

ESTILO 65

Revolución 'gummie': lo que las gominolas pueden hacer por tu salud

AMELIA LARRAÑAGA

VIERNES 26 DE ABRIL DE 2024

ACTUALIZADO : VIERNES 26 DE ABRIL DE 2024 A LAS 9:24 H

5 MINUTOS

Son los suplementos nutricionales que conocíamos, pero en formato gominola con sabor a fruta

Es como si volviéramos a la infancia. Por fin los laboratorios de nutricosmética y suplementación se han dado cuenta de que para tomar un suplemento y ser constante la clave es la sabrosura.

Las hay para todos los gustos y necesidades, y lo cierto es que nos encantan. En realidad, son los suplementos nutricionales que conocíamos de toda la vida, pero en formato **gominola con sabor a fruta**. Nos han cambiado la vida porque son mucho más apetecibles de tomar, no hace falta llevar encima una botella de agua para tomarlas, y encima no contienen azúcar. El único peligro es que te parezcan tan apetecibles que te quedes con las ganas de tomar más. Por último, destacar que la única precaución que requieren es dejarlas alejadas del alcance de los niños. Y ahora, vamos con sus **principales aplicaciones**.



Son las que necesitamos en este preciso instante: alrededor de un mes antes de que pongas la toalla en la playa. Este tipo de preparaciones contienen **vitamina A y betacaroteno**, sobre todo, sustancias que poseen numerosas funciones que hacen que la **piel** tenga **un aspecto luminoso, cuidado y radiante** consiguiendo un **bronceado uniforme, luminoso, satinado, duradero y sin rastro de manchas**, porque lo que hace es equilibrar la producción propia de **melanina**, lo que 'tiñe' las células cutáneas.

Melatonina para dormir mejor

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, más de 12 millones de personas en España (o sea, 1 de cada 4 aproximadamente) **no descansan de forma adecuada**, y entre franjas de edades, más o menos la mitad de los adultos y 1 de cada 4 niños que no disfrutan de un sueño de calidad, La mayoría de las 'gummies' que abordan este asunto contienen **alcaloides**, que actúan como sedantes naturales en el cuerpo, **mucílagos**, que minimizan la tos nocturna, y **melatonina**, la hormona reguladora del sueño, que se encarga de equilibrar los ciclos de sueño y vigilia.

Más energía y elevar el ánimo siempre son bienvenidos

Y más con los cambios de hora, con el aumento de horas de sol y la **astenia primaveral**. Y, por qué no, no podemos dar la espalda al paulatino deterioro de la **salud mental** general en los últimos años en que el estrés, las prisas, la falta de

65YMAS.COM

atención constante que requieren de nosotros los dispositivos móviles. Un buen apoyo puede ser aumentar los niveles de **dopamina y serotonina** en el cerebro, y esta suplementación viene a dar apoyo en este sentido.

Más firmeza, por favor

Aquí, los protagonistas indudables son **el ácido hialurónico y el colágeno**, sustancias que permiten una estructura de sostén a tejidos como la piel, los huesos o los cartílagos. A menudo, este tipo de suplementos se combinan con **biotina y Coenzima Q10**, ingredientes fundamentales para **reforzar el cabello, la piel y las uñas**.

Tracto urinario a punto

No es ninguna sorpresa que a partir de cierta edad las **infecciones en el tracto urinario** se vuelven recurrentes. ¿Y por qué se habla tanto de los **arándanos**? La razón es que contienen unas sustancias, las prontocianidinas, como componentes activos que se adhieren a las paredes de la vejiga evitando la adhesión de bacterias patógenas (E.coli) al sistema urinario e **impidiendo la colonización y consecuente infección**.

Shopping

Las cápsulas a base de amapola de **Arkopharma** ayudan a disfrutar de un sueño reparador. (19,90 €, 60 u).



65YMAS.COM

Cápsulas en forma de gominola de **Biokera** para preparar la piel frente al sol con antioxidantes para proteger la piel del sol (60 u).



Las gummies de **Revita** son un suplemento capilar que no contiene gluten, y además es un producto vegano (30,95 €, 60 u).



65YMAS.COM

Sin gluten ni azúcar, las gominolas de vitamina C de **Weider** ayudan a la absorción del calcio en los huesos (10,99 €, 60 u).



Sobre el autor:



Amelia Larrañaga

Amelia Larrañaga, periodista especializada en belleza, bienestar, actualidad y estilo de vida desde hace más de 25 años. Ha escrito para medios como Elle, Vogue, Woman, Yo Dona, Mujer Hoy, Elle Gourmet, Harper's Bazaar y Cosmopolitan. Si no hubiera sido reportera, le hubiera gustado ser antropóloga o socióloga, por eso disfruta con ensayos que le ayuden a entender mejor al ser humano y su conducta, individual y en masa, o entrevistando a los expertos para sus artículos sobre psicología y tendencias sociales.

... [saber más sobre el autor](#)

Relacionados

El maquillaje que llevarás esta primavera

Los efectos de la menopausia en la piel v

afabaix.org

Detectan con un análisis de sangre un mecanismo clave en el desarrollo del Alzheimer - Afabaix

4-5 minutos

La Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN), dependiente del Instituto de Salud Carlos III y respaldada por la Fundación Reina Sofía, avanza en el diagnóstico preciso del Alzheimer mediante biomarcadores sanguíneos y ha confirmado la conexión entre los niveles en sangre de la proteína fibrilar glial ácida (GFAP, por sus siglas en inglés) y el desarrollo de la enfermedad, estableciendo por primera vez en humanos la relación entre esta proteína y la activación de los astrocitos en el cerebro, clave en los procesos inflamatorios de la patología.

El estudio de la Fundación CIEN, publicado este jueves en la revista 'Brain', se inserta en un contexto de investigación más amplio en torno a los astrocitos, células cerebrales que rodean a las «placas» y «ovillos» de lesiones de proteínas anormales amiloide y tau que caracterizan a la enfermedad.

Los astrocitos constituyen el «tercer elemento» del Alzheimer e intervienen en la inflamación cerebral y el mantenimiento del ambiente neuronal. Estudios recientes sugieren que su activación es un eslabón necesario entre la patología amiloide y la tau que conduce a la muerte neuronal.

El estudio de CIEN se basa en el análisis de los niveles de GFAP en sangre y el daño cerebral de la enfermedad de Alzheimer a partir de datos de una cohorte prospectiva de pacientes con demencia residentes en el Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía. Gracias a que CIEN tiene sus instalaciones en ese complejo residencial sus investigadores cuentan con acceso directo a datos clínicos, muestras biológicas y estudios de imagen de los pacientes, lo cual permitió reducir significativamente a apenas 139 días el tiempo entre el análisis de sangre y el estudio del cerebro.

El equipo, liderado por el director científico de la institución y miembro del grupo de estudio de demencias de la Sociedad Española de Neurología, **Pascual Sánchez Juan**, estudió los niveles de GFAP en sangre en tres momentos diferentes (ingreso al hogar de ancianos, en un momento intermedio y en la evaluación pre mortem) y los relacionó con diversos indicadores de la progresión de la enfermedad de Alzheimer (deterioro cognitivo y pérdida de volumen de la masa cerebral), así como con las lesiones en el cerebro en análisis post mortem.

Los resultados revelan que los niveles altos de GFAP se asocian con una mayor progresión de la enfermedad, mayor deterioro cognitivo y un menor peso del cerebro. Además, muestran que los niveles de GFAP se asocian a la activación de los astrocitos en el cerebro, y sugieren que este «tercer elemento» funciona como un nexo entre la patología amiloide y la patología tau.

Sánchez Juan subraya la importancia de los resultados sobre «el papel de esta proteína como biomarcador para el diagnóstico y el seguimiento del Alzheimer, incluso en pacientes con demencia avanzada y patología mixta, mostrando de forma

fehaciente, por primera vez, la correlación de la GFAP con la activación astrocitaria en cerebros humanos. Estos hallazgos implican que los astrocitos son una diana terapéutica muy prometedora en la búsqueda de tratamientos».

El estudio allana el camino para comprender mejor los mecanismos del Alzheimer y ofrece una valiosa perspectiva para la detección precoz y posibles tratamientos, en un contexto como el actual, en el que nuevos fármacos, los enfoques de medicina personalizada y la investigación de biomarcadores en sangre renuevan la esperanza en la lucha contra una patología que afecta a alrededor de 800.000 personas en España.

- Valencia Plaza
- [Detectan con un análisis de sangre un mecanismo clave en el desarrollo del Alzheimer en humanos – Valencia Plaza](#)

IncubaSEN, primera incubadora de startups del mundo creada por una sociedad científica neurológica

La Sociedad Española de Neurología lanza hoy incubaSEN, la primera incubadora de startups del mundo creada en el seno de una sociedad científica de Neurología clínica



IncubaSEN, primera incubadora de startups mundial creada por una sociedad científica de Neurología clínica (Foto: Freepik)

CRISTINA GARAY

25 ABRIL 2024 | 13:15 H



Archivado en:

NEUROLOGÍA · SEN

La Sociedad Española de Neurología (SEN) acaba de poner en marcha **incubaSEN**, la primera **incubadora de startups** del mundo creada en el seno de una **sociedad científica de Neurología clínica** y la primera de una **sociedad científica española**. Su finalidad es fomentar que las **soluciones tecnológicas** que puedan aplicarse en el **ámbito clínico** surjan de necesidades concretas y relevantes detectadas desde la **Neurología**, y que su desarrollo se haga de forma conjunta y desde el inicio por **equipos multidisciplinares** del ámbito de la **clínica**, la **ingeniería** y el **emprendimiento**.

Así pues, **incubaSEN** tiene como objetivo desarrollar **soluciones tecnológicas** que respondan a **necesidades clínicas reales**, ya que gran parte de las soluciones tecnológicas disponibles o en desarrollo aplicables a **pacientes neurológicos**, son **adaptaciones de tecnologías** ya consolidadas y creadas generalmente con otros fines.

Es, por tanto, que la originalidad de **incubaSEN** es doble: por un lado, el **desarrollo de soluciones tecnológicas específicas**, creadas **ex profeso** para resolver **retos clínicos neurológicos concretos**; y por otro, el acompañamiento desde el comienzo por **ingenieros tecnológicos expertos** y **mentores del mundo empresarial**.

El objetivo de incubaSEN es desarrollar soluciones tecnológicas que respondan a necesidades clínicas reales

La primera fase del proyecto **incubaSEN** comienza hoy, **25 de abril**, y estará abierta hasta el **6 de junio**. En esta **primera fase** se invita a **identificar y definir retos clínicos** (diagnósticos, pronósticos y terapéuticos, entre otros) que sean **relevantes, innovadores, globales, factibles** y de **alto potencial traslacional** en las siguientes áreas de la Neurología: **cefaleas, esclerosis múltiple, deterioro cognitivo/demencias** y **trastornos del movimiento**.

Los retos seleccionados pasarán a la **segunda fase**, un **“Hackathon”** que se celebrará los días **6 y 7 de septiembre** en **Bilbao**, donde se definirán los **prototipos conceptuales**. Los trabajos seleccionados pasarán a la **tercera fase** (incubación), que se desarrollará durante los siguientes meses con **reuniones virtuales periódicas** y culminará con una reunión final en **Madrid** donde cada equipo finalista presentará sus prototipos una vez hayan alcanzado un **nivel de madurez tecnológica TRL 3-4**. Un jurado decidirá el equipo/prototipo ganador, que podrá continuar el desarrollo de su solución tecnológica en una **aceleradora profesional**.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

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

Las FRUTAS que NO tenés que comer a la NOCHE: estos son los MOTIVOS por los que hay que EVITARLAS en la CENA

El Cronista

6-8 minutos

[Menú](#)



CLASE

Ingresá

**Las frutas que no tenés que comer a la noche:
estos son los motivos por los que hay que
evitarlas en la cena**

- [DÓLAR BNA\\$893,000,06%](#)
- [DÓLAR BLUE\\$1.055,001,93%](#)
- [DÓLAR CCL\\$1.090,700,83%](#)
- [DÓLAR TARJETA\\$1.428,800,06%](#)
- [DÓLAR MEP\\$1.034,790,07%](#)
- [DÓLAR MAYORISTA\\$891,210,06%](#)

1. [El Cronista](#)
2. [Clase](#)
3. [Gourmet](#)
4. [Salud](#)

**Las frutas que no tenés que comer a la noche:
estos son los motivos por los que hay que
evitarlas en la cena**

**Evitar estas frutas en tu cena puede ser el primer
paso hacia una mejor calidad de sueño.**

Actualizado el 25 de Abril de 2024 19:00

- [Las frutas que deberías evitar antes de ir a dormir](#)
- [Frutas y otros alimentos que mejoran la calidad del sueño](#)

¿Sabías que no todas las **frutas** son aconsejables para **consumir antes de dormir**? Aunque integrarlas en nuestra [dieta](#) es vital para el aporte diario de **nutrientes**, no todas son aliadas de una buena **noche de descanso**.

Las frutas son indispensables en cualquier [plan alimenticio saludable](#), recomendadas ampliamente por **nutricionistas** para mantenernos en forma y llenos de energía. Entonces ¿por qué algunas **frutas deberían evitarse antes de dormir**?

Existen **frutas** que, consumidas durante la noche, podrían interferir con tu sueño. ¡Entendé por qué sucede esto y cuáles son estos [alimentos](#) de los que hablamos!

[Así llegaron las cotorras argentinas a invadir España hace más de 30 años](#)

[Ejercitá la mente: 11 adivinanzas para poner el cerebro a trabajar y prevenir la falta de memoria](#)

Las frutas que deberías evitar antes de ir a dormir

La **elección de la comida nocturna** puede tener un impacto significativo en la **calidad de nuestro sueño**.

El sorbitol, un azúcar que puede causar dispepsia por flatulencia y afectar negativamente el sueño, se encuentra en varias frutas. (Fuente: Pexels)

Según una investigación de la **Universidad de Leeds**, publicada en la revista *Social Science & Medicine*, aunque las **frutas** son fundamentales para una **dieta equilibrada**, algunas de ellas podrían no ser las más adecuadas para consumir por la noche debido a sus características particulares que pueden interferir con un descanso tranquilo.

