



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

ROCÍO BARRANTES | NOTICIA | 18.12.2024 - 08:20H



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"](#)



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.

## DESTACADO



Las críticas de Jiménez Losantos a la fallecida Marisa Paredes suscitan un aluvión de comentarios en las redes  
20minutos



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



Así le cambió la vida el Gordo de la Lotería de Navidad a Nacho Guerreros, Coque en 'La que se avecina'  
20minutos



Chema Prado, pareja de Marisa Paredes, revela los motivos de su muerte: 'No se encontraba mal'  
20minutos

## NOTICIA DESTACADA



La fruta que ayuda a bajar la presión arterial y

20 minutos



MUJER.ES



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

La neuróloga, que ha pasado más de 20 años de investigaciones, ha descubierto que estos **cinco tipos de alimentos podrían acelerar la pérdida de la memoria** y el deterioro de las funciones cognitivas. Aunque todos son perfectamente reconocibles e incluso pueden ser obvios, estos 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**

20minutos



MUJER.ES



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 refrescos dietéticos (light) al día enfrentan un riesgo significativamente mayor de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares". Además, la ingesta de **alcohol**, mezclado en muchas ocasiones con estas 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



rfuncionamiento. Algunos de los recogidos por la neurologa 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 [falvonoides](#) 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](#).

20minutos



MUJER.ES



Cinco 'snacks' para perder peso y no pasar hambre que recomiendan los científicos de Harvard

### Te puede interesar

[Comunicado de 'La Revuelta' tras el accidente cerebrovascular de Raphael durante su grabación: 'Se ha encontrado mal...'](#)

[Mpox y su variante Clade 1B, 'diferente y más grave', ya están en Europa: síntomas y cómo se contagian](#)

[Adiós al plumas: Lidl tiene el abrigo más calentito para este invierno por menos de 25 euros](#)

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



## Histórico de Noticias

---

17  
dic  
2024

### La OMC presenta una guía para mejorar el abordaje de la miastenia gravis

La Organización Médica Colegial de España (OMC), a través de su Fundación para la Formación (FFOMC) y argenx han presentado hoy un programa formativo sobre las Pautas de Actuación y Seguimiento (PAS) referentes a la miastenia gravis. Estas pautas consisten en un conjunto de publicaciones que tienen como fin la transición de una práctica centrada en la enfermedad a la atención enfocada en la o el paciente, teniendo en cuenta además la continuidad de la asistencia y el posterior seguimiento de estas personas.

La miastenia gravis es una enfermedad autoinmune crónica y rara, mediada por autoanticuerpos IgG, que alteran la comunicación neuromuscular, dando lugar a debilidad muscular fluctuante. Aproximadamente el 85% de las personas con miastenia gravis evolucionan a miastenia gravis generalizada en 24 meses, pudiendo verse afectados músculos de todo el cuerpo.

Como la enfermedad afecta a la transmisión neuromuscular, las personas pacientes sufren debilidad y/o fatigabilidad de los músculos voluntarios, que empeora con la actividad física. La debilidad puede aparecer en varios grupos musculares, pudiendo causar diplopía o ptosis palpebral -a nivel ocular- o afectando a otras zonas, como la cara o la garganta, causando dificultad para hablar, masticar, tragar o, incluso, respirar.

El objetivo de las PAS es informar y formar a las y los profesionales sanitarios para mejorar la atención recibida por las personas pacientes con esta enfermedad poco frecuente, que afecta a unas 15.000 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología de 2024.

Las PAS de miastenia gravis es una actividad de formación continuada y acreditada. Los profesionales sanitarios interesados en evaluarse y en optar al diploma acreditativo, deberán dirigirse al Campus Virtual de la Fundación para la Formación de la Organización Médica Colegial.

El Dr. José María Rodríguez Vicente, secretario general de la OMC y la FFOMC y coordinador de las PAS ha conducido la rueda de prensa, en la que ha resaltado que "esta publicación continúa la línea de acción de la corporación médica de ofrecer conocimiento científico a los profesionales que redunde en una mejor prestación y atención clínica a los pacientes, rebajar coste para el sistema y, por tanto, obtener un beneficio para todo el Sistema Nacional de Salud".

#### **Nuevas opciones terapéuticas**

La coordinadora científica de las PAS ha sido la Dra. Elena Cortés Vicente, de la unidad de Patología Neuromuscular del servicio de Neurología del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona. "Son unas guías muy prácticas y útiles para los neurólogos y otros profesionales que no se dedican tanto a esta patología porque, al ser una enfermedad muy heterogénea y en los que los síntomas fluctúan mucho, dificulta el diagnóstico y el tratamiento. Estamos en un momento muy ilusionante, con nuevas opciones terapéuticas que estamos aprendiendo a manejar, con mecanismos de acción más específicos con mejor eficacia y menos efectos adversos. Estoy muy contenta del resultado de las PAS", ha destacado.

Por su parte, la Dra. Teresa Sevilla Mantecón, del servicio de Neurología del Hospital Universitari i Politènic La Fe de Valencia, se ha encargado de situaciones especiales, como el abordaje de la paciente durante el embarazo, el parto y la lactancia. "Es importante ofrecer información y asesoramiento proactivo a las mujeres que deseen reproducirse y a sus parejas, despejar sus dudas respecto a la evolución durante el embarazo, riesgo por los fármacos que toma y ofrecer una atención integral desde el especialista en Neurología, junto con expertos de otras especialidades como Obstetricia, Neonatología y, si fuera necesario, cuidados intensivos neonatales. También es importante hablar respecto al tipo de lactancia según los fármacos que estén tomando. Hay que tener en cuenta que la miastenia gravis afecta frecuentemente a mujeres en edad fértil y los especialistas vamos a tener que asesorar a las mujeres y su familia desde el inicio de la planificación familiar hasta la lactancia", ha recordado.

En esta línea, Bibiana Da Rocha Souto, directora médica en argenx, ha subrayado que “desde argenx trabajamos desde el compromiso en la mejora de la salud de los pacientes, teniendo en cuenta que nuestra responsabilidad va más allá del simple acceso a nuestras terapias. Por eso consideramos que este tipo de iniciativas como lo que representa el programa formativo, sobre las Pautas de Actuación y Seguimiento (PAS) demuestran nuestra vocación de prestar apoyo a colectivos científicos y clínicos de una forma activa y respetuosa, repercutiendo positivamente en el bien de los pacientes con MG.” 

Finalmente, Elena Fernández, directora de la Fundación para la Formación de la OMC ha explicado que este curso “es de autoformación porque es el propio profesional el que adapta los contenidos a su disponibilidad horaria y laboral. Además, esta formación está acreditada con 20 Créditos ECMECs (European Continuous Medical Education Credits) de SEAFORMEC (Consejo Profesional Médico Español de Acreditación) y UEMS (Union Européenne de Médecins Spécialistes), que, en virtud de los acuerdos con el Ministerio de Sanidad, tienen una equivalencia de 3 Créditos Españoles de Formación Continuada del Sistema Nacional de Salud”.

### **Pautas de actuación y seguimiento**

Las PAS componen una serie de publicaciones cuya finalidad es impulsar el paso de una práctica que se centre en la enfermedad a la atención centrada en la persona enferma, la cual tiene en cuenta no solo la consulta, sino también la continuidad de la asistencia y el seguimiento de la personapaciente.

### **Acerca de argenx**

Argenx es una empresa mundial de inmunología comprometida con la mejora de la vida de las personas que padecen enfermedades autoinmunes graves. En colaboración con destacados investigadores académicos a través de su Programa de Innovación en Inmunología (IIP), argenx aspira a traducir los avances en inmunología en una cartera mundial de medicamentos novedosos basados en anticuerpos.

### **Acerca de FFOM**

Esta fundación, dedicada a la investigación, docencia, formación y competencia profesional de las y los profesionales médicos colegiados de España es una entidad -sin ánimo de lucro– docente, educativa y científica, de carácter particular y privado, que cuenta con el patrocinio del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España. La Fundación dispone de un campus virtual y de una plataforma interactiva, que tienen la finalidad de facilitar el acceso de la médica o el médico a la FMC y estimular la colaboración con otras Instituciones públicas y privadas comprometidas con los mismos fines que la FFOMC.

Acceder a la guía: [PAS en miastenia gravis](#)



Colegio  
Oficial de  
Médicos  
de Málaga

## NOTICIAS

# La OMC presenta una guía para mejorar el abordaje de la miastenia gravis

🕒 17.12.2024

La miastenia gravis es una enfermedad autoinmune crónica y rara, mediada por autoanticuerpos IgG, que alteran la comunicación neuromuscular, dando lugar a debilidad muscular fluctuante.





Colegio  
Oficial de  
Médicos  
de Málaga

teniendo en cuenta además la continuidad de la asistencia y el posterior seguimiento de estas personas.

La miastenia gravis es una enfermedad autoinmune crónica y rara, mediada por autoanticuerpos IgG, que alteran la comunicación neuromuscular, dando lugar a debilidad muscular fluctuante. Aproximadamente el 85% de las personas con miastenia gravis evolucionan a miastenia gravis generalizada en 24 meses, pudiendo verse afectados músculos de todo el cuerpo.

Como la enfermedad afecta a la transmisión neuromuscular, los pacientes sufren debilidad y/o fatigabilidad de los músculos voluntarios, que empeora con la actividad física. La debilidad puede aparecer en varios grupos musculares, pudiendo causar diplopía o ptosis palpebral -a nivel ocular- o afectando a otras zonas, como la cara o la garganta, causando dificultad para hablar, masticar, tragar o, incluso, respirar.

El objetivo de las PAS es informar y formar a los profesionales sanitarios para mejorar la atención recibida por los pacientes con esta enfermedad poco frecuente, que afecta a unas 15.000 personas en España, según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) de 2024.

Las PAS de miastenia gravis es una actividad de formación continuada y acreditada. Los profesionales sanitarios interesados en evaluarse y en optar al diploma acreditativo, deberán dirigirse al Campus Virtual de la Fundación para la Formación de la Organización Médica Colegial, en el enlace: <https://www.ffomc.org/PAS>.

El Dr. José María Rodríguez Vicente, secretario general de la OMC y la FFOMC y coordinador de las PAS ha conducido la rueda de prensa, en la que ha resaltado que “esta publicación continúa la línea de acción de la corporación médica de ofrecer conocimiento científico a los profesionales que redunde en una mejor prestación y atención clínica a los pacientes, rebajar coste para el sistema y, por tanto, obtener un beneficio para todo el Sistema Nacional de Salud».

### **Pautas de actuación y seguimiento**

Las PAS componen una serie de publicaciones cuya finalidad es impulsar el paso de una práctica que se centre en la enfermedad a la atención centrada en el enfermo, la cual tiene en cuenta no solo la consulta, sino también la continuidad de la asistencia y el seguimiento del paciente.

### **Acerca de argenx**

argenx es una empresa mundial de inmunología comprometida con la mejora de la vida de las personas que padecen enfermedades autoinmunes graves. En colaboración con destacados investigadores académicos a través de su Programa de Innovación en Inmunología (IIP), argenx aspira a traducir los avances en inmunología en una cartera mundial de medicamentos novedosos basados en anticuerpos.

### **Acerca de FFOMC**

Esta fundación, dedicada a la investigación, docencia, formación y competencia profesional de los profesionales médicos colegiados de España es una entidad -sin ánimo de lucro- docente, educativa y científica, de carácter particular y privado, que cuenta con el patrocinio del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España. La Fundación dispone de un campus virtual y de una plataforma interactiva, que tienen la finalidad de facilitar el acceso del médico a la FMC y estimular la colaboración con otras Instituciones públicas y privadas comprometidas con los mismos fines que la FFOMC.

## Álvarez: "La llegada de fármacos que modifiquen el curso de la esclerosis múltiple es esperanzadora"

En una entrevista de ConSalud Podcast, el Dr. Gary Álvarez, neurólogo del Hospital Universitario Josep Trueta de Girona aborda los avances y retos de la esclerosis múltiple



Dr. Gary Álvarez, neurólogo del Hospital Universitario Josep Trueta de Girona aborda los avances y retos de la esclerosis múltiple (Montaje Consalud)



**DIEGO DOMINGO**

18 DICIEMBRE 2024 | 07:00



Archivado en:

ESCLEROSIS MÚLTIPLE · DÍA NACIONAL DE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE



**Día Nacional de la Esclerosis Múltiple**  
18 de diciembre

En España, alrededor de 55.000 personas padecen **esclerosis múltiple** y se diagnostican 2.500 nuevos casos cada año, siendo la segunda causa de discapacidad y la segunda enfermedad neurológica más frecuente en los adultos jóvenes españoles. Además según la Sociedad Española de Neurología, en los últimos cinco años, ha aumentado cerca de un 20% el número de **pacientes** con esclerosis múltiple.



**Día Nacional de la Esclerosis Múltiple: Entrevista al doctor Gary Álvarez**

Entrevistas ConSalud Suscribirse Descargar App

00:00 06:42

Con motivo del **Día Nacional de la Esclerosis Múltiple**, [ConSalud.es](https://www.consalud.es) ha elaborado un especial informativo, en colaboración de Bristol Myers Squibb. En una entrevista de **ConSalud Podcast**, el **Dr. Gary Álvarez**, neurólogo del Hospital Universitario Josep Trueta de Girona apunta que “el **principal reto** para los próximos años es avanzar no solo en el ámbito farmacológico, sino en terapias integrales y tratamientos holísticos que mitiguen la progresión de la enfermedad, independientemente de que el paciente tenga o no brotes”.

La esclerosis múltiple es un trastorno que **combina dos componentes**: inflamatorio y degenerativo. Según el Dr. Álvarez, “existen numerosos fármacos eficaces para controlar las formas con mayor componente inflamatorio”, sin embargo, “en las formas progresivas, donde no hay brotes, carecemos de herramientas eficaces”, subraya.

***“Vamos hacia terapias que actúen sobre el componente neurodegenerativo, donde aún hay muchas carencias”***

El **estilo de vida del paciente** juega un papel crucial en el manejo de la enfermedad. En este sentido, la educación sanitaria de los pacientes es fundamental para modificar factores como el tabaquismo o el sedentarismo que se han asociado, según el experto, a un **aumento del riesgo de progreso de la enfermedad**. Sin embargo, también existen factores biológicos, como la edad y el sexo, que no son modificables. “En este caso tenemos que utilizar todas las herramientas posibles para poder ayudar a los nacientes”. añade.

