



SOCIEDAD

Cuatro especialistas de la Clínica Universidad de Navarra lideran importantes sociedades científicas europeas

"Que nuestros profesionales participen en sociedades científicas es una muestra más de su vocación de servicio público", aseguran.



Dra. Isabel Rubio, Dr. Pablo Irimia, Dra. María Dolores Lozano y Dra. Ana Ortega. CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA

REDACCIÓN

23 DE ENERO DE 2025 (11:22 H.)

SOCIEDAD INVESTIGACIÓN CÁNCER CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA
MEDICINA

Noticias Relacionadas



Despidos inminentes en una empresa de Navarra que emplea a 1.640 trabajadores: "Es incomprensible"

Cuatro especialistas de la Clínica Universidad de Navarra –una cirujana de cáncer de mama, un neurólogo experto en cefaleas, una patóloga y una farmacéutica hospitalaria– han accedido recientemente a **posiciones de liderazgo y responsabilidad** entre sus colegas, al ponerse al frente, respectivamente, de la **Organización Europea de Cáncer**, del próximo congreso de la **Academia Europea de Neurología**, de la **Sociedad Española de Anatomía Patológica** y del **Comité Asesor de la Prestación Farmacéutica del Ministerio de Sanidad**.

La **Dra. Isabel Rubio**, coordinadora del **Área de Cáncer de Mama** del **Cancer Center Clínica Universidad de Navarra**, es desde el inicio de **2025** la **presidenta electa** de la **Organización Europea de Cáncer (ECO)**, por sus siglas en inglés), una **sociedad profesional** de la que será su **presidenta** en **2026** y **2027**. **ECO** reúne a **sociedades científicas** y **asociaciones de pacientes europeas** dedicadas a la lucha contra el **cáncer**, así como a otras instituciones nacionales de este mismo ámbito. Esta **cirujana de la Clínica** ha presidido también **ESSO** y **EUSOMA**, las **sociedades europeas** para la **cirugía oncológica** y el **cáncer de mama**.



La Clínica Universidad de Navarra descubre cómo mejorar los trasplantes de riñón con tecnología

Por otra parte, el **Dr. Pablo Irimia**, especialista del **Departamento de Neurología**, lidera el **comité organizador** del **congreso de la Academia Europea de Neurología (EAN)**, que tendrá lugar en **Helsinki** entre el **29 de junio** y el **2 de julio**. La **EAN** reúne a **45.000 especialistas** en la cita anual más importante para los **neurólogos europeos**, un congreso que cuenta con más de **7.000 asistentes presenciales** y con unas **2.500 presentaciones científicas**. El **Dr. Irimia** es un reconocido **experto en migrañas y cefaleas**, y coordina el **Grupo de Estudio de Cefaleas** de la **Sociedad Española de Neurología**.

La **Dra. María Dolores Lozano**, codirectora del **Servicio de Anatomía**

Patológica, presidirá a partir de **mayo** la **Sociedad Española de Anatomía Patológica**, de la que es **presidenta electa** desde **2023**. La **SEAP** reúne a **3.000 médicos patólogos y biólogos moleculares** y cuenta con **27 grupos de trabajo**. La **Dra. Lozano** es experta en **Citología** y ha publicado más de **cien artículos científicos** de su especialidad y más de **200 comunicaciones a congresos nacionales e internacionales**.



La investigación de la Clínica Universidad de Navarra sobre un cáncer letal que permitirá ahorrar mucho dinero

Y en otro ámbito profesional, la **Dra. Ana Ortega**, **directora del Servicio de Farmacia**, ha sido elegida **presidenta del Comité Asesor de la Prestación Farmacéutica del Sistema Nacional de Salud**, un grupo adscrito al **Ministerio de Sanidad** y del que ya formaba parte como **vicepresidenta** desde **2019**. Este comité es un órgano **científico-técnico** que asesora a la **Comisión Interministerial de Precios de Medicamentos** sobre el uso de la **evaluación económica** en sus decisiones, y está formado por **tres farmacéuticos, tres economistas** y un **médico**. La **Dra. Ortega** explica que "la **evaluación económica** incluye la comparación de los **efectos sobre la salud** y los **costes de los medicamentos** para tratar una patología concreta, como paso previo a la fijación de su **precio** y a las decisiones sobre su **financiación**".

Según el **Dr. Nicolás García**, **director médico de la Clínica**, "que nuestros **profesionales participen activamente en sociedades científicas** y en otros grupos de trabajo e instituciones es para nosotros una muestra más de su **vocación de servicio público**, porque estamos convencidos de que todas estas actividades repercuten positivamente en el progreso de la **Medicina** y en el bienestar de la **sociedad**".



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

@ (https://www.instagram.com/navarra.com_diario/)

 (/LOGIN/)

 (/USER/REGISTER/)

Navarra.com

LA INFORMACIÓN NO TIENE PRECIO

okdiario

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

JUEVES, 30 DE ENERO DE 2025 ACTUALIZADO 12:22

SOCIEDAD

Un especialista de la Clínica Universidad de Navarra descubre cómo ralentizar una despiadada enfermedad

Ha elaborado una guía dirigida a profesionales de la salud y a familiares que enfatiza la importancia de adoptar un enfoque más integral.



Miguel Germán Borda, especialista del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra.
CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA

REDACCIÓN (/AUTHOR/REDACCION/)

29 ENERO, 2025 - 11:11 | ACTUALIZADO: 29 ENERO, 2025 - 11:13

- f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SHARER/SHARER.PHP?U=HTTPS://NAVARRA.OKDIARI
- ✕ (HTTPS://TWITTER.COM/INTENT/TWEET?TEXT=UN+ESPECIALISTA+DE+LA+CL%C3%AD
- 🐦 (HTTPS://BSKY.APP/INTENT/COMPOSE?TEXT=UN%20ESPECIALISTA%20DE%20LA%20C
- ✉ (MAILTO:?SUBJECT=UN%20ESPECIALISTA%20DE%20LA%20CL%C3%ADNICA%20UNIVEF



🔍 INVESTIGACIÓN (/TAGS/INVESTIGACION/) CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA (/TAGS/CLINICA-UNIVERSIDAD-DE-NAVARRA/) MEDICINA (/TAGS/MEDICINA/) PERSONAS MAYORES (/TAGS/PERSONAS-MAYORES/)

NOTICIAS RELACIONADAS

(/ARTICULO/SOCIEDAD/GRITO-DESESPERADO-AYUDA-CLUB-FUTBOL-NAVARRA-ALCALDE-HACE-OIDOS-SORDOS/20250129092248579188.HTML?

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

EL GRITO DESESPERADO DE AYUDA DE UN CLUB DE FÚTBOL DE NAVARRA: SU ALCALDE HACE OÍDOS SORDOS (/ARTICULO/SOCIEDAD/GRITO-DESESPERADO-AYUDA-CLUB-FUTBOL-NAVARRA-ALCALDE-HACE-OIDOS-SORDOS/20250129092248579188.HTML?

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

Un estudio liderado por el **Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra** y publicado en **Lancet Healthy Longevity**, una de las revistas más influyentes en el ámbito de la **Geriatría** y parte del prestigioso grupo **The Lancet**, subraya la importancia de detectar a tiempo la **fragilidad** asociada a la **demencia** para frenar el deterioro cognitivo y físico de quienes la sufren.

Según el **Dr. Miguel Germán Borda**, geriatra e investigador principal del estudio, “la **fragilidad** es una condición de salud que aumenta la vulnerabilidad de las personas, haciéndolas más propensas a complicaciones frente a situaciones como enfermedades, infecciones, caídas, hospitalizaciones, cambios en el entorno o estrés emocional, debido a que su cuerpo tiene menos capacidad para hacer frente a estos retos. Se manifiesta con pérdida de fuerza muscular, disminución del estado físico, menor resistencia a esfuerzos, problemas en la movilidad y en el estado nutricional”.

EL MAJESTUOSO ALBERGUE CON BAR Y RESTAURANTE QUE BUSCA NUEVO PROPIETARIO EN UN PUEBLO DE NAVARRA (/ARTICULO/SOCIEDAD/MAJESTUOSO-ALBERGUE-MANERU-BAR-RESTAURANTE-BUSCA-NUEVO-PROPIETARIO/20250128073614577193.HTML)

El estudio presenta una guía con **16 recomendaciones** basadas en un consenso de expertos y una revisión exhaustiva de la literatura científica. Los especialistas destacan que el diagnóstico de la fragilidad no debe ser responsabilidad exclusiva de los geriatras, sino que debe involucrar también a otros profesionales de la salud como **psiquiatras, terapeutas, anestesistas y médicos de Familia**. Además, resaltan la necesidad de valorar este síndrome clínico en todos los pacientes con **demencia, deterioro cognitivo** o en riesgo de padecerlo.

PUBLICIDAD

La guía, dirigida tanto a **profesionales de la salud** como a **familiares**, enfatiza la importancia de adoptar un enfoque más integral en el cuidado de pacientes frágiles con demencia. Este enfoque abarca aspectos clave como la **nutrición**, la promoción de la **actividad física** adaptada a las capacidades del paciente, el desarrollo de estrategias para prevenir **caídas**, la revisión y gestión de los **efectos adversos de los medicamentos** y el apoyo **psicosocial**.

ANUNCIAN LA INSTALACIÓN DE UN RADAR MÓVIL EN UNA TRANSITADA AVENIDA DE UN PUEBLO DE NAVARRA (/ARTICULO/SOCIEDAD/ANUNCIAN-INSTALACION-RADAR-MOVIL-TRANSITADA-AVENIDA-PUEBLO-NAVARRA/20250128113431579111.HTML)

Además, aborda cuestiones sociales importantes como la **soledad**, el **aislamiento social**, la **salud mental**, especialmente en relación con la **depresión** y la **ansiedad**, y la adaptación del entorno para hacerlo más seguro, promoviendo la máxima **autonomía** e **independencia**. Todo ello dentro de un marco de **colaboración interdisciplinar** para garantizar una atención integral.

La **demencia** es un síndrome caracterizado por el deterioro progresivo de las funciones **cognitivas**, que puede incluir dificultades con la **memoria**, el **razonamiento** o el **lenguaje**, entre otras capacidades. Según la **Sociedad Española de Neurología**, el **8% de las muertes en España** se deben a esta enfermedad.

Lo más leído



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

Navarra.com
LA INFORMACIÓN NO TIENE PRECIO

okdiario

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

MIÉRCOLES, 08 DE ENERO DE 2025 ACTUALIZADO 18:38

SOCIEDAD

Médicos descubren el tiempo idóneo de siesta para "complementar el descanso nocturno"

Especialistas dicen que dormir bien es uno de los tres pilares "fundamentales" de la salud, junto con la alimentación y el ejercicio físico.



Imagen de un joven tratando de dormir en un sofá, cubierto con una manta ARCHIVO

REDACCIÓN (/AUTHOR/REDACCION/)

02 ENERO, 2025 - 17:53 | ACTUALIZADO: 03 ENERO, 2025 - 10:37

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/especialista-destaca-qu...)

X ([HTTPS://TWITTER.COM/INTENT/TWEET?TEXT=M%C3%A9DICOS+DESCUBREN+EL+TIEI](https://twitter.com/intent/tweet?text=M%C3%A9DICOS+DESCUBREN+EL+TIEI)

✉ (MAILTO:?SUBJECT=M%C3%A9DICOS%20DESCUBREN%20EL%20TIEMPO%20ID%C3%B3NEO)



🔗 SALUD (/TAGS/SALUD/) MEDICINA (/TAGS/MEDICINA/)

NOTICIAS RELACIONADAS

(/ARTICULO/SOCIEDAD/ESTUDIO-PIONERO-CLINICA-UNIVERSIDAD-NAVARRA-ABRE-NUEVAS-VIAS-TRATAMIENTO-CANCER/20250102111449574934.HTML?

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

UN ESTUDIO PIONERO DE LA CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA ABRE NUEVAS VÍAS PARA EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER (/ARTICULO/SOCIEDAD/ESTUDIO-PIONERO-CLINICA-UNIVERSIDAD-NAVARRA-ABRE-NUEVAS-VIAS-TRATAMIENTO-CANCER/20250102111449574934.HTML?

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

El **neurólogo Gurutz Linazasoro**, de la **Policlínica Gipuzkoa**, ha destacado que las siestas de **20 minutos** son "ideales" para complementar el descanso nocturno, especialmente en aquellas personas que duermen menos de **siete horas diarias** o para las que sufren **insomnio**, lo que puede derivar en problemas tanto físicos como mentales.

"Una siesta de unos **20 minutos** es ideal para **desconectar**, reducir el **estrés** y consolidar **memorias recientes**. Este breve descanso aporta beneficios inmediatos, como un aumento en la **concentración** y una mejora del **estado de ánimo**", ha señalado **Linazasoro**.