[Ejercitá la mente: 11 adivinanzas para poner el cerebro a trabajar y prevenir la falta de memoria](#)

[El efectivo ritual que se debe hacer el último domingo del mes: funciona para atraer el amor y el dinero a tu vida](#)

Acá tenés un resumen de los consejos publicados en dicha investigación y seleccionados por el reconocido medio *Heraldo*:

- **Evitá los cítricos:** los cítricos, como las mandarinas, naranjas y pomelos, son ricos en vitamina C y ofrecen numerosos beneficios para la salud. Sin embargo, su **alta acidez** puede resultar problemática durante la noche. El consumo de estos alimentos antes de dormir puede provocar acidez estomacal, especialmente en personas que sufren de reflujo gástrico. Por tanto, es recomendable optar por otras opciones menos ácidas si planeas comer fruta en la cena.
- **El problema del tomate y su acidez:** aunque técnicamente un fruto, el tomate se consume comúnmente como una verdura en ensaladas y otros platos. Al igual que los cítricos, el tomate es ácido y contiene **tiramina**, un aminoácido que puede actuar

como un estimulante cerebral. Esta combinación puede perturbar el sueño.

- **Sandía y otras frutas ricas en agua:** frutas como el melón, la sandía y el durazno son excelentes para hidratarse debido a su alto contenido de agua, que alcanza hasta el 92%. Sin embargo, consumir grandes cantidades de estas frutas por la noche podría resultar en visitas frecuentes al baño. La interrupción continua del descanso nocturno por necesidades de ir al baño puede llevar a un sueño fragmentado y no reparador.
- **Frutas que contienen sorbitol:** las manzanas, los duraznos, las ciruelas, pasas y las peras contienen sorbitol, un azúcar natural que puede ser difícil de digerir para algunas personas. El consumo de estas frutas puede causar **dispepsia** por flatulencia, es decir, hinchazón abdominal y acumulación de gases, que también pueden perturbar la calidad del sueño.

Los cítricos como las naranjas y los pomelos pueden provocar acidez estomacal si se consumen antes de dormir. (Fuente: Pexels)

Frutas y otros alimentos que mejoran la calidad del sueño

Lidiar con problemas de sueño es una preocupación común entre los adultos y niños, especialmente cuando las estadísticas muestran que una gran parte de la población no descansa adecuadamente, según el portal *We Life*.

La **Sociedad Española de Neurología** señaló que unos 12 millones de personas en España sufren de **insomnio**, lo que ha llevado a muchos a buscar soluciones en varios ámbitos, incluyendo la dieta.

El consumo regular de kiwi puede ayudar a las personas a dormirse más rápidamente y a mejorar la continuidad del sueño. (Fuente: Pexels)

A continuación, te listamos algunos **alimentos** que pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño:

- **Cerezas**: reconocidas por su alto contenido en **melatonina**, especialmente las variedades más ácidas como las guindas, las

cerezas son ideales para consumir después de la cena.

Además, son una fuente rica en **antocianinas**, antioxidantes que ayudan a la recuperación muscular.

- **Banana:** fruta rica en vitamina B6, que facilita la producción de **serotonina** y **melatonina**, neurotransmisores que mejoran el sueño. También contienen **triptófano**, **magnesio** y **potasio**, que ayudan a relajar los músculos y prevenir el síndrome de piernas inquietas, contribuyendo así a un descanso nocturno más tranquilo.
- **Kiwi:** comer kiwis antes de dormir ha demostrado ser beneficioso para el sueño, gracias a su alto contenido en **serotonina** y **vitamina B9**. Estudios sugieren que puede reducir la latencia del sueño y mejorar la duración y calidad del descanso nocturno.
- **Ananá:** puede aumentar significativamente la producción de **melatonina** en el cuerpo. Además, contiene **bromelina**, una enzima que favorece la digestión y previene molestias nocturnas que pueden perturbar el sueño.
- **Frutillas:** aparte de ser una excelente fuente de **vitamina C** y **antioxidantes**, contienen **melatonina** y pueden mejorar los trastornos del sueño. Su capacidad para estimular el **sistema inmunológico** y combatir alergias también contribuye a un mejor descanso nocturno.
- **Palta:** con su alto contenido de **magnesio**, la palta es un alimento excelente para promover un sueño profundo y reparador. El magnesio actúa como un relajante natural, ayudando a desactivar la adrenalina y facilitando el descanso nocturno.

Se recomienda consultar a un especialista antes de hacer

cambios en tu dieta.

Temas relacionados

- [Salud](#)
- [alimentación](#)
- [nutrición](#)

Jueves, 25 de abril de 2024

Jueves, 25 de abril de 2024

Jueves, 25 de abril de 2024



Finde ATR

La mejor información de tiempo libre y recomendaciones para el fin de semana.

Destacadas

A cuánto está el dólar blue hoy jueves 25 de abril. Cuál es el

Este trastorno del sueño puede ser un signo precoz de Parkinson

Bienestar

Los temblores, la ralentización y la rigidez de los movimientos son las manifestaciones más características del Parkinson pero hay otros síntomas no motores y poco conocidos como los trastornos del sueño. Te lo contamos.

Actualizado a: Jueves, 25 Abril, 2024 13:03:46 CEST



Muchos pacientes con Parkinson sufren trastornos del sueño (Foto Shutterstock)



Joanna Guillén Valera


La enfermedad de **Parkinson** es una patología crónica del sistema nervioso central que afecta principalmente al movimiento. "Se caracteriza por la degeneración de las **células nerviosas de una parte del cerebro llamada**

X


Neurología del Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela.

Los **temblores, la ralentización y la rigidez de los movimientos** son las manifestaciones más características del Parkinson. Sin embargo, esta patología presenta numerosos síntomas motores y no motores menos conocidos, pero con un gran impacto en la calidad de vida de los pacientes. Entre la sintomatología no motora y poco conocida están **los problemas de sueño, con una prevalencia de entre el 42% y el 98%**.

PUBLICIDAD



Haz de tu vida una aventura con el California

 Volkswagen - Patrocinado

[¡Descúbrelo!](#)

“En la enfermedad de Parkinson está muy bien descrito que el trastorno de conducta del sueño REM es un síntoma no motor que precede, en ocasiones en años, a la **aparición de síntomas motores**. Otros, como el síndrome de piernas inquietas, la somnolencia diurna excesiva, el síndrome apnea o la disfunción del ritmo circadiano son comunes en el curso evolutivo de la enfermedad y **pueden reducir significativamente la cantidad y la calidad del sueño de los pacientes**” destaca **Elena Muñoz Farjas**, presidenta de la Sociedad Aragonesa de Neurología y coordinadora del encuentro *El sueño en la enfermedad de Parkinson*, organizado por la sociedad y la Asociación Párkinson de Aragón.

Signo de que algo no va bien

Es más, como apunta a CuídatePlus **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del

Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología, estos trastornos del sueño pueden ser **un síntoma precoz de la enfermedad**. “Se ha visto que, las personas que tienen un riesgo a futuro cuando duermen **actúan en los sueños**, es decir, que tienen mucho movimiento cuando duerme, **dan golpes, patadas, vocalizan y viven el sueño**. Como informan expertos del **Instituto del Sueño**, “es frecuente que el contenido de los sueños tenga que ver con peleas o luchas, y el paciente puede intentar “defenderse” dando patadas o puñetazos. A veces incluso se pueden sufrir caídas o accidentes por este trastorno”. Se estima **que lo padezcan hasta el 50% de personas con Parkinson**.

Pero **¿por qué ocurre esto?** Tal y como explica Sánchez Ferro, “esto se debe **a un problema del sistema nervioso central**. Por lo general, **cuando dormimos el cerebro se desconecta del cuerpo** y de los músculos y por eso no nos movemos, pero **en estas personas no ocurre así** y por eso se mueven mucho durante la noche”. Actualmente, afirma, “**hay estudios que se dirigen a investigar con cuánta antelación se producen estos cambios en el cerebro** para detectar la pérdida de neuronas a tiempo y, en mayor o menor medida, abordar la enfermedad”. Y es que, esta enfermedad, lamentablemente, no se puede prevenir.

PUBLICIDAD

HASTA EL 9 DE MAYO

Carrefour

3x2

EN MÁS DE 3.500 PRODUCTOS

¡Lo quiero!

Carrefour

UNIVERSO MUJER

The advertisement features a blue background with a textured pattern. On the left, there is a photograph of a person in a blue shirt holding a blue fabric. The Carrefour logo is visible in the top right and bottom center. A large red '3x2' graphic is prominent on the right side. Below it, text indicates the promotion is for over 3,500 products. A red button with the text '¡Lo quiero!' is located at the bottom right. The Carrefour logo is also present in the bottom left corner. A small 'UNIVERSO MUJER' logo is visible in the bottom left corner of the photo area. At the bottom right, there is a small white square icon.

Como informa Anciones, “**hasta la fecha, no existe una forma definitiva de prevenir la enfermedad de Parkinson**”. Sin embargo, recuerda, “llevar un estilo de vida saludable, que incluya una alimentación equilibrada y ejercicio regular,

puede contribuir a mantener la salud general del cerebro y del cuerpo. **Evitar la exposición a toxinas ambientales, protegerse contra lesiones en la cabeza, mantenerse mentalmente activo y controlar otros factores de riesgo** como la hipertensión y la diabetes también pueden ayudar a reducir el riesgo o retrasar el inicio de la enfermedad”.

Síndrome de piernas inquietas y Parkinson

Otro problema que también está relacionado con el Parkinson es el **síndrome de piernas inquietas** que “puede aparecer de forma primaria o bien de forma relacionada con esta patología o con sus tratamientos”, informan desde el Instituto del Sueño. Este trastorno aparece **hasta en el 15% de los pacientes con la enfermedad**. Los síntomas más importantes son “la aparición de molestias, generalmente en ambas piernas, con sensación de necesidad de moverse, cambiar de postura o caminar”. Estos signos “suelen aparecer por la tarde-noche, estando sentado o tumbado”.

Por esta razón, es una causa frecuente de insomnio. **Este trastorno tiene tratamiento específico**, con lo cual puede mejorar mucho la calidad de sueño del paciente, permitiendo mejorar el estado físico y anímico durante el día.

Calidad de vida en Parkinson

La enfermedad de Parkinson es un trastorno neurodegenerativo crónico que afecta al sistema nervioso central, produciéndose una pérdida o deterioro progresivo de las neuronas dopaminérgicas, ubicadas en una región del cerebro conocida como sustancia negra.

A medida que la enfermedad empeora, **la capacidad de controlar los síntomas se reduce y se produce un empeoramiento tanto de los síntomas motores como de los no motores**. Además, la heterogeneidad de los síntomas dificulta el diagnóstico inicial e implica que su grado de afectación difiera de un paciente a otro.

Debido a la sintomatología, tiene un alto impacto en la calidad de vida de los pacientes, pero también en sus cuidadores y familiares, ya que está asociada con un aumento en la morbilidad y la discapacidad y por consiguiente de dependencia.

La atención integral a pacientes con enfermedad de Parkinson **implica el manejo tanto de los síntomas motores como de los no motores**, con un enfoque especial en la calidad del sueño.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Las personas con el dedo gordo del pie más corto que el segundo tienen más riesgo de padecer esta enfermedad

Cuídate Plus

Beneficios de la infusión de canela y por qué es mejor tomarla por la noche

Cuídate Plus

Sandra Barneda desvela su peor robado: "Estaba muerta de frío"

El Mundo

Indignación ante lo descubierto por Laura Matamoros en Supervivientes: "Madre mía, que escándalo"

El Mundo

Los españoles nacidos entre 1950 y 1975 pueden evitar gastos funerarios desorbitados

Encuentra Seguro

La Grossa de Sant Jordi

La Grossa de Sant Jordi

Compra ahora



Sociedad

Nacional internacional Ciencia Medio Ambiente Tendencias 21 Más noticias Energía futura

Volar en Modo Canario
es disfrutar de un excelente servicio con la mayor comodidad

Vuelos directos
IBIZA
→ **CANARIAS**

Binter
Lineas aereas de Canarias

Activa el #ModoCanario

Día Mundial de la Cefalea

Sigue la incomprensión hacia la migraña: un 60% de los afectados se siente estigmatizado en su trabajo

Médicos y pacientes dan pautas a las empresas sobre cómo ayudar a las personas con migraña, para que puedan seguir con su trabajo y no tengan que pedir una incapacidad



El estrés, la tensión o la angustia son factores ambientales que pueden desencadenar o empeorar un episodio de migraña. / FREEPIK

Patricia Martín

Madrid 19 ABR 2024 10:53



La **migraña** está considerada como la **séptima patología más prevalente del mundo** y en España se calcula que la padecen más de cinco millones de personas. Pese a ello, sigue siendo una enfermedad bastante desconocida e incomprensida, lo que perjudica aún más a los pacientes. De hecho, **el 62% afirma que se siente estigmatizado en el trabajo**, normalmente por compañeros o jefes que piensan que es un 'simple dolor de cabeza' que el afectado usa como excusa para no trabajar.

PUBLICIDAD

Ante ello, con motivo del Día Mundial de la Cefalea, que se celebra este 19 de abril, la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE) ha publicado la guía 'La migraña en el trabajo. Claves para promover un entorno laboral más inclusivo', en la que han participado expertos de varias disciplinas, con el fin de facilitar la comprensión en el entorno laboral de las personas con migraña.

Aunque existen **más de 200 tipos de cefaleas**, la tensional y la migraña son las más habituales, junto con la cefalea por

racimos. Cefalea es un término que se usa para definir cualquier tipo de dolor de cabeza, pero se sufre migraña cuando el dolor (y otros síntomas) se presenta en forma de crisis o ataques, de forma episódica, entre 9 y 14 días al mes o de forma crónica, más de 15 días al mes.

“Los pacientes nos sentimos **totalmente incomprendidos** en nuestros trabajos y, sobre todo, por nuestros compañeros porque -debido a su desconocimiento- muchos piensan que nos queremos aprovechar. Las personas con migraña tenemos dificultades cuando sufrimos una crisis pero cuando estamos bien trabajamos como cualquier otra persona e, incluso, podemos recuperar el tiempo perdido”, explica Inma Martín, paciente y secretaria de AEMICE.

