

https://www.ortopediasilvio.com/blog/esto-es-lo-que-debes-hacer-si-te-desvelas-a-media-noche-y-quieres-seguir-durmiendo/

Home (https://www.ortopediasilvio.com/blog/) / Tribuna Ajena (https://www.ortopediasilvio.com/blog/category/tribuna-ajena/) /

Noticias de 20minutos.es (https://www.ortopediasilvio.com/blog/category/tribuna-ajena/noticias-de-20minutos-es/) / Esto es lo que debes

hacer si te desvelas a media noche y quieres seguir durmiendo



NOTICIAS DE 20MINUTOS.ES (HTTPS://WWW.ORTOPEDIASILVIO.COM/BLOG/CATEGORY/TRIBUNA-AJENA/NOTICIAS-DE-20MINUTOS-ES/)

Esto es lo que debes hacer si te desvelas a media noche y quieres seguir durmiendo

Silvio (https://www.ortopediasilvio.com/blog/author/silvio/) Silvio (https://www.ortopediasilvio.com/blog/author/silvio/), 2 horas ago

(https://www.ortopediasilvio.com/blog/esto-es-lo-que-debes-hacer-si-te-desvelas-a-media-noche-y-quieres-seguir-durmiendo/)

0 1 min 0

A nadie se le escapa ya que el tiempo de descanso nocturno es algo fundamental para nuestra salud general, ni que la falta de sueño o una calidad deficiente de éste incide directamente en un buen número de enfermedades.

Aunque en España dormimos poco y mal, descansar las horas necesarias, sin interrupciones (https://

www.20minutos.es/salud/medicina/diez-tecnicas-infalibles-para-dormir-rapido-descansar-mejor-aunque-no-consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies (https://www.ortopediasilvio.com/es/content/uso-de-cookies), pinche el enlace para mayor información.

montón de funciones ‘agotadas’ durante el día. ACEPTAR

Un estudio llevado a cabo por la Sociedad Española de Neurología (<https://www.sen.es/>) desvela que casi la mitad de la población adulta no goza de una buena calidad del sueño, lo que hace que al día siguiente nos falte energía física y se produzca un bajo rendimiento en cuanto a la salud cerebral.

¿Qué se considera un sueño saludable?

Un sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia.

Conseguirlo, sin embargo, no depende sólo de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño.

«Existen impedimentos, en una gran parte de la población,

» Leer más (<https://www.20minutos.es/salud/medicina/que-hacer-desvelo-media-noche-para-seguir-durmiendo-5652776/>)

NOTICIAS DE 20MINUTOS.ES (HTTPS://

www.ortopediasilvio.com/

WWW.ORTOPEDIASILVIO.COM/BLOG/CATEGORY/TRIBUNA-



blog/los-tres-tipos-de-AJENA/NOTICIAS-DE-20MINUTOS-ES/)

alimentos-que-pueden-Los tres tipos de alimentos que pueden ayudar a prevenir los dolores de cabeza ([https://](https://www.ortopediasilvio.com/blog/los-tres-tipos-de-alimentos-que-pueden-ayudar-a-prevenir-los-dolores-de-cabeza/)

ayudar-a-prevenir-los-www.ortopediasilvio.com/blog/los-tres-tipos-de-alimentos-que-pueden-ayudar-a-prevenir-los-dolores-de-cabeza/)

WWW.ORTOPEDIASILVIO.COM/BLOG/CATEGORY/TRIBUNA-AJENA/NOTICIAS-DE-20MINUTOS-ES/)

El ingrediente que deberías tener siempre a mano para mantener a raya el colesterol y la tensión alta, según un médico (<https://www.ortopediasilvio.com/blog/el-ingrediente-que-deberias-tener-siempre-a-mano-para-mantener-a-rama-el-colesterol-y-la-tension-alta-segun->

blog/el-ingrediente-que-deberias-tener-siempre-a-mano-para-mantener-a-rama-el-colesterol-y-la-

Related posts



Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies (<https://www.ortopediasilvio.com/es/content/58-uso-de-cookies>), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

Negligencia médica en casos de Ictus

Estudio previo gratuito | Asesoramiento | Defensa

¿Qué es el ictus?

Un **ictus**, también conocido como **accidente cerebrovascular (ACV)** o **derrame cerebral**, es una emergencia médica que ocurre cuando el flujo de sangre hacia una parte del cerebro se interrumpe repentinamente.

Esto privan a las células cerebrales de oxígeno y nutrientes, lo que puede causar **daño cerebral permanente** o **incluso la muerte** si no se trata de inmediato.

Existen dos tipos principales de ictus:

1. **Ictus isquémico**: Es el más común, representando aproximadamente el 80-85% de los casos. Ocurre cuando un coágulo bloquea una arteria que suministra sangre al cerebro. Este coágulo puede formarse dentro del vaso sanguíneo (trombosis) o desplazarse desde otra parte del cuerpo (émbolo).
2. **Ictus hemorrágico**: Menos frecuente pero más grave, se produce cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se rompe, causando sangrado dentro o alrededor del cerebro. Las causas más comunes incluyen hipertensión arterial, aneurismas o malformaciones arteriovenosas.

¿Sabías que?

Estudio gratuito de tu caso
913 609 722

paciente.

Consulta gratuita

Ictus: Emergencia médica

El **ictus** se considera una **urgencia médica** que requiere **atención inmediata**. Ante la aparición de **síntomas de alarma**, ya sean persistentes o pasajeros, es crucial acudir al hospital sin demora, ya que algunos tratamientos deben administrarse dentro de las primeras **4 horas** desde el inicio de los síntomas.

Según la **Sociedad Española de Neurología**, los síntomas suelen aparecer **de forma súbita e inesperada**.

Entre los más frecuentes se encuentran la **alteración del lenguaje**, que se manifiesta como dificultades para hablar o entender lo que se dice; la **pérdida repentina de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo**, generalmente afectando a una mitad del mismo, especialmente en la cara y las extremidades.

También pueden presentarse **problemas de visión**, como pérdida de visión en uno o ambos ojos, visión doble o dificultades para percibir objetos en alguna parte del campo visual.

Además, es común experimentar una **pérdida brusca de coordinación o equilibrio**, lo que dificulta mantener la estabilidad, así como un dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

¿Por qué está tan ligado el ictus a las negligencias médicas?

La asociación entre el **ictus** (o accidente cerebrovascular) y las **negligencias médicas** surge principalmente debido a la naturaleza crítica y de rápida evolución de esta condición. Algunos de los motivos:

Necesidad de tratamiento inmediato

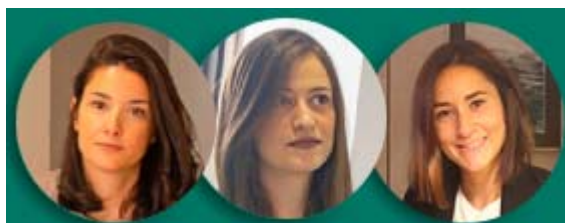
El ictus es una emergencia médica que **requiere intervención rápida** para minimizar el daño cerebral y mejorar las posibilidades de recuperación.

Retrasos en el diagnóstico o en la administración de tratamientos efectivos, como el **activador tisular del plasminógeno (tPA)** en ictus isquémico, **pueden considerarse negligencia** si se demuestra que dichos retrasos fueron evitables y que afectaron negativamente al paciente.

Estudio gratuito de tu caso
913 609 722

Los síntomas del ictus pueden ser similares a los de otras condiciones médicas (por ejemplo, migrañas, convulsiones o ataques de ansiedad), lo que aumenta el riesgo de **misdiagnóstico o diagnóstico tardío**.

Si un profesional de la salud no identifica correctamente un ictus cuando los síntomas son evidentes, esto **puede constituir una negligencia**.



Habla con nuestras abogadas sobre posibles negligencias médicas.

¿Quieres saber si tu caso es una **negligencia médica**?

[Consulta gratuita →](#)

¿Existen negligencias médicas en todos los ictus?

Es importante destacar que **no todos los ictus están relacionados con negligencias médicas**.

Muchos ictus ocurren en personas sin factores de riesgo identificables o en aquellas que han seguido adecuadamente las recomendaciones médicas.

Sin embargo, cuando existen **fallos en el estándar de atención** que contribuyen a la ocurrencia o al **empeoramiento de un ictus**, esto puede ser considerado **negligencia médica**.

Pensión vitalicia por incapacidad

Nuestras **abogadas especializadas en negligencias médicas** entienden el impacto devastador que puede tener un ictus causado por una **negligencia médica**, afectando la vida laboral y personal de la persona afectada.

Si tú o un ser querido no pueden reincorporarse al mundo laboral debido a las **secuelas originadas por un ictus**, nuestro equipo de expertos está preparado para ofrecer el apoyo legal necesario.

Podemos tramitar ante la Seguridad Social la **obtención de una pensión vitalicia de Incapacidad**

Estudio gratuito de tu caso
913 609 722

Nos encargamos de todo el proceso, desde la evaluación inicial de tu caso hasta la presentación de la solicitud, garantizando una gestión eficiente y profesional.

Indemnización por Ictus

Si has **sufrido un ictus** y sospechas que **pudo haber sido consecuencia de una negligencia médica**, es fundamental contar con el asesoramiento adecuado.

Desde nuestro despacho **dedicado exclusivamente a negligencias médicas** podremos revisar detalladamente tu caso, evaluar las circunstancias que rodearon el ictus y **determinar si procede presentar una reclamación por negligencia médica**.

Casos de negligencia médica de neurología ganados

Contamos con una gran experiencia en la defensa y reclamación de pacientes que han sufrido **negligencias médicas relacionadas con ictus**.

Condena al Servicio Canario de Salud por Diagnóstico Erróneo

🏆 Cuantía: 169544 €

Negligencia médica neurología

🏆 Cuantía: 500000 €

[Ver casos de éxito](#) 🏆

Estudio gratuito de tu caso
913 609 722

**CUIDAR
BIEN**

Sanitas > Cuidar Bien > Te enseñamos > [Memoria de trabajo: cómo afecta su deterioro](#)

**Te enseñamos****Leve**

Memoria de trabajo: cómo afecta su deterioro

Se trata de una herramienta imprescindible que nos permite prestar atención, aprender o realizar una actividad que conlleve varios pasos

Silvia Moratalla, Marisol Mayoral - *Psicóloga del centro residencial Mas Camarena, periodista*

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



**CUIDAR
BIEN**

Parte de Bupa



día. Gracias a ella prestamos atención a la información relevante, comprendemos lo que leemos y somos capaces de realizar una actividad que conlleve varios pasos, entre otras actividades. Pero con el envejecimiento, hay una tendencia a que la **memoria de trabajo** se deteriore. Si, además, aparece el alzhéimer, **la memoria de trabajo** termina sufriendo un daño enorme que se traducirá en que la persona perderá su autonomía. Aprende aquí lo importante qué es este tipo de memoria.

¿Qué es la memoria de trabajo?

Es la capacidad mental que tiene una persona para almacenar información en su cerebro mientras trabaja en otras áreas durante periodos cortos. Ese almacenamiento es un proceso, no es algo estático. Es precisamente ese aspecto lo que la diferencia de la memoria a corto plazo.

La memoria a corto plazo es la capacidad con la que cuenta el cerebro para retener una pequeña cantidad de información durante un breve período de tiempo (unos 30 segundos). Es nuestro bloc de notas mental.

La memoria de trabajo va un paso más allá porque se refiere no solo a la capacidad de retener esa información, sino también de utilizarla. Por ejemplo, clasificándola, usándola para comparar conceptos, para hacer cálculos o para tomar decisiones lógicas.

Cuando repetimos los dígitos en el mismo orden que nos los han dicho, estamos utilizando la memoria a corto plazo, pero si tratamos de repetirlos al revés, estaríamos ejercitando la **memoria de trabajo**.

Este tipo de memoria nos permite utilizar esa información de forma activa y dinámica en los procesos cognitivos. La utilizamos para retener ideas y pensamientos mientras intentamos resolver algún problema, como cuando hacemos un cálculo mental.

Otro ejemplo es cuando redactamos una carta. Cuando escribimos, necesitamos que la persona sea capaz de recordar la última oración que ha anotado para poder enlazarla con la siguiente.

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



razonar y de resolver problemas.





continuar aprendiendo.

2. Está vinculada a la comprensión lectora. Cuando una persona, con poca **memoria de trabajo**, lee un párrafo, cuando llega al final puede haber olvidado lo que estaba leyendo al principio. El resultado es que esa persona tiene dificultades para recordar y comprender el texto.
3. Para el cálculo mental y para seguir un proceso que implique varios pasos. Las personas con mala **memoria de trabajo** suelen olvidar lo que están haciendo mientras intentan realizar la tarea. Pueden entender una instrucción que conlleva, por ejemplo, varios pasos, pero cuando están en el primer paso, olvidan el segundo y ya no pueden continuar.

Para poder hacer un cálculo mental, la persona tiene que retener las operaciones previas, de lo contrario no podrá finalizarlo.

¿Qué ocurre con la memoria de trabajo a medida que se envejece?

A medida que nos hacemos mayores, la **memoria de trabajo** va perdiendo capacidad. Esto provoca que la persona tenga más dificultades para concentrarse en más de una actividad a la vez o le cueste más recordar los detalles de un evento.

