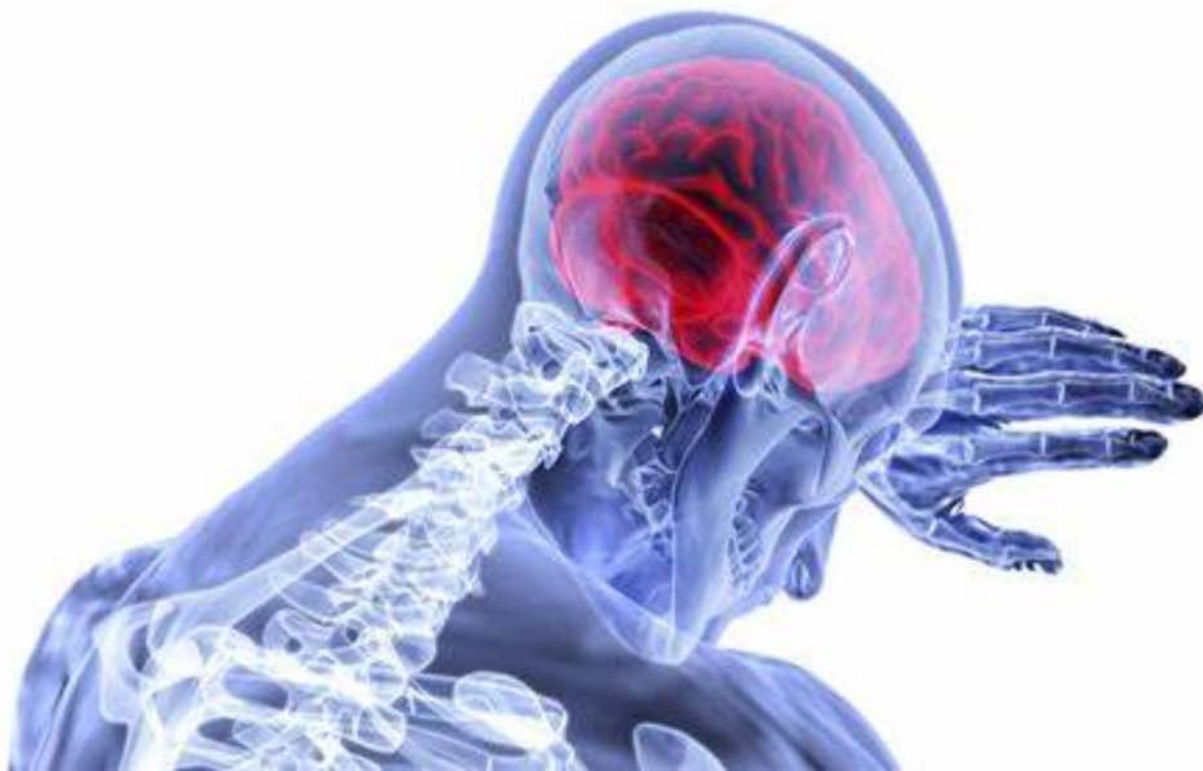


Uno de cada tres individuos en el planeta sufrirá una enfermedad neurológica a lo largo de su vida.

Por [Redacción Batalladeideas](#) [Save It](#)

Última Actualización: Diciembre 2, 2024 7:29 Am



De acuerdo con proyecciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), uno de cada tres individuos sufrirá una enfermedad neurológica en algún momento de su existencia, constituyendo la principal causa de discapacidad en todo el mundo.

Un documento de la Sociedad Española de Neurología (SEN) detalla la conexión entre las enfermedades neurológicas y la salud del cerebro, buscando promover medidas para su mejora.

Sufrir una enfermedad neurológica como el accidente cerebrovascular, la demencia o la migraña impacta en la salud cerebral, que la OMS define como el estado del funcionamiento cerebral en las áreas cognitiva, sensorial, socioemocional, conductual y motora, permitiendo a un individuo alcanzar su máximo potencial a lo largo de su vida, sin importar la existencia o no de trastornos.

La OMS resalta que las enfermedades neurológicas son la principal causa de mala salud y discapacidad a nivel mundial, así como la segunda causa de mortalidad global, con 9 millones de fallecimientos anuales.

Por esta razón, la Sociedad Española de Neurología ha dado a conocer el “Informe sobre la conexión entre las enfermedades neurológicas y la salud cerebral”, un documento desarrollado en colaboración con Angelini Pharma que se origina como respuesta al llamado realizado en 2022 por la OMS para promover acciones que contribuyan a comprender qué es la salud cerebral y la relevancia de mantenerla.

Con Información de la AGENCIA EFE.

Renfe refuerza durante las fiestas navideñas su campaña de prevención contra el ictus junto a Freno al Ictus

El ictus afecta a más de 120.000 personas cada año en España. Constituye la segunda causa de muerte global y la principal causa de muerte en las mujeres

🔖 Guárdalo

Última actualización: 3 de diciembre de 2024

 Escuchar

 Diccionario

 Traducción



— La campaña de Renfe incluirá material audiovisual y mensajes informativos en los trenes y estaciones, destacando los síntomas clave del ictus

  Escuchar 

Como fruto del convenio entre **Renfe** y la **Fundación Freno al Ictus**, ambas entidades lanzan este mes de diciembre y hasta el 8 de enero una campaña de concienciación y prevención contra el ictus, con el objetivo de generar conciencia sobre la importancia de la prevención y detección temprana de esta enfermedad



la segunda quincena del mes.

Bajo estos lemas, se distribuirá **material audiovisual y mensajes informativos** en las diferentes lenguas oficiales, con contenido acerca del ictus y su detección precoz. Estos materiales se difundirán a bordo de los **trenes AVE y Larga Distancia, en redes sociales y web de Renfe, y en las pantallas 'Su Turno'** ubicadas en las estaciones y en las máquinas autoventa.

El ictus se produce cuando se interrumpe el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro, lo que puede provocar secuelas devastadoras en la calidad de vida de los pacientes y sus familiares.

Sin embargo, el 90% de los casos son prevenibles y tratables si se detectan a tiempo. La campaña de Renfe destacará los síntomas clave del ictus, como la parálisis facial, debilidad en los brazos, problemas del lenguaje, pérdida de visión y problemas de equilibrio. Detectar estos signos de forma temprana puede marcar la diferencia entre salvar una vida o evitar secuelas graves.

Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, subraya que “la colaboración que hoy continuamos con Renfe es de las que realmente pueden ayudar a reducir el impacto del ictus en la sociedad. Millones de personas conocerán más sobre el ictus y su impacto en nuestro entorno, pero también su alta prevención y la importancia del tiempo ante sus síntomas. Sabremos identificarlos y actuar correctamente. Gracias a Renfe ayudaremos a salvar vidas y reducir el drama **social** que provoca el ictus.”

Por su parte, **Raül Blanco**, presidente de Renfe, manifiesta que “todos vivimos o hemos vivido casos cercanos de ictus en nuestras familias o en nuestro entorno cercano. La prevención y la actuación en los primeros minutos es una de las mejores garantías de recuperación. Agradecemos a la Fundación Freno al Ictus que nos acompaña en esta campaña cuyo objeti



controles: pedir a la persona víctima de ictus que sonría para detectar flacidez y parálisis facial, que levante los brazos para comprobar si hay pérdida de fuerza, y que responda a una pregunta sencilla para verificar problemas del lenguaje.

Otros síntomas incluyen problemas de visión, dolor súbito y muy fuerte de cabeza, o problemas de equilibrio. Ante cualquiera de estos síntomas, es crucial **actuar rápidamente llamando al 112**.

Una de cada seis personas tendrá un ictus en su vida

El ictus afecta a más de **120.000 personas cada año en España**. Es la segunda causa de muerte global, la principal causa de muerte en mujeres y la primera causa de discapacidad adquirida en adultos.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN) y el Instituto Nacional de Estadística (INE)**, más de 24.000 personas fallecen cada año debido a un ictus, y más de 34.000 sufren discapacidades graves a consecuencia de esta enfermedad.

Renfe, empresa Responsable

Se espera que estas acciones contribuyan significativamente a la sensibilización y prevención del ictus, ayudando así a salvar vidas y mejorar la calidad de vida de quienes lo padecen. Renfe y la Fundación Freno al Ictus reiteran su compromiso en la lucha contra el ictus y agradecen el apoyo de todos los implicados en esta importante iniciativa.

Renfe pone de manifiesto una vez más su compromiso con la sociedad para mejorar las prestaciones de sus servicios por un ferrocarril totalmente ble e inclusivo. Este compromiso forma parte del modelo de gestión empresarial, a través de una estrategia que impulsa la responsabilidad **so** 



de concienciación para dar a conocer la enfermedad entre la ciudadanía y divulgar conocimiento sobre su detección, actuación y prevención del ictus, su dimensión y sus consecuencias, es creada la Fundación Freno al Ictus.

Además de sus acciones, proyectos, campañas y actividades que **promueven un estilo de vida saludable, la mejora de la calidad de vida de los afectados y sus familiares**, la Fundación abarca otros campos de acción, como el ámbito de la **investigación científica** sobre el ictus y el daño cerebral adquirido, así como la **inclusión social y laboral** de los afectados por el ictus y sus allegados.

Accede a más información responsable en nuestra biblioteca digital de publicaciones [Corresponsables](#).





[Inicio](#) » [Sala de Prensa](#) » [Actualidad Cigna](#) » 7 HÁBITOS SALUDABLES PARA CUIDAR DEL DESCANSO EN NAVIDAD Y RECARGAR ENERGÍAS PARA EL NUEVO AÑO

3 de Diciembre de 2024

7 HÁBITOS SALUDABLES PARA CUIDAR DEL DESCANSO EN NAVIDAD Y RECARGAR ENERGÍAS PARA EL NUEVO AÑO

Durante las festividades navideñas, los cambios en las rutinas diarias, comidas, eventos, compras y otras sobreestimulaciones, pueden alterar nuestros patrones de sueño.



Durante las festividades navideñas, los cambios en las rutinas diarias, como las reuniones sociales hasta altas horas de la noche, los viajes, o el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas, pueden alterar significativamente los patrones de sueño. A esto se suma la sobreestimulación provocada por el ruido, las luces brillantes y las actividades constantes, que pueden dificultar la relajación y el momento de conciliar el sueño. Además, el estrés asociado a la organización de eventos, las compras de última hora y las expectativas familiares puede aumentar la ansiedad, afectando la calidad del descanso y desajustando el ritmo circadiano.





prolongan hasta tarde y comidas abundantes, lo que resulta en un sueño más ligero o menos reparador. Además, las exigencias sociales, como acudir y preparar comidas o participar en eventos constantes, incrementan el estrés cotidiano, obligando a muchas personas a dividir su tiempo entre el trabajo, la planificación de las fiestas y los compromisos familiares, lo que amplifica la sensación de ir contrarreloj y reduce la capacidad de disfrutar plenamente de las festividades. A esto se suma que el estrés asociado a la planificación, las compras y las emociones intensas puede dificultar la relajación previa al descanso. Por otro lado, el horario de invierno, con una menor exposición a la luz solar, afecta al ritmo circadiano, y puede producir tanto somnolencia diurna como insomnio. Y es que, la falta de exposición solar aumenta los niveles de melatonina, lo cual genera fatiga diurna. Además, puede desencadenar también estados anímicos bajos, desde lo que se conoce como “winter blues” o tristeza de invierno, hasta trastornos más graves como lo es el Trastorno Afectivo Estacional (TAE), que generan problemas para conciliar el sueño. Esto podría estar relacionado con una menor producción de vitamina D, esencial para la producción de serotonina, el neurotransmisor principal encargado de mejorar el estado de ánimo.

En este sentido, la Dra. Daniela Silva, especialista en Medicina Interna y E-Health Medical Manager de Cigna Healthcare España, señala que: “El sueño es esencial para la salud física y mental, especialmente en épocas de mayor actividad social como la Navidad. 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. Vivimos bajo la premisa de que cuantas más cosas hagamos, mejor, lo que termina afectando a nuestro tiempo de relajación y desconexión. Aprovechar las fiestas para descansar correctamente y mantener hábitos saludables en la medida de lo posible puede ser clave para recargar energías y afrontar el nuevo año con fuerza”.

7 CONSEJOS PARA DESCANSAR BIEN DURANTE LAS VACACIONES DE NAVIDAD

Para mitigar los efectos que la Navidad puede tener en el descanso, los expertos de [Cigna Healthcare](#) recomiendan seguir estas siete pautas:

1-. Disfrutar de “power naps” o siestas reparadoras. Durante la Navidad es habitual que aumente la cantidad de planes y actividades sociales, relegando el descanso a un segundo plano. Esto provoca una acumulación de fatiga, lo que puede afectar la energía y la capacidad para concentrarse durante el día. Por ello, en lugar de forzarse a estar despierto en los días festivos, es recomendable, en caso de estar cansado, 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.

2-. Evitar comidas abundantes antes de dormir. Las cenas navideñas suelen ser más copiosas y tardías de lo habitual, lo que sobrecarga el sistema digestivo y dificulta la conciliación del sueño. Consumir alimentos ricos en grasas y azúcares puede alterar los ciclos de sueño, interfiriendo en las fases de descanso profundo y provocando malestar digestivo. Para optimizar el sueño, es recomendable evitar comidas pesadas al menos 2-3 horas antes de acostarse. De esta manera, se facilita la digestión y se mejora la calidad del sueño nocturno.

Una Navidad O.O. El alcohol, aunque puede inducir al sueño inicialmente, interrumpe las fases



erecto, es útil incorporar un momento de descanso en el día, en lugar de centrarse solo en los momentos previos a dormir. Además, las luces brillantes típicas de esta época pueden interferir en la producción de melatonina, la hormona del sueño. Por ello, es importante crear un ambiente tranquilo y reducir los estímulos visuales o la decoración navideña en el lugar de descanso para ayudar a relajar la mente y el cuerpo.

5-. Hacer frente al jetlag social. Las festividades traen consigo numerosos compromisos “indispensables” que pueden llegar a aumentar el cansancio y generar estrés. La incapacidad de decir no y el FOMO (“fear of missing out” o miedo a perderse algo) provocan que se asista a muchos eventos que, en ocasiones, terminan afectando al bienestar y al descanso. Ante esta situación, muchas personas terminan experimentando jetlag social, un fenómeno que se produce cuando se ajustan los horarios de sueño y vigilia para cumplir con las demandas sociales, provocando un desequilibrio en los ritmos biológicos naturales. Para evitar el desajuste del reloj biológico, una opción efectiva es sustituir las cenas por comidas, adelantando las celebraciones principales para comer a horas más tempranas. Además, es importante aprender a priorizar la salud física y mental, evaluando si asistir a cada evento realmente es necesario o si es mejor declinarlo.

6-. Mantener el orden para reducir el estrés. Un entorno desordenado, como una casa caótica tras una reunión festiva, puede aumentar el nivel de estrés y dificultar la relajación necesaria para dormir. Dedicar unos minutos antes de acostarse a organizar el espacio ayuda a crear un ambiente más sereno y propicio para el descanso, reduciendo la sensación de agobio que el desorden puede generar.

7-. Aprovechar el deporte como regulador del sueño. La actividad física regular mejora los patrones de sueño al regular el ciclo circadiano y reducir el estrés acumulado. Durante la Navidad, aprovechar momentos libres para practicar deporte, como salir a caminar, correr o realizar ejercicios en casa, puede contrarrestar los efectos de las cenas copiosas y el estrés de la planificación. Aun así, es importante evitar hacer ejercicio intenso cerca de la hora de dormir, ya que podría dificultar la relajación necesaria para conciliar el sueño.





ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE CANTABRIA

EL COLEGIO ▾

CIUDADANÍA ▾

PROFESIONALES

AGENDA

NOTICIAS

CONTACTO

**Acceso
Colegiados**



Gestionar el consentimiento de las cookies



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

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookies](#) [AVISO LEGAL](#) [Impressum](#)

Éxito de la Jornada de Actualización Multidisciplinar en Neurología

📅 04/12/2024

Cerca de un centenar de asistentes participaron en la jornada Jornada de Actualización Multidisciplinar en Neurología organizada por el Colegio de Fisioterapeutas de Cantabria, incluyendo profesionales de distintas áreas y estudiantes de últimos cursos. Los participantes valoraron de forma muy positiva la calidad de las intervenciones y el enfoque colaborativo del evento.

Durante la jornada, que tuvo lugar de 9:00 a 18:00 horas, se trataron avances recientes en el tratamiento y la rehabilitación de patologías neurológicas, destacando la importancia del trabajo conjunto entre diferentes disciplinas sanitarias.

La apertura del evento estuvo a cargo de África Ruiz, vicedecana del Colegio de Fisioterapeutas, acompañada por Juan Ignacio Gómez, vocal, y Andrea González Abad, secretaria del Colegio. También participaron la concejala de Salud del Ayuntamiento de Santander, Zulema Gancedo González, el director general de Planificación, Ordenación, Gestión del Conocimiento y Salud Digital, Óscar Fernández Torre, y representantes de los colegios profesionales de Enfermería, Psicología y Logopedia de Cantabria.

El evento incluyó ponencias y mesas redondas lideradas por profesionales de neurología, fisioterapia, logopedia, psicología y enfermería

La jornada fue posible gracias a la colaboración de la Sociedad Española de Neurología, el apoyo de Santander Cultura, el Ayuntamiento de Santander y el Palacio de la Magdalena, así como el patrocinio de Ottobock, NeuroReha, OrtoRed y Adapta Cantabria.

El evento refuerza el compromiso del Colegio de Fisioterapeutas de Cantabria con la formación continua, la innovación y la mejora de la atención sanitaria. Tras el éxito de esta jornada, el Colegio trabaja en nuevas iniciativas orientadas a fomentar la colaboración entre disciplinas y ofrecer herramientas que mejoren la práctica profesional en diferentes áreas de la salud.

🔴 jornadas

Gestionar el consentimiento de las cookies



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

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookies](#) [AVISO LEGAL](#) [Impressum](#)

Así es la evolución de la esclerosis múltiple, la enfermedad que padece Marga Prohens

Bienestar

🕒 Fact Checked

La esclerosis múltiple sigue siendo una enfermedad grave que genera mucha discapacidad. Sin embargo, se han producido avances importantes, gracias a los cuales una persona afectada, Marga Prohens, puede presidir una comunidad autónoma. Te contamos los factores que influyen en el buen pronóstico de esta patología.

Actualizado a: Miércoles, 4 Diciembre, 2024 12:00:01 CET



Marga Prohens, presidenta de las Islas Baleares, padece esclerosis múltiple desde los 19 años. (Foto: Germán Lama/El mundo)

X

personas en España y **es la segunda causa más frecuente de discapacidad en los adultos jóvenes españoles**. Teniendo esto en cuenta, ¿cómo puede ser que una persona con esta enfermedad pueda ostentar un cargo de tanta responsabilidad a sus 42 años? Por algo se la conoce como “la enfermedad de las mil caras”.

El pronóstico y la evolución de la esclerosis múltiple es muy variable, pero hay un aspecto que influye de forma decisiva: **cuando el diagnóstico se realiza de forma precoz** y se inicia cuanto antes el tratamiento, como parece que fue el caso de Prohens, las posibilidades de poder llevar una vida normal -libre de discapacidad- aumentan.

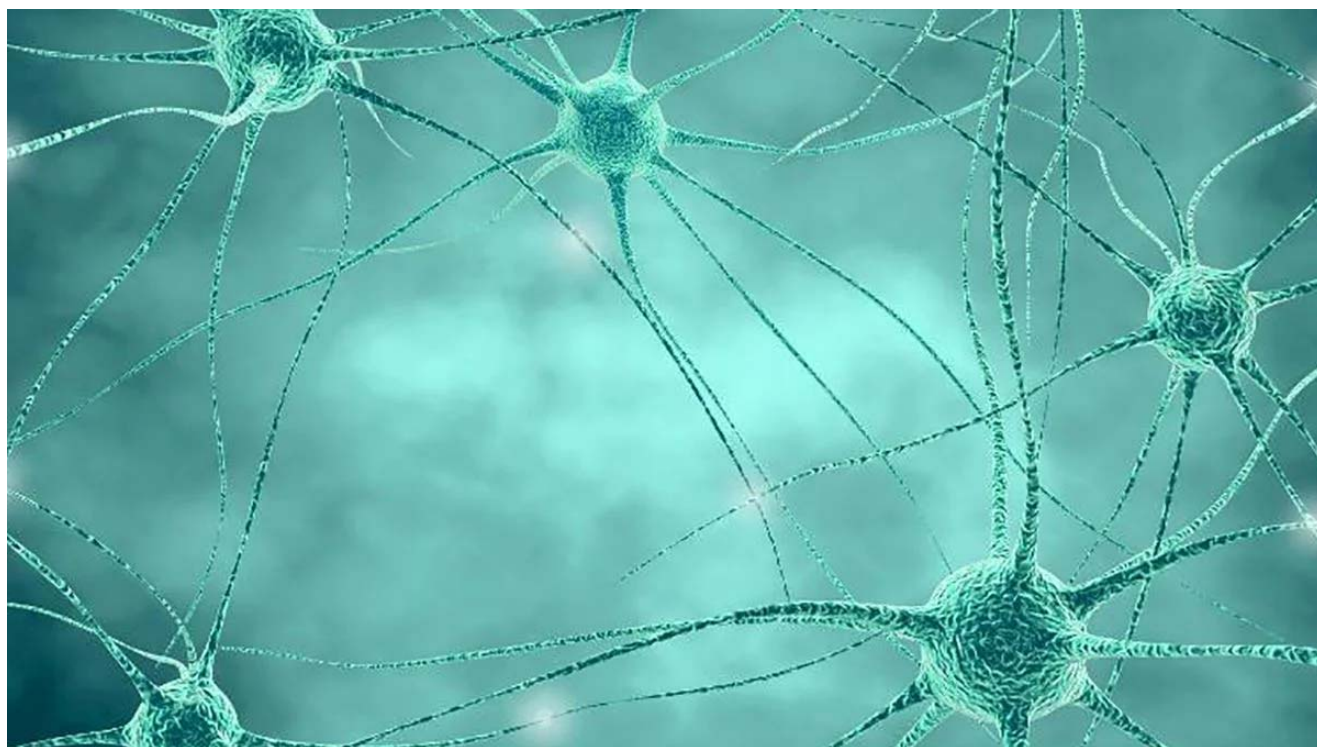
Causas y manifestaciones la esclerosis múltiple

Según los últimos datos de la Federación Internacional de Esclerosis Múltiple (MSIF), **existen alrededor de 2,8 millones de personas diagnosticadas con esclerosis múltiple en todo el mundo**. Esto implica que, actualmente, 1 de cada 3.000 personas la padecen, aunque hay países en los que la prevalencia de esta enfermedad es aún más alta, llegando a afectar a 1 de cada 300 personas.

En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la prevalencia se clasifica como media-alta, con una ratio de entre 80 y 180 personas por cada 100.000 habitantes, dependiendo de la comunidad autónoma.

Ana Belén Caminero, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología, explica cómo es la génesis de esta patología: “La esclerosis múltiple **se produce como resultado del ataque del sistema inmunitario al sistema nervioso central**, pero las causas últimas detrás de la enfermedad aún no están claras. Se cree que se origina en personas genéticamente predispuestas ante la exposición a ciertos factores ambientales como infecciones (sobre todo, el virus de Epstein Barr), niveles bajos de **vitamina D** en suero, tabaquismo, **obesidad** (sobre todo durante la adolescencia)... y probablemente a ciertos factores hormonales que hacen que las mujeres tengan el doble de riesgo de desarrollar esta enfermedad”.

Los cambios en los estilos de vida, el aumento de la exposición a los factores de riesgo y **ciertos factores hormonales y reproductivos** pueden estar también detrás del aumento de los casos en los últimos años.



La esclerosis múltiple es una enfermedad neurológica, autoinmune y progresiva. (Foto: Shutterstock)

Evolución y pronóstico de la enfermedad

El ataque del sistema inmunitario al sistema nervioso central que produce la esclerosis múltiple se manifiesta en **diversos síntomas motores, sensoriales y visuales** -dependiendo de la zona del sistema nervioso que resulte afectada-, pero también pueden verse alteradas las funciones cognitivas y emocionales.

Generalmente, esta patología se manifiesta en forma de brotes, durante los cuales pueden aparecer nuevos síntomas o empeorar los ya existentes. Tras sufrir uno de estos episodios los síntomas no siempre desaparecen y, además, **se produce una acumulación de discapacidad** independientemente de los brotes. El resultado final es que los pacientes tienden a experimentar un empeoramiento neurológico progresivo con el paso de los años.

Factores de buen pronóstico

Sin embargo, aunque se trata de una enfermedad crónica para la que hoy por hoy **no existe un tratamiento curativo**, la progresión hacia la discapacidad se frena en muchos casos. Los principales factores que influyen en que los afectados puedan tener una calidad de vida aceptable son el diagnóstico precoz y los avances en el tratamiento farmacológico.

Así lo expone Caminero: "Aunque actualmente la enfermedad no tenga cura, **la detección y diagnóstico precoces son piezas clave para modificar el curso a medio y largo plazo de la enfermedad** en muchos de los pacientes". Así, añade, x

“gracias a los avances que se han producido en el tratamiento, en muchos casos, la esclerosis múltiple puede mejorar o estabilizarse incluso desde el inicio de la enfermedad”. En definitiva, “si se mejoran los tiempos de detección de la enfermedad, se puede iniciar un tratamiento lo antes posible y evitar el avance de la discapacidad”.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Soy cardiólogo y estos 4 factores hacen que tengas el colesterol alto sin que lo sepas

Cuídate Plus

Qué pueden ocultar las autolesiones de Guardiola que se hizo en pleno partido, según los expertos

Cuídate Plus

David Bustamante se pronuncia por primera vez sobre su comentado e impactante cambio físico: "Cuando dejas de fumar pasan estas cosas"

El Mundo

Alice Campello se confiesa en su primera entrevista tras separarse de Álvaro Morata: "No se ha ido con otra, me está respetando"

Marca

Es hora de que vayas al médico, no lo dejes más

Adeslas

¿Cómo pueden los españoles protegerse económicamente?

Life Insurance

Así es la evolución de la esclerosis múltiple, la enfermedad que padece Marga Prohens

Bienestar

🕒 Fact Checked

La esclerosis múltiple sigue siendo una enfermedad grave que genera mucha discapacidad. Sin embargo, se han producido avances importantes, gracias a los cuales una persona afectada, Marga Prohens, puede presidir una comunidad autónoma. Te contamos los factores que influyen en el buen pronóstico de esta patología.

Actualizado a: Miércoles, 4 Diciembre, 2024 12:00:01 CET



Marga Prohens, presidenta de las Islas Baleares, padece esclerosis múltiple desde los 19 años. (Foto: Germán Lama/El mundo)

X

personas en España y **es la segunda causa más frecuente de discapacidad en los adultos jóvenes españoles**. Teniendo esto en cuenta, ¿cómo puede ser que una persona con esta enfermedad pueda ostentar un cargo de tanta responsabilidad a sus 42 años? Por algo se la conoce como “la enfermedad de las mil caras”.

El pronóstico y la evolución de la esclerosis múltiple es muy variable, pero hay un aspecto que influye de forma decisiva: **cuando el diagnóstico se realiza de forma precoz** y se inicia cuanto antes el tratamiento, como parece que fue el caso de Prohens, las posibilidades de poder llevar una vida normal -libre de discapacidad- aumentan.

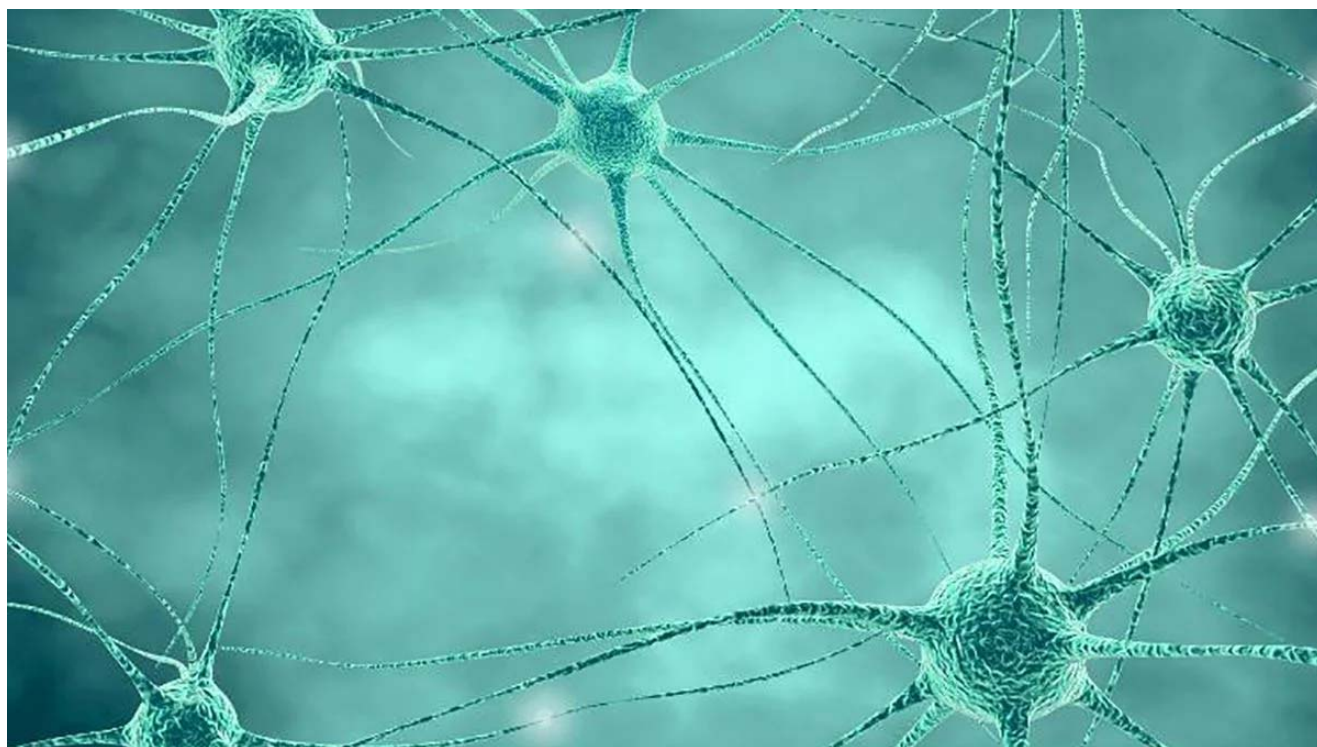
Causas y manifestaciones la esclerosis múltiple

Según los últimos datos de la Federación Internacional de Esclerosis Múltiple (MSIF), **existen alrededor de 2,8 millones de personas diagnosticadas con esclerosis múltiple en todo el mundo**. Esto implica que, actualmente, 1 de cada 3.000 personas la padecen, aunque hay países en los que la prevalencia de esta enfermedad es aún más alta, llegando a afectar a 1 de cada 300 personas.