El Dr. Álvarez también destaca la importancia de documentos como el **Libro Blanco de la Estandarización de los Resultados en Salud** para el Manejo de los Pacientes con EM remitente-recurrente (EMRR). “Su objetivo es unificar la práctica clínica en la mayoría de los centros, asegurando una atención homogénea y reproducible para los pacientes. Esto no solo **mejora la práctica asistencial**, sino también la **investigación**, evitando sesgos o de atenciones diferenciadas, ya sea por exceso o por defecto, en los diferentes hospitales españoles”, explica.

**“El abordaje futuro de la esclerosis múltiple es alentador”**, apunta el Dr. Álvarez. Reconoce que “la llegada de **nuevos fármacos** que modifiquen el curso de la enfermedad es esperanzadora. Nos dirigimos hacia terapias, tanto farmacológicas como no farmacológicas, que actúen sobre el **componente neurodegenerativo**, donde actualmente no disponemos de muchas herramientas que nos ayuden en el tratamiento adecuado de los pacientes”, concluye.

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

Publicidad

## Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

### Un médico aconseja a las mujeres: "Tiren la crema a la basura y utilicen este remedio casero"

goldentree.es

### Difícil de creer: Este es el precio real de los audífonos en Tarancón

hearclear

### Encuentra el regalo ideal para estas fiestas

Nespresso

Ver más



Así son las principales secuelas de un ict...

## Así son las principales secuelas de un ictus como el que ha sufrido Raphael

### Bienestar

✔ Fact Checked

El cantante Raphael ha sufrido un accidente cerebrovascular (ictus) y estas son las posibles secuelas que deja un problema que afecta a miles de personas. Según la Sociedad Española de Neurología esta enfermedad fue la responsable del fallecimiento de más de 23.000 personas.

Actualizado a: Miércoles, 18 Diciembre, 2024 07:11:44 CET



El cantante Raphael ha sufrido un ictus (Fotos Shutterstock)



Joanna Guillén Valera

En España, según datos de la sociedad **cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus** y, en 2023, esta enfermedad fue la responsable del fallecimiento de más de 23.000 personas.



Además, **más del 30% de las personas que sobreviven a un ictus en España, actualmente se encuentran en una situación de dependencia**, debido a la discapacidad a largo plazo que les ha provocado las secuelas enfermedad: el ictus es la primera causa de discapacidad en España y, en **al menos el 40% de los casos, el ictus deja importante secuelas**. ¿De qué dependen las secuelas? Como explica a CuidatePlus **Joan Ferri**, director general de Irene, miembro del Instituto de Neurociencias de Vithas (INV) y presidente de la Sociedad Española de Neurorrehabilitación. Además, es el coordinador de la nueva línea estratégica de la Actualización del Plan en Ictus del SNS, **“el ictus es una interrupción repentina del flujo sanguíneo al cerebro, privando a las células cerebrales de oxígeno”**. Este daño “puede causar secuelas funcionales severas o incluso la muerte si no se trata a tiempo y de ahí la importancia de conocer sus causas para la prevención y para un tratamiento efectivo”.

Es una patología que va en aumento. Tal y como indica el especialista, “se ha observado un aumento en los casos de ictus, principalmente por el envejecimiento de la población y factores de riesgo relacionados con el estilo de vida moderno, como la obesidad y el sedentarismo”. Según sus estimaciones, **“entre 2015 y 2035 se espera un aumento de aproximadamente un 34% en la incidencia de ictus en la Unión Europea**, lo que destaca la necesidad urgente de implementar estrategias integradas de prevención y neurorrehabilitación”.

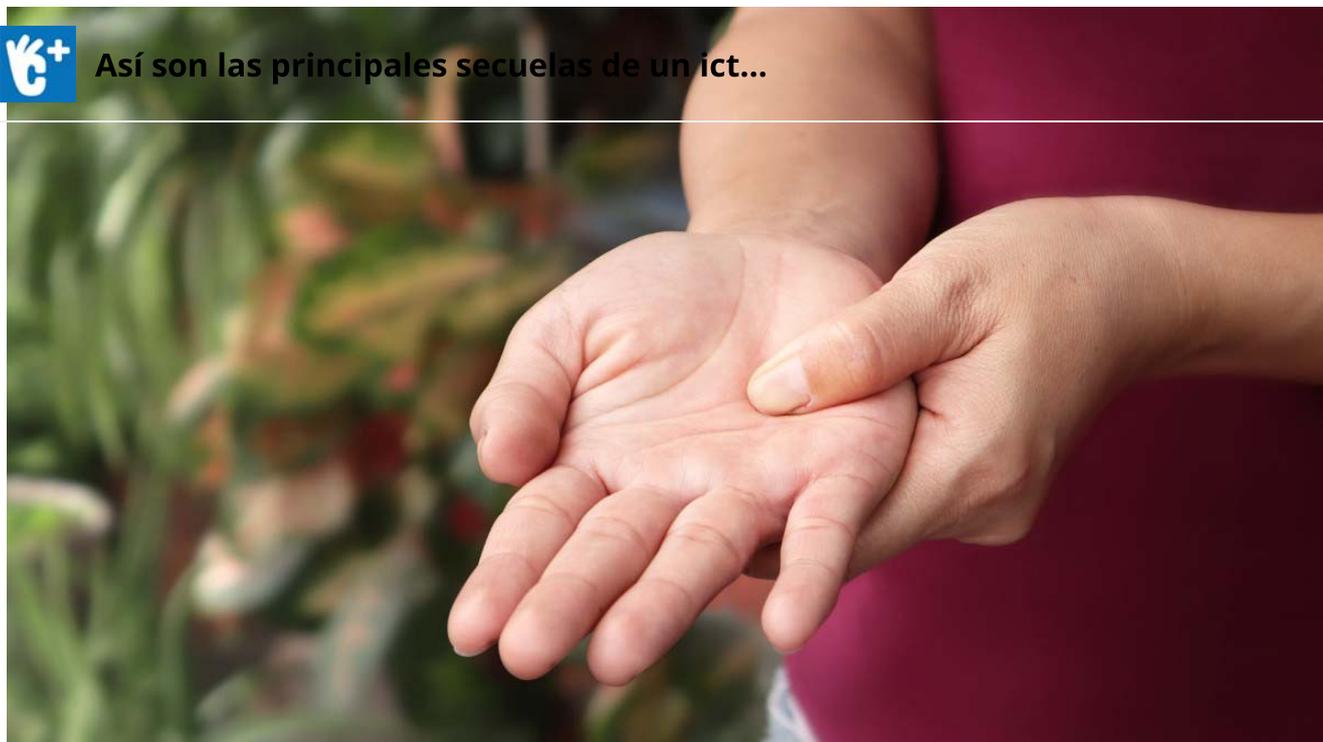
## Factores de riesgo

¿Por qué se produce un ictus? Existen muchas causas pero este proceso está influenciado, en gran parte, por los factores de riesgo asociados. **“La relación entre estos factores y el ictus está bien documentada y es ahí donde la prevención y el manejo médico son claves”**, recalca el experto.

Estos factores de riesgo son: **“La hipertensión, la diabetes, el colesterol elevado, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y el sedentarismo** son algunos de los principales factores que incrementan el riesgo de ictus”. Todos ellos, en mayor o menor medida, **“contribuyen al daño de los vasos sanguíneos** y a la formación de coágulos, lo que puede provocar un ictus isquémico, o en algunos casos, la ruptura de un vaso sanguíneo, resultando en un ictus hemorrágico”, recuerda Ferri.



Así son las principales secuelas de un ictus...



## El ictus y sus secuelas

Las secuelas de un ictus dependen de varios factores: **“La gravedad del episodio, el área cerebral afectada, la rapidez con que el paciente recibe tratamiento y sus condiciones de salud previas”**. Y es que, “cada minuto cuenta, especialmente en la fase aguda, y por ello es crucial un enfoque integral que incluya la rehabilitación temprana”.

Como indica **M<sup>a</sup> Mar Freijo**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, “independientemente del tipo de ictus, la rapidez con la que se haya recibido atención médica ante la aparición de los primeros síntomas, influirá enormemente en el pronóstico de los pacientes. Teniendo en cuenta que, **por cada minuto que pasa sin que llegue la sangre al cerebro se mueren casi 2 millones de neuronas, se explica por qué la frase ‘el tiempo es cerebro’ va siempre asociada a esta enfermedad**. Si se sospecha que una persona está sufriendo un ictus se debe llamar inmediatamente a los servicios de urgencia porque es una emergencia médica”. Además, añade Ferri, para evitar secuelas, **“trabajar con un equipo transdisciplinar** permite adaptar el tratamiento y maximizar las posibilidades de una recuperación funcional, mejorando la calidad de vida del paciente”.

Entre las principales secuelas que puede producir un ictus se encuentran:

- **Pérdida de fuerza, falta de coordinación o pérdida del control de movimiento.**
- **Propensión a caerse.**



Trastornos visuales

## Así son las principales secuelas de un ictus...

- Trastornos del lenguaje
- Espasticidad que es la contracción permanente de ciertos músculos
- Trastornos de la sensibilidad (hormigueo o falta de sensibilidad al tacto)
- Disfagia o dificultad para tragar
- Dolor superficial
- Incontinencia urinaria
- Alteraciones del estado de ánimo
- Deterioro cognitivo

### ¿De qué depende que haya secuelas?

En los últimos años, y gracias a los avances que se han producido en Europa y, en concreto en España, tanto en tratamiento como en identificación de la enfermedad, así como en la cada vez mayor implantación de las Unidades de Ictus (áreas de hospitalización especiales para el ingreso de pacientes con ictus) o del Código Ictus (procedimiento de actuación coordinada de todos los profesionales sanitarios ante una sospecha de ictus), la tasa de mortalidad de esta enfermedad ha descendido considerablemente. Se estima que, **respecto a los últimos 30 años, las tasas de mortalidad han descendido más de un 68% en los países de Europa Occidental.**

Dicho esto, y haciendo alusión al estudio realizado en IRENEA y publicado en 2017 en la revista *Neurología*, titulado *Las secuelas generadas por un ictus adquieren un carácter multidimensional*, el experto recuerda que **“los ictus provocan secuelas complejas en los adultos, especialmente en los casos moderados a graves”**.

De una muestra de 396 pacientes, la mayoría presentó déficits motores y alto riesgo de caídas al iniciar el programa de rehabilitación. **“Aunque hubo una mejoría global tras seis meses de tratamiento, solo el 11% alcanzó una discapacidad leve**, especialmente quienes tenían buena función cognitiva al ingreso”, informa.

Así, los problemas emocionales “mejoraron notablemente, mientras que los conductuales presentaron menor avance, destacándose como una secuela significativa a largo plazo”. De hecho, por la importancia de estas secuelas, la nueva estrategia en ictus del SNS, presentada el 22 de octubre de 2024, introduce una línea estratégica enfocada en la *Neurorrehabilitación y Vida después del Ictus*.

En ella, **“se resalta la importancia de una neurorrehabilitación**



**multidisciplinar desde las fases iniciales del ictus hasta las crónicas. La**

**Así son las principales secuelas de un ictus**

estrategia plantea un continuum de atención donde el tratamiento debe coordinarse entre equipos agudos, de rehabilitación y de atención primaria para maximizar la recuperación funcional y el bienestar del paciente a largo plazo”.

## Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Qué es el meldonium, la sustancia por la que Mudryk ha dado positivo: así afecta al cuerpo

Cuídate Plus

Bronquitis: los síntomas de alerta que deberían preocuparte

Cuídate Plus

Sofía Suescun y Kiko Jiménez reciben una avalancha de críticas tras su vídeo más íntimo: "Un poco cutre"

Marca

Ayuso lo vuelve a hacer, vestido con escotazo y manga murciélago en unos premios de periodismo

Telva

Un invierno lejos de casa

ACNUR Comité Español

Donar ahora

El Gobierno anuncia nuevas subvenciones para paneles solares si vives en una de estas 11 comunidades

ahorra energia



## Salud

Cuidamos tu salud

### NEUROLOGÍA

# Raphael sufre un accidente cerebrovascular durante la grabación de 'La Revuelta': así es como se detecta y se trata

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



Raphael, ingresado tras sufrir un accidente cerebrovascular en la grabación de La Revuelta / PIXABAY

PUBLICIDAD

Redacción

17 DIC 2024 22:31 Actualizada 17 DIC 2024 22:39



El cantante **Raphael** ha sido trasladado al hospital Clínico de Madrid, donde se encuentra ingresado, tras sufrir un **accidente cerebrovascular** este martes por la tarde en el Teatro Príncipe Gran Vía durante la grabación de una entrevista en el programa 'La revuelta' de David Broncano.

PUBLICIDAD

## ¿Qué es un ictus?

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



La esclerosis múltiple es la primera causa de discapacidad entre los jóvenes

### DÍA NACIONAL DE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

## Esclerosis múltiple: estos son los síntomas que alertan del inicio de la enfermedad

La esclerosis múltiple afecta en España a más de 55.000 personas y, cada año, se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos

Esclerosis múltiple, la enfermedad que sufre la presidenta de Baleares desde los 19 años



El Debate

18/12/2024

El 18 de diciembre se celebra el **Día Nacional de la Esclerosis Múltiple**, una enfermedad neurológica de carácter autoinmune que se caracteriza por la destrucción de la mielina, la capa aislante que se forma alrededor de los nervios del sistema nervioso central.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, la esclerosis múltiple afecta en España a más de 55.000 personas y, cada año, se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos, principalmente en adultos jóvenes, ya que generalmente los primeros síntomas suelen aparecer en los pacientes entre los 20 y 40 años y, sobre todo, en

[Privacidad](#) - [Términos](#)

mujeres.

Después de los traumatismos craneoencefálicos, la esclerosis múltiple constituye la segunda causa de discapacidad neurológica en los adultos jóvenes españoles. Porque, a pesar de que en los últimos años se han producido numerosos avances en el **tratamiento** de esta enfermedad, que han conseguido cambiar el pronóstico y la evolución de la enfermedad en muchos pacientes, la esclerosis múltiple sigue siendo una enfermedad crónica, que tiende a progresar con el tiempo.

La Dra. **Ana Belén Caminero**, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología explica que «aproximadamente un 85 % de los pacientes padecen el tipo de esclerosis múltiple que denominamos remitente-recurrente (EM-RR) y que se caracteriza por la aparición de brotes o recaídas en los síntomas, seguidos de períodos de remisión» y añade: «Por otro lado, el 15 % de los casos restantes serían formas progresivas de la enfermedad. Bien porque se manifiesta así desde el principio (primariamente-progresiva) o porque progresa gradualmente después de iniciarse como remitente-recurrente (secundaria progresiva)».