Cuando una persona mayor tiene dificultades para seguir los pasos para hacer una receta de cocina u otra actividad que implique una secuencia de tareas, puede que tenga problemas con la **memoria de trabajo**.

Varios expertos han ofrecido varias explicaciones para explicar este deterioro. Estas son las hipótesis más extendidas:

Tim Salthouse asegura que la razón se debe a que las personas mayores muestran un procesamiento más lento, lo que provoca que los contenidos de la **memoria de trabajo** se deterioren.

Por ejemplo, si un adulto mayor está viendo una película de acción complicada y no logra procesar lo que sucede en esa escena, antes de pasar a

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



Sin embargo, esta teoría no convence completamente porque el deterioro de



**CUIDAR
BIEN**

Parte de Bupa



Otra teoría, propuesta por Lynn Hasher y Rose Zacks, asegura que en la vejez se reduce la capacidad para discriminar la información relevante de la que no tiene valor. Por lo tanto, la **memoria de trabajo** se llena de contenidos que no tienen ninguna utilidad.

Aunque esta hipótesis ha tenido mucho apoyo, todavía no está claro que no ser capaz de seleccionar información importante sea lo que provoque una disminución de la **memoria de trabajo**.

La **memoria de trabajo** depende en gran medida de la corteza prefrontal, una zona del cerebro que se deteriora más que otras regiones a medida que se envejece.

¿Cómo afecta el alzhéimer a la memoria de trabajo?

La **enfermedad de Alzheimer** provoca un deterioro en la **memoria de trabajo** al alterar las estructuras y funciones cerebrales que son fundamentales para poder mantener y usar esa información. Este deterioro afecta al paciente dificultándole su día a día y provocando que sea más dependiente al tener dificultades para recordar instrucciones, organizar tareas y procesar el lenguaje.

El alzhéimer provoca:

Cambios neurológicos: se producen daños en áreas del cerebro muy importantes para la memoria, como la corteza entorrinal y el hipocampo. Este daño altera las redes neuronales implicadas en el almacenamiento y la recuperación de la información.

Ejemplo: una persona con alzhéimer podría olvidar dónde colocó las llaves al poco de dejarlas porque las áreas del cerebro responsables de los nuevos recuerdos están dañadas.

Falta de atención: Las personas con alzhéimer tienen dificultades para controlar las distracciones, lo que reduce la capacidad de su **memoria de trabajo**. Esto se debe a que la enfermedad afecta de tal forma a su cerebro

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



Ejemplo: un paciente con alzhéimer intenta preparar una receta de cocina, pero en un momento dado se distrae con un ruido y se olvida de cuál es el





Parte de Bupa

**CUIDAR
BIEN**



simultanea.

La enfermedad de Alzheimer afecta a la planificación y a la resolución de problemas, ambas funciones están estrechamente relacionadas con la **memoria de trabajo**. Su deterioro está producido por una combinación de factores derivados de esta patología, como el daño de los circuitos subcorticales frontales, una pérdida neuronal en diversas áreas del cerebro y alteraciones en las conexiones entre diferentes regiones, entre otros.

Ejemplo: Un paciente tendrá dificultades con aquellas actividades que están relacionadas con la planificación, como ser capaz de organizar su agenda o administrar sus finanzas. La razón principal es que no es capaz de recordar los pasos necesarios que tiene que llevar a cabo para realizar estas actividades.

Dificultad con el lenguaje. El alzhéimer provoca que la persona tenga problemas para procesar estructuras lingüísticas complejas debido al déficit de la **memoria de trabajo**. Por tanto, tendrá problemas para comprender oraciones largas o complicadas.

Ejemplo: a la persona le será difícil seguir una conversación en la que intervienen varias personas o en la que se abordan problemas complejos porque no puede acordarse ni seguir todos los detalles.

Fragmentación y codificación. Hay ciertas estrategias mnemotécnicas que la persona puede conservar en las **primeras etapas del alzhéimer**, como agrupar la información para que sea más sencillo acordarse. Estas técnicas se conservarán en la primera etapa de la enfermedad, luego se perderán.

Ejemplo: Al principio de la enfermedad, la persona puede recordar más fácilmente un número de teléfono, tras agrupar los números en bloques. Tras escuchar los dígitos: 6661234, la persona lo memorizará más fácilmente si lo divide así: 666 12 34.

Pero, a medida que la enfermedad progrese, la persona ya no podrá utilizar este tipo de técnicas.

Desorientación temporal y espacial. La memoria de trabajo contribuye a

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



Economía
Mercados
Nacional
Opinión
Televisión
Fox Sports México
Estados

Síguenos

Espectáculos

Gal Gadot tuvo una cirugía de emergencia en su embarazo por un coágulo en el cerebro: ¿Qué le pasó?

La actriz de 'Mujer Maravilla' compartió que previo a la operación ella sufría fuertes dolores de cabeza que la mantuvieron en cama durante su embarazo.





Gal Gadot compartió su caso con el objetivo de alertar a más personas, en especial a quienes están embarazadas, pues es un factor de riesgo. [Foto: Especial El Financiero]

Por Redacción

diciembre 30, 2024 | 12:59 hrs

Han pasado cerca de nueve meses desde que la [actriz Gal Gadot](#) dio a conocer el nacimiento de su bebé: Ori, quien es la cuarta hija de la protagonista de [Mujer Maravilla](#); sin embargo, recientemente compartió que este momento y su embarazo fueron complicados.

Esto se debe a que [Gal Gadot fue diagnosticada con un coágulo en el cerebro](#) durante su octavo mes de gestación, lo que la llevó a tener una cirugía de emergencia, situación de la cual decidió hablar hasta ahora la actriz, quien participará en el [live action de Blanca Nieves y los siete enanos](#).

¿Qué le pasó a Gal Gadot?

En una reciente publicación en Instagram, [Gal Gadot compartió cuál era su estado de salud](#) previo a la cirugía, ya que explicó que semanas antes de que tuviera un buen diagnóstico, presentó fuertes dolores de cabeza que la llevaron a estar en cama todos días.



Gal Gadot presentó problemas de salud durante su octavo mes de embarazo (Foto: Wonder Woman)

Esta situación llevó a que la protagonista de *Alerta Roja*, cinta en la que colabora con [Dwayne Johnson](#), se sometiera a algunos estudios para encontrar el origen de las molestias: “finalmente me sometí a una resonancia magnética que reveló la terrible verdad”, escribió.



Lynda Thomas, famosa cantante de los 90, fue sometida a cirugía: ¿Qué le pasó?

Esto debido a que [Gal Gadot fue diagnosticada con un coágulo sanguíneo](#) masivo en el cerebro: “en un momento, mi familia y yo nos enfrentamos a lo frágil que puede ser la vida. Fue un duro recordatorio de lo rápido que todo puede cambiar”, indicó.



Por qué operaron a Gal Gadot de emergencia y cuál es su

“Corrimos al hospital y en cuestión de horas, me sometieron a una cirugía de emergencia. **Mi hija, Ori, nació durante ese momento** de incertidumbre y miedo”, dijo sobre el nacimiento de su bebé, el cual ocurrió el pasado marzo.

A pesar de esta situación, la cirugía de Gal Gadot fue exitosa y tuvo una recuperación favorable, por lo que agradeció a los médicos que la atendieron y aseguró que el objetivo de compartir este difícil momento es que más personas puedan recibir un diagnóstico adecuado.



Gal Gadot compartió que, aunque no es un padecimiento común, estar embarazada aumenta los factores de riesgo de esta enfermedad. (Foto: Instagram / @gal_gadot)

“No tenía idea de que 3 de cada 100 mil mujeres embarazadas de más de 30 años son diagnosticadas con [trombosis venosa cerebral](#), es decir el desarrollo de un coágulo de sangre en el cerebro. Es muy importante identificarlo temprano porque es tratable”, comentó.

La actriz de [Rápidos y Furiosos](#) agregó que su intención no es generar temor entre las personas embarazadas, sino que todos conozcan cómo identificar los síntomas: “el dolor, el malestar o incluso los cambios sutiles a menudo tienen un significado más profundo, y estar en sintonía con tu cuerpo puede salvarte la vida”, dijo.

Actualmente, la actriz se encuentra bien luego de la operación y tras el nacimiento de su bebé, ya que escribió: “hoy, **estoy completamente curada** y llena de gratitud por la vida

La *Sociedad Española de Neurología* explica que la trombosis venosa cerebral se produce cuando una de las venas que reciben el flujo sanguíneo del cerebro y lo canalizan de vuelta hacia el corazón presentan una obstrucción.

Esta no permite que la sangre circule de manera adecuada y en casos graves impide que ésta llegue al cerebro, lo que provoca [accidentes cerebrovasculares](#), de acuerdo con la institución. La *Asociación Estadounidense del Corazón* explica que entre los síntomas se encuentran:

- Aumento en la presión intracraneal
- Fuertes dolores de cabeza
- Problemas visuales como visión borrosa
- Bajo estado de ánimo y fatiga
- Vómitos o náuseas
- Convulsiones





Luego de su operación y el nacimiento de su bebé, Gal Gadot se encuentra bien. (Foto: @gal_gadot)

Entre los factores de riesgo de desarrollar una trombosis venosa cerebral se encuentran **el embarazo y el postparto**, debido a que induce cambios en el sistema de coagulación, de acuerdo con la *Asociación Estadounidense del Corazón*.

Para tratarla, se debe administrar medicación anticoagulante, aunque en algunas ocasiones se hace uso de un catéter que permita aspirar el coágulo, de acuerdo con la *Sociedad Española de Neurología*.

PUBLICIDAD

Ordena tu espacio,
transforma tu vida

En **IKEA.es** te ayudamos
a conseguirlo

Hemos bajado el precio

MALM
Cómoda de 6 cajones
~~149€~~
119€

IKEA

Ordena tu espacio y transforma tu vida

Compra ahora

IKEA - Patrocinado

También lee:



Sociedad

Sanidad Igualdad Sucesos Salud Medio ambiente Tendencias21 El tiempo

CIENCIA

¿Cómo influye la dieta en el riesgo de desarrollar demencia?

Una nueva investigación concluye que los alimentos inflamatorios aumentan el riesgo de padecer alzhéimer, aunque no establece una relación de causa y efecto directa



Imagen de archivo de un mercado con productos fresco. / EFE / JUAN HERRERO

PUBLICIDAD



María G. San Narciso

Madrid 26 DIC 2024 4:50



0

¿Hasta qué punto la dieta es un factor de riesgo para padecer demencia? En los últimos años, varias investigaciones han estudiado esta relación. La última, que se acaba de [publicar](#) en *Alzheimer's & Dementia*, viene a decir que es bastante estrecha.

PUBLICIDAD

Según la Organización Mundial de la Salud, se prevé que la **demencia alcance los 152 millones de casos en 2050**. Esto supondrá una presión cada vez mayor para los cuidadores y los sistemas de atención sanitaria. Aunque ha habido avances en las terapias farmacológicas, sigue siendo difícil conseguir medidas preventivas. La dieta puede ser una de ellas.

Varios estudios han vinculado las dietas antiinflamatorias, como la **dieta mediterránea, con un menor riesgo de deterioro cognitivo**. Ahora, este nuevo trabajo, realizado en varios centros de Estados Unidos, pone el foco en el Índice Inflamatorio Dietético (DII, por sus siglas en inglés), una herramienta que mide el potencial inflamatorio de los alimentos que consumimos. Los resultados señalan que quienes obtuvieron puntuaciones más altas en este índice —es decir, quienes consumían más alimentos proinflamatorios— tenían un mayor riesgo de desarrollar demencia, tanto por todas las [causas como específicamente por enfermedad de Alzheimer](#).

Para llegar a estas conclusiones, los investigadores analizaron datos de la cohorte de descendientes del estudio Framingham Heart Study (FHS), considerado un referente en este tipo de investigaciones. El trabajo incluyó a 1.487 participantes mayores de 60 años que no presentaban demencia al inicio del seguimiento, que se prolongó de media unos 13 años.

PUBLICIDAD

Incluyeron a **1.487 participantes de al menos 60 años que no tenían demencia al inicio**. La información dietética la obtuvieron con cuestionarios. Usaron 36 componentes dietéticos, que se categorizaron como

antiinflamatorios (como la fibra, vitaminas A, C, D, E, grasas omega-3) o proinflamatorios (como grasas saturadas y carbohidratos). Cuanto más altas eran las cifras que salían de los mismos, más proinflamatorias eran sus dietas.

De todos los participantes, 246 desarrollaron demencia por todas las causas, incluidos 187 casos de enfermedad de Alzheimer. Los participantes que se habían alimentado a base de **dietas proinflamatorias tuvieron un riesgo significativamente mayor de demencia** por todas las causas y demencia por enfermedad de Alzheimer. De hecho, por cada unidad de aumento en la puntuación DII, el riesgo de demencia por cualquier causa aumentó un 21%; un 20% en el caso de demencia por alzhéimer.

Problemas con el trabajo

Sin embargo, como señala Gurutz Linazasoro, miembro de la Sociedad Española de Neurología, el estudio es de tipo observacional, por lo que **no se puede establecer una relación de causa y efecto directa**. Casi ninguno de los que hay de este tipo pueden. De hecho, el neurólogo recuerda que [este mismo año la Comisión de The Lancet publicó un estudio sobre los 14 factores de riesgo de la demencia](#). Abordaba desde la escolarización hasta la baja audición, el alcohol o el tabaco. No había nada sobre la dieta.

