

# Aurelio Rojas, cardiólogo: "Esta es la fruta que te ayudará a dormir más y mejor"

INES GUTIERREZ | NOTICIA | 16.12.2024 - 08:38H



Dormir bien es esencial para poder rendir a lo largo del día y hay algunos alimentos que podemos incluir en nuestra dieta para favorecer un sueño rápido y, sobre todo, placido.

[Diez técnicas infalibles para dormir rápido y descansar mejor aunque no tengas sueño](#)

gar Más Sano Durante La Temporada De Gripe ×




-  Inicio
-  Explorar
-  Éxitos



Ini


[+ Seguir](#)


## Las mañanas de RNE - Josep Cuní

### Radio Nacional

★ 4,0 (34) · NOTICIAS · DIARIO

#### Último episodio

Las claves del día para estar informado durante la madrugada y hasta las 10 h.

#### Episodios >



HACE 22 H

**Las Mañanas de RNE - Javier Biosca, autor de "Sentirán el aliento de Turquía en la nuca": "Refleja bastante bien su..."**

En 'Las Mañanas de RNE' abrimos el libro "Sentirán el aliento de Turquía en la nuca" de Javier Biosca. "Es...

11 min



HACE 23 H

**"La bajada de los tipos de interés serviría para engrasar los mercados de deuda francesa"**

Se prevé que el Banco Central Europeo haga una bajada de 25 puntos básicos en los tipos de interés y Javier Santacruz, economista y analista financiero, ha estado en Las Mañanas de RNE con Josep Cuní para ana-..

7 min





# Sala de Prensa | CEU Andalucía (<https://salaprensa.ceuandalucia.es/>)

Actualidad de los centros y actividades de la Fundación San Pablo Andalucía CEU.

---

## Menú

### Los alumnos de Educación Primaria del Colegio CEU San Pablo Sevilla se convierten en héroes contra el ictus

12/12/2024 (<https://salaprensa.ceuandalucia.es/?p=86699>) Joaquín Piñero Herrera (<https://salaprensa.ceuandalucia.es/?author=23>)

---

El **Colegio CEU San Pablo Sevilla** (<https://www.colegioceusevilla.es/>) ha acogido la charla **"Héroes en casa"** (#heroesencasa), impartida por **Maite Blasco Hernanz**, neuróloga y gerente médico regional de Daiichi Sankyo España (<https://www.daiichi-sankyo.es/>). Esta actividad, dirigida a los estudiantes de sexto de Educación Primaria, forma parte de un proyecto educativo -avalado por la Sociedad Española de Neurología y en colaboración con el Ministerio de Educación- que busca reducir el impacto del ictus en nuestro país a través de la educación.



*Durante la sesión, Blasco Hernanz transmitió tres mensajes clave: en primer lugar, explicó que “cualquiera puede sufrir un ictus, una enfermedad que en España es la segunda causa de muerte y la primera entre las mujeres”. Cada año afecta a 120.000 personas, provocando la muerte o una discapacidad grave. Asimismo, recordó que “el 90% de los ictus son prevenibles, ya que están relacionados con factores de riesgo modificables como la alimentación, el ejercicio y la salud cardiovascular”. Por último, subrayó la idea “tiempo es cerebro”, dada la importancia de actuar con rapidez para aumentar las probabilidades de una recuperación completa.*

*El objetivo de esta iniciativa es **formar a los jóvenes como agentes de cambio en la lucha contra el ictus**, promoviendo hábitos de vida saludables y enseñándoles a identificar los síntomas de la enfermedad. Los alumnos no solo adquirieron conocimientos prácticos para actuar en caso de emergencia, sino que también se convirtieron en multiplicadores de esta información en su entorno familiar y social.*

*“Héroes en casa” destaca el papel de los más jóvenes en la prevención de esta enfermedad, capacitándolos para salvar vidas y crear una comunidad más consciente y saludable. Actividades como esta reflejan el compromiso del Colegio CEU San Pablo Sevilla con la educación integral y la promoción de la salud como parte fundamental de la formación de sus estudiantes.*

---

*Noticias (<https://salaprensa.ceuandalucia.es/?cat=1>), Colegio (<https://salaprensa.ceuandalucia.es/?cat=1885>) charla (<https://salaprensa.ceuandalucia.es/?tag=charla>), colegio ceu san pablo sevilla (<https://salaprensa.ceuandalucia.es/?tag=colegio-ceu-san-pablo-sevilla>), colegio ceu sevilla (<https://salaprensa.ceuandalucia.es/?tag=colegio-ceu-sevilla>), educación (<https://salaprensa.ceuandalucia.es/?tag=educacion>), ictus (<https://salaprensa.ceuandalucia.es/?tag=ictus>), salud (<https://salaprensa.ceuandalucia.es/?tag=salud>) Permalink ( <https://salaprensa.ceuandalucia.es/?p=86699> \ )*

---

## ARCHIVOS

- [diciembre 2024 \(https://salaprensa.ceuandalucia.es/?m=202412\)](https://salaprensa.ceuandalucia.es/?m=202412)
- [noviembre 2024 \(https://salaprensa.ceuandalucia.es/?m=202411\)](https://salaprensa.ceuandalucia.es/?m=202411)



## Salud

Cuidamos tu salud

### NEUROLOGÍA

# Derrame cerebral: qué es, síntomas y tratamiento de esta enfermedad que exige rapidez

El ictus hemorrágico ocurre cuando se rompe una arteria o debido a una malformación en el cerebro, lo que provoca una hemorragia en este órgano



Las asociaciones denuncian falta de recursos en daño cerebral / PIXABAY

PUBLICIDAD



### Redacción

15 DIC 2024 16:13 Actualizada 15 DIC 2024 16:17



0

**Javier Echenique Landiribar** ha fallecido en la madrugada de este sábado a los **74 años**, víctima de un **derrame cerebral masivo**. La noticia ha sorprendido al sector empresarial, ya que el pasado viernes había participado activamente en un almuerzo con miembros del Círculo de Empresarios Vascos, al que asistió también **José María Álvarez-Pallete, presidente de Telefónica**, compañía donde Echenique ejercía como vicepresidente

PUBLICIDAD

## ¿Qué es un derrame cerebral?

Cuando hablamos de ictus nos referimos a cualquier episodio en el que se interrumpe el flujo sanguíneo que llega al cerebro. El **derrame cerebral** es un tipo de ictus.

El ictus hemorrágico ocurre cuando se rompe una arteria o debido a una malformación en el cerebro, lo que provoca una hemorragia en este órgano. Dependiendo de la zona del cerebro afectada, se pueden distinguir dos tipos principales de ictus hemorrágico:

- Ictus hemorrágico cerebral. Se produce en las áreas más profundas del cerebro.
- Hemorragia subaracnoidea. El sangrado tiene lugar en la parte más superficial del cerebro.

PUBLICIDAD

Es algo tan serio que según las estadísticas hoy es la segunda causa de mortalidad en los países occidentales y la primera en mujeres.

- En España, cada seis minutos alguien sufre un ictus.
- Y una de cada cuatro personas mayores de 25 años sufrirá un ictus a lo largo de su vida, según la Sociedad Española de Neurología.

Además, las secuelas de esta enfermedad cerebrovascular son la primera razón de discapacidad adquirida en el adulto.

La causa más frecuente de esta patología es lo que llamamos ictus isquémico, es decir, la aparición de un coágulo en alguno de los vasos que le suministran sangre.

PUBLICIDAD

Pero como explica la doctora María Alonso de Leciñana, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), "también puede estar causado por la rotura de alguno de los vasos, produciendo una hemorragia. Y en este caso se tratará de un ictus hemorrágico".

## **Datos escalofriantes**

Los datos sobre la incidencia de esta lesión cerebral son muy abultados y nada tranquilizadores.

En todo el mundo, cerca de 14 millones de personas sufrirán un ictus este año y, como resultado, 5,5 millones de personas morirán. Más de uno de cada tres afectados.

Además, las tendencias actuales sugieren que si no se llevan a cabo acciones que lo impidan, el número de ictus anuales aumentará un 35% y el de muertes un 39%.

Es decir, que puede llegar hasta los 17,5-18 millones de casos nuevos al año, lo que supondrá, aproximadamente, llegar hasta los 7-8 millones de muertes al año.

En España, según datos facilitados por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Ictus que se celebra todos los 29 de octubre, unas 110.000 personas sufren un ictus cada año, de los cuales al menos un 15% fallecerán. Y entre los supervivientes, en torno a un 30% se quedará en situación de dependencia funcional.

## Rapidez de reacción

Una de las particularidades de esta patología es que el tiempo de atención es vital.

Como explican desde la SEN, por cada minuto en el que se detiene o disminuye la circulación de la sangre en el cerebro se pierden 1,9 millones de neuronas y 14 billones de conexiones neuronales. Y una hora supone un envejecimiento cerebral de 3,6 años y una pérdida de 120 millones de neuronas.

Así que estamos hablando de una urgencia médica, en la que la evolución y el pronóstico dependen en gran medida del tiempo en el que se tarde en atender al paciente.

## Síntomas

Por ello, es muy importante reconocer los síntomas que alertan de un ictus:

- Pérdida de fuerza repentina de la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo.
- La alteración repentina del habla con dificultad para expresarse o para entender lo que nos dice el paciente.
- Pérdida súbita de visión parcial o total en uno o ambos ojos.
- Dolor de cabeza súbito de intensidad inhabitual y sin causa aparente.

Ante cualquiera de estas señales debemos llamar inmediatamente a los servicios de emergencias y, en ningún caso, trasladar al paciente a un centro médico por nuestros propios medios.

## Prevención

Pero por muy complicado que sea padecer un ictus, existe el dato a favor de que hasta un 90% de los casos se podrían prevenir con un adecuado control de los factores de riesgo modificables de esta enfermedad.

La evidencia científica existente sobre el ictus revela que la adicción al tabaco es uno de los factores que más inciden estos accidentes cerebrovasculares. De hecho, las personas fumadoras tienen el doble de riesgo de sufrir un ictus isquémico y entre dos y cuatro veces más de padecer un ictus hemorrágico.

Se ha calculado que, al cabo de un año de abandonar el tabaco, el riesgo de ictus se reduce a la mitad, y que a los cinco años el riesgo se iguala al de los no fumadores.

Pero no sólo el tabaco, sino también el consumo excesivo de alcohol se asocia, sobre todo, con un aumento del riesgo de ictus hemorrágicos.

Otros factores de riesgo son el estrés crónico, la obesidad, e incluso la contaminación atmosférica, a la que

ya se le atribuyen el 21% de las muertes por ictus.

Así que lo más recomendable para prevenir este tipo de lesiones es evitar estos factores en la medida de lo posible.

Pero además, la doctora Alonso de Leciñana, de la SEN, recomienda seguir una dieta mediterránea baja en sal, rica en frutas y verduras, y suplementada con el consumo de aceite de oliva y frutos secos.

Y, por supuesto, la práctica regular de actividad física, ya que hacer cada semana 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de actividades más intensas, puede reducir el riesgo de padecer un ictus.

**TEMAS**

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

ICTUS

CEREBRO

MUJERES

## Te puede interesar

El misterio del colon irritable: sencillo consejo podría ayudar a quienes lo padecen  
Patrocinado Asesor de salud

'Paisajes', una obra limitada y numerada hecha a mano, firmada por Antonio López.  
Patrocinado ARTIKA | Artists' Books

El contundente desmentido de Lucas sobre las críticas a su nariz  
El Correo de Andalucía

El bautizo del hijo de Alma Bollo en Sevilla: quienes estuvieron... y quienes no  
El Correo de Andalucía

Catetada Magna  
El Correo de Andalucía

[Cronista España](#) • [Actualidad](#) • [Hábitos Saludables](#)

Salud

# El sencillo hábito nocturno que ayuda a dormir mejor y recupera la juventud del cerebro después de los 40

Se trata de una técnica sencilla y eficaz con la que podrás no solo mejorar la calidad del sueño, sino aumentar la energía durante el día.

Actualizado el 11 de Diciembre de 2024 07:15



## En esta noticia

¿Cuántas horas hay que dormir por día para estar saludable?

¿Cuál es el hábito que devuelve hasta 10 años de juventud al cerebro?

Uno de los aspectos más importantes para tener una **vida saludable** y duradera es el **descanso**. **Dormir** profundo y de corrido garantiza la recuperación y el procesamiento de la información, asegura la *Sociedad Española de Medicina Antienvejecimiento y Longevidad* (SEMAL), y es la clave para mantener el **cerebro** joven y activo.

"El **sueño** es esencial para el aprendizaje, la memoria, el mantenimiento del **cerebro** y la **metabolización** de algunos valores agotados mientras estábamos despiertos", explica el Doctor Juan Pareja, jefe de la Unidad del Sueño del Hospital Quirón de Madrid.

Sin embargo, establecer una rutina de **descanso** puede ser un problema para muchas personas. Según datos de la *Sociedad Española de Neurología* (SEN) más de un 10% de la población española padecen algún tipo de **trastorno de sueño** crónico y grave.

En este sentido, incorporar prácticas para corregir las deficiencias en el descanso trae importantes **beneficios** para el organismo. A continuación, te contamos hábitos sencillos para incorporar a la rutina nocturna.

**Vivienda.** Cambia la ley de alquileres: los inquilinos podrán permanecer en la vivienda, aunque el propietario no quiera renovar el contrato

**Nueva vida.** Los holandeses que compraron un pueblo abandonado de Burgos por 350.000 euros ahora tendrán compañía

## ¿Cuántas horas hay que dormir por día para estar saludable?

La cantidad de horas que hay que dormir para estar sano dependen en mayor medida de la edad. Por eso, las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades distinguen la cantidad de horas necesarias según franjas etarias.

El sencillo hábito nocturno para conciliar el sueño y recuperar la juventud del cerebro después de los 40.  
Imagen: archivo.

---

Estas son sus sugerencias:

- 0 a 3 meses: de 14 a 17 horas
- 4 a 12 meses: de 12 a 16 horas
- 1 - 2 años: de 11 a 14 horas
- 3 - 5 años: de 10 a 13 horas
- 6 - 12 años: de 9 a 12 horas
- 13 - 18 años: de 8 a 10 horas
- 18 - 60 años: 7 horas o más por noche
- 61 - 64 años: entre 7 y 9 horas
- 65 años en adelante: entre 7 y 8 horas

Aunque la cantidad de sueño que duerme cada día es importante, otros aspectos de su sueño también contribuyen a su salud y bienestar. La buena calidad del *sueño* también es esencial.

**Los signos de mala calidad del sueño incluyen no sentirse descansado incluso después de dormir lo suficiente, despertarse repetidamente durante la noche y experimentar síntomas de trastornos del sueño (como ronquidos o falta de aire).**

Mejorar la calidad del sueño puede verse favorecido por mejores **hábitos de sueño** o por ser diagnosticado y tratado por cualquier trastorno del sueño que pueda tener.

**Alimentación saludable.** La vitamina que debes tomar a diario para reducir la grasa abdominal y bajar de peso

**Consumo.** Ni Mercadona ni Carrefour: este supermercado tiene el mejor jamón ibérico del país y cuesta menos de 5 euros

## ¿Cuál es el hábito que devuelve hasta 10 años de juventud al cerebro?

La *Sociedad Española de Sueño* ha publicado una guía de buenas prácticas para la hora de **dormir**. En ella, se detallan una serie de consejos para construir una **rutina saludable** y sostenible en el tiempo.



El hábito saludable que devuelve hasta 10 años de juventud al cerebro. Imagen: archivo

---

Los hábitos que recomiendan seguir los especialistas son:

Establecer una hora fija para dormir y para despertarse.

No tomar siestas de más de 30 minutos.

Evitar el alcohol y el tabaco.

Evitar la cafeína seis horas antes de acostarse.

Preparar cenas ligeras.

Utilizar ropa de cama cómoda.

Eliminar la mayor cantidad de luz y ruido posible.

---

N



ENFERMEDADES

# Una de cada cinco personas con epilepsia padece depresión o ansiedad, pudiendo afectar al tratamiento

**'Informe sobre la relación entre las enfermedades neurológicas y la salud cerebral'**

**El Nacional**

Barcelona, Lunes, 2 de diciembre de 2024, 10:06  
Tiempo de lectura: 2 minutos

---

En la LXXVI Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN) se ha presentado el 'Informe sobre la relación entre las enfermedades neurológicas y la salud cerebral', elaborado por la SEN con la colaboración de Angelini Pharma. El documento destaca que el 20% de las personas con epilepsia desarrollan ansiedad y el 23% depresión, complicaciones que agravan el impacto emocional de la enfermedad y que afectan a la eficacia de los tratamientos y la calidad de vida de los pacientes.