EL PUEBLO DE NAVARRA QUE ES UNA PARADA OBLIGADA POR SU COMIDA CASERA A BUEN PRECIO (/ARTICULO/SOCIEDAD/PUEBLO-NAVARRA-ARRAITZ-ORQUIN-QUE-ES-PARADA-OBLIGADA-DONDE-COMER-PLATOS-CASEROS-BUEN-PRECIO/20250102145311575469.HTML)

Sin embargo, ha advertido de que las siestas largas pueden ser **contraproducentes**, pues se puede despertar en una fase profunda del sueño, lo que "genera una sensación de **aturdimiento** y disminuye el **rendimiento** durante el resto del día".

El especialista ha recordado que dormir bien es uno de los tres pilares "fundamentales" de la **salud**, junto con la **alimentación** y el **ejercicio físico**, y es que el sueño sirve para que el cerebro lleve actividades de **reparación celular**, eliminación de **toxinas** y consolidación de **recuerdos**.

LA ULTRAIZQUIERDA SE LE DESMADRA A ASIRÓN Y LE CONVOCA UNA MANIFESTACIÓN EN CONTRA EN PAMPLONA (/ARTICULO/PAMPLONA/ULTRAIZQUIERDA-DESMADRA-CHIVITE-ASIRON-CONVOCAN-MANIFESTACION/20250102140623575464.HTML)

"El sueño no es solo descanso; es una fase de enorme **actividad cerebral** que impacta directamente en nuestra **salud física** y **emocional**", ha afirmado, tras lo que ha insistido en que las siestas son un aliado "clave" en una época del año en el que las jornadas de **luz** son más cortas.

Además, ha opinado que el **horario de invierno** es más favorable al organismo debido a que "permite un descanso nocturno más prolongado". También ha señalado que, según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, más del **30 por ciento** de los españoles duerme menos de **siete horas diarias**, y que el **insomnio** afecta a un **10 por ciento** de la población.

LOS 32 PUEBLOS DE NAVARRA QUE YA PUEDEN PEDIR EL CERTIFICADO DE EMPADRONAMIENTO DE FORMA AUTOMATIZADA (/ARTICULO/SOCIEDAD/32-PUEBLOS-NAVARRA-QUE-PUEDEN-PEDIR-CERTIFICADO-EMPADRONAMIENTO-MANERA-AUTOMATIZADA/20250102103448575447.HTML)

Tras ello, ha recordado que los **cambios de hora** pueden afectar a los **ritmos circadianos**, lo que genera un desajuste que se traduce en **cansancio**, **irritabilidad** o una menor **productividad**, especialmente en **niños** y **personas mayores**.

Aunque el cuerpo suele adaptarse en pocos días, el neurólogo ha recomendado afrontar este proceso con **paciencia** e incluso recurrir a pequeñas siestas para sobrellevar mejor los efectos del cambio.

AVISAN DE UN NUEVO MÉTODO DE ESTAFA Y ROBO EN EL PARKING DE LOS CENTROS COMERCIALES DE NAVARRA (/ARTICULO/SUCESOS/NUEVA-ESTAFA-PARKING-CENTROS-COMERCIALES-NAVARRA-DETENIDOS/20250102095802575443.HTML)

En base a ello, **Linazasoro** ha explicado que la **melatonina**, conocida como la 'hormona del sueño', es "clave" para regular los ciclos de **vigilia** y **descanso**, pues comienza a ser liberada cuando **oscurece**, enviando señales al cuerpo "para prepararse para dormir", y que se trata de un "mecanismo natural que debemos respetar para mejorar nuestra calidad de sueño".

El experto ha insistido en que el **descanso** es "fundamental" para gozar de una **salud integral** y que, en estas fechas **navideñas**, cuidar del sueño, incluso con una breve **siesta diaria**, puede ser el "mejor regalo" para el cuerpo y la mente.

Lo más leído



EL DR. MIGUEL GERMÁN BORDA - M. CASTELLS

PAMPLONA ACTUAL

Diagnosticar a tiempo la fragilidad en pacientes con demencia ralentiza el deterioro cognitivo y físico

La revista Lancet Healthy Longevity publica un estudio liderado por el Dr. Miguel Germán Borda, de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra

Un estudio liderado por el Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra y publicado en Lancet Healthy Longevity –una de las revistas con mayor impacto en el campo de la Geriátría y

UPN es la primera fuerza en Estella con 7 concejales y EH Bildu, segunda con 5
cet- muestra la importancia de

diagnosticar a tiempo la fragilidad asociada a la demencia para ralentizar el deterioro tanto cognitivo como físico de las personas que la padecen.

Según el Dr. Miguel Germán Borda, geriatra e investigador principal, “la fragilidad es una condición de salud que hace a las personas más vulnerables y propensas a sufrir complicaciones frente a situaciones como enfermedades, infecciones, caídas, hospitalizaciones, cambios en su entorno o estrés emocional, porque el cuerpo tiene menos capacidad para responder a estos desafíos. La fragilidad se manifiesta con pérdida de la fuerza muscular, disminución del estado físico, menor resistencia a esfuerzos, problemas en la movilidad y el estado nutricional”.

La investigación presenta una guía con 16 recomendaciones a partir de un consenso de expertos y revisión sistemática de la literatura. Los especialistas sostienen que el diagnóstico de la fragilidad no debe depender solo de los geriatras, sino también de otros especialistas, como psiquiatras, terapeutas, anestesistas o médicos de Familia. Además, destacan que este síndrome clínico se debe valorar en todo paciente con demencia, deterioro cognitivo o riesgo de demencia.

La guía propuesta, dirigida tanto a profesionales como a familiares, destaca la importancia de adoptar un enfoque más holístico en el cuidado de pacientes frágiles con demencia. Este enfoque incluye aspectos como la nutrición, la promoción de la actividad física adaptada a las capacidades individuales, el desarrollo de estrategias para prevenir caídas, la revisión y gestión de posibles efectos adversos de los medicamentos, y la integración del apoyo psicosocial. Además, aborda cuestiones sociales relevantes, como la soledad y el aislamiento social, la salud mental, especialmente en torno a la depresión o la ansiedad, y la adaptación del entorno para hacerlo más seguro, promoviendo la máxima autonomía e independencia de la persona. Todo ello fomentando la colaboración interdisciplinar para una atención integral.



de un deterioro progresivo de las funciones cognitivas. Puede incluir problemas relacionados con la memoria, el razonamiento o el lenguaje, entre otros. Según la Sociedad Española de Neurología, el 8% de las muertes en España se atribuyen a este problema.

TE RECOMENDAMOS



Millones con IA

Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 100 euros 20 veces al día!



Forjado con elegancia

DS 7 EDITION FRANCE. Ce y artesanía francesa.



NUEVO CITROËN C3

¡Consíguelo desde 15.240€! Elige Gasolina, Híbrido o Eléctrico



¿Es coche top? Yes, of Corsa

Nuevo Opel Corsa. Un coche como parece.



PAMPLONA ACTUAL

Especialistas de la CUN liderarán el trabajo en sociedades científicas europeas de Oncología y Neurología

Una cirujana de cáncer de mama, un neurólogo experto en cefaleas, una patóloga y una farmacéutica hospitalaria acceden a posiciones de liderazgo

Cuatro especialistas de la Clínica Universidad de Navarra –una cirujana de cáncer de mama, un neurólogo experto en cefaleas, una patóloga y una farmacéutica hospitalaria– **han accedido recientemente a posiciones de liderazgo y responsabilidad entre sus colegas, al ponerse al frente, respectivamente, de la Organización Europea de Cáncer, del próximo congreso de la Academia Europea de Neurología, de la Sociedad Española de Anatomía Patológica y del Comité Asesor de la Prestación Farmacéutica del Ministerio de Sanidad.**

La **Dra. Isabel Rubio**, coordinadora del Área de Cáncer de Mama del Hospital de Navarra, **es desde el inicio de 2025 presidenta de la Academia Europea de Cáncer (ECO, por sus siglas en inglés), una sociedad profesional de la que será su presidenta** y coordinadora de las sociedades científicas y asociaciones de pacientes europeas dedicadas a la lucha contra el cáncer, así como a otras instituciones nacionales de este mismo ámbito. Esta cirujana de la Clínica ha presidido también ESSO y EUSOMA, las sociedades europeas para la cirugía oncológica y el cáncer de mama.

Por otra parte, el **Dr. Pablo Irimia**, especialista del Departamento de Neurología, **lidera el comité organizador del congreso de la Academia Europea de Neurología (EAN), que tendrá lugar en Helsinki entre el 29 de junio y el 2 de julio.** La EAN reúne a 45.000 especialistas en la cita anual más importante para los neurólogos europeos, un congreso que cuenta con más de 7.000 asistentes presenciales y con unas 2.500 presentaciones científicas. El Dr. Irimia es un reconocido experto en migrañas y cefaleas, y coordina el Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

La **Dra. María Dolores Lozano**, codirectora del Servicio de Anatomía Patológica, **presidirá a partir de mayo la Sociedad Española de Anatomía Patológica, de la que es presidenta electa desde 2023.** La SEAP reúne a 3.000 médicos patólogos y biólogos moleculares y cuenta con 27 grupos de trabajo. La Dra. Lozano es experta en Citología y ha publicado más de cien artículos científicos de su especialidad y más de 200 comunicaciones a congresos nacionales e internacionales.

Y en otro ámbito profesional, la **Dra. Ana Ortega**, directora del Servicio de Farmacia, **ha sido elegida presidenta del Comité Asesor de la Prestación Farmacéutica del Sistema Nacional de Salud, un grupo adscrito al Ministerio de Sanidad y del que ya formaba parte como vicepresidenta desde 2019.** Este comité es un órgano científico-técnico que asesora a la Comisión Interministerial de Precios de Medicamentos sobre el uso de la

evaluación económica en sus decisiones, y está formado por tres

navarra.red

¿Quiéres recibir nuestras
noticias de última hora?

No, gracias

¡Claro!

un médico. La Dra. Ortega explica que
a comparación de los efectos sobre la
camentos para tratar una patología
jación de su precio y a las decisiones

sobre su financiación .

Según el Dr. Nicolás García, director médico de la Clínica, "que nuestros profesionales participen activamente en sociedades científicas y en otros grupos de trabajo e instituciones es para nosotros una muestra más de su vocación de servicio público, porque estamos convencidos de que todas estas actividades repercuten positivamente en el progreso de la Medicina y en el bienestar de la sociedad".

TE RECOMENDAMOS



Millones con IA

**Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica
100 euros 20 veces al día!**



ELECTRIC FREEDOM DAYS

**Hasta 6.000€ de incentivo
Jeep en stock**

Lo último: [Extender la vida: el auge de la](#)



N3WS
Tercera Edad



Red de instaladores especializados en geriatría y ortopedia

Servicio profesional en toda España



Solicita tu
instalación aquí



NOTICIAS - PORTADA

Fisioterapia para la migraña: una enfermedad que afecta a más de 5 millones de españoles

📅 2 enero, 2025 👤 moon

La migraña afecta a más de 5 millones de personas, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), de los cuales 1,5 millones la padecen de forma crónica, lo que deriva en que sea la principal causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años, en su mayoría mujeres.

La migraña es una cefalea primaria frecuente, severa e incapacitante, que reduce significativamente la calidad de vida de los pacientes. Para aquellos que la sufren de manera crónica, así como quienes la padecen de manera ocasional, la fisioterapia especializada en cefaleas resulta en un tratamiento efectivo que mejora la calidad de vida.

La compañía especializada en formación sanitaria e innovación tecnológica [Faro Edtech](#) explica

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

Fisioterapia para la cefalea

La fisioterapia especializada en cefaleas se centra en la identificación de desencadenantes, corrección de la postura, liberación de la tensión muscular en el cuello y hombros, y técnicas de relajación.

Los fisioterapeutas también trabajan en la educación del paciente sobre hábitos de vida saludables para prevenir la recurrencia. El dolor crónico puede tener diversas causas, desde lesiones traumáticas hasta condiciones médicas subyacentes. La fisioterapia se centra en aliviar el dolor, fortalecer las áreas debilitadas y mejorar la movilidad. Los fisioterapeutas también educan a los pacientes sobre técnicas de gestión del dolor que pueden aplicar en su vida diaria.

Para ello, los fisioterapeutas especializados en el manejo de cefaleas siguen un tratamiento con seis estrategias: Evaluación detallada; Terapia manual; Ejercicios terapéuticos; Rehabilitación postural; Terapias de relajación y biofeedback; y Seguimiento continuo.

Un máster para la especialización

Faro EdTech lanzó el Máster Universitario en Fisioterapia Activa y Readaptación Funcional Aplicada en febrero de este año. Este es un Máster Oficial que ofrece una formación integral y actualizada en fisioterapia activa, abordando tanto los aspectos teóricos como prácticos necesarios para tratar y prevenir el dolor crónico.