Aun así, la correlación encontrada en esta última investigación, con una variación del riesgo del 84% entre las puntuaciones más altas y más bajas del DII, sigue siendo bastante significativa, como señalan los autores.

PUBLICIDAD

Entre los sesgos que pueden haber en el trabajo, y que resalta el neurólogo, están la falta de fiabilidad de la información que aportan los propios participantes (no siempre tienen por qué acordarse de todo lo que han comido) o que entre los componentes con nutrientes antiinflamatorios incluyeron el alcohol o la cafeína.

"La relación de la cafeína con la función cognitiva es un poco dosis-dependiente: es positiva a dosis bajas,

pero a partir de la cuarta taza del día, empieza a invertirse la relación y pasa a ser negativa. Y con el alcohol, la mayoría de estudios publicados en los últimos años apuntan a que ni la famosa copa de vino al día es saludable, ni para la función cognitiva ni para nada en general", indica.

A pesar de estas limitaciones, los resultados del estudio refuerzan la idea de que las **intervenciones dietéticas pueden ayudar a reducir el riesgo de demencia**. Las dietas antiinflamatorias, como la mediterránea, podrían ser una herramienta preventiva a largo plazo. "Al final, el mensaje es claro: hay que comer sano, variado y equilibrado", concluye Linazasoro. Recomienda evitar los ultraprocesados, el azúcar y el alcohol, y priorizar alimentos como frutas, verduras, legumbres y otros componentes de la dieta mediterránea. "De eso sí se puede abusar", añade.

TEMAS

ALIMENTACIÓN

SOCIEDAD

ALZHEIMER

SALUD

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

Los años nuevos de Sorogoyen

Movistar Plus

Mirar Ahora

El truco n.o 1 para perder grasa abdominal (es muy sencillo)

goldentree.es

Más información

Hugh Grant quiere que entres a su casa a charlar un rato. Pero quizá sea lo último que hagas.

Cónclave

Ver más

Isabel Rábago, despedida de Telecinco de manera fulminante tras una fuerte polémica

El Periódico

Este es el mayor error con el hongo de las uñas!

Gesundheits Woche

Más información

Muere Dulce, la cantante, a los 69 años de edad tras una intervención quirúrgica

Woman

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

INICIO

¿HUMOR SAPIENS?

HUMOROLOGÍA INFANTIL ▼

HUMOROLOGÍA ▼

HUMOROFILIA ▼

HUMOROTECA ▼

CONTACTO

Crear, per

¿Por qué te ríes cuando te cuentan un chiste?

Enviado por Humor Sapiens el Mié, 25/12/2024 - 02:57



Y cuando empieza a sonar el himno, la mano en el pecho. Directa al corazón, como símbolo del sentimiento de exaltación que una persona, un país, un equipo o un hecho histórico provoca.

Pero no es el corazón con el que sentimos, sino con la cabeza. Con el cerebro se odia y con el cerebro se ama. Y, por supuesto, también es gracias a este órgano por el que reímos.

En concreto, es en el sistema límbico, un conjunto de estructuras cerebrales, donde se alojan las emociones. Una, la alegría, y, asociada a ella, el humor. “El sistema límbico es el que integra las emociones con la memoria y la imaginación”, explica [Luis Gutiérrez Rojas](#), vocal de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM). Sin embargo, como afirma el experto, en la risa intervienen más circuitos cerebrales, como la concentración y la atención; además del circuito psicomotor.

Pero, ¿qué es lo que ocurre exactamente en el cerebro desde que, por ejemplo, nos cuentan un chiste hasta que nos reímos? [Manuel Arias](#), miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), resume que en ello trabajan varias regiones encefálicas que llevan a la activación del circuito de la recompensa y la liberación de dopamina. “Cuando en lugar de la racionalidad cognitiva que nuestro cerebro espera percibir, lo realmente percibido es una incongruencia, se origina una controversia que, al ser detectada por el cerebro, este se recompensa. Lo hace liberando dopamina, un neurotransmisor que nos produce sensación placentera. Es decir, el humor está íntimamente ligado al sistema de la recompensa que también se activa con la comida, el sexo, las relaciones sociales y las adicciones”, detalla el especialista.

La risa es un rasgo innato que el ser humano ha adquirido a lo largo de su evolución, lo que ha favorecido su capacidad de relacionarse. Según Arias, “es cierto que parece que los chimpancés tienen un esbozo de risa. La que se le atribuye a las hienas se trata de un fenómeno literario”.

Eso sí, e	INICIO	¿HUMOR SAPIENS?	HUMOROLOGÍA INFANTIL ▼
Luque, c			
íntimam			
rien de c			e vivamos
y, por su	HUMOROLOGÍA ▼	HUMOROFILIA ▼	HUMOROTECA ▼ as de
neuroim			procesar
el sentid			
	CONTACTO		

En este s estigaciones de Richard Wiseman, un investigador británico, llegaron a descubrir que el sentido del humor está más activo en ellas dos áreas concretas del cerebro: las del lenguaje y las de memoria a corto plazo que, a su vez, tiene que ver con la forma en la que se gestionan las emociones. También señalaron que la inteligencia fluida y la capacidad creativa son capacidades que nos ayudan a tener un mayor sentido del humor”.

La risa puede ser muy beneficiosa para la salud, tanto mental como física. Por un lado, “reduce el [estrés](#), la tensión y la [ansiedad](#), además de que potencia un poco la memoria y la creatividad. Eleva el estado de ánimo y, en general, fomenta el bienestar psicológico”, cuenta Arias.

“Todo lo que tiene que ver con la experimentación y situaciones divertidas hace que una persona vea la vida de manera más optimista. Alarga más la salud mental, así como la estabilidad mental”, subraya Gutiérrez, quien agrega que alguien con buen humor va a contar con más herramientas para gestionar situaciones negativas y no dejarse llevar por la desesperación.

Desde el punto de vista físico, reír también presenta sus ventajas:

- Estimula el [sistema inmune](#).
- Incrementa el umbral del dolor.
- Acelera el ritmo cardiaco.
- Aumenta el aporte de oxígeno al cerebro.

(Fuente: [cuidateplus.marca.com](#))

[Humor Sapiens](#)

"Crear, pensar y vivir con [humor](#)".



en **iefs** colaboramos con



ORGANISMOS

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

📅 diciembre 20, 2024 👤 IEFS

La Organización Médica Colegial de España (OMC), a través de su

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 miastenia gravis a la atención enfocada en el paciente, teniendo en cuenta además la continuidad de la asistencia y el posterior seguimiento de estas personas.

Comprendiendo la miastenia gravis: una enfermedad rara y debilitante

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 este [enlace](#).

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

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.

Colaboración multidisciplinar en el tratamiento de la miastenia gravis

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"

Formación acreditada al alcance de los profesionales

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".



Salud **Guías de Salud**

HLA Vistahermosa QUIRÓNSALUD Más que salud Medicina Dietas Fitness Cuidamos tu salud

NEUROLOGÍA

Por qué llaman a la incurable esclerosis múltiple "la enfermedad de las mil caras"

Se trata de una dolencia difícil de diagnosticar porque dependiendo del área afectada, los síntomas serán completamente distintos



Esclerosis múltiple es la enfermedad de las mil caras / IMAGEN DE CODIPUNNETT EN PIXABAY

PUBLICIDAD



Rebeca Gil

18 DIC 2024 17:30

Actualizada 20 DIC 2024 13:00

La palabra **esclerosis múltiple** produce escalofríos cuando la escuchamos.



Pero en muchas ocasiones, cuando la pronunciamos no sabemos realmente a qué nos estamos refiriendo.

Noticias relacionadas

Día Mundial Esclerosis Múltiple: ¿Cuáles son los primeros síntomas que nos pueden hacer sospechar?

¿Por qué hay que ir en ayunas a un análisis de sangre? ¿Se puede beber agua?

El **doctor Miguel Ángel Llaneza, Coordinador** [Grupo de Estudio de Enfermedades Desmielinizantes de la Sociedad Española de Neurología](#) , explica que **hay muchas esclerosis** que pueden no afectar al organismo:

“Este término médico significa un endurecimiento de cualquier tejido del organismo. Y por tanto hay diferentes tipos como:

PUBLICIDAD

- Esclerosis **tuberosa**
- **esclerodermia**
- Esclerosis **cutánea**
- Esclerosis **sistémica...**"

En España, más de 50.000 personas padecen esclerosis múltiple y cada año se diagnostican unos 2.000 casos nuevos.

¿Por qué es la enfermedad de las mil caras?

La **esclerosis múltiple** es una **enfermedad neurológica** crónica y degenerativa, que se produce porque el sistema inmunológico ataca de forma anormal a la **mielina** (la capa aislante, o vaina, que recubre los nervios, incluso los que se encuentran en el cerebro y la médula espinal.) produciendo lesiones en el sistema nervioso central.

La causa que provoca la aparición de esta enfermedad **es todavía desconocida**.

PUBLICIDAD

Los expertos **piensan que puede haber algún factor ambiental**, como una infección viral, la falta de exposición a la luz solar, algún tóxico que puede desencadenarla en individuos con una predisposición genética a ella.

- “En un momento dado – explica el doctor Llaneza- y **por causas desconocidas, el sistema inmune, encargado de defendernos** de infecciones víricas, bacterianas, y de vigilar que no se desarrollen espontáneamente tumores, **se vuelve loco y comienza a atacar las estructuras propias del organismo** al reconocerlas como extrañas”.

En el caso de la esclerosis múltiple, **la diana del sistema inmune es la mielina** que recubre las fibras nerviosas situadas en el encéfalo o la médula.

- Este tipo de esclerosis es conocido también como **la enfermedad de las 1.000 caras**.

La razón es que **dependiendo del área del sistema del encéfalo o de la médula afectada, los síntomas serán completamente distintos.**

Esclerosis múltiple, tantas caras como síntomas puede presentar / FOTO DE IVAN SAMKOV: [HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES](https://www.pexels.com/es-es)

Síntomas de la esclerosis múltiple

Es una enfermedad que puede cursar de muy diferentes maneras.

- Con la pérdida de **visión** de un ojo, si afecta a un **nervio óptico**
- Como un cuadro de **vértigos** cuando la afectación se produce en el **cerebelo**, la

parte que controla el equilibrio.

- También puede afectar a la **sensibilidad del brazo y la pierna** de un lado del cuerpo o de las dos piernas, en función de la parte de la **médula** que sea afectada.

Pero hay otros **síntomas muy inespecíficos como:**

- Fatiga
- Cansancio
- problemas cognitivos
- Trastornos de memoria
- Pérdida de la capacidad de concentración
- Disminución de la capacidad de procesar la información.

Y la realidad es que no pocas veces estos síntomas se achacan, en un primer momento, a otras patologías como depresión, ansiedad, o al síndrome de fatiga crónica.

Demasiadas consultas antes de llegar al especialista

Esta variedad de síntomas inespecíficos hace que en muchas ocasiones los pacientes tengan que realizar un periplo por distintos especialistas como **traumatólogos, reumatólogos, oculistas... antes de llegar al neurólogo** y ser diagnosticados con lo que verdaderamente 'esconden', que es una esclerosis múltiple.

El problema añadido es que como en muchas otras enfermedades, **el tiempo es vital en el desarrollo de la esclerosis múltiple**.

El doctor Miguel Ángel Llaneza afirma que:

- **"La demora en el diagnóstico supone un retraso en el tratamiento que se va a traducir en una peor evolución de la enfermedad, con más secuelas a corto, medio y largo plazo".**

Día Mundial de la esclerosis múltiple / FOTO DE HAL GATEWOOD EN UNSPLASH

Tipos de esclerosis múltiple

Hay varios tipos de esclerosis múltiple que **se pueden dividir en dos grupos**.

- Las formas de **esclerosis que cursan en brotes**.

Denominada esclerosis múltiple **recurrente-remitente**, suponen aproximadamente el **75% de los casos**.

“Son aquellos pacientes que tienen un **brote, un ataque, una crisis aguda, y luego se recuperan**, bien parcial o bien totalmente. Después pasan tiempo sin síntomas hasta que se vuelve a desatar otra crisis, pasado un tiempo, y así sucesivamente”.

- **El otro grupo son las formas progresivas**, entre las que se distinguen dos:

1. La **esclerosis múltiple primaria progresiva**, aquella en la que desde el inicio de la enfermedad **no hay brotes**, sino que el paciente empeora progresivamente.
2. La otra forma son las **secundarias progresivas** que son la evolución de las formas en brotes, es decir, con el tiempo tienden a disminuir el número de brotes hasta que desaparecen, pero comienza a haber un empeoramiento progresivo.

Una enfermedad que afecta especialmente a mujeres jóvenes

La esclerosis múltiple es una enfermedad que provoca discapacidad física y cognitiva y cuyos **primeros síntomas suelen comenzar a manifestarse cuando los pacientes son jóvenes, entre 20 y 30 años** , y afecta en especial a las mujeres.

3 de cada 4 pacientes con esclerosis remitente-recurrente son mujeres .