## Apague la televisión y lea: una investigación ofrece las claves para reducir el riesgo de demencia

El Debate



Se denominan brotes a los síntomas producidos por la aparición de una o más nuevas lesiones desmielinizantes en el sistema nervioso central que, dependiendo de la zona en la que se ha producido esa **destrucción de la mielina**, pueden ser muy variados. Esta variedad en los síntomas ha llevado incluso a que esta enfermedad se la conozca también como la enfermedad de las mil caras. Pero a pesar de la gran **heterogeneidad clínica** de la esclerosis múltiple, los principales primeros síntomas de esta enfermedad suelen ser **debilidad**, fatiga, **entumecimiento en el rostro** y/o en las extremidades, **problemas de visión**, espasmos musculares que pueden ir acompañados de dolor, así como problemas de

coordinación y equilibrio. En todo caso, y a lo largo de la evolución de la enfermedad, prácticamente la totalidad de los pacientes llegará a desarrollar **problemas de visión** y síntomas **motores y sensitivos**; y alrededor del 50 % de los pacientes otro tipo de síntomas como **cognitivos** o de **control esfinteriano**.

Sueño

## ¿Por qué el sueño profundo es útil para la memoria?

El Debate



«Aunque la velocidad a la que progresa la enfermedad varía mucho de un paciente a otro, los pacientes de esclerosis múltiple experimentarán con el paso del tiempo una disminución en su calidad de vida, en mayor o menor grado, causada por la discapacidad física progresiva, el deterioro cognitivo y/o la fatiga propia de la enfermedad.

Además, la coexistencia de la esclerosis múltiple con otras enfermedades, como por ejemplo la **hipertensión o la diabetes**, entre otras, puede complicar el manejo de esta enfermedad, aumentar la morbilidad e incluso puede reducir la esperanza de vida en estos pacientes», comenta la Dra. Ana Belén Caminero quien afirma que «los pacientes también suelen ver afectada su calidad de vida por la alta prevalencia de trastornos psicosociales –como la **ansiedad y depresión**– que existe entre los pacientes con esclerosis múltiple. Hasta un 50% de los pacientes refieren haber sido diagnosticados de depresión o ansiedad en algún momento, una cifra casi tres veces mayor que la que encontramos en la población general».

## La moda de envolver los pies en papel de aluminio ¿para qué sirve? ¿puede ser peligroso?

Paloma Santamaría



«Por lo tanto, la discapacidad física, el deterioro cognitivo y el

impacto psicológico continúan siendo desafíos importantes para los pacientes con esclerosis múltiple, a pesar de los avances diagnósticos y terapéuticos. Si bien, gracias a ellos, en los últimos años se ha producido un acusado descenso en el tiempo transcurrido desde la aparición de los primeros síntomas hasta el momento del **diagnóstico**, así como una reducción media en la escala de discapacidad», señala la Dra. Ana Belén Caminero. «Y a pesar de las mejoras en el diagnóstico y a los nuevos tratamientos modificadores de la enfermedad, la esclerosis múltiple sigue representando una **carga socioeconómica** significativa para los sistemas de salud y la economía debido a los elevados costes médicos directos (tratamientos, hospitalizaciones, dispositivos de asistencia) como en costes indirectos (pérdida de productividad, reducción de horas de trabajo y otras oportunidades laborales). Un impacto que afecta también a familiares y cuidadores, quienes deben asumir roles de apoyo, generando una enorme carga económica y emocional».

De acuerdo al informe «Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España» que acaba de publicar la Sociedad Española de Neurología, los **costes económicos directos** relacionados tanto con el tratamiento y manejo de la esclerosis múltiple, como los asumidos por pacientes y familiares pueden suponer **más de 50.000 euros** por paciente al año, dependiendo de la gravedad de la enfermedad. Además, los costes indirectos, relacionados con la pérdida de productividad, la incapacidad laboral y la necesidad de terceras personas para ayudar a los pacientes en su cuidado diario, también suponen un enorme coste: el 73 % de los pacientes ven afectada su vida laboral o académica; el 25 % ha tenido que dejar de trabajar, el 21 % ha tenido que reducir su jornada y más del 15 % se ha visto obligado a renunciar a un ascenso o promoción.



## La OMC presenta un nuevo PAS de miastenia gravis

Estas pautas consisten en un conjunto de publicaciones que tienen como fin la transición de una práctica centrada en la enfermedad a la atención enfocada en el paciente



El Médico Interactivo

18 de diciembre 2024, 11:31 am



La Organización Médica Colegial de España (OMC), a través de su Fundación para la Formación (FFOMC (<https://www.ffomc.org/>)) y argenx han presentado un programa formativo sobre las Pautas de Actuación y Seguimiento (PAS) referentes a la miastenia gravis. Estas pautas consisten en un conjunto de publicaciones que tienen como fin la transición de una práctica centrada en la enfermedad a la atención enfocada en el paciente. Siempre teniendo en cuenta la continuidad de la asistencia y el posterior seguimiento de estas personas.

José María Rodríguez Vicente, secretario general de la OMC y la FFOMC y coordinador de las PAS resalta: "esta publicación continúa la línea de acción de la corporación médica de ofrecer conocimiento científico a los profesionales que redunde en una mejor prestación y atención clínica a los pacientes, rebajar coste para el sistema y, por tanto, obtener un beneficio para todo el Sistema Nacional de Salud".

De esta forma, la PAS de miastenia gravis es una actividad de formación continuada y acreditada. Los profesionales sanitarios interesados en evaluarse y en optar al diploma acreditativo, deberán dirigirse al Campus Virtual de la Fundación para la Formación de la Organización Médica Colegial.

### PAS de miastenia gravis

El objetivo de la PAS de miastenia gravis es informar y formar a los profesionales sanitarios para mejorar la

atención recibida por los pacientes con esta enfermedad poco frecuente, que afecta a unas 15.000 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología de 2024.

Cabe recordar que aproximadamente el 85 por ciento de las personas con miastenia gravis evolucionan a miastenia gravis generalizada en 24 meses, pudiendo verse afectados músculos de todo el cuerpo.

Por su parte, Elena Fernández, directora de la Fundación para la Formación de la OMC ha explicado que este curso “es de autoformación porque es el propio profesional el que adapta los contenidos a su disponibilidad horaria y laboral”. Además, esta formación está acreditada con 20 Créditos ECMECs (*European Continuous Medical Education Credits*) de SEAFORMEC (Consejo Profesional Médico Español de Acreditación) y UEMS (*Union Européenne de Médecins Spécialistes*), que, en virtud de los acuerdos con el Ministerio de Sanidad, tienen una equivalencia de 3 Créditos Españoles de Formación Continuada del Sistema Nacional de Salud.



**Si los antibióticos no aportan valor, no deben administrarse (<https://elmedicointeractivo.com/si-los-antibioticos-no-aportan-valor-no-deben-administrarse/>)**

**La sobrecarga de AP obliga a los servicios de Urgencias a asumir el diagnóstico del asma (<https://elmedicointeractivo.com/sobrecarga-ap-obliga-servicios-urgencias-asumir-diagnostico-asma/>)**



## ÁREAS CLÍNICAS



Vitiligo (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/vitiligo/>)



Patología respiratoria crónica (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/patologia-respiratoria-cronica/>)



Depresión (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/depresion/>)



Prevención de suicidio (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/prevencion-suicidio/>)



## CASOS CLÍNICOS



Cáncer Colorrectal Metastásico (<https://elmedicointeractivo.com/cancer-colorrectal>)



Enfermedad de Parkinson y fluctuaciones (<https://elmedicointeractivo.com/ccparkinson>)



---

## Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida equilibrium](#) [Consulta del doctor Vidal](#)

---

### NEUROLOGÍA

## Raphael sufre un accidente cerebrovascular durante la grabación de 'La Revuelta': así es como se detecta y se trata

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



Raphael, ingresado tras sufrir un accidente cerebrovascular en la grabación de La Revuelta / PIXABAY

PUBLICIDAD

### Redacción

17 DIC 2024 22:31 Actualizada 17 DIC 2024 22:39



0

El cantante **Raphael** ha sido trasladado al hospital Clínico de Madrid, donde se encuentra ingresado, tras sufrir un **accidente cerebrovascular** este martes por la tarde en el Teatro Príncipe Gran Vía durante la grabación de una entrevista en el programa 'La revuelta' de David Broncano.

PUBLICIDAD

### ¿Qué es un ictus?

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.

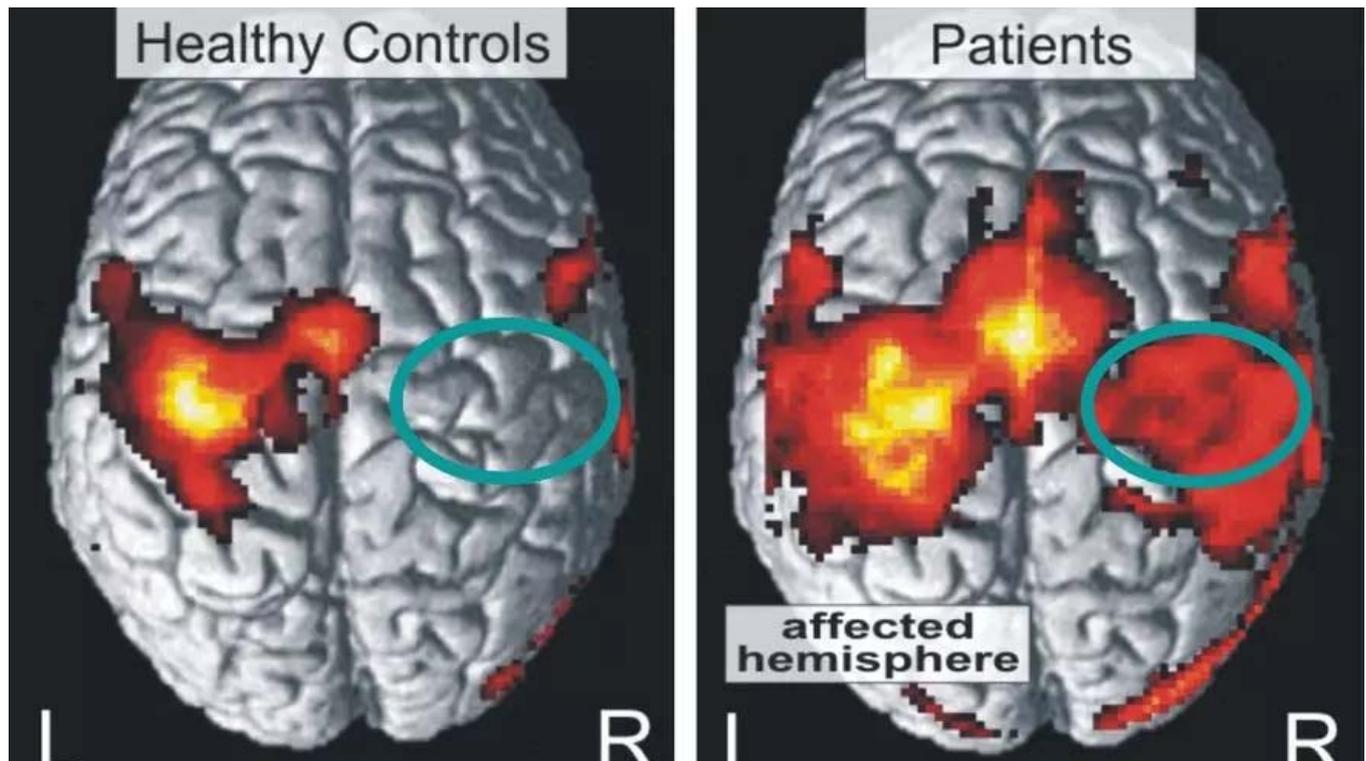
Además, las secuelas de esta enfermedad cerebrovascular son la primera razón de discapacidad adquirida en el adulto.

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.

## La incidencia de depresión y ansiedad en pacientes con esclerosis múltiple triplica a la de la población general

🕒 Read Time: 6 mins 📅 Publicado: 17 Diciembre 2024



Mañana, 18 de diciembre, es el Día Nacional de la Esclerosis Múltiple, una enfermedad neurológica de carácter autoinmune que se caracteriza por la destrucción de la mielina, la capa aislante que se forma alrededor de los nervios del sistema nervioso central. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, la esclerosis múltiple afecta en España a más de 55.000 personas y, cada año, se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos, principalmente en adultos jóvenes, ya que generalmente los primeros síntomas suelen aparecer en los pacientes entre los 20 y 40 años y, sobre todo, en mujeres.

Después de los traumatismos craneoencefálicos, la esclerosis múltiple constituye la segunda causa de discapacidad neurológica en los adultos jóvenes españoles. Porque a pesar de que en los últimos años se han producido numerosos avances en el tratamiento de esta enfermedad, que han conseguido cambiar el pronóstico y la evolución de la enfermedad en muchos pacientes, la esclerosis múltiple sigue siendo una enfermedad crónica, que tiende a progresar con el tiempo.

*“Aproximadamente un 85% de los pacientes padecen el tipo de esclerosis múltiple que denominamos remitente-recurrente (EM-RR) y que se caracteriza por la aparición de brotes o recaídas en los síntomas, seguidos de períodos de remisión”, explica la Dra. Ana Belén Caminero, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología. “Por otro lado, el 15% de los casos restantes serían formas progresivas de la enfermedad. Bien porque se manifiesta así desde el principio (primariamente-progresiva) o porque progresa gradualmente después de iniciarse como remitente-recurrente (secundaria progresiva)”.*

Se denominan brotes a los síntomas producidos por la aparición de una o más nuevas lesiones desmielinizantes en el sistema nervioso central que, dependiendo de la zona en la que se ha producido esa destrucción de la mielina, pueden ser muy variados. Esta variedad en los síntomas ha llevado incluso a que esta enfermedad se la conozca también como la enfermedad de las mil caras. Pero a pesar de la gran heterogeneidad clínica de la esclerosis múltiple, los principales primeros síntomas de esta enfermedad suelen ser debilidad, fatiga, entumecimiento en el rostro y/o en las extremidades, problemas de visión, espasmos musculares que pueden ir acompañados de dolor, así como problemas de coordinación y equilibrio. En todo caso, y a lo largo de la evolución de la enfermedad, prácticamente la totalidad de los pacientes llegará a desarrollar problemas de visión y síntomas motores y sensitivos; y alrededor del 50% de los pacientes otro tipo de síntomas como cognitivos o de control esfinteriano.