PUBLICIDAD

Adaptación del trabajo

Ante ello, la guía aconseja a las empresas informarse sobre la enfermedad, facilitar **entornos que reduzcan la hipersensibilidad a la luz**, zonas de trabajo silenciosas y crear espacios ventilados y **libres de fuertes olores**, para evitar que aparezcan o se agraven las crisis.

El sesgo de género en la salud: ictus, infartos y migrañas dañan más a las mujeres que a los hombres



Asimismo, recomienda **facilitar el teletrabajo, la flexibilidad horaria**, evitar que los pacientes con migraña tengan trabajos a turnos o con horarios nocturnos y valorar la posibilidad de cambiar al trabajador de puesto de trabajo si es necesario para ayudarle a reducir los síntomas.

PUBLICIDAD



Caddy: ¡Para todo lo que venga!

 Volkswagen - Patrocinado

¡Descúbrelo!

“Con la publicación de la guía lo que pretendemos no es aconsejar a los pacientes con migraña que pidan una incapacidad sino al revés, que el trabajo se adapte a cada paciente con migraña. Sabemos que hay muchos casos en los que la migraña hace **incompatible la actividad laboral**. Esta guía se centra en la mayoría de casos en los que la enfermedad es compatible. Pero si algún factor que desencadena la crisis de migraña, la empresa sea facilitadora y cuide la salud de sus trabajadores”, subraya Isabel Colomina, presidenta de AEMICE.

Existen muchos factores de riesgo desencadenantes de la migraña o las cefaleas. Algunos de ellos no son modificables, como puede ser la edad, ser mujer o la predisposición genética. Pero otros sí son modificables, como **la obesidad, el estrés, la [depresión](#) o padecer algún trastorno del sueño**.

PUBLICIDAD

¿Se puede solucionar la migraña con el tratamiento quirúrgico que se ha puesto de moda?



La automedicación

Además, entre los factores cronificadores se encuentra **la falta de diagnóstico y la automedicación**. La Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula que el 40% de los pacientes con dolor de cabeza habitual está sin diagnosticar, entre otros motivos porque existe el estereotipo de que es una dolencia normal y que se soluciona con analgésicos. De hecho, la mitad de los pacientes con cefalea se automedica con fármacos que se pueden adquirir sin receta.

El problema es que la automedicación puede agravar la situación. Se calcula que entre un 1% y un 2% de las cefaleas primarias, aquellas que son una enfermedad en sí misma y no consecuencia de otra enfermedad, se deben al **abuso de la medicación**.

Ante ello, los médicos recomiendan que se acuda al médico siempre que el dolor deje de ser esporádico y se sufra varias veces al mes e interfiera en las actividades diarias. **"No todos los dolores de cabeza se tratan igual**, por lo que es fundamental identificar correctamente el tipo de dolor de cabeza que se padece y, sobre todo, intentar que no aumente la frecuencia de las crisis y que la cefalea se cronifique, porque sin diagnóstico y sin tratamiento, no solo limitaremos cada vez más nuestra calidad de vida, sino que será cada vez más complicado que respondamos adecuadamente a los tratamientos", explica el doctor Pablo Irimia, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

TEMAS

[MIGRAÑAS](#)[ENFERMEDADES](#)[SANIDAD](#)[SALUD](#)

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

¿Quiénes somos? [Asóciate](#) [Participa](#) [Agenda](#) [FAQ](#)

[f](#) [t](#) [i](#) [r](#) [v](#) [••](#)

[INICIO](#) [ÁREAS DE ACCIÓN](#) [TERRITORIOS](#) [PUBLICACIONES](#) [TIENDA](#)

ÚNETE A LA ECOLÓGICA APLASTANTE



La contaminación atmosférica

24/04/2024 | Grupo, portada, Valladolid



Ecologistas en Acción ha pedido a la organización y al Ayuntamiento de Valladolid que cancelen una actividad desenfocada y lesiva para la salud y su propia finalidad.

Ecologistas en Acción ha pedido a la organización y al Ayuntamiento de Valladolid que cancelen una actividad desenfocada y lesiva para la salud y su propia finalidad.

Tras el polémico reparto de ceniceros por la Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Valladolid durante las pasadas fiestas de San Lorenzo, esta institución junto a la Diputación Provincial vuelve a equivocar completamente las prioridades de salud pública apoyando la organización de una marcha motera por la ciudad el próximo sábado 27 de abril para visibilizar la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), grave enfermedad neurodegenerativa asociada a la contaminación atmosférica.

La contaminación del aire causa cada año en nuestra ciudad más de doscientas muertes prematuras por exposición al dióxido de nitrógeno (NO₂) y las partículas finas (PM_{2.5}) emitidas fundamentalmente por el tráfico motorizado, según el Instituto de Salud Global, **agravando patologías cardiorrespiratorias y también enfermedades neurodegenerativas como la ELA**, el Alzheimer, el Parkinson o la esclerosis múltiple, según han puesto de manifiesto la [Sociedad Española de Neurología](#) y [FUNDELA](#).

Como han demostrado las mediciones realizadas durante la concentración motorista Pingüinos 2020, **las motos de gran cilindrada son el medio de transporte terrestre de personas más contaminante**, por sus emisiones de óxidos de nitrógeno, monóxido de carbono, partículas, hidrocarburos y ruido.

Por ello, Ecologistas en Acción considera que un evento llamado a utilizar de forma masiva vehículos con motor de explosión, en este caso motos de gran cilindrada, no sólo lanzaría un mensaje totalmente equivocado sobre la forma de luchar contra la ELA y otras enfermedades neurodegenerativas, sino que incluso contribuiría a agravar estas patologías entre la

ECOLOGÍA
APLASTANTE

Formación
on-line



Libros
en
Acción



ACERCA

¿Quiénes somos

Principios ideol

Programa ambi
Ecologistas en .

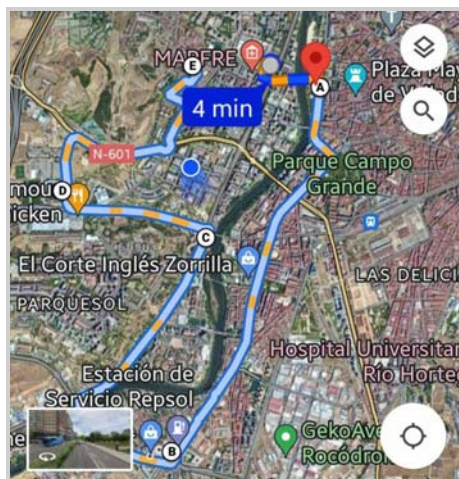
Contacto

numerosa población vallisoletana que las sufre.

La organización ambiental se ha dirigido la semana pasada a la entidad organizadora, la Asociación Bikers por la ELA España, así como al Alcalde de Valladolid, Jesús Julio Carnero, y al Presidente de la Diputación Provincial, Conrado Íscar, para que **reorienten el evento programado para este sábado en Valladolid, cancelando la marcha motera y** sustituyéndola por ejemplo por una marcha ciclista, más coherente con el objetivo de la iniciativa. No habiendo recibido respuesta alguna hasta la fecha.

Dado que sería incomprensible la colaboración de las administraciones de Valladolid en una iniciativa profundamente lesiva para el interés de la ciudad, Ecologistas en Acción solicita que de no cancelarse o reorientarse la marcha motera prevista, **se le retire todo apoyo institucional, económico y material.**

Por último, la organización ambiental pide una reflexión colectiva sobre la utilización recurrente desde hace años de la ciudad de Valladolid como escenario de diversas marchas moteras masivas, en especial por las concentraciones motoristas internacionales Pingüinos y Motauros que se celebran cada enero, destacando a Valladolid en el mapa de la contaminación y la insostenibilidad, por lo que sería deseable que estos eventos evolucionaran a fórmulas más respetuosas con el medio ambiente y la salud pública.



Contenidos relacionados

No se ha encontrado ninguno

ÁMBITOS

Federaciones

(https://formato7.com/)

Trastornos del sueño, el síntoma desconocido del párkinson



En esta temporada de calor evita los incendios forestales y de pastizales

El primer paso para evitar los incendios es la prevención

- No enciendas fogatas
- No arrojes basura ni objetos inflamables
- No tires colillas de cigarro en carreteras y caminos
- No realices quemas agrícolas sin supervisión



jueves 25 abril, 2024

Los problemas motores son más evidentes, pero algunas alteraciones del sueño se pueden manifestar en esta enfermedad entre tres y cinco años antes que los temblores o la rigidez habituales

Hay tantas enfermedades de párkinson como pacientes. Los profesionales que tratan esta enfermedad repiten esta idea para transmitir la complejidad de la segunda patología neurodegenerativa más habitual tras el alzhéimer. Después de dos décadas atendiendo pacientes, Javier Pagonabarraga, neurólogo de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, ha comprobado en cientos de casos esa complejidad: “Los numerosos síntomas motores y no motores relacionados con el párkinson y las variadas complicaciones que pueden surgir durante el proceso de la enfermedad hacen que su manejo no sea sencillo”, resume.

Conforme el párkinson avanza, tanto los síntomas motores (temblores o rigidez) como los no motores, mucho menos conocidos, empeoran y las opciones para controlar estos síntomas se van reduciendo. Entre los síntomas no motores destacan los trastornos del sueño que, según los estudios científicos, pueden ser un síntoma precoz y primera señal de alerta de la enfermedad en muchos pacientes.

“Algunos de estos trastornos son identificativos del párkinson y se manifiestan tres o cinco años antes de los primeros síntomas motores, y hay casos descritos muchos años antes”, apunta el doctor Pagonabarraga. El más significativo es el trastorno de conducta durante el sueño REM (TCSR). En

esta fase del sueño, el cerebro se energiza y se produce una parálisis muscular temporal casi completa, pero a las personas con párkinson con este trastorno no les ocurre esto y representan lo que están soñando: “Es una representación motora y verbal. Son sueños agitados, de lucha, de angustia, de preocupación laboral, con personas que les persiguen. El acompañante de cama oye a una persona que grita, puede dar puñetazos, patadas e incluso caerse de la cama”, explica Pagonabarraga, que también es miembro del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Este doctor señala también el SPI, o síndrome de piernas inquietas, como predecesor de los síntomas motores del párkinson. La propia SEN y la Sociedad Española del Sueño (SES) definen este síndrome como “una necesidad imperiosa de mover las piernas, acompañada o causada por una sensación desagradable de dolor o malestar”, y añade que estos síntomas se agravan en situaciones de inactividad, empeoran durante la tarde o la noche y mejoran al moverse o estirar las piernas.

El valor del diagnóstico precoz

Detectar el aviso temprano de párkinson que suponen el TCSR o el SPI tiene relevancia clínica porque un diagnóstico precoz contribuye al manejo de la enfermedad, algo especialmente importante en una patología crónica. El párkinson se caracteriza por la degeneración de las neuronas en un área del cerebro conocida como sustancia negra. Esas neuronas producen dopamina, un neurotransmisor esencial para el movimiento del cuerpo, de ahí que su pérdida o deterioro se manifieste con síntomas motores. Los tratamientos se basan en aplicar una medicación oral, una sustancia química natural que, al penetrar en el cerebro, se transforma en dopamina. Resuelta la deficiencia del neurotransmisor, el paciente recupera la movilidad. Javier Pagonabarraga señala que el valor del diagnóstico precoz reside en que “cuanto antes se produzca ese reemplazo de la falta de dopamina, más probabilidades hay de que este se ejerza de manera más fisiológica, y eso mismo tiene un cierto efecto protector para el futuro desarrollo de fluctuaciones en la enfermedad”.

Otros muchos trastornos del sueño están relacionados con el párkinson. Antonia Campolongo, gestora y enfermera de práctica avanzada de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, apunta que “a veces, el mero hecho de haber sido diagnosticado puede dar lugar a un duelo y hacer que la persona empiece a tener problemas para dormir”.

En España padecen párkinson entre 120.000 y 150.000 personas. El 70% tiene más de 65 años y el

15%, menos de 50

Así como los problemas motores se agravan con el tiempo y el paciente pierde autonomía, “estos trastornos [del sueño] no tienen por qué acentuarse conforme avanza la enfermedad”, apunta Campolongo. Se den al comienzo del proceso o en fases avanzadas, es importante, en primer lugar, “explicárselos al paciente para que sepa identificarlos para que, el día de la visita, pueda transmitir todos aquellos problemas que pueda tener” para, en segundo lugar, “tratarlos y hacer un seguimiento”.

Los estados on y off

En España padecen párkinson entre 120.000 y 150.000 personas, el 70% tiene más de 65 años y un 15%, menos de 50, según la SEN. José María Sáez, presidente de la Asociación Párkinson Madrid, es uno de estos casos. Es informático, y el primer síntoma que notó fue un dolor en el codo al mover el ratón. Jugaba al pádel y lo atribuyó a una tendinitis, pero los relajantes que le recetaron no dieron resultado y el dolor fue a más. Finalmente, una prueba de imagen sirvió para apoyar el diagnóstico de párkinson en 2014. Sáez dice experimentar “una montaña rusa” con la enfermedad: “Cada cuatro horas me tomo la medicación y funciono con normalidad durante las primeras tres horas, pero a veces en la última me viene el bajón, tengo que estar sentado y no puedo hacer nada”.

Las fluctuaciones motoras a las que se refiere el presidente de la Asociación Párkinson Madrid se conocen como estados on, los periodos con buena movilidad, y estados off, en los que reaparecen los síntomas parkinsonianos. La estrategia que se emplea en neurología para hacer frente a esas fluctuaciones es doble. Como apunta el doctor Pagonabarraga: “Lo ideal es prevenir su aparición. Por eso, al empezar la terapia es importante qué tratamiento se escoge para aumentar la probabilidad de que esos momentos on y off no aparezcan nunca”. Y añade: “Cuando, a pesar de eso, los pacientes los desarrollan, tenemos que ajustar la medicación y combinar nuevos fármacos para intentar que esas fluctuaciones desaparezcan o se minimicen”.

