

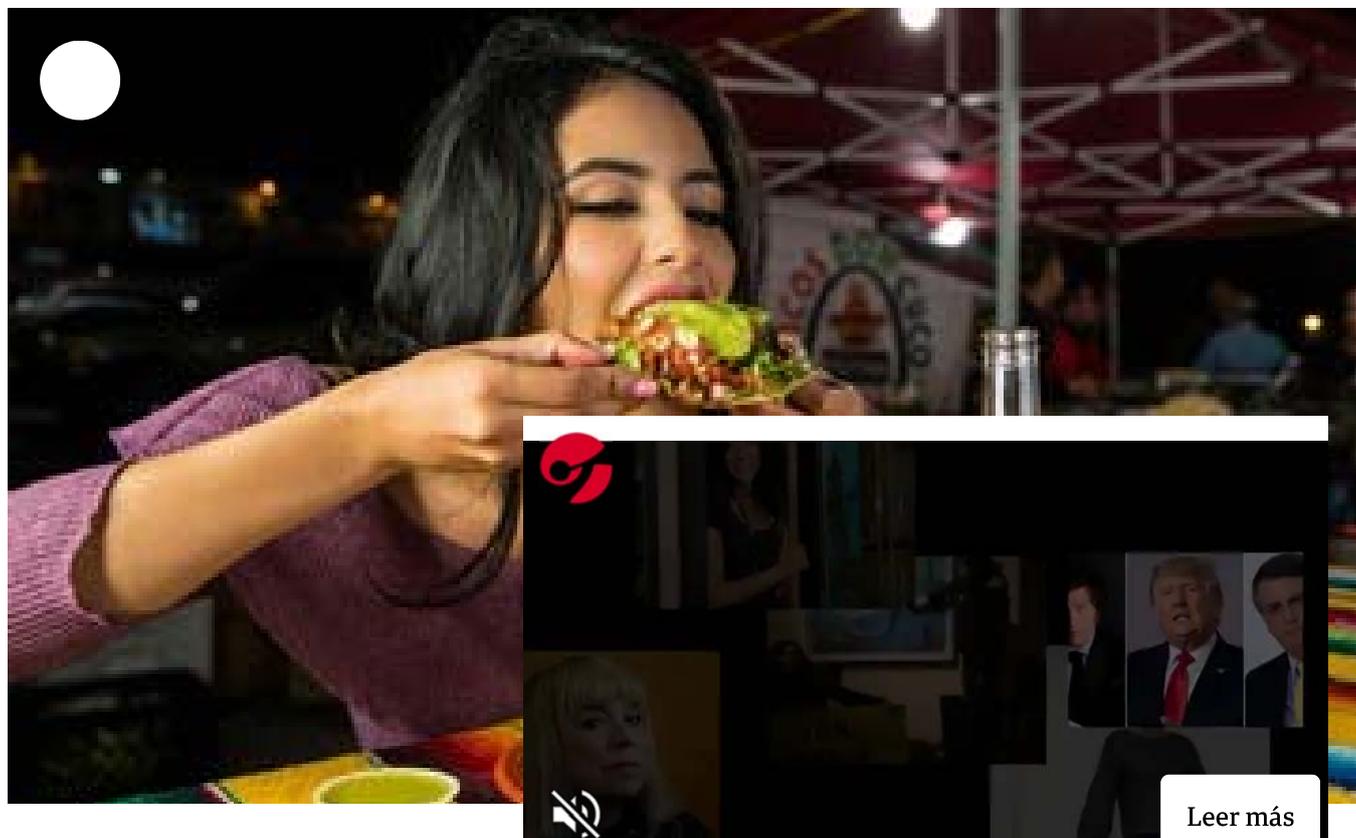
**Noticias hoy** | [Dólar hoy](#) | [Javier Milei](#) | [Baja de impuestos en CABA](#) | [Miss Universo](#) | [Bebés muertos en Córdoba](#) | [Wanda](#)

**En vivo** | [Javier Milei: denuncian penalmente al biógrafo del Presidente que descalificó a](#)

## Información General

# Alimentación y cerebro: este es el alimento que las mujeres no deberían consumir para conservar una buena memoria, según los expertos

Las mujeres representan el 65% de los casos de Alzheimer, según especialistas. Elegir alimentos naturales es clave para preservar la memoria con los años.





¡Promo Fiestas en Clarín!

03/01/2025 12:00



VER RESUMEN

Tiempo de lectura: 20s



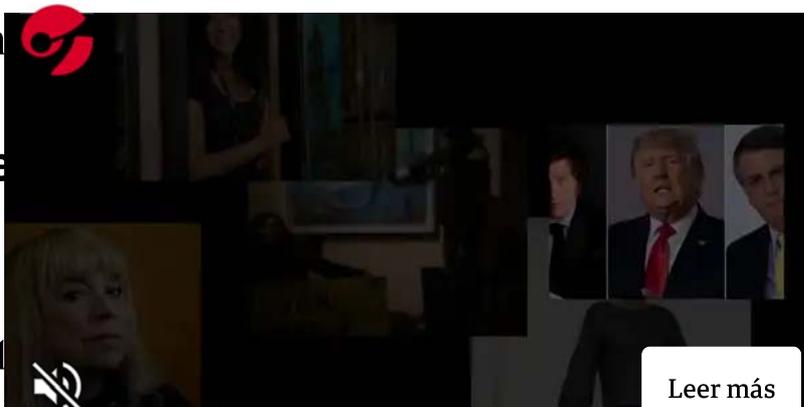
La conexión entre lo que comemos y la **salud del cerebro** genera cada vez más interés en el mundo científico. Investigaciones recientes indican que ciertos **alimentos** afectan directamente la memoria, en especial en las **mujeres**. Lisa Mosconi, neuróloga y directora de la *Weill Cornell Women's Brain Initiative*, señala que lo que elegimos al **alimentarnos** define cómo funciona nuestro **cerebro**.

El **envejecimiento** y la **pérdida de memoria** suelen impactar más a las **mujeres**, quienes representan el **65% de los casos de Alzheimer**, según la **Sociedad Española de Neurología**. Estas cifras resaltan la importancia de **cuidar los alimentos que consumimos** para mantener el **cerebro** en óptimas condiciones y evitar el deterioro cognitivo.

## Los alimentos que e... especialistas

**Lisa Mosconi** advierte que...  
los más perjudiciales pa...

español *20 Minutos* en su sección '*Mujer*'. Estos productos contienen **grasas trans, azúcares y aditivos** que **complican la**



Leer más

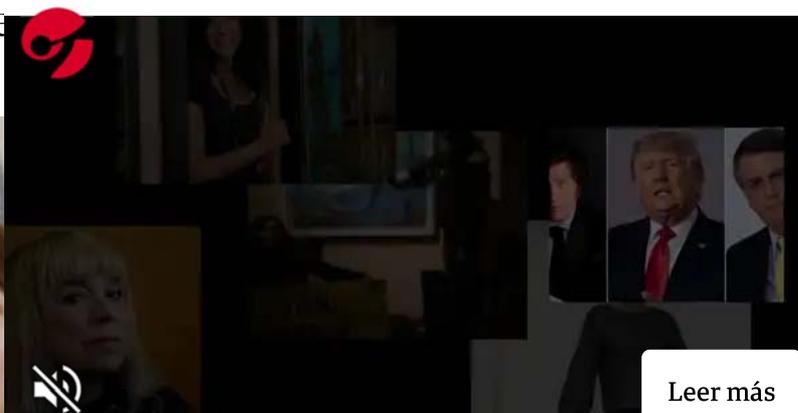


¡Promo Fiestas en Clarín!

**Pizzas y snacks industrializados:** su contenido en grasas saturadas y sodio los vuelve dañinos.

**Bebidas carbonatadas:** altas en azúcares refinados que alteran las funciones cognitivas.

**Frituras:** las grasas trans bloquean una buena circulación, afectando directame



Leer más



Los alimentos ultraprocesados afectan la memoria y complican la circulación en el cerebro.  
Foto: Unsplash

El **consumo excesivo de azúcar** también resulta problemático. Aunque la **glucosa** es esencial para el cerebro, su abuso **puede causar problemas a largo plazo**. Además, los **edulcorantes artificiales**, promovidos como alternativas, también tienen un **impacto negativo en la memoria**.

## Los alimentos que fortalecen la memoria

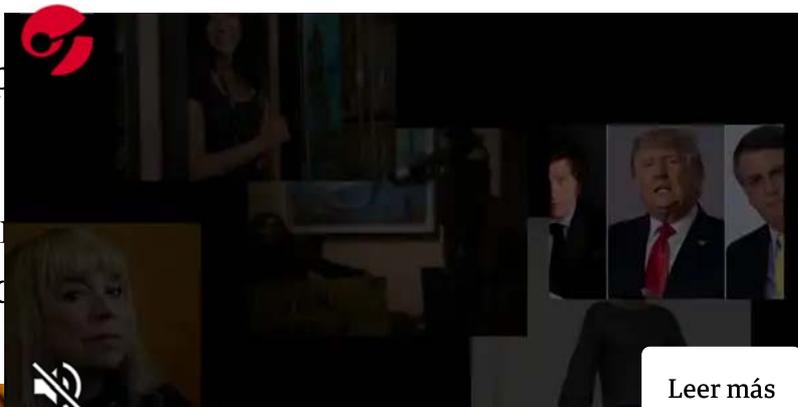
Por otro lado, incluir ciertos **alimentos** en la **dieta diaria** puede marcar una gran diferencia en la **salud cerebral**. Entre los más recomendados se encuentran:

**Frutos rojos:** sus antioxidantes combaten el estrés oxidativo y retrasan enfermedades relacionadas con el envejecimiento.