Según explica el neurólogo:

- “Con la esclerosis **ocurre lo mismo que con otras enfermedades autoinmunes, y es que sucede de forma especial a las mujeres** . Se cree que la causa podría tener alguna influencia hormonal”.
- “En la infancia, la prevalencia de esta enfermedad **es similar en niños y en niñas**.
- **Pero tras la pubertad** , las diferencias entre sexos de la incidencia de esclerosis múltiple se disparan.
- Y vuelven a igualarse tras la edad de la menopausia”.

Incapacitante física y psicológicamente

Dado el carácter crónico de esta enfermedad, **es común que los pacientes con esclerosis múltiple desarrollen otras comorbilidades** , siendo las más frecuentes los trastornos de **ansiedad y depresión** (22% y 24%, respectivamente).

Según un estudio realizado en Cataluña entre más de 5.500 pacientes, las personas con esclerosis múltiple no solo tienen más riesgo de desarrollar comorbilidades psiquiátricas, sino también **otras enfermedades como ictus o epilepsia** , que pueden retrasar el diagnóstico de la propia esclerosis múltiple, incrementar la tasa de brotes y aumentar la discapacidad que desarrollan los enfermos.

deterioro cognitivo

Aproximadamente el 50% de los pacientes con esclerosis desarrollará un deterioro cognitivo múltiple después de los 5 primeros años de evolución de la enfermedad.

- Los **problemas de memoria son las primeras señales de este deterioro, seguidas de las dificultades de atención** y, posteriormente, la pérdida de velocidad en el procesamiento de la información.

A pesar de las difíciles circunstancias que rodean a la esclerosis múltiple, **el doctor Llaneza asegura que “las cosas han cambiado mucho en los últimos 25 años** para esta enfermedad.

1. El primer tratamiento se comenzó a aplicar en el año 1995.
2. Desde entonces **se disponen de hasta 16 fórmulas farmacéuticas** para tratar la esclerosis múltiple”.

Te puede interesar

NUTRICIÓN

La nutricionista desmonta mitos sobre alimentación: ¿Los huevos suben el colesterol? ¿Y la zanahoria mejora la vista?

PODOLOGÍA

El melanoma también puede aparecer en tus pies: ¿cómo protegerlos del sol?

NUTRICIÓN

"La regla de cinco": la receta que adelgaza y alarga la vida, según expertos de Harvard

ENDOCRINO Y NEUROLOGÍA

¿Has probado a tomar pastillas de magnesio para dormir mejor? Esto es lo que dice el médico

“Gracias a estos tratamientos conseguimos que los pacientes tengan una **mayor esperanza de vida y una mejor calidad de vida**, logrando que el grado de discapacidad llegue a desarrollarse sea menor al de hace algunos años”, concluye el neurólogo.

TEMAS

[Neurología](#)[Responde el doctor](#)[Traumatología](#)[Reumatología](#)



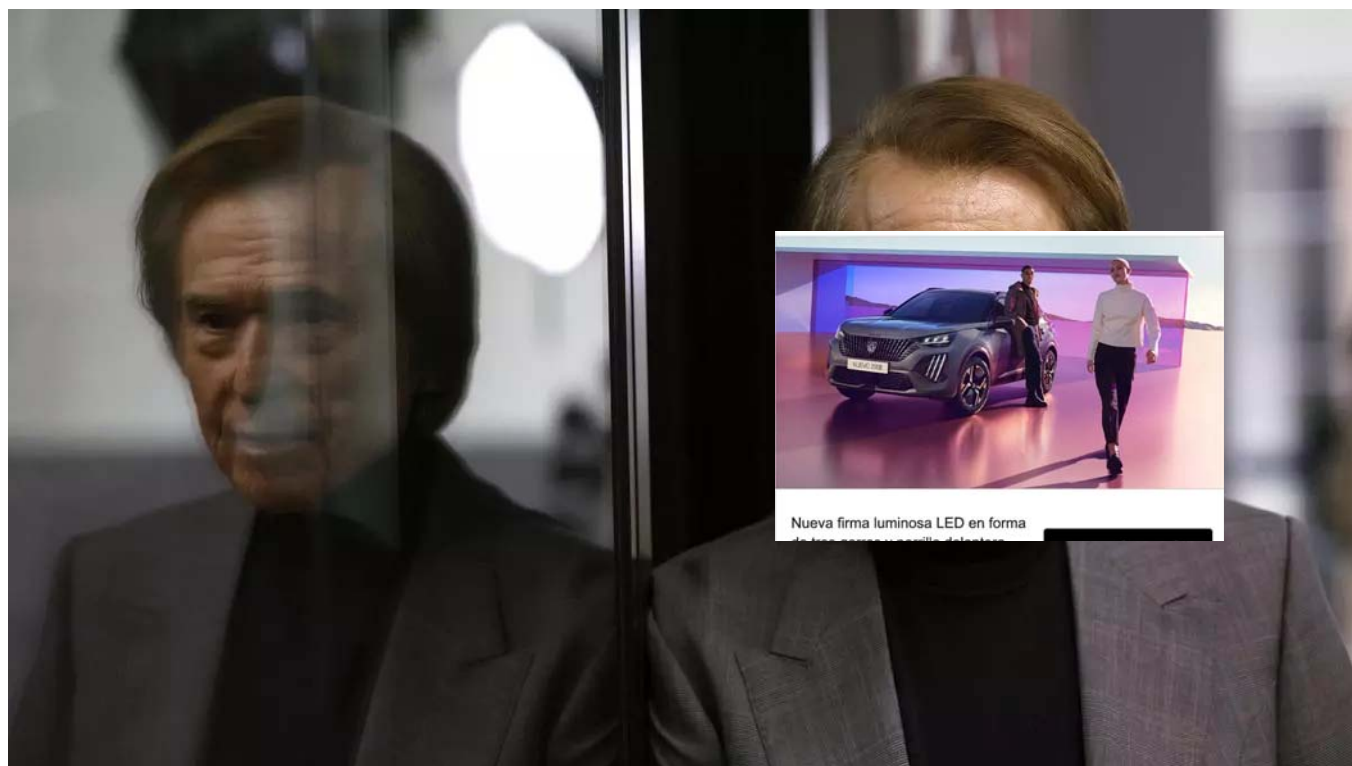
Guías de Salud

[HLA Vistahermosa](#) [QUIRÓNSALUD](#) [Más que salud](#) [Medicina](#) [Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#)

NEUROLOGÍA

Raphael sufre un accidente cerebrovascular: 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 22:39 Actualizada 20 DIC 2024 12:47



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.

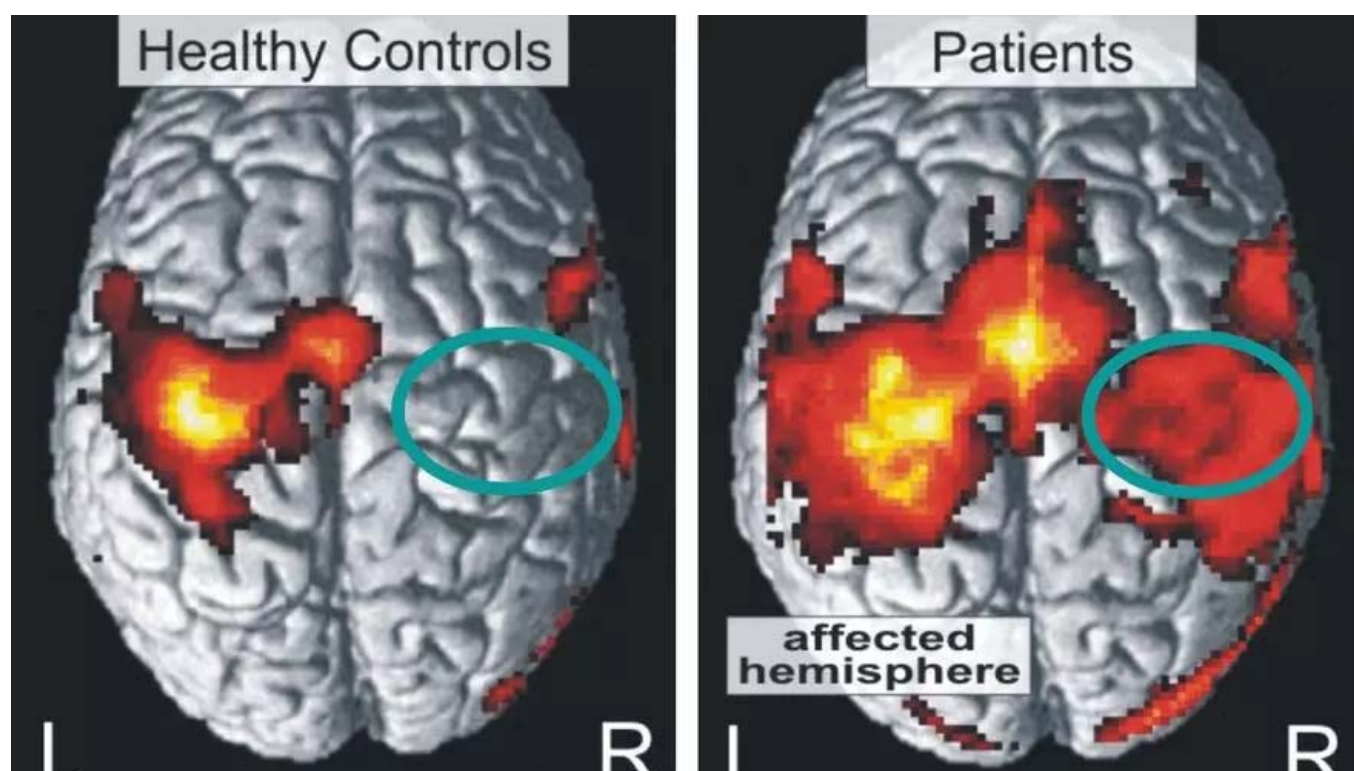
- En España, cada seis minutos alguien sufre un ictus.
- Y una de cada cuatro personas mayores de 25 años sufrirá un ictus a lo largo de su vida, según la Sociedad Española de Neurología.

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 escalofrantes

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

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

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

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

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

Rapidez de reacción

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

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

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

Síntomas

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

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

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

Prevención

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

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

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

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

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

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

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

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

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

ICTUS

CEREBRO

MUJERES

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

Te puede interesar

MODA

Los 'looks' más elegantes en la alfombra roja de los Globos de...
2025-01-06



VIDA Y ESTILO

Coser es cosa del pasado: descubre el truco viral para ajustar...
2025-01-05





Sociedad

[España](#) [Mundo](#) [Sucesos](#) [Tendencias 21](#) [Medioambiente](#) [Más Noticias](#) [Energía futura](#)

Ciencia

¿Cómo influye la dieta en el riesgo de desarrollar demencia?

Una nueva investigación concluye que los alimentos inflamatorios aumentan el riesgo de padecer alzhéimer, aunque no establece una relación de causa y efecto directa



Imagen de archivo de un mercado con productos fresco. / EFE

PUBLICIDAD

María G. San Narciso

Madrid 26 DIC 2024 8:50



¿Hasta qué punto [la dieta es un factor de riesgo para padecer demencia](#)? En los últimos años, varias investigaciones han estudiado esta relación. La última, que se acaba de publicar en 'Alzheimer's & Dementia', viene a decir que es bastante estrecha.

PUBLICIDAD

Según la Organización Mundial de la Salud, se prevé que la **demencia alcance los 152 millones de casos en 2050**. Esto supondrá una presión cada vez mayor para los cuidadores y los sistemas de atención sanitaria. Aunque ha habido avances en las terapias farmacológicas, sigue siendo difícil conseguir medidas preventivas. La dieta puede ser una de ellas.

Varios estudios han vinculado las **dietas antiinflamatorias**, como la **dieta mediterránea, con un menor riesgo de deterioro cognitivo**. Ahora, este nuevo trabajo, realizado en varios centros de Estados Unidos, pone el foco en el Índice Inflamatorio Dietético (DII, por sus siglas en inglés), una herramienta que mide el potencial inflamatorio de los alimentos que consumimos. Los resultados señalan que quienes obtuvieron puntuaciones más altas en este índice —es decir,

quienes consumían más alimentos proinflamatorios— tenían un mayor riesgo de desarrollar demencia, tanto por todas las causas como específicamente por enfermedad de Alzheimer.

Para llegar a estas conclusiones, los investigadores analizaron datos de la cohorte de descendientes del estudio Framingham Heart Study (FHS), considerado un referente en este tipo de investigaciones. El trabajo incluyó a 1.487 participantes mayores de 60 años que no presentaban demencia al inicio del seguimiento, que se prolongó de media unos 13 años.

PUBLICIDAD

Incluyeron a **1.487 participantes de al menos 60 años que no tenían demencia al inicio**. La información dietética la obtuvieron con cuestionarios. Usaron 36 componentes dietéticos, que se categorizaron como antiinflamatorios (como la fibra, vitaminas A, C, D, E, grasas omega-3) o proinflamatorios (como grasas saturadas y carbohidratos). Cuanto más altas eran las cifras que salían de los mismos, más proinflamatorias eran sus dietas.

De todos los participantes, 246 desarrollaron demencia por todas las causas, incluidos 187 casos de enfermedad de Alzheimer. Los participantes que se habían alimentado a base de **dietas proinflamatorias tuvieron un riesgo significativamente mayor de demencia** por todas las causas y demencia por enfermedad de Alzheimer. De hecho, por cada unidad de aumento en la puntuación DII, el riesgo de demencia por cualquier causa aumentó un 21%; un 20% en el caso de demencia por alzhéimer.