Debido a la variedad de síntomas y a la distinta progresión de la enfermedad en cada paciente, características que definen al párkinson, es fundamental un tratamiento personalizado que se ajuste a las necesidades específicas de cada uno. Individualizar la terapia tiene efectos clínicos que repercuten en el día a día. Por ejemplo, la medicación deja de tener efecto durante la noche en alrededor del 35% de los pacientes, según estiman los especialistas, lo que hace que aparezca la rigidez muscular y acaben despertándose. “Esa fragmentación del sueño con síntomas de parkinsonismo nocturno puede abordarse aumentando el suplemento de dopamina por la noche”, explica Pagonabarraga.

Según Campolongo, “las personas con párkinson pueden tener dificultades para empezar a dormir y conciliar el sueño, pero lo más frecuente es que tengan despertares a lo largo de la noche debido a múltiples causas”. Una de ellas es la necesidad imperiosa de ir al baño (nicturia). En su contacto con cientos de pacientes, Pagonabarraga ha comprobado que “la fragmentación del sueño está presente en todas las fases y es lo que genera mayor discapacidad y molestias subjetivas”.

La relación paciente-neurólogo, fundamental

La medicina no ha logrado todavía paralizar la progresión de la enfermedad, pero el tratamiento de muchos síntomas ha experimentado un gran avance en las últimas dos décadas. De ahí la

importancia que tiene que el paciente y el equipo que lo atiende se planteen objetivos terapéuticos ambiciosos, según recalcan los especialistas de las unidades de trastornos del movimiento.

Un seguimiento adecuado de los trastornos del sueño y del resto de síntomas motores y no motores característicos del párkinson puede hacer que el discurrir del paciente por cada una de las fases de la enfermedad sea lo mejor posible. “El objetivo es que tenga buena calidad de vida”, subraya Antonia Campolongo.

En el proceso de la enfermedad, otros dos elementos juegan un papel destacado: las asociaciones de pacientes y la relación que se establece entre cada uno de ellos con el equipo multidisciplinar que les atiende y, dentro de este, con su neurólogo. José María Sáez tiene claro que “la confianza que te despierte el especialista es la clave de todo, porque te va a tratar toda la vida”. En opinión del doctor Pagonabarraga, “es crucial establecer esa relación”. Escuchar a los pacientes y a sus cuidadores permite al neurólogo conocer la discapacidad funcional que les está produciendo el párkinson y cómo afecta a su calidad de vida. “Además, hay muchos síntomas en la esfera emocional y cognitiva, relacionados con dolores o con el sueño, que hay que conocer y pueden pasar desapercibidos si no se establece un vínculo continuado de confianza”.

Es importante que los pacientes cuenten con todas las herramientas a su alcance para controlar la enfermedad. Algunas las proporciona la sanidad pública y otras, las asociaciones de pacientes, que ofrecen una amplia gama de actividades y servicios complementarios. Entre otras actividades, José María Sáez hace taichí en el parque del Retiro de Madrid. “Empecé a practicarlo porque el neurólogo me dijo que es importante hacer ejercicio. Hay gente que juega al pádel o al tenis de mesa. Por otra parte, en la asociaciones ofrecemos servicios muy importantes como fisioterapia o logopedia”. Con los masajes se trata el agarrotamiento muscular y el logopeda, entre otras cosas, enseña a los pacientes a tragar porque, en algunas personas, la enfermedad también altera esta función orgánica básica.

Muchas de las actividades que programan las asociaciones se hacen en grupo “y eso ayuda mucho a los pacientes”, apunta Antonia Campolongo. El presidente de la Asociación Párkinson Madrid lo comprueba día a día por sí mismo y por lo que le dicen sus compañeros. Desde esa experiencia, Sáez reclama que se potencie su labor: “Son gente en tu misma situación y solo el rato de estar juntos en una actividad te recarga las pilas”.

elpais.com

Conéctate con Formato7:

GACETA MÉDICA

La SEN lanza la primera incubadora de startups creada en el seno de una sociedad científica de Neurología clínica

Fomentará que las soluciones tecnológicas que puedan aplicarse en este ámbito surjan de necesidades concretas y relevantes detectadas desde esta especialidad

Por **Gaceta Médica** - 25 abril 2024

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha lanzado **incubaSEN**, la primera incubadora de 'startups' del mundo creada en el seno de una sociedad científica de Neurología clínica y la primera de una sociedad científica española. Su finalidad es **fomentar** que las **soluciones tecnológicas** que puedan aplicarse en el ámbito clínico surjan de necesidades concretas y relevantes detectadas desde la Neurología, y que su desarrollo se haga de forma conjunta y desde el inicio por **equipos multidisciplinares** del ámbito de la clínica, la ingeniería y el emprendimiento.

Así, la incubadora se ha creado con el objetivo de “desarrollar soluciones tecnológicas que respondan a necesidades clínicas reales, ya que gran parte de las soluciones tecnológicas disponibles o en desarrollo aplicables a pacientes neurológicos son **adaptaciones de tecnologías ya consolidadas, creadas originalmente con otros fines**“, según ha señalado la SEN en un comunicado.

“Con esta premisa, la originalidad de incubaSEN es doble: por un lado, el desarrollo de soluciones tecnológicas específicas, creadas 'ex profeso' para resolver retos clínicos neurológicos concretos; y por otro, el **acompañamiento desde el comienzo por ingenieros tecnológicos** expertos y mentores del mundo empresarial”, han destacado.

Desarrollo por fases

La **primera fase** del proyecto ha comenzado este jueves y estará abierta hasta el próximo 6 de junio. Entre sus objetivos, han afirmado que “**se invita a identificar y definir retos clínicos** (diagnósticos, pronósticos y terapéuticos, entre otros) que sean relevantes, innovadores, globales, factibles y de alto potencial traslacional en las siguientes áreas de la Neurología: cefaleas, esclerosis múltiple, deterioro cognitivo/demencias y trastornos del movimiento”.

Los retos seleccionados pasarán a la **segunda fase**, un ‘Hackathon’ que se celebrará los días 6 y 7 de septiembre en Bilbao, donde se **definirán los prototipos conceptuales**. Los trabajos seleccionados pasarán a la tercera fase (incubación), que se desarrollará durante los siguientes meses con reuniones virtuales periódicas y culminará con una reunión final en Madrid donde cada equipo finalista presentará sus prototipos una vez hayan alcanzado un nivel de madurez tecnológica TRL 3-4. Un jurado decidirá el equipo/prototipo ganador, que podrá continuar el desarrollo de su solución tecnológica en una aceleradora profesional, según han asegurado.

El programa incubaSEN está coordinado por el vicepresidente de la SEN y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial de la SEN, David Ezpeleta, el coordinador del Comité ad hoc de Nuevas Tecnologías e Innovación de la SEN, Iñigo Gabilondo Cuéllar, y por el coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN, Álvaro Sánchez-Ferro. Además, el proyecto cuenta con la colaboración de AbbVie, Esteve, Novartis y Organon.

También te puede interesar...

[La SEN creará un área de IA y una incubadora de startups tecnológicas](#)



SALUD

Los trastornos de sueño en el párkinson afectan a entre el 42% y el 98% de pacientes

Es un porcentaje amplio porque existen pocos estudios. La Sociedad Aragonesa de Neurología y la Asociación Parkinson de Aragón organizan este jueves una jornada en el Patio de la Infanta de la Fundación Ibercaja, en Zaragoza.

[Las diez claves para mantener un cerebro sano, según la Sociedad Española de Neurología](#)

HERALDO.ES NOTICIA / ACTUALIZADA 25/4/2024 A LAS 13:36



Las afectadas de párkinson Ana Carmen Villanueva, Cleomorisa Arévalo, Ascensión Cotela, Piedad Navarro y Nieves Fuertes, con las manualidades que realizaron para el Día Mundial del Párkinson. Francisco Jiménez

La enfermedad de párkinson afecta a más de 5.000 personas en Aragón, donde **cada año se diagnostican unos 250 nuevos casos**. Los temblores, la ralentización y la rigidez de los movimientos son sus manifestaciones más características; sin embargo, esta patología presenta numerosos síntomas motores y no motores menos conocidos, pero con un gran impacto en la calidad de vida de los pacientes. Entre ellos, los problemas de sueño, con una prevalencia de entre el 42% y el 98%. Un porcentaje amplio porque existen pocos estudios sobre esta materia.

Por esta razón, la Sociedad Aragonesa de Neurología (Saran) y la Asociación Parkinson de Aragón (APA) celebran este jueves la jornada destinada a pacientes y familiares **'El sueño en la enfermedad de párkinson'**, con la colaboración de AbbVie. El encuentro tendrá lugar en el Patio de la Infanta de la sede de la Fundación Ibercaja, en Zaragoza.

Varios expertos abordarán los **problemas de sueño más comunes** en la enfermedad como el insomnio, la somnolencia diurna excesiva, el síndrome de piernas inquietas o el trastorno de conducta durante el sueño REM, que sufren un elevado número de personas con párkinson. También se profundizará en la importancia de la identificación de los síntomas de estos trastornos y en la necesidad de promover la comunicación en las consultas para poder tratarlos de manera precoz. Al finalizar, los asistentes dispondrán de un turno de preguntas en el que podrán consultar a los ponentes sus inquietudes en torno a los temas tratados.

"En la enfermedad de párkinson está muy bien descrito que el trastorno de conducta del sueño REM es un síntoma no motor que **precede, en ocasiones, a la aparición de síntomas motores**. Otros, como el síndrome de piernas inquietas, la somnolencia diurna excesiva, el síndrome de la apnea del sueño o la **disrupción del ritmo circadiano** son comunes en el curso evolutivo de la enfermedad y pueden reducir significativamente la cantidad y la calidad del sueño de los pacientes", destaca la doctora Elena Muñoz Farjas, presidenta de la Sociedad Aragonesa de Neurología y coordinadora del encuentro.

El evento estará presentado por Amador Plaza Díez, presidente de la

LO MÁS LEÍDO

Las diez claves para mantener un cerebro sano, según la Sociedad Española de Neurología

E. PÉREZ BERRIÁN

Azcón, sobre la posible dimisión de Sanchez: 'El truco está muy visto. Solo quiere desviar la atención'

M. LÓPEZ

Qué tiempo hará en Zaragoza el festivo 1 de mayo: así afectará la borrasca Sancho

BEATRIZ G. CHÓLIZ

Cómo afecta la luna llena de abril al horóscopo de Piscis: momento para el amor

PROFESOR BOGDANICH

La bonita villa termal de Francia que es 'la reina de los Pirineos' a tres horas de Huesca

LAURA ARNEADO

ETIQUETAS



monzon, y la propia Licha Muñoz Farjas.

Este encuentro se enmarca en el **acuerdo de colaboración** firmado, el pasado 6 de marzo, por la Sociedad Aragonesa de Neurología y la Asociación Parkinson de Aragón y que está destinado a promover y mejorar la atención, **investigación y divulgación** de la salud relacionada con el párkinson en Aragón, a través de la cooperación y el intercambio de conocimientos y recursos. "Quisimos que los trastornos de sueño fuesen uno de los primeros temas tratados en el marco de esta colaboración, porque somos conscientes del **profundo impacto que tienen en la vida de los pacientes**. Sabemos que no solo afectan enormemente a nuestra salud física, sino también a la emocional, pudiendo derivar en problemas como ansiedad o depresión, destaca Amador Plaza, paciente y presidente de la asociación de afectados.

Algo con lo que coincide Muñoz Farjas, que añade que, "debido al alto impacto de estos trastornos, **la evaluación del sueño debería ser considerada en todas las enfermedades neurodegenerativas**, desde que se tiene la sospecha clínica, ya que su manejo adecuado tiene un impacto positivo considerable en la calidad de vida de los pacientes y sus familiares".

Una enfermedad que impacta en todas las esferas de la vida

La enfermedad de párkinson es un **trastorno neurodegenerativo crónico** que afecta al sistema nervioso central, produciéndose una pérdida o deterioro progresivo de las neuronas dopaminérgicas.

Debido a la sintomatología, tiene un alto impacto en la calidad de vida de los pacientes, pero también en sus cuidadores y familiares, ya que está asociada con un **aumento en la morbilidad y la discapacidad** y por consiguiente de dependencia. La colaboración entre pacientes, neurólogos y equipos médicos multidisciplinares es esencial para optimizar la atención y mejorar la calidad de vida en todas las etapas de la enfermedad.

Asociación de pacientes

La Asociación Parkinson Aragón es una entidad privada sin ánimo de lucro, formada por **más de 700 socios**, constituida en marzo de 1996. Además de ofrecer una serie de servicios a través de un programa de Atención Integral para la mejora de la calidad de vida de afectados, familiares y/o cuidadores, la asociación dedica un gran esfuerzo a la labor de información y concienciación tanto de la sociedad en general, como de instituciones sociales y sanitarias.

TE PUEDE INTERESAR



Estos son los colegios más demandados en Zaragoza, Huesca y Teruel tras el primer día de escolarización s.c.



¿Quién fue Pepe Carrol, el mago aragonés que introdujo en la tele a Chiquito de la Calzada y Paz Padilla? J.F.LOSILLA



La bonita villa termal de Francia que es 'la reina de los Pirineos' a tres horas de Huesca LAURA ARNEADO

Conforme a los criterios de The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?



La ministra Mónica García carga contra 'Masterchef' por su trato a la concursante Tamara, que abandonó por su salud mental

EFE



La bonita villa termal de Francia que es 'la reina de los Pirineos' a tres horas de Huesca

Laura Arnedo



Cómo afecta la luna llena de abril al horóscopo de Piscis: momento para el amor

Profesor Bogdanich



SALUD

Las diez claves para mantener un cerebro sano, según la Sociedad Española de Neurología

La Sociedad Española de Neurología elabora un decálogo con consejos dirigidos a toda la población que destacan la importancia del sueño o de seguir una dieta equilibrada.

Los trastornos de sueño en el párkinson afectan a entre el 42% y el 98% de pacientes

E. PÉREZ BERIAIN NOTICIA / ACTUALIZADA 25/4/2024 A LAS 13:35



Decálogo para mantener un cerebro saludable, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). SEN

Alrededor de 1,5 millones de españoles sufren una enfermedad neurológica severa y entre cinco y seis millones padecen una patología de este tipo menos grave pero que impacta en su calidad de vida. Las **enfermedades del sistema nervioso** son una causa importante de mortalidad y de discapacidad. Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) consideran que **la demencia es la enfermedad neurológica más frecuente con el envejecimiento**. Todos estos datos evidencian la necesidad de adoptar unos buenos hábitos de vida para mantener un cerebro sano y, como consecuencia de ello, mejorar la salud.