**Pescado:** rico en Omega-3, un nutriente clave para el desarrollo cerebral y el aprendizaje.

**Boniato:** contiene potasio que ayuda a mantener el sistema nervioso.

**Ciruelas:** ayudan a mejorar la memoria gracias a sus compuestos antioxidantes.



Leer más





¡Promo Fiestas en Clarín!

Evitar ultraprocesados y grasas trans es esencial para la salud cerebral. Foto: Unsplash

## Cómo adaptar la dieta para cuidar el cerebro

El cerebro necesita nutrientes específicos para funcionar de manera óptima. Estos son algunos pasos simples para proteger la memoria:

Reducir ultraprocesados y priorizar alimentos naturales.

Agregar grasas saludables como las de pescados y frutos secos.

Incluir más frutas y verduras con antioxidantes en cada comida.



**Mirá tambi**

¿Cuánto tie  
de lavado?



**Mirá tambi**

Este país de Latinoamerica produce el segundo mejor pan dulce del mundo: por qué es tan especial

Leer más



## UNA NUEVA GUÍA PARA ENFERMERÍA AYUDA A IDENTIFICAR Y ABORDAR EL DOLOR NEUROPÁTICO PERIFÉRICO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS MÁS DE TRES MILLONES DE PACIENTES QUE SUFREN ESTE DOLOR

27 ENE 2025

### GUÍA

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 padece de forma crónica.<sup>1</sup>

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 Consejo General de Enfermería - a través de su Instituto de Investigación y con la colaboración de Grünenthal- ha publicado la [Guía de Recomendaciones Prácticas en Enfermería en Dolor Neuropático Periférico: tratamiento tópico](#), 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 el dolor neuropático periférico y el abordaje del mismo. (

“Las enfermeras son los profesionales que más tiempo pasan con los pacientes, teniendo la

### Esta página web usa cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para analizar nuestros servicios y mostrarte publicidad relacionada con tus preferencias en base a un perfil elaborado a partir de tus hábitos de navegación (por ejemplo, páginas visitadas). Puedes obtener más información y configurar tus preferencias [aquí](#)

Sólo cookies necesarias

Permitir la selección

Permitir todas las cookies



Necesarias



Funcionales



Estadísticas

mostrar detalles

la diabetes y al cáncer, las neuralgias posherpéticas y las lesiones nerviosas de origen traumático.

Para Ana Esquivias, directora del departamento Médico de Grünenthal: "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. Es por ello que hemos colaborado en la elaboración de esta guía, diseñada específicamente para fortalecer su labor con herramientas prácticas, conocimientos actualizados y estrategias basadas en la evidencia. Este documento forma parte de nuestro continuo camino por apoyar a las enfermeras con iniciativas concretas, como programas de formación y materiales especializados que faciliten su formación en el manejo del dolor".

### 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.

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.

### Avalada por sociedades científicas

Esta guía ha sido avalada por importantes y prestigiosas sociedades como: la [Sociedad Española del Dolor \(SED\)](#), la [Sociedad Española Multidisciplinar del dolor \(SEMDOR\)](#), la [Asociación española de enfermería de anestesia-reanimación y terapia del dolor \(Aseedar-td\)](#), la [Sociedad Española de Enfermería Oncológica \(SEEO\)](#), la [Federación de Asociaciones de Enfermería Familiar y Comunitaria \(Faecap\)](#), la [Asociación Española de Enfermería en Cuidados Paliativos \(AECPAL\)](#) y la [Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica \(SEEGG\)](#). También ha contado con la colaboración de la [Sociedad Española de Enfermería Neurológica \(SEDENE\)](#).

### Acerca del Consejo General de Enfermería

El Consejo General de Enfermería de España representa a las más de 345.000 enfermeras y

### Esta página web usa cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para analizar nuestros servicios y mostrarte publicidad relacionada con tus preferencias en base a un perfil elaborado a partir de tus hábitos de navegación (por ejemplo, páginas visitadas). Puedes obtener más información y configurar tus preferencias [aquí](#)

Sólo cookies necesarias

Permitir la selección

Permitir todas las cookies



Necesarias



Funcionales



Estadísticas

mostrar detalles

**COLEGIO DE ENFERMERÍA DE GRANADA**

Buscar \*

Grünenthal tiene su sede en Aquisgrán, Alemania, y filiales en 27 países de Europa, Latinoamérica y Estados Unidos, nuestros productos están disponibles en aproximadamente 100 países. Cerca de 4.400 profesionales trabajan en Grünenthal y en 2023 alcanzó ingresos de alrededor de 1.800 millones de euros.

**Esta página web usa cookies**

Utilizamos cookies propias y de terceros para analizar nuestros servicios y mostrarte publicidad relacionada con tus preferencias en base a un perfil elaborado a partir de tus hábitos de navegación (por ejemplo, páginas visitadas). Puedes obtener más información y configurar tus preferencias [aquí](#)

Sólo cookies necesarias

Permitir la selección

Permitir todas las cookies



Necesarias



Funcionales



Estadísticas

[mostrar detalles](#)



**CODEM**  
Colegio Oficial de  
Enfermería de Madrid

## Prensa

23 ene 2025

### Una nueva guía para Enfermería ayuda a identificar y abordar el dolor neuropático periférico para mejorar la calidad de vida de los pacientes

*Actualidad*

**El dolor neuropático es una patología difícil de identificar, que según la Sociedad Española de Neurología sufren más de tres millones de personas en España y un 77% lo padece de forma crónica.**

NOTA DE PRENSA DEL CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA.- 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 padece de forma crónica. 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 Consejo General de Enfermería -a través de su Instituto de Investigación y con la colaboración de Grünenthal- ha publicado la Guía de Recomendaciones Prácticas en Enfermería en Dolor Neuropático Periférico: tratamiento tópico, 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 el dolor neuropático periférico y el abordaje del mismo.

#### Dolor neuropático

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 Ana Esquivias, directora del departamento Médico de Grünenthal: "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. Es por ello que hemos colaborado en la elaboración de esta guía, diseñada específicamente para fortalecer su labor con herramientas prácticas, conocimientos actualizados y estrategias basadas en la evidencia. Este documento forma parte de nuestro continuo camino por apoyar a las enfermeras con iniciativas concretas, como programas de formación y materiales especializados que faciliten su formación en el manejo del dolor".

#### 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.

Este sitio web utiliza cookies para mejorar la experiencia del usuario. Puede aceptarlas pulsando sobre el botón. - [Ver detalles](#)

Permitir cookies

[coecs.com](https://coecs.com)

# Nueva guía de Enfermería para identificar y abordar el dolor neuropático periférico en pacientes que lo sufren

por Admin

5-6 minutos

- 
- **Esta guía gratuita, editada por el Consejo General de Enfermería -a través de su Instituto de Investigación y con la colaboración de Grünenthal- proporciona información clave y relevante sobre el dolor neuropático periférico y el abordaje del mismo**
  - **El dolor neuropático es una patología difícil de identificar, que según la Sociedad Española de Neurología (SEN) sufren más de tres millones de personas en España y un 77% lo padece de forma crónica**
  - **“Las enfermeras son los profesionales que más tiempo pasan con los pacientes, teniendo la oportunidad de identificar el dolor de forma temprana e iniciar los tratamientos o acciones necesarias para mejorar así su calidad de vida”, asegura Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería**

**(2025-1-23)** 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 padece de forma crónica.

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 Consejo General de Enfermería -a través de su Instituto de Investigación y con la colaboración de Grünenthal- ha publicado la [Guía de Recomendaciones Prácticas en Enfermería en Dolor Neuropático Periférico: tratamiento tópico](#), 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 el dolor neuropático periférico y el abordaje del mismo.

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 Ana Esquivias, directora del departamento Médico de Grünenthal: “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. Es por ello que hemos colaborado en la elaboración de esta guía, diseñada específicamente para fortalecer su labor con herramientas prácticas, conocimientos actualizados y estrategias basadas en la evidencia. Este documento forma parte de nuestro continuo camino por apoyar a las enfermeras con iniciativas concretas, como programas de formación y materiales

especializados que faciliten su formación en el manejo del dolor”.

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.

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.

Esta guía ha sido avalada por importantes por prestigiosas sociedades como: la Sociedad Española del Dolor (SED), la Sociedad Española Multidisciplinar del dolor (SEMDOR), la Asociación española de enfermería de anestesia-reanimación y terapia del dolor (Aseedar-td), la Sociedad Española de Enfermería Oncológica (SEEO), la Federación de Asociaciones de Enfermería Familiar y Comunitaria (Faecap), la Asociación Española de Enfermería en Cuidados Paliativos (AECPAL) y la Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica (SEEGG). También ha contado con la colaboración de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica (SEDENE).

“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”, expone Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería. “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”, añade.