En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la prevalencia se clasifica como media-alta, con una ratio de entre 80 y 180 personas por cada 100.000 habitantes, dependiendo de la comunidad autónoma.

Ana Belén Caminero, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología, explica cómo es la génesis de esta patología: “La esclerosis múltiple **se produce como resultado del ataque del sistema inmunitario al sistema nervioso central**, pero las causas últimas detrás de la enfermedad aún no están claras. Se cree que se origina en personas genéticamente predispuestas ante la exposición a ciertos factores ambientales como infecciones (sobre todo, el virus de Epstein Barr), niveles bajos de **vitamina D** en suero, tabaquismo, **obesidad** (sobre todo durante la adolescencia)... y probablemente a ciertos factores hormonales que hacen que las mujeres tengan el doble de riesgo de desarrollar esta enfermedad”.

Los cambios en los estilos de vida, el aumento de la exposición a los factores de riesgo y **ciertos factores hormonales y reproductivos** pueden estar también detrás del aumento de los casos en los últimos años.



La esclerosis múltiple es una enfermedad neurológica, autoinmune y progresiva. (Foto: Shutterstock)

Evolución y pronóstico de la enfermedad

El ataque del sistema inmunitario al sistema nervioso central que produce la esclerosis múltiple se manifiesta en **diversos síntomas motores, sensoriales y visuales** -dependiendo de la zona del sistema nervioso que resulte afectada-, pero también pueden verse alteradas las funciones cognitivas y emocionales.

Generalmente, esta patología se manifiesta en forma de brotes, durante los cuales pueden aparecer nuevos síntomas o empeorar los ya existentes. Tras sufrir uno de estos episodios los síntomas no siempre desaparecen y, además, **se produce una acumulación de discapacidad** independientemente de los brotes. El resultado final es que los pacientes tienden a experimentar un empeoramiento neurológico progresivo con el paso de los años.

Factores de buen pronóstico

Sin embargo, aunque se trata de una enfermedad crónica para la que hoy por hoy **no existe un tratamiento curativo**, la progresión hacia la discapacidad se frena en muchos casos. Los principales factores que influyen en que los afectados puedan tener una calidad de vida aceptable son el diagnóstico precoz y los avances en el tratamiento farmacológico.

Así lo expone Caminero: "Aunque actualmente la enfermedad no tenga cura, **la detección y diagnóstico precoces son piezas clave para modificar el curso a medio y largo plazo de la enfermedad** en muchos de los pacientes". Así, añade, x

“gracias a los avances que se han producido en el tratamiento, en muchos casos, la esclerosis múltiple puede mejorar o estabilizarse incluso desde el inicio de la enfermedad”. En definitiva, “si se mejoran los tiempos de detección de la enfermedad, se puede iniciar un tratamiento lo antes posible y evitar el avance de la discapacidad”.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Soy cardiólogo y estos 4 factores hacen que tengas el colesterol alto sin que lo sepas

Cuídate Plus

Qué pueden ocultar las autolesiones de Guardiola que se hizo en pleno partido, según los expertos

Cuídate Plus

David Bustamante se pronuncia por primera vez sobre su comentado e impactante cambio físico: "Cuando dejas de fumar pasan estas cosas"

El Mundo

Alice Campello se confiesa en su primera entrevista tras separarse de Álvaro Morata: "No se ha ido con otra, me está respetando"

Marca

Es hora de que vayas al médico, no lo dejes más

Adeslas

¿Cómo pueden los españoles protegerse económicamente?

Life Insurance

[Inicio](#) > [Actualidad](#) > [Noticias](#) > Un ensayo clínico de la CUN investiga si el tratamiento temprano con HIFU ralentiza la evolución del Parkinson

[NEUROLOGÍA](#)

[NEUROCIRUGÍA](#)

Un ensayo clínico de la CUN investiga si el tratamiento temprano con HIFU ralentiza la evolución del Parkinson

El Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra estudia si la subtaletomotía mediante HIFU puede mejorar la evolución de la enfermedad en pacientes con afectación predominante en un lado del cuerpo de hace menos de cinco años



Profesionales de la Clínica Universidad de Navarra tratan a un paciente con HIFU.

4 de diciembre de 2024

Un ensayo clínico del [Departamento de Neurología](#) de la Clínica Universidad de Navarra, en colaboración con el [Departamento de Neurocirugía](#), pretende comprobar **si la subtaletomotía mediante ultrasonidos focalizados de alta intensidad (HIFU) en pacientes con enfermedad de Parkinson en fase inicial puede mejorar la evolución de la enfermedad**. Esta técnica no invasiva genera ultrasonidos de alta intensidad dirigidos mediante resonancia magnética al núcleo subtalámico del cerebro y su eficacia en la mejoría de los síntomas de esta patología ya ha sido probada y ahora se pretende valorar su efecto en su evolución.

El núcleo subtalámico es una estructura del cerebro cuya actividad neuronal está aumentada por la pérdida de dopamina que caracteriza a la enfermedad y en estudios experimentales se ha visto que bloquear o reducir esta actividad mejora la



Este ensayo contará con 15 participantes menores de 65 años con enfermedad de Parkinson incipiente –menos de cinco años de evolución- y que tengan afectado un solo lado del cuerpo. Igual que con el resto de los procedimientos en los que se emplea el HIFU, el tratamiento se realiza sin cirugía abierta en la sala de resonancia magnética y los pacientes permanecen despiertos en todo momento. Una vez el neurocirujano localiza la diana quirúrgica, se aplican los ultrasonidos para conseguir el máximo efecto posible.

Este ensayo clínico se enmarca en un estudio multicéntrico internacional en el que participan centros de excelencia de otros países como Alemania y Chile. Las personas interesadas en participar en el ensayo pueden contactar a través del correo electrónico con el Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra (eduardosalinas@unav.es) o llamar al teléfono **948 255 400**.

Resultados positivos en Parkinson asimétrico

Una investigación publicada recientemente en la revista *Movement Disorders*, y que ha contado con el estudio de la evolución de 20 pacientes sometidos al tratamiento con **HIFU** en solo un lado del cerebro, **ha demostrado una mejoría** media de los temblores en el 90%, y de la rigidez y la torpeza del 70%.

“Gracias al HIFU, hemos constatado una mejoría muy significativa en los síntomas de esta enfermedad, e incluso 9 de cada 10 pacientes reconocieron estar bastante mejor tras los primeros seis meses desde la intervención. Con este nuevo ensayo clínico pensamos que los pacientes con esta enfermedad en fase incipiente podrían mejorar la evolución de la enfermedad” asegura la Dra. Rodríguez Oroz.

El **Parkinson** es una enfermedad neurodegenerativa del sistema nervioso central que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), afecta en España a 150.000 personas. Su característica principal es la muerte progresiva de neuronas del cerebro que producen dopamina lo que origina problemas relacionados con el movimiento, rigidez y torpeza.



¡Únete a nuestra comunidad!

SUSCRIBIRSE

Síguenos



ENFERMEDADES Y TRATAMIENTOS

[Enfermedades](#)

[Pruebas diagnósticas](#)

[Tratamientos](#)

[Cuidados en casa](#)

[Chequeos y salud](#)

NUESTROS PROFESIONALES

[Cancer Center](#)

[Conozca a los profesionales](#)

[Servicios médicos](#)

[Trabaje con nosotros](#)

INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

[Ensayos clínicos](#)

[Docencia y formación](#)

[Residentes y Unidades Docentes](#)

[Área para profesionales](#)

CONOZCA LA CLÍNICA

[Por qué venir](#) | [Tecnología](#) | [Premios y reconocimientos](#) | [Responsabilidad social corporativa](#)

INFORMACIÓN PRÁCTICA

[Sede de Madrid](#) | [Sede de Pamplona](#) | [Información práctica](#) | [Pacientes internacionales](#) | [Atención al paciente](#)



NAVARRA

SALUD

Un ensayo clínico de la Clínica Universidad de Navarra investiga un tratamiento que podría ralentizar la evolución del Parkinson

El Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra estudia si la subtalantomía mediante HIFU puede mejorar la evolución de la enfermedad en pacientes con afectación predominante en un lado del cuerpo desde hace menos de cinco años



Profesionales de la Clínica Universidad de Navarra tratan a un paciente con HIFU. **MANUEL CASTELLS**

DIARIO DE NAVARRA

Publicado el 04/12/2024 a las 10:48

Un ensayo clínico del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra, en colaboración con el Departamento de Neurocirugía, pretende comprobar si la subtalantomía mediante ultrasonidos focalizados de alta

ultrasonidos de alta intensidad dirigidos mediante resonancia magnetica al nucleo
NAVARRA del cerebro que se aplica en la zona de los síntomas de esta patología.
ya ha sido probada y ahora se pretende valorar su efecto en su evolución.

SERVICIOS DN

El núcleo subtalámico es una estructura del cerebro cuya actividad neuronal esta
umentada por la pérdida de dopamina que caracteriza a la enfermedad y en
estudios experimentales se ha visto que bloquear o reducir esta actividad mejora la
supervivencia de las neuronas que producen esta sustancia química. Según **María
Cruz Rodríguez Oroz**, “el objetivo de este ensayo clínico es corroborar si la
destrucción controlada de las neuronas del núcleo subtalámico mejora el proceso
neurodegenerativo de la enfermedad de Parkinson”.

Iniciar
Sesión

Este ensayo **contará con 15 participantes menores de 65 años** con enfermedad de
Parkinson incipiente –menos de cinco años de evolución- y que tengan afectado un
solo lado del cuerpo. Igual que con el resto de los procedimientos en los que se
emplea el HIFU, el tratamiento se realiza sin cirugía abierta en la sala de resonancia
magnética y los pacientes permanecen despiertos en todo momento. Una vez el
neurocirujano localiza la diana quirúrgica, se aplican los ultrasonidos para
conseguir el máximo efecto posible.

Este ensayo clínico **se enmarca en un estudio multicéntrico internacional** en el
que participan centros de excelencia de otros países como Alemania y Chile. Las
personas interesadas en participar en el ensayo pueden contactar a través del
correo electrónico con el Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de
Navarra (eduardosalinas@unav.es) o llamar al teléfono 948 255 400.

RESULTADOS POSITIVOS EN PARKINSON ASIMÉTRICO

Una investigación publicada recientemente en la revista Movement Disorders, y que
ha contado con el estudio de la evolución de 20 pacientes sometidos al tratamiento
con HIFU en solo un lado del cerebro, ha demostrado una mejoría media de los
temblores en el 90%, y de la rigidez y la torpeza del 70%.

“Gracias al HIFU, hemos constatado una mejoría muy significativa en los síntomas
de esta enfermedad, e incluso 9 de cada 10 pacientes reconocieron estar bastante
mejor tras los primeros seis meses desde la intervención. Con este nuevo ensayo

que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), **afecta en España a 150.000**

SERVICIOS DN Su característica principal es la muerte progresiva de neuronas del cerebro que producen dopamina lo que origina problemas relacionados con el movimiento, rigidez y torpeza.

Iniciar Sesión

¿Quieres no perderte nada? Síguenos en nuestras redes ([Facebook](#), [X](#), [TikTok](#), [Instagram](#), [Linkedin](#), [WhatsApp](#), [Threads](#)) o apúntate a [nuestras newsletters](#) para recibir la información en tu correo electrónico. Recuerda que estamos disponibles en el 948076068 y el correo soporte@diariodenavarra.es.

ETIQUETAS: | [Salud](#) | [CUN Clínica Universidad de Navarra](#) | [Últimas noticias Navarra](#)

Increíble: Calculadora muestra el valor de tu casa al instante (Échale un vistazo)

Valor de la vivienda | Anuncios de búsqueda | Patrocinado

Más información

LaLiga: Girona FC vs Real Madrid. Lo mejor del fútbol, en Movistar Plus+. Descubre lo mejor de LaLiga y mucho más por 9,99€/mes en Movistar Plus+.

Movistar Plus | Patrocinado

Mirar Ahora

Increíble: Calculadora muestra el valor de su casa al instante (Echa un vistazo)

busque por su dirección para ver el valor de su casa al instante

Calculadora del valor de la vivienda | Patrocinado

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

ahorra energía | Patrocinado

Más información

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

hearclear | Patrocinado

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

ARTIKA presenta Paisajes, el libro de artista que muestra el mundo interior de Antonio López a través de su forma de ver y pintar la realidad.

ARTIKA | Artists' Books | Patrocinado

Reservar Ahora

Oficial : El gobierno te instala paneles solares si eres propietario en estas provincias

Descubre si tu vivienda unifamiliar es elegible

solar-eco.es | Patrocinado

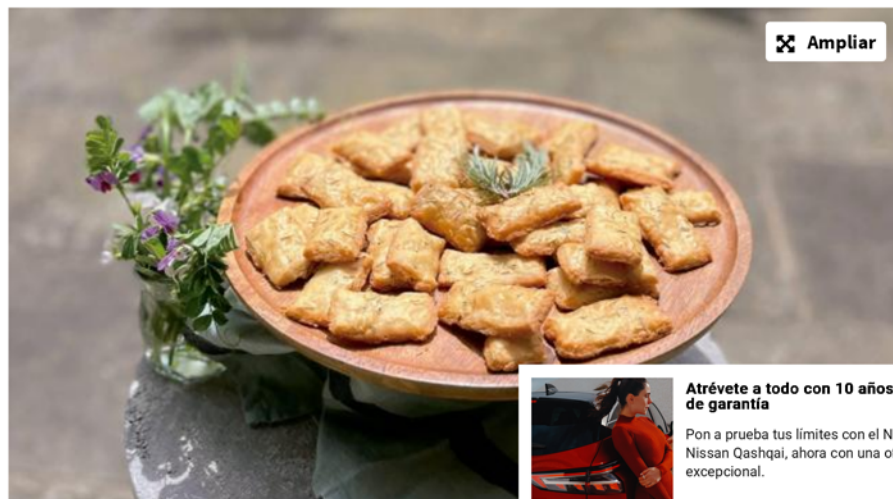
Más información

[🏠](#) > [VIVIR](#) > [GASTRONOMÍA](#)

GASTRONOMÍA

Un maravilloso libro con 60 recetas para luchar contra la cruel ELA

Mañana saldrá en preventa el libro 'Dale Candela' cuyos beneficios irán destinados 100% a la investigación, y el apoyo a los afectados

[Ampliar](#)Galletas saladas de queso y romero. **BELÉN ARSUAGA****SARA NAHUM**

Publicado el 03/12/2024 a las 05:00

Fede murió la semana pasada. Le diagnosticaron ELA hace poco más de dos años. Pero antes de irse pudo ver el libro de cocina que sus amigas Marta y Belén han hecho para recaudar fondos para luchar contra **esta cruel enfermedad que en España afecta a casi 4.500 personas**, según la Sociedad Española de Neurología. Cada año se diagnostican aproximadamente 900 nuevos casos en el país.