Por ello, desde la Sociedad Española de Neurología han lanzado el **decálogo para mantener un cerebro saludable**, que pretenden difundir a la población. Para la neuróloga Cristina Íñiguez, jefa del Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza y vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología (que **agrupa a casi 4.000 profesionales de todo el país**), el objetivo que se persigue con esta campaña es que "el cerebro envejezca de una forma saludable". Tal y como subraya, el **aumento de la esperanza de vida** provoca, a su vez, un incremento de las enfermedades neurodegenerativas.

Son consejos, explica, "de sentido común", aunque en ocasiones "resulta complicado llevarlos a la práctica". Y, por esta razón, "**viene bien recordarlos**".

Desde la Sociedad Española de Neurología buscaron la implicación de las sociedades autonómicas, de cara a una mayor difusión de esta iniciativa. Para la presidenta de la Sociedad Aragonesa de Neurología (Saran), Elena Muñoz Farjas: "**Hay que cuidar el cerebro a cualquier edad** y se recomienda su cuidado en edades precoces con una educación adecuada, que implica un estímulo cognitivo adecuado a edades tempranas". Y uno de los consejos, además, pasa por evitar traumatismos, "no solo grandes traumatismos craneoencefálicos, sino también los microtraumatismos, que pueden condicionar una degeneración cerebral más precoz".

1



Un cerebro activo

La vicepresidenta de la SEN, la doctora Íñiguez, emplaza a

LO MÁS LEÍDO



ARAGÓN

DEPORTES

REAL ZARAGOZA

ARAGÓN PARTICIPANTE

INTERNACIONAL

ECONOMÍA

CULTURA

Cognitivamente activo como juegos de mesa, hacer manualidades, completar crucigramas o aprender y practicar un nuevo idioma.

2

**Evitar el sobrepeso**

Practicar ejercicio de forma regular, con algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.

3

**Huir de los tóxicos**

Desde la Sociedad Española de Neurología recuerdan la importancia de evitar el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.

4

**Otros factores de riesgo vascular**

Controlar y prestar atención a la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia. La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.

5

**Relaciones sociales**

Potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, pues son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.

6

**Dieta mediterránea**

Vigilar la alimentación, evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados. Sustituirlos por productos naturales, potenciando el consumo de frutas, legumbres y verduras.

7

**Sueño de calidad**

"El sueño es el tercer pilar de la vida sana, con la buena alimentación y el ejercicio físico", recuerda la neuróloga Elena Muñoz Farjas. Los profesionales aconsejan dormir unas ocho diarias.

8

**Moderar el uso de las pantallas y redes sociales**

Su abuso, según considera la neuróloga Cristina Íñiguez, reduce la capacidad de concentración: "Se ha demostrado que la multitarea reduce el rendimiento porque el cerebro no es capaz de mantener la atención y a largo plazo produce agotamiento cerebral".

9

**Utilizar el casco**

Se debe proteger el cerebro

PP y Vox unen sus votos para evitar que la oposición esté presente en el consejo de administración de La Nueva Romareda
JORGE LISBONA

Estos son los colegios más demandados en Zaragoza, Huesca y Teruel tras el primer día de escolarización

S. C.

Azcón, sobre la posible dimisión de Sanchez: 'El truco está muy visto. Solo quiere desviar la atención'

M. LÓPEZ

Qué tiempo hará en Zaragoza el festivo 1 de mayo: así afectará la borrasca Sancho

BEATRIZ C. CHÓLIZ

ETIQUETAS

Salud

Aragón

Sanidad

TE PUEDE INTERESAR

Los trastornos de sueño en el párkinson afectan a entre el 42% y el 98% de pacientes

HERALDO.ES



Locura por el concierto de Anuel AA en Zaragoza: 'No quiero quedarme sin entrada'

J. F. LOSILLA, RICARDO NUJES



Ya hay fecha para la apertura de la nueva tienda 'low cost' de la calle Alfonso de Zaragoza

HA



bicicleta o patinete eléctrico o realizar actividades laborales.

10



Actitud positiva

"Es muy importante mantener a raya el estrés en todos los ámbitos de nuestra vida", reconoce la vicepresidenta de la SEN: "El buen humor y la risa fortalecen el cerebro".

Conforme a los criterios de



¿Por qué confiar en nosotros?

YADEMÁS

El lugar ideal para prepararse para unas oposiciones que no dejan de aumentar

¿Por qué Aragón es un epicentro tecnológico en Europa?

¿Trabajar y estudiar a la vez? Con esta FP, ¡sí se puede!

AML

AML

Aragón Media Lab



La ministra Mónica García carga contra 'Masterchef' por su trato a la concursante Tamara, que abandonó por su salud mental

EFE



La bonita villa termal de Francia que es la reina de los Pirineos' a tres horas de Huesca

Laura Arnedo



Estos son los colegios más demandados en Zaragoza, Huesca y Teruel tras el primer día de escolarización

S. C.

COMENTARIOS

P: Independencia, 29, 50001 Zaragoza
☑ Teléfono 976 765 000

[Política de privacidad](#) [Condiciones generales de contratación](#)
[Política de cookies](#) [Personaliza tus cookies](#) [Enviar cartas al director](#)
[Enviar noticia a redacción](#) [Publicidad](#)



© HERALDO DE ARAGON EDITORA, S.L.U.
Teléfono 976 765 000 / - P: Independencia, 29, 50001 Zaragoza - CIF: B99288763 -
Inscrita en el Registro Mercantil de Zaragoza al Tomo 3796, Libro 0, Folio 177,
Sección 8, Hoja Z-50564
Queda prohibida toda reproducción sin permiso escrito de la empresa a los efectos
del artículo 32.1, párrafo segundo, de la Ley de Propiedad Intelectual

[Política de privacidad](#) [Condiciones generales de contratación](#)
[Política de cookies](#) [Enviar cartas al director](#) [Enviar noticia a redacción](#)
[Publicidad](#)

P: Independencia, 29, 50001 Zaragoza
☑ Teléfono 976 765 000

OTRAS WEBS DEL GRUPO ▼

DESTACADO



Ya hay fecha para la apertura de la nueva tienda 'low cost' de la calle Alfonso de Zaragoza

HA

EN TUS PEQUEÑOS
GESTOS, HAY
GRANDES CAMBIOS.

Piden la cancelación de una marcha motera en Valladolid para visibilizar el ELA por ser una enfermedad asociada a la contaminación atmosférica

La organización propone su sustitución por una marcha ciclista, “más coherente” con el objetivo de la iniciativa

 24 de abril de 2024 |  Redacción HoyCastillayLeón



Ecologistas en Acción pidió hoy la cancelación de una marcha motera para visibilizar la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) en los niños, al recordar que es una grave enfermedad neurodegenerativa asociada a la contaminación atmosférica.

Por lo tanto, reclamó tanto a la organización, la Asociación Bikers por la ELA España, como al Ayuntamiento de Valladolid y la Diputación que supriman una actividad, prevista para el próximo sábado 27 de abril, “desenfocada” y “lesiva” para la salud. En este sentido, los ecologistas proponen su sustitución por una marcha ciclista, “más coherente” con el objetivo de la iniciativa. Además, de no cancelarse o reorientarse la marcha motera prevista, exigieron que se retire “todo” apoyo institucional, económico y material.

“Tras el polémico reparto de ceniceros por la Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Valladolid durante las pasadas fiestas de San Lorenzo, esta institución junto a la Diputación Provincial vuelve a equivocarse completamente las prioridades de salud pública”, apuntó en un comunicado recogido por Ical.

La organización precisó que la contaminación del aire causa cada año en la ciudad más de 200 muertes prematuras por exposición al dióxido de nitrógeno (NO₂) y partículas finas (PM_{2,5}) emitidas fundamentalmente por el tráfico motorizado, s [↑]

el Instituto de Salud Global, agravando patologías cardiorrespiratorias y también enfermedades neurodegenerativas como la ELA, el Alzheimer, el Parkinson o la esclerosis múltiple, según han puesto de manifiesto la Sociedad Española de Neurología y Fundela.

En este sentido, recordó que las mediciones realizadas durante la concentración motorista Pingüinos 2020, las motos de gran cilindrada son el medio de transporte terrestre de personas más contaminante, por sus emisiones de óxidos de nitrógeno, monóxido de carbono, partículas, hidrocarburos y ruido. “Un evento llamado a utilizar motos de gran cilindrada no sólo lanzaría un mensaje totalmente equivocado sobre la forma de luchar contra la ELA y otras enfermedades neurodegenerativas, sino que incluso contribuiría a agravar estas patologías entre la numerosa población vallisoletana que las sufre”, alertó.





EMPRESAS

IncubaSEN, la primera incubadora de startups del mundo, es lanzada hoy por la Sociedad Española de Neurología

👤 IEFS 📅 abril 25, 2024 🗨️ 0 comentarios 🏷️ empresas , SEN , Sociedad Española de Neurología

IncubaSEN es un programa donde clínicos, ingenieros y mentores desarrollarán prototipos tecnológicos en diferentes áreas

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** acaba de poner en marcha **incubaSEN**, la primera incubadora de *startups* del mundo creada en el seno de una sociedad científica de Neurología clínica y la primera de una sociedad científica española. Su finalidad es fomentar que las soluciones tecnológicas que puedan aplicarse en el ámbito clínico surjan de necesidades concretas y relevantes detectadas desde la Neurología, y que su desarrollo se haga de forma conjunta y desde el inicio por equipos multidisciplinares del ámbito de la clínica, la ingeniería y el emprendimiento.

Así pues, **incubaSEN** nace con el objetivo de desarrollar soluciones tecnológicas que respondan a

originalmente con otros fines. Y con esta premisa, la originalidad de incubasen es doble. por un lado, el desarrollo de soluciones tecnológicas específicas, creadas *ex profeso* para resolver retos clínicos neurológicos concretos; y por otro, el acompañamiento desde el comienzo por ingenieros tecnológicos expertos y mentores del mundo empresarial.

Un programa de selección con varias fases

La primera fase del proyecto incubasen comienza hoy, 25 de abril, y estará abierta hasta el 6 de junio. En esta primera fase se invita a identificar y definir retos clínicos (diagnósticos, pronósticos y terapéuticos, entre otros) que sean relevantes, innovadores, globales, factibles y de alto potencial traslacional en las siguientes áreas de la Neurología: cefaleas, esclerosis múltiple, deterioro cognitivo/demencias y trastornos del movimiento. Los retos seleccionados pasarán a la segunda fase, un *Hackathon* que se celebrará los días 6 y 7 de septiembre en Bilbao, donde se definirán los prototipos conceptuales.

De este modo, los trabajos seleccionados pasarán a la tercera fase (incubación), que se desarrollará durante los siguientes meses con reuniones virtuales periódicas y culminará con una reunión final en Madrid donde cada equipo finalista presentará sus prototipos una vez hayan alcanzado un nivel de madurez tecnológica TRL 3-4. Un jurado decidirá el equipo/prototipo ganador, que podrá continuar el desarrollo de su solución tecnológica en una aceleradora profesional.

El programa incubasen está coordinado por el Dr. David Ezpeleta, Vicepresidente de la SEN y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial de la SEN, el Dr. Iñigo Gabilondo Cuéllar, Coordinador del Comité *ad hoc* de Nuevas Tecnologías e Innovación de la SEN y por el Dr. Álvaro Sánchez-Ferro, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN, y cuenta con la colaboración de AbbVie, Esteve, Novartis y Organon.

← 25 de abril

 También te puede gustar

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

Envejecimiento precoz y riesgo de enfermedad neurodegenerativa: los viajes espaciales pasan factura a los astronautas

María García Arenales

5-7 minutos

NASA astronaut Tracy Dyson reacts during her space suit check shortly before the launch to the International Space Station (ISS) at the Baikonur Cosmodrome, Kazakhstan, March 23, 2024. REUTERS/Pavel Mikheyev

NASA astronaut Tracy Dyson reacts during her space suit check shortly before the launch to the International Space Station (ISS) at the Baikonur Cosmodrome, Kazakhstan, March 23, 2024. REUTERS/Pavel Mikheyev

Un ingeniero y antiguo piloto de la NASA interpretado por Matthew McConaughey en la película *Interstellar* se embarcaba en un viaje espacial con el objetivo de encontrar un nuevo

planeta para garantizar el futuro de la raza humana y, a su regreso a la Tierra, los años apenas habían hecho mella en él. La realidad, sin embargo, nada tiene que ver con la cinta de Christopher Nolan, pues quienes viajan al espacio no solo **están más expuestos a sufrir un envejecimiento prematuro**, sino que al abandonar la atmósfera afrontan otros muchos riesgos para la salud.

A corto plazo, los problemas que experimentan los astronautas en el espacio se deben, sobre todo, a la **ingravedez**. Los mareos y la desorientación son muy frecuentes, ya que los otolitos, unas piedras presentes en el sistema vestibular del oído, “se alteran y eso puede producir una sensación de inestabilidad constante”, explica a *Infobae* el presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam. La falta de gravedad también causa alteraciones en el globo ocular, lo que empeora la visión, **además de debilitar músculos y huesos**.

Te puede interesar: [“El sexo era pecado, pero lo practicaban con nosotros y ahora nos revictimizan”: supervivientes de abusos sexuales dudan de que la Iglesia les indemnice](#)

Los viajes espaciales de tiempo prolongado también afectan al cerebro, tal y como confirmó en 2021 un estudio de la universidad de Gothenburg, en Suecia, tras analizar la sangre de cinco cosmonautas rusos que pasaron casi medio año en la Estación Espacial Internacional. “Con el estado de ingravedez **se cambia la dinámica de fluidos**, tanto del líquido cefalorraquídeo como el de distribución de la sangre, y se produce un aumento de la presión dentro de la cabeza, lo que en términos médicos se denomina hipertensión intracraneal, que suele ser discreta, pero es real”, señala Porta-Etessam. El volumen del cerebro de un astronauta, añade, **puede disminuir**

hasta un 3%.