ACTUALIDAD

## Nueva guía de Enfermería para identificar y abordar el dolor neuropático periférico en pacientes que lo sufren

Admin 23/01/2025 0



Consejo General de Colegios Oficiales  
de Enfermería de España



INSTITUTO ESPAÑOL  
DE INVESTIGACIÓN  
ENFERMERA

- Esta guía gratuita, editada por el Consejo General de Enfermería -a través de su Instituto de

## **Investigación y con la colaboración de Grünenthal- proporciona información clave y relevante sobre el dolor neuropático periférico y el abordaje del mismo**

- **El dolor neuropático es una patología difícil de identificar, que según la Sociedad Española de Neurología (SEN) sufren más de tres millones de personas en España y un 77% lo padece de forma crónica**
- **“Las enfermeras son los profesionales que más tiempo pasan con los pacientes, teniendo la oportunidad de identificar el dolor de forma temprana e iniciar los tratamientos o acciones necesarias para mejorar así su calidad de vida”, asegura Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería**

**(2025-1-23)** 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 padece de forma crónica.

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 Consejo General de Enfermería -a través de su Instituto de Investigación y con la colaboración de Grünenthal- ha publicado la [Guía de Recomendaciones Prácticas en Enfermería en Dolor Neuropático Periférico: tratamiento tópico](#), 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 el dolor neuropático periférico y el abordaje del mismo.

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 Ana Esquivias, directora del departamento Médico de Grünenthal: “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. Es por ello que hemos colaborado en la elaboración de esta guía, diseñada específicamente para fortalecer su labor con herramientas prácticas, conocimientos actualizados y estrategias basadas en la evidencia. Este documento forma parte de nuestro continuo camino por apoyar a las enfermeras con iniciativas concretas, como programas de formación y materiales especializados que faciliten su formación en el manejo del dolor”.

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.

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.

Esta guía ha sido avalada por importantes y prestigiosas sociedades como: la Sociedad Española del Dolor (SED), la Sociedad Española Multidisciplinar del dolor (SEMDOR), la Asociación española de

enfermería de anestesia-reanimación y terapia del dolor (Aseedar-td), la Sociedad Española de Enfermería Oncológica (SEEO), la Federación de Asociaciones de Enfermería Familiar y Comunitaria (Faecap), la Asociación Española de Enfermería en Cuidados Paliativos (AECPAL) y la Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica (SEEGG). También ha contado con la colaboración de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica (SEDENE).

“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”, expone Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería. “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”, añade.

CGE DOLOR NEUROPÁTICO PERIFÉRICO GUÍA

SHARE



< PREVIOUS POST

**El COECS celebra que el Hospital General haya batido su récord de trasplantes y subraya la importancia de las donaciones**

NEXT POST >

**José Antonio Forcada, presidente de ANENVAC: “En el mejor de los casos, se vacunan el 40% de los sanitarios, y más médicos que enfermeras”**

## RELATED POSTS

El momento de la jubilación		El momento de la jubilación	
Provincia	Edad	Provincia	Edad
Alicante	62,200	Alicante	62,200
Barcelona	61,800	Cantabria	62,000
Bilbao	61,700	Cataluña	62,000
Castellón	61,500	Extremadura	62,000
Madrid	61,400	Galicia	62,000
Murcia	61,300	País Vasco	62,000
Valencia	61,200	Castilla-La Mancha	62,000
Castellón	61,100	Castilla-La Mancha	62,000
Castellón	61,000	Castilla-La Mancha	62,000
Castellón	60,900	Castilla-La Mancha	62,000
Castellón	60,800	Castilla-La Mancha	62,000
Castellón	60,700	Castilla-La Mancha	62,000
Castellón	60,600	Castilla-La Mancha	62,000
Castellón	60,500	Castilla-La Mancha	62,000
Castellón	60,400	Castilla-La Mancha	62,000
Castellón	60,300	Castilla-La Mancha	62,000
Castellón	60,200	Castilla-La Mancha	62,000
Castellón	60,100	Castilla-La Mancha	62,000
Castellón	60,000	Castilla-La Mancha	62,000



**Una de cada cinco enfermeras de la provincia de Castellón se jubilará en menos de diez años**

**Ampliado hasta el 13 de febrero el plazo para descuentos en la inscripción al II Congreso Nacional de IA en Enfermería del CECOVA**

**El COECS ratifica su apoyo a la Red Sanitaria Solidaria de Castellón por noveno año consecutivo**

Portada » Actualidad » [El neurólogo sevillano Guillermo Izquierdo Ayuso, nuevo Académico de Número de la RAMSE](#)

## El neurólogo sevillano Guillermo Izquierdo Ayuso, nuevo Académico de Número de la RAMSE

El neurólogo sevillano, el Dr. Guillermo Izquierdo Ayuso, ha tomado posesión de su plaza de Neurología (Sección II) como **Académico de Número Electo** en la sesión pública y extraordinaria que se ha celebrado en el Salón Ramón y Cajal de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Sevilla (RAMSE).

**“La Esclerosis Múltiple en España como estímulo individual y colectivo»** ha sido el título de su discurso, que ha sido contestado por el Ilmo. Sr. Dr. D. Miguel Ángel Muniain Ezcurra. El Excmo. Sr. Presidente de la RAMSE, el Dr. D. Jesús Castiñeiras Fernández, ha sido el encargado de clausurar el solemne acto.

El Dr. Izquierdo ha centrado su intervención en cómo una enfermedad considerada rara en los años 70 y 80, es hoy una de las **patologías neurológicas mejor conocidas y con mayor número de alternativas terapéuticas**, sobre todo en las primeras fases y en la formas remitentes recidivantes.

Además, Izquierdo ha explicado la incidencia que el estudio de esta enfermedad ha tenido en su evolución y formación neurológica en los últimos 40 años. “A la vez que he ido perfeccionando mis conocimientos sobre la enfermedad, **la propia patología ha influido en mi manera de diagnosticar**, comprender y tratar la enfermedad neurológica que actualmente tiene más posibilidades terapéuticas”, explica Izquierdo Ayuso.

“La enfermedad y yo hemos avanzado juntos a una mejor comprensión de los mecanismos inmunológicos que están en la **base patogénica** de la entidad, a la vez que nos hemos ido adaptando a una mejor comprensión

de las posibilidades evolutivas, diagnósticas y terapéuticas de la misma”, explica el doctor.

## **Incidencia**

Se calcula que 50.000 personas en España y 2,4 millones en el mundo padecen Esclerosis Múltiple, **enfermedad crónica, inflamatoria y neurodegenerativa** que afecta al sistema nervioso central, formado por el cerebro y la médula espinal.

## **Síntomas**

El 90% de los pacientes empiezan con formas remitentes recidivantes, mientras que el 10% son primariamente progresivas. Se sabe, matiza Izquierdo Ayuso, que a lo largo de la evolución, **más del 50% de los pacientes que comienzan con formas remitentes recidivantes pasan a ser formas secundarias progresivas**, lo que crea dificultades en el manejo de estos pacientes, que hacen necesario disponer de expertos en la materia.

La enfermedad, **que provoca discapacidad física y cognitiva**, así como un alto impacto en la calidad de vida de los pacientes, suele comenzar en personas en torno a los **20-40 años** y responde mejor cuanto antes se comience a tratar. Además, tres de cada cuatro pacientes son mujeres en las formas remitentes recidivantes, mientras que en las formas primariamente progresivas no hay diferencia entre hombres y mujeres.

## **CV Dr. Guillermo Izquierdo Ayuso**

El Dr. Guillermo Izquierdo Ayuso es Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid (1975), especialista en Neurología (1981) y doctor en Medicina,



El Dr. Guillermo Izquierdo durante su toma de posesión (Foto de M<sup>a</sup> Amor Mora).

por la Universidad de Málaga (1985). De 1996 a 2018 fue director y fundador de la Unidad de Esclerosis Múltiple del Hospital Universitario Virgen Macarena de Sevilla (HUVVM). Además, ha sido jefe de Sección de la Unidad de Neurología del mismo centro.

De 2000 a 2018 trabajó como profesor asociado al área de conocimiento de Medicina en la Universidad de Sevilla. Su faceta docente le ha permitido dirigir 12 tesis dedicadas a la investigación.

La producción bibliográfica del Dr. Izquierdo Ayuso asciende a más de 300 artículos científicos, publicados en revista de ámbito nacional e internacional. En los últimos cinco años, ha participado como investigador principal en 39 ensayos con aproximadamente 416 pacientes. En 2014, la Sociedad Española de Neurología le otorgó un premio por su trayectoria científica, tanto clínica como investigadora.

Actualmente es Jefe de Servicio de Neurología y Director de la Unidad de Esclerosis Múltiple del Hospital Vithas de Sevilla.

### **Con 328 años de historia**

Para este neurólogo “es un gran honor ingresar en una Academia de Medicina que cumple más de tres siglos de existencia y que ha proporcionado grandes personalidades en todas las especialidades médicas a lo largo de los años. **Sería muy gratificante poder contribuir en el futuro a la expansión de la academia fuera de nuestro ámbito regional** y extender su influencia a otras latitudes y, en especial, a Latinoamérica”, afirma el nuevo Académico.