Más de 50 millones de personas a nivel mundial y 400.000 en España padecen la epilepsia, situándola como una de las enfermedades neurológicas más comunes. A pesar de su alta prevalencia, sigue siendo una de las patologías más desconocidas y estigmatizadas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los pacientes con esta enfermedad tienen un riesgo de mortalidad prematura tres veces mayor que el de la población general debido a la dificultad para controlar las crisis, los efectos secundarios de los tratamientos y una mayor exposición a accidentes y complicaciones secundarias.

#### Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

#### **Zapatos que son mejores para caminar y estar de pie todo el día.**

jonathande.com | Patrocinado

#### **Mar Flores, la madre de Carlo Constanza, le pidió ser su amante cuando estaba casada**

El Nacional.cat

#### **Andrea Janeiro invita a su padre, Jesulín de Ubrique, y sus hermanos a California**

El Nacional.cat

El informe defiende un modelo de atención bio-psico-social, avalado por OMS, que aborde la enfermedad desde una perspectiva integral y señala la efectividad de combinar tratamientos médicos con intervenciones psicosociales. También resalta la importancia de hábitos saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio físico, un buen descanso y evitar el consumo de alcohol y tabaco, para reducir la frecuencia de las crisis y mejorar la calidad de vida.

Durante el encuentro, Angelini Pharma también ha celebrado el simposio "Darle la vuelta a la

epilepsia. Nuevos puntos de vista y dogmas a derribar”, donde neurólogos y expertos en epilepsia han analizado cómo afrontan la enfermedad los pacientes y cómo les afecta en su día a día. Durante la sesión, moderada por el Dr. Antonio Gil-Nagel, director de la Unidad de Epilepsia del Hospital Ruber Internacional, se ha profundizado en el impacto de las crisis en la vida personal, social y laboral de los pacientes subrayando la necesidad de contar con un enfoque clínico global y personalizado que vaya más allá de las crisis.

El experto señaló la importancia de contar con un manejo temprano y multidisciplinar para el abordaje de la epilepsia: “No se trata solo de controlar las crisis, sino de tener en cuenta las interferencias en la vida cotidiana, como el sueño, la motricidad y las relaciones sociales. En casos complejos, un equipo multidisciplinar con especialistas en neurología, rehabilitación y fisioterapia es fundamental para ofrecer una atención integral que cubra todas las necesidades del paciente”.

Como conclusión, los especialistas coincidieron en que transformar el abordaje de la epilepsia requiere combinar el control clínico de las crisis con el apoyo emocional y social, una estrategia que permita mejorar el manejo de la patología y, por tanto, la calidad de vida de quienes conviven con esta enfermedad.

---

---

## Zapatos que son mejores para caminar y estar de pie todo el día.

Incluso en largas caminatas, no sentirás fatiga.

jonathande.com | Patrocinado

Compra ahora

---

---

## Método casero eficaz contra el dolor articular en España

Spain salud | Patrocinado

Haz clic aquí

---

---

## Caminar cómodo comienza con estos zapatos

Los zapatos están diseñados ergonómicamente para aliviar el dolor de pies, reducir la presión ...

ribidir | Patrocinado

Compra ahora

---

viernes, 13 de diciembre de 2024 | 09:22 | www.gentedigital.es |  

---

# Gente

**Kiosko.NET**

Todas las portadas de hoy.  
Toda la prensa del día.



## La Unidad de Esclerosis Múltiple del Macarena celebra este jueves su jornada anual sobre la enfermedad

---

El Hospital Universitario Virgen Macarena celebra este jueves su Jornada Anual de Esclerosis Múltiple, un encuentro que este año se celebra bajo el lema "Conversamos sobre el presente y futuro en la Esclerosis Múltiple" y donde diferentes expertos de esta enfermedad neurodegenerativa ponen en común el hoy y el mañana de múltiples cuestiones relacionadas con la patología.

---

11/12/2024 - 10:40

SEVILLA, 11 (EUROPA PRESS)

El Hospital Universitario Virgen Macarena celebra este jueves su Jornada Anual de Esclerosis Múltiple, un encuentro que este año se celebra bajo el lema "Conversamos sobre el presente y futuro en la Esclerosis Múltiple" y donde diferentes expertos de esta enfermedad neurodegenerativa ponen en común el hoy y el mañana de múltiples cuestiones relacionadas con la patología.

Este destacado foro, un encuentro con el aval docente y científico de la Sociedad Española de Neurología, que tendrán carácter presencial y telemática, contará con la participación de profesionales de la Unidad de Esclerosis del Hospital Universitario Virgen Macarena (UEMAC), Unidad que es centro de referencia nacional en el tratamiento de esta enfermedad autoinmune.

El evento contará con líderes de opinión en Esclerosis Múltiples a nivel nacional y europeo, y estará dirigido a profesionales sanitarios y no sanitarios interesados en la patología.

[Privacidad](#)

El manejo integral de la enfermedad; novedades en el ámbito de los biomarcadores; el abordaje de la enfermedad en poblaciones especiales como personas con edad avanzada; innovación en el diagnóstico de esclerosis múltiple; y actualización en terapias en enfermedades desmielinizantes, son las materias que se explorarán en esta jornada científica.

La Esclerosis Múltiple es la patología crónica autoinmune más común del sistema nervioso central que afecta a personas jóvenes, aunque también aparece en población pediátrica y mayores de 55 años. La UEMAC atiende cada año a más 2.500 pacientes que acuden desde diferentes zonas del territorio nacional.

Aunque hoy día sigue siendo desconocido el origen de esta enfermedad, sí se han identificado factores ambientales de riesgo, entre otros el antecedente de mononucleosis por virus Epstein Barr (VEB).

---

Grupo de información GENTE · el líder nacional en prensa semanal gratuita según PGD-OJD



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

## ¿El dolor articular como predictor de lluvia?: cuál es la relación entre el clima y la salud ósea

Valeria Chavez

5-6 minutos



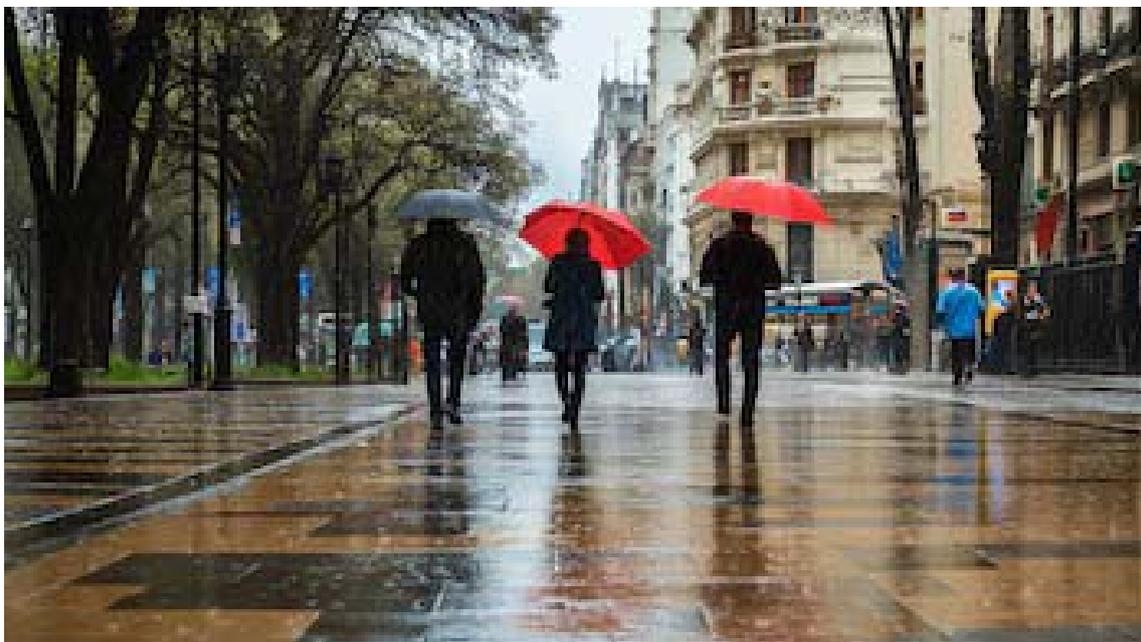
La ciencia aún no confirma un vínculo directo entre el clima y el dolor articular, pero las experiencias de los pacientes son difíciles de ignorar (Imagen Ilustrativa Infobae)

Para muchas personas, los [días de lluvia](#) y alta humedad se asocian con **molestias en las articulaciones**, especialmente en quienes padecen [enfermedades reumáticas](#) como la artritis.

Aunque esta creencia es ampliamente compartida, **la ciencia aún no llegó a un consenso** definitivo sobre si el clima es un factor desencadenante directo del dolor articular. ¿Qué hay detrás de esta

conexión?

**Diversos factores** climáticos parecen estar implicados en el aumento del dolor articular, aunque las causas específicas aún son objeto de debate. Uno de los elementos más mencionados es **la presión barométrica**.



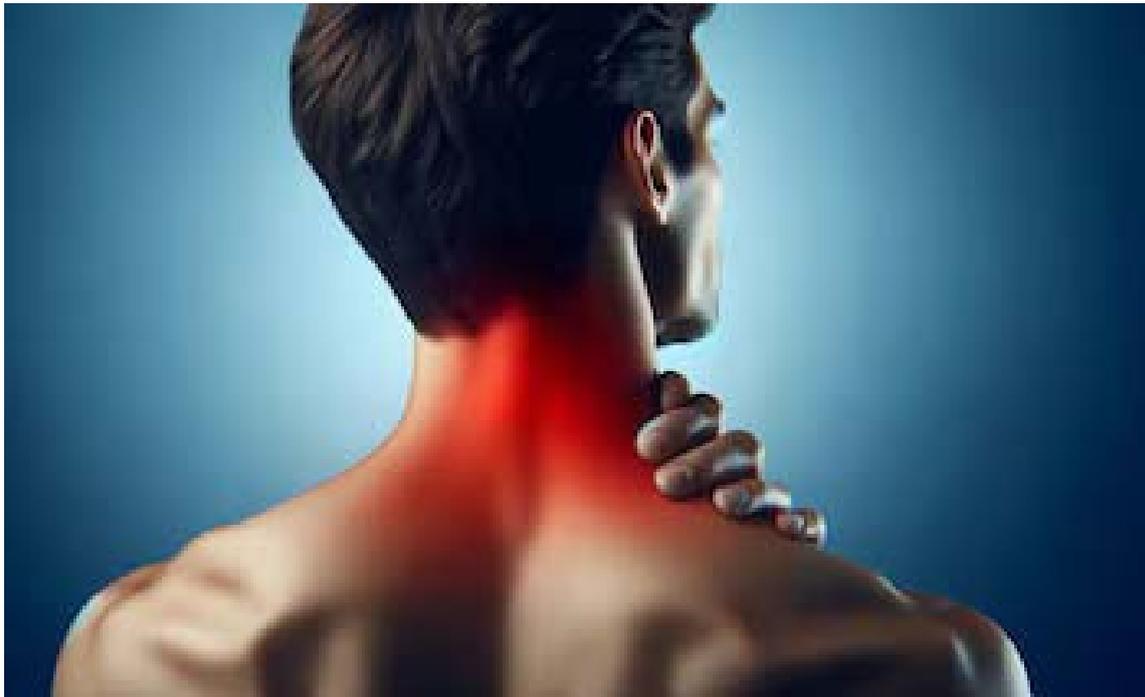
Presión atmosférica, humedad relativa y temperatura son las variables más estudiadas en relación con estas molestias (Imagen Ilustrativa Infobae)

Según la **Escuela de Medicina de Harvard**, una caída en esta presión puede permitir que los tejidos alrededor de las articulaciones se expandan, ejerciendo presión sobre ellas y causando molestias.

Por otro lado, **la humedad y el frío** también fueron asociados con un incremento en el dolor. Estudios como [un metaanálisis](#) realizado en 2023 en China concluyeron que los pacientes con artrosis experimentaban **más dolor en ambientes húmedos** y con bajas temperaturas.

De manera similar, un estudio británico de 2019, citado por la **Arthritis Foundation**, encontró una correlación entre el dolor articular y factores como **la humedad** relativa y **la presión atmosférica**.

Además, **el estilo de vida** juega un papel importante: en días fríos y húmedos, las personas tienden a reducir su actividad física, lo que puede empeorar la rigidez y las molestias en las articulaciones.



Enfermedades como la artrosis, artritis reumatoide y gota responden de manera diferente a los factores climáticos (Imagen ilustrativa Infobae)

Aunque existen numerosos estudios sobre este tema, los resultados son inconsistentes. Según la **Sociedad Española de Neurología**, es difícil aislar el impacto de variables como la humedad o la presión atmosférica de otros factores ambientales. En este sentido, el presidente de la **Sociedad Española de Reumatología**, Marcos Paulino, menciona que el 67% de los pacientes artrósicos afirma **percibir cambios en sus síntomas con la humedad** y el frío, pero insiste en la necesidad de investigaciones más precisas.

La biometeorología, una disciplina emergente que estudia la intersección entre fenómenos climáticos y salud, también ofrece perspectivas interesantes. Bea Hervella, de la **Agencia Estatal de Meteorología** (AEMET), señala que el hipotálamo, que regula la temperatura corporal, puede ser clave para entender la relación entre clima y salud. En condiciones de alta humedad, por ejemplo, el

sistema de sudoración se ve comprometido, dificultando la regulación térmica y exacerbando ciertos síntomas.

En enfermedades como **la artritis reumatoide y la artrosis**, los estudios indican diferencias individuales en la **sensibilidad al clima**. Sin embargo, como explica Concha Delgado, jefa del Servicio de Reumatología del Hospital Lozano Blesa, es más probable que los cambios climáticos locales, en lugar de las condiciones climáticas generales, afecten el dolor articular debido a la capacidad del cuerpo para adaptarse al entorno habitual.



Hacer ejercicio es una de las claves para minimizar el dolor articular (Imagen Ilustrativa Infobae)

Aunque mudarse a un clima seco y cálido puede parecer una solución, los expertos, como los de la **Arthritis Foundation**, sugieren evaluar cuidadosamente los beneficios y costos antes de tomar una decisión de este tipo. Si quedarse en el lugar actual es la mejor opción, hay **medidas que pueden ayudar a minimizar los efectos** del clima en las articulaciones:

- **Mantenerse activo:** incorporar ejercicios y estiramientos regulares para mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez.
- **Abrigarse bien en días de frío:** utilizar ropa térmica y guantes en

climas fríos para proteger las articulaciones.

- **Planificación:** consultar los pronósticos meteorológicos para anticiparse a los días de mayor humedad o frío y tomar medidas preventivas.
- **Cuidado general:** aumentar la ingesta de vitamina D en invierno, usar protector solar en verano y vacunarse contra la gripe en otoño para evitar complicaciones adicionales.

**El dolor articular relacionado con el clima** es un fenómeno complejo que involucra una combinación de factores físicos y conductuales. Aunque la ciencia no logra descifrar por completo esta relación, entender los factores implicados y adoptar estrategias de cuidado puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida de quienes lo padecen.

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

## Cómo convertir el hogar de una persona con Alzheimer en un lugar seguro: “Hay que eliminar las alfombras y adaptar los baños”

*C. Amanda Osuna*

5-7 minutos



Una mujer sostiene la mano de su padre. (AdobeStock)

Recibir un [diagnóstico de Alzheimer](#) puede ser lo más parecido a sufrir un terremoto con epicentro en la vida personal. A las numerosas pruebas médicas se le suma otro tipo de tratamiento casi tan relevante como el farmacológico, pero injustamente invisibilizado: la **terapia desde casa**. Los cuidados del hogar abarcan mucho más que suministrar la medicación adecuada a la hora correspondiente,

pues la casa del paciente se ha de convertir en su propia fortaleza desde la que poder convivir de la mejor manera posible con el Alzheimer.