Problemas con el trabajo

Sin embargo, como señala Gurutz Linazasoro, miembro de la Sociedad Española de Neurología, el estudio es de tipo observacional, por lo que **no se puede establecer una relación de causa y efecto directa**. Casi ninguno de los que hay de este tipo pueden. De hecho, el neurólogo recuerda que este mismo año la Comisión de The Lancet publicó un estudio sobre los 14 factores de riesgo de la demencia. Abordaba desde la escolarización hasta la baja audición, el alcohol o el tabaco. No había nada sobre la dieta.

Aun así, la correlación encontrada en esta última investigación, con una variación del riesgo del 84% entre las puntuaciones más altas y más bajas del DII, sigue siendo bastante significativa, como señalan los autores.

PUBLICIDAD

Entre los sesgos que pueden haber en el trabajo, y que resalta el neurólogo, están **la falta de fiabilidad de la información que aportan los propios participantes** (no siempre tienen por qué acordarse de todo lo que han comido) o que entre los componentes con nutrientes antiinflamatorios incluyeron el alcohol o la cafeína.

"La relación de la cafeína con la función cognitiva es un poco dosis-dependiente: es positiva a dosis bajas, pero a partir de la cuarta taza del día, empieza a invertirse la relación y pasa a ser negativa. Y con el alcohol, la mayoría de estudios publicados en los últimos años apuntan a que ni la famosa copa de vino al día es saludable, ni para la función cognitiva ni para nada en general", indica.

A pesar de estas limitaciones, los resultados del estudio refuerzan la idea de que las **intervenciones dietéticas pueden**

ayudar a reducir el riesgo de demencia. Las dietas antiinflamatorias, como la mediterránea, podrían ser una herramienta preventiva a largo plazo. "Al final, el mensaje es claro: hay que comer sano, variado y equilibrado", concluye Linazasoro. Recomienda evitar los ultraprocesados, el azúcar y el alcohol, y priorizar alimentos como frutas, verduras, legumbres y otros componentes de la dieta mediterránea. "De eso sí se puede abusar", añade.

TEMAS [ALZHEIMER](#) [DIETAS](#) [ALIMENTOS](#) [DIETA MEDITERRÁNEA](#) [DEMENCIA](#) [EL PERIÓDICO DE ESPAÑA](#)

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

Te puede interesar

VIDA Y ESTILO

30.000 euros de multa si llevas esta tarjeta en la cartera
2025-01-04



TECNOLOGÍA

Meta elimina de Facebook e Instagram su programa de verificación...
2025-01-07



DECORACIÓN

Adiós a guardar los vasos uno encima de otro: la solución japonesa...
2025-01-04



SERIES Y TV

Duro golpe al cantante: Qué es y qué pronóstico tiene la enfermedad de Raphael

El cantante sufre un cáncer cerebral que fue el que provocó los síntomas neurológicos



Raphael LA VOZ



NURIA PASCUAL

10:53 • 27 DIC. 2024 / actualizado a las 11:04 • 27 DIC. 2024

El linfoma cerebral es un tipo de cáncer poco frecuente, que representa solo el 4% de los tumores intracraneales, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). **En el caso del cantante Raphael, el diagnóstico es un linfoma cerebral primario con dos nódulos en el hemisferio izquierdo del cerebro.** Estos nódulos son los responsables de los síntomas neurológicos que presentaron recientemente, tal y como ha detallado la parte médica del Hospit



Raisin
¿Cuánto ha subido la Tortilla de Patatas?
Por lo que te costaba hacer una...

Ver más

Los síntomas suelen aparecer de manera gradual y no son específicos, lo que dificulta su diagnóstico. Los déficits neurológicos focales, como la pérdida de fuerza en un lado del cuerpo, trastornos del lenguaje o problemas visuales, son los más comunes.

Estos síntomas pueden asemejarse a los de un accidente cerebrovascular, lo que inicialmente llevó a pensar que Raphael había sufrido un ictus. El artista fue evacuado del Teatro Príncipe, donde estaba grabando un especial de *La Revuelta*, debido a estos síntomas.

El tratamiento de los linfomas cerebrales primarios depende de las características individuales de cada paciente. **En general, se emplea quimioterapia y radioterapia.** Por lo que previsiblemente el cantante será sometido a uno de estos dos tratamientos, que tienen fuertes efectos secundarios. Las personas con sistemas inmunitarios debilitados o aquellas que han recibido trasplantes

tratamiento inmunosupresor recibido tras su trasplante de hígado.

El neurocirujano José Luis Narros, del hospital Virgen del Rocío de Sevilla, comentó en *Más Vale Tarde* que los linfomas cerebrales son más comunes en pacientes inmunodeprimidos. **"Al recibir tratamientos inmunosupresores, como es el caso de Raphael tras su trasplante, se debilitan las defensas del paciente, lo que puede favorecer la aparición de estos tumores"**, explicó el experto. Además, agregó que las alteraciones del sistema inmunológico, necesarias para proteger el trasplante, podrían haber permitido que algunas células del sistema inmune se convirtieran en tumorales y crecieran descontroladamente en el cerebro.

El pronóstico de vida de la enfermedad de Raphael

La esperanza de vida para aquellos pacientes **que deciden no someterse a tratamiento es de menos de seis meses**. Sin embargo, con el tratamiento adecuado, como la quimioterapia, **la mitad de los pacientes alcanzará una remisión diez años después del diagnóstico**, según Medline Plus. El portal también señala que la supervivencia puede mejorar con el trasplante de células madre, aunque este tratamiento suele aplicarse en personas más jóvenes. Como en otros tipos de cáncer, la quimioterapia puede presentar efectos secundarios..

La radioterapia también conlleva riesgos, entre los que se incluyen confusión, dolores de cabeza, problemas neurológicos y la posible muerte de tejido corporal. Además, existe la posibilidad de que el tumor regrese una vez eliminado, lo que añade un factor de incertidumbre al tratamiento.

Consulte el artículo online actualizado en nuestra página web:
<https://www.lavozdealmeria.com/noticia/409/series-y-tv/285192/duro-golpe-al-cantante-que-es-y-que-pronostico-tiene-la-enfermedad-de-raphael>

Los trucos definitivos para [✕]dormir mejor en invierno

Según la Sociedad Española de Neurología más del 20 por ciento de las personas sufre de insomnio.

Pablo Pardo 26/12/2024 - 08:40



lujer durmiendo | Pixabay/CC/xiangying_xu

Dormir mal una noche puede resultar en un día agotador y con poca energía. Sin embargo, si se mantiene esta rutina con el paso de los días puede ser que estemos desarrollando insomnio. En este artículo te contamos cómo mejorar tu calidad de sueño para que puedas dormir correctamente este invierno.

El insomnio se puede manifestar de diferentes maneras. A algunas personas, por ejemplo, les cuesta quedarse dormidas y otras se despiertan a media noche y no pueden volver a dormirse.

Horario y ambiente para dormir

Es importante para mejorar la calidad de nuestro sueño que acostumbremos a nuestro cuerpo a un horario determinado. Para ello, es recomendable acostarse y levantarse siempre a la misma hora. Si te despiertas en mitad de la

noche y no consigues dormirte, lo mejor que puedes hacer es levantarte y salir de la cama. Así evitarás que tu cama se convierta en un lugar que te genere estrés, como indican desde la web MedlinePlus. También, leer un libro te ayudará a distraerte y cuando sientas sueño puedes volver a la cama.

La temperatura del cuerpo desciende cuando dormimos así que debes mantenerte bien abrigado para que por la mañana no despiertes con frío, sobre todo en estas fechas de invierno. Utilizar mantas y regular el termostato pueden ayudar a mantener la temperatura corporal adecuada para dormir.

Otro aspecto a tener en cuenta es la influencia de la luz. Se debe procurar que la luz de la calle, de una pantalla, o de alguna habitación no nos moleste durante el sueño. Lo mejor es usar las cortinas o persianas y en caso de no poder controlar la luz se puede probar a dormir con antifaz. De igual manera se debe prestar atención a la cantidad de ruido a la que nos sometemos durante nuestro descanso. Se debe evitar ruidos molestos y se puede acompañar el sueño incluso con algo de "ruido blanco".

Relajación

Antes de dormir se pueden llevar a cabo una serie de rutinas que vayan acostumbrando poco a poco a nuestro cuerpo para irnos a la cama. Entre estas rutinas se encuentra por ejemplo leer un libro o meditar.

Alejarte de los dispositivos móviles horas antes de ir a dormir también mejorará tu calidad de sueño ya que "La luz azul de estos dispositivos inhibe la producción de melatonina en el

organismo, que es la hormona que regula el sueño", según la web foodsping. Además, esta luz favorece la producción de serotonina en el cuerpo, que te ayuda a estar despierto y las redes sociales pueden producir estímulos no deseados antes de dormir.

© Libertad Digital SA Juan Esplandiu 13 - 28007 Madrid

 » QUE VER TVQUE VER TV

Duro revés para Raphael: descubre qué es el linfoma cerebral y qué pronóstico tiene

El cantante deberá enfrentarse a un fuerte tratamiento para tratar de vencer su cáncer. Esto muy probablemente le mantendrá alejado de los escenarios.



Raphael durante una visita a 'El Hormiguero'

Publicado por **Nuria Pascual**

Periodista especializada lifestyle y televisión

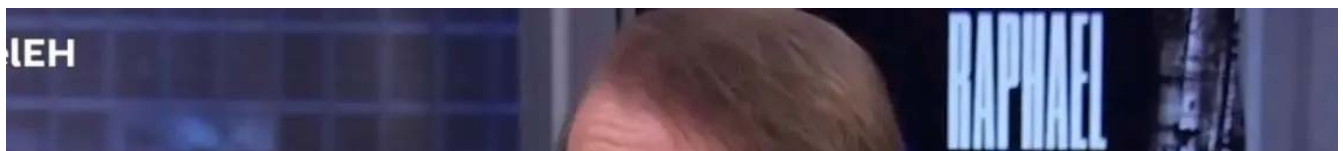
Creado: 27.12.2024 | 12:59 Actualizado: 27.12.2024 | 13:29

Raphael ha recibido un diagnóstico demoledor, después de las pruebas realizadas en el hospital, los médicos han concluido que padece un linfoma cerebral. El linfoma cerebral, es un tipo de cáncer es poco frecuente, que representa solo el 4% de los tumores intracraneales, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). **En el caso del cantante Raphael, el diagnóstico es un linfoma cerebral primario con dos nódulos en el hemisferio izquierdo del cerebro.** Estos nódulos son los responsables de los síntomas neurológicos que presentaron recientemente, tal y como ha detallado la parte médica del Hospital 12 de Octubre, donde está siendo tratado.

Un prometedor tratamiento con vitamina C podría d...

Según la Universidad de Navarra, los linfomas cerebrales se originan a partir de los linfocitos, que son células sanguíneas del sistema linfático. Por razones desconocidas, estos tumores se localizan únicamente en el cerebro. Los síntomas suelen aparecer de manera gradual y no son específicos, lo que dificulta su diagnóstico.

Los déficits neurológicos focales, como la pérdida de fuerza en un lado del cuerpo, trastornos del lenguaje o problemas visuales, son los más comunes. **Estos síntomas pueden asemejarse a los de un accidente cerebrovascular, lo que inicialmente llevó a pensar que Raphael había sufrido un ictus.** El artista fue evacuado del Teatro Príncipe, donde estaba grabando un especial de La Revuelta, debido a estos síntomas.





El tratamiento al que deberá someterse Raphael

El tratamiento de los linfomas cerebrales primarios depende de las características individuales de cada paciente. **En general, se emplea quimioterapia y radioterapia.** Este tipo de cáncer afecta a los glóbulos blancos en el cerebro, aunque las causas exactas aún no se conocen. **Las personas con sistemas inmunitarios debilitados o aquellas que han recibido trasplantes de órganos son más vulnerables a esta enfermedad,** según *Medline Plus*. En el caso de Raphael, el linfoma cerebral podría estar relacionado con el tratamiento inmunosupresor recibido tras su trasplante de hígado.

El neurocirujano José Luis Narros, del hospital Virgen del Rocío de Sevilla, comentó en *Más Vale Tarde* que los linfomas cerebrales son más comunes en pacientes inmunodeprimidos. **"Al recibir tratamientos inmunosupresores, como es el caso de Raphael tras su trasplante, se debilitan las defensas del paciente, lo que puede favorecer la aparición de estos tumores"**, explicó el experto. Además, agregó que las alteraciones del sistema inmunológico, necesarias para proteger el trasplante, podrían haber permitido que algunas células del sistema inmune se convirtieran en tumorales y crecieran descontroladamente en el cerebro.





¿Qué pronóstico de vida tiene esta enfermedad?

Los pronósticos de vida varían según el tratamiento y las decisiones personales de cada paciente. **Si se opta por no recibir tratamiento, la esperanza de vida es de menos de seis meses.** Sin embargo, **con quimioterapia, alrededor de la mitad de los pacientes alcanzan la remisión diez años después del diagnóstico,** según *Medline Plus*. La supervivencia también puede mejorar con el trasplante de células madre, algo que no se suele activar en el caso de pacientes de edad avanzada como Raphael.