Mediante su programa especializado, los estudiantes adquirirán los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para evaluar, diagnosticar y tratar de manera efectiva las disfunciones y lesiones musculoesqueléticas. Al finalizar el máster, los graduados estarán preparados para ejercer como fisioterapeutas especializados en la evaluación, tratamiento y prevención de las disfunciones y lesiones musculoesqueléticas, así como en la readaptación funcional de los pacientes.

 Post Views: 111

← [Entrevista a Luis García Marí, fundador de la clínica](#)

[En 2024 el Teléfono contra el Abuso y Maltrato a las Personas Mayores supera los 3.000 casos atendidos desde su puesta en marcha](#) →

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



N3WS

Tercera Edad



J. GUZMAN
AJUDES TÈCNIQUES I ORTOPÈDIA S.L.



NOTICIAS - PORTADA

Más de 100.000 personas en España padecen demencia con cuerpos de Lewy

📅 27 enero, 2025 👤 moon

Desde hace dos años, el 28 de enero se conmemora el Día Mundial de la Demencia con Cuerpos de Lewy, una enfermedad neurodegenerativa que es la tercera causa de demencia, después de la enfermedad de Alzheimer y la demencia vascular. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 10% y un 20% de los casos de demencia en España corresponden a pacientes que padecen demencia con cuerpos de Lewy, lo que supondría más de 100.000 personas.

“La demencia con cuerpos de Lewy comparte características clínicas y biológicas tanto con la enfermedad de Alzheimer como con la enfermedad de Parkinson, lo que a veces puede dificultar su identificación. No obstante, clínicamente se comporta de forma diferente, por lo que se requiere un diagnóstico preciso y un manejo clínico específico”, comenta la Dra. Raquel Sánchez-Valle, Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de

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

A pesar de la notable variabilidad en la forma de presentación y evolución, en la demencia con cuerpos de Lewy suelen aparecer una serie de manifestaciones características que apoyan su diagnóstico. El elemento central clínico es la aparición de deterioro cognitivo en el que predominan las alteraciones atencionales, alteraciones visoespaciales y enlentecimiento psicomotor, pudiendo los problemas de memoria estar o no presentes, manifestaciones neuropsiquiátricas, como ilusiones o alucinaciones visuales, que pueden ocurrir en hasta el 80% de los pacientes, ideas delirantes o apatía, y afectación motora, donde la rigidez, la lentitud de los movimientos o el temblor pueden estar presentes en el 25-50% de los pacientes en el momento del diagnóstico. También son comunes en los pacientes los trastornos del sueño, característicamente alteración de conducta en la fase REM del sueño o somnolencia excesiva diurna. Además, se pueden presentar otros síntomas como pérdida de olfato, problemas de regulación de la temperatura y sudoración, estreñimiento, síncope, fluctuaciones en el nivel de alerta o hipersensibilidad a los fármacos neurolépticos, presente en alrededor del 50% de los pacientes cuando se les administran estos fármacos, incluso en dosis bajas.

“Por lo tanto, aunque las manifestaciones en los pacientes son muy variables, la combinación de deterioro cognitivo con trastornos motores, del sueño y/o manifestaciones neuropsiquiátricas han de hacer sospechar esta enfermedad. Y si bien existe una gran variabilidad a nivel individual, en general, la demencia con cuerpos de Lewy evoluciona en el plazo de pocos años generando discapacidad, dependencia y mayor coste en cuidados que por ejemplo la enfermedad de Alzheimer, con una esperanza de vida de uno 5 o 6 años tras el diagnóstico”, señala la Dra. Raquel Sánchez-Valle.

La demencia con cuerpos de Lewy se caracteriza por la acumulación de cuerpos de Lewy (depósitos anormales de una proteína llamada alfa-sinucleína) en las partes del cerebro que controlan la cognición, la conducta y el movimiento. Aunque las causas que originan esta acumulación en las neuronas aún no están claras, sí se han identificado algunos factores de riesgo para el desarrollo de esta enfermedad, como la edad, ya que la enfermedad suele debutar en personas de entre los 50 y los 80 años y llega a afectar al 1% de la población mayor de 65 años; el sexo, porque la demencia con cuerpos de Lewy afecta más a los hombres que a las mujeres; o los antecedentes familiares, ya que a pesar de que no sea una enfermedad hereditaria y la mayoría de casos son esporádicos, aquellas personas con familiares que padecen demencia con cuerpos de Lewy o enfermedad de Parkinson parecen tener mayor riesgo.

requiere de un manejo especial de esta situación”, destaca la Dra. Raquel Sánchez -Valle. “En uno de cada 3 pacientes que desarrollan esta demencia, obtener el diagnóstico adecuado puede demorarse más de 2 años. Y aunque el diagnóstico definitivo actualmente sólo se puede realizar a través del estudio del cerebro post-mortem, actualmente existen diversas pruebas diagnósticas disponibles en unidades neurológicas especializadas que en un contexto clínico compatible permiten realizar un diagnóstico en vida con alto grado de fiabilidad diagnóstica. El diagnóstico precoz y certero es indispensable tanto para orientar correctamente los tratamientos como para evitar aquellos que puedan empeorar los síntomas. La investigación clínica es imprescindible para el desarrollo de nuevos tratamientos que retrasen la dependencia y mejoren la calidad de vida de las personas afectas de demencia con cuerpos de Lewy”.

 Post Views: 62

← [Telemedicina: Cómo la tecnología puede cerrar la brecha de acceso a la salud](#)

[Decálogo de posicionamiento de la SEEDO sobre el abordaje actual de la obesidad](#) →

También te puede gustar

Las luces de la noche también perjudican la salud humana

 20 junio, 2023

El Gobierno de Asturias aprueba el decreto que regula la organización de los equipos de atención primaria para mejorar la asistencia

 10 junio, 2022

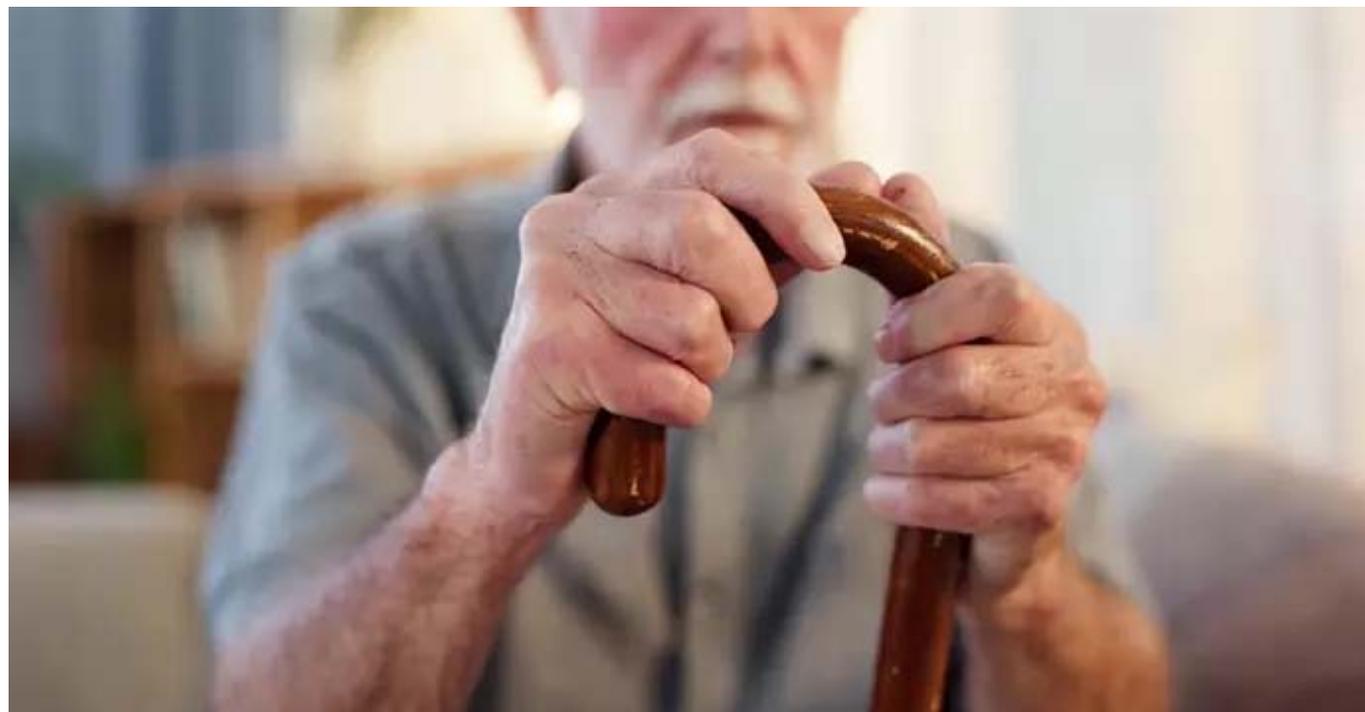
Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

notimérica / vida

Demencia con cuerpos de Lewy se puede confundir enfermedad de Parkinson, dificultando su detección, según experta



Archivo - Persona mayor, demencia, Alzheimer, anciano
- JACOB WACKERHAUSEN/ ISTOCK - Archivo

MADRID 27 Ene. (EUROPA PRESS) -

La Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Raquel Sánchez-Valle, explica que "la demencia con cuerpos de Lewy comparte características clínicas y biológicas tanto con la enfermedad de Alzheimer como con la enfermedad de Parkinson, lo que a veces puede dificultar su identificación".

Es común que los primeros síntomas de la demencia con cuerpos de Lewy, debido a su variabilidad, se confundan con otras enfermedades, incluso con problemas de tipo psiquiátrico. Por este motivo, "se estima que es una de las demencias más infradiagnosticadas y que sufre un mayor retraso diagnóstico", añade.

Asimismo, asegura que esta patología clínicamente "se comporta de forma diferente, por lo que se requiere un diagnóstico preciso y un manejo clínico específico".

Desde la SEN señalan que el elemento central clínico es la aparición de deterioro cognitivo en el que predominan las alteraciones atencionales, alteraciones visoespaciales y enlentecimiento psicomotor, pudiendo los problemas de memoria estar o no presentes, manifestaciones neuropsiquiátricas, como ilusiones o alucinaciones visuales, que pueden ocurrir en hasta el 80 por ciento de los pacientes, ideas delirantes o apatía, y afectación motora, donde la rigidez, la lentitud de los movimientos o el temblor pueden estar presentes en el 25-50 por ciento de los pacientes en el momento del diagnóstico.

Además, afirman que también son comunes en los pacientes los trastornos del sueño, característicamente alteración de conducta en la fase REM del sueño o somnolencia excesiva diurna. También se pueden presentar otros síntomas como pérdida de olfato, problemas de regulación de la temperatura y sudoración, estreñimiento, síncope, fluctuaciones en el nivel de

alerta o hipersensibilidad a los fármacos neurolépticos, presente en alrededor del 50 por ciento de los pacientes cuando se les administran estos fármacos, incluso en dosis bajas.

"Por lo tanto, aunque las manifestaciones en los pacientes son muy variables, la combinación de deterioro cognitivo con trastornos motores, del sueño y manifestaciones neuropsiquiátricas han de hacer sospechar esta enfermedad. Y si bien existe una gran variabilidad a nivel individual, en general, la demencia con cuerpos de Lewy evoluciona en el plazo de pocos años generando discapacidad, dependencia y mayor coste en cuidados que por ejemplo la enfermedad de Alzheimer, con una esperanza de vida de uno 5 o 6 años tras el diagnóstico", señala la experta.

En lo que respecta a esta enfermedad, la doctora Sánchez-Valle, explica que 2 solo existen, de

momento, tratamientos sintomáticos. El tratamiento farmacológico deberá de ser individualizado para cada paciente ya que incluye valorar síntomas cognitivos, motores y neuropsiquiátricos, de distinta índole. Por otra parte, la hipersensibilidad farmacológica que presentan estos pacientes ante los neurolépticos también requiere de un manejo especial de esta situación".

DIAGNÓSTICO TARDÍO

Ante esta situación, la doctora apunta que "en uno de cada 3 pacientes que desarrollan esta demencia, obtener el diagnóstico adecuado puede demorarse más de 2 años. Y aunque el diagnóstico definitivo actualmente sólo se puede realizar a través del estudio del cerebro 'post-mortem', actualmente existen diversas pruebas diagnósticas disponibles en unidades neurológicas especializadas que en un contexto clínico compatible permiten realizar un diagnóstico en vida con alto grado de fiabilidad diagnóstica".

Por último, añade que "el diagnóstico precoz y certero es indispensable tanto para orientar correctamente los tratamientos como para evitar aquellos que puedan empeorar los síntomas. La investigación clínica es imprescindible para el desarrollo de nuevos tratamientos que retrasen la dependencia y mejoren la calidad de vida de las personas afectas de demencia con cuerpos de Lewy".

notimérica / vida

¿Cómo ralentizar el deterioro de pacientes con demencia? Un diagnóstico temprano de la fragilidad puede ayudar

- Publicidad -



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...