*“... la velocidad a la que progresa la enfermedad varía mucho de un paciente a otro, los pacientes de esclerosis múltiple experimentarán con el paso del tiempo una disminución en su calidad de vida, en mayor o menor grado, causada por la discapacidad física progresiva, el deterioro*

nitivo y/o la fatiga propia de la enfermedad. Además, la coexistencia de la esclerosis múltiple con otras enfermedades, como por ejemplo la hipertensión o la diabetes, entre otras, puede complicar el manejo de esta enfermedad, aumentar la morbilidad e incluso puede reducir la esperanza de vida en estos pacientes”, comenta la Dra. Ana Belén Caminero. “Pero los pacientes también suelen ver afectada su calidad de vida por la alta prevalencia de trastornos psicosociales -como la ansiedad y depresión- que existe entre los pacientes con esclerosis múltiple. Hasta un 50% de los pacientes refieren haber sido diagnosticados de depresión o ansiedad en algún momento, una cifra casi tres veces mayor que la que encontramos en la población general”.

“Por lo tanto, la discapacidad física, el deterioro cognitivo y el impacto psicológico continúan siendo desafíos importantes para los pacientes con esclerosis múltiple, a pesar de los avances diagnósticos y terapéuticos. Si bien, gracias a ellos, en los últimos años se ha producido un acusado descenso en el tiempo transcurrido desde la aparición de los primeros síntomas hasta el momento del diagnóstico, así como una reducción media en la escala de discapacidad”, señala la Dra. Ana Belén Caminero. “Y a pesar de las mejoras en el diagnóstico y a los nuevos tratamientos modificadores de la enfermedad, la esclerosis múltiple sigue representando una carga socioeconómica significativa para los sistemas de salud y la economía debido a los elevados costes médicos directos (tratamientos, hospitalizaciones, dispositivos de asistencia) como en costes indirectos (pérdida de productividad, reducción de horas de trabajo y otras oportunidades laborales). Un impacto que afecta también a familiares y cuidadores, quienes deben asumir roles de apoyo, generando una enorme carga económica y emocional”.

De acuerdo al informe “Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España” que acaba de publicar la Sociedad Española de Neurología, los costes económicos directos relacionados tanto con el tratamiento y manejo de la esclerosis múltiple, como los asumidos por pacientes y familiares pueden suponer más de 50.000€ por paciente al año, dependiendo de la gravedad de la enfermedad. Además, los costes indirectos, relacionados con la pérdida de productividad, la incapacidad laboral y la necesidad de terceras personas para ayudar a los pacientes en su cuidado diario, también suponen un enorme coste: el 73% de los pacientes ven afectada su vida laboral o académica; el 25% ha tenido que dejar de trabajar, el 21% ha tenido que reducir su jornada y más del 15% se ha visto obligado a renunciar a un ascenso o promoción.

Compartir Guardar Whatsapp

Seguro que te interesa continuar leyendo .....



### La quinta edición del Proyecto...

Dic 19, 2023

Las asociaciones de pacientes de esclerosis múltiple (EM) de nuestro país apuestan por la...

[Leer noticia completa](#)



### Profesionales enfermeras y...

Feb 09, 2023

Novartis ha reunido a un reconocido grupo de expertos en enfermería del ámbito de la...

[Leer noticia completa](#)



### Tres de cada cuatro pacientes...

Dic 15, 2022

Este domingo, 18 de diciembre, es el Día Nacional de la Esclerosis Múltiple, una fecha...

[Leer noticia completa](#)



farmaventa



## Sociedad

Club Faro Cultura Vida y Estilo Energía futura

R.S.

Vigo 18 DIC 2024 6:01



0

La incidencia de depresión y ansiedad en pacientes con esclerosis múltiple triplica a la de la población general, según datos aportados ayer por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Nacional de la Esclerosis Múltiple, que se conmemora hoy.

PUBLICIDAD



La esclerosis múltiple afecta en España a más de 55.000 personas y, cada año, se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos, recuerda la SEN. Constituye la segunda causa de discapacidad neurológica en los adultos jóvenes

Esclerosis Múltiple España (EME) demandó ayer «más medidas de protección social tras el diagnóstico de la enfermedad» ya que «todavía existen



ENFERMEDADES

# La incidencia de depresión y ansiedad en pacientes con esclerosis múltiple triplica a la de la población general

📅 diciembre 17, 2024 👤 IEFS

Mañana, 18 de diciembre, es el Día Nacional de la Esclerosis Múltiple, una enfermedad neurológica de carácter autoinmune que se caracteriza por la destrucción de la mielina, la capa aislante que se forma alrededor de los nervios del sistema nervioso central. Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#), la esclerosis múltiple afecta en España a más de 55.000 personas y, cada año, se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos, principalmente en adultos jóvenes, ya que generalmente los primeros síntomas suelen aparecer en los pacientes entre los 20 y 40 años y, sobre todo, en mujeres.

Después de los traumatismos craneoencefálicos, la esclerosis múltiple constituye la segunda causa de discapacidad neurológica en los adultos jóvenes españoles. Porque a pesar de que en los últimos años se han producido numerosos avances en el tratamiento de esta enfermedad, que han conseguido cambiar el pronóstico y la evolución de la enfermedad en muchos pacientes, la esclerosis múltiple sigue siendo una enfermedad crónica, que tiende a progresar con el tiempo.

“Aproximadamente un 85% de los pacientes padecen el tipo de esclerosis múltiple que denominamos remitente-recurrente (EM-RR) y que se caracteriza por la aparición de brotes o recaídas en los síntomas, seguidos de períodos de remisión”, explica la Dra. Ana Belén Caminero, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología. “Por otro lado, el 15% de los casos restantes serían formas progresivas de la enfermedad. Bien porque se manifiesta así desde el principio (primariamente-progresiva) o porque progresa gradualmente después de iniciarse como remitente-recurrente (secundaria progresiva)”.

## Síntomas diversos y un impacto progresivo en la calidad de vida

Se denominan brotes a los síntomas producidos por la aparición de una o más nuevas lesiones desmielinizantes en el sistema nervioso central que, dependiendo de la zona en la que se ha producido esa destrucción de la mielina, pueden ser muy variados. Esta variedad en los síntomas ha llevado incluso a que esta enfermedad se la conozca también como la enfermedad de las mil caras. Pero a pesar de la gran heterogeneidad clínica de la esclerosis múltiple, los principales primeros síntomas de esta enfermedad suelen ser debilidad, fatiga, entumecimiento en el rostro y/o en las extremidades, problemas de visión, espasmos musculares que pueden ir acompañados de dolor, así como problemas de coordinación y equilibrio.

En todo caso, y a lo largo de la evolución de la enfermedad, prácticamente la totalidad de los pacientes llegará a desarrollar problemas de visión y síntomas motores y sensitivos; y alrededor del 50% de los pacientes otro tipo de síntomas como cognitivos o de control esfinteriano.

mayor o menor grado, causada por la discapacidad física progresiva, el deterioro cognitivo y/o la fatiga propia de la enfermedad. Además, la coexistencia de la esclerosis múltiple con otras enfermedades, como por ejemplo la hipertensión o la diabetes, entre otras, puede complicar el manejo de esta enfermedad, aumentar la morbilidad e incluso puede reducir la esperanza de vida en estos pacientes”, comenta la Dra. Ana Belén Caminero.

“Pero los pacientes también suelen ver afectada su calidad de vida por la alta prevalencia de trastornos psicosociales, como la ansiedad y depresión, que existe entre los pacientes con esclerosis múltiple. Hasta un 50% de los pacientes refieren haber sido diagnosticados de depresión o ansiedad en algún momento, una cifra casi tres veces mayor que la que encontramos en la población general” concluye la doctora.

### **Carga económica y social significativa**

“Por lo tanto, la discapacidad física, el deterioro cognitivo y el impacto psicológico continúan siendo desafíos importantes para los pacientes con esclerosis múltiple, a pesar de los avances diagnósticos y terapéuticos. Si bien, gracias a ellos, en los últimos años se ha producido un acusado descenso en el tiempo transcurrido desde la aparición de los primeros síntomas hasta el momento del diagnóstico, así como una reducción media en la escala de discapacidad”, señala la Dra. Ana Belén Caminero. “Y a pesar de las mejoras en el diagnóstico y a los nuevos tratamientos modificadores de la enfermedad, la esclerosis múltiple sigue representando una carga socioeconómica significativa para los sistemas de salud y la economía debido a los elevados costes médicos directos como en costes indirectos. Un impacto que afecta también a familiares y cuidadores, quienes deben asumir roles de apoyo, generando una enorme carga económica y emocional”.

De acuerdo al informe “Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España” que acaba de publicar la Sociedad Española de Neurología, los costes económicos directos relacionados tanto con el tratamiento y manejo de la esclerosis múltiple, como los asumidos por pacientes y familiares pueden suponer más de 50.000€ por paciente al año, dependiendo de la gravedad de la enfermedad. Además, los costes indirectos, relacionados con la pérdida de productividad, la incapacidad laboral y la necesidad de terceras personas para ayudar a los pacientes en su cuidado diario, también suponen un enorme coste: el 73% de los pacientes ven afectada su vida laboral o académica; el 25% ha tenido que dejar de trabajar, el 21% ha tenido que reducir su jornada y más del 15% se ha visto obligado a renunciar a un ascenso o promoción.

← **¿Qué es la maderoterapia? La solución a la retención de líquidos**

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

# La OMC presenta una guía para mejorar el abordaje de la miastenia gravis

*SERVIMEDIA*

7-9 minutos

---

MADRID, 17 (SERVIMEDIA)

La Organización Médica Colegial de España (OMC), a través de su Fundación para la Formación (Ffomc), presentó este martes un programa formativo sobre las Pautas de Actuación y Seguimiento (PAS) referentes a la miastenia gravis, una enfermedad autoinmune crónica y rara que provoca debilidad muscular fluctuante.

Según informó la OMC, estas pautas consisten en un conjunto de publicaciones que tienen como fin la transición de una práctica centrada en la enfermedad a la atención enfocada en el paciente, teniendo en cuenta además la continuidad de la asistencia y el posterior seguimiento de estas personas.

La miastenia gravis es una enfermedad autoinmune crónica y rara, mediada por autoanticuerpos IgG, que alteran la comunicación neuromuscular, dando lugar a debilidad muscular fluctuante. Cerca del 85% de los pacientes con miastenia gravis evolucionan a miastenia gravis generalizada en 24 meses, pudiendo verse afectados músculos de todo el cuerpo.

Como la enfermedad afecta a la transmisión neuromuscular, los afectados padecen debilidad y/o fatigabilidad de los músculos

voluntarios, que empeora con la actividad física. La debilidad puede aparecer en varios grupos musculares, pudiendo causar diplopía o ptosis palpebral -a nivel ocular- o afectando a otras zonas, como la cara o la garganta, causando dificultad para hablar, masticar, tragar o, incluso, respirar.

## OBJETIVO DE LAS PAS

El objetivo de las PAS es informar y formar a los profesionales sanitarios para mejorar la atención recibida por los pacientes con esta enfermedad poco frecuente, que afecta a unas 15.000 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología de 2024.

Las PAS de miastenia gravis es una actividad de formación continuada y acreditada. Los profesionales sanitarios interesados en evaluarse y en optar al diploma acreditativo, deberán dirigirse al Campus Virtual de la Fundación para la Formación de la Organización Médica Colegial.

A este respecto, el secretario general de la OMC y la Ffomc y coordinador de las PAS, el doctor José María Rodríguez Vicente, resaltó que “esta publicación continúa la línea de acción de la corporación médica de ofrecer conocimiento científico a los profesionales que redunde en una mejor prestación y atención clínica a los pacientes, rebajar coste para el sistema y, por tanto, obtener un beneficio para todo el Sistema Nacional de Salud”.

## OPCIONES TERAPÉUTICAS

La coordinación científica de las PAS corrió a cargo de la doctora Elena Cortés Vicente, de la unidad de Patología Neuromuscular del servicio de Neurología del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona.

“Son unas guías muy prácticas y útiles para los neurólogos y otros

profesionales que no se dedican tanto a esta patología porque, al ser una enfermedad muy heterogénea y en los que los síntomas fluctúan mucho, dificulta el diagnóstico y el tratamiento. Estamos en un momento muy ilusionante, con nuevas opciones terapéuticas que estamos aprendiendo a manejar, con mecanismos de acción más específicos con mejor eficacia y menos efectos adversos. Estoy muy contenta del resultado de las PAS”, destacó.

Por su parte, la doctora Teresa Sevilla Mantecón, del servicio de Neurología del Hospital Universitari i Politècnic La Fe de Valencia, remarcó que “es importante ofrecer información y asesoramiento proactivo a las mujeres que deseen reproducirse y a sus parejas, despejar sus dudas respecto a la evolución durante el embarazo, riesgo por los fármacos que toma y ofrecer una atención integral desde el especialista en Neurología, junto con expertos de otras especialidades como Obstetricia, Neonatología y, si fuera necesario, cuidados intensivos neonatales”.

Finalmente, la directora de la Fundación para la Formación de la OMC, Elena Fernández, explicó que este curso “es de autoformación porque es el propio profesional el que adapta los contenidos a su disponibilidad horaria y laboral. Además, esta formación está acreditada con 20 Créditos Ecmecs (European Continuous Medical Education Credits) de Seaformec (Consejo Profesional Médico Español de Acreditación) y UEMS (Union Européenne de Médecins Spécialistes), que, en virtud de los acuerdos con el Ministerio de Sanidad, tienen una equivalencia de 3 Créditos Españoles de Formación Continuada del Sistema Nacional de Salud”.

(SERVIMEDIA)17-DIC-2024 15:58 (GMT +1)ABG/clc

(C) SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos

reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.



(https://copepuertollano.es/)

(/)



La voz  
De Puertollano  
*Felices Fiestas*



(https://



(https://

www.facebook.com/lavozdepuertollano  
twitter.com/lavozdepuertollano



(https://www.puertollano.es/wp-content/uploads/2024/12/programacion-navidad-puertollano-24-25.pdf)



(https://

www.lavozdepuertollano.es/web/contenido/comarca/con-la-voz-de-puertollano-puedes-ganar-150-euros-participa-en-el-concurso-el-secreto-del-crimen-con-tabla-para-ir-completando-incluida43173.html)

ver menú

PORTADA (/) comarca (/WEB/CONTENIDO/COMARCA) DEPORTES (/WEB/CONTENIDO/DEPORTES)

REGIÓN (/WEB/CONTENIDO/REGION) AUDIOS COPE ▼

Hemeroteca (/WEB/CONTENIDO/HEMEROTECA) CONTACTO (/CONTACTO.HTML)

Búsqueda...