Imagen de un astronauta participando en una caminata espacial. (NASA/Reuters)

Imagen de un astronauta participando en una caminata espacial. (NASA/Reuters)

Debido a esas nuevas condiciones, los astronautas también sufren alteraciones en la sustancia blanca del cerebro, la que contiene los axones neuronales que transportan los impulsos nerviosos, y están relacionadas con la disfunción del sistema glinfático, que elimina las partículas tóxicas. “A largo plazo corren el riesgo de padecer una enfermedad neurodegenerativa, y **como están expuestos a radiación espacial, pueden tener un envejecimiento más prematuro y tumores cerebrales**”, aclara Porta-Etessam. Cabe señalar que en la Tierra también estamos expuestos a radiación, pero a niveles mucho más bajos porque el campo magnético y la atmósfera del planeta actúan como barrera de protección, mientras que los astronautas, según explica la Agencia Espacial Europea (ESA), reciben dosis 250 veces más altas.

Por otro lado, el cerebro también queda afectado en los vuelos espaciales por el aislamiento sensorial y la escasa

comunicación, por lo que también son frecuentes los cambios de humor, trastornos de ansiedad, estrés y alteraciones del sueño. Es lógico, por tanto, que los astronautas “pasen por un estricto proceso de selección”, recuerda el neurólogo.

Ese complicado proceso de selección es el que superó el [ingeniero aeronáutico Pablo Álvarez](#) (León, 1988), que esta misma semana se ha graduado en el Centro de Astronautas de la ESA en Colonia, Alemania, convirtiéndose así en el tercer español que irá al espacio después de Pedro Duque y Miguel López-Alegría.

Te puede interesar: [El sector privado domina las residencias de mayores: el 30% no tiene Internet y 7.000 personas duermen en habitaciones triples](#)

Pablo Álvarez Fernández se ha graduado como astronauta junto a sus compañeros Sophie Adenot, Rosemary Coogan, Raphaël Liégeois y Marco Sieber. (ESA - A. CONIGLI)

Pablo Álvarez Fernández se ha graduado como astronauta junto a sus compañeros Sophie Adenot, Rosemary Coogan, Raphaël Liégeois y Marco Sieber. (ESA - A. CONIGLI)

Álvarez, que fue **uno de los nuevos cinco astronautas que fueron seleccionados entre 22.500 candidatos en 2022,**

junto a una reserva de otras 12 personas, entre las que se encuentra la española Sara García, ha recibido durante este último año en Alemania la formación básica, lo cual ha incluido lecciones de astronomía, astrofísica y meteorología, temas esenciales “para la navegación de las misiones espaciales y la comprensión de los patrones meteorológicos que afectan a los lanzamientos y aterrizajes de las naves espaciales”, según informa la ESA.

Los futuros astronautas, que se expondrán igualmente a los peligros de los viajes interplanetarios, también han recibido formación en supervivencia en el agua, en condiciones de frío extremo y en extinción de incendios con el objetivo de que puedan afrontar emergencias de forma eficaz y han aprendido a entender cómo responden sus cuerpos en el espacio y cómo mitigar esos efectos.

Tras la certificación, indica la ESA, los astronautas **pasarán a las siguientes fases de entrenamiento previo a la asignación y específico de la misión**, que se basará en los conocimientos previos y se adaptará a sus futuras misiones a la Estación Espacial Internacional. Hasta que se les asigne su misión de vuelo espacial y pasen a las siguientes fases de formación, los nuevos astronautas participarán en tareas operativas dentro de la agencia. También se someterán a sesiones de formación de refuerzo y participarán en actividades de educación y divulgación.

infosalus / **investigación**

La SEN lanza la primera incubadora de 'startups' creada en el seno de una sociedad científica de Neurología clínica



Archivo - Imagen de archivo de una incubadora.
- JORGE GARCIA ROMEU SENANTE - Archivo

Infosalus



✉ Newsletter

Publicado: jueves, 25 abril 2024 15:07
@infosalus_com

MADRID, 25 Abr. (EUROPA PRESS) -

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha informado que ha puesto en marcha 'incubaSEN', la primera incubadora de 'startups' del mundo creada en el seno de una sociedad científica de Neurología clínica y la primera de una sociedad científica española.

Según la SEN, su finalidad es fomentar que las soluciones tecnológicas que puedan aplicarse en el ámbito clínico surjan de necesidades concretas y relevantes detectadas desde la Neurología, y que su desarrollo se haga de forma conjunta y desde el inicio por equipos multidisciplinares del ámbito de la clínica, la ingeniería y el emprendimiento.

Así pues, "'incubaSEN' nace con el objetivo de desarrollar soluciones tecnológicas que respondan a necesidades clínicas reales, ya que gran parte de las soluciones tecnológicas disponibles o en desarrollo aplicables a pacientes neurológicos son adaptaciones de tecnologías ya consolidadas, creadas originalmente con otros fines", apuntan desde la Sociedad.

Con esta premisa, aseguran que la originalidad de 'incubaSEN' es doble: por un lado, el desarrollo de soluciones tecnológicas específicas, creadas ex profeso para resolver retos clínicos neurológicos concretos, y por otro, el acompañamiento desde el comienzo por ingenieros tecnológicos expertos y mentores del mundo empresarial.

La primera fase del proyecto comienza el 25 de abril y estará abierta hasta el 6 de junio. En ella, se invita a identificar y definir retos clínicos (diagnósticos, pronósticos y terapéuticos, entre otros) que sean relevantes, innovadores, globales, factibles y de alto potencial traslacional en las siguientes áreas de la Neurología: cefaleas, esclerosis múltiple, deterioro cognitivo/demencias y trastornos del movimiento.

Los retos seleccionados pasarán a la segunda fase, un 'Hackathon' -encuentro de programadores- que se celebrará los días 6 y 7 de septiembre en Bilbao, donde se definirán los prototipos conceptuales. Los trabajos seleccionados pasarán a la tercera fase (incubación), que se desarrollará durante los siguientes meses con reuniones virtuales periódicas y

culminará con una reunión final en Madrid donde cada equipo finalista presentará sus prototipos una vez hayan alcanzado un nivel de madurez tecnológica TRL 3-4. Un jurado decidirá el equipo/prototipo ganador, que podrá continuar el desarrollo de su solución tecnológica en una aceleradora profesional.

Por último, el programa 'incubaSEN' está coordinado por el vicepresidente de la SEN y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial de la SEN, David Ezpeleta; el coordinador del Comité ad hoc de Nuevas Tecnologías e Innovación de la SEN, Iñigo Gabilondo Cuéllar, y por el coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN, Álvaro Sánchez-Ferro. Además, cuenta con la colaboración de AbbVie, Esteve, Novartis y Organon.

[Destacada](#) [Salud](#)

Trastornos del sueño, el síntoma desconocido del párkinson

📅 25 abril, 2024 [📌 Parkinson, síntoma, sueño, trastornos](#)

Los problemas motores son más evidentes, pero algunas alteraciones del sueño se pueden manifestar en esta enfermedad entre tres y cinco años antes que los temblores o la rigidez habituales

Hay tantas enfermedades de párkinson como pacientes. Los profesionales que tratan esta enfermedad repiten esta idea para transmitir la complejidad de la segunda patología neurodegenerativa más habitual tras el alzhéimer. Después de dos décadas atendiendo pacientes, Javier Pagonabarraga, neurólogo de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, ha comprobado en cientos de casos esa complejidad: “Los numerosos síntomas motores y no motores relacionados con el párkinson y las variadas complicaciones que pueden surgir durante el proceso de la enfermedad hacen que su manejo no sea sencillo”, resume.

Conforme el párkinson avanza, tanto los síntomas motores (temblores o rigidez) como los no motores, mucho menos conocidos, empeoran y las opciones para controlar estos síntomas se van reduciendo. Entre los síntomas no motores destacan los trastornos del sueño que, según los estudios científicos, pueden ser un síntoma precoz y primera señal de alerta de la enfermedad en muchos pacientes.

“Algunos de estos trastornos son identificativos del párkinson y se manifiestan tres o cinco años antes de los primeros síntomas motores, y hay casos descritos muchos años antes”, apunta el doctor Pagonabarraga. El más significativo es el trastorno de conducta durante el sueño REM (TCSR). En esta fase del sueño, el cerebro se energiza y se produce una parálisis muscular temporal casi completa, pero a las personas con párkinson con este trastorno no les ocurre esto y representan lo que están soñando: “Es una representación motora y verbal. Son sueños agitados, de lucha, de angustia, de preocupación laboral, con personas que les persiguen. El acompañante de cama oye a una persona que grita, puede dar puñetazos, patadas e incluso caerse de la cama”,

¿Ya conoces nuestro canal de YouTube?
[¡Suscríbete!](#)

[Videos Científicos de ID](#)



INFOGRAFÍAS

síntomas motores del párkinson. La propia SEN y la Sociedad Española del Sueño (SES) definen este síndrome como “una necesidad imperiosa de mover las piernas, acompañada o causada por una sensación desagradable de dolor o malestar”, y añade que estos síntomas se agravan en situaciones de inactividad, empeoran durante la tarde o la noche y mejoran al moverse o estirar las piernas.

El valor del diagnóstico precoz

Detectar el aviso temprano de párkinson que suponen el TCSR o el SPI tiene relevancia clínica porque un diagnóstico precoz contribuye al manejo de la enfermedad, algo especialmente importante en una patología crónica. El párkinson se caracteriza por la degeneración de las neuronas en un área del cerebro conocida como sustancia negra. Esas neuronas producen dopamina, un neurotransmisor esencial para el movimiento del cuerpo, de ahí que su pérdida o deterioro se manifieste con síntomas motores. Los tratamientos se basan en aplicar una medicación oral, una sustancia química natural que, al penetrar en el cerebro, se transforma en dopamina. Resuelta la deficiencia del neurotransmisor, el paciente recupera la movilidad. Javier Pagonabarraga señala que el valor del diagnóstico precoz reside en que “cuanto antes se produzca ese reemplazo de la falta de dopamina, más probabilidades hay de que este se ejerza de manera más fisiológica, y eso mismo tiene un cierto efecto protector para el futuro desarrollo de fluctuaciones en la enfermedad”.

Otros muchos trastornos del sueño están relacionados con el párkinson. Antonia Campolongo, gestora y enfermera de práctica avanzada de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, apunta que “a veces, el mero hecho de haber sido diagnosticado puede dar lugar a un duelo y hacer que la persona empiece a tener problemas para dormir”.

En España padecen párkinson entre 120.000 y 150.000 personas. El 70% tiene más de 65 años y el 15%, menos de 50

Así como los problemas motores se agravan con el tiempo y el paciente pierde autonomía, “estos trastornos [del sueño] no tienen por qué acentuarse conforme avanza la enfermedad”, apunta Campolongo. Se den al comienzo del proceso o en fases avanzadas, es importante, en primer lugar, “explicárselos al paciente para que sepa identificarlos para que, el día de la visita, pueda transmitir todos aquellos problemas que pueda tener” para, en segundo lugar, “tratarlos y hacer un seguimiento”.

Los estados on y off

En España padecen párkinson entre 120.000 y 150.000 personas, el 70% tiene más de 65 años y un 15%, menos de 50, según la SEN. José María Sáez, presidente de la Asociación Párkinson Madrid, es uno de estos casos. Es informático, y el primer síntoma que notó fue un dolor en el codo al mover el ratón. Jugaba al pádel y lo atribuyó a una tendinitis, pero los relajantes que le recetaron no dieron resultado y el dolor fue a más. Finalmente, una prueba de imagen sirvió para apoyar el diagnóstico de párkinson en 2014. Sáez dice experimentar “una montaña rusa” con la enfermedad: “Cada cuatro horas me tomo la medicación y funciono con normalidad durante las primeras tres horas, pero a veces en la última me viene el bajón, tengo que estar sentado y no puedo hacer nada”.

Las fluctuaciones motoras a las que se refiere el presidente de la Asociación Párkinson Madrid se conocen como estados on, los periodos con buena movilidad, y estados off, en los que reaparecen los síntomas parkinsonianos. La estrategia que se emplea en neurología para hacer frente a esas fluctuaciones es doble. Como apunta el doctor Pagonabarraga: “Lo ideal es prevenir su aparición. Por eso, al empezar la terapia es importante qué tratamiento se escoge para aumentar la probabilidad de que esos momentos on y off no aparezcan nunca”. Y añade: “Cuando, a pesar de eso, los pacientes los desarrollan, tenemos que ajustar la medicación y combinar nuevos fármacos para intentar que esas fluctuaciones desaparezcan o se minimicen”.

Debido a la variedad de síntomas y a la distinta progresión de la enfermedad en cada paciente, características que definen al párkinson, es fundamental un tratamiento personalizado que se ajuste a las necesidades específicas de cada uno. Individualizar la terapia tiene efectos clínicos que repercuten en el día a día. Por ejemplo, la medicación deja de tener efecto durante la noche en alrededor del 35% de los pacientes, según estiman los especialistas, lo que hace que aparezca la rigidez muscular y acaben despertándose. “Esa fragmentación del sueño con síntomas de



En Twitter



Tu sitio web con tienda en línea desde \$3,000.00 al año.



INFOGRAFÍAS

y controlar el sueño, pero lo más frecuente es que tengan despertares a lo largo de la noche debido a múltiples causas". Una de ellas es la necesidad imperiosa de ir al baño (nicturia). En su contacto con cientos de pacientes, Pagonabarraga ha comprobado que "la fragmentación del sueño está presente en todas las fases y es lo que genera mayor discapacidad y molestias subjetivas".

La relación paciente-neurólogo, fundamental

La medicina no ha logrado todavía paralizar la progresión de la enfermedad, pero el tratamiento de muchos síntomas ha experimentado un gran avance en las últimas dos décadas. De ahí la importancia que tiene que el paciente y el equipo que lo atiende se planteen objetivos terapéuticos ambiciosos, según recalcan los especialistas de las unidades de trastornos del movimiento.

Un seguimiento adecuado de los trastornos del sueño y del resto de síntomas motores y no motores característicos del párkinson puede hacer que el discurrir del paciente por cada una de las fases de la enfermedad sea lo mejor posible. "El objetivo es que tenga buena calidad de vida", subraya Antonia Campolongo.