Sponsored by: Raisin

[Ver más](#)

Archivo - Persona mayor, demencia, Alzheimer, anciano
- JACOB WACKERHAUSEN/ ISTOCK - Archivo

MADRID 29 Ene. (EUROPA PRESS) -

Un grupo de investigadores liderados por el Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra ha demostrado la importancia de un diagnóstico temprano de la fragilidad en pacientes con demencia, lo que permite ralentizar el deterioro cognitivo y físico, siendo esta afección una de las principales causas de discapacidad y dependencia entre los adultos mayores, y que afecta a más de 50 millones de personas en todo el mundo.

"La fragilidad es una condición de salud que hace a las personas más vulnerables y propensas a sufrir complicaciones frente a situaciones como enfermedades, infecciones, caídas, hospitalizaciones, cambios en su entorno o estrés emocional, porque el cuerpo tiene menos capacidad para responder a estos desafíos. La fragilidad se manifiesta con pérdida de la fuerza muscular, disminución del estado físico, menor resistencia a esfuerzos, problemas en la movilidad y el estado nutricional", ha afirmado el geriatra e investigador principal del estudio, el doctor Miguel Germán Borda.

Además, puede complicar el cuidado de las personas con demencia, por lo que un enfoque integral e interdisciplinar que busque mantener el funcionamiento diario, especialmente desde etapas tempranas, puede mejorar la calidad de vida y la independencia del paciente; según la Sociedad Española de Neurología, el 8 por ciento de las muertes en España se atribuyen a este problema.

La investigación, publicada en la revista 'Lancet Healthy Longevity', presenta una g - Publicidad -

con demencia, deterioro cognitivo o riesgo de demencia.

Esta guía está dirigida a profesionales y familiares, y resalta la importancia de adoptar un enfoque más holísticos en el cuidado de este tipo de pacientes, incluyendo aspectos como la nutrición, la promoción de la actividad física adaptada a las capacidades de cada uno, el desarrollo de estrategias para prevenir caídas, la revisión y gestión de posibles efectos adversos de medicamentos y la integración del apoyo psicosocial.

Del mismo modo, aborda cuestiones sociales como la soledad o el aislamiento social, así como la salud mental, sobre todo en lo relacionado con la depresión y la ansiedad. El documento también trata la adaptación del entorno de estos pacientes, de forma que sea "más seguro" y promueva la "máxima autonomía e independencia" del mismo.

Los científicos han insistido en la importancia de que las intervenciones sean personalizadas y de que se lleve a cabo un seguimiento regular en el enfoque terapéutico, una serie de recomendaciones que "abordan una laguna crucial en las directrices clínicas existentes y ofrecen orientación práctica para los médicos que tratan la fragilidad en personas" - Publicidad -

pacientes, por lo que un mayor conocimiento y sensibilización al respecto es "esencial", especialmente para los médicos de Atención Primaria, pero también para neurólogos, psiquiatras, fisioterapeutas, especialistas en nutrición y terapeutas ocupacionales.

Las enfermeras han creado una guía para reconocer y tratar el dolor neuropático periférico

Por **Servimedia** - 23 enero, 2025

MADRID, 23 (SERVIMEDIA)

El Consejo General de Enfermería (CGE), a través de su Instituto de Investigación, ha publicado la guía 'Recomendaciones Prácticas en Enfermería en Dolor Neuropático Periférico: tratamiento tópico' para identificar y abordar esta enfermedad que padecen más de tres millones de pacientes en España.

Según informó este jueves el CGE, la limitación de la actividad diaria, problemas de sueño, depresión o ansiedad son, entre otros, los problemas que se desencadenan en las personas que padecen dolor neuropático periférico.

Una patología difícil de identificar que según la Sociedad Española de Neurología (SEN), padecen más de tres millones de personas en España y un 77% lo tiene de forma crónica. De hecho, la complejidad y características clínicas del dolor neuropático periférico hacen difícil su identificación, pudiendo pasar desapercibido y, por lo tanto, infratratado.

Para mejorar su abordaje y facilitar un diagnóstico temprano, el CGE con la colaboración de Grūnenthal, publica esta guía elaborada por profesionales de enfermería expertos en dolor neuropático periférico y pertenecientes a distintas sociedades científicas, con el objetivo de proporcionar información clave y relevante sobre este dolor y su abordaje.

Leer más: [José María Caro ha sido designado como el nuevo encargado de la producción original de ficción para Max en España](#)

En este sentido, el presidente del CGE, Florentino Pérez Raya, destacó que "las enfermeras son los profesionales que más tiempo pasan con los pacientes, teniendo la oportunidad de identificar el dolor de forma temprana e iniciar de forma más precoz los tratamientos o acciones necesarias".

PREVENCIÓN E IDENTIFICACIÓN





Nuevo ingreso pasivo

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

“Esta guía constituye una herramienta de consulta indispensable para su práctica habitual, ya que aporta la información necesaria para dar apoyo en sus estrategias preventivas, así como en la identificación del dolor neuropático periférico y en la aplicación adecuada de los tratamientos, los cuidados y el seguimiento que precisan las personas afectadas”, añadió.

El dolor neuropático representa una serie de síndromes dolorosos que incluyen a una gran variedad de trastornos periféricos o centrales y tiende a ser una causa importante del dolor crónico a nivel global. Sus causas más clásicas incluyen a las neuropatías periféricas asociadas a la diabetes y al cáncer, las neuralgias posherpéticas y las lesiones nerviosas de origen traumático.

Para la directora del departamento Médico de Grünenthal, Ana Esquivias, “el dolor neuropático periférico es una condición compleja que impacta profundamente en la calidad de vida de los pacientes, y las enfermeras desempeñan un papel fundamental en su abordaje y proceso terapéutico”.

Leer más: [Trump advierte a Putin que impondrá aranceles y sanciones si no se llega a un acuerdo sobre Ucrania rápidamente](#)

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Aunque se trata de una enfermedad difícilmente evitable, la prevención primaria realizada por enfermeras puede tener un papel relevante mediante la actuación sobre los hábitos de vida que pueden dar lugar a lesiones nerviosas de tipo traumático. En este sentido, la educación para la salud en la prevención de accidentes y los hábitos saludables parecen ser dos componentes estratégicos principales, señalaron desde el CGE.

Es en la prevención secundaria donde las personas con dolor neuropático de cualquier etiología pueden obtener notables beneficios de la atención sanitaria, mediante el diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado de su problema.

“También las enfermeras juegan un papel clave en la prevención terciaria, ya que realizan el seguimiento de las personas con dolor neuropático periférico e identifican las posibles complicaciones que presentan”, aseguraron desde el CGE.

Un diagnóstico precoz de la fragilidad en pacientes con demencia puede ayudar a frenar el deterioro cognitivo y físico

Por **Redacción** - 29 enero, 2025

MADRID, 29 (EUROPA PRESS)

Un grupo de investigadores liderados por el Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra ha demostrado la importancia de un diagnóstico temprano de la fragilidad en pacientes con demencia, lo que permite ralentizar el deterioro cognitivo y físico, siendo esta afección una de las principales causas de discapacidad y dependencia entre los adultos mayores, y que afecta a más de 50 millones de personas en todo el mundo.

“La fragilidad es una condición de salud que hace a las personas más vulnerables y propensas a sufrir complicaciones frente a situaciones como enfermedades, infecciones, caídas, hospitalizaciones, cambios en su entorno o estrés emocional, porque el cuerpo tiene menos capacidad para responder a estos desafíos. La fragilidad se manifiesta con pérdida de la fuerza muscular, disminución del estado físico, menor resistencia a esfuerzos, problemas en la movilidad y el estado nutricional”, ha afirmado el geriatra e investigador principal del estudio, el doctor Miguel Germán Borda.

Además, puede complicar el cuidado de las personas con demencia, por lo que un enfoque integral e interdisciplinar que busque mantener el funcionamiento diario, especialmente desde etapas tempranas, puede mejorar la calidad de vida y la independencia del paciente; según la Sociedad Española de Neurología, el 8 por ciento de las muertes en España se atribuyen a este problema.

Leer más: [Urtasun dice que el cómic en España está experimentando "uno de sus momentos de mayor efervescencia y proyección internacional"](#)

La investigación, publicada en la revista ‘Lancet Healthy Longevity’, presenta una guía con 16 recomendaciones realizadas a partir de un consenso de 18 expertos y de una revisión “sistemática” de la literatura científica, sosteniendo que el diagnóstico de la fragilidad “no debe depender solo de los geriatras, sino también de otros especialistas, como psiquiatras, terapeutas, anestesistas o médicos de Familia”, y que debe ser valorado en todos los pacientes con demencia, deterioro cognitivo o riesgo de demencia.

Esta guía está dirigida a profesionales y familiares, y resalta la importancia de adoptar un enfoque más holístico en el cuidado de este tipo de pacientes, incluyendo aspectos como la nutrición, la promoción de la actividad física adaptada a las capacidades de cada uno, el desarrollo de estrategias para prevenir caídas, la revisión y gestión de posibles efectos adversos de medicamentos y la integración del apoyo psicosocial.

Del mismo modo, aborda cuestiones sociales como la soledad o el aislamiento social, así como la salud mental, sobre todo en lo relacionado con la depresión y la ansiedad. El documento también trata la adaptación del entorno de estos pacientes, de forma que sea “más seguro” y promueva la “máxima autonomía e independencia” del mismo.



Nuevo ingreso pasivo

Los jóvenes españoles ganan hasta 982 euros al día gracias a este método

Leer más: [La española Cristina Bucsa cae eliminada en la segunda ronda del torneo de Singapur](#)

Los científicos han insistido en la importancia de que las intervenciones sean personalizadas y de que se lleve a cabo un seguimiento regular en el enfoque terapéutico, una serie de recomendaciones que “abordan una laguna crucial en las directrices clínicas existentes y ofrecen orientación práctica para los médicos que tratan la fragilidad en personas con demencia”.

De hecho, han subrayado la “actual escasez” de pautas específicas para tratar a estos pacientes, por lo que un mayor conocimiento y sensibilización al respecto es “esencial”, especialmente para los médicos de Atención Primaria, pero también para neurólogos, psiquiatras, fisioterapeutas, especialistas en nutrición y terapeutas ocupacionales.

La Unidad de Trastornos del Movimiento del HUCA consigue la certificación de calidad de la Sociedad Española de Neurología

Por **Redacción** - 21 enero, 2025



OVIEDO, 21 (EUROPA PRESS)

La Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA) ha recibido este martes la acreditación de calidad del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento (GETM) de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La acreditación confirma la "elevada calidad" de la unidad en el tratamiento a personas con enfermedades neurológicas como párkinson, distonía o temblor esencial. Según ha informado el Principado en nota de prensa, para lograrla, es preciso cumplir requisitos relacionados con la seguridad de los pacientes, la humanización del trato, la gestión tecnológica y la reducción de riesgos, de modo que se garantice un servicio ajustado a los más altos estándares de calidad.

Esta unidad, que atiende a cerca de 3.500 personas al año, es pionera en el tratamiento quirúrgico de los trastornos del movimiento y en 2012 fue reconocida como referencia dentro del Sistema Nacional de Salud. En este sentido, figura entre los siete centros, servicios y unidades acreditados en el país para abordar estas patologías. También es referencia para las

técnicas avanzadas en la enfermedad de Parkinson.

Leer más: [La Fiscalía solicita 46 años de prisión para el acusado de asesinar a un instructor de tiro en Canovelles \(Barcelona\)](#)

El HUCA fue uno de los tres centros pioneros en implantar la cirugía para tratar trastornos del movimiento en 1996. Desde entonces, ha intervenido con excelentes resultados a 534 pacientes de Asturias y de otras comunidades como Castilla y León, Extremadura o Canarias.

El acto de entrega de la acreditación ha contado con la participación del gerente del Servicio de Salud (Sespa), Aquilino Alonso; la gerente del área sanitaria IV, Beatriz López Muñiz; la directora médica del HUCA, María José Villanueva; la jefa de sección de Enfermedades Neurodegenerativas, Marta Blázquez; el coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología, Álvaro Sánchez-Ferro, y Fernando Seijo, miembro de la Real Academia de Medicina del Principado.

Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico*

Al darte de alta aceptas la [Política de Privacidad](#)

Suscríbete

- Te recomendamos -



Nuevo ingreso pasivo

Los jóvenes españoles ganan hasta 982 euros al día gracias a este método



Millones con IA

Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 100 euros 20 veces al día!



Vive a toda velocidad

Navega a máxima velocidad con Fibra 1 Gb de Movistar. Por 29,90 €/mes.



Moeve gow. Ahorra 10 ct/l

Reposta y ahorra 10cts./l en carburante en estaciones Moeve y Cepsa



Lexus NX

Sus cuatro modos de conducción hacen que tus trayectos sean suaves



Estrena cocina con IKEA.