El **cuidado en casa** es fundamental para el bienestar físico, cognitivo, nutricional y social del paciente, así como una correcta estimulación cognitiva, según su estadio, que contribuya al mantenimiento de sus capacidades y la evolución de la **demencia**. Lo que no suscita debate es que “el hogar debe transformarse en un **espacio seguro y adaptado** a las necesidades de la persona con Alzheimer”, aclara la doctora **Paola Ríos Germán**, especialista en geriatría y medicina preventiva, en una entrevista con *Infobae España*. En el país, la enfermedad de Alzheimer afecta aproximadamente a **800.000 personas**, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Es la forma más común de [demencia](#), al representar entre el 60% y el 70% de todos los casos de esta condición.

Si la persona ya sufre un Alzheimer más o menos avanzado, los cambios en la vivienda deberán ser mayores con el objetivo de **reducir los peligros**. Cada ajuste debe basarse en las necesidades específicas de la persona: “Es fundamental minimizar riesgos, eliminando alfombras que puedan provocar tropiezos, asegurando una iluminación adecuada y adaptando los baños para prevenir caídas, como instalando barras de apoyo. Establecer una rutina diaria predecible también es parte de su bienestar. En algunos casos, puede ser útil **retirar espejos** o televisores porque causan agitación”.

Dentro de los cuidados en el hogar, la [alimentación](#) no debe pasarse por alto, pues esta tiene que entenderse como otra arista más de la terapia del Alzheimer. La geriatra asegura que la **dieta mediterránea** es, sin duda, la más recomendada por la sólida evidencia científica que carga en cuanto a la **protección de la función cognitiva**. Son aquellos alimentos ricos en antioxidantes y ácidos grasos Omega-3,

como **frutas, verduras, pescado azul**, frutos secos y aceite de oliva.

“Es fundamental realizar una valoración nutricional como parte de la evaluación integral de la persona con Alzheimer, porque las deficiencias en vitaminas, hormonas o minerales pueden requerir suplementación específica. Los geriatras solemos realizar análisis periódicos para garantizar un estado nutricional óptimo”, explica la doctora Ríos, miembro de Top Doctors.

0 seconds of 1 minute, 53 seconds Volume 90%

¿Puede la genética determinar tu salud mental? Un gen define cómo respondemos ante el estrés.

Ante estos cambios, es natural que muchos de los pacientes se vuelvan en cierta medida reticentes a estos cuidados, pues pueden **sentirse infantilizados**. Por ello, según las capacidades de la persona, se debe **fomentar la autonomía** del afectado durante el mayor tiempo posible. Esto aplica en actos cotidianos y rutinas, como la higiene personal.

Muchos cuidadores pueden dudar sobre cuándo deben ayudar o participar en algo tan íntimo como lavarse. La clave está, como en miles de aspectos, en usar el sentido común: brindar ayuda cuando surgen las dificultades para realizar la **higiene** de forma segura y adecuada. La doctora Ríos hace hincapié en que, en todo momento, “es esencial **respetar sus costumbres** y preferencias para **preservar su dignidad** y evitar que se sienta infantilizada o invadida”.

“Por ejemplo, en la ducha se puede emplear una silla de baño para garantizar la seguridad, permitiendo que la persona participe enjabonando las partes del cuerpo que pueda alcanzar, mientras el cuidador asiste en las áreas más difíciles, como la espalda. De manera similar, al usar el retrete, se debe animar a la persona a realizar la limpieza inicial, dejando que el **cuidador complete la tarea**

**si es necesario**", aclara la geriatra a este medio.

La infantilización del paciente ocurre con frecuencia y aminora significativamente la autoestima y el **sentido de la dignidad**. Por ello es importante respetar su autonomía y alentarles a participar en actividades cotidianas que se ajusten a su nivel cognitivo, que fortalezca su independencia y contribuya a un bienestar emocional y físico. "Mantener un **equilibrio** entre brindar el apoyo necesario y respetar su autonomía es clave para **preservar su calidad de vida** y evitar que la persona se sienta infantilizada o desvalorizada".

0 seconds of 1 minute, 19 secondsVolume 90%

La neuróloga Miriam Emil Ortíz ha redactado un curso con una serie de pautas para retrasar la enfermedad del Alzheimer

La mejor manera de que el cuidador incorpore todos estos cambios (la retirada de alfombras, las barras de apoyo o los ajustes en la dieta) es con una **comunicación clara, sencilla y empática** con la persona con Alzheimer. Según la experta, "usar frases cortas, un tono calmado y mantener contacto visual facilita la comprensión y crea un ambiente de confianza". En este sentido, también es crucial adaptar el mensaje al momento de explicar la enfermedad.

Sin embargo, la doctora Ríos apostilla que "en personas con **anosognosia** (incapacidad de reconocer sus déficits), nombrar la enfermedad directamente puede generar conflictos con el médico o los familiares. En estos casos, es preferible abordar los síntomas y las necesidades específicas sin etiquetar la enfermedad, para **evitar resistencia** o ansiedad".



iVoox Podcast & radio  
Descargar app gratis

Descargar app X

CHRISTMAS DAYS ¡Disfruta de 1 año de Premium al 25% de dto! ¡Lo quiero! X

Por RTVE > Las mañanas de RNE - Josep Cuní



# Las mañanas de RNE con Josep Cuní - Nuevos avances para conocer el cerebro humano

Política, economía y opinión

▶ Reproducir 11/12/2024 · 04:07

♥ 0    💬 0    🎧 2    ➦    ⋮



Episodio de [Las mañanas de RNE - Josep Cuní](#)

🔖 Suscribirse



## Local/sevilla

[AL MINUTO](#) / [INTERNACIONAL](#) / [POLÍTICA](#) / [OPINIÓN](#) / [SOCIEDAD](#) / [DEPORTES](#) / [ECONO](#) [SUSCRÍBETE](#)

### ANDALUCÍA

# La Unidad de Esclerosis Múltiple del Macarena celebra este jueves su jornada anual sobre la enfermedad

El Hospital Universitario Virgen Macarena celebra este jueves su Jornada Anual de Esclerosis Múltiple, un encuentro que este año se celebra bajo el lema “Conversamos sobre el presente y futuro en la Esclerosis Múltiple” y donde diferentes expertos de esta enfermedad neurodegenerativa ponen en común el hoy y el mañana de múltiples cuestiones relacionadas con la patología.



### AGENCIAS

11/12/2024 10:45

SEVILLA, 11 (EUROPA PRESS)

El Hospital Universitario Virgen Macarena celebra este jueves su Jornada Anual de Esclerosis Múltiple, un encuentro que este año se celebra bajo el lema “Conversamos sobre el presente y futuro en la Esclerosis Múltiple” y donde diferentes expertos de esta enfermedad neurodegenerativa ponen en común el hoy y el mañana de múltiples cuestiones relacionadas con la patología.

Este destacado foro, un encuentro con el aval docente y científico de la Sociedad Española de Neurología, que tendrán carácter presencial y telemática, contará con la participación de profesionales de la Unidad de Esclerosis del Hospital Universitario Virgen Macarena (UEMAC), Unidad que es centro de referencia nacional en el tratamiento de esta enfermedad autoinmune.



El evento contará con líderes de opinión en Esclerosis Múltiples a nivel nacional y europeo, y estará dirigido a profesionales sanitarios y no sanitarios interesados en la patología.

El manejo integral de la enfermedad; novedades en el ámbito de los biomarcadores; el abordaje de la enfermedad en poblaciones especiales como personas con edad avanzada; innovación en el diagnóstico de esclerosis múltiple; y actualización en terapias en enfermedades desmielinizantes, son las materias que se explorarán en esta jornada científica.

La Esclerosis Múltiple es la patología crónica autoinmune más común del sistema nervioso central que afecta a personas jóvenes, aunque también aparece en población pediátrica y mayores de 55 años. La UEMAC atiende cada año a más 2.500 pacientes que acuden desde diferentes zonas del



territorio nacional.

Aunque hoy día sigue siendo desconocido el origen de esta enfermedad, sí se han identificado factores ambientales de riesgo, entre otros el antecedente de mononucleosis por virus Epstein Barr (VEB).

[MOSTRAR COMENTARIOS](#)

---

## MUNDODEPORTIVO

---



**Aparece Karlos Arguiñano en 'El Hormiguero' y todos se fijan en este detalle de su mano**

por Taboola

**Andalucía, viaja y REVIAJA**

Ouigo | Patrocinado

[Reservar](#)

**El juego que parece tan real que vale la pena instalarlo sólo para verlo**

Juegos - Espectros | Patrocinado

[Descarga ahora](#)

**Paisajes: Una obra limitada y numerada hecha a mano, firmada por Antonio López.**

ARTIKA | Artists' Books | Patrocinado

[Reservar Ahora](#)

**Eclipse Cross PHEV: El SUV De Alto Rendimiento desde 27.200€**

Mitsubishi Motors España | Patrocinado

[Leer más](#)

Cargando siguiente contenido...

local/sevilla



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

# Internet nos sirve cosas para no pensar, y nos las tragamos: ¿el ‘scroll’ nos pudre el cerebro?

Begoña Gómez Urzaiz

11-14 minutos

---

Como muchos términos que circulan en la conversación digital más que oral, tiene mala traducción. Oxford University Press escogió hace unos días la expresión “[brain rot](#)” como la palabra del año 2024 y lo más cerca que tiene el español es algo mucho más largo y menos pegadizo: podredumbre mental. Quizá “cerebro frito” o “materia basura” serían ideas vecinas.

El diccionario británico lo define como “el supuesto deterioro del estado mental e intelectual de una persona, visto especialmente como resultado de un sobreconsumo de material en línea considerado trivial o no estimulante”. En redes, el término *brain rot* se utiliza también para definir precisamente a ese material trivial o no estimulante, es decir, al ‘detritus’ digital al que uno acaba llegando cuando pasa más de dos minutos haciendo *scroll* en una red social. Y el ejemplo más claro que se está dando estos días son los llamados vídeos de Skibbidi, unos vídeos feístas y de humor absurdo que crea en YouTube el animador Alexei Gerasimov y que consumen sobre todo niños y adolescentes.

**En 2024 podredumbre digital describe tanto la causa como el efecto del contenido de baja calidad y bajo**

## valor en internet

Oxford University Press

Si se busca *brain rot* en TikTok aparecen autodenominados “expertos en jerga digital” explicando el concepto –y, cómo se trata de Tik Tok, la red social en la que el contenido se disocia de la imagen, a menudo lo explican [mientras se maquillan en un coche](#), por ejemplo, o hacen cualquier otra opción– pero sobre todo aparece contenido ya diseñado para ser tan atractivo como repelente, por ejemplo, un vídeo musical ilustrado con [un pájaro con testículos](#) o [una vaca con pies humanos](#).

Aunque es un concepto desquiciadamente contemporáneo, se acuñó mucho antes de que existiera internet. El primero en usar el sintagma “podredumbre digital” fue Henry David Thoreau en *Walden*, en 1854, donde hacía una metáfora con las patatas: igual que Inglaterra se preocupa de solucionar el podrido de las patatas, ¿no deberíamos de preocuparnos del podrido de los cerebros? En los últimos años, sin embargo, la idea se ha trasladado casi exclusivamente al ámbito digital y el uso del término se disparó un 230% en el último año, según Oxford University Press, tanto en el periodismo generalista como en la conversación en redes. “En 2024 podredumbre digital describe tanto la causa como el efecto del contenido de baja calidad y bajo valor en internet”, concluyen.

Lee también

A David Ezpeleta, encargado de la vicepresidencia de Neurotecnología e Inteligencia Artificial de la Sociedad Española de Neurología, de entrada no le gusta el término. “Es muy malo. No hay una podredumbre, hay una desadaptación después de miles de años de evolución a una tecnología que ha venido de súbito. Es peyorativo y desafortunado”. Para el especialista, utilizar un término tan connotado conlleva buscar culpables. “Es echar la carga de la prueba

a los usuarios, por su mal uso y su baja responsabilidad, a esos adolescentes y adultos al scroll infinito”.

Que no esté del todo bien nombrada no implica que no exista ese deterioro cerebral. Existe y es muy real y comprobable, señala Ezpeleta. “Efectos como la disminución de la atención están absolutamente referenciado, no solo en estudios finalistas como los informes PISA, que indican una disminución de la comprensión lectora, matemática y etcétera, también en trabajos de Neurología que han estudiado el excesivo uso de pantallas en niños. En resonancias magnéticas hechas a grupos de menores con y sin uso de pantallas se ve cómo afecta a su desarrollo cerebral en las áreas de lenguaje y alfabetización. Estamos viendo en las nuevas generaciones que tienen dificultad para la comprensión lectora, para entender textos largos, para captar metáforas y todo lo que conlleva el discurso profundo”.

## **El brain rot no es tan distinto al que tenía con 12 años cuando veía cuatro horas la MTV o el que podían sentir las personas que veían Sálvame cada tarde**

Ainhoa MarzolPeriodista

El efecto corrosivo de lo que en [publicaciones académicas](#) ya se llama UPI, Uso Problemático de Internet, no se traduce solo en una falta de atención, también en una reducción de la materia gris. Según un informe publicado en *Nature* en 2022 que cotejaba 624 estudios clínicos, ese UPI genera “pérdida de control y consecuencias adversas, como sensación de malestar e incapacidad funcional en la vida diaria”. Cualquiera que haya perdido la noción del tiempo consumiendo vídeos no solicitados en Instagram, Tik Tok o Twitter conocerá esa sensación de aturdimiento que a veces tiene una

traducción fisiológica.

Ainhoa Marzol se refiere a ella como “náusea”. Marzol, periodista y experta en fenomenología online, envía todas las semanas una newsletter llamada Gárgola Digital en la que invita a otras personas tan crónicamente conectadas como ella a extraer algunas gemas del magma de internet, cosas como [una película](#) de casi una hora que se puede encontrar en YouTube sobre los últimos del videojuego multijugador Final Fantasy XI o una [animación primitiva](#) por Instagram. Las redes son también el hogar en el que se pueden encontrar esas y otras muchas maravillas, si es que nos queda cerebro para hallarlas, insiste Marzol.

Lee también

## [La podredumbre cerebral](#)

Llucia Ramis



“Hay muchos momentos que paso online en los que siento que se me está pudriendo el cerebro. Me pasaba mucho con Twitter y he notado un gran cambio al pasarme a Bluesky. Los algoritmos fuerzan ese tipo de contenido, pero creo que no es un *brain rot* tan distinto al que tenía con 12 años cuando veía durante cuatro horas la MTV o el que podían sentir las personas que veían *Sálvame* cada tarde. Es un contenido que se deriva de estar cansado, de llevar un tipo de vida que te lleva a consumir cosas de no pensar, e internet te lo facilita”.

Aunque la periodista se ha autodiagnosticado pérdida de memoria a corto plazo, también concede a ese cerebro semifrito una

“plasticidad” que le permite por ejemplo descifrar a toda velocidad un tweet crítico con al menos cuatro capas de significado y conexiones con diversos acontecimientos reales de actualidad y varios fenómenos digitales. “Ese entendimiento contextual quizá no es tan frecuente en otras generaciones. Si le pongo el mismo tweet a mi madre, seguramente le costaría más”, apunta Marzol, que tiene ahora 30 años.

**La buena noticia es que este tipo de alteraciones del desarrollo son reversibles. Hacer deporte, estar con amigos en el mundo físico, leer sin alteraciones... todo eso produce efecto**

David Ezpeleta Neurólogo

Hay correctivos relativamente sencillos para la probredumbre digital. Uno de ellos es asegurarse de que toda red social tenga al menos la posibilidad de llevar un orden cronológico y solo de cuentas a las que sigue el usuario. De esta manera, no es tan fácil encontrarse con pájaros con escrotos o con vídeos generados por IA. Es por eso por lo que Bluesky resulta, de momento, menos mareante que el X de Elon Musk. Otra solución de tipo maximalista, que recogen en los últimos años varios libros-manifiesto como *La fábrica de cretinos digitales* (Península) del neurólogo francés Michel Desmurguet, pasa por retirar limitar el acceso al veneno de los más vulnerables, los menores.

“La buena noticia es que este tipo de alteraciones del desarrollo, si se consiguen regular, son reversibles. Hacer deporte, estar con amigos en el mundo físico, leer sin alteraciones... todo eso produce efecto”, coincide David Ezpeleta. Por ahí van iniciativas como la de [retrasar la compra de smartphones a los niños](#), que se han extendido en el último año. A los adultos, a quienes nadie va a venir a arrancarles las

pantallas de las manos, solo les queda la autorregulación, pero nadie puede pretender ganar en una lucha en solitario contra unos algoritmos diseñados para el enganche infinito.