Son las 09:43 del Miércoles, 18 de Diciembre del 2024.

Días para la salud (/Web/contenido/dias-para-la-salud) /

# 18 DE DICIEMBRE: "DÍA NACIONAL DE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE"

Por Rebeca Abengózar Muñoz

-Educatriz en Diabetes y Obesidad de Adultos-

La Voz de Puertollano, en colaboración con el Colegio de Enfermería de Ciudad Real y con Rebeca Abengózar, te ofrecen esta sección: "Días para la Salud"

18 de Diciembre: "Día Nacional de la Esclerosis Múltiple"



El 18 de diciembre se conmemora el Día Nacional de la Esclerosis Múltiple. Este día sirve para poner de manifiesto la situación de los afectados por esta enfermedad crónica neurodegenerativa.

Este día es organizado por la Asociación Española de Esclerosis Múltiple y sus 46 asociaciones miembros en su objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con Esclerosis Múltiple en España.

La esclerosis múltiple es una enfermedad neurológica que se diagnostica en personas jóvenes. Se desconoce cuál es la causa y la cura de esta enfermedad, aunque se han realizado numerosos avances en investigación en los últimos tiempos. A esta enfermedad se le conoce como la «de las mil caras», debido a que se manifiesta de muchas formas.

## Síntomas

La enfermedad puede aparecer de repente o ser progresiva, y su tratamiento dependerá de ello, por lo que como dice la Sociedad Española de Neurología (SEN), **las mejores armas para combatirla es la detección y el tratamiento precoz.**

Los primeros síntomas de la esclerosis múltiple son los trastornos de la visión, la pérdida de sensibilidad en las extremidades, hormigueo, alteración del equilibrio, pérdida de fuerza o trastornos motores. Aunque en algunos casos los síntomas mejoran con el paso de los días, es fundamental acudir al médico para su tratamiento y evitar la aparición de secuelas desde la fase inicial.

Otros síntomas son 'invisibles', como la depresión y ansiedad, el deterioro cognitivo, el dolor, la fatiga o trastornos de la esfera sexual, pero impactan de manera importante en la calidad de vida de las personas afectadas.

## Tratamiento

En general, los tratamientos orientados a mejorar los síntomas de la esclerosis múltiple no se consideran

totalmente eficaces. Hasta día de hoy, la enfermedad es incurable.

El tratamiento sigue dos objetivos fundamentales: evitar la progresión de la misma y disminuir la intensidad de los síntomas y complicaciones de sus brotes.

Los fármacos inmunomoduladores parecen constituir la alternativa terapéutica más eficaz de que se dispone actualmente. Estos fármacos consiguen reducir los brotes de la enfermedad en número y gravedad, y retrasan la progresión de la misma. No obstante, un porcentaje considerable de pacientes no responde a estos fármacos.

El ejercicio físico de forma regular resulta beneficioso, ya que mejora la función muscular y cardíaca y disminuye la rigidez.

Para afrontar esta enfermedad de forma integral, es esencial contar con el apoyo y la comprensión del entorno personal, familiar y laboral. Un estilo de vida saludable nos ayudará a perseguir nuestras metas. En ocasiones, será necesario recurrir al apoyo de grupos asociativos, así como a terapia psicológica y logopédica. Todo ello desempeñará un papel fundamental a la hora de encarar el día a día con la mejor de las actitudes.

### **Alimentación**

Las personas con EM deben seguir una dieta variada y equilibrada. No está demostrado científicamente que seguir una dieta especial pueda ayudar a mejorar el desarrollo de la enfermedad.

Tanto el sobrepeso como el estreñimiento son factores que pueden perjudicar el curso de la enfermedad, con lo cual es importante el control de los mismos a través de una dieta equilibrada.

***Fuentes: Entre otras: ROCHE PACIENTES, (Hábitos Saludables en la Esclerosis Múltiple)***

*Rebeca Abengózar*

Inicio » 2024 » diciembre » 17 »

La depresión se triplica en quienes padecen esclerosis múltiple

SALUD

## La depresión se triplica en quienes padecen esclerosis múltiple

👤 Mañas Valenzuela Pizarro 🕒 diciembre 17, 2024 💬 0 🕒 6 Minutos



Según datos de la **Sociedad Española de Neurología**, la **esclerosis múltiple** afecta en España a más de **55.000 personas** y, cada año, se diagnostican alrededor de **2.000 nuevos casos**, principalmente en adultos jóvenes. Los primeros síntomas suelen aparecer en pacientes entre los 20 y 40 años y, sobre todo, en mujeres.

Después de los traumatismos craneoencefálicos, la esclerosis múltiple constituye la **segunda causa de discapacidad neurológica** en los adultos jóvenes españoles. A pesar de los avances en el tratamiento de esta enfermedad, que han cambiado el pronóstico y la evolución en muchos pacientes, la esclerosis múltiple sigue siendo una **patología crónica** que tiende a progresar con el tiempo.

## Brotos o recaídas

“Aproximadamente un **85%** de los pacientes padecen el tipo de esclerosis múltiple denominado **remitente-recurrente (EM-RR)**, caracterizado por la aparición de brotes o recaídas en los síntomas, seguidos de períodos de remisión”, explica la **Dra. Ana Belén Caminero**, coordinadora del **Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple** de la Sociedad Española de Neurología. “Por otro lado, el **15%** de los casos restantes serían formas progresivas de la enfermedad, ya sea **primariamente-progresiva** o **secundaria progresiva**”.

Se denominan brotes a los síntomas producidos por nuevas lesiones desmielinizantes en el **sistema nervioso central**, que dependiendo de la zona afectada, pueden ser muy variados.

Esta variedad en los síntomas ha llevado incluso a que esta enfermedad se conozca como **la enfermedad de las mil caras**. Sin embargo, los principales primeros síntomas suelen ser **debilidad, fatiga, entumecimiento** en el rostro y/o en las extremidades, **problemas de visión, espasmos musculares** que pueden ir acompañados de dolor, así como problemas de **coordinación y equilibrio**.



## Disminución de la calidad de vida

A lo largo de la evolución de la enfermedad, prácticamente la totalidad de los pacientes desarrollará problemas de visión y síntomas motores y sensitivos; y alrededor del **50%** de los pacientes presentará otros síntomas como los **cognitivos** o de **control esfinteriano**.

“Aunque la velocidad a la que progresa la enfermedad varía, todos experimentarán una **disminución en su calidad de vida**, causada por la discapacidad física progresiva, el deterioro cognitivo y/o la fatiga. La coexistencia con otras enfermedades como la **hipertensión** o la **diabetes** puede complicar el manejo de esta enfermedad”, comenta la Dra. Caminero. “La alta prevalencia de **trastornos psicosociales** también afecta la calidad de vida. Hasta un **50%** de los pacientes ha sido diagnosticado de **depresión** o **ansiedad** en algún momento”.

## Impacto de las enfermedades neurológicas

De acuerdo al informe *Impacto socio sanitario de las enfermedades neurológicas en España* de la Sociedad Española de Neurología, los **costes económicos directos** relacionados con el tratamiento y manejo de la esclerosis múltiple pueden suponer más de **50.000€ por paciente al año**, dependiendo de la gravedad de la enfermedad.

Además, los **costes indirectos**, relacionados con la **pérdida de productividad**, la **incapacidad laboral** y la necesidad de terceras personas para ayudar a los pacientes en su cuidado diario, también son significativos: el **73%** de los pacientes ven afectada su vida laboral o académica; el **25%** ha dejado de trabajar, el **21%** ha reducido su jornada y más del **15%** ha renunciado a un ascenso o promoción.

artículo original de: <https://www.saludadiario.es/pacientes/la-incidencia-de-depresion-y-ansiedad-en-pacientes-con-esclerosis-multiple-triplica-a-la-de-la-poblacion-general/>

« Anterior:

**Acer Chromebook Spin  
312: versatilidad y  
economía en un solo  
dispositivo**

Siguiente: »

**Iniciativa de género  
impactada tras despidos  
masivos ordenados por  
Desbordes en Santiago**



### DEJA UNA RESPUESTA

Lo siento, debes estar [conectado](#) para publicar un comentario.

### Noticias relacionadas

---

Inicio › Fundaciones › Formación › La OMC presenta una guía para mejorar el abordaje de la miastenia...

Formación

Organización

## La OMC presenta una guía para mejorar el abordaje de la miastenia gravis

Por **Redacción** 17 de diciembre de 2024



 Escuchar

La Organización Médica Colegial de España (OMC), a través de su Fundación para la Formación (FFOMC) y argenx han presentado hoy un programa formativo sobre las Pautas de Actuación y Seguimiento (PAS) referentes a la miastenia gravis.

Estas pautas consisten en un conjunto de publicaciones que tienen como fin la transición de una práctica centrada en la enfermedad a la atención enfocada en el paciente, teniendo en cuenta además la continuidad de la asistencia y el posterior seguimiento de estas personas.

La miastenia gravis es una enfermedad autoinmune crónica y rara, mediada por autoanticuerpos IgG, que alteran la comunicación neuromuscular, dando lugar a debilidad muscular fluctuante. Aproximadamente el 85% de las personas con miastenia gravis evolucionan a miastenia gravis generalizada en 24 meses, pudiendo verse afectados músculos de todo el cuerpo.

Como la enfermedad afecta a la transmisión neuromuscular, los pacientes sufren debilidad y/o fatigabilidad de los músculos voluntarios, que empeora con la actividad física. La debilidad puede aparecer en varios grupos musculares, pudiendo causar diplopía o ptosis palpebral -a nivel ocular- o afectando a otras zonas, como la cara o la garganta, causando dificultad para hablar, masticar, tragar o, incluso, respirar.

El objetivo de las PAS es informar y formar a los profesionales sanitarios para mejorar la atención recibida por los pacientes con esta enfermedad poco frecuente, que afecta a unas 15.000 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología de 2024.

Las PAS de miastenia gravis es una actividad de formación continuada y acreditada. Los profesionales sanitarios interesados en evaluarse y en optar al diploma acreditativo, deberán dirigirse al Campus Virtual de la Fundación para la Formación de la Organización Médica Colegial, en el enlace: <https://www.ffomc.org/PAS>.

El Dr. José María Rodríguez Vicente, secretario general de la OMC y la FFOMC y coordinador de las PAS ha conducido la rueda de prensa, en la que ha resaltado que “esta publicación continúa la línea de acción de la corporación médica de ofrecer conocimiento científico a los profesionales que redunde en una mejor prestación y atención clínica a los pacientes, rebajar coste para el sistema y, por tanto, obtener un beneficio para todo el Sistema Nacional de Salud”.

## **Nuevas opciones terapéuticas**

La coordinadora científica de las PAS ha sido la Dra. Elena Cortés Vicente, de la unidad de Patología Neuromuscular del servicio de Neurología del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona. “Son unas guías muy prácticas y útiles para los neurólogos y otros profesionales que no se dedican tanto a esta patología porque, al ser una enfermedad muy heterogénea y en los que los síntomas fluctúan mucho, dificulta el diagnóstico y el tratamiento. Estamos en un momento muy ilusionante, con nuevas opciones terapéuticas que estamos aprendiendo a manejar, con mecanismos de acción más específicos con mejor eficacia y menos efectos adversos. Estoy muy contenta del resultado de las PAS”, ha destacado.

Por su parte, la Dra. Teresa Sevilla Mantecón, del servicio de Neurología del Hospital Universitari i Politècnic La Fe de Valencia, se ha encargado de situaciones especiales, como el abordaje de la paciente durante el embarazo, el parto y la lactancia. “Es importante ofrecer información y asesoramiento proactivo a las mujeres que deseen reproducirse y a sus parejas, despejar sus dudas respecto a la evolución durante el embarazo, riesgo por los fármacos que toma y ofrecer una atención integral desde el especialista en Neurología, junto con expertos de otras especialidades como Obstetricia, Neonatología y, si fuera necesario, cuidados intensivos neonatales.

También es importante hablar respecto al tipo de lactancia según los fármacos que estén tomando. Hay que tener en cuenta que la miastenia gravis afecta frecuentemente a mujeres en edad fértil y los especialistas vamos a tener que asesorar a las mujeres y su familia desde el inicio de la planificación familiar hasta la lactancia”, ha recordado.

En esta línea, Bibiana Da Rocha Souto, directora médica en argenx, ha subrayado que “desde argenx trabajamos desde el compromiso en la mejora de la salud de los pacientes, teniendo en cuenta que nuestra responsabilidad va más allá del simple acceso a nuestras terapias. Por eso consideramos que este tipo de iniciativas como lo que representa el programa formativo, sobre las Pautas de Actuación y Seguimiento (PAS) demuestran nuestra vocación de prestar apoyo a los colectivos científicos y clínicos de una forma activa y respetuosa, repercutiendo positivamente en el bien de los pacientes con MG”

Finalmente, Elena Fernández, directora de la Fundación para la Formación de la OMC ha explicado que este curso “es de autoformación porque es el propio profesional el que adapta los contenidos a su disponibilidad horaria y laboral. Además, esta formación está acreditada con 20 Créditos ECMECs (*European Continuous Medical Education Credits*) de SEAFORMEC (Consejo Profesional Médico Español de Acreditación) y UEMS (*Union Européenne de Médecins Spécialistes*), que, en virtud de los acuerdos con el Ministerio de Sanidad, tienen una equivalencia de 3 Créditos Españoles de Formación Continuada del Sistema Nacional de Salud”.

## **Pautas de actuación y seguimiento**

Las PAS componen una serie de publicaciones cuya finalidad es impulsar el paso de una práctica que se centre en la enfermedad a la atención centrada en el enfermo, la cual tiene en cuenta no solo la consulta, sino también la continuidad de la asistencia y el seguimiento del paciente.

## **Acerca de argenx**

argenx es una empresa mundial de inmunología comprometida con la mejora de la vida de las personas que padecen enfermedades autoinmunes graves. En colaboración con destacados investigadores académicos a través de su Programa de Innovación en Inmunología (IIP), argenx aspira a traducir los avances en inmunología en una cartera mundial de medicamentos novedosos basados en anticuerpos.