Diseña tu cocina con IKEA desde nuestros más de 64 puntos de contacto.



Un tercio de los pacientes con demencia con cuerpos de Lewy pueden experimentar retrasos de más de dos años en un diagnóstico preciso

Por **Servimedia** - 27 enero, 2025

MADRID, 27 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 10% y un 20% de los casos de demencia en España corresponden a pacientes que padecen demencia con cuerpos de Lewy, lo que supondría más de 100.000 personas, y reivindicó este lunes que obtener un diagnóstico "adecuado" puede demorar más de dos años la demencia para los pacientes con este tipo de enfermedad.

Así lo explicó la SEN, ante la celebración mañana del Día Mundial de la Demencia con Cuerpos de Lewy, que es una enfermedad neurodegenerativa que es la tercera causa de demencia, después de la enfermedad de Alzheimer y la demencia vascular.

La demencia con cuerpos de Lewy comparte características clínicas y biológicas tanto con la enfermedad de Alzheimer como con la enfermedad de Parkinson, lo que a veces puede dificultar su identificación. No obstante, clínicamente se comporta de forma diferente, por lo que se requiere un "diagnóstico preciso y un manejo clínico específico", comentó la coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN, Raquel Sánchez-Valle.

Leer más: [Audi presenta su simulador de redes eléctricas para probar la carga de vehículos eléctricos](#)

Es común que los primeros síntomas de la demencia con cuerpos de Lewy, debido a su variabilidad, se confundan con otras enfermedades e, incluso, con problemas de tipo psiquiátrico. Por ello, se estima que es una de las demencias "más infradiagnosticadas y que sufre un mayor retraso diagnóstico".

A pesar de la notable variabilidad en la forma de presentación y evolución, en la demencia con cuerpos de Lewy suelen aparecer manifestaciones características que apoyan su diagnóstico. El elemento central clínico es la aparición de deterioro cognitivo en el que predominan las alteraciones atencionales, alteraciones visoespaciales y enlentecimiento psicomotor, pudiendo

los problemas de memoria estar o no presentes.

También, puede haber manifestaciones neuropsiquiátricas, como ilusiones o alucinaciones visuales, que pueden ocurrir en hasta el 80% de los pacientes, ideas delirantes o apatía, y afectación motora, donde la rigidez, la lentitud de los movimientos o el temblor pueden estar presentes en el 25-50% de los pacientes en el momento del diagnóstico.



Millones con IA

Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 100 euros 20 veces al día!

Igualmente, son "comunes" los trastornos del sueño, característicamente alteración de conducta en la fase REM del sueño o somnolencia excesiva diurna. Además, se pueden presentar otros síntomas como pérdida de olfato, problemas de regulación de la temperatura y sudoración, estreñimiento síncope, fluctuaciones en el nivel de alerta o hipersensibilidad a los fármacos neurolépticos, presente en alrededor del 50% de los pacientes cuando se les administran estos fármacos, incluso en dosis bajas.

Leer más: Este jueves, la vertiente cantábrica de León estará en aviso naranja por acumulaciones de nieve de hasta 20 cm

Por lo tanto, aunque las manifestaciones en los pacientes son muy variables, la combinación de deterioro cognitivo con trastornos motores, del sueño y/o manifestaciones neuropsiquiátricas "han de hacer sospechar esta enfermedad", dijo Sánchez-Valle.

La demencia con cuerpos de Lewy se caracteriza por la acumulación de cuerpos de Lewy (depósitos anormales de una proteína llamada alfa-sinucleína) en las partes del cerebro que controlan la cognición, la conducta y el movimiento. Aunque las causas que originan esta acumulación en las neuronas aún no están claras, sí se identificaron algunos factores de riesgo para el desarrollo de esta enfermedad, como la edad.

La enfermedad suele debutar en personas de entre los 50 y los 80 años y llega a afectar al 1% de la población mayor de 65 años. En cuanto al sexo, la demencia con cuerpos de Lewy afecta más a los hombres que a las mujeres.

Recibe NoticiasDe en tu mail

La Fundación Freno al Ictus asistió a más de 500 personas con daño cerebral en 2004

Por **Servimedia** - 7 enero, 2025

MADRID, 07 (SERVIMEDIA)

La Fundación Freno al Ictus manifestó este martes que, a lo largo del pasado año, ayudó a más de 500 personas afectadas de daño cerebral gracias a los programas de reintegración social, laboral y emocional.

Concretamente, el programa 'Guiar en Daño Cerebral', que ofrece asesoramiento y apoyo en trámites relacionados con la dependencia y la discapacidad, benefició a 370 personas en los últimos dos años (223 de ellas en 2024), según apuntó la entidad en un comunicado.

Las iniciativas 'RecuperArte' y 'Kiero', diseñadas para la inclusión social, el fomento de la autonomía y la rehabilitación emocional, impactaron a un total de 120 personas. De otro lado, el proyecto 'Un final para el DCA' ayudó a 50 familias a gestionar emociones y fomentar la empatía frente al daño cerebral. Además, la actividad se completó a través de talleres infantiles con el cuento 'El desafío de la Ardilla'.

MÁS DE 600.000 PERSONAS CON DCA

"Actualmente, más de 600.000 personas conviven con daño cerebral adquirido (DCA) en nuestro país, siendo el ictus responsable del 80% de estos casos", subrayó la Fundación. En 2024, los participantes de los programas de la Fundación realizaron 11 actividades en la Comunidad de Madrid, entre las que se incluyeron visitas guiadas a lugares emblemáticos como el Senado, el Real Observatorio de Madrid y la exposición 'Arte y Naturaleza' de CaixaForum.

Leer más: [La mujer septuagenaria atacada por su hijo en Mos \(Pontevedra\) ha sido trasladada a la unidad de grandes quemados de Vigo](#)

“Gracias a RecuperArte, participo en actividades culturales que me enriquecen y me ayudan a rehabilitarme. Además, he encontrado un grupo de personas que entienden lo que vivo, lo que me ha devuelto ilusión y compañía”, reconoció María, dinamizadora del programa y antigua beneficiaria del programa ‘Kiero’.



¿Problemas de erección?

Haz ahora nuestro test gratuito y descubre si tienes disfunción eréctil

Patrocinado por Vertica

Estas acciones reflejan el compromiso de la Fundación Freno al Ictus con la mejora de la calidad de vida de las personas afectadas y sus familias. Además, contribuyen a sensibilizar a la sociedad sobre el impacto del ictus. Los programas integrales de la Fundación combinan asesoramiento, rehabilitación e inclusión social para ayudar a los afectados a reconstruir sus vidas.

120.000 NUEVOS CASOS DE ICTUS

El ictus sigue siendo una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos y la primera causa de muerte en mujeres a nivel mundial. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el Instituto Nacional de Estadística (INE), en España se registran anualmente 120.000 casos de ictus, de los cuales más de 24.000 resultan en fallecimientos y más de 34.000 generan discapacidades graves.

Leer más: Han visitado la exposición de belenes de Baluarte más de 31,000 personas

Frente a esta realidad, la labor de la Fundación Freno al Ictus se erige como un salvavidas en un contexto de incertidumbre y vulnerabilidad.

Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico*

Al darte de alta aceptas la Política de Privacidad

Dos mujeres de Castilla y León han sido reelegidas como Coordinadoras en la Sociedad Española de Neurología

Por **Redacción** - 8 enero, 2025

VALLADOLID, 8 (EUROPA PRESS)

Las neurólogas castellanoleonesas Ana Belén Caminero e Irene Rodríguez han sido reelegidas como Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas, respectivamente, cargos que desarrollarán durante los próximos dos años.

Los Grupos de Estudio de la SEN tienen el objetivo de aunar a los miembros de la sociedad científica, según el grado de especialidad en las diferentes patologías neurológicas o en el interés mostrado por temas relacionados con otros aspectos de la especialidad, y son los encargados de potenciar y desarrollar la investigación y la formación continuada de cada área, explica la Sociedad a través de un comunicado remitido a Europa Press.

Las nuevas Juntas de los Grupos de Estudio de la SEN fueron elegidas tras un periodo electoral que finalizó a finales de noviembre de 2024. Los nombramientos se han hecho efectivos una vez que ha concluido el periodo de alegaciones.

Leer más: [El Gobierno pide un avión de la Fuerza Aérea para llevar a una bebé hospitalizada en la UCI de Son Espases](#)

Ana Belén Caminero Rodríguez es natural de Palencia y en la actualidad es la jefa de la Sección de Neurología del Complejo Asistencial de Ávila, donde coordina la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes.

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valladolid, especialista en Neurología por el Hospital La Paz de Madrid, Máster en Neuroinmunología por la Universidad Autónoma de Barcelona y MBA por ESADE, posee una amplia experiencia en la publicación de artículos, con más de 80 publicaciones en revistas indexadas, nacionales e internacionales, sobre distintas disciplinas de la Neurología (mayoritariamente sobre esclerosis múltiple y cefaleas).

Ha colaborado en múltiples trabajos presentados a distintos congresos nacionales e

internacionales, ha publicado varios capítulos de libros en el área de esclerosis múltiple, cefaleas y patología del sueño y ha impartido numerosas conferencias, clases y ponencias en distintos foros regionales y nacionales.



¿Problemas de erección?

Haz ahora nuestro test gratuito y descubre si tienes disfunción eréctil

Patrocinado por Vertica

Además, ha sido colaboradora en múltiples estudios clínicos fases III y IV en las áreas de esclerosis múltiple, cefaleas y patología del sueño, detalla la información.

Leer más: [La Comunidad espera que el pico de la gripe se alcance "en una o dos semanas"](#)

Por su parte, Irene Sanz Gallego, ejerce en la actualidad como facultativo especialista en Neurología en el Hospital Río Hortega de Valladolid. Licenciada en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid y especialista en Neurología por el Hospital Universitario La Paz de Madrid, "siempre ha tenido un interés particular en la atención de pacientes con ataxias y paraparesias espásticas y también en la investigación sobre estas enfermedades".

Además de su experiencia clínica colaborando en la Unidad de Ataxias y Paraplejías Hereditarias del Hospital Universitario La Paz y con varias asociaciones de pacientes, ha participado en numerosos proyectos de investigación.

Es también autora de múltiples artículos publicados en revistas nacionales e internacionales y de diversas comunicaciones en congresos nacionales e internacionales en el ámbito de las ataxias y paraparesias espásticas degenerativas, concluye el comunicado.

Raquel Sánchez del Valle, neuróloga gallega, ha sido reelegida como Coordinadora en la Sociedad Española de Neurología

Por **Redacción** - 8 enero, 2025



Seguirá como responsable de potenciar y desarrollar la investigación y la formación continuada de los neurólogos españoles en demencias

SANTIAGO DE COMPOSTELA, 8 (EUROPA PRESS)

La neuróloga lucense Raquel Sánchez del Valle Díaz ha sido reelegida como coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN), tal y como ha informado la entidad en un comunicado.

Raquel Sánchez del Valle es la jefa del Grupo de Investigación sobre Enfermedad de Alzheimer y otros trastornos cognitivos de la Fundació de Recerca Clínic Barcelona-IDIBAPS. Licenciada en Medicina por la Universidad de Santiago de Compostela, doctora en Medicina por la Universidad de Barcelona y especialista en Neurología por el Hospital Clínic de Barcelona, es autora de más

de 300 artículos científicos publicados en revistas nacionales e internacionales.

Además, ha dirigido ocho tesis doctorales, ha participado en más de 25 proyectos nacionales e internacionales de investigación, así como en diversos comités científicos, técnicos y/o de evaluación, en los que ha mostrado su especial interés por la enfermedad de Alzheimer y otras demencias neurodegenerativas, especialmente las genéticamente determinadas o de inicio precoz.

Leer más: [Yum! Brands sale de Turquía al rescindir su contrato con su filial local](#)

La Sociedad Española de Neurología ha destacado que sus grupos de estudio tienen el objetivo de aunar a los miembros de la sociedad científica, según el grado de especialidad en las diferentes patologías neurológicas o en el interés mostrado por temas relacionados con otros aspectos de la especialidad, y son los encargados de potenciar y desarrollar la investigación y la formación continuada de cada área.

Las nuevas juntas de estos grupos han sido elegidas tras un periodo electoral que finalizó a finales de noviembre de 2024. Los nombramientos se han hecho efectivos una vez que ha concluido el periodo de alegaciones.



¿Problemas de erección?

Haz ahora nuestro test gratuito y descubre si tienes disfunción eréctil

Patrocinado por Vertica

Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico*

Al darte de alta aceptas la [Política de Privacidad](#)

Suscríbete

- Te recomendamos -



La siesta de 20 minutos, ideal para reducir el estrés

El neurólogo guipuzcoano Gurutz Linazasoro advierte contra las siestas demasiado largas



E.P.