[Activar
Notificaciones](#)

para financiar ese libro de recetas cuyos beneficios irían 100% destinados a la financiación de la Federación Lateral Amici. Ellos consiguieron el dinero que necesitaban y el libro salió adelante. **Y Fede pudo verlo y Marta fue increíblemente feliz.** “Se emocionó cuando leyó la dedicatoria y ese mismo día ya nos despedimos”, explica. “Su única preocupación era poder donar todos los órganos para salvar vidas”, dice con admiración. “Suen a topicazo pero era una gran persona”.

Iniciar
Sesión

Y ese libro de recetas que nació por él se presenta mañana. En la página 191 aparecen todas las personas que lo hicieron posible, los nombres de las y los mecenas que confiaron en esta iniciativa cuando solo era un sueño. Ahora 'Dale Candela', como lo han titulado, muestra **60 recetas, consejos y trucos para cocinar en casa platos de todo el mundo.** “Queremos establecer un paralelismo con la ELA, una enfermedad que, al igual que nuestra pasión por la cocina, no conoce fronteras”. Mañana sale a la venta en [la página web de la asociación bilbaína DalecandELA](#). Tú te llevas un precioso libro de cocina, con las maravillosas fotos de Belén Arsuaga y las recetas deliciosas de Marta Stampa y además pones tu granito de canela para acabar con esta enfermedad. Como dice el grito de guerra de la asociación **“a veces la vida es dura... pero nosotros lo somos más”**. No hay duda.

Te puede interesar



Risotto de tomate

[Ir a la noticia](#)

Te puede interesar



Ensalada estilo Thai

[Ir a la noticia](#)

Te puede interesar



Activar
Notificaciones



Buscar



el blog de



INSTITUTO OFTALMOLOGICO
FERNANDEZ-VEGA

(<https://fernandez-vega.com/blog/>)



¿Qué es la migraña ocular o retiniana?

 martes, diciembre 3, 2024 (<https://fernandez-vega.com/blog/que-es-la-migrana-ocular/>)



#InformadoConIOFV



¿Qué es la migraña ocular o retiniana?

Habitualmente se define como migraña ocular el término médico de migraña retiniana. Se

trata de una **patología poco común**, caracterizada por la **pérdida o alteración temporal de la visión en un ojo**. Estos episodios no suelen durar más de una hora y después la vista vuelve a la normalidad. Eso sí, pueden venir acompañados o seguidos por un dolor de cabeza.

Diagnóstico y prevalencia de la migraña retiniana

Como se ha comentado previamente, se trata de una enfermedad con una **prevalencia muy baja**. De hecho, **no existe un consenso internacional en cuanto a su denominación**, por lo que también se denomina migraña ocular o migraña oftálmica. En cuanto a la causa, se ha propuesto la existencia de un vasoespamo (<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-migrana-retiniana-una-causa-poco-S1138359321002653>) a nivel de la vascularización retiniana, así que también se denomina en ocasiones vasoespasmó retiniano, aunque no existe evidencia concluyente al respecto.

De todos modos, el diagnóstico de la migraña ocular o retiniana siempre es de exclusión, de modo que en caso de experimentar pérdida o reducción de la visión en un ojo, es **fundamental acudir al oftalmólogo**. Solo de este modo es posible descartar patologías más graves.

Diferencia entre la migraña retiniana y la migraña con aura

Cuando se habla de migraña ocular, se tiende a confundir con la migraña con aura, también denominada migraña clásica. Según la Sociedad Española de Neurología, en España más de 5 millones de personas sufren de migrañas (<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link450.pdf>), lo cual explica por qué cuando se habla de migraña ocular las personas pueden asociarlo a esta patología mucho más prevalente. De todos modos, cuenta con **dos diferencias principales**:

- La migraña ocular o retiniana aparece en **un ojo**, mientras la migraña con aura **afecta a los dos**.
- La migraña con aura siempre irá acompañada de un **dolor de cabeza severo**, mientras la migraña ocular puede **presentarse sin dolor de cabeza**.

La confusión también está relacionada con **que este tipo de migraña también puede contar con síntomas visuales**. Algunas de las alteraciones visuales de la migraña con aura son:

- Ver líneas en zigzag flotantes.
- Destellos de luz.
- Puntos ciegos o un área de la visión borrosa.

Consejos para calmar la migraña ocular

Aunque las **causas específicas de la migraña ocular no se conocen**, hay ciertos hábitos como reducir el estrés, dormir ocho horas diarias, desarrollar una rutina de ejercicio o reducir el consumo de alcohol, tabaco y cafeína, que al mejorar el bienestar también podrían aliviar la sintomatología de esta patología. Estas recomendaciones también aplican para las personas que padecen de una migraña clásica.

De todos modos, en caso de que la migraña ocular sea frecuente o la sintomatología persista, es **indispensable acudir a un oftalmólogo para que descarte patologías más graves y determine el tratamiento adecuado**. Cualquier medicamento que se tome, debe de ser siempre bajo prescripción de un especialista.

¿Has experimentado alguno de los síntomas descritos en el artículo? No dudes en ponerte en contacto con nosotros aquí. (<https://fernandez-vega.com/contacto/>)



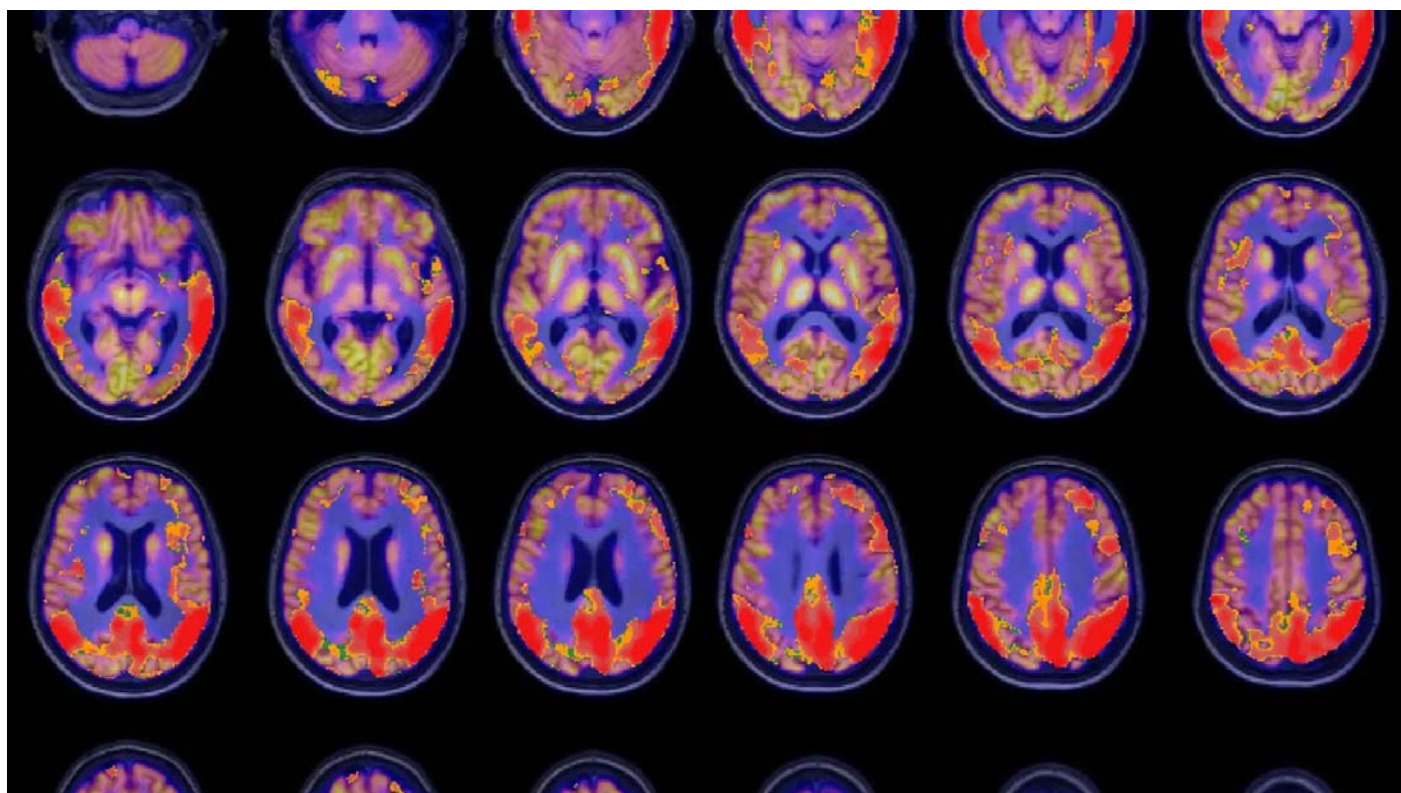
Contenidos relacionados

Descubre los ganadores del II Concurso de Fotografía: "¿Cómo lo ves?" (<https://fernandez-vega.com/blog/ganadores-ii-edicion-como-lo-ves/>)

jueves, noviembre 28, 2024 (<https://fernandez-vega.com/blog/ganadores-ii-edicion-como-lo-ves/>)



EN DIRECTO El PP dice que la empresa pública de vivienda anunciada por Sánchez es “una solución franquista”



Localización de zonas anormales en la imagen PET de un paciente de alzhéimer.

SALUD

¿Podremos curar el alzhéimer en el futuro con una operación? Es lo que tratan de averiguar los médicos chinos

- Varios investigadores del país asiático están probando drenajes linfáticos para 'limpiar' las neuronas de desechos proteicos.
- **Más información:** [Las 3 razones por las que no hay cura para el alzhéimer: el 99% de los estudios son negativos](#)



Marcos Domínguez

Publicada 4 diciembre 2024 02:35h

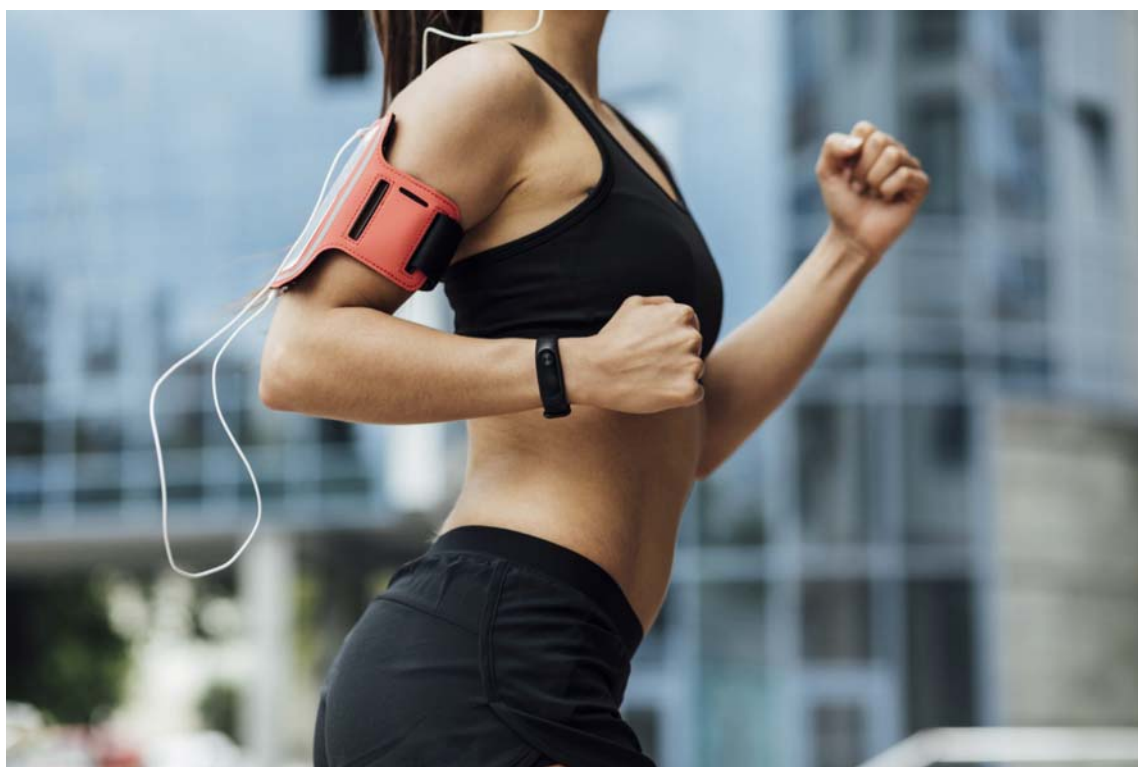


milenio.ar

Una De Cada 3 Personas En El Mundo Tendrá Una Enfermedad Neurológica En Su Vida

Publicado 1 día el 02/12/2024 Por

6-8 minutos



¿Estás deprimido, ansioso o angustiado? La manera más eficaz de aliviar esos malestares es gratuita, accesible, muy sencilla, completamente natural y actúa como antidepresivo: **el ejercicio físico**, practicado con moderación y regularidad.

Además, no requiere acudir a la farmacia. Solo se necesita constancia, determinación y un poco de movimiento, así como agua para hidratar el cuerpo en vez de tomar una pastilla o comprimido en

los casos que no sea del todo necesario.

Esto se desprende de una investigación de la **Universidad del Sur de Australia (uniSA)**, según la cual “**la actividad física es 1,5 veces más efectiva que el asesoramiento (counselling)** o los principales medicamentos para mejorar los síntomas de la depresión, la ansiedad y el distrés psicológico”.

El **distrés**, también conocido como **angustia o estrés negativo**, es un estado de malestar o sufrimiento psicológico, que provoca síntomas como agobio, nerviosismo, incapacidad para actuar o decidir, miedo, irritabilidad, falta de memoria o concentración, pesimismo, frustración y desesperanza, que a su vez puede desembocar en un cuadro de ansiedad o depresión.

Distintos abordajes terapéuticos

La depresión, la ansiedad y el distrés son tratadas con distintos enfoques, como la gestión del estilo de vida (ejercicio, higiene del sueño y dieta saludable); la psicoterapia, el asesoramiento o la farmacoterapia, los cuales se consideran como tratamiento inicial “principal, complementario o alternativo” de estos problemas de salud mental, según las guías clínicas de cada país.

El ‘**counselling**’, asesoramiento o consejería se enfoca en explorar y resolver problemas o aspectos específicos del ámbito personal, emocional o relacional, con un enfoque más dirigido y de corto plazo, por medio de una serie de sesiones de diálogo en las que un consejero brinda apoyo y asistencia a la persona para que afronte y solucione sus dificultades.

En la **psicoterapia**, también basada en sesiones de diálogo, el psicólogo aborda el comportamiento paciente en profundidad, aplicando métodos estructurados y con respaldo científico, como las terapias cognitivo-conductual, psicoanalítica o neuropsicológica, para

ayudar a la persona a que desarrolle hábitos más santos y efectivos y resuelva sus problemas.

El estudio de la uniSA, publicado en el British Journal o Sports Medicine, es ya que abarca 97 revisiones, 1.039 ensayos y 128.119 participantes.



Mujer realizando un ejercicio isométrico. Foto de Freepik.

Más efectivo que la medicación

Esta revisión muestra que “la actividad física es extremadamente beneficiosa para mejorar los síntomas de depresión, ansiedad y angustia” y concluye que en algunos casos el ejercicio es más eficaz como antidepresivo que los medicamentos para controlar la salud mental.