## **Acerca de la FFOMC**

Esta fundación, dedicada a la investigación, docencia, formación y competencia profesional de los profesionales médicos colegiados de España es una entidad -sin ánimo de lucro- docente, educativa y científica, de carácter particular y privado, que cuenta con el patrocinio del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España. La Fundación dispone de un campus virtual y de una plataforma interactiva, que tienen la finalidad de facilitar el acceso del médico a la FMC y estimular la colaboración con otras Instituciones públicas y privadas comprometidas con los mismos fines que la FFOMC.



# PORTAL OPINANDO SIN ANESTESIA

Noticias sobre salud sanidad ciencia investigación y nutrición

[INICIO](#) [NOSOTROS](#) [ENLACES](#) [COLABORADORES](#) [ESPECIALISTAS](#) [Q](#)

[CONTACTO](#)



## DÍAS MUNDIALES

# La incidencia de depresión y ansiedad en pacientes con esclerosis múltiple triplica a la de la población general

17/12/2024 10:00 AM by [Admin](#)

Views: 2

- La esclerosis múltiple afecta en España a más de 55.000 personas y, cada año, se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos.

- **La esclerosis múltiple constituye la segunda causa de discapacidad neurológica en los adultos jóvenes españoles.**

**17 de diciembre de 2024.** - Mañana, 18 de diciembre, es el Día Nacional de la Esclerosis Múltiple, una enfermedad neurológica de carácter autoinmune que se caracteriza por la destrucción de la mielina, la capa aislante que se forma alrededor de los nervios del sistema nervioso central. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, la esclerosis múltiple afecta en España a más de 55.000 personas y, cada año, se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos, principalmente en adultos jóvenes, ya que generalmente los primeros síntomas suelen aparecer en los pacientes entre los 20 y 40 años y, sobre todo, en mujeres.

Después de los traumatismos craneoencefálicos, la esclerosis múltiple constituye la segunda causa de discapacidad neurológica en los adultos jóvenes españoles. Porque a pesar de que en los últimos años se han producido numerosos avances en el tratamiento de esta enfermedad, que han conseguido cambiar el pronóstico y la evolución de la enfermedad en muchos pacientes, la esclerosis múltiple sigue siendo una enfermedad crónica, que tiende a progresar con el tiempo.

*“Aproximadamente un 85% de los pacientes padecen el tipo de esclerosis múltiple que denominamos remitente-recurrente (EM-RR) y que se caracteriza por la aparición de brotes o recaídas en los síntomas, seguidos de períodos de remisión”, explica la Dra. Ana Belén Caminero, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología. “Por otro lado, el 15% de los casos restantes serían formas progresivas de la enfermedad. Bien porque se manifiesta así desde el principio (primariamente-progresiva) o porque progresa gradualmente después de iniciarse como remitente-recurrente (secundaria progresiva)”.*

Se denominan brotes a los síntomas producidos por la aparición de una o más nuevas lesiones desmielinizantes en el sistema nervioso central que, dependiendo de la zona en la que se ha producido esa destrucción de la mielina, pueden ser muy variados. Esta variedad en los síntomas ha llevado incluso a que esta enfermedad se la conozca también como la enfermedad de las mil caras. Pero a pesar de la gran heterogeneidad clínica de la esclerosis múltiple, los principales primeros síntomas de esta enfermedad suelen ser debilidad, fatiga, entumecimiento en el rostro y/o en las extremidades, problemas de visión, espasmos musculares que pueden ir acompañados de dolor, así como problemas de coordinación y equilibrio. En todo caso, y a lo largo de la evolución de la enfermedad, prácticamente la totalidad de los pacientes llegará a desarrollar problemas de visión y síntomas motores y sensitivos; y alrededor del 50% de los pacientes otro tipo de síntomas como cognitivos o de control esfinteriano.

*“Aunque la velocidad a la que progresa la enfermedad varía mucho de un paciente a otro, los pacientes de esclerosis múltiple experimentarán con el paso del tiempo una disminución en su calidad de vida, en mayor o menor grado, causada por la discapacidad física progresiva, el deterioro cognitivo y/o la fatiga propia de la enfermedad. Además, la coexistencia de la esclerosis múltiple con otras enfermedades, como por ejemplo la hipertensión o la diabetes, entre otras, puede complicar el manejo de esta enfermedad, aumentar la morbilidad e incluso puede reducir la esperanza de vida en estos pacientes”, comenta la Dra. Ana Belén Caminero. “Pero los pacientes también suelen ver afectada su calidad de vida por la alta prevalencia de trastornos psicosociales –como la ansiedad y depresión– que existe entre los pacientes con esclerosis múltiple. Hasta un 50% de los pacientes refieren haber sido diagnosticados de depresión o ansiedad en algún momento, una cifra casi tres veces mayor que la que encontramos en la población general”.*

*“Por lo tanto, la discapacidad física, el deterioro cognitivo y el impacto psicológico continúan siendo desafíos importantes para los pacientes con esclerosis múltiple, a pesar de los avances diagnósticos y terapéuticos. Si bien, gracias a ellos, en los últimos años se ha producido un acusado descenso en el tiempo transcurrido desde la aparición de los primeros síntomas*

hasta el momento del diagnóstico, así como una reducción media en la escala de discapacidad”, señala la Dra. Ana Belén Caminero. “Y a pesar de las mejoras en el diagnóstico y a los nuevos tratamientos modificadores de la enfermedad, la esclerosis múltiple sigue representando una carga socioeconómica significativa para los sistemas de salud y la economía debido a los elevados costes médicos directos (tratamientos, hospitalizaciones, dispositivos de asistencia) como en costes indirectos (pérdida de productividad, reducción de horas de trabajo y otras oportunidades laborales). Un impacto que afecta también a familiares y cuidadores, quienes deben asumir roles de apoyo, generando una enorme carga económica y emocional”.

De acuerdo al informe “Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España” que acaba de publicar la Sociedad Española de Neurología, los costes económicos directos relacionados tanto con el tratamiento y manejo de la esclerosis múltiple, como los asumidos por pacientes y familiares pueden suponer más de 50.000€ por paciente al año, dependiendo de la gravedad de la enfermedad. Además, los costes indirectos, relacionados con la pérdida de productividad, la incapacidad laboral y la necesidad de terceras personas para ayudar a los pacientes en su cuidado diario, también suponen un enorme coste: el 73% de los pacientes ven afectada su vida laboral o académica; el 25% ha tenido que dejar de trabajar, el 21% ha tenido que reducir su jornada y más del 15% se ha visto obligado a renunciar a un ascenso o promoción.

Visitas: 0

★ Favorito 0

Tags: [Día de la Esclerosis Múltiple](#), [días mundiales](#), [enfermedades](#), [enfermedades neurológicas](#), [Sociedad Española de Neurología](#)



Author: [Admin](#)

## Leave a Comment

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

Message

Name

\*

Email Address

MARTES, 17 DICIEMBRE DE 2024

QUIÉNES SOMOS (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIENES-SOMOS/)

CONTACTO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/)

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/)

U=HTTPS%3A%2F%2FWWW.SALUDADIARIO... (HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO)



(https://www.saludadiario.es/) DE- INCIDENCIA

DEPRESION-DE- PACIENTES/LA-

Portada (https://www.saludadiario.es/) »

La incidencia de depresión y ansiedad en pacientes con esclerosis múltiple triplica a la de la población general

Y- DEPRESION-LA- INCIDENCIA-

ANSIEDAD- Y- INCIDENCIA-DE-

PACIENTES (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/) DÍA NACIONAL

EN- ANSIEDAD- DE- DEPRESION-

# La incidencia de depresión y ansiedad en pacientes con esclerosis múltiple triplica a la de la población general

Afecta en España a más de 55.000 personas y, cada año, se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos / Constituye la segunda causa de discapacidad neurológica en los adultos jóvenes españoles

ESCLEROSIS-EN- ANSIEDAD- EN-

MULTIPLEESCLEROSISEN- PACIENTES-

TRIPLICA-MULTIPLEPACIENTES-CON-

S.A.D (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/) 17 DE DICIEMBRE DE 2024 0 (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/PAUCOS-DE-DEPRESION-Y-ANSIEDAD-EN-PACIENTES-CON-ESCLEROSIS-MULTIPLE-TRIPLICA-A-LA-DE-LA-POBLACION-GENERAL/)

DE-LA- A-LA- ESCLEROSIS-MULTIPLE- #RESPOND

POBLACIONDE-LA- MULTIPLETRIPLICA-

GENERAL%20POBLACIONTRIPLICA- A-LA-

Gestionar el consentimiento de las cookies

GENERAL%20CIA=HTRS%20A%2

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información de su dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

GENERAL/)

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

Política de cookies (https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

Política de Privacidad (https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

Aviso Legal (https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)



(HTTP:// (HTTPS://(HTTPS://(WHATSAPP://  
WWW.FACEBOOK.COM/W.LINKEDIN.COM/  
SHARER.PHNTENT/ CWS/ TEXT=LA+INCI  
U=HTTPS%3A%2F%2FWWW.SALUDADIARIO  
INCIDENCIA+LA+UNCL+ENTORNO+ESTRE  
DE- INCIDENCIAWWW.SALUDADIARIO.ES/E!  
DEPRESION-DE- PACIENTES/LA-  
Y- DEPRESION-LA- INCIDENCIA-  
ANSIEDAD- Y- INCIDENCIA-DE-  
EN- ANSIEDAD- DE- DEPRESION-  
PACIENTES- EN- DEPRESION- Y-  
CON- PACIENTES- Y- ANSIEDAD-  
ESCLEROSISCON- ANSIEDAD- EN-

**Mañana, 18 de diciembre, es el Día Nacional de la Esclerosis Múltiple, una enfermedad neurológica de carácter autoinmune que se caracteriza por la destrucción de la mielina, la capa aislante que se forma alrededor de los nervios del sistema nervioso central.**

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(https://www.sen.es/\)](https://www.sen.es/) la esclerosis múltiple afecta en España a más de 55.000 personas y, cada año, se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos, principalmente en adultos jóvenes, ya que generalmente los primeros síntomas suelen aparecer en los pacientes entre los 20 y 40 años y, sobre todo, en mujeres.

Después de los traumatismos craneoencefálicos, la esclerosis múltiple constituye la segunda causa de discapacidad neurológica en los adultos jóvenes españoles. Porque a pesar de que en los últimos años se han producido numerosos avances en el

tratamiento de esta enfermedad, que han conseguido cambiar el pronóstico y la evolución en muchos pacientes, la esclerosis múltiple sigue siendo una patología crónica, que tiende a progresar con el tiempo.

**Brotos o recaídas**

Aproximadamente un 85% de los pacientes padecen el tipo de esclerosis múltiple que denominamos remitente-recurrente (EM-RR) y que se caracteriza por la aparición de

[www.saludadiario.es/](https://www.saludadiario.es/) [Ver preferencias](#)

[Política de cookies \(https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/\)](https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/) [Política de Privacidad \(https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/\)](https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/) [Aviso Legal \(https://www.saludadiario.es/aviso-legal/\)](https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

brotos o recaídas en los síntomas, seguidos de períodos de remisión. Ana Belén Caminero, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología. "Por otro lado, el 15% de los casos restantes serían formas progresivas de la enfermedad. Bien porque se manifiesta así desde el principio (primariamente-progresiva) o porque progresa gradualmente después de iniciarse como remitente-recurrente (secundaria progresiva)".

Se denominan brotes a los síntomas producidos por la aparición de una o más nuevas lesiones desmielinizantes en el sistema nervioso central que, dependiendo de la zona en la que se ha producido esa destrucción de la mielina, pueden ser muy variados.

Esta variedad en los síntomas ha llevado incluso a que esta enfermedad se la conozca también como la enfermedad de las mil caras. Pero a pesar de la gran heterogeneidad clínica de la esclerosis múltiple, los principales primeros síntomas de esta enfermedad suelen ser debilidad, fatiga, entumecimiento en el rostro y/o en las extremidades, problemas de visión, espasmos musculares que pueden ir acompañados de dolor, así como problemas de coordinación y equilibrio.

### Disminución de la calidad de vida

En todo caso, y a lo largo de la evolución de la enfermedad, prácticamente la totalidad de los pacientes llegará a desarrollar problemas de visión y síntomas motores y sensitivos; y alrededor del 50% de los pacientes otro tipo de síntomas como cognitivos o de control esfinteriano.

Aunque la velocidad a la que progresa la enfermedad varía mucho de un paciente a otro, todos experimentarán con el paso del tiempo una disminución en su calidad de vida, en mayor o menor grado, causada por la discapacidad física progresiva, el

deterioro cognitivo y/o la fatiga propia de la enfermedad. Además, la coexistencia con otras enfermedades, como por ejemplo la hipertensión o la diabetes, entre otras, puede complicar el manejo de esta enfermedad, aumentar la morbilidad e incluso puede

reducir la esperanza de vida", comenta la Dra. Ana Belén Caminero. "Pero los pacientes también suelen ver afectada su calidad de vida por la alta prevalencia de trastornos psicosociales. Hasta un 50% de los pacientes refieren haber sido diagnosticados de depresión o ansiedad en algún momento, una cifra casi tres veces mayor que la que encontramos en la población general".

Ver preferencias

[España \(https://www.saludadiario.es/profesionales/entre-21-y-23-millones-de-personas-padecen-algun-trastorno-neurologico-en-espana/\)](https://www.saludadiario.es/profesionales/entre-21-y-23-millones-de-personas-padecen-algun-trastorno-neurologico-en-espana/) que acaba de publicar la Sociedad Española de Neurología, los costes económicos directos relacionados tanto con el tratamiento y manejo de la esclerosis múltiple, como los asumidos por pacientes y familiares pueden suponer más de 50.000€ por paciente al año, dependiendo de la gravedad de la enfermedad.

Además, los costes indirectos, relacionados con la pérdida de productividad, la incapacidad laboral y la necesidad de terceras personas para ayudar a los pacientes en su cuidado diario, también suponen un enorme coste: el 73% de los pacientes ven afectada su vida laboral o académica; el 25% ha tenido que dejar de trabajar, el 21% ha tenido que reducir su jornada y más del 15% se ha visto obligado a renunciar a un ascenso o promoción.