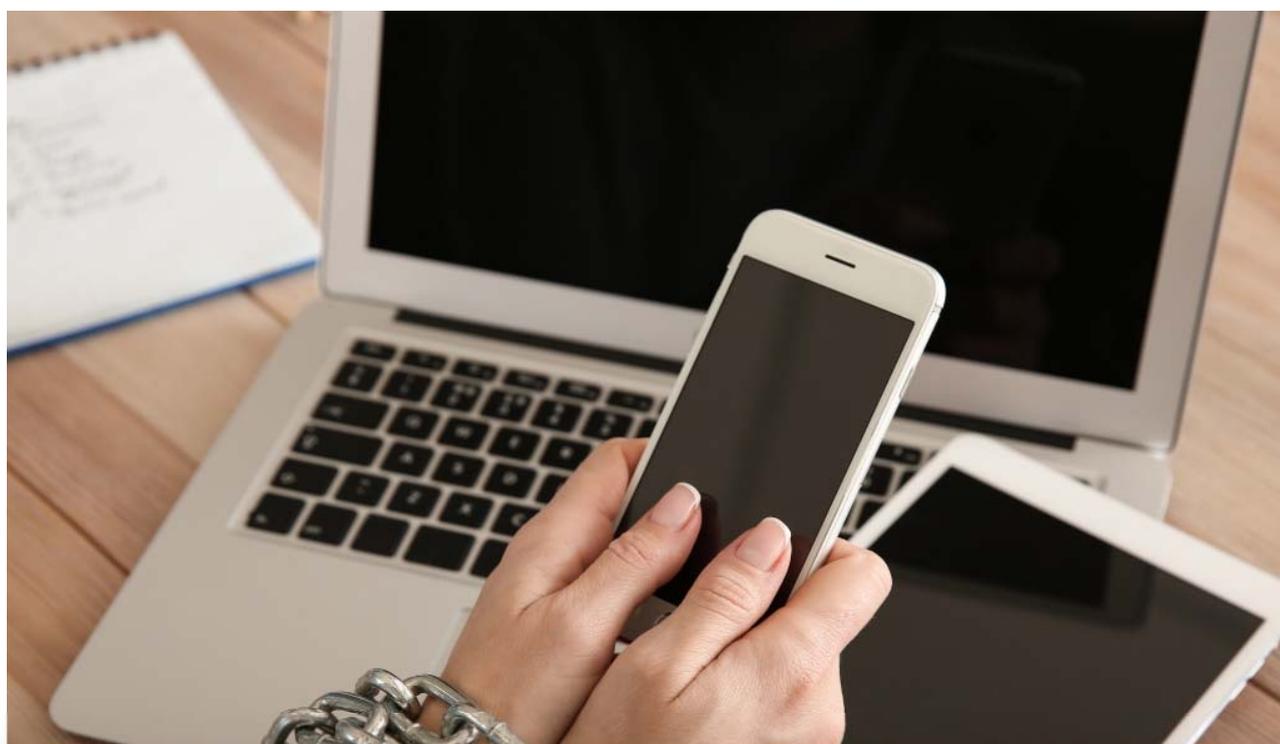
Fundada en 1693, la actual Academia de Sevilla, con 328 años de historia, **es la más antigua del mundo en Medicina y tercera de las generales en el saber**, tras la Academie Française (1635) y la Royal Society of London (1662). Fue justo en 1693 cuando un joven médico, Juan Muñoz y Peralta, natural de Arahal (Sevilla), renunció a su cátedra en la Facultad de Medicina de Sevilla, disconforme con los anticuados métodos universitarios y, por su cuenta, fundó la «Veneranda Tertulia Hispalense».

### **Académicos**

Actualmente, en la RAMSE hay **40 Académicos de Número, 19 Académicos Honor, 6 Académicos Honorarios, 7 Académicos de Erudición, 2 Académicos Institucionales y 376 Académicos Correspondientes**. Los Académicos de Número Electo son: D. José Antonio Milán Martín, D. Enrique Poblador Torres y D. Francisco Trujillo Madroñal.

# 5 estrategias para combatir el entumecimiento cognitivo derivado de la dependencia tecnológica y reactivar la mente

9 enero, 2025 por [Community of Insurance](#)



Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Acepto

Denegado

Preferencias

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#)

- La niebla mental afecta a la claridad mental y dificulta la gestión y procesamiento adecuado de la información, reduciendo la capacidad para tomar decisiones y mantener la atención en tareas importantes.
- Incorporar *détox* digitales, hacer ejercicios mentales, evitar la dependencia excesiva de la tecnología en el día a día, cuidar la alimentación y practicar el *neurofitness*, son algunas de las estrategias que recomiendan los expertos de **Cigna Healthcare** para hacer frente a la niebla mental.

El uso diario de la tecnología ha reducido profundamente la forma en que se maneja y procesa la información. Hoy en día, es habitual disponer de dispositivos digitales, como teléfonos móviles y ordenadores para almacenar datos, programar recordatorios o, incluso, realizar operaciones matemáticas básicas. Una práctica que ha disminuido significativamente la necesidad de recordar información por uno mismo, lo que, a largo plazo, afecta al entrenamiento de la memoria y a la capacidad de retención.

Esta dependencia de la tecnología afecta también a la necesidad de realizar esfuerzos cognitivos activos, como recordar un número de teléfono o hacer cálculos rápidos. A medida que se delegan estas funciones a la tecnología, la capacidad de realizar estas tareas de manera autónoma se ve comprometida, lo que provoca una especie de «entumecimiento» cognitivo y limita las habilidades naturales. Tanto es así, que la Real Academia Nacional de Medicina ya advierte que la utilización excesiva de la inteligencia artificial debilita la retención de conocimientos, y reduce la capacidad de resolver problemas y pensar críticamente. Un hecho que, unido a la alta prevalencia de los problemas de salud

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Acepto

Denegado

Preferencias

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#)

del estrés, tal y como muestra el estudio Cigna International Health.

*“Es esencial aprender a hacer un uso correcto de la tecnología con prácticas que favorezcan nuestro bienestar cognitivo y emocional, de modo que podamos seguir entrenando y ejercitando nuestro cerebro de forma efectiva. Esto implica establecer límites saludables en la interacción con los dispositivos y dedicar tiempo a actividades que estimulen las capacidades cognitivas, como la lectura, la reflexión o la resolución de problemas. Al hacerlo, no solo preservamos nuestra salud mental, sino que también mantenemos nuestra capacidad para procesar y retener información, favoreciendo así un equilibrio que beneficie nuestro bienestar integral.”, declara Elena Luengo, directora de Innovación de Cigna Healthcare España.*

Para prevenir la niebla mental y cuidar la salud cognitiva, los expertos de **Cigna Healthcare** facilitan cinco estrategias clave:

- Incorporar el détox digital. El acceso constante a un flujo de información digital puede generar una sobrecarga cognitiva, dificultando la capacidad de atención y toma de decisiones. La mente se ve saturada de datos, lo que afecta la memoria, el razonamiento y la claridad mental. En este sentido, incorporar “détox digitales” semanales o mensuales, que consisten en pasar días completos sin conexión a Internet, en los que enfocarse solo en actividades físicas o creativas, ayuda a reducir el estrés y proporciona una pausa significativa para el cerebro, permitiéndole recuperarse de los frecuentes estímulos digitales.
- Cerebro activo, cerebro joven. El cerebro es uno de los órganos más importantes, y su correcto funcionamiento depende del cuidado constante. La Sociedad Española de Neurología (SEN) recomienda mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Acepto

Denegado

Preferencias

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#)

cambio en el supermercado o un descuento del 20%. En este sentido, resolver estos pequeños desafíos mentales sin ayuda de un dispositivo electrónico permite entrenar la memoria, razonamiento y concentración y habilidades cognitivas, evitando el «entumecimiento» cerebral.

- **Combatir la lentitud mental con la alimentación.** La salud cognitiva no solo depende de los hábitos mentales, sino también de lo que se come. Esta conexión, conocida como el eje intestino-cerebro, sugiere que una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede influir positivamente en el estado de ánimo, la memoria y la concentración. Una dieta rica en nutrientes como los ácidos grasos omega-3, antioxidantes y fibra favorece el rendimiento cognitivo. Incluir alimentos como pescado azul, nueces, frutas y verduras frescas, y evitar el exceso de azúcar y procesados, puede ayudar a combatir la lentitud mental y favorecer una mayor claridad y agilidad mental.
- **Practicar el *neurofitness*.** Al igual que el cuerpo necesita entrenamiento físico, el cerebro requiere ejercicios específicos que desafíen su capacidad cognitiva. Actividades como resolver rompecabezas, sudokus, jugar al ajedrez o participar en juegos de mesa son ideales para activar áreas del cerebro relacionadas con la resolución de problemas, la toma de decisiones y la memoria a corto plazo. Estos ejercicios ayudan a mantener la agilidad mental y a prevenir el deterioro cognitivo.