En cuanto a las complicaciones, **los efectos secundarios de la quimioterapia incluyen conteos sanguíneos bajos,** al igual que ocurren con otros tipos de cáncer. Además, **la radioterapia puede causar efectos secundarios como confusión, dolores de cabeza, problemas en el sistema nervioso y muerte de tejido corporal.** Sin embargo, lo más peligroso para los médicos es que existe la posibilidad de que el tumor regrese una vez haya sido eliminado.



QUE VER TV

Raphael sufre un accidente cerebrovascular grabando el especial de navidad de 'La Revuelta'

Nuria Pascual

Temas: [Cáncer](#) [Enfermedades](#) [Sevilla](#)

Y además...

Recomendado por  **Outbrain**

¿Eres de Tarancón y quieres conseguir un -30% en...

Patrocinado por Meliá

Increíble, el decodificador de TV del que todos hablan:...

Patrocinado por Smart TV

Revolución solar: Lo que cambia con la nueva...

Descubre cómo los propietarios de viviendas unifamiliares puede...
Patrocinado por Ayudas solares 2024

Salud Medicamentos

Lo que debes saber sobre tomar magnesio para dormir

⌚ 6 minutos

Aunque las instituciones médicas todavía no recomiendan de manera general tomar suplementos de magnesio para dormir mejor, cada vez es más frecuente su uso en la población general.



Revisado y aprobado por la farmacéutica **Franciele Rohor de Souza**

✍ Escrito por **Daniela Bernal**

12 señales de alerta de problemas en el hígado

[Read Next Story >](#)

cuatro millones de españoles
suplementos de magnesio con

múltiples funciones, desde el metabolismo de los huesos hasta la regulación de la presión arterial.

Está presente en varios alimentos, como la leche, los vegetales de hoja verde y las legumbres, pero para dormir se suele indicar en forma de suplementos. No obstante, **su uso con este objetivo está en tela de juicio por parte de varios expertos**. Lo analizamos en detalle.

PUBLICIDAD

¿Por qué podría ayudarte a descansar un suplemento de magnesio?

El magnesio interactúa con unos receptores llamados NMDA, que están en las neuronas. Estos receptores participan en la memoria, el aprendizaje y la percepción de dolor. En lo químico, regulan la excitabilidad de las células nerviosas. Lo que se observó es que, en personas con déficit o carencia del

12 señales de alerta de problemas en el hígado

, más estado de nerviosismo y

[Read Next Story >](#)

ta e indirecta sobre la



sangre estimulan la producción de la hormona, pero también evitan que se calcifique demasiado la glándula pineal, lugar donde se fabrica la melatonina.

Otra de las sustancias que se ve afectada por los niveles de magnesio es el cortisol. El mineral puede reducir su liberación y, por lo tanto, limitar sus efectos negativos en el estrés.

PUBLICIDAD

Finalmente, **también sabemos que el magnesio es estimulante de los receptores del ácido gamma-aminobutírico o GABA.** Al estimularlos, se produce más GABA, capaz de generar un estado de relajación, que es necesario para conciliar el sueño.



Otras propiedades útiles del magnesio para ayudar a dormir serían que reduce la presión arterial y favorece la relajación muscular.



12 señales de alerta de problemas en el hígado

[neral completo](#)

[Read Next Story >](#)



Hasta ahora, **hay evidencia tanto a favor como en contra**. Si bien se pueden hallar estudios científicos que respaldan sus beneficios, para muchos profesionales no hay datos contundentes que justifiquen su prescripción en personas con trastornos del sueño.

Algunas investigaciones señalan que la suplementación con magnesio mejora las horas de descanso en personas que tienen una [deficiencia del mineral](#) diagnosticada. Algo que es frecuente entre los adultos mayores, también más susceptibles a padecer insomnio.

PUBLICIDAD

Otros estudios encontraron que sería útil en el contexto de aquellas personas que descansan mal y tienen [síndrome de piernas inquietas \(SPI\)](#) o calambres musculares nocturnos a repetición. En ellos, el mineral tendría un doble efecto, **reduciendo tanto el insomnio como las molestias en los miembros inferiores**. Aun así, también hay revisiones clínicas que [no hallaron una](#) **12 señales de alerta de problemas en el hígado**

[Read Next Story >](#)

as que las personas dan su
[enen algunos resultados](#)

suplementos, luego teneren una mejor calidad del sueño, con mayor duración del mismo y menos somnolencia durante el día.



Sin embargo, la American Academy of Sleep Medicine sugiere no usar magnesio en suplementos para combatir los trastornos del sueño. De acuerdo con su postura oficial, las conclusiones sobre sus efectos para dormir no son definitivas.

¿Cómo tomar magnesio para dormir?

El magnesio que se comercializa para dormir en suplementos, se consigue en cápsulas o tabletas para vía oral. Se debería tomar durante la noche, entre una y tres horas antes de irse a la cama, para darle tiempo a que ejerza sus efectos.

PUBLICIDAD

12 señales de alerta de problemas en el hígado

[Read Next Story >](#)

pida.

én, pero no es lo más

temprano, lo hacen con el fin de [aumentar su energía](#).

La Oficina de Suplementos Dietéticos de los Estados Unidos señala que el límite máximo diario, en forma de suplementos dietéticos, es de **350 miligramos para los adultos**. Mientras no superes lo recomendado, puedes tomarlo todos los días, sin que haya problemas.

Pero exceder esa cantidad te expone al riesgo de sufrir efectos adversos. En general, **la reacción no deseada más habitual es gastrointestinal**. Puede ocasionar molestias estomacales y, por ello, se recomienda ingerirlo junto con algún alimento.

PUBLICIDAD

Los efectos adversos más severos, que aparecen ante un exceso de dosis, son los siguientes:

- [Diarrea](#).

×

12 señales de alerta de problemas en el hígado

[Read Next Story >](#)



personas que tienen enfermedades renales. Tampoco es recomendable en quienes consumen antibióticos, bifosfonatos, diuréticos o suplementos de zinc.

¿Qué tipo de magnesio tomar para dormir?

Existen diversos [tipos de magnesio](#) para tomar. **La Fundación del Sueño recomienda el glicinato para combatir el insomnio**, pero no es la única opción:

- **Glicinato:** es magnesio combinado con glicina, por lo que se absorbe más fácil. Tendría propiedades relajantes y podría disminuir el estrés y la ansiedad.
- **Treonato:** es una forma del mineral que podría mejorar la función cognitiva. Por lo tanto, sería de utilidad en el insomnio relacionado con la edad de los adultos mayores.
- **Óxido:** es el que se utiliza cuando hay deficiencias del mineral. Además, puede aliviar el síntoma de reflujo ácido en el estómago. Así que sería recomendable en personas que tienen gastritis y sufren dificultades para dormir por culpa de la acidez.



12 señales de alerta de problemas en el hígado

[Read Next Story >](#)



Antes de comenzar a tomar cualquier suplemento alimenticio, debes acudir al médico.

Te puede interesar: [Magnesio: regulación y funciones](#)

¿Magnesio para conciliar el sueño u otras alternativas?

Aunque es un nutriente clave para el buen funcionamiento de distintos órganos y sistemas del cuerpo, **debes tener en cuenta que tomar magnesio para dormir puede no funcionar siempre**. Será el médico quien te indique cuál es la causa de tus problemas de sueño y si el suplemento puede ser o no un tratamiento.



12 señales de alerta de problemas en el hígado

[Read Next Story >](#)

[melatonina](#). En los adultos
mientras que en una persona
porque trabaja de noche, por



ansiedad, es probable que el magnesio te ayude, aunque quizás también necesites la prescripción de fármacos ansiolíticos. Al contrario, si te causa insomnio el efecto secundario de un medicamento, no harás mucha diferencia con los suplementos.

PUBLICIDAD

Hay múltiples alternativas para tratar de dormir mejor. Las ducha con agua templada, el [ambiente adecuado](#) o practicar algún [tipo de meditación](#) antes de descansar son estrategias útiles. **Combina abordajes y no te quedes con uno solo.**

Bibliografía

 Este texto se ofrece únicamente con propósitos informativos y no reemplaza la consulta con un profesional. Ante dudas, consulta a tu especialista.

12 señales de alerta de problemas en el hígado

[Read Next Story >](#)

ado de yute

rolongar su vida útil. Esta clase su comodidad.

El truco más fácil para perder grasa abdominal (es muy sencillo)

PORTAL OPINANDO SIN ANESTESIA

Noticias sobre salud sanidad ciencia investigación y nutrición

[INICIO](#)

[ENLACES](#)

[COLABORADORES](#)

[ESPECIALISTAS](#)

[CONTACTO](#)



ÚLTIMAHORA

Qué es el linfoma cerebral, la enfermedad que le acaban de diagnosticar a Raphael

27/12/2024 12:26 PM

by [Diego Bandrés](#)

Views: 7

Los síntomas pueden ser similares a los de un accidente cerebrovascular

El linfoma cerebral es un tipo de cáncer poco frecuente que, según explica la Sociedad Española de Neurología (SEN), solo representa el 4% de los tumores intracraneales. En el caso de Raphael, el cantante «presenta un linfoma cerebral primario con dos nódulos cerebrales en el hemisferio izquierdo que justifican los síntomas neurológicos que presentó

Es noticia: Solución logística integral para el sector farmacéutico (<https://www.pharmatech.es/productos/20240912/sol>

Publicidad

Publicidad

Entrevista con Jorge Matías-Guiu

por Pharmatech 27 de diciembre, 2024

Compartir:

([https://facebook.com/sharer/sharer.php?](https://facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu)

[u=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu](https://facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu))

✕

([https://twitter.com/intent/tweet/?text=Entrevista+con+Jorge+Mat%C3%ADas-Guiu+via+](https://twitter.com/intent/tweet/?text=Entrevista+con+Jorge+Mat%C3%ADas-Guiu+via+%40pharmatech_es&url=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu)

[%40pharmatech_es&url=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu](https://twitter.com/intent/tweet/?text=Entrevista+con+Jorge+Mat%C3%ADas-Guiu+via+%40pharmatech_es&url=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu))

([mailto:?subject=Entrevista con Jorge Matías-](mailto:?subject=Entrevista+con+Jorge+Mat%C3%ADas-Guiu&body=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu)

[Guiu&body=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu](mailto:?subject=Entrevista+con+Jorge+Mat%C3%ADas-Guiu&body=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu))

([https://www.linkedin.com/shareArticle?](https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu&title=Entrevista+con+Jorge+Mat%C3%ADas-Guiu&summary=Entrevista+con+Jorge+Mat%C3%ADas-Guiu&source=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu)

[mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu&title=Entrevista+con+Jorge+Mat%C3%ADas-](https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu&title=Entrevista+con+Jorge+Mat%C3%ADas-Guiu&summary=Entrevista+con+Jorge+Mat%C3%ADas-Guiu&source=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu)

[Guiu&summary=Entrevista+con+Jorge+Mat%C3%ADas-](https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu&title=Entrevista+con+Jorge+Mat%C3%ADas-Guiu&summary=Entrevista+con+Jorge+Mat%C3%ADas-Guiu&source=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu)

[Guiu&source=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu](https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu&title=Entrevista+con+Jorge+Mat%C3%ADas-Guiu&summary=Entrevista+con+Jorge+Mat%C3%ADas-Guiu&source=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu))

(whatsapp://send?text=Entrevista+con+Jorge+Mat%C3%ADas-Guiu%20https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu)

(https://telegram.me/share/url?text=Entrevista+con+Jorge+Mat%C3%ADas-Guiu&url=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Farticulos%2F20241227%2Fentrevista-con-jorge-matias-guiu)

< Volver

Jefe del Servicio de Neurología del Hospital Clínico San Carlos. Catedrático de la Universidad Complutense de Madrid. Gerente de la Sociedad Española de Neurología



Jorge Matías-Guiu

Jorge Matías-Guiu se formó como neurólogo en el Hospital Vall d'Hebron de Barcelona. Ha trabajado como jefe de Servicio del Hospital General Universidad de Alicante, donde ejerció hasta su acceso a la jefatura de Servicio del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, actividad que compagina con la de catedrático de la Universidad Complutense de Madrid desde el año 2006. Ha desarrollado actividades tanto en gestión como en investigación, y ha sido presidente de la Sociedad Española de Neurología, presidente de la Comisión Nacional de Neurología, coordinador de la estrategia nacional del ictus y, posteriormente, de neurodegenerativas del Sistema Nacional de Salud.

Con más de 380 artículos publicados ha contribuido al desarrollo del conocimiento del ictus, de las enfermedades degenerativas, y, especialmente, de la esclerosis múltiple, área

en la que realizó su tesis doctoral y sobre la que fundó el grupo de estudio específico en la Sociedad Española de Neurología.