Lee también

- [Lo que publicamos en redes sociales da una impresión muy equivocada sobre quiénes somos](#)
- [La ambivalente relación de los jóvenes y las redes: tienen sus riesgos pero las necesitan](#)



## Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Quirón Salud València](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

### ÚLTIMA HORA

Desalojan a 70 personas de dos residencias cercanas al incendio de Alberic

### NEUROLOGÍA

## Derrame cerebral: qué es, síntomas y tratamiento de esta enfermedad que exige rapidez

El ictus hemorrágico ocurre cuando se rompe una arteria o debido a una malformación en el cerebro, lo que provoca una hemorragia en este órgano



Las asociaciones denuncian falta de recursos en daño cerebral / PIXABAY

PUBLICIDAD

Redacción

15 DIC 2024 16:13 Actualizada 15 DIC 2024 16:17



**Javier Echenique Landiribar** ha fallecido en la madrugada de este sábado a los **74 años**, víctima de un **derrame cerebral masivo**. La noticia ha sorprendido al sector empresarial, ya que el pasado viernes había participado activamente en un almuerzo con miembros del Círculo de Empresarios Vascos, al que asistió también **José María Álvarez-Pallete**, presidente de [Telefónica](#), compañía donde Echenique ejercía como vicepresidente

PUBLICIDAD

## ¿Qué es un derrame cerebral?

Cuando hablamos de ictus nos referimos a cualquier episodio en el que se interrumpe el flujo sanguíneo que llega al cerebro. El **derrame cerebral** es un tipo de ictus.

El ictus hemorrágico ocurre cuando se rompe una arteria o debido a una malformación en el cerebro, lo que provoca una hemorragia en este órgano. Dependiendo de la zona del cerebro afectada, se pueden distinguir dos tipos principales de ictus hemorrágico:

- Ictus hemorrágico cerebral. Se produce en las áreas más profundas del cerebro.
- Hemorragia subaracnoidea. El sangrado tiene lugar en la parte más superficial del cerebro.

PUBLICIDAD

Es algo tan serio que según las estadísticas hoy es la segunda causa de mortalidad en los países occidentales y la primera en mujeres.

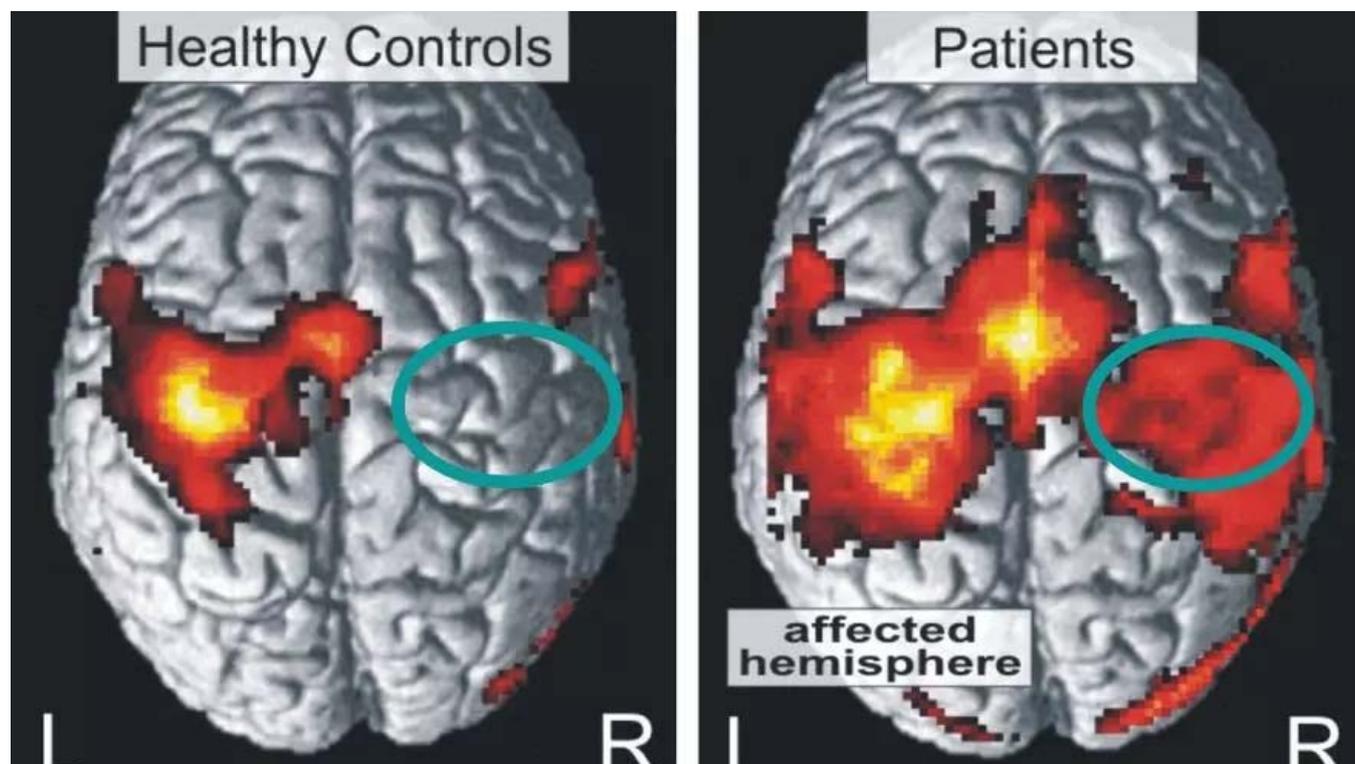
- En España, cada seis minutos alguien sufre un ictus.
- Y una de cada cuatro personas mayores de 25 años sufrirá un ictus a lo largo de su vida, según la Sociedad Española de Neurología.

Además, las secuelas de esta enfermedad cerebrovascular son la primera razón de discapacidad adquirida en el adulto.

La causa más frecuente de esta patología es lo que llamamos ictus isquémico, es decir, la aparición de un coágulo en alguno de los vasos que le suministran sangre.

PUBLICIDAD

Pero como explica la doctora María Alonso de Leciñana, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), "también puede estar causado por la rotura de alguno de los vasos, produciendo una hemorragia. Y en este caso se tratará de un ictus hemorrágico".



Activación cortical en sujetos sanos y pacientes con accidente cerebrovascular / DR. C GREFKES, UNIKLINIK KÖLN

### Datos escalofriantes

Los datos sobre la incidencia de esta lesión cerebral son muy abultados y nada tranquilizadores.

En todo el mundo, cerca de 14 millones de personas sufrirán un ictus este año y, como resultado, 5,5 millones de personas morirán. Más de uno de cada tres afectados.

Además, las tendencias actuales sugieren que si no se llevan a cabo acciones que lo impidan, el número de ictus anuales aumentará un 35% y el de muertes un 39%.

Es decir, que puede llegar hasta los 17,5-18 millones de casos nuevos al año, lo que supondrá, aproximadamente, llegar hasta los 7-8 millones de muertes al año.

En España, según datos facilitados por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Ictus que se celebra todos los 29 de octubre, unas 110.000 personas sufren un ictus cada año, de los cuales al menos un 15% fallecerán. Y entre los supervivientes, en torno a un 30% se quedará en situación de dependencia funcional.

### Rapidez de reacción

Una de las particularidades de esta patología es que el tiempo de atención es vital.

Como explican desde la SEN, por cada minuto en el que se detiene o disminuye la circulación de la sangre en el cerebro se pierden 1,9 millones de neuronas y 14 billones de conexiones neuronales. Y una hora

supone un envejecimiento cerebral de 3,6 años y una pérdida de 120 millones de neuronas.

Así que estamos hablando de una urgencia médica, en la que la evolución y el pronóstico dependen en gran medida del tiempo en el que se tarde en atender al paciente.

## Síntomas

Por ello, es muy importante reconocer los síntomas que alertan de un ictus:

- Pérdida de fuerza repentina de la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo.
- La alteración repentina del habla con dificultad para expresarse o para entender lo que nos dice el paciente.
- Pérdida súbita de visión parcial o total en uno o ambos ojos.
- Dolor de cabeza súbito de intensidad inhabitual y sin causa aparente.

Ante cualquiera de estas señales debemos llamar inmediatamente a los servicios de emergencias y, en ningún caso, trasladar al paciente a un centro médico por nuestros propios medios.

## Prevención

Pero por muy complicado que sea padecer un ictus, existe el dato a favor de que hasta un 90% de los casos se podrían prevenir con un adecuado control de los factores de riesgo modificables de esta enfermedad.

La evidencia científica existente sobre el ictus revela que la adicción al tabaco es uno de los factores que más inciden estos accidentes cerebrovasculares. De hecho, las personas fumadoras tienen el doble de riesgo de sufrir un ictus isquémico y entre dos y cuatro veces más de padecer un ictus hemorrágico.

Se ha calculado que, al cabo de un año de abandonar el tabaco, el riesgo de ictus se reduce a la mitad, y que a los cinco años el riesgo se iguala al de los no fumadores.

Pero no sólo el tabaco, sino también el consumo excesivo de alcohol se asocia, sobre todo, con un aumento del riesgo de ictus hemorrágicos.

Otros factores de riesgo son el estrés crónico, la obesidad, e incluso la contaminación atmosférica, a la que ya se le atribuyen el 21% de las muertes por ictus.

Así que lo más recomendable para prevenir este tipo de lesiones es evitar estos factores en la medida de lo posible.

Pero además, la doctora Alonso de Leciñana, de la SEN, recomienda seguir una dieta mediterránea baja en sal, rica en frutas y verduras, y suplementada con el consumo de aceite de oliva y frutos secos.

Y, por supuesto, la práctica regular de actividad física, ya que hacer cada semana 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de actividades más intensas, puede reducir el riesgo de padecer un ictus.

**TEMAS**

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

ICTUS

CEREBRO

MUJERES

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

Enfermedades Vida saludable Salud mental La Tribu El botiquín

LA TRIBU

## Dibujos con martillos y caras tristes: «Hasta un 30 % de la población pediátrica tiene dolor a diario»



CINTHYA MARTÍNEZ



L. Brickman; C. E. Stafstrom, K. Rostasy, A. Minster

Explicar una experiencia subjetiva como el dolor es siempre complicado, más aún cuando los pacientes son niños; los profesionales frecuentemente recurren a pedir que traten de dibujar lo que están sintiendo

15 dic 2024 . Actualizado a las 10:38 h.



Comentar · 0

NEWSLETTER

Salud, bienestar y nutrición

**¡Suscribirme a la newsletter!**

**H**ay dibujos que describen sentimientos y sensaciones cuando las palabras aún no se manejan con soltura. Es una de las técnicas a las que recurren los profesionales para conocer cómo es el dolor de los más pequeños. Sobre todo, cuando no existe otra vía, más allá del relato del propio paciente, para conocer y diagnosticar la patología. Unos trazos que adquieren todavía más importancia si se tiene en cuenta que el **dolor crónico infantojuvenil** es mucho más prevalente que en la población adulta en España. Así lo confirma el doctor **Francisco Reinoso**, coordinador del grupo de Trabajo de Dolor Infantil de la Sociedad Española del Dolor (SED). «Aunque las cifras oscilan, actualmente se acepta que uno de cada tres niños o niñas van a padecer dolor crónico en su infancia y que en uno de cada veinte, este será de gran intensidad con repercusión importante en su calidad de vida».

PUBLICIDAD

Hay dibujos que describen sentimientos y sensaciones cuando las palabras aún no se manejan con soltura. Es una de las técnicas a las que recurren los profesionales médicos para conocer cómo es el dolor de los más pequeños. Sobre todo, cuando no existe otra vía, más allá del relato del propio paciente, para conocer y diagnosticar la patología. Unos trazos que requieren todavía más importancia si se tiene en cuenta que el **dolor crónico infantojuvenil** es mucho más prevalente que incluso en la población adulta; tanto en España, como en otros países avanzados en los que se ha estudiado este tema. Así lo confirma el doctor **Francisco Reinoso**, coordinador del grupo de Trabajo de Dolor Infantil de la Sociedad Española del Dolor (SED). «En general, aunque las cifras oscilan, actualmente se acepta que uno de cada tres niños o niñas van a padecer dolor crónico en su infancia y que en uno de cada veinte, este será de gran intensidad con repercusión funcional importante en su calidad de vida».

El doctor reconoce que, hasta hace poco, «pensábamos que no era relevante en esta edad y que los niños podían aguantar el dolor con más facilidad que los adultos». Creían que, aunque lo tuviesen, se les olvidaba esa experiencia antes de llegar la edad adulta. La evidencia acabó confirmando que era falso. «Además, como no hablan, interpretábamos que era imposible saber si tenían dolor o lloraban por otros motivos. Y los tratamientos analgésicos que se habían estudiado en adultos no estábamos seguros de su eficacia y seguridad en niños. Por todo esto, pensábamos que era mejor no tratar». Todas estas circunstancias, a día de hoy, han cambiado (y mucho).

PUBLICIDAD

## ¿Es el dolor en niños igual al de los adultos?

Independientemente de la edad, el dolor es una sensación emocional y sensorial desagradable que provoca disconfort y que está causada por un daño real o potencial. «Atendiendo a su clasificación, los tipos de dolor pediátrico no difieren en nada de los del adulto, y nos encontramos con el agudo o crónico si atendemos a su duración, nociceptivo o neuropático si lo hacemos mirando su patogenia; continuo, intermitente, incidental o irruptivo si lo clasificamos según su curso. Y por último, leve, moderado, intenso o muy intenso si atendemos a su grado», explica **Moisés Leyva Carmona**, miembro del Grupo de Dolor Infantil de la Asociación Española de

Así, hablamos de dolor agudo cuando la causa que provoque daño o lesión en los tejidos no se prolongue más de unas horas o días. «Ya sean heridas, traumatismos, fracturas, inflamación, postcirugía, etcétera», ejemplifica Leyva. Mientras que si nos referimos al de tipo crónico, la definición, al igual que su manejo, no es tan simple. «Entendido de forma práctica como aquel que dura **más de seis semanas**, o más allá de lo que lo hace la lesión que lo ha provocado; o que habiendo desaparecido esta, no lo ha hecho el dolor». De nuevo, detrás de él puede haber diversas causas, «y tampoco muy distintas a las que experimentan los adultos: lesiones centrales o periféricas del sistema nervioso central o desbalances de neurotransmisores o receptores encargados de transmitir la señal del dolor».

#### PUBLICIDAD

A pesar de la idéntica clasificación a la del dolor en el adulto, Leyva apunta que la gran variedad en el rango de edades en pediatría, abarcando desde recién nacidos a adolescentes, supone «una evidente variabilidad física y cognitiva que influye directamente en la vivencia subjetiva de este». Por eso, menciona una nueva definición más reciente, de la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP, por sus siglas en inglés), que su grupo considera más completa. «Desde nuestro punto de vista, es más cercana al concepto de dolor total, describe el dolor como una experiencia angustiosa e inquietante, al recoger los componentes emocionales y sensoriales, resaltar los aspectos cognitivos y sociales que hasta ahora habían estado ausentes en la definición y que son tan importantes en estas edades para entender su dolor».

La Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP, por sus siglas en inglés) considera dolor infantil:

1. Una experiencia personal influenciada por factores biológicos, psicológicos y sociales.
2. Puede ser expresada verbalmente o no, y que no siempre requiere la presencia de daño tisular (relativo a los tejidos), evidente.
3. Las personas aprenden el concepto de dolor a través de sus experiencias de vida.
4. La experiencia de dolor debe ser respetada, incluso cuando no puede identificarse una causa clara.

## Tipos de dolor: guía para saber explicar a tu médico qué te pasa y facilitar el diagnóstico

L. BALADO



PUBLICIDAD

### Las causas más frecuentes de dolor en pediatría y la posible no existencia de estas cuando es crónico

«Las causas del dolor agudo en los niños son parecidas a las de los adultos: enfermedades, operaciones y algunas típicas de la infancia como la dentición o los cólicos del lactante», comenta Reinoso. Concuera con él, Leyva: «No difieren mucho de las que lo provocan en adultos, solo hay que entender que su percepción o vivencia sí pueden resultar algo diferenciales».