📁 [Actualidad COI, Mercado, Noticias](#)

🔍 [Dependencia, Estrategias, insurtech, Mente, seguros, tecnología](#)

< [Rutinas para empezar el año cuidando la salud bucodental](#)

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Acepto

Denegado

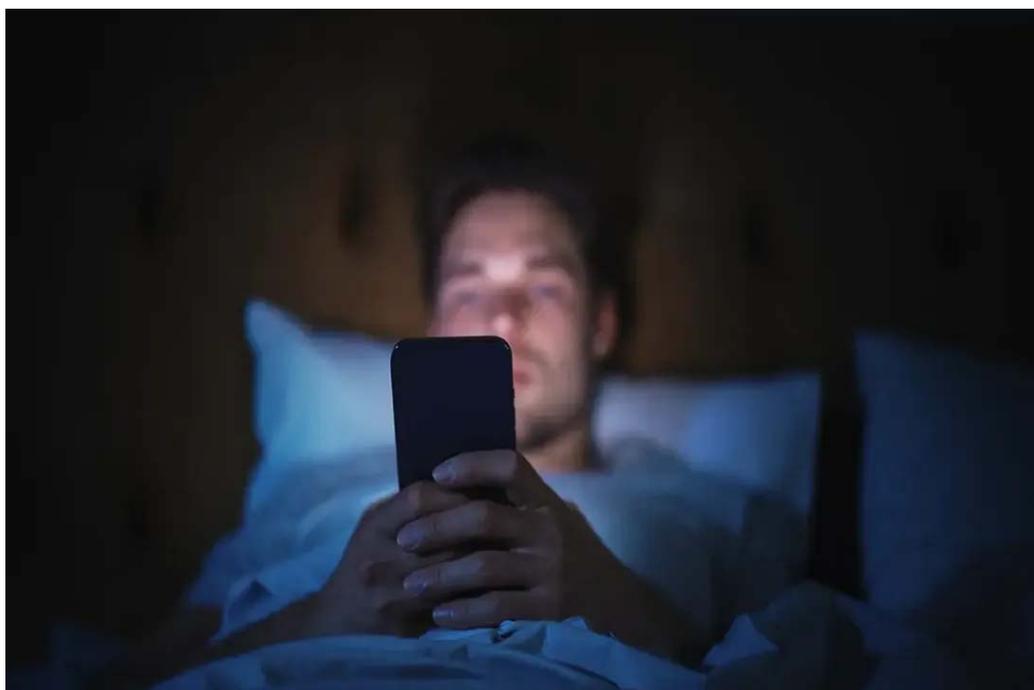
Preferencias

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#)

# COMPARTIR

Home > Wellness

> [El efecto de las pantallas en el sueño](#)



## El efecto de las pantallas en el sueño

Las pantallas son un gran aliado en los tiempos actuales, pero también pueden ser las responsables de algunos problemas en nuestra salud. Uno de los más comunes es la dificultad para conciliar el sueño.

BY **ÀNGELA ZORRILLA** | 07 JANUARY 2025

Hoy en día, la mayoría de la población dedica horas y horas a **interactuar con diferentes pantallas**: ordenadores, tabletas,

# COMPARTIR

## salud? ¿Pueden ser dañinas?

En este sentido, varios estudios ya avisan que **estar expuesto a pantallas antes de dormir es perjudicial**. Consultar las redes sociales o el correo antes de acostarse puede comportar insomnio, entre otros trastornos del sueño, provocando que **el descanso no sea de calidad**, algo necesario para el buen funcionamiento del organismo.

## Sueño y pantallas: una conciliación imposible

Mientras una persona duerme, su organismo se recupera de la jornada. Es su mecanismo para prepararse física, emocional y cognitivamente para el día siguiente. “El sueño ayuda en la consolidación de la memoria, regula el estado de ánimo, permite la recuperación del sistema cardiovascular, regula la temperatura corporal, fabrica determinadas hormonas, etc.”, explica la doctora **Paula Giménez Rodríguez**, especialista en neurofisiología clínica y delegada provincial de ASISA.

Las pantallas de los dispositivos electrónicos emiten luz blanca-azulada, **un espectro de luz que influye en el reloj biológico humano**, localizado en el núcleo supraquiasmático del hipotálamo, y que “regula la periodicidad de ciertas funciones corporales, entre ellas el sueño”.

Para funcionar correctamente, **este reloj biológico necesita de unos sincronizadores externos**, de los cuales el más importante es la luz. “Cuando nuestro cerebro, a través de las retinas, percibe esta luz blanca-azulada, recibe la señal de que es de día y fabrica las sustancias químicas que nos mantienen despiertos (cortisol, histamina, serotonina, ...) e **inhibe la fabricación de melatonina**, que es la hormona del sueño”, explica la doctora Giménez. Es decir, si una persona usa estas

# COMPARTIR

Además, el uso de pantallas implica un **sobreesfuerzo cerebral**, todo lo contrario a la actitud de relajación que, según la experta, se necesita para tener un buen descanso. Y aquí es donde aparece el **insomnio**, un trastorno del sueño que ya afecta, en España, **entre un 25 y un 35%** de la población adulta de manera transitoria, y **entre un 10 y un 15%** de forma crónica, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El problema principal que alerta la doctora Giménez es el auge de este hábito nocturno, cada vez más extendido entre la población joven. Y es que **la falta de sueño o la mala calidad del mismo** se asocia, entre otros problemas, “a un bajo rendimiento escolar o laboral, a la alteración del estado de ánimo (ansiedad o depresión), a tener cefaleas, accidentes y, a más largo plazo, a enfermedades metabólicas y cardiovasculares”, puntualiza.

## Cómo asegurar un sueño reparador

Evitar el insomnio, y todos los problemas de salud asociados con él, exige irremediablemente **poner el foco en cómo y cuándo se usan las pantallas**. Los expertos recomiendan abiertamente olvidarse de todos los dispositivos electrónicos, al menos, **una hora o dos antes de ir a la cama**. Siempre es mejor una buena lectura relajante que la luz azul y los estímulos de un vídeo viral. Pero no solo eso: la doctora recuerda que para descansar bien también hay que “dejar los problemas y preocupaciones para el día siguiente” y **llevar una rutina de horarios regulares de comidas y de sueño** acostándonos y levantándonos todos los días a la misma hora”.

CHECK ALL ISSUES OF THE MAGAZINE



Actualidad

Negocios

Deportes

Cultura

Estilo de vida

Tecnología

Salud

Economía

Ciencia

Sociedad

Formación

Comunicae &gt; Noticias &gt;

Gurutz Linazasoro, neurólogo de Policlínica Gipuzkoa: "Las siestas de 20 minutos son ideales para desconectar,..."

## BIENESTAR

## Gurutz Linazasoro, neurólogo de Policlínica Gipuzkoa: "Las siestas de 20 minutos son ideales para desconectar, reducir el estrés y consolidar memorias recientes"

📍 Donostia/San Sebastián 📅 02 enero 2025

El especialista destaca que las siestas cortas pueden ser un complemento ideal para mejorar el bienestar. Sin embargo, señala que las siestas largas pueden ser contraproducentes



### Esta página web usa cookies:

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico. Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios. Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web. **Política de cookies**

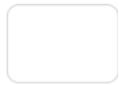
 Necesario

 Analíticas

[Más detalles](#) ▾

importancia c

En esta época del año marcada por las jornadas más cortas, el bienestar se convierte en un aliado clave para la salud. **Gurutz Linazasoro,**



Actualidad

Negocios

Deportes

Cultura

Estilo de vida

Tecnología

Salud

Economía

Ciencia

Sociedad

Formación

Comunicae &gt; Noticias &gt;

5 estrategias para combatir el entumecimiento cognitivo derivado de la dependencia tecnológica y reactivar la ...

## SERVICIOS MÉDICOS

# 5 estrategias para combatir el entumecimiento cognitivo derivado de la dependencia tecnológica y reactivar la mente

📍 Madrid 📅 21 enero 2025

Incorporar détox digitales, hacer ejercicios mentales, evitar la dependencia excesiva de la tecnología en el día a día, cuidar la alimentación y practicar el neurofitness, son algunas de las estrategias que recomiendan los expertos de Cigna Healthcare para hacer frente a la niebla mental

El uso diario de la tecnología ha reducido profundamente la forma en que se maneja y procesa la información. Hoy en día, es habitual disponer de dispositivos digitales, como teléfonos móviles y ordenadores, para almacenar datos, programar recordatorios o, incluso, realizar operaciones matemáticas básicas. Una práctica que ha **disminuido significativamente la necesidad de recordar información por uno mismo**, lo que, a largo plazo, afecta al entrenamiento de la memoria y a la capacidad de retención.

Esta dependencia de la tecnología afecta también a la necesidad de



funciones a la tecnología, la capacidad de realizar estas tareas de manera autónoma se ve comprometida, lo que provoca una especie de "entumecimiento" cognitivo y limita las habilidades naturales. Tanto es así, que la Real Academia Nacional de Medicina ya advierte que **la utilización excesiva de la inteligencia artificial debilita la retención de conocimientos, y reduce la capacidad de resolver problemas y pensar críticamente**. Un hecho que, unido a la alta prevalencia de los problemas de salud mental, ha favorecido la aparición de la **niebla mental, un fenómeno a menudo asociado a la disminución de las capacidades de concentración y memoria**, que tiene como consecuencia una mayor dificultad para gestión y procesar adecuadamente la información. Y es que, el cerebro tiene una capacidad limitada para procesar y retener datos, y la exposición a múltiples estímulos a la vez y a información constante puede generar sobrecarga mental, reduciendo la atención en tareas importantes y la toma de decisiones. Una situación especialmente preocupante teniendo en cuenta que el **31% de los españoles afirma tener dificultades para mantener la concentración** como consecuencia del estrés, tal y como muestra el estudio Cigna International Health.

"Es esencial aprender a hacer un uso correcto de la tecnología con prácticas que favorezcan nuestro bienestar cognitivo y emocional, de modo que podamos seguir entrenando y ejercitando nuestro cerebro de forma efectiva. Esto implica establecer límites saludables en la interacción con los dispositivos y dedicar tiempo a actividades que estimulen las capacidades cognitivas, como la lectura, la reflexión o la resolución de problemas. Al hacerlo, no solo preservamos nuestra salud mental, sino que también mantenemos nuestra capacidad para procesar y retener información, favoreciendo así un equilibrio que beneficie nuestro bienestar integral.", declara **Elena Luengo, directora de Innovación de Cigna Healthcare España**.