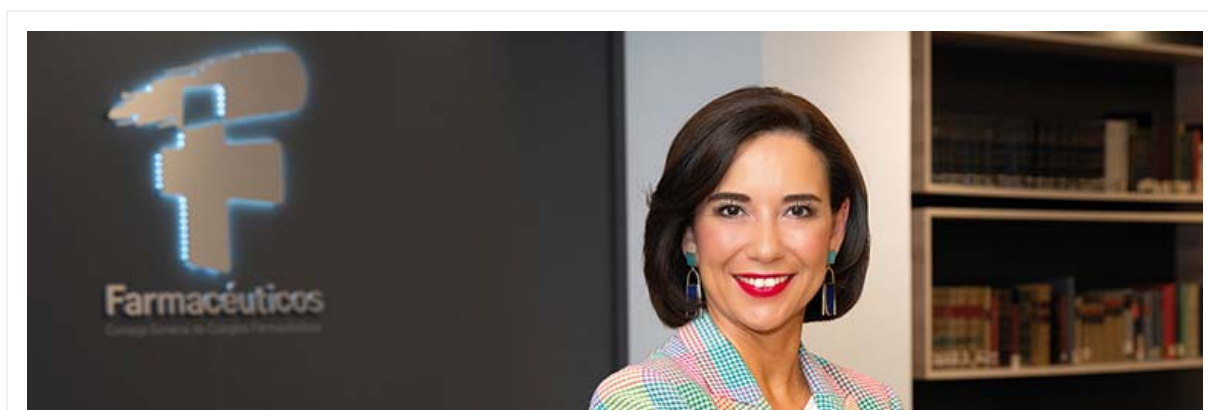
DESCARGAR ENTREVISTA CON JORGE MATÍAS-GUIU ([HTTPS://WWW.PHARMATECH.ES/](https://www.pharmatech.es/DESCARGAR_DOCUMENTO/ALZHEIMER.PDF)
DESCARGAR_DOCUMENTO/ALZHEIMER.PDF)

Publicidad

Tags: Alzheimer (<https://www.pharmatech.es/tags/alzheimer>)
Entrevista (<https://www.pharmatech.es/tags/entrevista>)

Publicidad

Noticias relacionadas



La OMC ofrece una orientación para optimizar el manejo de la miastenia gravis

HOME → BLOG → LA OMC OFRECE UNA ORIENTACIÓN PARA OPTIMIZAR EL MANEJO DE LA MIASTENIA GRAVIS

29 DICIEMBRE, 2024

0 Comentarios



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».

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

Noticias más vistas



- El Colegio de Ópticos-Optometristas de Andalucía lleva la salud visual infantil a las aulas con su nueva campaña social

26 OCTUBRE, 2017

7487
- Actividades formativas del Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental

5 NOVIEMBRE, 2018

6880
- ¿A qué se dedica un enfermero subinspector de prestaciones y servicios sanitarios?

11 NOVIEMBRE, 2022

5043

Photostream

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. [Leave a reply](#) →

MEDICINA

Leave a reply

NOMBRE

COMENTARIO

EMAIL

WEB (Opcional)

COMENTAR



([https://gruposenda.cibeleads.com/delivery/cl.php?](https://gruposenda.cibeleads.com/delivery/cl.php?bannerid=16&zoneid=22&sig=2d2bc64535f43ad0e84da6991bd7bc7c3bac9e207fd3906bf2e2f813e0c244cc&dest=https%3A%2F%2Fsaludsegur.es%2Fseguro-medico-particulares%2Fadeslas-plena-total-seniors%2F)
bannerid=16&zoneid=22&sig=2d2bc64535f43ad0e84da6991bd7bc7c3bac9e207fd3906bf2e2f813e0c244cc&dest=https%3A%2F%2Fsaludsegur.es%2Fseguro-medico-particulares%2Fadeslas-plena-total-seniors%2F)

SALUD ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/BIENESTAR/SALUD/](https://www.senior50.com/bienestar/salud/))

Cada año se diagnostican 2.000 casos nuevos de esclerosis múltiple



REDACCIÓN SENIOR 50([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/AUTHOR/SENIOR_50/](https://www.senior50.com/author/senior_50/))
DICIEMBRE 23, 2024([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/2024/12/23/](https://www.senior50.com/2024/12/23/)) | 10:18 AM

Cada año se diagnostican, en España, unos 2.000 casos nuevos de **esclerosis múltiple**, según las cifras aportadas por la Sociedad Española de Neurología, **SEN** (<https://www.sen.es/>).

Más de 5.000 personas conviven con la esclerosis múltiple en nuestro país, según los datos de la SEN. Una enfermedad neurológica, de origen autoinmune, que afecta al sistema nervioso central (<https://www.senior50.com/dolor-de-la-neuralgia-del-trigemino/>), caracterizándose por la destrucción de la mielina, una sustancia esencial que recubre y protege las fibras nerviosas, permitiendo una transmisión eficiente de los impulsos eléctricos.

Esta enfermedad muestra una gran diversidad de síntomas, ya que los brotes surgen por lesiones desmielinizantes en distintas áreas del **sistema nervioso**. Síntomas que van desde debilidad, fatiga y problemas de visión hasta trastornos de coordinación, equilibrio y dolor muscular. Estos síntomas pueden evolucionar, afectando a prácticamente todos los pacientes con problemas de visión, motores y sensibles a lo largo del tiempo. Además, el 50 % experimenta alteraciones cognitivas y problemas de control.

Se trata, además, de una enfermedad cuyo impacto no se limita al ámbito clínico. La esclerosis múltiple tiene un gran impacto a nivel económico y social en los pacientes. El 73 % de los pacientes reconoce que ve afectada su vida laboral o académica, y el 25 % se ve obligado a dejar de trabajar. Además, el 21 % de ellos reduce su jornada laboral, y más del 15 % renuncia a promocionar en el trabajo. Además de los pacientes, familiares y cuidadores también sufren una carga significativa, asumiendo roles de apoyo que generan estrés emocional y financiero.

Según el informe de la SEN, los costes directos e indirectos pueden superar los 50.000 € por paciente al año. Este coste incluye tratamientos, hospitalizaciones, dispositivos de asistencia y pérdidas en productividad laboral.

Esperanza en la investigación

Gracias a los avances en diagnóstico y tratamientos, el tiempo para identificar la enfermedad ha disminuido y la escala promedio de **discapacidad** ha mejorado. Sin embargo, la esclerosis múltiple sigue representando un desafío médico y socioeconómico importante, con necesidades no cubiertas en el manejo integral de los pacientes y en el apoyo a su entorno.

Este panorama evidencia la importancia de continuar impulsando la investigación, mejorar el acceso a tratamientos innovadores y desarrollar estrategias de apoyo psicosocial para pacientes y cuidadores.

◀ A(<https://www.senior50.com/vivir-mejor-en-casa/sig...>) ▶(<https://www.senior50.com/andres-barrios/>)

ETIQUETAS

ENFERMEDAD AUTOINMUNE ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/ENFERMEDAD-AUTOINMUNE/](https://www.senior50.com/tag/enfermedad-autoinmune/)),
ENFERMEDAD NEUROLÓGICA ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/ENFERMEDAD-NEUROLÓGICA/](https://www.senior50.com/tag/enfermedad-neurolologica/)),
ESCLEROSIS MÚLTIPLE ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/ESCLEROSIS-MÚLTIPLE/](https://www.senior50.com/tag/esclerosis-multiple/))

NOTICIAS RELACIONADAS



(<https://www.senior50.com/homenaje-de-amavir-a-los-fallecidos-durante-la-pandemia-covid-19/>)

Homenaje de Amavir a los fallecidos durante la pandemia COVID-19 (<https://www.senior50.com/homenaje-de-amavir-a-los-fallecidos-durante-la-pandemia-covid-19/>)

17/07/2020



(<https://www.senior50.com/francisco-presenta-unico/>)

Francisco nos presenta su concierto «Único» (<https://www.senior50.com/francisco-presenta-unico/>)

08/01/2025

Bienestar

Las tendencias en autocuidado que vas a practicar en 2025 según los expertos en bienestar

BIENESTAR

Las tendencias en autocuidado que vas a practicar en 2025 según los expertos en bienestar

AMINIE FILIPPI
31/12/2024 - 09:24

Ante el **estrés** y las **prisas** que suponen estas fechas, de la **carga mental** a la que no terminamos de soltar (un 71% de las mujeres la padece), las cenas, el trabajo, los regalos, los encuentros, reencuentros y desencuentros... ¿Por qué no plantarnos y darnos una tregua? Solo así podremos **reflexionar acerca de cómo estamos llevando nuestra vida y, lo más importante, si estamos a gusto** con ella. La ciencia y los expertos nos cuentan cuáles son las tendencias para que cuidemos nuestra **salud física y mental** en el nuevo año.



Bienestar

Las tendencias en autocuidado que vas a practicar en 2025 según los expertos en bienestar



Estas son las tendencias en autocuidado que nos adelantan los expertos para 2025. Getty Images



Psicología. [Las mujeres que eliminan esta palabra de su vocabulario son más felices que el resto, según los psicólogos](#)

Psicología. [Qué significa ser una persona sencilla según el psiquiatra Enrique Rojas: la clave de la felicidad](#)

Para poner en marcha el autocuidado responsable, la Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp) nos sugiere **ser activas y hacernos cargo de nuestra salud**, seguir una alimentación equilibrada, practicar ejercicio físico regular, evitar el consumo de tabaco y alcohol, proteger la piel, dormir las horas necesarias... La ciencia va aportando nuevos hallazgos y los expertos van previendo las **tendencias para este 2025**, poniendo especial atención a la autonomía, la salud mental, la calidad de vida, la longevidad saludable y las relaciones personales. Para ello, es indispensable que cada una de nosotras pongamos nuestro granito de arena, **cuidándonos para dar nuestra mejor versión**.

MÁS EN TELVA

Bienestar

Las tendencias en autocuidado que vas a practicar en 2025 según los expertos en bienestar



PSICOLOGÍA

Gana fuerza física y mental: la clave del bienestar en 2025 según los expertos

MARÍA FERNÁNDEZ DE CÓRDOVA

ALIMENTACIÓN: COMBATIR LA INFLAMACIÓN Y APOSTAR POR EL AYUNO INTERMITENTE

El psiconeuroinmunólogo [Antonio Valenzuela](#) es crítico con la forma que tenemos de comer: **"La comida actual nos enferma en vez de sanarnos**". Además, realizamos conductas que nos enferman, como fumar, beber [alcohol](#), comer comida basura o elegir el sofá en lugar del campo". Todo ello nos conduce a la [inflamación](#), tema que este año hemos tratado en numerosas oportunidades y del que cada vez surgen nuevas líneas de investigación para confirmar que es causa de muchas enfermedades. Además, la [inflamación](#) puede ser la **responsable de que no podamos conseguir nuestro peso saludable, aunque lo intentemos** por diversas vías. "Una dieta rica en azúcares y grasas de mala calidad, de baja densidad nutricional (pobre en vitaminas y minerales), con carencia de ácidos grasos antiinflamatorios (omega 3) y baja en fitoquímicos (principios activos antiinflamatorios presentes en las plantas) promueve la inflamación", enumera Valenzuela.

Por eso, muchos nutricionistas seguirán apostando por las dietas que contengan alimentos que no inflamen. Afortunadamente, cada vez más se descartan de las agendas, las dietas milagro, la que te comentó tu vecina, la que restringe al completo ciertos nutrientes... [Sandra Moñino](#), dietista y nutricionista integrativa especializada en inflamación, nos decía este año que **"la [dieta antiinflamatoria](#) es la más efectiva de todas"**, por los beneficios que tiene para nuestra salud, como, por ejemplo, disminuir los picos de glucosa, regenerar la microbiota, mejorar los problemas digestivos, reforzar el sistema inmune y [óseo](#), previene dolencias cardiovasculares, ayuda a aliviar patologías como migrañas, ansiedad, desequilibrios hormonales, etc.

Como complemento, en 2025 también permanecerá una idea que ya tiene bastantes adeptos y evidencia a sus espaldas, que es el [ayuno intermitente](#). **"Debe ser de al menos 13 horas**, tratando de comer un máximo de tres veces al día y también intentando consumir la mayor parte de las calorías diarias antes de las 15.00 horas", aconseja Valenzuela.

EJERCICIO: DE FUERZA, CARDIO Y LO QUE MÁS TE GUSTE

Hasta hace poco tiempo, el [ejercicio de fuerza](#) tenía mala fama o resultaba indiferente. Sin embargo, este año sobre todo, se ha reivindicado con creces y se ha posicionado en boca de los expertos como **el ejercicio más**

Bienestar

Las tendencias en autocuidado que vas a practicar en 2025 según los expertos en bienestar

Según nos contaba el entrenador Fran del Águila, entre sus beneficios destacan mayor fuerza y resistencia, energía, mejor salud ósea y a prevenir la osteoporosis, **clave en las mujeres a partir de la menopausia**, reduce el riesgo de lesiones y aumenta la autoestima, al ver que nuestro esfuerzo tiene resultados en las acciones comunes y corrientes de todos los días: abrir un frasco de mermelada, subir una escalera para pintar tu casa, mover unas cajas de sitio.... Además, nos hace sentir más saciadas porque aumenta la sensibilidad a la leptina y rebaja la sensación, el estrés y ansiedad porque disminuye los niveles de cortisol.

Si aún no gestionamos aquello de "tengo la agenda llena", en 2025 pisa fuerte la idea de que hay que obligarse a sacar un rato para el ejercicio., aunque sea breve. Nos ha quedado clara la importancia del de fuerza, pero sin desmedro de **complementarlo con cardiovascular, estiramientos de pilates o yoga**.

La profesora de medicina y epidemiología en la Facultad de Medicina de Harvard I-Min Lee estudia los vínculos entre la actividad física y la salud. Dice que para establecer el hábito del ejercicio hay que pensar en que sea práctico, **tenga un objetivo para ti y elegir algo que te guste**. "No parece sensato hacer preparativos para una actividad que puede durar solo 20 minutos", sostiene la experta.