En concreto, la revisión mostró que **practicar ejercicio durante 12 semanas o menos es la intervención más eficaz para reducir los síntomas de salud mental**, lo que destaca la velocidad con la que la actividad física puede generar un cambio, según esta universidad australiana.

Los mayores beneficios se observaron entre **personas con depresión, mujeres embarazadas y en posparto, individuos sanos y personas diagnosticadas con VIH o enfermedad renal**, explican.

El doctor Ben Singh, investigador principal de la revisión efectuada por UniSA, afirma que se debe priorizar la actividad física para gestionar mejor los crecientes casos de problemas de salud mental.

“Se sabe que la actividad física ayuda a mejorar la salud mental, pero a pesar de las evidencias, no se ha adoptado ampliamente como tratamiento de primera elección”, afirma Singh.

El doctor señala que su revisión muestra que las intervenciones consistentes en ejercicio físico pueden reducir significativamente los síntomas de depresión y ansiedad, actuando como antidepresivo, en todas las poblaciones clínicas, y algunos grupos muestran signos aún mayores de mejoría.

“El ejercicio de mayor intensidad produjo mayores beneficios en los casos de depresión y ansiedad, mientras que el ejercicio de duración más prolongada, tuvo unos efectos beneficiosos menores en comparación con el ejercicio practicado en ‘ráfagas’ de duración corta y media”, indica el experto.

También descubrieron que todos los tipos de actividad física y ejercicio eran beneficiosas, incluido el ejercicio aeróbico como caminar, el entrenamiento de resistencia, el Pilates y el yoga, según Singh.

“La investigación muestra que no se necesita mucho ejercicio para lograr un cambio positivo en la salud mental”, destaca.

Efecto protector y preventivo

“Si bien todas las formas de ejercicio mostraron beneficios, descubrimos que el ejercicio de resistencia fue el más eficaz para la depresión, mientras que el yoga pareció ser el más eficaz para la ansiedad”, puntualiza Singh, en una entrevista con EFE.

El especialista añade que los mayores beneficios en la depresión y la ansiedad se observaron al **hacer ejercicio durante un período de 12 semanas**. Además, hacer ejercicio durante **30 ó 60 minutos, 3 a 5 veces por semana**, pareció producir los mejores beneficios para la salud mental.

“En general, la actividad física de mayor intensidad se asoció con mayores mejoras en los síntomas. Esto se mantuvo en distintas poblaciones y tipos de ejercicio”, puntualiza el doctor.

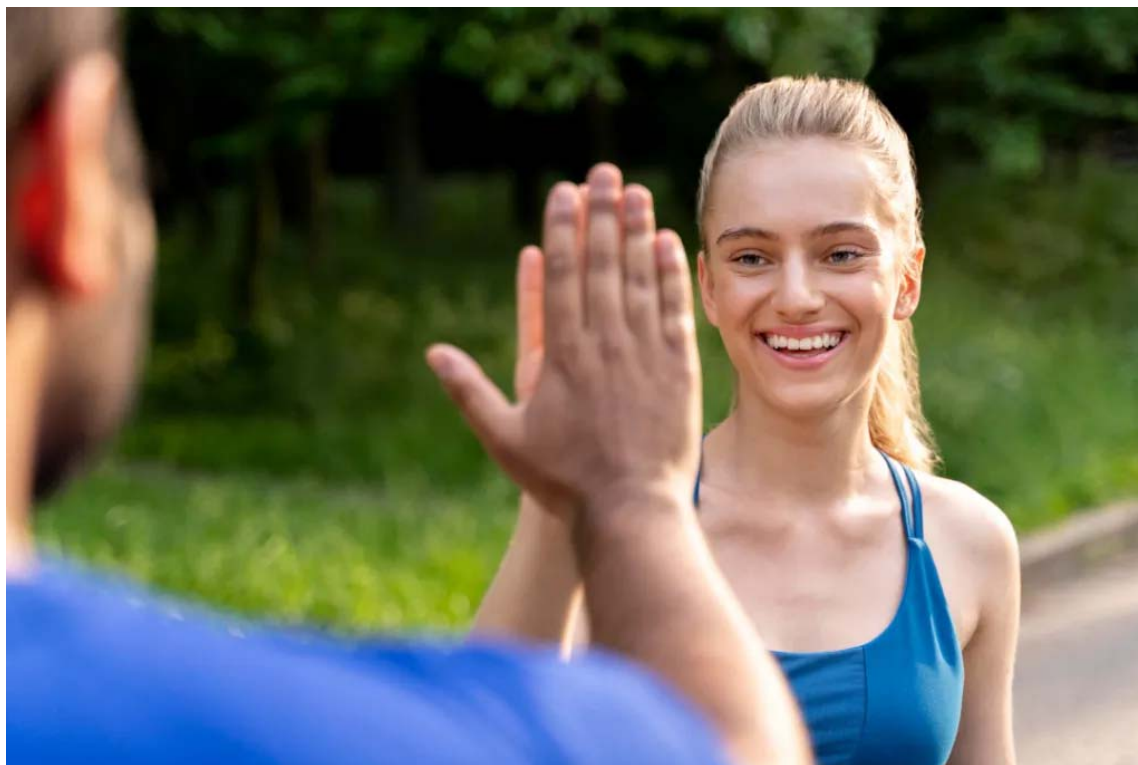
El ejercicio físico también tiene un efecto protector de la salud mental al prevenir sus alteraciones, ya que, según explica el experto, [el estudio](#) reveló que algunos de los beneficios más significativos se observaron en las personas adultas sanas, sin diagnóstico de depresión o ansiedad.

Este efecto protector probablemente se deba a que la [actividad física](#) aumenta la producción de sustancias cerebrales asociadas con la regulación del estado de ánimo; **eleva la autoestima**, proporciona una **sensación de logro** y ofrece **oportunidades de interacción social**; **reduce los niveles de hormonas del estrés**, como el cortisol; y **mejora la calidad del sueño** y la función cognitiva, según Singh.

“Nuestros hallazgos subrayan la importancia de promover la actividad física no solo como tratamiento para las afecciones mentales existentes, sino como una estrategia preventiva crucial para mantener una buena salud mental en la población”, destaca el experto.

Además, **Carol Maher**, investigadora principal de la revisión y

profesora de la [UniSA](#) señala que **examinar estos estudios en su conjunto es una forma eficaz para que los médicos comprendan fácilmente el conjunto de evidencia que respalda la actividad física** en el manejo de los trastornos de salud mental.



Pareja sonriente después de entrenar. Foto de Freepik.

La entrada [El ejercicio físico, el antidepresivo más eficaz](#) se publicó primero en [EFE Salud](#).

¿La computadora es demasiado lenta? En lugar de comprar una nueva,...

Publicidad Xtra-PC



Explora el mundo con estilo

Publicidad Nordace



La Razón

Seguir

27.9K Seguidores



Un patrón de sueño irregular se asocia con un 26% más de riesgo de tener un infarto o un ictus

Historia de Gabriela, Garrido • 6 día(s) • 4 minutos de lectura



L Dormir
© Pixabay

El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, (SEN) **más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave** 🗨️ Comentarios

World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave.



amazon.es

la vaporera en Amazon -
Ofertas en las mejores...

Publicidad

En cuanto a las horas de sueño, **un 33% de los jóvenes entre 18 y 34 años admite dormir de forma insuficiente, es decir, menos de 7 horas**, según un estudio reciente con más de 3.500 personas elaborado por Fundación Mapfre, la SEN y la Sociedad Española del Sueño (SES). La cantidad recomendada de sueño nocturno es de 7 a 9 horas para las personas de entre 18 y 64 años y de 7 a 8 horas para las personas de 65 años o más.

Existe sobrada evidencia de que **dormir poco y mal tiene efectos devastadores sobre la salud**, hasta el punto de que cada vez más es una de las recomendaciones de los profesionales para tener hábitos de vida saludables. Sin embargo, la mayoría de los estudios que analizan el impacto del sueño en la salud se centran en la duración del sueño y no hay tanta información sobre el **impacto de los patrones de sueño**, concretamente el sueño irregular, definido como las **variaciones en el momento en que una persona se va a dormir y se despierta**.



amazon.es

espérame en el arcoiris -
en Amazon

Publicidad

Contenido patrocinado

 Comentarios

Reseña: Por qué todo el mundo se vuelve loco por este enrutador WiFi portát...

Publicidad Ryoko



Comienza la temporada con una oferta de una última semana

Publicidad Booking.com



¡Hola!

Seguir

16.1K Seguidores



De María Pombo a Marga Prohens, las famosas con esclerosis múltiple que han visibilizado la enfermedad

Historia de Nuria Safont • 17 h • 5 minutos de lectura

En los últimos años, hablamos mucho de la [Esclerosis Múltiple \(EM\)](#) ya que muchos rostros conocidos han reconocido que la padecen para así visibilizar esta enfermedad. Es el caso **Christina Applegate**, protagonista de la **famosa serie de Netflix *Dead to me***, anunció que la sufre. Mucho antes, también conocíamos los primeros síntomas de esta patología, ya que la *influecer* [María Pombo explicó que padece mielitis](#), uno de los primeros síntomas de EM. Poco después fue [Selma Blair quien se esfuerza por dar visibilidad a la Esclerosis Múltiple](#), patología que sufre desde hace años. La actriz recibió aplausos y una gran ovación por su lucha contra esta enfermedad en la pasada edición de los Premios Emmy. Ahora ha sido la presidenta del Govern Balear, Marga Prohens, quien ha confesado que padece esta patología desde los 19 años y que no había contado nada hasta ahora por pudor.



Adeslas

¿Por qué es importante tener un seguro médico?

Publicidad



la como explica en un cortometraje titulado Hoy no es siempre, en el que, junto a otras personas, ha hablado de la **Esclerosis Múltiple, Prohens, de 42 años**, fue diagnosticada cuando estaba era estudiante en la Universidad de Barcelona, justo "cuando estaba empezando la vida". Cuenta cómo preguntó a su médico cómo se iba a curar y este le contestó que la **EM es una enfermedad crónica que no se cura**. Sin embargo, gracias a un diagnóstico precoz, se puede vivir bien. ¿Qué es esta enfermedad, cuáles son sus síntomas y qué avances en el tratamiento ha habido? Te lo contamos a continuación.

Lo último: [La VII Edición de los Premios de](#)



Red de instaladores especializados en geriatría y ortopedia

Servicio profesional en toda España



Solicita tu
instalación aquí



NOTICIAS

65YMÁS y Torrejón de Ardoz abordan la importancia de cultivar cuerpo y mente para una longevidad saludable

📅 2 diciembre, 2024 👤 moon

Varios estudios demuestran que mantenerse activo, física y mentalmente, es altamente beneficioso para una longevidad saludable, ya que incluso retrasa la aparición de enfermedades neurodegenerativas y cerebrovasculares.

En concreto, La Sociedad Española de Neurología, señala que realizar ejercicio puede implicar un retraso de diez o más años en la aparición de las primeras manifestaciones clínicas de estas patologías.

Es más, la ciencia ha demostrado que tener un propósito vital sería es para envejecer en mejores condiciones.

Pero no sólo lo dice la evidencia. Clint Eastwood (94 años) resumía así su actitud ante el paso del tiempo: "No hay que rendirse, no hay que acomodarse, no hay que perder la ilusión. No hay que dejar que el viejo que llevamos dentro nos quite las ganas de vivir, de aprender, de crear,

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](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

cuerpo y mente', organizada este viernes en el Centro Polivalente Abogados de Atocha por 65YMÁS, en colaboración con el Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz (@Ayto_Torrejon), la Comunidad de Madrid (@ComunidadMadrid) y Mundiplan (@Mundiplan_es).

El acto, conducido por la directora de 65YMÁS, Ana Bedia, ha contado con la presencia destacada de Alejandro Navarro Prieto, Alcalde de Torrejón de Ardoz; de Íñigo Estellés Marcos de León, Responsable de Comunicación de la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia de la Comunidad de Madrid; y de Fernando Ónega, Presidente de 65YMÁS. Además, han participado en una mesa redonda sobre los retos de los senior madrileños en materia de longevidad saludable expertos de la talla de Elisa Nuez Patiño, Secretaria General de CAUMAS; Ana Verónica González

Pindado, Concejala de Mayores y Voluntariado de Torrejón de Ardoz; Mercedes Sánchez Tallafigo, Jefa del Servicio de Envejecimiento Activo de la Secretaría General de Servicios de Atención Domiciliaria y Coordinación de Programas de la Comunidad de Madrid; y Jacob Fernández Blasco, Director General de Mundiplan.

El Alcalde de Torrejón de Ardoz, Alejandro Navarro Prieto, ha recordado que desde el consistorio siempre priorizan «el bienestar de las personas mayores» y escuchan «sus demandas».

En este sentido, ha puesto en valor todas las actividades que realizan por y para el colectivo, incidiendo en políticas como la promoción del «turismo accesible», de la «cultura» y del «deporte». Unas iniciativas, que van a contribuir a «que su vida siga siendo plena». Y es que, ha argumentado, las personas de más de 65 años tienen mucho «por decirnos» y «por vivir».

Íñigo Estellés Marcos de León, Responsable de Comunicación de la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia de la Comunidad de Madrid, ha asegurado que desde la región trabajan con el objetivo de garantizar un envejecimiento activo de la población mayor, promoviendo la accesibilidad, el fomento de la autonomía personal, la inclusión digital, la adecuación de las viviendas a sus necesidades, la prevención en salud, la formación continua y la participación.

«El reto demográfico es impresionante. Y exige cambios en la forma de entender los servicios que se ofrecen», ha comentado.

Fernando Ónega, Presidente de 65YMÁS, ha lamentado la falta de reconocimiento del «derecho a una vejez digna» en la Declaración de Derechos Humanos de Naciones Unidas y en la Constitución.

Además, ha reclamado la creación de un Ministerio de Mayores que centralice todas las competencias y ha pedido acabar con la invisibilidad del colectivo. «Pretendemos crear un estado de opinión y una cultura de cuidados físicos y mentales, que hagan posible que la vejez deje de ser una condena y sea una etapa de la vida llena de satisfacciones y de ganas de vivir», ha resumido.

Longevidad y envejecimiento activo

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](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

pasivos, cuando, en realidad, son «activos, emprendedores, están conectados y tienen mucho que aportar». «Debemos crear una sociedad más inclusiva, que valore la diversidad generacional», ha señalado. Y ha recordado toda la oferta cultural, formativa y de ocio a disposición del colectivo. «No ha habido nunca tanta posibilidad para que los mayores hagan lo que quieran», ha comentado.

Jacob Fernández Blasco, Director General de Mundiplan, ha asegurado que el perfil del turista sénior ha cambiado mucho en los últimos años, siendo diferentes sus inquietudes culturales, sociales y las actividades que demandan. Por ello, ha pedido «escuchar al cliente».

«Pretendemos adaptarnos y que nos ayuden a configurar nuestra oferta», ha señalado y ha hecho un llamamiento para que el sector hotelero y hostelero y la administración hagan una apuesta decidida por la accesibilidad.