Para prevenir la niebla mental y cuidar la salud cognitiva, los expertos de **Cigna Healthcare** facilitan cinco estrategias clave:

- **Incorporar el détox digital**. El acceso constante a un flujo de información digital puede generar una **sobrecarga cognitiva, dificultando la capacidad de atención y toma de decisiones**. La



**digitales" semanales o mensuales, que consisten en pasar días completos sin conexión a Internet**, en los que enfocarse solo en actividades físicas o creativas, ayuda a reducir el estrés y proporciona una pausa significativa para el cerebro, permitiéndole recuperarse de los frecuentes estímulos digitales.

- **Cerebro activo, cerebro joven.** El cerebro es uno de los órganos más importantes, y su correcto funcionamiento depende del cuidado constante. La Sociedad Española de Neurología (SEN) recomienda **mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas** para evitar secuelas neurológicas a medida que se envejece. Practicar **actividades que impliquen el aprendizaje continuo**, como estudiar un nuevo idioma o aprender a tocar un instrumento musical, no solo mejoran la memoria y la concentración, sino que también potencian el razonamiento y la capacidad para aprender cosas nuevas, contribuyendo a la salud cerebral general a largo plazo.
- **Mantener la autonomía cognitiva.** Para mantener las habilidades cognitivas, es fundamental **evitar la dependencia excesiva de la tecnología en situaciones cotidianas**, como no recurrir automáticamente al GPS al entrar en el coche, ni usar la calculadora para saber cuánto es el cambio en el supermercado o un descuento del 20%. En este sentido, **resolver estos pequeños desafíos mentales sin ayuda de un dispositivo electrónico** permite entrenar la memoria, razonamiento y concentración y habilidades cognitivas, evitando el "entumecimiento" cerebral.
- **Combatir la lentitud mental con la alimentación.** La salud cognitiva no solo depende de los hábitos mentales, sino también de lo que se come. Esta conexión, conocida como el eje intestino-cerebro, sugiere que **una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede influir positivamente en el estado de ánimo, la memoria y la concentración.** Una dieta rica en nutrientes como los ácidos grasos omega-3, antioxidantes y fibra favorece el rendimiento cognitivo. Incluir alimentos como **pescado azul, nueces, frutas y verduras frescas**, y evitar el exceso de azúcar y procesados, puede ayudar a combatir la lentitud mental y favorecer una mayor claridad y agilidad mental.
- **Practicar el neurofitness.** Al igual que el cuerpo necesita



rompecabezas, sudokus, jugar al ajedrez o participar en juegos de mesa son ideales para activar áreas del cerebro relacionadas con la resolución de problemas, la toma de decisiones y la memoria a corto plazo. Estos ejercicios ayudan a mantener la agilidad mental y a prevenir el deterioro cognitivo.

📌 Nacional, Sociedad, Dispositivos móviles, Psicología, Servicios médicos

Compártelo 

**¿Eres periodista y necesitas más información?**

Regístrate ahora en Comunicae Media. ¡Es gratis!

[IR A COMUNICAE MEDIA](#)

Introduce tu búsqueda



## Noticias populares

### MOVILIDAD Y TRANSPORTE

**Record go Mobility consolida su presencia en España con la inauguración de una nueva delegación en Madrid**

### EMPRENDEDORES

**"De soñadora a líder": Cómo una emprendedora está transformando vidas con bienestar y oportunidades únicas**

### ACTUALIDAD EMPRESARIAL



 27-enero-2025

El Salón de Recepciones de la Diputación de Castellón acogerá el jueves 30 de enero, a las 17.00 horas, el acto de entrega del XVIII Premio Doctor Enrique Boldó concedido a los doctores Daniel Eduardo Geffner Sclarky y Juan Fabregat De Francia.

Unos galardones con los que el Colegio Oficial de Médicos de Castellón (COMCAS) y la institución provincial reconocen a los médicos por su labor humana, profesional, científica, de servicio y compromiso con la sociedad castellanense.

El jurado de los Premios Boldó ha decidido otorgar, en su edición de 2024, el prestigioso reconocimiento dentro de la profesión médica, al neurólogo Daniel Eduardo Geffner Sclarky y al otorrinolaringólogo Juan Fabregat De Francia.

Los Premios Boldó reconocen a las mejores trayectorias profesionales de especialistas en el ámbito médico de la provincia de Castellón, teniendo en cuenta el reconocimiento del médico, así como su faceta humana y su compromiso de servicio con toda la sociedad. Además, el galardón sirve para rendir homenaje a la figura del doctor Boldó, una de las personalidades médicas de la provincia en el siglo XX y figura clave en la medicina moderna de Castellón en su faceta de cirujano y de formador de varias generaciones de profesionales que pasaron por su servicio en el Hospital General Universitario de Castellón.

### Perfil de los premiados

El Doctor **Daniel Eduardo Geffner Sclarsky**, nacido en Argentina en 1953 y valenciano de adopción desde 1978, es un prestigioso neurólogo con una destacada trayectoria tanto en el ámbito asistencial como en el académico y el político. Durante sus más de 40 años de trayectoria ha dedicado su vida profesional a la mejora de la atención sanitaria pública y a la investigación y gestión en el área de la neurología, especialmente en la atención al ictus.

En su etapa profesional, ejerció como Jefe de la Unidad de Neurología del Hospital General Universitario de Castelló. Entre sus logros, destaca la implementación del Código Ictus en el Hospital, un protocolo pionero en la atención urgente del accidente cerebrovascular.

Ha sido asesor de la Conselleria de Sanitat colaborando en la creación y desarrollo de estrategias sanitarias relacionadas con enfermedades neurológicas y diputado en les Corts, por la formación Podemos, en la legislatura 2015-2019.

**PREMIOS BOLDÓ 2024**  
Jueves 30 de enero 17:00 horas  
Diputación de Castellón



**Dr. Daniel Eduardo Geffner Sclarky**      **Dr. Juan Fabregat De Francia**

Destaca su papel como presidente de la Sociedad Valenciana de Neurología en la que impulsó investigaciones y congresos médicos para la difusión de avances en neurología. En su trayectoria despunta su participación activa como miembro de la Junta de la Sociedad Española de Neurología (SEN) en proyectos nacionales en beneficio del desarrollo de la neurología en España y la publicación de numerosos artículos y publicaciones en revistas nacionales e internacionales.

El Doctor **Juan Fabregat De Francia**, nacido en Castellón en 1933, ha sido Jefe de Servicio de Otorrinolaringología de la Residencia Sanitaria Sagrado Corazón de Castellón desde mayo de 1969 hasta su jubilación en junio de 2003, tiempo en el que pudo compaginar su profesión tanto en el ámbito público como en el privado.

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valencia en 1960, fue alumno interno de Otorrino en el Hospital Clínico de Valencia en el servicio del profesor Rafael Bartual. Obtuvo la plaza de otorrino de la Seguridad Social y Montepíos en 1961.

En su trayectoria profesional y formativa destaca su especialización en Otorrinolaringología en el servicio del profesor Adolfo Azoy, en el Hospital Clínico de Barcelona, así como los cursos de especialización quirúrgica, tanto en Madrid como en Barcelona, con los doctores Salvá, Prades, Poch Viñals y Kleisaser.

El doctor Geffner y el doctor Fabregat cogerán el testigo de los últimos galardonados de la edición de 2023 del Premio Boldó, los doctores Amalia Nácher Fernández y Julián Borrás Cuartero.

 [Ver documento](#)

 [Más actualidad](#)

## EL COLEGIO

[Organigrama](#)  
[¿Quiéres colegiarte?](#)  
[Estatutos](#)  
[Revista colegial](#)

[ALQUILER DE SALAS](#)

## SERVICIOS

[Seguros](#)  
[Asesoría jurídica](#)  
[Banca](#)  
[Protección social](#)  
[Convenios comerciales](#)  
[Centro de reconocimientos](#)

## INFORMACIÓN

[Últimas noticias](#)  
[Agenda de eventos](#)  
[Ofertas de empleo](#)

## LA FUNDACIÓN

[Patronos](#)  
[Estatutos](#)  
[Agenda](#)

## VENTANILLA ÚNICA

[Consulta pública de colegiados](#)  
[Reclamaciones](#)  
[Consulta de colegiados nacional](#)  
[Solicitud de documentos](#)

## CONTACTO

[Contáctenos](#)  
964.220.012  
[620 455 867\(whatsapp\)](#)  
[medicoscs@comcas.es](mailto:medicoscs@comcas.es)  
Avenida del Mar 48 - 12003 Castellón

## AVISOS LEGALES

## Premio al mejor MIR de Neurología en Andalucía: “Le cambiamos la vida a los pacientes, literalmente”

Entrevistamos a Emilio Montero, elegido mejor MIR de 2024 de la especialidad de Neurología en Andalucía



Emilio Montero, mejor MIR de 2024 de la especialidad de Neurología en Andalucía (FOTOMONTAJE: ConSalud.es)



**MANUEL GAMARRA**  
13 ENERO 2025 | 19:30 H



Como cada año, la Sociedad Andaluza de Neurología (SAN) ha entregado su **galardón** al mejor médico interno residente (**MIR**) de la especialidad dentro de la comunidad autónoma del sur de España, un premio que tiene en cuenta la "formación y capacitación" como futuros neurólogos de los agraciados y que en este 2024 ha ido a parar a **Emilio Montero**, del **Hospital Universitario Virgen de la Macarena** de Sevilla. El joven, asegura en una entrevista concedida a ConSalud.es, no se esperaba esta noticia, hasta el punto de que le pilló en pleno "doblete de guardias" en el momento del anuncio, durante la celebración de la XLVI Reunión de la SEN en la ciudad de Cádiz.

