciones a EFE, que los nuevos fármacos se enmarcan "dentro de uno de los hitos más grandes de la Medicina, porque se pasó de tener enfermos por los que no había muchas soluciones a poder curar con tratamientos sencillos y cortos en el tiempo".

SI NO DIGITALIZAS TU EMPRESA ES PORQUE NO QUIERES

Ahora puedes hacerlo **RÁPIDO, FÁCIL Y GRATIS**

KIT DIGITAL
¡INFÓRMATE!

red.es KIT DIGITAL

Conócenos



8 ABRIL, 2024

- PATROCINIOS Y COLABORACIONES
- VERSIÓN IMPRESA
- SOBRE NOSOTROS
- ESPACIOS PUBLICITARIOS
- VIVIR EN DIGITAL
- ENTREVISTAS
- NOTICIAS EN DIRECTO

Ediciones

- MADRID CAPITAL
- ALCORCÓN
- ARROYOMOLINOS
- FUENLABRADA
- GETAFE
- LEGANÉS
- MÓSTOLES
- SEVILLA
- CÁDIZ
- MÁLAGA
- TOMELLOSO
- ÚLTIMA HORA NACIONAL E INTERNACIONAL
- NOTICIAS EN DIRECTO
- ÚLTIMAS NOTICIAS > [8 abril, 2024] Contando los días para ver

Versión impresa

Portada » Vivir última hora » Día Mundial de la Salud: Cuando la enfermedad no frena la vida

Día Mundial de la Salud: Cuando la enfermedad no frena la vida

🕒 7 abril, 2024 📁 Vivir última hora 💬 Comentarios desactivados



Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

Suscríbete a nuestra Newsletter 📧

Rechazar todo

Aceptar todo



Berta Pinillos

Madrid, 7 abr (EFE).- Hay patologías como el ictus, la depresión, el cáncer de mama, la hepatitis C o el virus del VIH que marcan la vida para siempre pero que, afortunadamente, en muchas ocasiones no la frenan, y es el caso de cinco supervivientes que cuentan a EFE su historia con motivo del Día Mundial de la Salud.

Son las historias de José Fley, Carmen, Íñigo, Ana y Adolfo, quienes muestran que gracias a la medicina han salvado la vida y, además, lanzan un mensaje de optimismo en este 7 de abril, en el que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha escogido como lema «Mi salud, mi derecho».

Hace no tantos años enfermedades prevalentes como el ictus o el cáncer de mama no contaban con la tasa de supervivencia como las de hoy en día y otras de salud mental, como la depresión, estaban silenciadas y aún más estigmatizadas.

La «salvación» frente a la hepatitis C llegó de la mano de los nuevos tratamientos hace apenas diez años y la del VIH se resiste tanto la cura como la vacuna, pero los pacientes con los fármacos actuales tienen una carga viral indetectable, por lo que



«La Venganza de Don Mendo» se ...
publicada el 26 marzo, 2024



Los materiales del edificio de València ...
publicada el 11 marzo, 2024



Procesiones de Semana Santa en Leganés ...
publicada el 21 marzo, 2024



Programación de Semana Santa en Móstoles ...
publicada el 21 marzo, 2024



Programación de Semana Santa en Alorcón ...
publicada el 21 marzo, 2024



La investigación a Gil evidencia una ...
publicada el 10 marzo, 2024



El Ayuntamiento rinde homenaje a las ...
publicada el 12 marzo, 2024



Una Semana Santa ¡de 11!: 11 ...
publicada el 20 marzo, 2024



El 'Coro Nox' triunfa en el ...

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

Personalizar

Rechazar todo

Aceptar todo



José Fley Báez tiene 32 años y en 2016 le dijeron que tenía el VIH, un momento en el que se le pasaron muchas cosas por la cabeza como «el sentimiento de culpa» o «la película Philadelphia», pero su doctora le transmitió tranquilidad.