Ana Verónica González Pindado, Concejala de Mayores y Voluntariado de Torrejón de Ardoz, por su parte, ha incidido en que las personas de más de 65 años del municipio «son activos». Y ha puesto en valor los «más de 200 talleres» impulsados por el consistorio que disfrutan, así como otras actividades con un gran éxito como el programa de senderismo, las visitas a Madrid, el voluntariado en el centro de mayores, la oferta cultural enfocada al colectivo o la gimnasia al aire libre. «Somos un ayuntamiento muy comprometido», ha apuntado y ha incidido en la importancia del tejido asociativo. «Hay que intentar que la gente tome conciencia de que tienen mucho que ofrecer y aportar», ha comentado.

Finalmente, Mercedes Sánchez Tallafigo, Jefa del Servicio de Envejecimiento Activo de la Secretaría General de Servicios de Atención Domiciliaria y Coordinación de Programas de la Comunidad de Madrid, ha enumerado toda la oferta que la región pone al servicio de los mayores, como las rutas culturales o el programa interuniversitario, así como las actividades que realizan en colaboración con Fundación La Caixa. «Intentamos tener siempre en cuenta la opinión de las personas mayores a la hora de diseñar la oferta», ha comentado. «Queremos que todos puedan acceder al envejecimiento activo», ha afirmado. Además, ha anunciado la aprobación en 2025 del Plan de Envejecimiento Activo..

Longevidad saludable: Comunidad de Madrid

El evento ha estado enmarcado en los encuentros 'Longevidad saludable: Comunidad de Madrid', unas jornadas organizadas por el diario líder del segmento sénior en colaboración con la Comunidad de Madrid, que recorrerán las principales ciudades madrileñas abordando los desafíos que supone para la región el aumento de la longevidad, de la mano de expertos de reconocido prestigio y que tuvo a las ciudades de Alcobendas y Las Rozas, como primero y segundo destinos.

 Post Views: 59



f (<https://www.facebook.com/navarracom>) X (https://twitter.com/navarra_com)



(/LOGIN/)



(/USER/REGISTER/)

Navarra.com

LA INFORMACIÓN NOTIENE PRECIO

okdiario

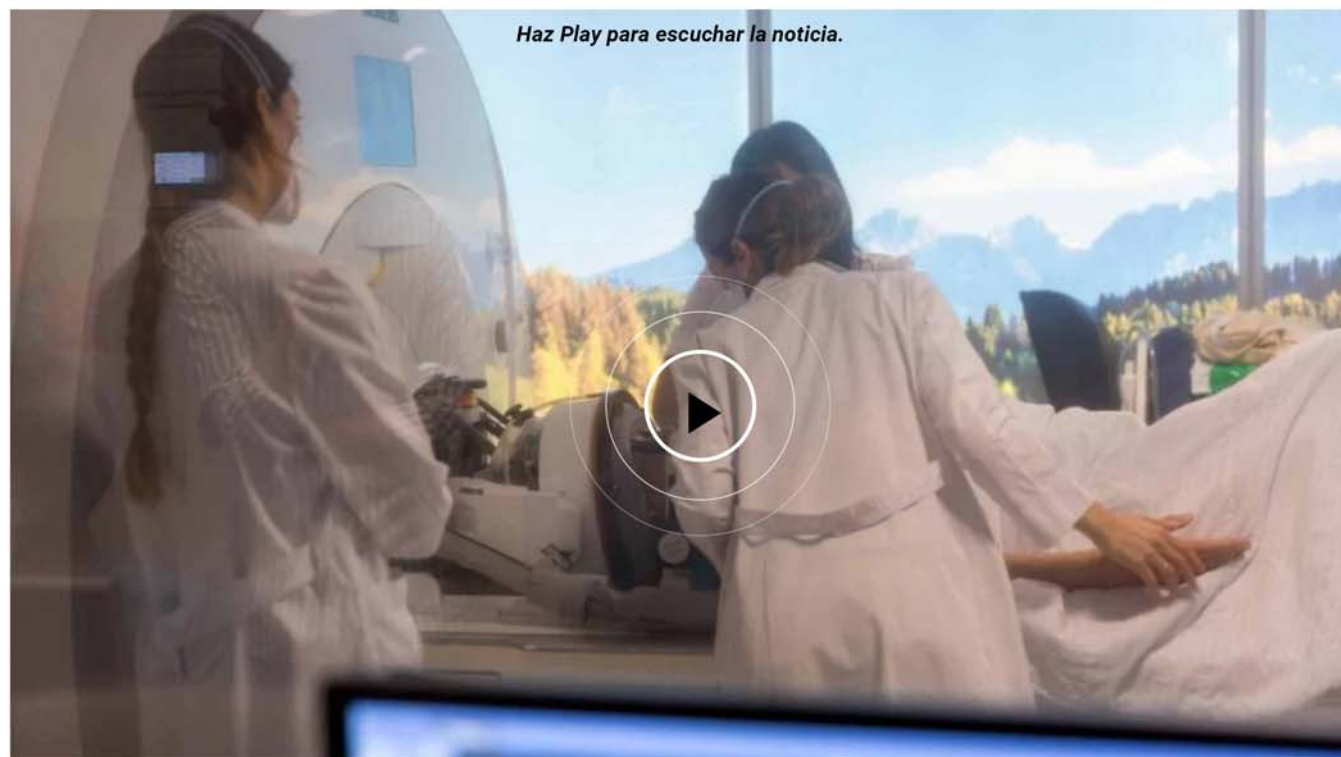
(<https://okdiario.com/>)

JUEVES, 05 DE DICIEMBRE DE 2024 ACTUALIZADO 08:47

SOCIEDAD

Especialistas de la Clínica Universidad de Navarra estudian cómo ralentizar una incapacitante enfermedad

La técnica, que se utiliza sin necesidad de cirugía, envía ultrasonidos de alta intensidad.



Profesionales de la Clínica Universidad de Navarra tratan a un paciente HIFU. CUN

REDACCIÓN (/AUTHOR/REDACCION/)

04 DICIEMBRE, 2024 - 13:33 | ACTUALIZADO: 04 DICIEMBRE, 2024 - 13:33

f ([HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SHARER/SHARER.PHP?U=HTTPS://NAVARRA.OKDIARI](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://navarra.okdiario.com/articulo/sociedad/especialistas-clinica-un...))

X ([HTTPS://TWITTER.COM/INTENT/TWEET?TEXT=ESPECIALISTAS+DE+LA+CL%C3%ADNICA](https://twitter.com/intent/tweet?text=ESPECIALISTAS+DE+LA+CL%C3%ADNICA+UNIVERSIDAD+DE+NAVARRA+ESTUDIAN+C%C3%83%93MO+RALENTIZAR+UNA+INCAPACITANTE+ENFERMEDAD))

✉ (MAILTO:?SUBJECT=ESPECIALISTAS%20DE%20LA%20CL%C3%ADNICA%20UNIVERSIDAI



🔗 SOCIEDAD (/TAGS/SOCIEDAD/) INVESTIGACIÓN (/TAGS/INVESTIGACION/) CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA (/TAGS/CLINICA-UNIVERSIDAD-DE-NAVARRA/) MEDICINA (/TAGS/MEDICINA/)

NOTICIAS RELACIONADAS

(/ARTICULO/EL-TIEMPO/AEMET-ANUNCIA-LLEGADA-TEMPORAL-NIEVE-TODA-NAVARRA-PODRA-NEVAR-CUALQUIER-COTA/20241204084708571218.HTML?

UTM_SOURCE=RELATED&UTM_MEDIUM=LINK&UTM_CAMPAIGN=RELATED)

LA AEMET ANUNCIA UN TEMPORAL DE NIEVE EN TODA NAVARRA: PODRÁ NEVAR A CUALQUIER COTA (/ARTICULO/EL-TIEMPO/AEMET-ANUNCIA-LLEGADA-TEMPORAL-NIEVE-TODA-NAVARRA-PODRA-NEVAR-CUALQUIER-COTA/20241204084708571218.HTML?

UTM_SOURCE=RELATED&UTM_MEDIUM=LINK&UTM_CAMPAIGN=RELATED)

Un nuevo **ensayo clínico** está siendo llevado a cabo por el **Departamento de Neurología** (<https://navarra.okdiario.com/articulo/sociedad/estudio-pionero-descubren-clinica-universidad-navarra-parkinson/20241028144238567110.html>) de la **Clínica Universidad de Navarra** (<https://navarra.okdiario.com/tags/clinica-universidad-de-navarra/>), en colaboración con el **Departamento de Neurocirugía**, para investigar si una técnica llamada **subtalamotomía con ultrasonidos focalizados de alta intensidad** (HIFU) puede ayudar a mejorar la evolución de la **enfermedad de Parkinson** (<https://navarra.okdiario.com/articulo/sociedad/medicos-navarros-ofrecen-novedoso-tratamiento-grave-enfermedad-neurodegenerativa/20240812143657555852.html>) en sus primeras etapas.

La técnica, que se utiliza sin necesidad de cirugía, envía ultrasonidos de alta intensidad a una parte específica del cerebro llamada **núcleo subtalámico**. Este tratamiento ya ha mostrado buenos resultados en la mejora de los síntomas del Parkinson y ahora los expertos quieren comprobar si también puede frenar el avance de la enfermedad.

LAS PALABRAS Y EXPRESIONES QUE SE USAN EN NAVARRA Y QUE SÓLO ENTIENDES 'SI ERES DE AQUÍ' (/ARTICULO/SOCIEDAD/PALABRAS-EXPRESIONES-QUE-SOLO-USAN-NAVARRA-QUE-SOLO-ENTIENDES-ERES-AQUI/20241202211359571073.HTML)

El **núcleo subtalámico** es una parte del cerebro donde la actividad de las células aumenta debido a la falta de **dopamina**, la sustancia que se pierde en las personas con Parkinson. En estudios anteriores, se ha visto que reducir o bloquear esta actividad puede ayudar a proteger las neuronas. La Dra. **María Cruz Rodríguez Oroz** explica que el objetivo de este estudio es comprobar si destruir de manera controlada las células de esta zona mejora la evolución de la enfermedad.

PUBLICIDAD



10 equipos de la liga
portuguesa con animales
en su escudo

Joel, el emprendedor que ha abierto en Pamplona su primera tienda: "He invertido todos ..."

El ensayo incluye a **15 personas** menores de **65 años** con Parkinson en sus primeras fases (menos de 5 años de evolución) y que solo tienen afectado un lado de su cuerpo. Como parte de este tratamiento, los pacientes se mantienen despiertos mientras el **neurocirujano** localiza el área exacta para aplicar los ultrasonidos a través de una **resonancia magnética**.

JESÚS, EL PAMPLONÉS QUE LLEVA MÁS DE 40 AÑOS AL FRENTE DE SU TIENDA DE ROPA: "NO ME QUIERO JUBILAR" (/ARTICULO/COMERCIO-LOCAL/JESUS-PAMPLONES-QUE-LLEVA-MAS-40-ANOS-FRENTE-NEGOCIO/20241203172152569195.HTML)

Este estudio forma parte de un proyecto internacional en el que también participan hospitales de **Alemania** y **Chile**. Las personas interesadas en participar pueden ponerse en contacto con el **Departamento de Neurología** de la Clínica Universidad de Navarra a través de **correo electrónico** o llamando al **teléfono** proporcionado.

Resultados positivos en estudios anteriores

Un estudio reciente publicado en la revista **Movement Disorders** ha mostrado que el **tratamiento con HIFU** en pacientes con Parkinson en un solo lado del cerebro ha dado muy buenos resultados: **el 90% de los pacientes** experimentaron mejoría en los **temblores**, y el **70%** notó mejoras en la **rigidez** y **torpeza**.

La Dra. **Rodríguez Oroz** destacó que, gracias a esta técnica, muchos pacientes notaron una mejora significativa en sus síntomas, y que **9 de cada 10 personas** se sintieron mucho mejor después de los primeros **seis meses** de tratamiento. Ahora, con este nuevo ensayo, esperan que las personas con Parkinson en sus primeras fases puedan mejorar aún más la evolución de la enfermedad.

El **Parkinson** es una enfermedad **neurodegenerativa** que afecta a más de **150.000 personas** en España, según la **Sociedad Española de Neurología**. La enfermedad destruye las **neuronas** que producen **dopamina**, lo que provoca problemas de movimiento, rigidez y torpeza en quienes la padecen.

Lo más leído

[Portada](#) > [Secciones](#) >  ANDALUCÍA

La neuróloga Patricia Martínez coordinará el Plan Andaluz del Ictus

En su trayectoria, ha combinado su labor docente y clínica con la investigación sobre enfermedades cerebrovasculares



El nombramiento oficial de Patricia Martínez se publicó este miércoles en el BOJA.

[f](#) [X](#) [in](#) [📧](#) [🔗](#)

4 dic. 2024 18:00H

SE LEE EN  2 MINUTOS

POR [MARIA CLAUDIA ALBA](#)

TAGS > [SERV. ANDALUZ DE SALUD \(SAS\)](#) [ICTUS](#)

La Secretaría General de Planificación Asistencial y Consumo, a cargo de Ismael Muñoz, ha nombrado a quien será **la nueva coordinadora del Plan Andaluz de Atención al Ictus**. Se trata de **Patricia Martínez Sánchez**, quien conservará la "vinculación jurídica existente con su institución de procedencia", según indica la resolución del Boletín Oficial de la Junta de Andalucía (BOJA), publicada este miércoles.

Martínez es facultativa por la Universidad Complutense de Madrid, **especialista en el área de Neurología** en el [Hospital Universitario La Paz](#), donde trabajó como **experta en Ictus** hasta diciembre de 2016. Posteriormente se incorporó al Servicio de Neurología del Hospital Torrecárdenas (UHT), donde empezó a combinar **su trabajo como neuróloga con el de profesora** en la Universidad de Almería.

En 2019, recibió el Premio Ictus en la modalidad Científica de la Sociedad Española de Neurología. A lo largo de los años, **ha combinado su labor docente y clínica con la investigación sobre enfermedades cerebrovasculares**, con un interés especial en la investigación traslacional y en el uso de tecnologías de la información y la comunicación, según información de la Consejería de Salud y Consumo.

Además, Martínez ha **liderado 10 proyectos de investigación** con financiación competitiva, tanto pública como privada. Ha participado en **26 ensayos clínicos**, tanto académicos como patrocinados por la industria, y ha publicado **124 artículos en revistas científicas indexadas**.

Objetivos del Plan Andaluz de Atención al Ictus

El Plan Andaluz de Atención al Ictus establece la **elaboración y desarrollo de planes** como los instrumentos más adecuados para **reducir la morbilidad, la mortalidad prematura y la discapacidad** asociada a distintos problemas de salud, tal como describe la página web de la Junta.

"La [atención al Ictus](#), en todas sus fases, requiere **articular respuestas coordinadas** entre todos los sectores y agentes implicados. Desde la prevención en los distintos ámbitos, como en la atención en la fase aguda, hasta la fase de recuperación", añade.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.



UNA PUBLICACIÓN DE

Sanitaria



Copyright © 2004 - 2024 Sanitaria 2000

[Aviso legal y condiciones de uso](#)



SALUD

HACE 24 HORAS

1 de cada 3 personas padecerá una enfermedad neurológica

Así lo estima la Organización Mundial de la Salud.

Por ROSARIO3



1 de 1 |

Desde el organismo destacan que fomentar una buena salud cerebral contribuye a retrasar la progresión de sintomatología. (elespanol.com)

Padecer una enfermedad neurológica como el ictus, demencia o cefalea, afecta la calidad de la salud cerebral. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud cerebral es el **buen estado del funcionamiento del cerebro en los dominios cognitivo, sensorial, socioemocional, conductual y motor, que permite a una persona desarrollar su potencial** a lo largo de su vida.