ANTERIOR NOTICIA

**[Microrobots para la administración dirigida de fármacos \(https://www.saludadiario.es/investigacion/microrobots-para-la-administracion-dirigida-de-farmacos/\)](#)**

NO HAY NOTICIAS NUEVAS

## Contenidos relacionados

SHARER.PINTEENT/ CWS/ TEXT=LA+INC  
WWW.FACEBOOK.COM WWW.LINKEDIN.COM/  
DEPRESION-DE- PACIENTES/LA-  
Y- DEPRESION-LA- INCIDENCIA-  
ANXIEDAD- Y- ANXIEDAD- DE- DEPRESION-  
PACIENTES- EN- DEPRESION- Y-  
CON- PACIENTES- Y- ANXIEDAD-  
ESCLEROSIS- CON- ANXIEDAD- EN-  
MULTIPLEESCLEROSISEN- PACIENTES-  
TRIPLICA-MULTIPLEPACIENTES-CON-  
A-LA- TRIPLICA- CON- ESCLEROSIS-  
DE-LA- A-LA- ESCLEROSIS- MULTIPLE-  
POBLACION-DE-LA- MULTIPLETRIPLICA-  
GENERAL%20POBLACIONTRIPLICA- A-LA-

### Gestionar el consentimiento de las cookies

GENERAL%20POBLACIONTRIPLICA- A-LA-

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información de su dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas funciones.

GENERAL/)

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookies \(https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/\)](https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

[Política de Privacidad \(https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/\)](https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

[Aviso Legal \(https://www.saludadiario.es/aviso-legal/\)](https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)



servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

sociedad

salud

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

## La depresión y la ansiedad en pacientes con esclerosis múltiple triplica a la de la población general



Anagrama de la Sociedad Española de Neurología | Foto de la SEN

18 DIC 2024 | 10:00H | MADRID

**SERVIMEDIA**

La Sociedad Española de Neurología (SEN) informó este miércoles que la depresión y la ansiedad en pacientes con esclerosis múltiple triplican a la de la población general en una enfermedad que afecta en España a más de 55.000 personas y cada año se diagnostican cerca de 2.000 nuevos casos, sobre todo en adultos jóvenes.

---

### Acceso clientes

---

Para acceder a la mayoría de las noticias, debes ser usuario registrado.

Si deseas acceder a las noticias de Servimedia, escribe un correo a la siguiente dirección: [suscripciones@servimedia.es](mailto:suscripciones@servimedia.es)

[¿Has olvidado la contraseña?](#)

Nombre de usuario

Contraseña

**INICIAR SESIÓN**

(SERVIMEDIA)

18 DIC 2024

ABG/clc



Salud

Etiquetas | Esclerosis múltiple | Día Nacional | Enfermedad | Enfermedades Neurológicas

## La Esclerosis Múltiple afecta en España a más de 55.000 personas, con 2.000 nuevos casos al año

Los primeros síntomas de la enfermedad suelen aparecer en los pacientes entre los 20 y 40 años y, sobre todo, en mujeres



Francisco Acedo

Miércoles, 18 de diciembre de 2024, 09:39 h (CET)

@Acedotor

Este 18 de diciembre, es el Día Nacional de la Esclerosis Múltiple, una enfermedad neurológica de carácter autoinmune que se caracteriza por la destrucción de la mielina, la capa aislante que se forma alrededor de los nervios del sistema nervioso central. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, la esclerosis múltiple afecta en España a más de 55.000 personas y, cada año, se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos, principalmente en adultos jóvenes, ya que generalmente los primeros síntomas suelen aparecer en los pacientes entre los 20 y 40 años y, sobre todo, en mujeres.



Después de los traumatismos craneoencefálicos, la esclerosis múltiple constituye la segunda causa de discapacidad neurológica en los adultos jóvenes españoles. Porque a pesar de que en los últimos años se han producido numerosos avances en el tratamiento de esta enfermedad, que han conseguido cambiar el pronóstico y la evolución de la enfermedad en muchos pacientes, la esclerosis múltiple sigue siendo una enfermedad crónica, que tiende a progresar con el tiempo.

“Aproximadamente un 85% de los pacientes padecen el tipo de esclerosis

### Lo más leído

1 [Siete consejos para implementar una campaña de email marketing que debes conocer](#)

2 [Éxito de participación en la Olimpiada Matemática Catalana organizada por la Sociedad Catalana de Matemáticas \(SCM\)](#)

3 [\(D\)evaluación continua](#)

4 [Wrapped Digital 2024: ¿qué ha sido lo más consumido en Internet en España?](#)

5 [Sindicatos, ONG's y patronal... lo que no cuentan \(III\)](#)

### Noticias relacionadas

**La Esclerosis Múltiple afecta en España a más de 55.000 personas, con 2.000 nuevos casos al año**

Este 18 de diciembre, es el Día Nacional de la Esclerosis Múltiple, una enfermedad neurológica de carácter autoinmune que se caracteriza por la destrucción de la mielina, la capa aislante que se forma alrededor de los nervios del sistema nervioso central. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, la esclerosis múltiple afecta en España a más de 55.000 personas y, cada año, se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos, principalmente en adultos jóvenes.

**La Plataforma One Health anuncia la segunda edición de su Congreso Nacional**

Tras el éxito alcanzado por el I Congreso Nacional One Health Construyendo JUNTOS una SALUD pública moderna, que se celebró el pasado mes de abril en la Facultad de Ciencias de la Información de la Universidad Complutense de Madrid, la Plataforma One Health anuncia la celebración de su segunda edición que tendrá lugar los días 28, 29 y 30 de mayo en la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM).

**Una dieta equilibrada y realizar ejercicio mejoran el pronóstico de las enfermedades reumáticas en la infancia**

La Fundación Española de Reumatología (FER) y la Sociedad Canaria de Reumatología (SOCARE) se han puesto el delantal para cerrar el año celebrando ReumaChef en Santa Cruz de Tenerife, una actividad diseñada especialmente para niños y niñas de entre 8 y 16 años que padecen enfermedades reumáticas. Este evento busca promover hábitos de vida saludables, poniendo especial atención en la dieta mediterránea y la práctica regular de ejercicio físico.

múltiple que denominamos remitente-recurrente (EM-RR) y que se caracteriza por la aparición de brotes o recaídas en los síntomas, seguidos de períodos de remisión”, explica la Dra. Ana Belén Caminero, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología. “Por otro lado, el 15% de los casos restantes serían formas progresivas de la enfermedad. Bien porque se manifiesta así desde el principio (primariamente-progresiva) o porque progresa gradualmente después de iniciarse como remitente-recurrente (secundaria progresiva)”.

Se denominan brotes a los síntomas producidos por la aparición de una o más nuevas lesiones desmielinizantes en el sistema nervioso central que, dependiendo de la zona en la que se ha producido esa destrucción de la mielina, pueden ser muy variados. Esta variedad en los síntomas ha llevado incluso a que esta enfermedad se la conozca también como la enfermedad de las mil caras.

Pero a pesar de la gran heterogeneidad clínica de la esclerosis múltiple, los principales primeros síntomas de esta enfermedad suelen ser debilidad, fatiga, entumecimiento en el rostro y/o en las extremidades, problemas de visión, espasmos musculares que pueden ir acompañados de dolor, así como problemas de coordinación y equilibrio. En todo caso, y a lo largo de la evolución de la enfermedad, prácticamente la totalidad de los pacientes llegará a desarrollar problemas de visión y síntomas motores y sensitivos; y alrededor del 50% de los pacientes otro tipo de síntomas como cognitivos o de control esfinteriano.

“Aunque la velocidad a la que progresa la enfermedad varía mucho de un paciente a otro, los pacientes de esclerosis múltiple experimentarán con el paso del tiempo una disminución en su calidad de vida, en mayor o menor grado, causada por la discapacidad física progresiva, el deterioro cognitivo y/o la fatiga propia de la enfermedad. Además, la coexistencia de la esclerosis múltiple con otras enfermedades, como por ejemplo la hipertensión o la diabetes, entre otras, puede complicar el manejo de esta enfermedad, aumentar la morbilidad e incluso puede reducir la esperanza de vida en estos pacientes”, comenta la Dra. Ana Belén Caminero. “Pero los pacientes también suelen ver afectada su calidad de vida por la alta prevalencia de trastornos psicosociales - como la ansiedad y depresión- que existe entre los pacientes con esclerosis múltiple. Hasta un 50% de los pacientes refieren haber sido diagnosticados de depresión o ansiedad en algún momento, una cifra casi tres veces mayor que la que encontramos en la población general”.

“Por lo tanto, la discapacidad física, el deterioro cognitivo y el impacto psicológico continúan siendo desafíos importantes para los pacientes con esclerosis múltiple, a pesar de los avances diagnósticos y terapéuticos. Si bien, gracias a ellos, en los últimos años se ha producido un acusado descenso en el tiempo transcurrido desde la aparición de los primeros síntomas hasta el momento del diagnóstico, así como una reducción media en la escala de discapacidad”, señala la Dra. Ana Belén Caminero. “Y a pesar de las mejoras en el diagnóstico y a los nuevos tratamientos modificadores de la enfermedad, la esclerosis múltiple sigue representando una carga socioeconómica significativa para los sistemas de salud y la economía debido a los elevados costes médicos directos (tratamientos, hospitalizaciones, dispositivos de

asistencia) como en costes indirectos (pérdida de productividad, reducción de horas de trabajo y otras oportunidades laborales). Un impacto que afecta también a familiares y cuidadores, quienes deben asumir roles de apoyo, generando una enorme carga económica y emocional”.

De acuerdo al informe “Impacto socio sanitario de las enfermedades neurológicas en España” que acaba de publicar la Sociedad Española de Neurología, los costes económicos directos relacionados tanto con el tratamiento y manejo de la esclerosis múltiple, como los asumidos por pacientes y familiares pueden suponer más de 50.000€ por paciente al año, dependiendo de la gravedad de la enfermedad. Además, los costes indirectos, relacionados con la pérdida de productividad, la incapacidad laboral y la necesidad de terceras personas para ayudar a los pacientes en su cuidado diario, también suponen un enorme coste: el 73% de los pacientes ven afectada su vida laboral o académica; el 25% ha tenido que dejar de trabajar, el 21% ha tenido que reducir su jornada y más del 15% se ha visto obligado a renunciar a un ascenso o promoción.

## TE RECOMENDAMOS



[Nuevo ingreso pasivo](#)

**Haz esto durante 30 minutos al día y gana hasta 850€ diariamente**



[Nuevo Audi A6 e-tron.](#)

**Impresiónate con sus luces digitales OLED 2.0 con aros iluminados.**



[Opel Service](#)

**Pide cita y gana fantásticos regalos con tu mantenimiento**



[IKEA.es](#)

**La vida es reciclar y con orden mucho más. Compra aquí**



[¿Problemas de erección?](#)



[¿Full techy? Yes, of Corsa.](#)

Portada

Etiquetas

# La depresión y la ansiedad en pacientes con esclerosis múltiple triplica a la de la población general



Agencias

Miércoles, 18 de diciembre de 2024, 10:00 h (CET)

MADRID, 18 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) informó este miércoles que la depresión y la ansiedad en pacientes con esclerosis múltiple triplican a la de la población general en una enfermedad que afecta en España a más de 55.000 personas y cada año se diagnostican cerca de 2.000 nuevos casos, sobre todo en adultos jóvenes.

Con motivo de la celebración hoy del Día Nacional de la Esclerosis Múltiple, la SEN recordó que esta patología neurológica de carácter autoinmune se caracteriza por la destrucción de la mielina, la capa aislante que se forma alrededor de los nervios del sistema nervioso central. Sus primeros síntomas suelen aparecer entre los 20 y 40 años y, sobre todo, en mujeres.

Después de los traumatismos craneoencefálicos, la esclerosis múltiple constituye la segunda causa de discapacidad neurológica en los adultos jóvenes españoles. Pese a que en los últimos años se cuenta con numerosos avances en el tratamiento de esta enfermedad, que consiguieron cambiar el pronóstico y la evolución de la enfermedad en muchos pacientes, la esclerosis múltiple sigue siendo una enfermedad crónica, que tiende a progresar con el tiempo.

A este respecto, la coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la SEN, la doctora Ana Belén Caminero, destacó que "cerca de un 85% de los pacientes padecen el tipo de esclerosis múltiple que denominamos remitente-recurrente (EM-RR) y que se caracteriza por la aparición de brotes o recaídas en los síntomas, seguidos de períodos de remisión".

## PROGRESIÓN DE LA ENFERMEDAD

Por otro lado, añadió, "el 15% de los casos restantes serían formas progresivas de la enfermedad. Bien porque se manifiesta así desde el principio (primariamente-progresiva) o porque progresa gradualmente después de iniciarse como remitente-recurrente (secundaria progresiva)".

## Lo más leído

1 **Siete consejos para implementar una campaña de email marketing que debes conocer**

2 **Éxito de participación en la Olimpiada Matemática Catalana organizada por la Sociedad Catalana de Matemáticas (SCM)**

3 **(D)evaluación continua**

4 **Wrapped Digital 2024: ¿qué ha sido lo más consumido en Internet en España?**

5 **Sindicatos, ONG's y patronal... lo que no cuentan (III)**

## Noticias relacionadas

**El racismo y el abuso sexualizado siguen utilizándose en un 48% para atacar a los atletas en redes sociales**

La Asociación Mundial de Atletismo (World Athletics) publicó este jueves las conclusiones de un estudio realizado durante los Juegos Olímpicos de París 2024 con el objetivo de identificar y proteger a los atletas de los mensajes abusivos enviados a través de las plataformas de las redes sociales, siendo el racismo, con un 18%, y el abuso sexualizado (30%) los principales problemas.

## Pesadillas fiscales y sueños monetarios

Menuda semana tras el breve descanso. Precios del petróleo, cifras de inflación, titulares fiscales y debates sobre la reunión del BCE de la próxima semana. Nos visitaron fantasmas del pasado, del presente y, potencialmente, del futuro próximo.

## IAG pide más control en los pasaportes en los aeropuertos

El consejero delegado de International Airlines Group (IAG), Luis Gallego, destacó este viernes "el buen funcionamiento" de los aeropuertos españoles en comparación con otros de Europa, entre los que citó los de Londres, Ámsterdam y Frankfurt, según dijo una conferencia con periodistas en relación con los resultados del 'holding' de Iberia y Vueling en el primer semestre.

Se denominan brotes a los síntomas producidos por la aparición de una o más nuevas lesiones desmielinizantes en el sistema nervioso central que, dependiendo de la zona en la que se produce esa destrucción de la mielina, pueden ser muy variados.

Esta variedad en los síntomas lleva incluso a que esta enfermedad se la conozca también como la enfermedad de las mil caras. Pero a pesar de la gran heterogeneidad clínica de la esclerosis múltiple, los principales síntomas de esta enfermedad suelen ser debilidad, fatiga, entumecimiento en el rostro y/o en las extremidades, problemas de visión, espasmos musculares que pueden ir acompañados de dolor, así como problemas de coordinación y equilibrio.