**Iván Presno**, pediatra en Urgencias del Hospital Materno-Infantil Teresa Herrera de A Coruña, afirma que «el dolor es uno de los motivos más frecuentes de consulta en pediatría, tanto en urgencias como en atención primaria» y sostiene que este se manifiesta de diferentes formas e intensidades. «Si nos centramos en urgencias, quizás el dolor abdominal, de oídos o la cefalea es lo que más vemos».

PUBLICIDAD

No obstante, cuando se trata de dolor crónico, no siempre es fácil encontrar qué hay detrás. «Cuando hablamos de este, la situación es totalmente distinta a la del adulto porque en ellos **no siempre es posible encontrar una enfermedad que sea la causante**», asegura Reinoso. «Hasta un 30 % de la población pediátrica tiene dolor a diario», subraya Leyva. Y añade que las causas más frecuentes reportadas son el dolor de cabeza (65,6 %), abdominal (47,7 %), de extremidades (46,4 %) y de espalda (38,6 %).

### ¿Su umbral del dolor es diferente?: falsas creencias

Es uno de los mitos alrededor del dolor infantil: a los niños les duele menos o no lo recordarán en un futuro. «Estos pensamientos no pueden estar más alejados de la realidad», lamenta Leyva. «Hoy en día se sabe que la inmadurez del sistema nervioso central del neonato y lactante, lejos de significar una menor sensibilidad al dolor, implica **una mayor vulnerabilidad** frente al mismo».

PUBLICIDAD

Durante los últimos meses de embarazo y los primeros meses de vida se produce «un fenómeno denominado hiperalgesia fisiológica perinatal que consiste en que los

inmaduro el sistema que modula la intensidad de la respuesta dolorosa. Esto hace que frente a un mismo estímulo, la sensación de dolor y las consecuencias negativas asociadas al mismo, sean mucho mayores en neonatos y lactantes», amplía Reinoso.

«Cuántas veces habremos observado en niños cercanos cómo, ante un mismo traumatismo, el dolor experimentado es mayor si se sienten observados. Esta reacción no debe ser entendida como una mayor sensación de este, si no como la vivencia social y cultural compartida de su dolor hacia la persona que saben que puede aliviarle», cuenta el pediatra de la AEP. Por eso, desde la neurociencia se han acumulado pruebas sobre el carácter emocional, cognitivo y social que tiene la experiencia del dolor. De ahí la gran diversidad y variabilidad que existe en la forma en que los niños (y en general, las personas), perciben y afrontan el dolor.

PUBLICIDAD

## Caras, números y dibujos

La valoración del dolor en pediatría, tanto de que existe como de su intensidad, es muy variable en pediatría. «Tanto por el amplio rango de edad que se maneja como el distinto desarrollo neurológico de los pacientes implicados, obliga al uso de tablas validadas y objetivas que hacen que desaparezca la posible subjetividad del observador», sostiene Leyva.

Cuando un pequeño llega con dolor a urgencias, en función de la edad y del desarrollo cognitivo del niño, existen diferentes escalas para valorarlo. Las hay que observan conductas o manifestaciones físicas del menor. Por ejemplo, para aquellos pequeños que son menores de tres años o que presentan problemas cognitivos, se puede utilizar la escala FLACC (en inglés, face, legs, activity, cry, consolability), un instrumento observacional con el que se tienen en cuenta diferentes parámetros: la expresión de su cara, la posición y movimiento de sus piernas, su actividad, la frecuencia e intensidad de su llanto o el consuelo. «A cada uno se le da una puntuación concreta y según la suma de ellas, así será la intensidad del dolor observado», explica Leyva.

En niños de cuatro a siete años, aproximadamente, se puede utilizar la **escala facial de Wong Baker**, siempre que el paciente entienda la herramienta. «Va desde un cero, "no duele", con una cara feliz, a un diez, un rostro llorando y que significa que duele el máximo. Al niño se le tiene que explicar qué significa cada una y para poder utilizarla, tiene que entenderlo», indica Iván Presno, pediatra en Urgencias del

pedir que exprese verbalmente un número del uno al diez según el grado que experimenta», amplía.

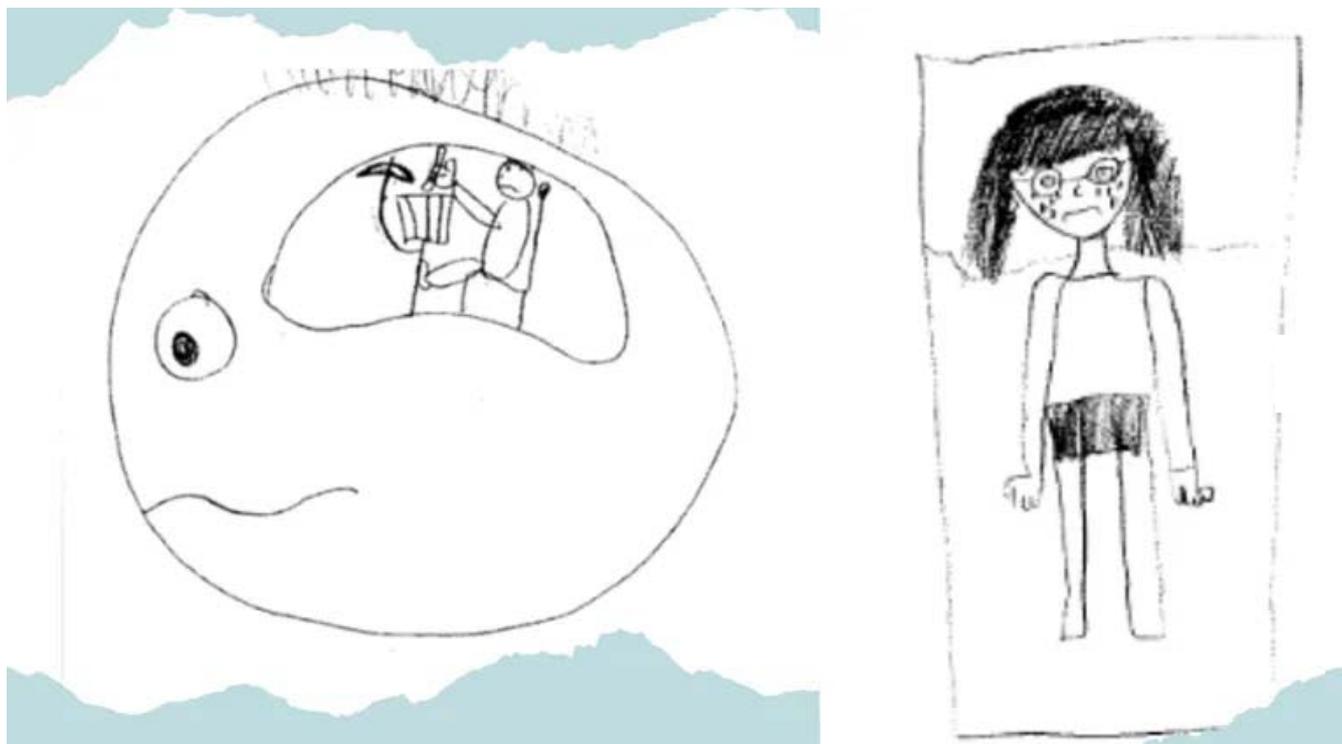
## Escala facial de Wong Baker

4-7 años  
(aprox)



Escala facial de Wong Baker, dirigida a niños entre 4 a 7 años, aproximadamente.

Cuando el análisis de la patología se fundamenta en la clínica que describe el paciente, herramientas como un dibujo pueden resultar muy clarificadoras. El propio Manual de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología recoge que «en la población infantil es difícil obtener una historia clara en relación con su cefalea. Los síntomas clásicos de la migraña pueden ser leves o pasar inadvertidos (unilateralidad, síntomas vegetativos, foto o fonofobia), lo que dificulta el diagnóstico». Por eso, recomiendan pedir a los pacientes que hagan un dibujo de su dolor. En la bibliografía clínica, existen numerosos estudios que confirman la utilidad de estos.



A la derecha, un niño de 10 años representa cómo es su dolor de cabeza; a la izquierda, una niña de 9 que dice no saber explicarlo, pero sí reflejar cómo se siente cuando lo padece.

C. E. Stafstrom, K. Rostasy, A. Minster



GALERÍA

**Dibujos hechos por niños para representar su dolor. Forman parte del estudio «The usefulness of children's drawings in the diagnosis of headache»**

LA VOZ

## Cómo se trata el dolor en los niños

«Independientemente de tratar la causa que lo originó, también es muy importante abordar el dolor en la infancia; su bienestar es prioritario», resalta Presno. «Debemos optar por analgesia, ya sea paracetamol, ibuprofeno o fármacos con mayor potencia si el niño lo necesita». Reconoce que hasta hace poco, «en Urgencias no lo tratábamos de la forma más adecuada posible, tanto por el miedo a los efectos adversos de la propia medicación, un posible escepticismo a que el niño no esté valorando de forma correcta su dolor, la falta de tiempo por la sobrecarga laboral o porque existían creencias falsas como que era mejor retrasar la analgesia para que el diagnóstico fuese más preciso cuando se dan determinadas patologías, como la apendicitis».

En realidad, aquella molestia que no se trata y es de gran intensidad tiende a cronificarse y a dificultar su posterior tratamiento. «Es bien conocido que si un dolor agudo no es diagnosticado o no es correctamente tratado se produce una reacción

neurotransmisores implicados en la conducción del estímulo doloroso. Esta puede extenderse hasta una sensibilización central que favorece la cronicidad de ese dolor y empobrece su respuesta al terapia analgésica en el futuro», concluye Leyva.



## Cinthya Martínez Lorenzo

De Noia, A Coruña (1997). Graduada en Periodismo por la Universidad de Santiago de Compostela, me especialicé en nuevas narrativas en el MPXA. Después de trabajar en la edición local de La Voz de Galicia en Santiago, me embarco en esta nueva aventura para escribir sobre nuestro bien máspreciado: la salud.

Archivado en: Migraña



Comentar · 0

### Te recomendamos

#### **Pilar García, podóloga: «Las durezas de los pies son una respuesta protectora de la piel»**

LUCÍA CANCELA



#### **Así cambia el deseo sexual a lo largo de la vida: «Podemos vivir perfectamente sin sexo»**

LAURA MIYARA



### Comentarios

Para comentar es necesario estar registrado en lavozdegalicia.es

[Regístrate gratis](#)

[Iniciar sesión](#)

### SECCIONES

## Salud mental

Estos son los alimentos que ayudan o perjudican a nuestra memoria: la neuró

PUBLICIDAD



19  70

**ODEGAS MARQUÉS DE CÁCERES**

**ELIGE EL VINO**  
*que mejor te vaya*

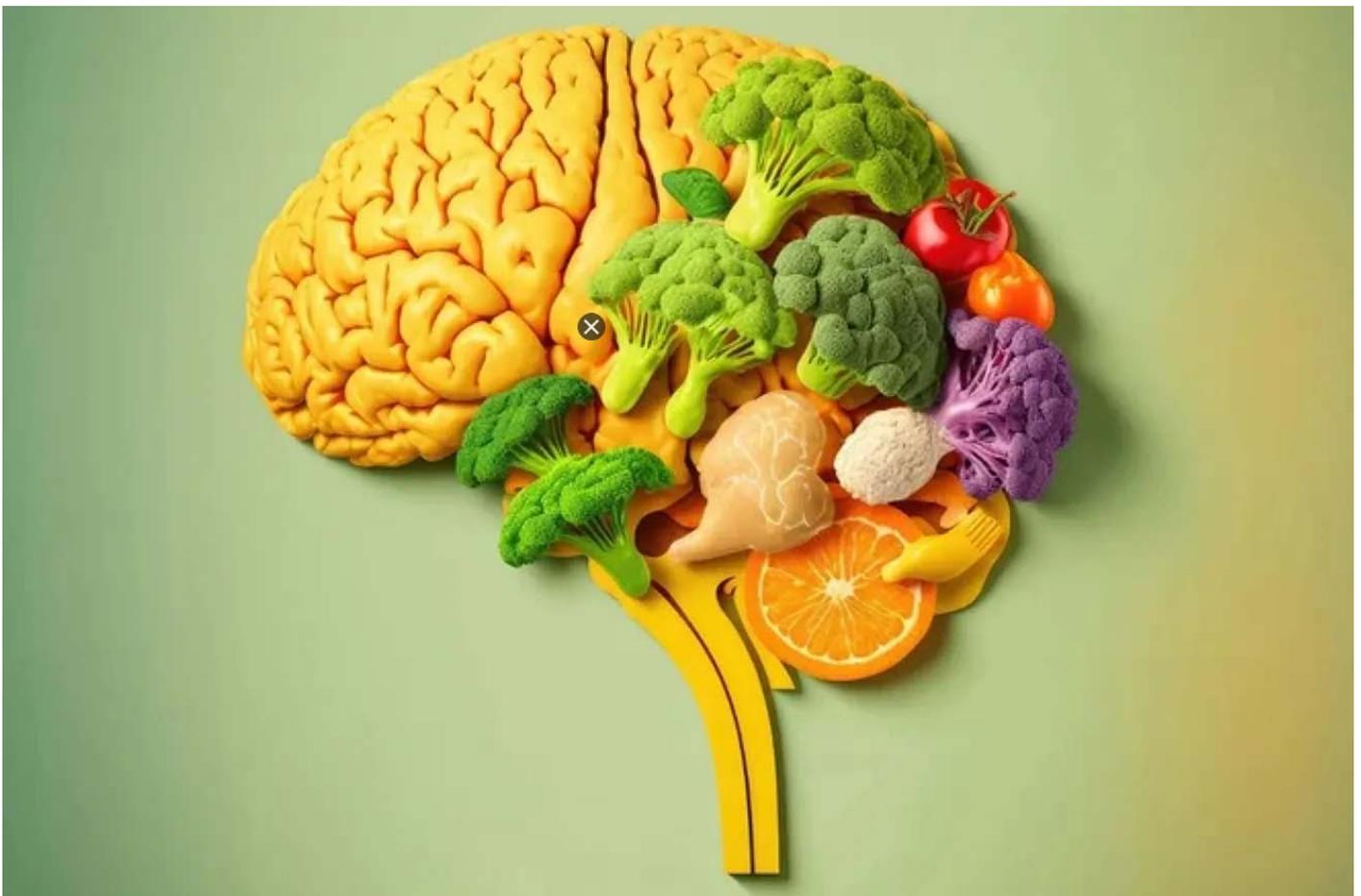
MARQUESDECACERES.COM

 WINE IN MODERATION  
CHOOSE | SHARE | CARE

### Salud

## Estos son los alimentos que ayudan o perjudican a nuestra memoria: la neuróloga Lisa Mosconi da todas las claves

Lo hace en su libro, hablando de los nutrientes buenos y no tan buenos para la salud neurológica



SMM

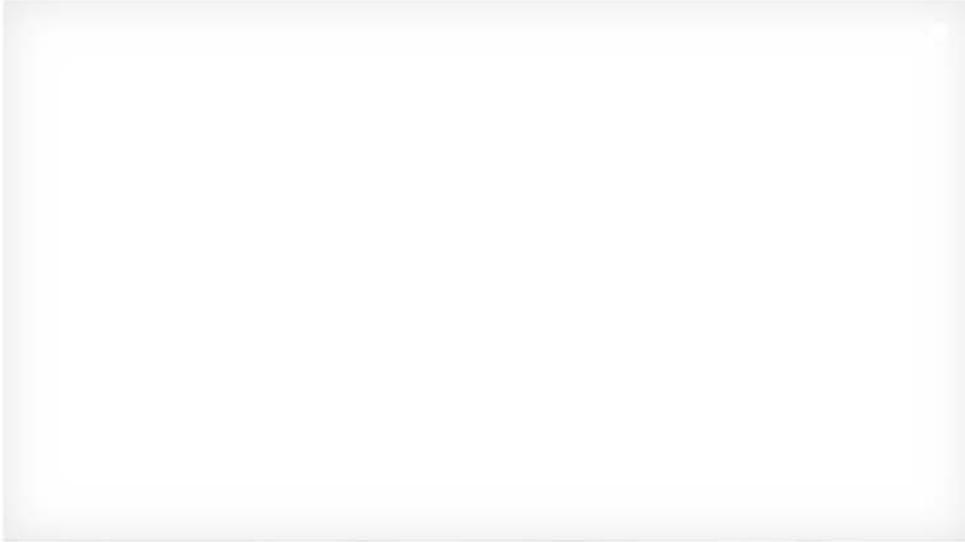
12/12/2024 - 20:32 CET

Estos son los alimentos que ayudan o perjudican a nuestra memoria: la neuró

**E**diagnostican en nuestro país casi **40.000 nuevos casos de ello, siendo el 65% de los afectados, mujeres.** Todo ello, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

Salud. Boticaría García advierte sobre los riesgos de tomar ciertos medicamentos sin comida: "Hay un momento para cada uno"

PUBLICIDAD



Una explicación clave, **según la neuróloga Lisa Mosconi, es la diferencia biológica en los cerebros de hombres y mujeres.** Asimismo, también ha sacado un **libro llamado 'Weill Cornell Women's Brain Initiative'** en el que destaca que **los nutrientes afectan al funcionamiento correcto del cerebro,** afectando algunos de ellos a su deterioro.