En este aspecto, **el organismo subraya que las enfermedades neurológicas son la principal causa de la mala salud cerebral**, así como de **discapacidad a nivel mundial**. Asimismo, constituyen la **segunda causa de muerte a nivel global, con un total de 9 millones de decesos al año**. Actualmente, las estadísticas de la OMS muestran que **1 de cada 3 personas padecerá alguna enfermedad neurológica en algún momento de su vida, y es por ello que se llama a la reflexión y necesidad de información para arribar a diagnósticos y tratamientos de forma más temprana**.

Las enfermedades neurológicas y la salud cerebral

Desde la Sociedad Española de Neurología presentaron el **"Informe sobre la relación entre las enfermedades neurológicas y la salud cerebral"**, un documento que surge como respuesta al llamamiento a impulsar **acciones para entender la importancia de cuidar la salud cerebral** por parte de la OMS, el cual inició en 2022.



Haga clic aquí para descargar

MÁS POPULAR

NOTAS

PROTAGONISTAS

1

INFORMACIÓN GENERAL

Quiénes son los 50 argentinos más ricos y en qué puesto está Lionel Messi, según Forbes

2

TELEVISIÓN

Mauro Icardi y la China Suárez "estarían saliendo" mientras que Colapinto "no quiere saber nada con ella"

3

Extensión de avenida Baigorria: "Son terrenos usurpados que estaban

A partir de dicho informe, se explica la **relación entre la pérdida de salud cerebral y la enfermedad neurológica**.

Prevenir una enfermedad neurológica

Entre las distintas aristas, se aborda la necesidad de **estrategias eficaces para prevenir la enfermedad neurológica**.

“No solo se necesitan estrategias porque **muchas enfermedades neurológicas son prevenibles, como por ejemplo más del 80% de los casos de ictus, del 40% de los casos de demencia, o del 30% de los casos de epilepsia**, sino porque **una buena salud cerebral también puede influir en la manera en que los pacientes afrontan los daños causados por la enfermedad y porque una buena salud cerebral puede retrasar la aparición de síntomas y reducir la progresión de la discapacidad**”, señalaron.

En este sentido, el informe presenta **ocho recomendaciones basadas en un estudio sobre la aplicación de intervenciones en el estilo de vida** que actúa en múltiples factores de riesgo, con el fin de preservar la salud cerebral:

- Un patrón saludable de sueño** que incluya de 7 a 9 horas de sueño diarias. Esta medida se asocia de forma clara con la mejora en el rendimiento cognitivo.
- Una dieta sana** que incluya una adecuada ingesta proteico-calórica con limitación de la ingesta de sodio. En este aspecto, se destacan las dietas como la mediterránea, donde prima la ingesta de verduras, frutas, legumbres y hortalizas, dando preponderancia al consumo de pescado sobre la carne.
- Realizar actividad física de forma regular** que incluya ejercicios aeróbicos cardiopulmonares y anaeróbicos de desarrollo muscular. Ambos reducen la recurrencia de ictus, mejoran la cognición y disminuyen el riesgo de depresión.
- No fumar, y también evitar el alcohol, marihuana** y otras drogas de abuso.
- Mantener un **peso adecuado**.
- Mantener un **perfil lípido adecuado**.
- Mantener **niveles normales de glucemia**.
- Control de **niveles de presión arterial**.

Fuente: *EFE*.

destinados a una obra muy necesaria"

4

Chau baldosa floja: el municipio quiere habilitar la construcción de veredas de hormigón en Rosario

5

"No creo que los jubilados se mueran por esto": la reacción de un diputado de LLA sobre los recortes de medicamentos de Pami



Haga clic aquí para de:

Simplifique la gestión de sus documentos y aproveche todo el potencial de sus archivos PDF

HOY Megan Fox se une a la lista de madres a los 40, qué implicaciones tiene ¿Se tienen que bañar a diario los niños? Aspirina infantil: uso, dosis y cuándo dárla Cómo los perros pueden enseñar

SUSCRÍBETE

» SALUD

SALUD

Cómo identificar la narcolepsia infantil según estudios recientes

Si tu hijo tiene mucho sueño durante el día y de repente pierde la capacidad de movimiento ante un estímulo emotivo, sufre una disrupción del sueño nocturno o alucinaciones auditivas, visuales o táctiles antes de empezar a dormir, podría sufrir narcolepsia.



Un niño dormido encima de la mesa (RG) - Un niño dormido encima de la mesa (RG)

Publicado por **Rubén García Díaz**

Periodista especializado en parenting, infancia y crianza

Creado: 4.12.2024 | 15:19 Actualizado: 4.12.2024 | 15:30

Si tu hijo tiene mucho sueño durante el día y de repente pierde la capacidad de movimiento ante un estímulo emotivo, sufre una disrupción del sueño nocturno o alucinaciones auditivas, visuales o táctiles antes de empezar a dormir, podría sufrir narcolepsia infantil. En España, según la Sociedad Española de Neurología, sufren este trastorno 25.000 personas aproximadamente.

Cómo identificar la narcolepsia infantil según estudios recientes

La **narcolepsia**, según la Sociedad Española de Neurología, *“es una enfermedad neurológica crónica caracterizada por la incapacidad del cerebro para regular los ciclos de sueño y despertar”*. Dicho de un modo coloquial, se trata de una **alteración que provoca una somnolencia excesiva durante todo el día**. Puede derivar en episodios súbitos de sueño profundo, sin importar qué hora es o el entorno.

Se trata de una enfermedad rara, que solo afecta a unas 20-60 personas por cada 100.000 habitantes, *“pero que es **altamente discapacitante por los síntomas que provoca**: somnolencia diurna excesiva, pérdida del control muscular ante las emociones (cataplejía), fragmentación del sueño, alucinaciones y parálisis del sueño, entre otras”*, apunta la cita sociedad médica.

Afortunadamente, la narcolepsia es un trastorno neurológico del sueño **muy poco común en la infancia**: se estima que solo el 4,5% de los pacientes presentan sus primeros síntomas antes de los 5 años, un 16% antes de los 10 y un 34% antes de los 15 años. Esto no quiere decir que no pueda ocurrirle a tu hijo o hija, por lo que te ayudamos a detectarla.



SALUD

Narcolepsia infantil: Todo lo que debes saber

Jennifer Delgado | Paula Soriano Lillo





Una niña dormida profundamente (RG)

Consecuencias más comunes de la narcolepsia

Según la Sociedad Española de Neurología, el 50% de los pacientes con narcolepsia *“tienen dificultad para dormir bien por la noche”*. Este es el síntoma compatible con este trastorno más común.

Además, según la misma fuente médica, **el 20% sufre de pesadillas, parálisis el sueño y alucinaciones**, y el 80%, cuatro de cinco afectados, presenta conductas anormales durante el sueño.



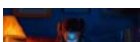
Una niña dormida en el sofá (RG)

En paralelo, la Sociedad Española de Neurología advierte que **un 20% padece trastornos alimentarios**, con tendencia a la obesidad, de la que el CSIC presentó sus investigaciones más ambiciosas recientemente. *“Con motivo de estos síntomas, es además muy frecuente que los pacientes tengan problemas para concentrarse o de memoria y que también pueda verse influida la velocidad de procesamiento de la información y ciertas funciones ejecutivas, sobre todo la fluidez verbal. Hasta un 50% de los pacientes con narcolepsia tiene quejas de memoria”*, explica la Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

“No obstante, es una enfermedad que cursa principalmente con somnolencia diurna excesiva y cataplejía y hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño”, agrega la citada sociedad médica.

En los casos más severos pueden presentarse episodios bruscos de cataplejía o pérdida de tono muscular sin pérdida de conciencia que, casi siempre, son desencadenados por situaciones emocionales.

SALUD



Según la ciencia, dormir mal es una causa de obesidad infantil, que está relacionada con algunos tipos de



cáncer

Rubén García Díaz



Un niño se queda dormido encima de una mesa de casa (RG)

Además, tal y como advierte la doctora Ana Fernández Arcos, hay estudios que destacan *“la elevada prevalencia de diferentes trastornos depresivos y ansiosos entre los pacientes”*.

Es el caso del estudio ‘Puntuaciones personalizadas de circuitos cerebrales identifican biotipos clínicamente distintos en la depresión y la ansiedad’, elaborado por la universidad de Stanford (Estados Unidos) y del estudio ‘Aproximación a los rasgos de personalidad de pacientes con narcolepsia’, de investigadores de la Universidad de Santiago de Chile.

Temas: Emociones Enfermedades Enfermedades raras España Estados Unidos Trastorno alimenticio Trastornos del sueño Universidad de Stanford

Y además

Recomendado por Outbrain



Ve cómo ha subido la Tortilla de Patatas

Por lo que te costaba hacer una tortilla de patatas en 2021 para 4, ¿sabes para cuántos te llega en 2024? Te lo contamos

Patrocinado por Raisin

Los ciudadanos de Tarancón no pueden creer este truco para mejorar la audición

Patrocinado por quieroesuchar



Carreras Populares Valencia

Tenis Balonmano Pilota Carreras populares Rugby Fútbol Sala Ciclismo E-Sports Más Deporte

DIRECTO La clasificación de LaLiga EA Sports

La emotiva historia de Eric y Silvia: corren el Maratón Valencia en silla de ruedas

Eric participó este domingo en la prueba de 42K llevando a su madre en silla de ruedas, enferma de Esclerosis Múltiple, y recibiendo el cariño y el ánimo de toda la ciudad por la hazaña

Eric y Silvia corren el Maratón Valencia en silla de ruedas por la Escl...

@EERIIC

PUBLICIDAD



Iván Carsí

02
DIC
2024
14:29



El Maratón Valencia 2024 está lleno de historia emotivas. Una edición marcada por los homenajes a las víctimas de la DANA de todos los implicados en la prueba. La organización del Maratón, numerosos corredores e incluso el público hicieron de esta carrera la más especial de la historia. De hecho hasta el propio mecenas, Juan Roig destacó haber conseguido ["el récord del mundo de solidaridad"](#).

PUBLICIDAD

Tan solo un mes después de la catástrofe que asoló gran parte de la provincia del Valencia, el pueblo todavía se recupera y sufre las consecuencias de la riada. Por este motivos [muchos participantes de otras autonomías quisieron mostrar su empatía con los afectados con cientos de homenajes y palabras de ánimo.](#)

Maratón Valencia 2024: Cientos de corredores homenajean a las víctimas de la DANA

Ver galería

Maratón Valencia 2024: Cientos de corredores homenajean a las víctimas de la DANA /

Por otro lado también hubo otros homenajes y retos personales muy bonitas y que merecen ser destacados. **Es el caso de Eric Domingo y de su madre, Silvia Roldán.** Ambos corrieron la Maratón Valencia 2024 juntos con la particularidad de que Eric llevó a Silvia en silla de ruedas durante los 42 kilómetros de la prueba. **Su madre sufre Esclerosis Múltiple (EM) y Eric aprovecha las carreras en las que participa para dar visibilidad** a esta enfermedad, que [afecta a casi 50.000 españoles según la Sociedad Española de Neurología](#). Tal y como se puede ver su perfil de Instagram esta no es la primera vez que participan, pero seguro que una de las más gratificantes. Además Eric y Silvia lograron un nuevo récord guiness en silla de ruedas con su marca de **2 horas y 42 minutos**.

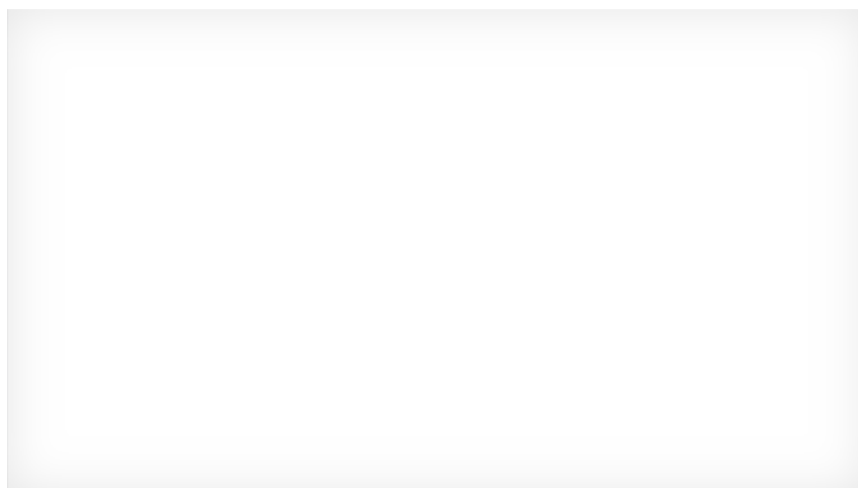
Ambos fueron entrevistados por À Punt al cruzar la meta, **tanto Eric como su madre estaban visiblemente emocionados**, no solo por la hazaña sino por el hecho de completar una carrera tan dura como el Maratón Valencia.

PUBLICIDAD

"Esto lo hago porque quiero pasar tiempo con ella, también por dar visibilidad a la ELA y por hacer deporte. Mezclar ambas cosas con mi madre en esta situación es increíble", relataba Eric para los micrófonos de Á Punt.

"No puedo pedir más, es una sensación increíble. Yo estoy con él, disfruto de la carrera con él, veo a la gente que no anima... Es súper bonito. Son emociones increíbles. Lloras, sonríes... Lo vivo todo", explicó Silvia para la televisión pública valenciana.

PUBLICIDAD





Eric y su madre, Silvia en la meta del Maratón Valencia 2024 el sábado antes de la carrera / @EERIIC

Este es el mensaje de Eric en sus redes sociales:

Hice una promesa, dar todo lo que tenía en este maratón. Hoy ha sido simplemente el día, todo ha salido perfecto, cumpliendo el plan 😊 He sufrido, he sonreído (poco hoy) y he llorado detrás de mis gafas, pero lo más importante ha sido tener el apoyo de mi madre, mis amigos, corredores y público. Hace 2 años corrimos en 2h52, hoy en 2h42 🐾

Gracias Pau, Jona, Jony, Manu, Ángela y Natalia ❤️ y [@hyundaiesp](#) por el proyecto 💙

BIENESTAR

Doctor Javier Albares, experto europeo en medicina del sueño: "La solución al insomnio de despertar precoz puede estar en el azafrán"

LAURA RODRIGÁNEZ

02/12/2024 - 15:48

Si concillas bien el sueño pero, **pasadas unas horas, te despiertas y te cuesta volver a dormir**, sufres de insomnio de despertar precoz. Este estado, según explica el **doctor Albares**, neurofisiólogo experto en medicina del sueño, puede tener relación directa con tus niveles de **serotonina**.