02-01-25 | 14:37 | **Actualizado a las 16:17**



Una persona durmiendo / FREEPIK

El neurólogo de Policlínica Gipuzkoa de Donostia **Gurutz Linazasoro** recomienda realizar **siestas de 20 minutos** para "desconectar, reducir el estrés y consolidar memorias recientes".

En un comunicado remitido por el centro sanitario, Linazasoro ha explicado que "las siestas cortas pueden ser un complemento ideal para mejorar nuestro bienestar", mientras que las largas "pueden ser contraproducentes".

Linazasoro ha incidido en que **dormir bien es uno de los tres pilares fundamentales de la salud, junto con la alimentación y el ejercicio físico**. El especialista señala que durante el sueño el cerebro realiza funciones "esenciales, como la reparación celular, la eliminación de toxinas y la consolidación de recuerdos".

"El sueño no es solo descanso; es una fase de enorme actividad cerebral que impacta directamente en nuestra salud física y emocional", ha afirmado.

Tras destacar que "más del 30% de los españoles duerme menos de siete horas diarias", según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el experto ha indicado que "el insomnio afecta aproximadamente al 10% de la población, con consecuencias significativas tanto en la salud mental como en la física".

El neurólogo de la Policlínica Gipuzkoa Gurutz Linazasoro.

Siestas cortas

Linazasoro ha destacado que **"una siesta de unos 20 minutos es ideal para desconectar, reducir el estrés y consolidar memorias recientes"**. "Este breve descanso aporta beneficios inmediatos, como un aumento en la concentración y una mejora del estado de ánimo", ha asegurado. No obstante, ha advertido de que si se supera este espacio de tiempo, "las siestas largas pueden resultar contraproducentes". "Si la siesta dura demasiado, podemos despertarnos en una fase profunda del sueño, lo que genera una sensación de aturdimiento y disminuye el rendimiento durante el resto del día", ha explicado.

Por otro lado, ha señalado que los **cambios de hora** "afectan a nuestros ritmos circadianos, generando un desajuste que puede provocar cansancio, irritabilidad o una menor productividad, especialmente en niños y personas mayores". Aunque el cuerpo suele adaptarse en pocos días, el neurólogo recomienda "afrontar este proceso con paciencia y, si es necesario, recurrir a pequeñas siestas para sobrellevar mejor los efectos del cambio".

Mantener rutina

Para Linazasoro "el horario de invierno es más favorable para el organismo, ya que permite un descanso nocturno más prolongado". No obstante, señala que **"lo más importante es mantener una rutina regular de sueño"**.

Por otra parte, ha destacado que la melatonina, conocida como "la hormona del sueño", es "clave para regular ciclos de vigilia y descanso". "Cuando oscurece, nuestro cerebro comienza a liberar melatonina, lo que envía señales al cuerpo para prepararse para dormir", ha señalado. Finalmente, Linazasoro ha incidido en que **el descanso es "fundamental para nuestra salud integral"**.

Sigue el [canal de Noticias de Gipuzkoa en WhatsApp](#), donde encontrarás las noticias más destacadas de la



Pasatiempos

En una sociedad donde la esperanza de vida se prolonga, la calidad con la que vivimos esos años adicionales es determinante



Pedro Marín Usón

21:01:25 | 12:02 | **Actualizado a las 12:04**



Cartas a la dirección / N.G.

No son simples juegos para pasar el tiempo: los pasatiempos desempeñan una función preventiva al colaborar en retrasar el deterioro



cifra total de 800.000 personas afectadas en la actualidad.

Un reciente estudio de la Corporación Rand, realizado en California durante 30 años y con más de 20.000 pacientes mayores, sugiere que solo tres factores principales influyen en el desarrollo de la demencia: la ausencia de hobbies o pasatiempos, la obesidad y el sedentarismo.

En una sociedad donde la esperanza de vida se prolonga, la calidad con la que vivimos esos años adicionales es determinante. La vida laboral es indispensable para garantizar recursos económicos que nos permitan sobrevivir, pero, una vez cumplidas las obligaciones del trabajo, saber cómo ocupar el tiempo libre es clave para prevenir el deterioro cognitivo y evitar enfermedades relacionadas con la demencia. No es casualidad que el 90% de los casos de alzhéimer ocurran en personas mayores de 65 años.

Nuestra formación y nuestro entorno nos enseñan a trabajar, pero no siempre nos preparan para disfrutar del tiempo libre. Aprender a ocupar ese tiempo de manera activa y gratificante es una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida, especialmente después de una larga etapa laboral. Desarrollar pasatiempos no solo es una fuente de disfrute, sino también un acto de cuidado hacia uno mismo y un paso hacia una vejez más plena y saludable.

¡Envía tu carta!

Si quieres enviar tu Carta al Director, no puede exceder las 30 líneas y debe ir firmada. Debe adjuntarse fotocopia del DNI del remitente y número de teléfono. NOTICIAS DE GIPUZKOA se reserva el derecho de publicarlos, así como el de resumirlos y extractarlos. La dirección de envío es cartas@noticiasdegipuzkoa.eus

TEMAS Calidad de vida - Alzheimer - salud - Cartas a la Dirección

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

SALUD (HTTPS://NOTICIASDELOSANDES.COM.AR/CATEGORIA/6/SALUD)

Por Redacción (/usuario/5/redaccion)

13 de enero de 2025

Muchas personas aseguran que sus articulaciones actúan como “detectores de tormentas”, y que el dolor en días de humedad les hace saber cómo estará el tiempo. Aunque la ciencia aún debate esta conexión, factores como la presión atmosférica y la actividad física podrían ser clave.

 (<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://noticiasdelosandes.com.ar/contenido/25930/el-dolor-articular-como-predictor-de-lluvia-cual-es-la-relacion-entre-el-clima-y>)

 (<https://twitter.com/intent/tweet?url=https://noticiasdelosandes.com.ar/contenido/25930/el-dolor-articular-como-predictor-de-lluvia-cual-es-la-relacion-entre-el-clima-y&text=%C2%BFEl%20dolor%20articular%20como%20predictor%20de%20lluvia%3F%3A%20cu%C3%A1l%20es%20la%20relaci%C3%B3n%20entre%20el%20clima%20y%20la%20salud%20%C3%B3sea>)

 (<https://api.whatsapp.com/send?text=%C2%BFEl%20dolor%20articular%20como%20predictor%20de%20lluvia%3F%3A%20cu%C3%A1l%20es%20la%20relaci%C3%B3n%20entre%20el%20clima%20y%20la%20salud%20%C3%B3sea+https://noticiasdelosandes.com.ar/contenido/25930/el-dolor-articular-como-predictor-de-lluvia-cual-es-la-relacion-entre-el-clima-y>)

 (<https://t.me/share/url?url=https://noticiasdelosandes.com.ar/contenido/25930/el-dolor-articular-como-predictor-de-lluvia-cual-es-la-relacion-entre-el-clima-y&text=%C2%BFEl%20dolor%20articular%20como%20predictor%20de%20lluvia%3F%3A%20cu%C3%A1l%20es%20la%20relaci%C3%B3n%20entre%20el%20clima%20y%20la%20salud%20%C3%B3sea>)





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

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

Cuál es la relación entre el clima y el dolor articular

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

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

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

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

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

Qué dice la ciencia sobre la relación entre el clima y el dolor articular

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

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

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

Recomendaciones para pacientes

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

Mantenerse activo: incorporar ejercicios y estiramientos regulares para mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez.

Abrigarse bien en días de frío: utilizar ropa térmica y guantes en climas fríos para proteger las articulaciones.

Planificación: consultar los pronósticos meteorológicos para anticiparse a los días de mayor humedad o frío y tomar medidas preventivas.

Cuidado general: aumentar la ingesta de vitamina D en invierno, usar protector solar en verano y vacunarse contra la gripe en otoño para evitar complicaciones adicionales.

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

Origen: <https://www.infobae.com/salud/2024/12/13/el-dolor-articular-como-predictor-de-lluvia-cual-es-la-relacion-entre-el-clima-y-la-salud-osea/> (<https://www.infobae.com/salud/2024/12/13/el-dolor-articular-como-predictor-de-lluvia-cual-es-la-relacion-entre-el-clima-y-la-salud-osea/>)

(/ usuario/5 Redacción (/usuario/5/redaccion) / redaccion)

Ver comentarios

LINKS ÚTILES

Contacto (/contacto)

Historial de noticias de San Martín de los Andes y Junín de los Andes (/historial)

Fuentes RSS (/default/contenido/13054/fuentes-rss)

Farmacias de turno en San Martín de los Andes (/farmacias)

➔ Admin (/noticiasdelosandes/a_default/user/login?_next=%2Fa_default%2Findex)

NOTICIASDELOSANDES



Athletic-Osasuna Sergio Herrera Supermanzana Explosión Noáin TAV Erección Txotx! Depedro

VIVIR > **SALUD** CIENCIA Y TECNOLOGÍA CINE Y SERIES GASTRONOMÍA MASCOTAS RUTA

OSASUNA

Los 8 clasificados para cuartos de la Copa y día del sorteo

Dormir más y mejor: esta es la fruta que debes tomar una hora antes de acostarte según un cardiólogo

Según el experto, las personas que lo hacen se duermen un 50% más rápido y su descanso es más efectivo y más duradero



Maidier López / NTM

17-01-25 | 10:34



Dormir más y mejor: esta es la fruta que debes tomar una hora antes de acostarte según un cardiólogo / PEXELS



Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre en algún momento **dificultad para iniciar o mantener el sueño**. Una afirmación que pone de manifiesto lo que para muchos es un problema al que se enfrentan a diario.

RELACIONADAS

¿Por qué hay gente que puede tomar café y dormir por la noche? Esta es la respuesta de una científica

Según señala la SEN, **el insomnio es el trastorno de sueño más frecuente**, seguido del síndrome de las piernas inquietas, problema del sistema nervioso que provoca la sensación de un impulso irrefrenable a levantarse y pasear o caminar, y del síndrome de apneas hipopneas del sueño,

episodios repetidos del cierre total o parcial de la vía respiratoria superior cuando la persona duerme.

Mantener un **horario regular de sueño**, evitar las siestas, realiza una **actividad física regular**, evitar la ingesta de bebidas con **cafeína** durante las seis horas previas a ir a la cama, no beber alcohol al menos dos o tres horas antes de dormir, evitar las cenas copiosas, relajarse y tratar de no forzar el sueño, asegurarse de tener el dormitorio silencioso, bien ventilado y a una temperatura adecuada y contar con un colchón cómodo y



problemas de insomnio.

Ni avena ni huevo: el superalimento antiinflamatorio que ayuda a dormir mejor, según los expertos

Maidier López

Esta es la fruta que debes tomar una hora antes de acostarte según un cardiólogo

Con **más de millón y medio de visualizaciones** y más de 43.000 me gustas, la publicación del cardiólogo y creador de contenido Aurelio Rojas Sánchez, con nombre de usuario @doctorrojass que cuenta con más de 30.000 seguidores en TikTok, no ha dejado a nadie indiferente.

En ella, el especialista anuncia lo siguiente "**una o dos piezas de esta fruta una hora antes de irte a la cama y a dormir como un bebe**".

TE PUEDE INTERESAR:

SALUD

¿Cuánto tiempo tiene que pasar desde que se cena hasta que se va a dormir?



"Cuál es la fruta que debes tomar si quieres dormir más y mejor y que múltiples estudios han demostrado que **las personas que la toman una hora antes de irse a la cama se duermen un 50% más rápido**. Su descanso es más efectivo y más duradero, casi el mismo nivel que muchos fármacos que utilizamos para dormir. Esto es debido a que contiene **grandes dosis de serotonina**, una de las principales hormonas que ayudan a regular el ciclo del [sueño](#) y que además de estar buenísima es extremadamente rica en vitamina C y carotenoides, sustancias antiinflamatorias que mejoran no solo la cantidad sino la calidad de



simplemente prefieres utilizar algo natural y saludable en vez de tomar tanta medicación para dormir, **prueba a tomar uno o dos kiwis una hora antes de irte a la cama**. Ya estás tardando en hacerlo. Prueba durante una semana y me cuentas los resultados increíbles", explica de manera detallada el cardiólogo Aurelio Rojas Sánchez.

TEMAS Dormir - Sueño - fruta - Descanso - Descanso nocturno

Te puede interesar

Patrocinado

¿Cuánto ha subido la Tortilla de Patatas?

[Patrocinado por Raisin](#)

Patrocinado

Un cardiólogo aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen, ¡haz esto cada día!»

[Patrocinado por diariodeuncardiologo.es](#)

Patrocinado

Increíble: la calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche...

[Patrocinado por Bright Lif...](#)

Patrocinado

Este ritual matutino de 30 segundos te ayudará a perder el exceso de grasa

Patrocinado

Nuevo Fiat 600 Híbrido, no podrás resistirte a sus...

[Patrocinado por FIAT](#)

Patrocinado

En tikamoon, las Rebajas significan una selección de...