En el proceso de la enfermedad, otros dos elementos juegan un papel destacado: las asociaciones de pacientes y la relación que se establece entre cada uno de ellos con el equipo multidisciplinar que les atiende y, dentro de este, con su neurólogo. José María Sáez tiene claro que "la confianza que te despierte el especialista es la clave de todo, porque te va a tratar toda la vida". En opinión del doctor Pagonabarraga, "es crucial establecer esa relación". Escuchar a los pacientes y a sus cuidadores permite al neurólogo conocer la discapacidad funcional que les está produciendo el párkinson y cómo afecta a su calidad de vida. "Además, hay muchos síntomas en la esfera emocional y cognitiva, relacionados con dolores o con el sueño, que hay que conocer y pueden pasar desapercibidos si no se establece un vínculo continuado de confianza".

Es importante que los pacientes cuenten con todas las herramientas a su alcance para controlar la enfermedad. Algunas las proporciona la sanidad pública y otras, las asociaciones de pacientes, que ofrecen una amplia gama de actividades y servicios complementarios. Entre otras actividades, José María Sáez hace taichí en el parque del Retiro de Madrid. "Empecé a practicarlo porque el neurólogo me dijo que es importante hacer ejercicio. Hay gente que juega al pádel o al tenis de mesa. Por otra parte, en la asociaciones ofrecemos servicios muy importantes como fisioterapia o logopedia". Con los masajes se trata el agarrotamiento muscular y el logopeda, entre otras cosas, enseña a los pacientes a tragar porque, en algunas personas, la enfermedad también altera esta función orgánica básica.

Muchas de las actividades que programan las asociaciones se hacen en grupo "y eso ayuda mucho a los pacientes", apunta Antonia Campolongo. El presidente de la Asociación Párkinson Madrid lo comprueba día a día por sí mismo y por lo que le dicen sus compañeros. Desde esa experiencia, Sáez reclama que se potencie su labor: "Son gente en tu misma situación y solo el rato de estar juntos en una actividad te recarga las pilas".

Fuente: [elpais.com](#)

[← El misterio del volcán que lanza oro en polvo: dónde se encuentra y por qué ocurre ese fenómeno](#)

[Se reúnen titulares de UNAM e IPN con director de la NASA →](#)

PUBLICIDAD

El peligro de comprar por la noche



27 de abril de 2024

Compartir [Facebook icon] [Twitter icon] [LinkedIn icon] [WhatsApp icon] [Email icon] [Print icon] [Share icon]

Comprar por la noche se ha convertido en una costumbre: ropa, calzado, complementos, artículos de decoración... Estamos desahucando en el sofá y nos parece el momento ideal para manejar un ordenador o con el móvil y comprar en tienda online.

El porqué de comprar por la noche que viene tras días de 24 horas y nuestro trabajo se acaba: "no tengo nada para ponerme" - en casa o en el trabajo, "necesito comprar algo para el día de mañana" o incluso "tengo que cambiar la decoración del salón y darle un toque más sereno?". Por la noche, algunos el móvil o el ordenador y nos ponemos a hacer pedidos a golpe de clic. Es un momento en el que parece que tenemos más tiempo para mirar las cosas.

Para comprar por la noche tiene sus riesgos. La Sociedad Española de Neurología advierte que comprar con falta de sueño o a última hora del día "no puede considerarse un hábito saludable". El cansancio y la somnolencia nos hacen más propensos a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada, más económica o que proporcionara a un momento más adecuado. "Por esta razón", señala la Dra. Ana Fernández Ariza, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), "es mejor evitar el hábito de comprar cosas innecesarias o que se van olvidando a nuestro alcance o la compra de cosas por impulso, sobre todo cuando manejamos dispositivos móviles, así como por tener hambre" y "buscar cosas útiles" como, por ejemplo, de una botella de agua y un cubierto de plástico.

Cuidados por parte de las empresas

Las tiendas online quieren atraer la atención de compra. Comprar productos e leer opiniones e información sobre lo que quieres comprar, todo esto se consigue más rápido que en una tienda física, pero no siempre existe esta comparación. Si encuentras a veces el factor humano, de sentir que alguien te atiende, es algo que no tienes presente y que realmente es necesario.

Esas estrategias funcionan y hacen que las personas vuelvan "engañadas" a incluso haciendo cosas erróneas para conseguir aquello que desean y que creen necesitar. "En realidad es que muchas de las compras impulsivas, así como, comprar que no tenías pensado y que realmente no necesitas."

No nos olvidemos de recomendar al consumidor, que ante cualquier compra que pueda afectar a su salud o a su seguridad, que sea consciente de que "una compra que puede afectar a nuestra salud o bienestar normal". Todas las empresas que realizan campañas de marketing deberían ser más conscientes de esto. ¿Cuántas veces has recibido un correo de una App de una tienda online diciéndote que los descuentos especiales o que 24 horas? ¿Que comprar un nuevo producto a las 23:00?

Compartir [Facebook icon] [Twitter icon] [LinkedIn icon] [WhatsApp icon] [Email icon] [Print icon] [Share icon]

TEMAS

- Notaciones básicas
Formación
Control de mercado
Compras
Finanzas y seguros
Productos
Servicios
Tecnología e internet
Transporte y turismo
Vitalidad y bienestar
Comercio responsable y economía circular

SÍGUENOS



NUBE DE ETIQUETAS

alimentos, alimentación, compra, compra online, compra, contrato, derechos, devolución, etiquetado, normas, help, herramientas, internet, reclamación, servicios, tarifas, servicios, viajes, vivienda, viajes

www.kontsumobide.eus
Contacta con nosotros



lavozdelquequen.com.ar

“Cuando a una persona se le diagnostica una enfermedad hay un bache, pero el problema va más allá de su propia mirada” – La Voz Del Quequén

jue Abr 25 , 2024

5-6 minutos

Anita Botwin, autora de ‘La fragilidad de los cuerpos’

Parece que no hay margen de error. El día a día tiene una rutina propia. La agenda está completa y los planes de futuro ya están programados. Sin embargo, la estabilidad puede romperse en un instante. Los cimientos sobre los que se construye el propio ideal de vida, también pueden romperse. La fragilidad de los cuerpos (Ediciones B), que llega a las librerías este 25 de abril, habla de la vida después del cambio. Anita Botwin retrata a través de Salma el proceso de construir un nuevo presente tras un diagnóstico [de esclerosis múltiple](#).

“Llega un momento en el que tienes que aceptar tu nueva situación y seguir adelante con las nuevas cartas que te han tocado. Hay que intentar hacerlo lo mejor posible dentro de lo que estas te dejen”, señala la autora a Infobae España. La escritora analiza el paralelismo que existe entre el relato de la protagonista y su vivencia personal.

Te puede interesar: [El PP inicia los trámites para despenalizar](#)

[la caza del lobo en España tras la prohibición total](#)

“Es una experiencia muy íntima que también florece en el libro”

Botwin remarca que no es su historia la que cuenta. Sin embargo, confiesa que la escritura de esta novela ha llegado a ser “curativa”. “Vuelves al pasado y revives ciertas emociones muy parecidas a las de la protagonista. Al final es una experiencia muy íntima que también florece en el libro”, admite.

Así, de su historia con la enfermedad nace la idea que atraviesa toda la lectura: la de la esperanza. “Normalmente, somos diagnosticadas muy jóvenes, pero no se acaba la vida. Es muy duro y es una nueva vida a la que tienes que adaptarte, pero hay muchos tratamientos. Me gustaría dar un poquito de luz a todas las personas que están empezando ahora con la enfermedad, que la viesen a través del personaje de Salma”, relata.

Y es que, Anita Botwin destaca la importancia de tener referentes, de contar con personas que sirvan de ejemplo y que doten de herramientas a las personas que se miran en ellas. En lo que respecta a la novela, el personaje de Lola es quien personifica este papel. “Es fundamental en todos los ámbitos, sobre todo cuando estás perdida, que yo creo que a veces cuando a alguien le diagnostican una enfermedad tan joven se puede sentir muy perdido y muy solo. Tener un referente es necesario para avanzar. Puede ser Lola, puede ser una madre o alguien realmente importante para ti”, explica.

Te puede interesar: [La nueva legislación europea contra la trata de personas llega tarde, pero supone un avance: “Unifica criterios en todos los países”](#)

‘La fragilidad de los cuerpos’ (Penguin Random House)

“Sería necesario que existiera una mirada mucho más amplia”

En España la esclerosis múltiple afecta a 50.000 personas. De ellas, 3 de cada 4 son mujeres, según la Sociedad Española de Neurología. De esta manera, tras conocer la enfermedad surgen dudas asociadas a los imperativos sociales femeninos: desde los aspectos relacionados con una maternidad no planteada hasta el momento del diagnóstico, o reflexiones sobre rupturas de relaciones románticas que no han sucedido.

Por otro lado, es en este mismo momento cuando el tema de los cuidados también salta a un primer plano. Y esto es algo sobre lo que Botwin ha querido detenerse. “Con la enfermedad se hace evidente la importancia de los cuidados y de cómo estos acaban recayendo sobre las mujeres”, sentencia. En este contexto, mientras que la sociedad avanza a un ritmo inmediato, las redes de apoyo brindan a las personas la calma que necesitan durante un proceso terapéutico. En este sentido, de la incapacidad general para adaptarse a la diferencia, surge una última reflexión.

“Creo que sería necesario que existiera una mirada mucho más amplia para construir una accesibilidad universal. Creo que falta una mirada más revolucionaria incluso. Estamos en ello, pienso que en los cuidados y en el feminismo se trabaja mucho en ese sentido. Al final, cuando a una persona se le diagnostica una enfermedad, hay un bache, pero el problema va más allá de su propia mirada”, concluye Botwin

Leída 30

.....

- [EL MUNDO](#)

[Mazón, sobre la misiva de Sánchez: "Me suena más](#)

[a una carta en la manga que a una de amor, pero veremos qué ocurre"](#)

El 'president' de la Generalitat, Carlos Mazón, ha asegurado que la misiva del presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, en la que se plantea su continuidad en el Ejecutivo le "suena más a una carta en la manga que a una de amor", al tiempo que ha considerado que el PP "lo mínimo [...]



parece solo un garaje
regular, pero espera a ver
interior!

Publicidad Consejos y Trucos



Por lo que más quieras
nunca compres estas
camionetas SUV

Publicidad Lifestyle Latino



Diez Minutos

Seguir

15K Seguidores



El cambio de hora puede afectar al sueño: consejos para evitarlo y seguir teniendo un sueño reparador

Historia de Por Belén Alonso • 3 semana(s) • [3 minutos de lectura](#)

- [Las 15 mejores cremas con ácido hialurónico para la cara](#)
- [Las 15 mejores cremas reductoras que funcionan de verdad](#)
- [Las mujeres de 60 años están agotando esta crema antiarrugas de 16€ porque dicen que reduce las manchas e ilumina mucho la piel](#)

La cifra es apabullante: **más de 12 millones de españoles no logran un sueño reparador**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), y **su calidad es clave para la salud física y mental, a cualquier edad**. De hecho, diferentes estudios relacionan unos adecuados patrones del sueño con un **mejor funcionamiento del organismo y una mayor esperanza de vida**. Su calidad depende de factores como "la duración, continuidad y profundidad del mismo. Los desajustes en alguno de ellos pueden provocar que nos cueste afrontar el día. **A largo plazo, ello puede afectarnos en general**", explica Jacinto Valverde, internista y divulgador, de la mano del laboratorio MARNYS.

Comentarios

Nuestro experto incide en que el estrés juega un papel crucial: **"Cuando tenemos un día agitado y con mucha actividad, podemos notar inconvenientes para conciliar el sueño** en la noche y que este sea profundo. Por eso, lo ideal es buscar un estado de mayor relajación durante la jornada y, sobre todo, cuando se acerca la hora de irnos a dormir". Y añade: **"No basta con contar 6 horas mínimas de sueño y darnos por satisfechos. Hay que dormir bien para que el sueño sea realmente reparador"**. Además, dormir bien también es un gran secreto de belleza, tal y como nos ha contado nuestra 'beauty coach' Cuca Miquel.



Contenido patrocinado

 Comentarios

H **Heraldo de Aragón**

Seguir

4.1K Seguidores



Las diez claves para mantener un cerebro sano, según la Sociedad Española de Neurología

Historia de E. Pérez Beriain • 20 h •

2 minutos de lectura



Las diez claves para mantener un cerebro sano, según la Sociedad Española de Neurología
© Proporcionado por Heraldo de Aragón

Alrededor de 1,5 millones de españoles sufren una enfermedad neurológica severa y entre cinco y seis millones padecen una patología de este tipo menos grave pero que impacta en su calidad de vida. Las [enfermedades del sistema nervioso](#) son una causa Comentarios

importante de mortalidad y de discapacidad. Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) consideran que **la demencia es la enfermedad neurológica más frecuente con el envejecimiento**. Todos estos datos evidencian la necesidad de adoptar unos buenos hábitos de vida para mantener un cerebro sano y, como consecuencia de ello, mejorar la salud.



Pamazgoten

Sustitución Del Euro En España

Publicidad

Por ello, desde la Sociedad Española de Neurología han lanzado el **decálogo para mantener un cerebro saludable**, que pretenden difundir a la población. Para la neuróloga Cristina Íñiguez, jefa del Servicio de Neurología del Hospital [Clínico](#) Universitario Lozano Blesa de Zaragoza y vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología (que **agrupa a casi 4.000 profesionales de todo el país**), el objetivo que se persigue con esta campaña es que "el cerebro envejezca de una forma saludable". Tal y como subraya, el **aumento de la esperanza de vida** provoca, a su vez, un incremento de las enfermedades neurodegenerativas.