## ¿Cuáles son los alimentos que perjudican al cerebro?

Mosconi, en su libro, destaca los siguientes alimentos **perjudiciales para el funcionamiento de nuestro cerebro:**

-**Ultraprocesados** (pizzas, patatas fritas o refrescos azucarados...). Estos dañan la memoria y favorecen las enfermedades metabólicas.

Estos son los alimentos que ayudan o perjudican a nuestra memoria: la neuró



**Caddy por 190 €/mes\* con My Renting**

 Volkswagen - Patrocinado

[Descúbrelo](#)

-Alimentos **fritos** (cocinados con grasas saturadas, afectan el flujo de sangre al cerebro, limitando la capacidad de retener información).

-Consumo excesivo de **azúcar** (puede provocar deterioro cognitivo)

-**Edulcorantes** artificiales (pueden provocar accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos).

## ¿Y los beneficiosos para el cerebro?

Mosconi también revela en su libro 'Weill Cornell Women's Brain Initiative' **los alimentos que favorecen al cerebro:**

-El **boniato** (rico en vitamina A y antioxidantes, reduce el estrés oxidativo, protegiendo el sistema nervioso).

-Los **frutos rojos** (combaten el envejecimiento cerebral gracias a sus flavonoides).

-**Pescados ricos en Omega-3** (favorecen el desarrollo del cerebro y potencian el aprendizaje).

-Las **ciruelas** (mejoran la memoria con antioxidantes compuestos neuroprotectores).



Estos son los alimentos que ayudan o perjudican a nuestra memoria: la neuró



#### MÁS EN MARCA

[Manuel Carrasco revela el pastizal que pagó po...](#)

Marca

[Qué significa que las mujeres recordemos cada detalle de una cen...](#)

Telva

De esta manera, como revela la neuróloga Lisa Mosconi en su libro, si **se sigue una dieta equilibrada y basada en estos alimentos detallados anteriormente, es muy posible fortalecer la salud cerebral, aumentando así la capacidad de memoria y aprendizaje y reduciendo el riesgo de enfermedades neurológicas**, como por ejemplo, el Alzheimer, que afecta a más de 40.000 personas al año en nuestro país.

[Tiramillas](#) [salud](#) [Bienestar](#)

**Alimentación.** [Una nutricionista revela a Jordi Wild el alimento clave para vivir una eterna juventud: "Es mi mejor amigo"](#)

**Salud.** [Boticaria García lo aclara si el frío ayuda a perder peso y acaba con el mito: "Generamos grasa buena"](#)

**Actualidad.** [Alerta en Siria: los insurgentes toman Damasco y anuncian la caída de Bashar al Asad](#)

**Ver enlaces de interés** [▼](#)

PUBLICIDAD

[espanol.medscape.com](https://espanol.medscape.com)

# 7 días en 7 noticias: lo imperdible del 6 al 12 de diciembre de 2024

Matías A. Loewy

6-7 minutos

---

*Acompáñenos en esta sección de las 7 principales noticias que no debe perderse esta semana en Medscape.*

1

## Lo más destacado

### **Una sola mutación aumenta el potencial pandémico del virus de la influenza aviar H5N1, pero la OPS muestra cautela: "No hay consenso de los expertos"**

Una sola mutación en la proteína hemaglutinina del clado 2.3.4.4b del virus de influenza aviar A subtipo H5N1 de alta patogenicidad que circula en rebaños de vacas lecheras en Estados Unidos desde marzo pasado [alcanza para aumentar significativamente su afinidad por los receptores de células humanas](#), lo que facilitaría la transmisión persona a persona y elevaría su potencial de producir una pandemia, señaló un [estudio](#) publicado en *Science*. Sin embargo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) mostró reservas frente a este hallazgo e insistió en que "nadie tiene la bola de cristal" para anticipar qué tan cerca se está de una nueva crisis sanitaria global.

**Valoración:** "Los resultados muestran la facilidad con la que este

virus puede evolucionar, de tal manera que reconoce los receptores humanos. Sin embargo, nuestro estudio no sugiere que tal desarrollo haya ocurrido o que el virus H5N1 actual se vuelva transmisible entre personas con solo esta mutación", destacó el primer autor, Ting-Hui Lin, Ph. D., investigador postdoctoral en *The Scripps Research Institute*, en La Jolla, Estados Unidos. De hecho, es probable que se requieran otras mutaciones, por ejemplo, en la polimerasa PB2, para mejorar la replicación viral y su estabilidad en las células humanas. Hasta ahora las infecciones en humanos ocurrieron a través del contacto directo con animales infectados o sus secreciones o superficies contaminadas.

**Reacción:** La OPS mostró cautela frente a este hallazgo. "No hay un consenso entre los expertos. Algunos ponen más peso en una u otra mutación y otros destacan que lo importante es el reagrupamiento [intercambio de material genético entre virus]. También tiene que haber un buen equilibrio: si cambia demasiado la forma en que el virus puede infectar la célula, eso puede tener impacto en cómo el virus puede salir de ella. Hay varios factores que pueden determinar la situación [de mayor transmisibilidad]", respondió a una pregunta de *Medscape en español* Andrea Vicari, Ph. D., jefe de la Unidad de Gestión de Amenazas Infecciosas del organismo, durante una [rueda de prensa](#) el martes 10. El especialista añadió que causar pandemias "es la naturaleza del virus influenza", pero que "nadie tiene una bola de cristal" para anticipar cuándo puede ser. "Hay que prevenirse para el peor escenario, así podemos estar seguros de que si algo pasa estaremos preparados", subrayó el director del organismo, Dr. Jarbas Barbosa, doctor en salud pública. "Trabajamos con los países [de la región] para implementar las lecciones aprendidas en la pandemia [de COVID-19]: aumentar la capacidad de detección, de respuesta rápida y de capacitación del personal para estar seguros de que cuando se presente una nueva situación tengamos mucha mejor

capacidad de responder que la que tuvimos en la última pandemia".

## 2

### Lo más disruptivo

#### "Cefalea por uso insuficiente de tratamiento farmacológico"

Si bien la [cefalea por uso excesivo \(o abuso\) de tratamiento farmacológico](#) es una cefalea secundaria establecida, relativamente conocida y objeto de capítulos especiales en guías de sociedades científicas, un reconocido neurólogo de Estados Unidos [está embarcado en una campaña para promover un nuevo término: "cefalea por uso insuficiente de tratamiento farmacológico"](#), que justamente debe enfrentarse con fármacos preventivos para evitar que la migraña se vuelva crónica.

**Argumento:** La cefalea por uso insuficiente de tratamiento farmacológico en realidad no es un nuevo tipo de cefalea, sino una "señal de alerta" en la ruta a la cronificación de la migraña y la cefalea por uso excesivo de tratamiento farmacológico, aseguró el Dr. Alan M. Rapoport, profesor clínico de neurología en la David Geffen School of Medicine at University of California, Los Angeles (UCLA), en Los Ángeles, Estados Unidos, expresidente de la *International Headache Society*. El Dr. Rapoport y un colega de Tailandia, Dr. Wanakorn Rattanawong, acuñaron el término y lo presentaron por primera vez en un artículo de revisión en *Cephalalgia* en abril de 2024. "La cefalea por uso insuficiente de tratamiento farmacológico es la causa de la cefalea por uso excesivo de tratamiento farmacológico. Y una vez que comienza [esta última] es difícil de tratar", manifestó el Dr. Rapoport, quien junto a su colega expuso la entidad o nomenclatura en la reciente LXXVI Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en Valencia, España.

**Abordaje:** "Si un paciente tiene cuatro crisis de dolor de cabeza

graves al mes debería tomar tratamiento farmacológico preventivo", comentó el Dr. Rapoport, precisando que lo mismo aplica cuando ocurren una o dos crisis mensuales, pero que son tan graves o resistentes al tratamiento que las y los pacientes desean la prevención para poder funcionar. En caso de utilizar fármacos orales más antiguos diseñados originalmente para tratar otras afecciones, como hipertensión arterial y cardiopatías, alcanzar niveles terapéuticos en sangre y eficacia satisfactoria puede tomar 2 a 3 meses, periodo durante el cual hay que lidiar con eventos adversos leves. "De manera preventiva prefiero usar los fármacos antipeptido relacionado con el gen de calcitonina (*CGRP*). Sin embargo, debido a que son costosos y no siempre están aprobados por las compañías de seguros, a veces comenzamos con los fármacos más antiguos y progresamos a opciones dirigidas al *CGRP* si es necesario".



# Lo que una neuróloga recomienda no comer a las mujeres para evitar acelerar la pérdida de memoria

ROCÍO BARRANTES | NOTICIA 12.12.2024 - 07:00H



Lisa Mosconi, experta en neurología en Harvard y directora de la Weill Cornell Women's Brain Initiative, descubrió que el cerebro de mujeres envejece diferente al de los hombres, por lo que los hábitos a seguir no son los mismos.

[Saurabh Sethi, médico de Harvard, advierte sobre las bebidas 'light' en mujeres: "más riesgo de derrame cerebral"](#)

20minutos



MUJER.ES



Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#), cada año se detectan casi **40.000 casos de Alzheimer en España, siendo el 65% de diagnósticos mujeres**. La [pérdida de memoria aumenta con el paso de los años](#), manifestándose así de forma general a partir de los 60 años. Que las féminas sean más propensas a casos de demencia o pérdida de memoria se relacionaba hace años con su mayor esperanza de vida. No obstante, algunas investigaciones, como la liderada por la **neuróloga Lisa Mosconi**, ha revelado que las **diferencias en el cerebro de las mujeres y los hombres** puede ser la explicación definitiva.

La experta en neurología y [directora de la Weill Cornell Women's Brain Initiative](#) ha dedicado los años de su carrera a estudiar el cerebro de la mujer. Sobre todo, ha hallado el impacto que la alimentación puede tener en la salud cerebral. En su libro 'Brain Food', **la doctora se sumerge en las necesidades nutricionales, ya que "nuestro cerebro funciona literalmente a base de nutrientes"**. No obstante, la dicotomía de la alimentación es que así como hay alimentos que favorecen al cerebro, otros pueden acelerar su deterioro.

## NOTICIA DESTACADA

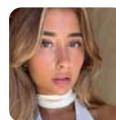


Esta es la única manera efectiva de acelerar el metabolismo según Harvard

### Cinco alimentos que no se deben comer según Lisa Mosconi

La neuróloga, que ha pasado más de 20 años de investigaciones, ha

## DESTACADO



Una estrella de OnlyFans se desmorona y rompe en llanto tras acostarse con 100 hombres: 'Sentí presión'  
20minutos



El contundente mensaje de Laura, de 'GH', ante las críticas sobre su físico: 'A ver si pensamos un poco'  
20minutos



Un ensayo clínico español logra potenciar la inmunoterapia contra los tumores: 'Puede transformar la forma de tratar el cáncer'  
J. A.



Un regalo envenenado: los pisos en Torre Vieja del 'Un, dos, tres' son ahora una zona llena de escombros, decadencia y okupas  
20minutos

## MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Alzhéimer

Cerebro

Nutrición

Propiedades de alimentos

20minutos



MUJER.ES



forman parte de la dieta diaria de las personas. Su consumo regular, del que a veces no se es consciente, son los que ponen en jaque a la salud cerebral.



Mujer comiendo ultraprocesados. / Getty Images

Para empezar, señala los **alimentos ultraprocesados**. Estos son totalmente reconocidos como negativos para la salud, ya que contienen diversidad de aditivos, grasas y azúcares procesadas en la industria. Llevar una alimentación rica en ultraprocesados es sinónimo de no adquirir nutrientes esenciales como la proteína y la fibra. Se pueden encontrar en pizzas, patatas fritas y bebidas carbonatadas. Además de tener un impacto importante en la memoria, los estudios también la responsabilizan de la aparición de distintas enfermedades metabólicas.

Dentro de los ultraprocesados, se pueden encontrar, por tanto, los **alimentos fritos**. Estos ingredientes, pasados por altas cantidades de aceite, sobre todo grasas saturadas y trans, son perjudiciales para el cerebro, ya que no favorecen la circulación sanguínea. Si el flujo sanguíneo no llega al motor cerebral se reduce la capacidad de almacenar la información.

#### NOTICIA DESTACADA



Los ocho hábitos que Harvard recomienda para mejorar la memoria de las mujeres a partir de los 40

Además, tener una dieta regular con grandes cantidades de **azúcares** podrían dañar tu salud cerebral. No obstante, las investigaciones también dan puntos positivos al consumo de azúcar, ya que la glucosa es una de las fuentes principales de energía del cerebro. Sin embargo, el consumo excesivo se ha relacionado con pérdida de habilidades cognitivas. Según la Organización Mundial de la Salud se recomienda 6 cucharaditas de azúcar en el día.

En este caso, tampoco hay que olvidarse de los edulcorantes artificiales. Aunque se ofrezcan como alternativas más dietéticas, estos también tiene un impacto en el cerebro. De hecho, tal y como apunta el médico de Harvard, Saurabh Sethi, tras diversas investigaciones: "Dos o más

20minutos



MUJER.ES



bebidas, favorece la destrucción de neuronas, desarrollando así enfermedades neurológicas.

## NOTICIA DESTACADA



Los ocho errores que impiden perder peso según una nutricionista

## Qué alimentos sí recomienda para mejorar la memoria



Los alimentos proporcionan nutrientes esenciales para la salud cerebral. / Getty Images

Entre tantos estudios e investigaciones, los neurólogos han podido ir detectando hasta **45 nutrientes esenciales** para el cerebro. Tal y como apuntan desde la [Clínica Universidad de Navarra](#), "**el metabolismo de las células del sistema nervioso requiere oxígeno y glucosa**". Por ello, hay que buscar alimentos con los mejores nutrientes que favorezcan el buen funcionamiento. Algunos de los recogidos por la neuróloga Lisa Mosconi son los siguientes:

- **Boniato.** Este tubérculo es rico en vitamina A y antioxidantes según [The Nutrition Source](#). Estos nutrientes hacen que se **reduzca el estrés oxidativo**. Además, al ser una fuente de potasio también mantiene al sistema nervioso sano.
- **Frutos rojos.** Estas bayas de color rojo o morado destacan por combatir **mediante su contenido en flavonoides** a los radicales libres, responsables del deterioro celular. Contribuyen así a reducir las patologías relacionadas con el envejecimiento como el Alzheimer.
- **Pescado.** Lisa Mosconi recoge en sus estudios la importancia de dotar al organismo de **Omega-3**. Esos ácidos grasos se pueden conseguir a través de una **alimentación rica en pescados**, ya que gracias a estos el cerebro mantiene un desarrollo y crecimiento óptimos, aumentando la capacidad de aprendizaje.
- **Ciruelas.** Gracias a su contenido de antioxidantes y **compuestos neuroprotectores**, la ciruela es una fruta recomendada por la neuróloga para el buen funcionamiento del cerebro. Algunas **investigaciones han llegado a la conclusión que sus compuestos pueden mejorar la memoria**.



[Inicio](#)   [¿Qué es NME?](#)   [Secciones](#) ▾   [Premios](#) ▾   [Contacto](#)   [SUSCRÍBETE](#)

[Mi cuenta](#) ▾

[< Anterior](#)   [Siguiente >](#)



## Vithas forma sobre prevención y tratamiento de migrañas, una enfermedad que afecta a 5 millones de

Este sitio web utiliza cookies para mejorar su experiencia. Puedes aceptarlo para asegurarte la mejor

experiencia. [Cookie settings](#)   [Acepto](#)





migrañas, una enfermedad neurológica que afecta a más de 5 millones de personas en España.