**"Fue toda una sorpresa, sinceramente.** Yo me quedé aquí en Sevilla, muy liado, para que los residentes pequeños pudiesen ir al congreso de la SEN. Sí que envié los papeles que te piden para presentar la candidatura, pero en Andalucía hay mucha gente, y los residentes hacen miles de cosas. Así que me puse muy contento", recuerda Montero. Y no es para menos: el premio -otorgado por un jurado compuesto por los **tutores de residentes de Neurología** de cada uno de los hospitales de Andalucía que ofrecen formación MIR-, más allá de lo que supone para el currículum de un médico -sobre todo de cara al extranjero, ya que en España no cuenta para las bolsas de trabajo-, tiene una dotación del **mil euros**.

Sin duda, este dinero le va a venir muy bien a un joven al que le gusta mucho **viajar para conocer cómo es la forma de trabajar en otros países**. Ya durante la carrera de Medicina, que cursó en la Universidad de Sevilla (US), hizo **tres estancias**: un año al norte de Italia, cerca de Milán; ocho meses en Montpellier, al sureste de Francia; y otros seis meses más al otro lado del charco, en México. "Te puedes imaginar que, a la hora de elegir la especialidad después del MIR, tenía claro que me quería quedar cerquita de casa", justifica entre risas.

### ***"Fue toda una sorpresa. En Andalucía hay mucha gente, y los residentes hacen miles de cosas"***

Pero es que, por si esto fuese poco, en marzo hará una rotación de dos meses, ya centrada en su especialidad, en **Brasil**. Allí, señala el R4, espera poder ver el funcionamiento de la Neurología en un ámbito "muy diferente" al nuestro: "Seguro que consigo sacar experiencias buenas". Y no solo eso: también tendrá la posibilidad de conocer la especialidad de **Enfermedades Infecciosas**, que en España todavía no está creada dentro del Sistema Nacional de Salud. "Siempre me había gustado mucho, pero para trabajar de ello aquí tienes que hacer Medicina Interna, y aún así no te garantiza que vayas a terminar siendo infectólogo. Mi rotación en Brasil es de **Neuroinfectología**, así que espero poder quitarme la espinita", subraya el médico.

A pesar de ello, Emilio tiene muy claro que tomó la decisión correcta a la hora de escoger una especialidad como Neurología, que cada vez goza de **más tratamientos y pruebas complementarias** para diagnosticar y tratar a los pacientes: "Les cambia la vida, literalmente". "Tradicionalmente se decía que, dentro de la Neurología, había pocas pruebas y tratamientos, pero a día de hoy para nada es así. Técnicas basadas en la **genética**, uso de la tecnología, sobre todo a nivel radiológico... la especialidad ha evolucionado muchísimo", explica el residente. "Antes, había enfermedades a las que no se podía ofrecer absolutamente ningún tratamiento más allá del sintomático, y a día de hoy ya **hay muchos tratamientos dirigidos y con pocos efectos secundarios**" añade.

**efectos secundarios**, añade.

“Estamos en el siglo XXI, el siglo de la Neurología, en el que **estamos viviendo una absoluta revolución** en el apartado diagnóstico y terapéutico. No se ha visto en la historia de la Medicina nada parecido, nunca imaginamos que seríamos capaces de poner tratamiento a las enfermedades neurodegenerativas tan pronto”, indicaba recientemente a ConSalud.es el presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **Jesús Porta**, quien atribuye esta cada vez mayor importancia de la especialidad a los cambios que se han producido recientemente en la sociedad, “mucho más activa y estresante”: “Antes, la gente no acudía tanto a los profesionales, y sus enfermedades neurológicas se trataban menos. Ahora, ante cualquier síntoma, tengan la edad que tengan, te van a consultar”.

***“Antes, había enfermedades a las que no se podía ofrecer absolutamente ningún tratamiento más allá del sintomático, y a día de hoy ya hay muchos tratamientos dirigidos y con pocos efectos secundarios”***

Gracias a sus rotaciones durante los cuatro años de residencia, Emilio ha tenido la oportunidad de conocer los campos de la **Neurocirugía**, la **Neuroradiología** y la **Neuroradiología intervencionista** en el Hospital Virgen del Rocío, el más grande de Sevilla. También pasó por Madrid, rotando durante cuatro meses en un centro de epilepsia. Y es que, tales son las posibilidades que ofrece a día de hoy la Neurología, que el joven prefiere no decantarse todavía por ninguna subespecialidad concreta. “Hay neurólogos que se empiezan a subespecializar en, por ejemplo, vascular, pero si luego, por cosas del sistema, no se pueden dedicar exclusivamente a eso, se tienen que volver a formar. Yo prefiero no cerrarme, tener la mente abierta, y **comenzar a especializarme cuando empiece a trabajar**”, apunta.

## **UN FUTURO CENTRADO EN LA INVESTIGACIÓN**

La vida de Emilio **no se limita a hacer el MIR**. Por suerte, destaca, el Hospital Virgen de la Macarena es “muy potente” en lo que a investigación se refiere dentro de su campo, algo que él no ha desaprovechado durante los cuatro años de residencia y que es una de las razones por las que ha recibido el premio (al que, lógicamente, solo pueden acceder los de último año). Además, el curso pasado realizó un **máster de investigación y estadística básica asociada a la medicina clínica**, y se matriculó en un **doctorado**. Su intención, afirma, es trabajar como neurólogo adjunto mientras publica artículos de investigación y prepara la tesis, para la cual dispone de cinco años.

Lo que no tiene tan claro es desde donde hará todo esto. La realidad, lamenta, es que **cuando uno termina su residencia tiene “poquitas” opciones de quedarse a trabajar**, “o a lo mejor no con las condiciones que quieres”. Si se puede quedar en el Virgen de la Macarena durante un tiempo, comenta, estaría “encantado”, pero no descarta otras posibilidades; incluso, con todo el bagaje que ha ido adquiriendo, podría ser fuera de España. “Si me tengo que quedar con algo de estos cuatro años de residencia, sería con el **ambiente de trabajo**. Las dinámicas y las relaciones entre residentes y adjuntos son buenísimas, y eso es súper importante en el día a día, sobre todo en momentos de estrés cuando hay periodos de mucha carga de trabajo”, insiste el futuro especialista.

# El CGE presenta una guía de Enfermería para abordar el dolor neuropático periférico

El Consejo General de Enfermería de España ha dado a conocer una nueva guía para ayudar a identificar y abordar el dolor neuropático periférico para mejorar la calidad de vida de los pacientes



Mujer con dolor neuropático en consulta médica (Foto. Freepik)

**CS** REDACCIÓN CONSALUD  
23 ENERO 2025 | 12:40 H



Archivado en:

CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA · DOLOR

El **Consejo General de Enfermería de España** ha dado a conocer una **nueva guía para ayudar a identificar y abordar el dolor neuropático periférico** para mejorar la calidad de vida de los más de tres millones de pacientes que sufren este dolor. Limitación de la actividad diaria, problemas de sueño, depresión o ansiedad... son los problemas que se desencadenan en las personas que padecen **dolor neuropático periférico** y que se encuentran en esta guía.

Se trata de 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 padece de forma crónica. 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 Consejo General de Enfermería ha publicado la **Guía de Recomendaciones Prácticas en Enfermería en Dolor Neuropático Periférico**: tratamiento tópico, 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 el dolor neuropático periférico y el abordaje del mismo.

### ***Se trata de una patología difícil de identificar que según la Sociedad Española de Neurología (SEN)***

**“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”, expone **Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería**. “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”, añade.

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 **Ana Esquivias, directora del departamento Médico de Grünenthal**: “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. Es por ello que hemos colaborado en la elaboración de esta guía, diseñada específicamente para fortalecer su labor con herramientas prácticas, conocimientos actualizados y estrategias basadas en la evidencia. Este documento forma parte de nuestro continuo camino por apoyar a las enfermeras con iniciativas concretas, como programas de formación y materiales especializados que faciliten su formación en el manejo del dolor”.

***“Las enfermeras son los profesionales que más tiempo pasan con los***

## ***pacientes, teniendo la oportunidad de identificar el dolor de forma temprana"***

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.

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.

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

Publicidad

### **Te puede gustar**

Enlaces Promovidos por Taboola

#### **Los españoles nacidos antes del 1970 tienen derecho a estos nuevos aparatos acústicos**

Top Audifonos

#### **Las personas con dolor articular deberían leer esto**

Salud

[Haz clic aquí](#)

#### **Nuevos elevadores de escalera portátiles que no requieren instalación (vea)**

Elevador de la escalera

## SEN: "Hay muchas otras enfermedades similares a la ELA que reclaman un trato igual"

El Dr. Rodríguez de Rivera, coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la SEN, valora el paso del Ministerio de Sanidad de sacar a consulta pública las patologías que amparará la norma



El Dr. Francisco Javier Rodríguez de Rivera, coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la SEN atiende a ConSalud.es.