[Patrocinado por Tikamoon](#)

Los Caídos Nacho Vidal Multa Osasuna Adiós insomnio Maltrato ITV El Conquis



noticias de Navarra

Kiosko



VIVIR > **SALUD** CIENCIA Y TECNOLOGÍA CINE Y SERIES GASTRONOMÍA MASCOTAS RUTA

SUCESOS

Hallado sin vida el montañero que desapareció el martes en el Saioa

Adiós al insomnio: los 5 sencillos consejos de un doctor para dormir mejor virales en TikTok

Existe una relación bidireccional entre el sueño y la salud



Maidier López / NTM

22-01:25 | 08:47 | **Actualizado a las 08:48**



Adiós al insomnio: los 5 sencillos consejos de un doctor para dormir mejor viral en TikTok / FREEPIK

Entorno a un 25-35% de la población adulta padece **insomnio transitorio**, un tipo de **insomnio** que dura menos de una semana, y entre un 10 y un 15% sufre de **insomnio crónico**, lo que se traduce en **más de cuatro millones de adultos**, según datos publicados por la **Sociedad Española de Neurología** (SEN).

Además, según una encuesta realizada por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), **7 de cada 10 españoles duermen menos de lo que deberían**, lo que puede suponer un problema, y es que, tal y como apuntan los expertos de este organismo, **un sueño escaso o de mala calidad, a la larga, pasa factura a nuestra salud**.

Desde la Clínica Universidad de Navarra señalan que el sueño es necesario para el buen estado físico y mental. "Existe una **relación bidireccional entre el sueño y la salud**. Cuando una persona duerme mal durante cierto tiempo se producen alteraciones físicas y mentales que pueden derivar a enfermedad", argumentan.

Estos son los 5 sencillos consejos de un doctor para dormir mejor viral en TikTok

Con más de un millón y medio de visualizaciones y más de 35.000 me

gustas, la publicación del creador de contenido y especialista en Medicina Interna, **Dr. Radwy**, con nombre de usuario **@dr.rawdy** y que cuenta con más de 7 millones de seguidores en **TikTok**, no ha dejado a nadie indiferente. En ella, el expertos da una serie de consejos para dormir mejor.

"Ojo con quien duermes"

"Si la persona con la que tu duermes ronca y quieres mejorar tu salud, casi que tendrías que sacarla del cuarto, o buscar la forma de aliviarle ese ronquido. Si tiene **apnea del sueño** ponle un CPAC o pídele que por favor

disminuya su peso para que disminuyan los ronquidos. Si tiene algún problema otorrinolaringólogo también tienes que corregírselo. Se ha demostrado que cuando duermes con una persona que ronca van a ocurrir dos cosas: te vas a **demorar el dormirte** y, lo segundo, es que **el sueño no va a ser profundo**, pues el ruido no permite que las personas tengan un sueño conciliado de manera adecuada", argumenta el doctor.

Oscuridad

"Hay hormonas como la melatonina que se han vuelto famosas porque la gente las compra, pero tú las puedes producir. Lo que más eleva los **niveles de melatonina**, que se produce en la glándula pineal, es estar en un cuarto oscuro", explica **Dr. Radwy**.

Dejar las pantallas de lado 30 minutos antes de acostarse

"Esta recomendación es bien difícil porque casi nadie la cumple y es que **30 minutos antes de acostarte tienes que soltar el teléfono móvil y cualquier pantalla**. Tu cerebro no diferencia entre los rayos que produce el sol y la luminosidad con los rayos que emite el dispositivo", recomienda el sanitario.

Evitar hacer ejercicio por la noche

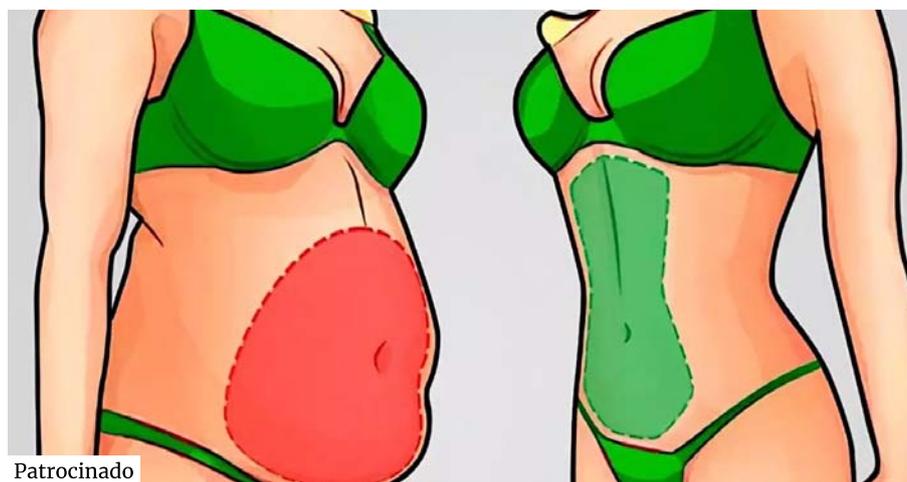
"Este producto la elevación de las **hormonas del estrés**: cortisol, adrenalina...haciendo que nuestro ciclo del sueño se vea deteriorado, disminuyendo los niveles de melatonina", aconseja el experto.

Cuidar la alimentación

"La comida es fundamental para que se sincronice con el sueño. Los procesos digestivos y metabólicos de nuestra alimentación dependen, en gran parte, de la función de las hormonas que tenemos. **La última comida tiene que ser antes de las 19:00 horas** para poder tener un buen metabolismo. La digestión puede que no se dé de manera adecuada, entonces, si estás indigesto básicamente vas a tener problemas, pesadillas... Porque la noche se hizo para dormir y no para comer. Las hormonas de la alimentación, después de las 19:00 horas, se apagan, lo que hace que el proceso digestivo se altere y también el sueño", termina recomendando el Dr. Radwy.

TEMAS Sueño - Dormir - insomnio - Consejos

Te puede interesar



Patrocinado

Un cardiólogo aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen,...

Patrocinado por...

Un tercio de los pacientes con demencia con cuerpos de Lewy pueden sufrir retrasos de más de dos años en obtener un diagnóstico preciso

Por **Servimedia** - 27 de enero de 2025



MADRID, 27 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 10% y un 20% de los casos de demencia en España corresponden a pacientes que padecen demencia con cuerpos de Lewy, lo que supondría más de 100.000 personas, y reivindicó este lunes que obtener un diagnóstico "adecuado" puede demorar más de dos años la demencia para los pacientes con este tipo de enfermedad.

Así lo explicó la SEN, ante la celebración mañana del Día Mundial de la Demencia con Cuerpos de Lewy, que es una enfermedad neurodegenerativa que es la tercera causa de demencia, después de la enfermedad de Alzheimer y la demencia vascular.

La demencia con cuerpos de Lewy comparte características clínicas y biológicas tanto con la enfermedad de Alzheimer como con la enfermedad de Parkinson, lo que a veces puede dificultar su identificación. No obstante, clínicamente se comporta de forma diferente, por lo que se requiere un "diagnóstico preciso y un manejo clínico específico", comentó la coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN, Raquel Sánchez-Valle.

Es común que los primeros síntomas de la demencia con cuerpos de Lewy, debido a su variabilidad, se confundan con otras enfermedades e, incluso, con problemas de tipo psiquiátrico. Por ello, se estima que es una de las demencias "más infradiagnosticadas y que sufre un mayor retraso diagnóstico".

A pesar de la notable variabilidad en la forma de presentación y evolución, en la demencia con cuerpos de Lewy suelen aparecer manifestaciones características que apoyan su diagnóstico. El elemento central clínico es la aparición de deterioro cognitivo en el que predominan las alteraciones atencionales, alteraciones visoespaciales y enlentecimiento psicomotor, pudiendo los problemas de memoria estar o no presentes.

Leer más: [Matute critica el Estatuto Marco, calificándolo de "perjudicial y retrogrado", afirmando que "el Ministerio ha conseguido unir a todos en su contra"](#)

También, puede haber manifestaciones neuropsiquiátricas, como ilusiones o alucinaciones visuales, que pueden ocurrir en hasta el 80% de los pacientes, ideas delirantes o apatía, y afectación motora, donde la rigidez, la lentitud de los movimientos o el temblor pueden estar presentes en el 25-50% de los pacientes en el momento del diagnóstico.



Opel Service

Control gratuito de invierno y 20% dto. al cambiar tu batería*.

Igualmente, son "comunes" los trastornos del sueño, característicamente alteración de conducta en la fase REM del sueño o somnolencia excesiva diurna. Además, se pueden presentar otros síntomas como pérdida de olfato, problemas de regulación de la temperatura y sudoración, estreñimiento sincopes, fluctuaciones en el nivel de alerta o hipersensibilidad a los fármacos neurolépticos, presente en alrededor del 50% de los pacientes cuando se les administran estos fármacos, incluso en dosis bajas.

Por lo tanto, aunque las manifestaciones en los pacientes son muy variables, la combinación de deterioro cognitivo con trastornos motores, del sueño y/o manifestaciones neuropsiquiátricas "han de hacer sospechar esta enfermedad", dijo Sánchez-Valle.

La demencia con cuerpos de Lewy se caracteriza por la acumulación de cuerpos de Lewy (depósitos anormales de una proteína llamada alfa-sinucleína) en las partes del cerebro que controlan la cognición, la conducta y el movimiento. Aunque las causas que originan esta acumulación en las neuronas aún no están claras, si se identificaron algunos factores de riesgo para el desarrollo de esta enfermedad, como la edad.

La enfermedad suele debutar en personas de entre los 50 y los 80 años y llega a afectar al 1% de la población mayor de 65 años. En cuanto al sexo, la demencia con cuerpos de Lewy afecta más a los hombres que a las mujeres.

- Te recomendamos -

Permítete descansar

En IKEA tenemos soluciones de orden para tu descanso por muy poco

Los colchones de IKEA.

Colchones que te dejarán boquiabierto con los mejores materiales.

Control de invierno

Control de invierno Peugeot con 20% dto. al cambiar tu batería*.

Opel Service

Control gratuito de invierno y 20% dto. al cambiar tu batería*.

Citroen Service

Control gratuito de invierno y 20% dto. al cambiar tu batería*.

Conéctate con miMovistar

La conexión que necesitas y el mejor entretenimiento por solo 63€/mes

Diseña tu cocina ideal

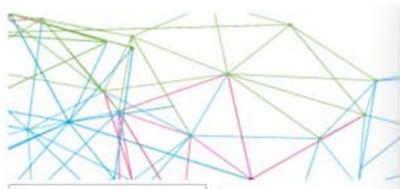
Estrena cocina con IKEA de la mano de nuestros asesores especialistas

TODO EL FUTBOL

Fibra 600 Mb, 2 líneas móviles 35 GB, cine y series por solo 44,90€/mes

Servimedia





¿Desea ver notificaciones de nuevas noticias?

No Gracias

Permitir

Spanish

Buscar...

Navigation Menu

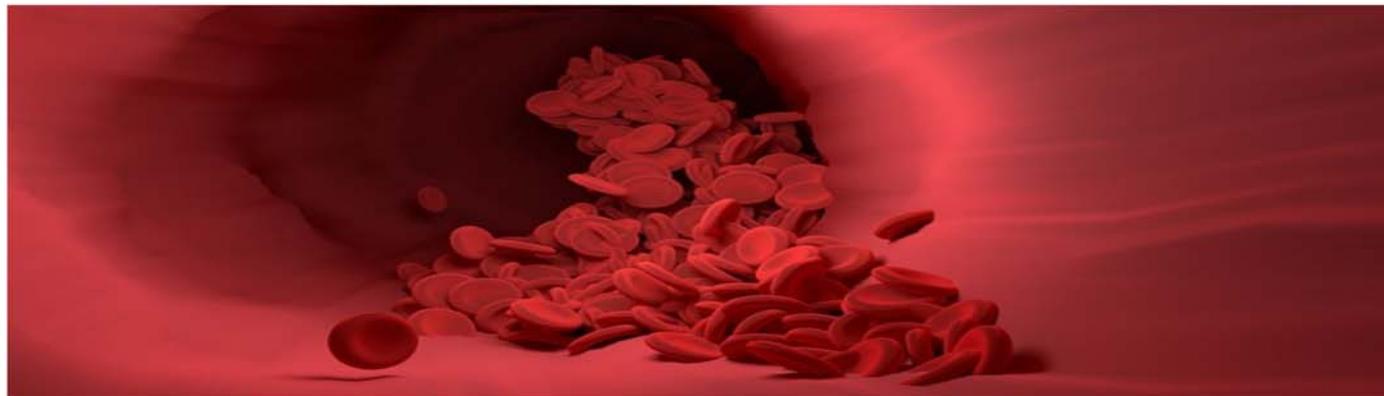
- [Inicio](#)
 - [Nosotros](#)
 - [Noticias](#)
 - [Programas de TV](#)
 - [NCCRadio](#)
 - [Háblame de Ciencia](#)
 - [Convocatorias](#)
 - [Multimedia](#)
 - [Plumas NCC](#)
 - [Ciencia UNAM](#)
 - [Conversus](#)
 - [Contacto](#)
- [InicioInicio](#)
 - [NosotrosNosotros](#)
 - [NoticiasNoticias](#)
 - [Programas de TVProgramas de TV](#)
 - [NCCRadioNCCRadio](#)
 - [Háblame de CienciaHáblame de Ciencia](#)
 - [ConvocatoriasConvocatorias](#)
 - [MultimediaMultimedia](#)
 - [Plumas NCCPlumas NCC](#)
 - [Ciencia UNAMCiencia UNAM](#)
 - [ConversusConversus](#)
 - [ContactoContacto](#)



[Home](#) » [Artículos o noticias](#) » Los microplásticos pueden causar trombos en el cerebro
Jue23

Los microplásticos pueden causar trombos en el cerebro

Posted by [SINC](#) on Ene 23, 2025 in [Artículos o noticias](#), [Ciencia](#), [Destacada Ciencia](#) |



Científicos de la Academia China de Investigación en Ciencias Medioambientales han descubierto en ratones que los microplásticos presentes en el torrente sanguíneo pueden hacer que las células del sistema inmunitario provoquen trombos en el cerebro al acumularse en su interior.