Por eso, además de no complicarse, conviene preguntarse cuál es tu objetivo. Si es perder peso, "además de cuidar tu alimentación, deberíamos intentar hacer un entrenamiento más intenso para quemar más calorías (correr o trotar, en lugar de caminar)", sugiere Lee. Pero si tu objetivo principal es mantener la salud y el bienestar, "la buena noticia es que hay algo para todos", nos anima. La experta de Harvard cuenta que según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, "incluso la **actividad física moderada (21 minutos al día) puede reducir el riesgo de enfermedades** cardíacas, demenia, depresión y varios tipos de cáncer: de vejiga, mama, colon, endometrio, esófago, riñón, pulmón y estómago".

Siempre va a ser mejor 20 minutos que cero. Para saber que lo estás haciendo bien, utiliza la "prueba del habla" como regla general. Así lo explica la experta: "Si estás haciendo una actividad de **intensidad moderada, puedes hablar, pero no cantar mientras te mueves**. Si quieres aumentar tus 20 minutos, actividades como pasear al perro, andar en bicicleta, hacer jardinería y bailar son buenas para tu cuerpo y tu mente".

Por último, otro factor que nos va a importar a la hora de hacer ejercicio es lo que nos guste hacer: "**El mejor es aquel que disfrutas, porque es el que mantendrás a largo plazo**", afirma la especialista de Harvard. Hay mucho entre lo que elegir.

SNACKS DE MOVIMIENTO: UNA PAUSA NECESARIA

Y no te olvides de las pausas para unos minutos de ejercicio y estiramientos, sobre todo, durante tu jornada laboral. "Se llaman snacks de movimiento y borran el efecto negativo de permanecer horas sentados. Así que rompe las horas con sentadillas, flexiones, subiendo y bajando las escaleras rápido...". Una revisión publicada por el American College of Sports Medicine los define como **ráfagas de actividad física vigorosa, de menos de un minuto de duración**, que se repiten varias veces al día. Tres snacks diarios de subir tres tramos de 20 escaleras (60 en total), y solo tres veces a la semana, es suficiente para mejorar en pocos meses la capacidad cardiorrespiratoria. Y sí, la mejora es modesta, pero mejor que nada.

Bienestar

Las tendencias en autocuidado que vas a practicar en 2025 según los expertos en bienestar

indica la Sociedad Española de Neurología, una situación. En este sentido, la [Dra. Daniela Silva](#), especialista en Medicina Interna y E-Health Medical Manager de Cigna España, señala que: **"El sueño es esencial para la salud física y mental**. Sin embargo, muchas veces priorizamos otros pilares del bienestar, como el deporte o la alimentación, y dejamos en un segundo plano el [descanso](#) a pesar de su importancia".

La experta nos cuenta que cada vez hay más estrategias para revertir esta situación. Por ejemplo, las **"power naps" o siestas reparadoras**. El cansancio afecta a la energía y la capacidad para concentrarse durante el resto del día. Por ello, en lugar de forzarnos a estar despiertas en los momentos en que se nos cierran los ojos, es recomendable, echarse una [siesta](#) corta **de 20 a 30 minutos para ayudar a mejorar el estado de alerta sin interferir en el sueño nocturno**. Además, es aconsejable mantener horarios consistentes para acostarse y levantarse, incluso en días festivos.

Los expertos en sueño este año nos han explicado que la buena higiene del sueño consiste en los momentos previos a dormir, pero también en toda nuestra actividad durante el día. Es importante **crear un ambiente tranquilo y reducir los estímulos visuales en el lugar de descanso** para ayudar a relajar la mente y el cuerpo, pero también hacer ejercicio, descansar, levantarse pronto, no dormir [siestas largas](#), de media tarde, etc.

VIVIR CON LA FILOSOFÍA 'SLOW'

A lo largo de 2024 se ha registrado un **incremento de ansiedad, estrés y burnout** (en muchos ámbitos), que vienen en ascenso desde la pandemia. Ahora que nos planteamos un nuevo comienzo de año, los psicólogos de Affor Health recomiendan empezarlo estableciendo metas realistas que nos permitan definir objetivos claros y alcanzables para evitar sobrecargarse. "Además, un reto interesante para este año que empieza es **aprender a decir que no, estableciendo límites y practicar la gratitud diaria**".

A pesar de que nuestra sociedad va a toda carrera, la tendencia para el año que comienza es, al menos familiarizarnos, con los principios del [slow living](#), **enfocando los sentidos en lo que estamos haciendo, disfrutando de cada cosa y dedicándole a cada tarea el tiempo que merece**. Ello nos puede ayudar a [vivir más lento](#), de una manera más presente, conectada y prestando [atención plena](#) a cada momento.

RELACIONES SOCIALES PARA SER MÁS FELICES

[Robert Waldinger](#), profesor clínico de psiquiatría en la Escuela de Medicina de Harvard y uno de los directores del estudio de la felicidad de Harvard, una de las investigaciones más largas jamás realizadas en la Universidad, contaba este año una charla TED algunas de las conclusiones más contundentes de su Estudio del Desarrollo Adulto de Harvard: "Hay muchas, pero lo fundamental que vemos una y otra vez, es que **lo importante para mantenernos felices y saludables a lo largo de la vida es la calidad de nuestras relaciones**". Y añadía que "lo que encontramos es que en el caso de las personas más satisfechas en sus relaciones, más [conectadas](#) a otros, su cuerpo y su cerebro se mantienen saludables por más tiempo". Estos resultados sentarán las bases de un 2025 que se hará eco y que plantea una mejor comunicación y relacionamiento con [nuestras amistades](#), familiares y compañeros de trabajo. Ya estás tardando en llamar a esa amiga, con la que quieres tomarte un café y siempre os decís que no tenéis un minuto libre.

Bienestar

Las tendencias en autocuidado que vas a practicar en 2025 según los expertos en bienestar

TE PUEDE INTERESAR

Lo que se ha hecho Lindsay Lohan en la cara para rejuvenecer 10 años explicado por una médico estético
TELVA

Nicole Kidman desvela que el "éxito" de su matrimonio con Keith Urban está en el cuarto de baño
MARCA

Uno de los hábitos que claramente está en ascenso es el de manejar mejor los tiempos de cada una. Y en una época que se caracteriza por estar sobrecargada de información, tecnología, todo va frenéticamente rápido y el reloj se nos queda pequeño. En este contexto, la gestión del tiempo ya no es una cuestión de eficiencia y rendimiento laboral, sino que de vivir mejor. Ya **no queremos decir que tenemos agenda llena, sino que tenemos tiempos disponibles para nosotras**, para nuestros hobbies, para socializar, salir a pasear, etc.

Un gran número de expertos nos han contado este 2024 acerca de diferentes habilidades, técnicas y métodos de gestión del tiempo, basados algunos en la **priorización, la planificación, las pausas de 5 minutos entre tareas**, las horas a las que está concentrada nuestra energía... En 2025 será esencial escoger alguno, pero siempre según tus necesidades y apetencias. Todos tienen muchos puntos a favor, alguno en contra, pero también tienen un objetivo común: regalarnos más tiempo libre.

Bienestar. [Cómo despertar tu carisma para que tu vida personal y profesional sea infinitamente mejor en 2025](#)

BIENESTAR

Ver enlaces de interés 



[Home](#) / [Patologías y síntomas](#) / [Las fases del Alzheimer y características más frecuentes](#)

Las fases del Alzheimer y características más frecuentes

10% de descuento al suscribirte a nuestra [newsletter](#) en nuestra [tienda online](#).

 4 min de lectura Escrito por **Unilabs**



PATOLOGÍAS Y SÍNTOMAS

Si atendemos a los datos que nos ofrece la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), **solo en España unas 800.000 personas sufren Alzheimer**. Sin embargo, hasta un 80% de personas que se pueden encontrar en la fase leve del Alzheimer están sin diagnosticar. Un porcentaje muy elevado. Pues, esta fase dará paso a otras donde los síntomas se agravarán si no se hace algo para enlentecerlos lo máximo posible. Hoy descubriremos cuáles son las fases del Alzheimer para detectarlas a tiempo.

Las 7 fases del Alzheimer según la escala GDS

Una de las escalas más utilizadas para saber en qué fase del Alzheimer se encuentra un paciente es la escala [GDS \(Global Deterioration Scale\)](#). Aunque son 7 fases, estas se pueden dividir, a su vez, dentro de la fase leve, moderada o grave. Veamos cómo encajan las 7 fases del Alzheimer en esta división triple, más sencilla, que hemos hecho.

Fase leve del Alzheimer

En esta primera de las fases del Alzheimer estarían las tres primeras fases de la escala GDS. Sus características y señales de alarma serían las siguientes:

- **Fase 1:** es un estadio muy temprano de la enfermedad donde es difícil diagnosticarla. Todavía no se manifiesta ningún deterioro cognitivo evidente y, por lo tanto, el paciente lleva



- **Fase 2:** aparecen ya pérdidas de objetos y olvidos ocasionales debido a un déficit cognitivo muy leve. Es verdad que la persona puede quejarse de esas pérdidas de memoria, pero no suelen ser llamativas para su entorno.
- **Fase 3:** el déficit cognitivo se califica ya como solamente leve y se caracteriza por la aparición de confusión, desorientación espacial, dificultad para recordar nombres, problemas para retener información... Esto ya resulta llamativo para la familia.

Fase moderada del Alzheimer

Las anteriores fases del Alzheimer son las más leves, sin embargo, cuando la enfermedad avanza –algo que acaba haciendo a pesar de conseguir enlentecerla con algunos mecanismos que veremos más adelante– hay dos fases cruciales que hay que conocer:

- **Fase 4:** el diagnóstico sería el de “enfermedad de Alzheimer leve” dado que el déficit cognitivo es ya moderado. Hay olvidos de hechos cotidianos (como planes), la planificación se ve afectada y, también, la concentración.
- **Fase 5:** aquí ya tendríamos una “enfermedad de Alzheimer moderada”, pues la desorientación temporoespacial es frecuente y empieza a haber olvidos de los nombres de familiares y personas cercanas, algo que antes no ocurría.

Fase grave del Alzheimer

Las dos últimas fases del Alzheimer de la escala GDS se reservan para cuando el Alzheimer es ya muy grave. Esto es lo que sucede llegados a este punto:

- **Fase 6:** el déficit cognitivo es ya grave y el paciente presenta dificultades para contar números, presenta cambios en su personalidad notables para la familia, retiene algunos datos del pasado (pero los más recientes se olvidan) y hay desorientación.
- **Fase 7:** aquí ese déficit es ya muy grave. Ya no es solo que muchas veces no se reconozca a los familiares y amigos (tampoco sus nombres), sino que hay incontinencia urinaria, pérdida del lenguaje y de las funciones psicomotrices.

Cuidados durante las últimas fases del Alzheimer



mejorar la calidad de vida del paciente (también velar por la de sus cuidadores), centrarse en los cambios de comportamiento derivados de la enfermedad y sopesar el **ingreso en alguna institución** para que el paciente esté en las mejores manos posibles. Esto último suele ser una decisión difícil para la familia.

¿Cómo detectar el Alzheimer en su fase inicial?

Como ya hemos visto, detectar el Alzheimer en su fase inicial no siempre es sencillo, pues sus síntomas pueden pasar completamente desapercibidos. Es por esto por lo que puede resultar de utilidad realizarse alguna [prueba genética de riesgo de Alzheimer](#), sobre todo, si ha habido casos en la familia. De esta manera, si aparecen síntomas como la pérdida de objetos u olvidos ocasionales, estos ya no se dejarán pasar como si fuesen normales y se buscará si hay algún indicio de enfermedad de Alzheimer en su fase leve.

En la actualidad el Alzheimer todavía no tiene cura, aunque sí diversas vías de actuación para retrasar su avance enfocados en ralentizar ese deterioro cognitivo que se está produciendo y que irá a más con el paso del tiempo. La detección precoz es esencial para que el pronóstico de vida sea mejor en una enfermedad tan dolorosa tanto para el paciente como para las personas y familiares más cercanos.

Fuentes:

[Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#)



[Revista Española de Geriatría y Gerontología](#)



Escrito por



[Unilabs](#)

También te puede interesar

Prevención y test

Información general

Prevención y test

[Cinequeos medicos](#)



[Obesidad: un factor de riesgo para otras enfermedades](#)



[¿Que es el peritumide?](#)

Descubre que estamos cerca de ti

[Buscar centro](#)

Descubre nuestra tienda Mi Salud

[Tienda MiSalud](#)



Líder en diagnóstico 360 con más de 30 años de experiencia.



PACIENTES

Diagnósticos personalizados
Extracción de sangre y muestras
Radiología e imagen
Test hidrógeno espirado

UNILABS

Sobre nosotros
Noticias
Calidad y certificaciones
Trabajar en Unilabs
Veterinaria

PROFESSIONALS

Diagnósticos por imagen
Laboratorio clínico
Patologías

AYUDA

Acceso a profesionales (Análisis)
Acceso a profesionales (Patología)
Acceso a resultados
Contacto
Glosario



Nota informativa empleados



Cuidando de ti con | Unilabs 2025 ©. Todos los derechos reservados.