## OTROS SÍNTOMAS

En todo caso, y a lo largo de la evolución de la enfermedad, prácticamente la totalidad de los pacientes llegará a desarrollar problemas de visión y síntomas motores y sensitivos; y alrededor del 50% de los pacientes otro tipo de síntomas como cognitivos o de control esfinteriano.

Por ello, señaló la doctora Caminero, "aunque la velocidad a la que progresa la enfermedad varía mucho de un paciente a otro, los pacientes de esclerosis múltiple experimentarán con el paso del tiempo una disminución en su calidad de vida, en mayor o menor grado, causada por la discapacidad física progresiva, el deterioro cognitivo y/o la fatiga propia de la enfermedad".

## DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

Además, indicó, "la coexistencia de la esclerosis múltiple con otras enfermedades, como por ejemplo la hipertensión o la diabetes, entre otras, puede complicar el manejo de esta enfermedad, aumentar la morbilidad e incluso puede reducir la esperanza de vida en estos pacientes".

Pero los pacientes también suelen ver afectada su calidad de vida por la alta prevalencia de trastornos psicosociales -como la ansiedad y depresión- que existe entre los pacientes con esclerosis múltiple. Hasta un 50% de los afectados refieren haber sido diagnosticados de depresión o ansiedad en algún momento, una cifra casi tres veces mayor que la que encontramos en la población general.

Por ello, remarcó la experta, "la discapacidad física, el deterioro cognitivo y el impacto psicológico continúan siendo desafíos importantes para los pacientes con esclerosis múltiple, a pesar de los avances diagnósticos y terapéuticos. Si bien, gracias a ellos, en los últimos años se ha producido un acusado descenso en el tiempo transcurrido desde la aparición de los primeros síntomas hasta el momento del diagnóstico".

## TE RECOMENDAMOS

---

**DIRECTO** La clasificación de LaLiga EA Sports

## NEUROLOGÍA

**Raphael sufre un accidente cerebrovascular durante la grabación de 'La Revuelta': así es como se detecta y se trata**

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



Raphael, ingresado tras sufrir un accidente cerebrovascular en la grabación de La Revuelta / PIXABAY

PUBLICIDAD

**Redacción**

17 DIC 2024 22:31

Actualizada 17 DIC 2024 22:39

El cantante **Raphael** ha sido trasladado al hospital Clínico de Madrid, donde se encuentra ingresado, tras sufrir un **accidente cerebrovascular** este martes por la tarde en el Teatro Príncipe Gran Vía durante la grabación de una entrevista en el programa 'La revuelta' de David Broncano.

PUBLICIDAD



*pascual martí*

**SOM DE LA AFICIÓN  
VALENCIANISTA**

**LG NanoCell** Nuevo 2024

TV LG 55" LED  
55NANO82TG

**439€** ~~559€~~

comprar

### ¿Qué es un ictus?

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.





Esto es lo que la neuróloga recomienda intentar evitar en nuestra dieta y proteger así la salud cerebral

Sin comentarios    

13 Diciembre 2024

Actualizado 17 Diciembre 2024, 10:20

X

820 publicaciones de Sara Hormigo

Es una de las neurólogas e investigadoras más reputadas, directora de la [Weill Cornell Women's Brain Initiative](#), y ha basado gran parte de su carrera en estudiar y comprender **el cerebro de la mujer**. [Lisa Mosconi](#) investiga, entre otros datos, por qué existe una mayor incidencia de Alzheimer en mujeres que en hombres.

PUBLICIDAD

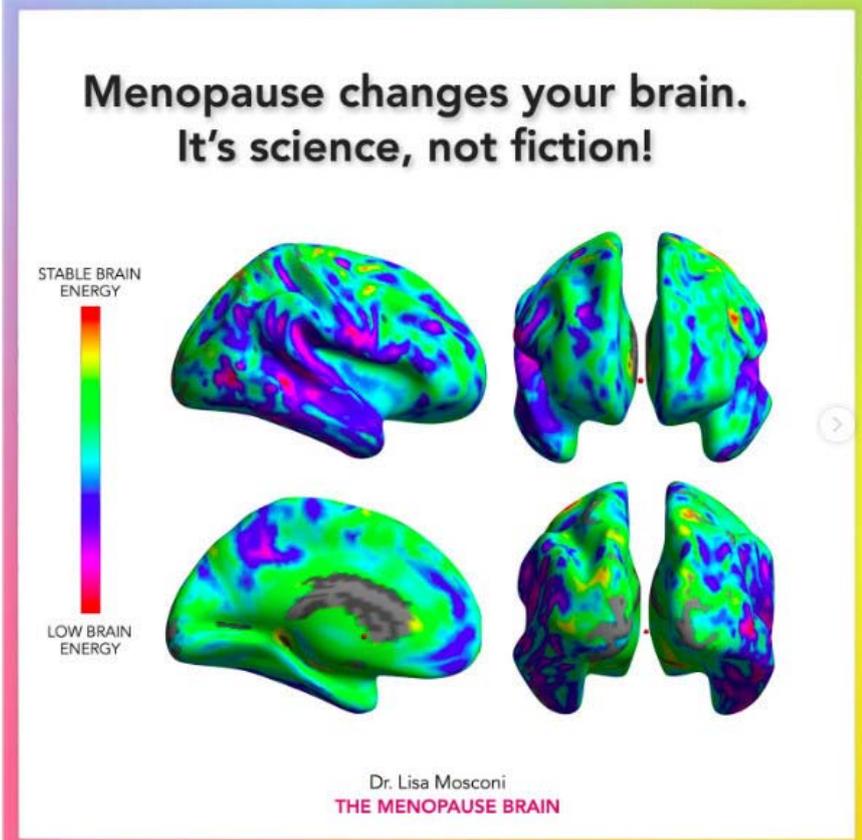
Según la ciencia, esto es algo que todavía está por determinar, algo que ratifica la neuróloga Raquel Sánchez del Valle en este [artículo](#) de RTVE, quien dice que podría deberse a "a que tienen mayores factores de riesgo, o bien que el metabolismo de estas proteínas que causan la enfermedad son diferentes, aunque a veces los factores están imbricados unos en otros y por eso no es fácil", la también secretaria del Grupo de estudio de Conducta y Demencias de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

La **esperanza de vida** y los **cambios hormonales** (menopausia) parecen ser los factores que más influirían en ello, pero hay muchos otros que siguen en vía de investigación en la actualidad, como **el trastorno del sueño** que **incide más en las mujeres menopáusicas**, así como una mayor tendencia a **desarrollar depresión**, y en consecuencia, un mayor uso de medicamentos como psicotrópicos y opioides.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

x



**Menopause changes your brain.  
It's science, not fiction!**

STABLE BRAIN ENERGY

LOW BRAIN ENERGY

Dr. Lisa Mosconi  
**THE MENOPAUSE BRAIN**

dr\_mosconi • Seguir

dr\_mosconi • Happy  
#worldmenopauseday

As a society, we associate menopause with the function of the ovaries and reproductive system. But did you know that menopause influences the brain just as significantly?

When I first delved into menopause research, two glaring facts stood out:

- 1 Very few brain studies directly addressed menopause.
- 2 The ones that did often looked at women who were a decade or more post-menopausal.

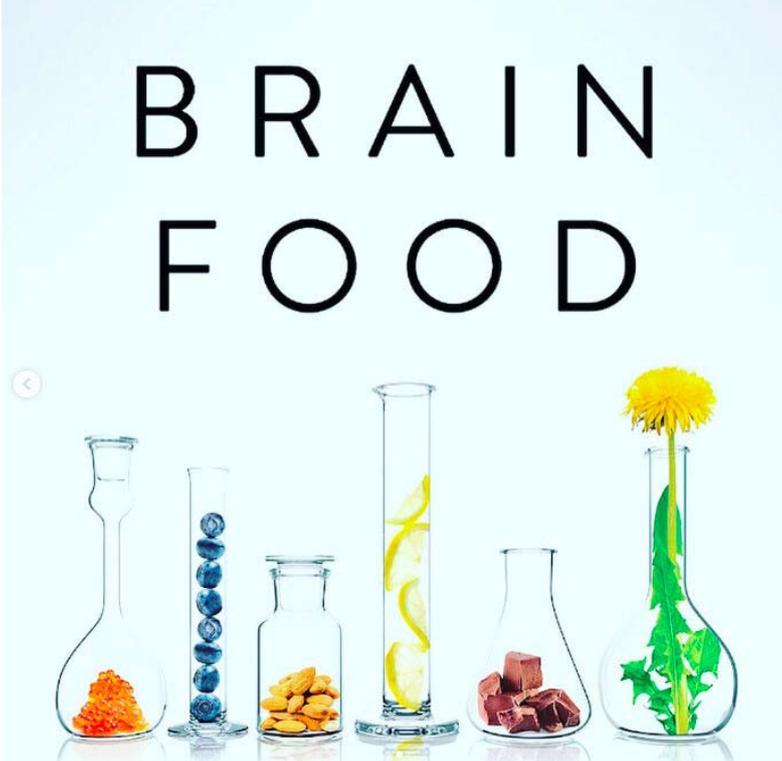
I was more interested in the journey

2367 Me gusta  
18 de octubre de 2023

Añade un comentario... Publicar

En cualquier caso, hay algo básico en lo que Mosconi ha basado su investigación y es **en el impacto que tiene la alimentación en el cerebro**, en concreto, de las féminas. En su libro [Brain Food: The Surprising Science of Eating for Cognitive Power](#), explica en cómo influye cómo comemos en el funcionamiento cognitivo y en él expone cómo esta influye en el microbioma y la genómica nutricional, "nuestro cerebro funciona literalmente a base de nutrientes", dice la experta.

En este ejemplar, también señala que **las necesidades dietéticas del cerebro son sustancialmente diferentes de las de otros órganos** y que, al igual que hay alimentos que nos pueden ayudar mucho a mantenerlo mejor, hay otros que sería mejor evitar porque tienen consecuencias negativas como es **el deterioro cognitivo y la pérdida de memoria**.



**BRAIN  
FOOD**

dr\_mosconi • Seguir  
Colaboración pagada con blueberries

News flash: everyone is at risk of developing Alzheimer's, the major cause of dementia affecting over 30 million people globally, women in particular. Although some risk factors cannot be changed, other factors can be modified to help reduce risk of cognitive decline and support the health of our brains for a lifetime of use. Our diet is key because we eat 3 times per day, every day. This means we have 3 chances to nourish our brains with foods that support health and resilience. That's why I partnered with @blueberries!

A growing number of studies is examining how #blueberries can be part of eating patterns to support brain health, especially as part of an overall healthy lifestyle. I put these little "blue-ties" in just about everything – even on the cover of my books. 🍷 Blueberries are convenient, delicious, nutritious, infinitely snackable and packable – and both fresh and frozen make for a great option to have on hand all year round. I enjoy them in my breakfast smoothies, lunch salads or as a tasty snack with my little girl who loves frozen blueberries dipped in coconut milk!

Ready to grab a boost of blue? How do you like your blueberries? Share below! 💙

184 sem Ver traducción

733 Me gusta  
1 de Junio de 2021

Añade un comentario... Publicar

## Melatonina natural: la fruta que está de temporada y ayuda a dormir mejor



Disfruta de este alimento lleno de beneficios para tu cuerpo

Sin comentarios    

Hace 17 horas

Actualizado 17 Diciembre 2024, 17:46



**Noemí Valle**

694 publicaciones de Noemí Valle



padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Unos datos que nos dejan pensando cómo podríamos mejorar estos indicadores a través de nuestros hábitos del día a día, sin recurrir a la suplementación. La respuesta de la ciencia es clara, **a través de la dieta**.

PUBLICIDAD

Además de una alimentación equilibrada acompañada de deporte, [los expertos de Vitónica](#), han resaltado la importancia de una fruta a la hora de favorecer el descanso nocturno, y esa es **la piña**. Este alimento, aparte de estar de temporada en estas fechas, nos ayudaría a mejorar la calidad de nuestro sueño gracias a su alto contenido en **triptófano**, un aminoácido esencial que ingerimos través de los alimentos y que es el precursor de hormonas como la serotonina y **la melatonina**, donde esta última destaca por su poder para facilitarnos un sueño de calidad.

PUBLICIDAD

X





EN TENDENCIAS

**Marisa Paredes y Antonio Isasi-Isasmendi, el director que la convirtió en madre en el ocaso de Franco**

Una [investigación científica](#), también observó que, tras analizar quince frutas tropicales, las concentraciones más altas de melatonina, serotonina y triptófano se daban en el mango, la piña y la mora. A esto le sumamos que la piña **también es una gran fuente de fibra**, por lo que ayuda a tener mejores digestiones, todo un plus para las cenas. Así mismo, es una fruta especialmente **antioxidante, rica en vitamina c** y también presenta un contenido en torno al 85% de agua y es **baja en calorías**.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

X



PUBLICIDAD



La melatonina, más conocida como la hormona del sueño, se trata de una sustancia que se produce de forma endógena en el cerebro humano, pero que disminuye con la edad, lo que puede llevarnos a que la calidad de nuestro sueño empiece a verse más comprometida a medida que vamos cumpliendo años. La parte buena es que esta sustancia también se de forma natural en ciertos alimentos, por lo que, si los consumimos en nuestra última comida del día, **podría ayudarnos a conciliar mejor el sueño**, como es el caso de la piña.

Si quieres olvidarte de dar vueltas y más vueltas en la cama, incapaz de dormir, puedes optar por incluir la piña en tus cenas. Yo a veces me decanto por un bowl de yogur natural sin azúcar y añadido esta fruta como protagonista, junto con unas nueces. Un fruto seco que, como indican [nuestros compañeros de Vitónica](#), también nos ayuda a dormir mejor porque se trata de **un snack especialmente rico en melatonina**, como también ocurre con la piña. ¿Acaso existe un mix mejor?

Foto | [Ella Olsson](#) en [Pexels](#), [Polina Tankilevitch](#) en [Pexels](#)

En Trendencias | [Los 12 mejores ejercicios para trabajar glúteos](#)

TEMAS — Salud  salud  Alimentación saludable  sueño  Sabías que



No te pierdas...

Recomendado por 

Increíble: la calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)

Patrocinado por [Bright Life Daily](#)

5 trampas ocultas de los fondos de inversión que conviene evitar en 2024

Patrocinado por [Fisher Investments España](#)

Invertir 250€ con IA podría generar un segundo ingreso

Patrocinado por [Últimas Noticias](#)

2/5