La concentración de microplásticos activa a las células inmunitarias en el cerebro, incluida la microglía, las defensas autonómicas del cerebro, que 'engullen' los microplásticos, como hacen con cualquier otra sustancia extraña para destruirla.

Sin embargo, a los microplásticos no pueden degradarlos, y se acumulan en su interior, por lo que las células de defensa se quedan atascadas en los capilares del cerebro, formando un tapón o trombo que impide localmente la llegada de oxígeno y sangre a esa zona del cerebro, de forma parecida a lo que provoca un trombo.

Ya se sabía que los microplásticos atraviesan la barrera hematoencefálica, una defensa crucial del cerebro contra sustancias tóxicas, aclara Jiaqi Hou a SINC, que junto con otros colegas explican su hallazgo en el último número de [Science Advances](#).

Estudios recientes habían demostrado que los microplásticos pueden infiltrarse en el tejido nervioso e inducir trombosis cerebral por obstrucciones celulares que provocan anomalías neuroconductuales. Esta infiltración desencadena la activación de células inmunitarias en respuesta a invasores extraños.

"Sin embargo, nuestra investigación sugiere una posibilidad alternativa a lo anterior: los microplásticos también pueden inducir la oclusión local de pequeños vasos del cerebro, creando potencialmente un entorno hipóxico [reducción del oxígeno sanguíneo] e isquémico [reducción del flujo de sangre]", aclara Hou.

Imágenes del cerebro del ratón 'in vivo'

Para llegar a este descubrimiento, los investigadores chinos aplicaron técnicas de microscopía bifotónica en miniatura (mTPM) y obtuvieron imágenes de los

microplásticos en el cerebro de ratón in vivo

Gracias a la capacidad de obtención de imágenes

Mediante el rastreo del movimiento a alta velocidad se observó la disfunción cerebral y deterioro neurológico.

Los investigadores también observaron que los microplásticos permanecieron en el cerebro durante 28 días, aunque sin desaparecer por completo.



¿Desea ver notificaciones de nuevas noticias?

No Gracias

Permitir

Spanish

sanguíneos de la corteza cerebral del ratón.

Se observó este nuevo mecanismo que puede inducir

la liberación de células inmunitarias durante los primeros 7 días y disminuir lentamente hasta los 28 días de memoria y menor función motora.

El sistema inmune en contra

Hasta ahora, se aceptaba que los microplásticos causaban neurotoxicidad directa o daño a otros órganos que, a su vez, podrían generar disfunción en el sistema nervioso central.

Sin embargo, "este trabajo aporta evidencia, en modelos animales, de otro posible mecanismo: el daño a través de una afectación inmunológica que terminaría redundando en un mecanismo trombótico que afectaría a la circulación cerebral", aclara a SINC el neurólogo Federico Castillo Álvarez, portavoz de la Sociedad Española de Neurología, que no participa en el estudio.

Para este experto, este hallazgo es importante porque "la causa vascular está en la base de muchas enfermedades neurológicas y empeora otras que tienen una base neurodegenerativa".

Aunque el Castillo resalta que el trabajo se tiene que confirmar en otros modelos animales, "para luego poder plantear una hipótesis extrapolable al ser humano, dadas las diferencias que existen entre ratones y humanos, tanto a nivel neurológico, como inmunológico y vascular".

Los microplásticos nos envejecen

La exposición humana a los microplásticos se produce a diario, alerta Hou. "Hábitos de vida, como la frecuencia de uso de fiambreras y otros recipientes desechables para la conservación de alimentos, pueden influir significativamente en esta exposición. En consecuencia, es probable que los microplásticos se acumulen en los tejidos humanos con el paso del tiempo", igual que ocurre en los ratones utilizados como modelo.

Y esa concentración, además de las consecuencias inmediatas ya mencionadas, puede acelerar el envejecimiento, como demostró otro reciente trabajo del grupo, publicado el verano pasado.

"La capacidad de la población anciana para combatir invasores extraños disminuye a medida que se reduce la función de sus órganos. Nuestro equipo descubrió que la exposición a microplásticos en ratones que envejecen conduce a señales de daño significativamente mayores, incluida la activación de vías de señalización del cáncer", advierte Hou.

También en el ámbito hospitalario

Lo cierto es que allá donde miremos descubriremos objetos de plástico que, cuando se desechen, se convertirán en fragmentos milimétricos que acabarán contaminando todos los rincones del planeta y también de nuestro organismo.

Ni los hospitales escapan a este uso. Los investigadores de Pekín, liderados por Beidou Xi, del Laboratorio Estatal de Criterios Ambientales y Evaluación de Riesgos de Pekín, advierten con preocupación que los aparatos médicos nos inyectan microplásticos directamente en el torrente circulatorio y subrayan la urgencia de mejorar dispositivos de inyección para evitarlo.

En los últimos dos años, varios estudios han documentado la entrada de microplásticos en el cuerpo humano a través de dispositivos médicos, advierte Jiaqi Hou. "Los peligros asociados a los microplásticos preocupan cada vez más a los médicos. Pero para abordar este problema es necesario realizar importantes esfuerzos de concienciación en toda la comunidad médica y entre las autoridades gubernamentales".

Un esfuerzo que supondría, señala, que tanto los materiales utilizados en el ámbito médico como la calidad de los productos sanitarios se sometieran a un estricto control para evitar la contaminación por las diminutas partículas de plástico.

Acerca de Últimas entradas

sinc

SINC

CIENCIA NCC

Todas las noticias sobre Ciencia, Publicadas, Información, novedades y última hora sobre Ciencia.

[Leer más](#)

Qué tipo de música hay que escuchar para mejorar la concentración, según los eurólogos

J.N. - 20/01/2025



La música está muy ligada a las emociones y presenta beneficios sobre la memoria. Qué dice la ciencia al respecto.

La música puede ser de cualquier cultura o país y en cualquier idioma, pero es capaz de provocarnos todo tipo de emociones desde ponernos alegres o tristes hasta hacernos llorar o incitarnos a bailar. Y hay un estilo que muchos escuchan para relajarse y para dormir, pero también para estudiar, ya que sería muy útil para concentrarse: hablamos de la música clásica.

La música clásica presenta una característica y es que de manera frecuente es solo instrumental. Sí se sabe que la música que tiene letra no solo no mejora la concentración, sino que suele interferir en ella. Es posible que la tendencia de buscar melodías clásicas sea porque el nivel de interferencia nunca va a ser el mismo, destacó la neuropsicóloga española, Laura Herrero, quien añade que también se puede buscar esa música simplemente por la creencia de que facilita la atención.

La experta aclara que realmente no está demostrado que la música favorezca la atención y la memoria, pero hay estudios que sí comprobaron que escucharla de forma consciente antes de empezar una tarea cognitiva sí lo hace porque genera un nivel de activación que es óptimo para la realización de una actividad. "Hay mucha variabilidad, pues hay personas a las que la música les genera una interferencia y otras a las que

les favorece la concentración”, dijo.

Por su parte, Manuel Arias, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), destaca que la música es un lenguaje universal, presente en todas partes y distinto al hablado o al escrito, por lo que tiene un procesamiento cerebral distinto y conlleva a una organización de las redes neuronales.

Entonces, ¿qué mejora la atención, estudiar música, escucharla, tocar un instrumento? ¿Y qué clase de música? Son preguntas difusas”, manifiesta el experto, quien, para responder alude a casos concretos: “Sí se sabe que los niños que empiezan a estudiar música a una edad temprana, potencian más determinadas zonas del cerebro, como el cerebelo.

Además, Arias comentó que hay personas que, por ejemplo, sufrieron un ACV y se les propone un programa de rehabilitación en el que tienen que escuchar música durante unos meses. Esto les mejora el estado de ánimo, lo cual es muy importante para otras áreas como la atención. El neurólogo también hace referencia al efecto Mozart, que propone que la música de este compositor tiene propiedades que potencian ciertas funciones cerebrales., pero dijo que esto dependerá del tipo de música o de las circunstancias del que la percibe, entre otros factores”.

La música es también una herramienta que frena la aparición del deterioro cognitivo. “Frenar, pero no evitar”, aclara Herrero, mientras que Arias precisa que la música, vinculada a las emociones, nos retrotrae al pasado y nos facilita un poco los recuerdos. “Por eso, en los talleres de memoria se ponen canciones antiguas. Se estimula la memoria, que va ligada a experiencias emocionales gratificantes”, expresó.

En este punto, un estudio de la Universidad Abierta de Cataluña (UOC), mostró que escuchar música clásica de fondo mientras se hacen ejercicios de memoria no mejora ni tampoco empeora el nivel de aprendizaje de las personas con deterioro cognitivo leve (DCL).

En cambio, se vio que escuchar una música más activadora sí podría tener un efecto positivo en personas que estén acostumbradas a utilizar la música como regulador emocional en su día a día, hecho que abre la posibilidad a nuevas hipótesis e investigaciones.

J.N.

<https://noticiasdeljardin.com.ar/wp>

Cómo actuar en caso de crisis epiléptica: la UJA lo detalla en un guía

Por **Nova Ciencia** - Ene 20, 2025

La Universidad de Jaén ha presentado la '**Guía Básica de Actuación en caso de una crisis epiléptica**', editada a través de la Unidad de Diversidad del Vicerrectorado de Igualdad, Diversidad y Responsabilidad Social, en colaboración con el Vicerrectorado de Universidad Sostenible y Saludable.



“La mayoría de las crisis epilépticas duran apenas unos minutos y las personas terminan recuperándose por sí solas, sin necesidad de intervenir. Sin embargo, es necesario prevenir. Saber cómo actuar de manera adecuada puede marcar una gran diferencia en la seguridad y el bienestar de la persona afectada. Reconocer las situaciones de riesgo y conocer los primeros auxilios pueden ayudar a evitar lesiones y complicaciones para la persona. Incluso, en ocasiones, salvarle la vida”, apunta **Javier Cortes**, Director de la Unidad de Diversidad de la Universidad de Jaén.

Qué ofrece esta guía para actuar en caso de crisis epiléptica

En este sentido, esta guía pretende ofrecer a la comunidad universitaria **unas pautas básicas de actuación ante una crisis epiléptica**, puesto que al conocer cómo intervenir, se puede transformar una situación potencialmente estresante en una oportunidad para brindar ayuda y apoyo. De esta manera, se recomienda al alumnado con epilepsia que soliciten cita con el Servicio de Atención y Ayuda al Estudiante; en el caso del Personal Técnico de Gestión y de Administración de Servicios (PTGAS), Personal Docente e Investigador (PDI) y Personal de Investigación en Formación que tengan epilepsia, que contacten con el Servicio de Prevención de la Universidad de Jaén.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y otras fuentes, se estima que en España hay entre 400.000 y 500.000 personas con epilepsia, siendo la prevalencia entre el 0,5% y el 1% en la población española. Cada año se diagnostican entre 12.400 y 22.000 nuevos casos. Esto significa que, por cada 1.000 habitantes, entre 5 y 10 personas padecen esta condición. La epilepsia está considerada como la segunda enfermedad neurológica en años de vida potencialmente perdidos (AVPP) o vividos con discapacidad (AVD) según estos dos indicadores de salud pública que se utilizan para medir el impacto de las enfermedades y las condiciones de salud de las personas. Además, existen estimaciones que establecen que un 3% de la población española padecerá epilepsia en algún momento de su vida, y al menos un 10% tendrá una crisis epiléptica.

Created using FlowPaper Flipbook Maker >