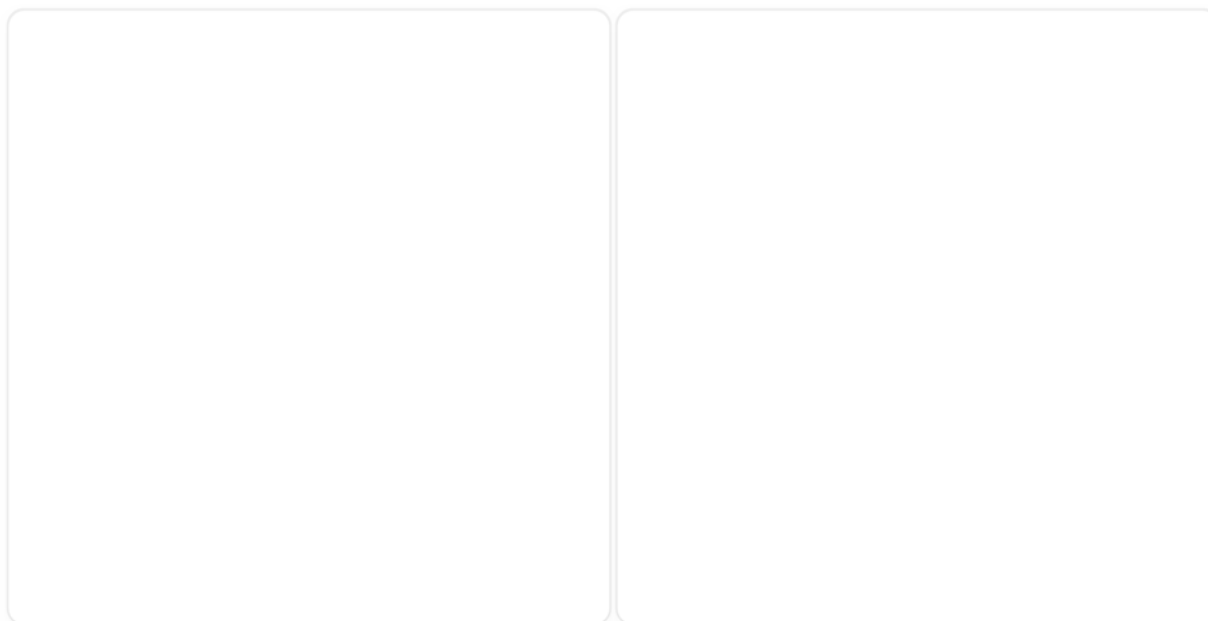
Son consejos, explica, "de sentido común", aunque en ocasiones "resulta complicado llevarlos a la práctica". Y, por esta razón, "**viene bien recordarlos**".

Desde la Sociedad Española de Neurología buscaron la implicación de las sociedades autonómicas, de cara a una mayor difusión de esta iniciativa. Para la presidenta de la Sociedad Aragonesa de Neurología (Saran), Elena Muñoz Farjas: "**Hay que cuidar el cerebro a cualquier edad** y se recomienda su cuidado en edades precoces con una educación adecuada, que implica un estímulo cognitivo adecuado a edades tempranas". Y uno de los consejos, además, pasa por evitar traumatismos, "no solo grandes traumatismos craneoencefálicos, sino también los microtraumatismos, que pueden condicionar una degeneración cerebral más precoz".

 Comentarios

▶ Video relacionado: El avance de la neurociencia podría conducir a nuevos tratamientos para las lesiones de la médula espinal (Cover...

Contenido patrocinado



Más para ti

 **Comentarios**



Público

AbbVie, Esteve, Novartis y Organon crean una incubadora con la Sociedad Española de Neurología

Desde hoy, 25 de abril, y hasta el 6 de junio, estará abierta la primera fase del proyecto incubaSEN, cuyo objetivo es identificar y definir retos clínicos que puedan ser resueltos mediante soluciones tecnológicas *ex profeso*.



AbbVie, Esteve, Novartis y Organon crean una incubadora con la Sociedad Española de Neurología



PlantaDoce | 25 abr 2024 - 12:00

Sinergia entre tecnología y salud. **La Sociedad Española de Neurología (SEN) junto a AbbVie, Esteve, Novartis y Organon acaban de poner en marcha incubaSEN**, la primera incubadora de *start ups* del mundo creada en el seno de una sociedad científica de neurología clínica y la primera de una sociedad científica española, según un comunicado remitido por la SEN.

Su finalidad es fomentar que las soluciones tecnológicas que puedan aplicarse en el ámbito clínico surjan de necesidades concretas y relevantes detectadas desde la neurología, y que su desarrollo se haga de forma conjunta y desde el inicio por equipos multidisciplinares del ámbito de la clínica, la ingeniería y el emprendimiento.

Así pues, **incubaSEN nace con el objetivo de desarrollar soluciones tecnológicas que respondan a necesidades clínicas**, “ya que gran parte de las soluciones tecnológicas disponibles o en desarrollo aplicables a pacientes neurológicos son adaptaciones de tecnologías ya consolidadas, creadas originalmente con otros fines”, reza el escrito.

La primera fase del proyecto incubaSEN comienza hoy, 25 de abril, y estará abierta hasta el 6 de junio

Con esta premisa, la originalidad de incubaSEN es doble: por un lado, **el desarrollo de soluciones tecnológicas específicas, creadas *ex profeso* para resolver retos clínicos neurológicos concretos**; y por otro, el acompañamiento desde el comienzo por ingenieros tecnológicos expertos y mentores del mundo empresarial.

La primera fase del proyecto incubaSEN comienza hoy, 25 de abril, y estará abierta hasta el 6 de junio. En esta primera fase se invita a identificar y definir retos clínicos (diagnósticos, pronósticos y terapéuticos, entre otros) que sean relevantes, innovadores, globales, factibles y de alto potencial traslacional en las siguientes áreas de la neurología.

Los retos seleccionados pasarán a la segunda fase, un *Hackathon* que se celebrará los días 6 y 7 de septiembre en Bilbao, donde se definirán los prototipos conceptuales. Los trabajos seleccionados pasarán a la tercera fase (incubación), que se desarrollará durante los siguientes meses con reuniones virtuales periódicas y culminará con una reunión final en Madrid donde cada equipo finalista presentará sus prototipos.

El programa incubaSEN está coordinado por el Dr. David Ezpeleta, Vicepresidente de la SEN y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial de la misma sociedad, el Dr. Iñigo Gabilondo Cuéllar, Coordinador del Comité ad hoc de Nuevas Tecnologías e Innovación de la SEN y por el Dr. Álvaro Sánchez-Ferro, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN, y cuenta con la colaboración de AbbVie, Esteve, Novartis y Organon.

Lo más leído



YOU ARE AT: Portada » Migraña en el trabajo: ¿Cómo debe actuar el entorno laboral?

SALUD

Migraña en el trabajo: ¿Cómo debe actuar el entorno laboral?



By **LENISSA FLORES** – abril 19, 2024 ⌚ 3 Mins Read

WhatsApp

Facebook

Twitter

Email



Migraña en el trabajo: ¿Cómo debe actuar el entorno laboral?

EFE, Salud.- Uno de cada siete trabajadores sufre migraña, según datos que maneja la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE), que ha lanzado la guía «La migraña en el trabajo. Claves para promover un entorno laboral más inclusivo para personas con migraña»,

Dale a tu coche lo que quiere

Ver m

cefaleas más frecuentes entre más de doscientas, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Junto a las cefaleas en racimos son las dolencias que pueden ser crónicas.

«Esta cronicidad es especialmente habitual en el caso de la migraña, ya que más del 50 % de los pacientes españoles que padecen una cefalea crónica, padecen migraña», según el doctor Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Cefalea define cualquier tipo de dolor de cabeza que puede ser tanto un síntoma de otra enfermedad, algo que un 89 % de la población masculina y un 99 % de la femenina asegura padecer o haber padecido en algún momento de su vida, informa esta sociedad médica.

¿Qué es la migraña?

«Migraña no es sufrir un simple dolor de cabeza», señala la guía de AEMICE. «Se manifiesta en forma de dolor de cabeza intenso y, en ocasiones, pulsátil, como si se sintieran los latidos del corazón en la cabeza, de intensidad moderada o severa que suele aparecer en un lado de la cabeza».

También puede ir acompañada de alteración de la sensibilidad a la luz, al sonido, a los olores, así como náuseas y vómitos.

La migraña se presenta en forma de ataques o crisis que pueden durar entre 4 y 72 horas. La frecuencia de estas crisis es variable, pudiendo oscilar entre uno al año y varios por semana.

Recomendaciones para abordar la migraña en el trabajo

El 62 % de las personas con migraña se sienten estigmatizadas en el trabajo y piden más apoyo a empresas y trabajadores, apunta AEMICE.

Para facilitar la inclusión laboral de las personas con migraña, esta asociación recomienda a las empresas:

▼ untar al trabajador o trabajadora cómo ayudarle.

Crear espacios ventilados, libres de olores fuertes.

Potenciar fórmulas que permitan el teletrabajo.

Facilitar modelos de flexibilidad horaria.

Evitar trabajos a turnos u horario nocturno.

Dar a conocer el Servicio de Prevención de la empresa.

Crear programas de educación para la salud.

Tener información sobre la migraña y hacer pedagogía sobre su impacto.

Valorar la posibilidad de cambiar al afectado de puesto de trabajo.

¿Cómo ayudar a mi compañero/a durante una crisis de migraña?

La guía ofrece algunas pistas que pueden ser útiles para dar apoyo y facilitar un mejor entorno de trabajo:

Transmitir que le crees.

Evita los posibles desencadenantes de la migraña como fragancias fuertes, velas perfumadas y productos de limpieza o exceso de ruido y música fuerte.

Reconoce las cualidades de la persona al no ser fácil vivir con esas limitaciones.

¿Cómo controlo mi migraña?

La guía de AEMICE también da consejos para que la migraña afecte lo menos posible a la vida laboral:

Controla el estrés.



rama tus tareas

Salud

Etiquetas | SEN | Neurología | Startups | Científica | Enfermedades

La Sociedad Española de Neurología lanza hoy incubaSEN

La primera incubadora de startups del mundo creada en el seno de una sociedad científica



Francisco Acedo

Jueves, 25 de abril de 2024, 11:24 h (CET)

@Acedotor

La Sociedad Española de Neurología (SEN) acaba de poner en marcha incubaSEN, la primera incubadora de startups del mundo creada en el seno de una sociedad científica de Neurología clínica y la primera de una sociedad científica española. Su finalidad es fomentar que las soluciones tecnológicas que puedan aplicarse en el ámbito clínico surjan de necesidades concretas y relevantes detectadas desde la Neurología, y que su desarrollo se haga de forma conjunta y desde el inicio por equipos multidisciplinares del ámbito de la clínica, la ingeniería y el emprendimiento.

Así pues, incubaSEN nace con el objetivo de desarrollar soluciones tecnológicas que respondan a necesidades clínicas reales, ya que gran parte de las soluciones tecnológicas disponibles o en desarrollo aplicables a pacientes neurológicos son adaptaciones de tecnologías ya consolidadas, creadas originalmente con otros fines. Y con esta premisa, la originalidad de incubaSEN es doble: por un lado, el desarrollo de soluciones tecnológicas específicas, creadas ex profesopara resolver retos clínicos neurológicos concretos; y por otro, el acompañamiento desde el comienzo por ingenieros tecnológicos expertos y mentores del mundo empresarial.

La primera fase del proyecto incubaSEN comienza hoy, 25 de abril, y estará abierta hasta el 6 de junio. En esta primera fase se invita a identificar y definir retos clínicos (diagnósticos, pronósticos y terapéuticos, entre otros) que sean relevantes, innovadores, globales, factibles y de alto potencial traslacional en

Lo más leído

- [1 Las islas y las grandes capitales concentran las máximas subidas en el precio de la vivienda](#)
- [2 Reclamar los gastos hipotecarios cobrados indebidamente](#)
- [3 Las estrategias de ventas más exitosas que puedes aplicar fácilmente en tu negocio digital](#)
- [4 Reactividad Vs Proactividad en el trabajo](#)
- [5 Marketing de influencers y microinfluencers, con Ingenium Marketing](#)

Noticias relacionadas

Los españoles pasan casi 1800 horas al año en el trabajo

Los españoles pasan una media de 1.760 horas al año en el trabajo. Ir a trabajar forma parte de la rutina diaria de millones de personas, pero la productividad depende en gran medida del entorno profesional y del ambiente en el que se desenvuelven los trabajadores,



septiembre en Bilbao, donde se definirán los prototipos conceptuales. Los trabajos seleccionados pasarán a la tercera fase (incubación), que se desarrollará durante los siguientes meses con reuniones virtuales periódicas y culminará con una reunión final en Madrid donde cada equipo finalista presentará sus prototipos una vez hayan alcanzado un nivel de madurez tecnológica TRL 3-4. Un jurado decidirá el equipo/prototipo ganador, que podrá continuar el desarrollo de su solución tecnológica en una aceleradora profesional.

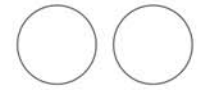
El programa incubaSEN está coordinado por el Dr. David Ezpeleta, Vicepresidente de la SEN y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial de la SEN, el Dr. Iñigo Gabilondo Cuéllar, Coordinador del Comité ad hoc de Nuevas Tecnologías e Innovación de la SEN y por el Dr. Álvaro Sánchez-Ferro, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN, y cuenta con la colaboración de AbbVie, Esteve, Novartis y Organon.

Cada vez más personas son conscientes del impacto positivo que tiene el deporte en sus vidas. Mantenerse activo y saludable es fundamental a cualquier edad. A partir de los 40 años, comenzamos a experimentar una pérdida de masa muscular, así como una disminución en la densidad ósea, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones y enfermedades crónicas, al tiempo que disminuye nuestra calidad de vida.

[Quiénes somos](#) | [Sobre nosotros](#) | [Contacto](#) | [Aviso legal](#) |     | 

© Diario Siglo XXI. Periódico digital independiente, plural y abierto | Director: Guillermo Peris Peris





← Plaza al día

Trastorno del sueño una amenaza silenciosa



▶ Reproducir

⊕ Añadir a la cola

21 de abr. de 2024 · 17m 22s

Dormir adecuadamente es un pilar fundamental para el correcto desarrollo de nuestras vidas además de un antídoto para mantener alejadas distintas patologías, como las cardiovasculares o las neurológicas. La falta...

[mostra más](#)

Comentarios

[Inicia sesión para dejar un comentario](#)

Información

Autor	Rafa
Página web	-
Etiquetas	-

Términos

Español

Privacidad



Cuánto silencio hay aquí...
¡Es hora de descubrir nuevos episodios!