Acude cada dos meses al hospital para que le inyecten el tratamiento y «gracias» a ello el virus en su organismo es indetectable. Fley es rotundo: «Si antes la gente se moría por el VIH, me da la sensación de que yo no me moriré con el VIH», subraya el joven, que sí lamenta que los avances sociales en cuanto a la eliminación del estigma no hayan avanzado tan rápido.

Desde el Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, el jefe de Servicio de Enfermedades Infecciosas, Santiago Moreno, asegura a EFE que hace años el peor de los cánceres era preferible a padecer el vih/sida, pero no se cansa de decir que «ahora es la enfermedad crónica médica que globalmente tiene mejor tratamiento junto a la hepatitis C».

«El cáncer de mama no me ha frenado»



Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

Personalizar

Rechazar todo

Aceptar todo

Carmen Fernández pertenece al 80 % de las pacientes de cáncer de mama que ha sobrevivido a los cinco años del diagnóstico, momento que llegó a los seis meses de jubilarse y con muchos planes por delante, pero no abandonó la ilusión por su nueva vida, sólo hizo un paréntesis durante «un año largo».

Fueron dos tumores en la misma mama, que tuvieron que extirparle y después pasó por la quimioterapia, la radioterapia y la hormonoterapia. Además le reconstruyeron el pecho, pero, no obstante, afirma que el cáncer de mama no la ha frenado y aunque piense que se puede repetir, no tiene miedo a esa situación.

La oncóloga Isabel Echavarría, secretaria científica de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), explica a EFE que los avances contra el cáncer de mama se deben tanto a los programas de detección precoz, las mamografías, como a las terapias innovadoras específicas y a las plataformas genómicas, que determinan quienes necesitan quimioterapia.

«Soy un superviviente de ictus»



La rapidez a la hora de tratar el ictus es crucial para salvar vidas e Íñigo Uriarte, de 46 años, es un ejemplo de ello porque cuando empezó a sufrir las primeras señales de alarma estaba solo y

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

Personalizar

Rechazar todo

Aceptar todo

La coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), María del Mar Freijo, ensalza, en declaraciones a EFE, el «Código Ictus» y recuerda que este tipo de accidentes se puede prevenir con un estilo de vida saludable, más un control regular en el centro de salud si aparecen factores de riesgo.

«No temo a la depresión»



Ana Gumiel padeció en 1996 su primera depresión, en 2010 tuvo la última; y catorce años después celebra que se encuentre «realmente bien», alegre y contenta, un ejemplo de que se sale de esta enfermedad porque «no dura toda la vida», sino que «la primavera vuelve, eso seguro».

Y se puede conseguir con la ayuda de los psiquiatras y psicólogos porque «la medicación es importante pero sola no hace nada». A su juicio, «hace falta una introspección vital para ver qué estás haciendo», algo que consiguió y por eso ahora no tiene «absolutamente ningún temor».

El vocal de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM), Luis Agüera, explica que no hay «una única forma de depresión» y que ésta es «un balance entre la vulnerabilidad de cada persona y los acontecimientos vitales que le ocurren», por

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

Personalizar

Rechazar todo

Aceptar todo

Adolfo García estuvo décadas con el virus de la hepatitis C, sometiéndose a tratamientos con «terribles» efectos secundarios y con una eficacia que no llegaba ni al 50 %, pero su vida cambió con la llegada de los nuevos fármacos hace un década y su financiación por parte de la sanidad pública.

Los nuevos fármacos generaron una curación «extraordinaria como no se recuerda con otras enfermedades» y fueron «una ventana de vida, una esperanza» para los pacientes que, como Adolfo, consiguieron erradicar el virus de su organismo y llevar una vida completamente normal, sin ninguna secuela.

El coordinador de la Alianza para la Eliminación de las Hepatitis Víricas en España, Javier García Samaniego, destaca, en declaraciones a EFE, que los nuevos fármacos se enmarcan «dentro de uno de los hitos más grandes de la Medicina, porque se pasó de tener enfermos por los que no había muchas soluciones a poder curar con tratamientos sencillos y cortos en el tiempo». EFE

bpc-jt-ase/oli

(foto) (vídeo)

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

Personalizar

Rechazar todo

Aceptar todo