[Inicio](#) [¿Qué es NME?](#) [Secciones](#) [Premios](#) [Contacto](#) [SUSCRÍBETE](#)

Bajo el título *Migraña, más que un simple dolor de cabeza: prevención y tratamientos*, el [Instituto de Neurociencias Vithas \(INV\)](#) en Madrid celebró el pasado 27 de noviembre una nueva jornada [Mi cuenta](#) [v](#) de Aula Salud, una iniciativa gratuita de Vithas en la que participan tanto especialistas como pacientes y sus familiares para abordar las últimas novedades sobre la migraña y resolver las principales dudas del medio centenar de asistentes que acudieron.

La conferencia contó con la participación de la [Dra. Laura Rubio](#), neuróloga especialista en cefaleas en los Hospitales Universitarios Vithas Madrid Aravaca y La Milagrosa; [Álvaro Guiter](#), fisioterapeuta especializado en dolor persistente de los Hospitales Universitarios Vithas Madrid Aravaca, La Milagrosa y Vithas Internacional; y de Isabel Fernández de Cordova, paciente con migrañas encargada de explicar su abordaje con la enfermedad.

“La migraña es mucho más que un dolor de cabeza. Es una enfermedad que afecta a personas de cualquier edad, en las que puede ocasionar mucha limitación para el desarrollo de sus actividades, tanto a nivel profesional, como familiar y social”, asegura la Dra. Rubio. “En la consulta de Neurología buscamos realizar un correcto diagnóstico y un adecuado manejo del paciente, tanto farmacológico como no farmacológico. Sin embargo, consideramos necesario un abordaje multidisciplinar para tener en cuenta todos los factores que puedan estar influyendo en cada persona”, manifiesta.

Una idea que comparte Álvaro Guiter, quien explica que “la migraña es un problema sistémico y complejo que necesita un abordaje integral de la persona, tratando los factores biológicos, psicológicos y sociales que facilitan la perpetuación de la enfermedad”. Un abordaje, además, que requiere un afrontamiento activo de los síntomas y del manejo de los desencadenantes de la migraña.

Durante la jornada, también se compartieron experiencias personales de los pacientes con migraña. En concreto, Isabel Fernández de Cordova, paciente tratada por los expertos del Instituto de Neurociencias Vithas (INV) en Madrid, desarrolló su relación con esta enfermedad y cómo limitaba su día a día, tanto a nivel personal como profesional.

Este sitio web utiliza cookies para mejorar su experiencia. Puedes aceptarlo para asegurarte la mejor

experiencia. [Cookie settings](#) [Acepto](#)





contra las migrañas y apenas me dan crisis. Conocerles ha sido un cambio radical para mi

[¿Qué es la migraña?](#)

[Secciones](#) ▾

[Premios](#) ▾

[Contacto](#)

[SUSCRÍBETE](#)

## El 40% de los pacientes con migraña en España está sin diagnosticar

[Mi cuenta](#) ▾

La migraña es una enfermedad neurológica que se manifiesta con un dolor pulsante moderado-intenso en un lado o en la totalidad de la cabeza, tanto en niños como adolescentes y adultos.

Los ataques de migraña pueden durar unas horas o, incluso, días y sus principales síntomas son:

- Dolor
- Vómitos
- Intolerancia a la luz
- Problemas con los ruidos fuertes
- Hipersensibilidad a los olores
- Síntomas visuales
- Hormigueo en una parte del cuerpo (cara, brazos, piernas...)
- Dificultad para hablar
- Cambios en el estado de ánimo y dificultades para la concentración

De los 5 millones de pacientes con migraña en España, 1,5 millones padecen migraña crónica, es decir, experimentan dolor de cabeza 15 o más días al mes<sup>1</sup>. El diagnóstico temprano y el acceso a los tratamientos contra la enfermedad son esenciales ya que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 40% de los pacientes en España están sin diagnosticar y más del 50% se automedica con analgésicos sin receta.

### Abordaje integral y especializado para la migraña

Con la filosofía de aportar un abordaje multidisciplinar que ofrezca una atención integral tanto en el diagnóstico como en el tratamiento, el Grupo Vithas en Madrid incluye en su cartera de servicios el Instituto de Neurociencias Vithas (INV), conformado por un equipo de especialistas de amplia trayectoria en el ámbito de la neurología, neuropediatría, neurofisiología, neurocirugía,

Este sitio web utiliza cookies para mejorar su experiencia. Puedes aceptarlo para asegurarte la mejor

experiencia.

[Cookie settings](#)

[Acepto](#)





con abordajes de afrontamiento activo.

[Inicio](#) [¿Qué es NME?](#) [Secciones](#) [Premios](#) [Contacto](#) [SUSCRÍBETE](#)

10 de diciembre de 2024

[Mi cuenta](#)

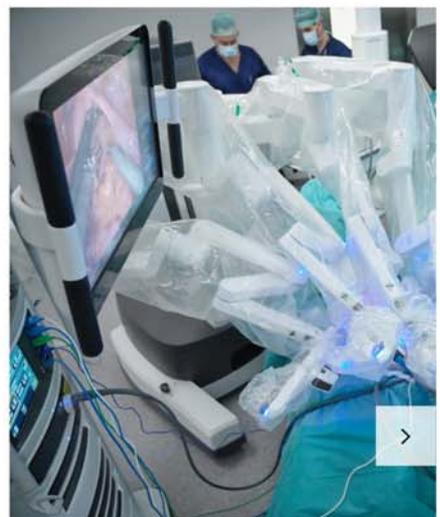
Share This Story, Choose Your Platform!



Sobre el Autor: [Redaccion NME](#)



### Artículos relacionados



**Quirónsalud se consolida como cirugía robótica más avanzada**

2 de diciembre de 2024

Este sitio web utiliza cookies para mejorar su experiencia. Puedes aceptarlo para asegurarte la mejor

experiencia. [Cookie settings](#) [Acepto](#)





(https://  
www.rdn.com.py/)

Nacionales  
(https://  
www.rdn.com.py/  
categoria/  
nacionales/)

Política (https://  
www.rdn.com.py/  
categoria/  
politica/)

Deportes  
(https://  
www.rdn.com.py/  
categoria/  
deportes/)

www.r

Salud (https://www.rdn.com.py/categoria/salud/)

# La humedad y su impacto en la salud: mitos y evidencias

12 diciembre, 2024, 16:27 - Por Vivian Martínez

¿Puede la humedad predecir la lluvia a través del dolor articular? Investigadores analizan el impacto real del clima en la salud.

Compartir en Facebook (https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?

u=https%3A%2F%2Fwww.rdn.com.py%2F2024%2F12%2F12%2Fla-humedad-y-su-impacto-en-la-salud-mitos-y-evidencias%2F)



Imagen ilustrativa. La Cruz Azul.

La relación entre la humedad ambiental y la salud humana permanece como un tema de debate en la comunidad médica. Aunque el 67% de pacientes con artrosis afirma percibir cambios climáticos, especialmente la humedad, los estudios científicos actuales muestran resultados

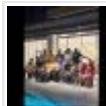
## LO MÁS LEÍDO

 Fechas de pago de aguinaldo para funcionarios públicos (http://www.rdn.com.py/fecha/funcionarios-publicos/)

 Olimpia busca el regreso de Pitta y prepara pretemporada en Uruguay (http://www.rdn.com.py/olimpias-pretemporada-uruguay/)

 Buscan a mujer desaparecida en Caacupé tras denunciar amenazas (http://www.rdn.com.py/buscando-desaparecida-caacupe-tras-denunciar-amenazas/)

 Fuerza Aérea recibe donación de helicópteros de Taiwán (http://www.rdn.com.py/fuerza-aerea-recibe-donacion-helicopteros-taiwan/)

 Diego Gómez regala casa a su madre en San Juan Misiones (https://www.rdn.com.py/diego-gomez-regala-casa-su-madre-san-juan-misiones/)

 Denuncian desvío de G. 25 millones para fiesta de colación (https://www.rdn.com.py/denuncian-desvio-g-25-millones-para-fiesta-colacion/)

inconsistentes y, en ocasiones, contradictorios.

La biometeorología, disciplina que estudia la interacción entre fenómenos atmosféricos y salud, ha identificado al hipotálamo como elemento clave en la respuesta corporal a las condiciones ambientales. Este “termostato corporal” regula la temperatura mediante mecanismos como la sudoración, proceso que se ve afectado significativamente por los niveles de humedad ambiental.

Las patologías respiratorias muestran la evidencia más clara de la influencia de la humedad. La doctora Sandra Dorado, de la Sociedad Española de Neumología, señala que tanto el exceso como la falta de humedad pueden afectar las vías respiratorias, provocando desde rinosinusitis hasta agudizaciones de asma y EPOC.

En cuanto a las enfermedades reumáticas, un metaanálisis chino de 2023 encontró que los pacientes con artrosis experimentan más dolor con alta humedad y bajas presiones atmosféricas. Sin embargo, el Dr. Marcos Paulino, presidente de la Sociedad Española de Reumatología, enfatiza la necesidad de más estudios concluyentes.

**Leé más: [Causas comunes del dolor de rodillas y cómo prevenirlo](https://www.rdn.com.py/2024/11/18/causas-comunes-del-dolor-de-rodillas-y-como-prevenirlo/) (<https://www.rdn.com.py/2024/11/18/causas-comunes-del-dolor-de-rodillas-y-como-prevenirlo/>)**

La relación entre humedad y migraña también ha sido objeto de estudio. Una investigación japonesa de 2023, que analizó datos de más de 4.000 personas, encontró asociaciones entre cefaleas y factores climáticos como humedad alta y lluvia. El Dr. Javier Camiña, de la Sociedad Española de Neurología, explica que las personas con migraña podrían ser más sensibles a cambios ambientales debido a un equilibrio cerebral más estrecho.

**Unite a nuestro canal de [WhatsApp](https://whatsapp.com/channel/0029VaCSdHDCMY0GgvB1wE0t)** (<https://whatsapp.com/channel/0029VaCSdHDCMY0GgvB1wE0t>)

Agresor de la avenida (<https://www.rdn.com.py/2024/12/12/la-humedad-y-su-impacto-en-la-...>)  
López entrega la policía a la Policía



Detienen a (http://www.rdn.com.py/2024/12/12/la-humedad-y-su-impacto-en-la-...) pareja de comerciante deti desaparecida com en Caacupé en-c



Jóvenes solidarios (<https://www.rdn.com.py/2024/12/12/la-humedad-y-su-impacto-en-la-...>) compraron toda la joven mercadería comp de un merca abuelito en en-asi Asunción



Vaticano incluye (https://www.rdn.com.py/2024/12/12/la-humedad-y-su-impacto-en-la-...) acto LGBT en calendario vaticar del Año Santo calend santo: 2025





(https://

revistasanitariadeinvestigacion.com)

Publicar artículos / pósters

ENFERMERÍA (HTTPS://REVISTASANITARIADEINVESTIGACION.COM/CATEGORY/  
ENFERMERIA/)

## **Cuidados y vigilancia del paciente tras una trombectomía en la unidad de ictus**

14 diciembre 2024

### **AUTORES**

1. **María Cristina Sáenz Martínez-Portillo. Diplomada en Enfermería. Unidad de ICTUS. Hospital Universitario Miguel Servet. Zaragoza. España.**
2. **Mónica Anicuta Hila. Diplomada en Enfermería. Atención Primaria. Calatayud, Zaragoza, España.**
3. **Ana Belén Piedrafita Embid. Diplomada en Enfermería. Unidad de Neumología. Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa, Zaragoza, España.**
4. **Alba Alares Montesinos. Diplomada en Enfermería. Atención Primaria. Huesca, España.**
5. **Carlos Sánchez Allueva. Graduado en Enfermería. Atención Primaria. Departamento de Sagunto. Valencia, España.**

### **RESUMEN**

El ictus isquémico representa el tipo de ictus más frecuente y los tratamientos actuales más eficaces son la trombólisis endovenosa y el tratamiento

endovascular con trombectomía mecánica, siendo además tiempo dependientes, siendo igual de importante los cuidados en la unidad de ictus, contribuyendo a una menor morbimortalidad.

Los cuidados que el paciente recibe en la unidad de ictus son realizados según protocolos establecidos, con el fin de prevenir complicaciones, identificándolas precozmente e instaurando un tratamiento específico.

En los pacientes que se ha realizado una trombectomía tenemos que vigilar el punto de punción, pulso distales, sangrado, hematomas, formación pseudoaneurismas etc.

## **PALABRAS CLAVE**

Ictus, trombectomía mecánica, neurología, cuidados de enfermería.

## **ABSTRACT**

*Ischemic stroke represents the most frequent type of stroke and the most effective current treatments are endovenous thrombolysis and endovascular treatment with mechanical thrombectomy, being also time-dependent, being equally important the care in the stroke unit, contributing to lower morbidity and mortality.*

*The care that the patient receives in the stroke unit is carried out according to established protocols, with the aim of preventing complications, identifying them early and establishing specific treatment.*

*In patients who have undergone thrombectomy, we must monitor the  puncture site, distal pulses, bleeding, hematomas, pseudoaneurysm formation, etc.*

## **KEY WORDS**

*Stroke, mechanical thrombectomy, neurology, nursing care.*

## DESARROLLO DEL TEMA

El ictus isquémico es la tercera causa de muerte en los países desarrollados. El tratamiento endovascular del ictus agudo está cobrando un gran protagonismo. Los pacientes que se benefician de este tratamiento suelen ser pluripatológicos, lo que aumenta la posibilidad de complicaciones (que llega hasta un 10%) durante y después del procedimiento. El tratamiento endovascular del ictus puede incluir maniobras agresivas y la administración de altas dosis de contraste.

Las enfermedades cerebrovasculares (ECV) constituyen uno de los problemas de salud más importantes a nivel mundial, siendo el ictus la primera causa de muerte en el género femenino y la segunda causa de muerte en el género masculino, además de ser la primera causa de invalidez y de demencia en las personas adultas en España.

Según datos recogidos por la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año en España entre 110.000-120.000 personas sufren un ictus y la mitad fallecen o presentan secuelas discapacitantes.

Según su naturaleza pueden ser ictus isquémicos o ictus hemorrágicos, siendo más frecuentes en un 85% los de origen isquémico. Los ictus hemorrágicos conlleva mayor mortalidad, pero los que consiguen sobrevivir presentan secuelas de menor gravedad. Mientras que los ictus isquémicos tienen como consecuencia final el infarto cerebral, pero son de menor mortalidad.

El tratamiento del ictus pretende eliminar los trombos que impiden la correcta vascularización cerebral para ello disponemos de distintos tipos de tratamiento con es: farmacológico con fármacos fibrinolíticos por vía intravenosa y el tratamiento quirúrgico mediante recanalización por vía intraarterial como es la trombectomía mecánica eliminando el trombo mediante aspiración ,captura/extracción.

Dentro de los riesgos de la trombectomía quirúrgica podemos encontrar<sup>1</sup>:

– Sangrado por el punto de punción, en caso de ser pequeña solo precisa compresión de la zona de punción pero que si es en gran cantidad puede

afectar al estado general y requerir tratamientos de reposición de líquidos o transfusiones.

- Infección.

-Hematoma, que se presenta en los músculos de la pierna debiendo vigilar la induración y el calor, se resuelve normalmente espontáneamente, aunque a veces pueda requerir tratamiento compresivo.

- Hematoma retroperitoneal. Sangrado o colección hemática en el espacio retroperitoneal. El diagnóstico se confirma mediante TAC o eco abdominal. Se produce cuando la punción de la arteria se realiza por encima del ligamento inguinal y si hay un sangrado este va al espacio retroperitoneal. El tratamiento suele ser expectante con reposo en cama y transfusión sanguínea si es necesaria.

- Pseudoaneurisma: Tumoración pulsátil.

-Hemorragia intracraneal, bastante frecuente, a veces puede ser confundida con extravasación de contraste.

- Re-oclusión del vaso tratado.

-Dissección.

-Perforación del vaso.