Cómo el azafrán ayuda a combatir el insomnio. Getty Images



Nutrición. Jorge Bayter, cirujano y anesestesiólogo: "El trigo, el arroz, el maíz y la avena son alimentos para crear obesos"

Psicología. Las mujeres que dicen esta palabra a menudo son más felices que el resto, según el gurú de felicidad de Harvard

Tener un **buen descanso** requiere que se cumplan, al menos, 3 parámetros: **cantidad** suficiente de horas, **calidad**/profundidad del sueño y **continuidad**, que no tengamos excesivos despertares. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, **entre un 20 y un 48% de la población sufre dificultades para iniciar o para mantener el sueño**. El insomnio no solamente se refiere a no poder dormir, sino a las dificultades que hay para mantener o consolidar ese sueño. En la población adulta, además, predominan los problemas de sueño asociados a su continuidad, porque se suceden múltiples **despertares en mitad de la noche** o, en el caso de que se de un solo caso, cuesta volver a dormir. Esto es lo que se conoce como **insomnio de despertar precoz**, un estado que conoce bien el

SEN 2024-Epilepsia: tratamientos no farmacológicos como el láser, los robots o los ultrasonidos

Olga Fernández Castro | Publicado 3 dic. 2024

Durante la LXXVI Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología celebrada recientemente en Valencia se han expuesto las principales novedades en el tratamiento no farmacológico de la epilepsia.

Entre las técnicas quirúrgicas innovadoras, la Dra. Xiana Rodríguez Osorio, neuróloga en el Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela, citó la imagen intraoperatoria, o el uso de robots y láser. “El cambio vino hace pocos años, cuando [publicaron](#) un estudio en la Cleveland Clinic donde se veía que la estereoelectroencefalografía iba muy bien para casos difíciles de localizar. Este cambio ocurrió porque hubo muchas mejoras en la morbimortalidad por un buen diseño previo de la preimplantación y porque también hubo muchos avances en neuronavegación que permitían inserciones de electrodos más rápidas y en trayectorias dirigidas que evitaban muchas complicaciones. Estas inserciones de electrodos que se hacían con marcos de estereotaxia, hoy en día cada vez se hacen más con robots que permiten una precisión mayor”, explica la neuróloga.

¿Es necesaria tanta precisión en el tratamiento de la epilepsia? “Sí, en dos circunstancias: cuando hacemos una aproximación ortogonal porque podemos ir a través de surcos o cerca de surcos y hay más vasos y necesitamos ser más cuidadosos; o cuando las trayectorias son muy largas, porque el mero hecho de desviarse un poquito en la entrada hace que nos desviemos mucho en la diana”, responde Rodríguez Osorio.

Terapia térmica con láser

Según expuso la neuróloga, los avances en imagen, en neuronavegación y monitorización térmica en tiempo real han permitido mayor seguridad y han facilitado la implantación de la terapia térmica con láser. Esta emplea energía ligera colimada de alta densidad. Actualmente hay dos sistemas disponibles en el mercado: el *Visualase Thermal Therapy System* y el *NeuroBlate System*, aunque el primero se usa más.

“El electrodo se inserta en el punto en el que se quiere aplicar el láser y por resonancia se va monitorizando el calor que uno va aplicando hasta llegar al umbral deseado”, apunta Xiana Rodríguez. Los pacientes candidatos, en palabras de la neuróloga, son aquellos con lesiones menores de dos centímetros (lesiones pequeñas), que tengan valoración prequirúrgica concordante y en

reintervenciones con remanentes estructurales de tejidos ya tratados.

“Las ventajas de esta técnica es que es un procedimiento no invasivo, acorta la estancia hospitalaria porque tiene una recuperación rápida. Además, en el hamartoma hipotalámico implica menores complicaciones endocrinas y de memoria. El inconveniente es que no vamos a tener tejido para biopsia, por lo debe hacerse sobre lesiones que no necesitemos saber qué son”, aclara.

El tercer avance que señalóa la neuróloga fue la imagen intraoperatoria con resonancia: “Está disponible en pocos hospitales y puede ser de utilidad en la monitorización de la aplicación térmica durante la técnica con láser o para verificar la completa resección de la lesión intervenida con posibilidad de reintervenciones hasta que veamos que está todo resecado previamente al cierre de la craneotomía y esto puede ser especialmente útil para tumores”. Entre sus inconvenientes está la calidad de la imagen, que no es tan buena como la convencional, el precio, la necesidad de que haya material en quirófano compatible con la resonancia y la necesidad de personal técnico específico.

Además, citó los de ultrasonidos de alta intensidad focalizados en un punto como potencial aplicación en el futuro para la epilepsia: “Ahora mismo se está utilizado en

otras patologías neurológicas, sobre todo en trastornos de movimiento. Se conoce como Hifu y es un procedimiento que tiene una precisión submilimétrica”.

Neuromodulación y dieta cetogénica

Durante la sesión también se habló de la neuromodulación como técnica ya implantada en el tratamiento de la epilepsia. “Las dos técnicas actualmente aprobadas para epilepsia en Europa son el estimulador del nervio vago y la estimulación del núcleo anterior del tálamo bilateral (ANT-DBS)”, señaló la Dra. Laura Vilella Bertran, de la Unidad de Epilepsia del Servicio de Neurología del Hospital del Mar, en Barcelona.

Quien añadió que la tasa de respondedores del tratamiento con estimulación del nervio vago se sitúa alrededor del 37 % el primer año y del 44 % el segundo, mientras que la tasa en la estimulación del núcleo anterior del tálamo bilateral es del 43 % el primer año y del 54 % en el segundo año. “El uso de este último está desaconsejado en pacientes con depresión severa e ideación suicida”, advierte.

En cuanto a la dieta cetogénica, se trata de un tratamiento clásico, indicado para los casos de epilepsia que no se controlan con fármacos. “Se ha demostrado que tiene

eficacia y es un tratamiento de segunda línea. Consiste en hacer una dieta sin hidratos de carbono o con una restricción importante de hidratos de carbono y fundamentalmente lo que aporta son grasas y proteínas. El problema fundamental que tiene es la adherencia al tratamiento, porque son dietas restrictivas. Lo que se ha buscado son dietas menos restrictivas o la posibilidad de, si en algún momento el paciente toma algo de hidrato de carbono, compensar con algún suplemento graso. Es importante decir que necesita un control por parte de un dietista nutricionista, ya que hay que realizar controles analíticos”, explica a *Univadis España* el Dr. Juan José Poza, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología.

La Dra. Xiana Rodríguez Osorio no declaró conflictos de interés.

^ Referencias

Gonzalez-Martinez J, Bulacio J, Alexopoulos A, Jehi L, Bingaman W, Najm I. Stereoelectroencephalography in the "difficult to localize" refractory focal epilepsy: early experience from a North American epilepsy center. *Epilepsia*. 2013;54(2):323-330. doi: [Ver el texto completo](#)

Crédito de la imagen: Ivan Shidlovski | Dreamstime.com

© 2024 WebMD, LLC

Citar: Olga Fernández Castro. SEN 2024-Epilepsia: tratamientos no farmacológicos como el láser, los robots o los ultrasonidos - Univadis - 3 dic. 2024.



La cantidad de horas que debes dormir después de los 50 años, según los expertos

Dormir bien no es solo cuestión de cantidad, sino de calidad, así que adaptar rutinas y entender las nuevas necesidades del cuerpo es el camino para lograr noches reparadoras

Carlota Acuña

Vida saludable

HÁBITOS SALUDABLES

El ejercicio puede reducir el riesgo de padecer Alzheimer, según la ciencia

El Alzheimer afecta a unas 800.000 personas en España, según estimaciones de la Sociedad Española de Neu



Hacer ejercicio puede tener multitud de beneficios para la salud. (Pexels/cottonbro studio)

Por C. M.

03/12/2024 - 18:07



- Así es el tipo de demencia causada por la sobreacumulación de proteínas en el cerebro
- ¿Qué relación hay entre una dieta rica en grasas saturadas y Alzheimer?

La actividad física ha demostrado ser muy beneficiosa para la salud en general. Pero si hay un aspecto que ha captado la atención de los investigadores ha sido su capacidad para **prevenir, o al menos ralentizar, las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer**. Así lo demuestran algunos estudios científicos, el expuesto en la página web de la 'Asociación Estadounidense de Psicología' y los publicados en revistas 'Journal of Sport and Health Science' y 'Biomedical Reports'.

El Alzheimer es una enfermedad que se caracteriza por la acumulación de placas de beta-amiloide, enredos de proteínas tau y atrofia cerebral progresiva. Tal y como explica el doctor Ozioma Okonkwo, perteneciente a la Universidad de Wisconsin, **las personas físicamente activas muestran una evolución más lenta** de los indicadores biológicos mencionados, incluso en casos con predisposición genética. Este hallazgo evidencia la importancia de adoptar hábitos saludables para contrarrestar factores de riesgo como el envejecimiento.

El ejercicio físico contribuye a disminuir los factores que provocan Alzheimer. (Pexels/Centre for Ageing Better)

Los expertos indican que el ejercicio físico, además de forma preventiva, también actúa de manera terapéutica. Actividades como caminar, correr o realizar entrenamiento de fuerza mejoran la vascularización cerebral, promueven la neurogénesis (el proceso mediante el cual se forman nuevas neuronas) y potencian la plasticidad neuronal. **En mayores de 60 años, el ejercicio físico ha demostrado aumentar el volumen del hipocampo y la materia gris tras varios meses de entrenamiento aeróbico.** Además, los investigadores han destacado que la realización de deporte ayuda a la producción de factores neurotróficos como el BDNF, implicados en el aprendizaje y la memoria.

Según los especialistas, **se debe dedicar al menos 40 minutos a actividades aeróbicas tres veces por semana**. Además, se debe intentar mantener una alimentación equilibrada y rica en antioxidantes, incorporando a la dieta, frutas, verduras, pescados ricos en omega-3 y frutos secos. Esto ayuda a combatir la inflamación y el estrés oxidativo, factores estrechamente relacionados con el desarrollo del Alzheimer.

Foto: (istock)

TE PUEDE INTERESAR
Los 4 sencillos ejercicios contra el envejecimiento que recomienda Harvard para los mayores de 60
M.M.V.

Asimismo, deben **controlarse la aparición de ciertos factores de riesgo como la hipertensión, la diabetes y la obesidad**. **La socialización y la estimulación de la mente con actividades como la lectura o la realización de pasatiempos** también refuerzan las conexiones neuronales y protegen contra el deterioro cognitivo. En cualquier caso, si tienes dudas sobre el Alzheimer y su prevención, lo mejor es que acudas a un profesional de salud para que pueda ayudarte a resolver todas tus preguntas, teniendo en cuenta tus circunstancias concretas.



window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');

[Vida saludable](#)

El redactor recomienda

Foto: Ideas para hacer ejercicio. (Unsplash/Kelly Sikkema)

Este es el entrenamiento HIIT perfecto para mayores de 60 años, según la Universidad de Harvard

C. M.

Foto: Un ejercicio sencillo que puedes hacer en casa. (Pexels)

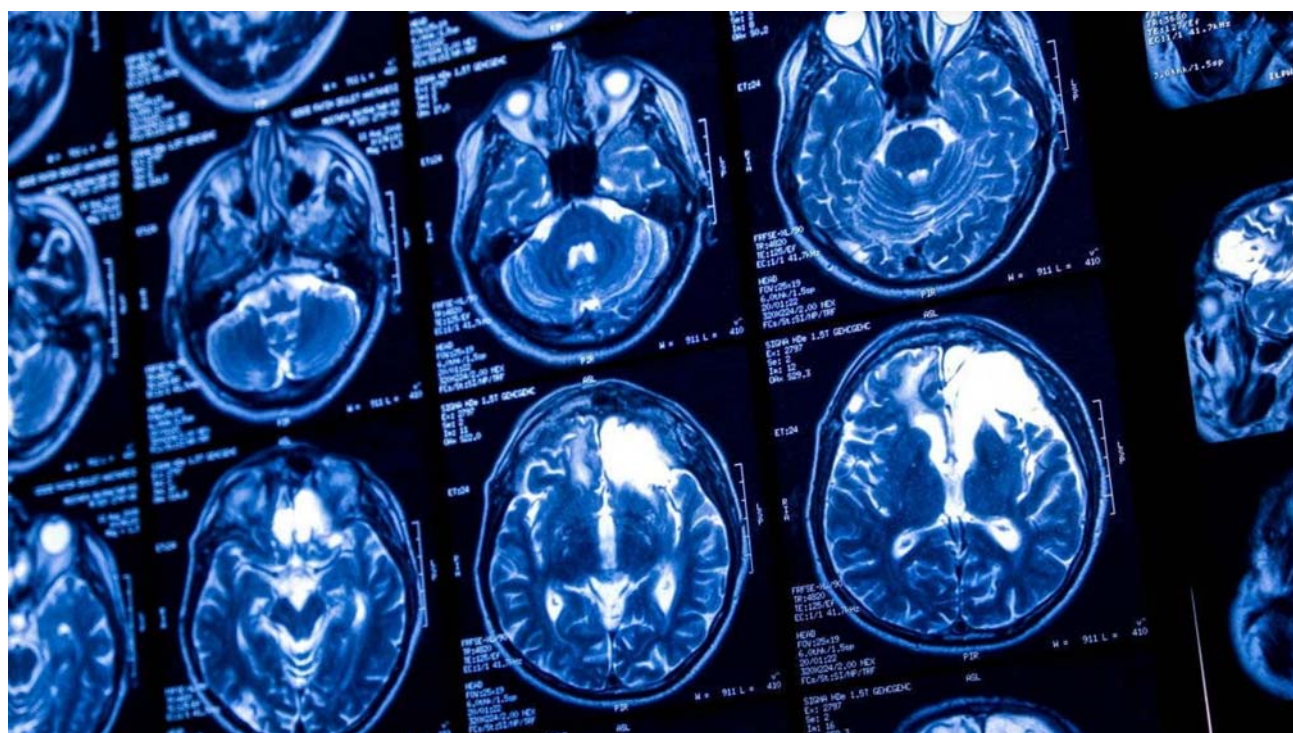
5 consejos para construir una rutina de ejercicio saludable desde cero

Mercedes Pedreño

Foto: La reina Letizia en una visita de Estado a Buenos Aires, donde se pueden apreciar sus tonificados brazos. (Getty)

Este es el ejercicio de Pilates perfecto para unos brazos tonificados, al estilo reina Letizia

Alexandra Benito



SANITATEM

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

‘Informe sobre la relación entre las enfermedades neurológicas y la

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

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

Cyber Monday hasta

80%
dto.*

BRAUN
549.99€
259.99 €*

Oral-B
199.00€
104.99 €*

secundarios de los tratamientos y una mayor exposición a accidentes y complicaciones secundarias.



Más de 50 millones de personas a nivel mundial y 400.000 en España padecen la epilepsia, situándola como una de las enfermedades neurológicas más comunes

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

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

El experto señaló la importancia **de contar con un manejo temprano y multidisciplinar para el abordaje de la epilepsia:** “No se trata solo de controlar las crisis, sino de tener en cuenta las interferencias en la vida cotidiana, como el sueño, la motricidad y las relaciones sociales. En casos complejos, un equipo multidisciplinar con especialistas en neurología, rehabilitación y fisioterapia es

fundamental para ofrecer una atención integral que cubra todas las necesidades del paciente”.

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

Apoya TU periodismo independiente y crítico

Ayúdanos a contribuir a la Defensa del Estado de Derecho

Haz tu aportación



Comentarios

Lee los comentarios y comenta la noticia ▾

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

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

Gesundheits Woche

Más información

¿Rodilla desgastada? Utilice esto para un alivio rápido

No más dolor de rodilla

Un ingeniero de 60 años diseñó este cortaúñas para personas mayores de todo el mundo

Sherum

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

Valor de la vivienda | Anuncios de búsqueda

¿Cuáles son las profesiones con más futuro?

Repsol

Más información

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

ARTIKA | Artists' Books

LO MÁS LEÍDO