-Isquemia periférica, por trombosis aguda arterial. Apareciendo signos de falta de perfusión del miembro como son: frialdad, palidez y pérdida de pulso distal.



- Síndrome de hiperperfusión.

- Edema cerebral difuso.

- Síndrome de hipertensión refractaria intracraneal ó encefalopatía secundaria a altas dosis de contraste yodado.

- A veces puede ocurrir un embolismo a distancia secundario a la fragmentación del trombo mientras se trata de extraer.

Tras la realización de la trombectomía el paciente es trasladado a la unidad de ictus donde debemos tener en cuenta una serie de cuidados para ser capaces de reconocer y actuar precozmente ante cualquier complicación dichos cuidados son:

-Tomar constantes: TA, frecuencia cardíaca, pulso.

-Revisión de la zona de punción, vigilar apósito o vendaje compresivo.

-Valorar signos de buena perfusión tisular: coloración, temperatura, pulsos (pedio, tibial posterior).

-Mantener la extremidad en reposo, extendida por un período de 6 horas manteniendo la compresión realizada en la sala de neurointervencionismo.

-Retirar el apósito a las 24 horas.

## CONCLUSIONES

El ictus es una enfermedad cerebrovascular con un elevado impacto sanitario. Para prevenir y/o reducir la aparición de secuelas, complicaciones y mejorar el pronóstico de los pacientes es preciso realizar un diagnóstico y una reperfusión lo más rápido posible. Siendo uno de los tratamientos utilizados la reperfusión mediante la extracción mecánica del trombo introduciendo un catéter fundamentalmente por vía femoral debido a la complejidad del procedimiento la aparición de complicaciones y la inestabilidad del paciente los cuidados deben ser realizados en unidades especializadas y por un equipo multidisciplinar cualificado que sea capaz de reconocer precozmente cualquier complicación y saber actuar adecuadamente.

# Más del 50% de las mujeres sufrirá alguna enfermedad neurológica en su vida



## Infórmate y mantente actualizado con nuestra newsletter

Disfruta de contenido actualizado, formaciones y mucho más con la newsletter que enviamos cada semana.

Correo Electrónico

ACEPTO SUSCRIBIRME A LA NEWSLETTER

He leído y acepto la Política de Privacidad y consiento el tratamiento de mis datos personales con dicha finalidad

- Conócenos
- Explora
- Asociaciones
- Actualidad
- Nuestros premios

[Accede al apartado personal de asociaciones](#)

[Contacta con nosotros](#)



[Política de Privacidad](#)

[Política de Cookies](#)

[Aviso legal](#)



periodo perimenopáusico, donde un alto porcentaje de mujeres reporta deterioro cognitivo subjetivo.

## Premio 'Neurología y Mujer'

Uno de los momentos más destacados del seminario fue la entrega del Premio 'Neurología y Mujer', que busca reconocer trabajos científicos que aporten al conocimiento de las diferencias de género en la neurología. En esta edición, el galardón fue otorgado a Claudia Meza Burgos, técnica de investigación en ictus del Hospital Universitario Vall d'Hebron, por su **estudio sobre la prevención secundaria del ictus y los riesgos asociados a la brecha digital y de género en su abordaje**.

El jurado, compuesto por destacados miembros de la SEN, evaluó más de 30 comunicaciones científicas, reflejo del creciente interés por esta perspectiva diferenciada en la práctica clínica. El trabajo de la galardonada destacó por su rigor científico pero, sobre todo, por abordar un problema clave: la desigualdad en el acceso y el uso de herramientas digitales en la prevención y tratamiento del ictus en mujeres.

La incorporación de esta información en la práctica clínica puede ayudar a mejorar el manejo de este evento cerebrovascular y plantear opciones de tratamiento más efectivas y adaptadas a las necesidades específicas de las mujeres.

## Hacia una neurología más inclusiva y equitativa

El seminario *Neurología y Mujer* supone un hito en la promoción de la salud femenina en el ámbito de la neurología. Las doctoras Susana Arias Rivas, Mar Mendibe Bilbao y Cristina Íñiguez Martínez, coordinadoras del evento, junto con los ponentes invitados, subrayaron la importancia de seguir avanzando en la investigación y la implementación de políticas que aborden las disparidades de género en la atención neurológica.

A través de iniciativas como ésta se busca fomentar un cambio de paradigma en la neurología, con un enfoque más inclusivo y centrado en las necesidades de las mujeres. En palabras de las organizadoras, "aplicar una perspectiva de género en la neurología no es sólo una cuestión de equidad, sino una oportunidad para mejorar la calidad de vida de millones de mujeres en el mundo".

## Noticias relacionadas

---



[← Volver atrás](#) [Al día](#)  
13 DICIEMBRE 2024



# Los neurólogos presentan el informe "Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España"



## Infórmate y mantente actualizado con nuestra newsletter

Disfruta de contenido actualizado, formaciones y mucho más con la newsletter que enviamos cada semana.

Correo Electrónico

ACEPTO SUSCRIBIRME A LA NEWSLETTER

He leído y acepto la Política de Privacidad y consiento el tratamiento de mis datos personales con dicha finalidad

Conócenos  
Explora  
Asociaciones  
Actualidad  
Nuestros premios

[Accede al apartado personal de asociaciones](#)

[Contacta con nosotros](#)



[Política de Privacidad](#)

[Política de Cookies](#)

[Aviso legal](#)



diferente gravedad, pero cuya morbilidad produce un impacto muy significativo en las condiciones de salud, económicas o laborales de las personas que las padecen. El informe también señala además, que, en todas las edades de la vida, se trata de un grupo de enfermedades más prevalente en mujeres que en hombres.

*"Las enfermedades neurológicas son enfermedades frecuentes y en ocasiones muy incapacitantes como por ejemplo, migraña, esclerosis múltiple o epilepsia o incluso mortales, como la ELA. Y, dado que muchas de estas enfermedades -como son el ictus, la enfermedad de Parkinson, las demencias y otras enfermedades neurodegenerativas- van asociadas al envejecimiento, por las características poblacionales de nuestro país, es previsible un incremento de todas estas patologías",* señala el Dr. Javier Camiña, vocal de la Sociedad Española de Neurología.

Precisamente referido a España, este informe refleja cómo **la prevalencia de las enfermedades neurológicas es un 18% superior a la media global**, y en concreto un 1,7% por encima de la de otros países de nuestro entorno, lo que se relaciona con las características de nuestra pirámide poblacional así como con la alta esperanza de vida de los españoles.



## El impacto de las enfermedades neurológicas

Las enfermedades neurológicas constituyen, además, una gran carga que condiciona la calidad de vida, no solo del paciente sino también de sus familias y de la sociedad en su conjunto por la discapacidad que producen: solo en 2021, se calcula que **los años vividos con discapacidad por enfermedades neurológicas, suponen alrededor de un millón de años y los años de vida perdidos más de medio millón en nuestro país.**

Respecto al impacto que las enfermedades neurológicas supone en la asistencia hospitalaria, los datos indican que se ha producido un incremento en el volumen de la atención hospitalaria. Si en 2001, **el total**

**de pacientes ingresados en los hospitales españoles por enfermedades neurológicas suponían el 4,2%, estas cifras han ido creciendo hasta suponer el 5,5% en 2018.** Y este incremento es especialmente significativo en demencias, incluyendo la enfermedad de Alzheimer. En todo caso, de entre todas las patologías neurológicas, el ictus es la enfermedad más frecuente como causa de hospitalización y constituye la tercera enfermedad por número de ingresos hospitalarios en nuestros hospitales.

El informe también destaca que, además del número de pacientes, **las enfermedades neurológicas suponen un volumen muy alto de estancias hospitalarias:** cada paciente ingresado por patología neurológica supone de media una estancia de 11,8 días, siendo la demencia la segunda enfermedad específica con la mayor estancia media por paciente. Por otra parte, también estima que entre 2.196.000 y 3.928.000 españoles, pasarían por las consultas de Neurología a lo largo de un año. Es decir que entre el 5 y 8% de la población española requerirán consultar con un neurólogo a lo largo de un año.

INFORME SEN

# IMPACTO SOCIOSANITARIO DE LAS ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS EN ESPAÑA



Además, **las enfermedades neurológicas son las responsables del 19% de la mortalidad de nuestro país**, con un mayor peso entre las mujeres (23,5%) frente a los hombres (14,5%). "El informe también ha

analizado la progresión de la mortalidad de las cinco principales enfermedades neurológicas causantes de fallecimientos en los últimos 10 años y, en números absolutos, se ha producido un incremento en la mortalidad en todas ellas, excepto en ictus, donde la mejora en los cuidados y los tratamientos instaurados en los últimos años (unidades de ictus, fibrinólisis, trombectomía) han disminuido esta mortalidad de forma significativa", comenta el Dr Javier Camiña. "Pero el resto de las patologías, han mostrado una progresión creciente, muy llamativa por ejemplo en el conjunto de las demencias".

Otro indicador más de la relevancia de la patología neurológica respecto a la mortalidad es el relativo a las muertes por eutanasia, de la cual se recogen datos desde el año 2021, y que señalan que **las patologías neurológicas fueron la causa más frecuente entre las personas a las que se practicó la eutanasia (260 fallecidos en 2022)**. Dentro de este grupo, el 42% sufrían ELA, el 11%, esclerosis múltiple y el 8,5%, enfermedad de Parkinson.

"En base a todas estas cifras queda mostrado el porqué es necesario poner en marcha estrategias de salud que ayuden a contribuir a disminuir el impacto de las enfermedades en la población", concluye el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN. "Son necesarios los programas de prevención (por ejemplo, de salud vascular o salud cognitiva) y programas de formación de la población. Pero también estrategias para el diagnóstico precoz de las enfermedades, garantizando el acceso a la valoración neurológica y a las exploraciones necesarias, así como promocionar la investigación en el ámbito neurológico para garantizar la existencia y disponibilidad de tratamientos eficaces para cada una de las patologías".

## Noticias relacionadas

---



Más del 50% de las mujeres sufrirá...

Un homenaje en forma de vídeo para...



L  
◀

# La Unidad de Esclerosis Múltiple del Macarena celebra este jueves su jornada anual sobre la enfermedad

El Hospital Universitario Virgen Macarena celebra este jueves su Jornada Anual de Esclerosis Múltiple, un encuentro que este año se celebra bajo el lema "Conversamos sobre el presente y futuro en la Esclerosis Múltiple" y donde diferentes expertos de esta enfermedad neurodegenerativa ponen en común el hoy y el mañana de múltiples cuestiones relacionadas con la patología.



Asciende a dos los fallecidos tras el vuelco de  
15 hours ago

Privacidad



AGENCIA 11 DE DICIEMBRE DE 2024, 10:42

SEVILLA, 11 (EUROPA PRESS)

El Hospital Universitario Virgen Macarena celebra este jueves su Jornada Anual de Esclerosis Múltiple, un encuentro que este año se celebra bajo el lema "Conversamos sobre el presente y futuro en la Esclerosis Múltiple" y donde diferentes expertos de esta enfermedad neurodegenerativa ponen en común el hoy y el mañana de múltiples cuestiones relacionadas con la patología.

Este destacado foro, un encuentro con el aval docente y científico de la Sociedad Española de Neurología, que tendrán carácter presencial y telemática, contará con la participación de profesionales de la Unidad de Esclerosis del Hospital Universitario Virgen Macarena (UEMAC), Unidad que es centro de referencia nacional en el tratamiento de esta enfermedad autoinmune.

El evento contará con líderes de opinión en Esclerosis Múltiples a nivel nacional y europeo, y estará dirigido a profesionales sanitarios y no sanitarios interesados en la patología.

El manejo integral de la enfermedad; novedades en el ámbito de los biomarcadores; el abordaje de la enfermedad en poblaciones especiales como personas con edad avanzada; innovación en el diagnóstico de esclerosis múltiple; y actualización en terapias en enfermedades desmielinizantes, son las materias que se explorarán en esta jornada científica.

La Esclerosis Múltiple es la patología crónica autoinmune más común del sistema nervioso central que afecta a personas jóvenes, aunque también aparece en población pediátrica y mayores de 55 años. La UEMAC atiende cada año a más 2.500 pacientes que acuden desde diferentes zonas del territorio nacional.

Aunque hoy día sigue siendo desconocido el origen de esta enfermedad, sí se han identificado factores ambientales de riesgo, entre otros el antecedente de mononucleosis por virus Epstein Barr (VEB).

x



**Asciende a dos los fallecidos tras el vuelco de**  
15 hours ago

Privacidad

⚡ La edad a la que nuestro cerebro empieza a envejecer, según la ciencia

upper **Vivir**



PAREJA **VIVIR**

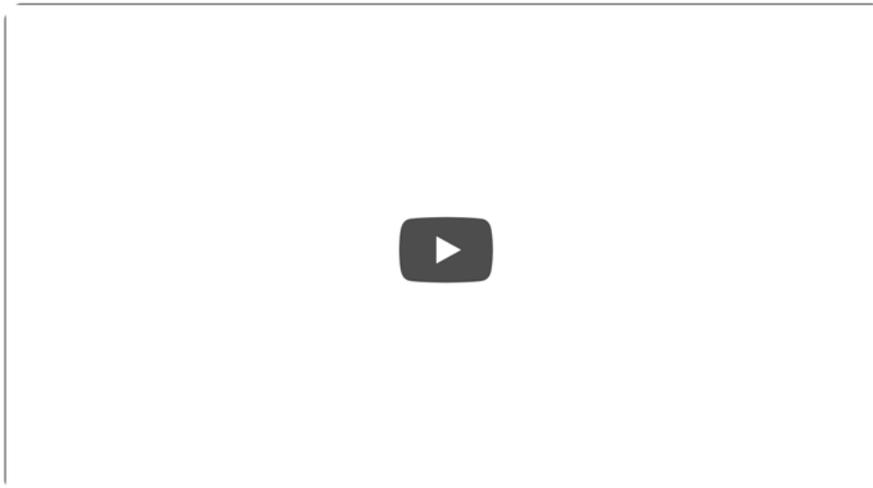
## Dormir en camas separadas, el éxito contra pronóstico: "Nos va mucho mejor"



Ana M. Longo

16/12/2024 07:00h.





### NEUROLOGÍA: la recomendación de una experta para las MUJERES



20 minutos 187 K suscriptores

Suscribirme

3 likes



Compartir



106 visualizaciones 14 dic 2024 #alimentossaludables #memoria #mujeres #mujeres #neurologia #memoria #alimentossaludables

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, cada año se detectan casi 40.000 casos de Alzheimer en España, siendo el 65% de diagnósticos mujeres. La pérdida de memoria aumenta con el paso de los años, manifestándose así de forma general a partir de los 60 años. Que las féminas sean más propensas a casos de demencia o pérdida de memoria se relacionaba hace años con su mayor esperanza de vida. No obstante, algunas investigaciones, como la liderada por la neuróloga Lisa Mosconi, ha revelado que las diferencias en el cerebro de las mujeres y los hombres puede ser la explicación definitiva.

MÁS INFO: <https://www.20minutos.es/mujer/estar-...>



20 minutos 187 K suscriptores

Videos

Información

Facebook

Twitter

Instagram

Mostrar menos

0 comentarios

Ordenar por



Añade un comentario...

Todos 20 minutos Noticias sol >

#### CALISTENIA EN CASA SEGUN EL PESO



Gana músculo y definición

Sin entrenador: este programa te llevará al siguiente nivel d... Patrocinado · Ma...

Visitar sitio



Deshazte de toda la mala...

Inner Healing... 921 usuarios EN DIRECTO



Experta en Sueño: 7 Hábit...

Tengo un Plan 2,3 M de...



Hablando de ciencia...

JaviCiencia 63 visualizaciones... Nuevo



Los trucos mentales...

Trending Tony 1 M de...



10 SIGNOS TEMPRANOS D...

Dr. Veller 869 K...



"ASÍ se BLANQUEA el...

ConPdePodc... 894 K...



Señales Extrañas de qu...

Dr. Veller 3,4 M de...



LIMPIEZA ENERGÉTICA ...

Sat-Chit Músi... 337 usuarios EN DIRECTO



¡REVELADO! Primeras...

Dr. Veller 3 M de...

Qué es la MEDITACIÓN y...

Mario Alonso Puig... 1,2 M de...

Cozy Winter Coffee Shop...

Relax Jazz C... 2,1 K usuarios EN DIRECTO

Música Para Calmar la Ment...