JAVIER LEUNDA

24 ENERO 2025 | 19:30 H



Archivado en:

SEN · ELA

# Más de 100.000 personas en España sufren demencia con cuerpos de Lewy

Rigidez, lentitud o temblor son algunos de los síntomas presentes en más del 25% de los pacientes que padecen esta enfermedad, la tercera causa de demencia más frecuente



Mujer con demencia con cuerpos de Lewy, enfermedad que sufren más de 100.000 personas en España. (Foto: Freepik)



ITZIAR PINTADO

27 ENERO 2025 | 11:00 H



Archivado en:

SEN · NEUROLOGÍA · DEMENCIA

Entre **un 10 y un 20%** de los casos de demencia en España corresponden a personas que sufren **demencia con cuerpos de Lewy**, es decir, **más de 100.000 personas** padecen esta enfermedad neurológica, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). La demencia con cuerpos de Lewy, que celebra su día mundial el 28 de enero, es una **enfermedad neurodegenerativa**, la tercera causa de demencia por detrás 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”, comenta la **Dra. Raquel Sánchez-Valle**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología. “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. Es por esto que se estima que es una de las demencias más infradiagnosticadas y que sufre un mayor retraso diagnóstico”.

Aunque puede presentarse y evolucionar de diferente forma según el paciente, la demencia con cuerpos de Lewy da lugar a una serie de manifestaciones características que facilitan su diagnóstico. El síntoma más característico es **el 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.

Además, los pacientes también sufren con frecuencia trastornos del sueño, característicamente alteración de conducta en la fase REM del sueño o somnolencia excesiva diurna. También pueden presentarse 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.

***“La demencia con cuerpos de Lewy evoluciona en el plazo de pocos años generando discapacidad, dependencia y mayor coste en cuidados que el alzhéimer”***

“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

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.

“Para el manejo de esta enfermedad 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”, 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”.

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

Publicidad

**Te puede gustar**

Enlaces Promovidos por Taboola

**¿Cuáles son las profesiones con más futuro?**

## Dr. Porta-Etessam (SEN): "El gran reto es que los avances en Neurología estén al alcance de todos"

El Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN, nos cuenta los avances en enfermedades neurológicas y los retos de cara al próximo año



Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). (Foto: Archivo/Montaje ConSalud)



ITZIAR PINTADO  
3 ENERO 2025 | 19:30 H



Archivado en:

SEN · NEUROLOGÍA

Las enfermedades neurológicas afectan a **entre 21 y 23 millones de personas en España**. Así lo afirma la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** en el último informe ‘Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España’, que también asegura que no solo están aumentando en edades avanzadas, sino también entre los más jóvenes. Además, estas patologías tienen un componente de género importante, si tenemos en cuenta que son **más mortales en mujeres (23,5%) que en hombres (14,5%)**, e incluso algunas de ellas se diagnostican más tarde en el género femenino que en los varones.

“Estamos observando un aumento en las enfermedades neurodegenerativas, como es habitual en una población envejecida. La enfermedad de Parkinson y las demencias muestran un crecimiento moderado, mientras que las cefaleas han experimentado un notable incremento en la demanda asistencial, probablemente por la sensibilización social y la aparición de nuevos tratamientos”, explica el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en una entrevista para [ConSalud.es](https://www.consalud.es).

A pesar de estos datos, hay que celebrar que **“el siglo XXI es el siglo de la Neurología”**, como afirma el Dr. Porta-Etessam. De hecho, el Neurólogo asegura que especialmente en los últimos años se han producido avances significativos. En concreto, 2024 ha sido un punto de inflexión en la atención neurológica, especialmente en enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer y el párkinson, gracias a nuevos tratamientos y tecnologías emergentes.

## ***“El siglo XXI es el siglo de la Neurología”***

Uno de los avances más destacados ha sido en [el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer](#). Este año, la EMA ha aprobado **el lecanemab**, un tratamiento antiamiloides que ha demostrado una eficacia relativa en pacientes con deterioro cognitivo leve o demencia leve. Además, se espera que en 2025 se apruebe el donanemab, otro anticuerpo monoclonal prometedor. “Son tratamientos que modifican la evolución de la enfermedad en un pequeño porcentaje de pacientes, aunque todavía estamos lejos de una cura”. Sin embargo, “es esperanzador que pronto podremos diagnosticar el alzhéimer mediante marcadores en sangre, lo que revolucionará la detección precoz”, añade.

En el ámbito del párkinson, el experto destaca la mejora en terapias avanzadas. “Ahora podemos administrar Duodopa, un tratamiento muy eficaz, de manera subcutánea con una bomba, lo que beneficia a pacientes que no toleraban la administración duodenal. Esto mejora significativamente su calidad de vida”, comenta Porta-Etessam.

## **LAS MEJORAS EN NEUROLOGÍA AL ALCANCE DE TODOS**

Sin embargo, los desafíos para 2024 no son menores. Porta-Etessam subraya la necesidad de adaptar los sistemas de salud a la rápida evolución de la Neurología. “Vivimos en el siglo de la Neurología. Los avances en tratamientos y diagnósticos en los últimos diez años superan con creces lo logrado en el siglo anterior. El gran reto es garantizar que estos avances estén al alcance de todos los pacientes”, advierte.

Otro desafío importante es el abordaje de las enfermedades neurodegenerativas. “Aunque los nuevos

tratamientos para el alzhéimer son un avance, solo benefician a **un grupo reducido de pacientes**.

Actualmente tenemos más de 200 fármacos en ensayos clínicos, esperamos que sean opciones efectivas que transformen el pronóstico de esta enfermedad”, señala.

## **EL GÉNERO EN ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS, UN RETO PERMANENTE**

Uno de los grandes retos es el estigma asociado a ciertas enfermedades neurológicas, **como la migraña y la epilepsia**. “La migraña tiene un estigma de género, mientras que la epilepsia enfrenta un estigma de enfermedad. Es crucial fomentar la concienciación social y erradicar estas barreras que afectan la calidad de vida de los pacientes”, puntualiza el presidente de la entidad.

### ***“Enfermedades como el ictus se diagnostican más tarde en mujeres y tienen peor pronóstico”***

Finalmente, Porta-Etessam destaca los esfuerzos de la SEN para visibilizar las enfermedades neurológicas en las mujeres, uno de los grandes retos en Neurología. De hecho, desde la entidad trabajan con iniciativas, como la segunda edición del libro Neurología y Mujer, para ampliar el conocimiento de estas enfermedades en el género femenino. “Enfermedades como el ictus se diagnostican más tarde en mujeres y tienen peor pronóstico. Este libro es solo una parte de una política más amplia que busca cambiar mentalidades y garantizar una atención equitativa. No es solo un libro, es un compromiso con la sociedad”, concluye.

La neurología sigue avanzando, pero el desafío será traducir estos progresos en beneficios tangibles para los pacientes y en una mejor comprensión social de estas enfermedades. Según Porta-Etessam, el esfuerzo conjunto entre profesionales, pacientes e instituciones será clave para afrontar los retos de la Neurología.

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

Publicidad

# La SEN renueva las Juntas Directivas de sus Grupos de Estudio

Durante los dos próximos años, los coordinadores de los grupos de estudio serán los encargados de potenciar y desarrollar la investigación y la formación continuada de los neurólogos españoles en los distintos aspectos de la especialidad



SEN: grupos de estudio neurología (Foto. Freepik)

**CS** REDACCIÓN CONSALUD  
8 ENERO 2025 | 09:45 H



Archivado en:

SEN · ESTUDIO · NEUROLOGÍA

La **Sociedad Española de Neurología** (SEN) ha hecho efectivos los nuevos cargos de las Juntas de sus Grupos, Comisiones y Secciones de Estudio, tras nombrar a los nuevos Coordinadores, Secretarios y Vocales que ejercerán su cargo durante los próximos dos años.

Según informa la SEN, estas agrupaciones tienen como objetivo "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" de la **Neurología**.

Los Dres. **Roberto Belvís, Montserrat González Platas, Manuel Toledo Argany, Laura Lacruz, Ana Domínguez Mayoral, Carmen Terrón, Saima Bashir, Mar Guasp y Celia García Malo** son, respectivamente, los nuevos Coordinadores de los Grupos de Estudio de Cefaleas, Dolor Neuropático, Epilepsia, Humanidades e Historia, Neurogenética y **Enfermedades Raras**, Neurogeriatria, Neurología Crítica e Intensivista, Neurooncología y Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

### ***Las nuevas Juntas de los Grupos, Comisiones y Secciones de Estudio de la SEN fueron elegidas tras un periodo electoral que finalizó a finales de noviembre de 2022***

Mientras, los doctores **Raquel Sánchez del Valle, Ana Belén Caminero, M<sup>a</sup> Mar Freijo, Francisco Javier Rodríguez de Rivera, Jesús Martín, José M<sup>a</sup> Losada y Álvaro Sánchez Ferro** han sido reelegidos, por dos años más, como los Coordinadores (también respectivamente) de los Grupos de Estudio de Conducta y Demencias, Enfermedades Desmielinizantes, **Enfermedades Cerebrovasculares**, Enfermedades Neuromusculares, Gestión Clínica y Calidad Asistencial, Neuro-oftalmología y Trastornos del Movimiento de la SEN.

Asimismo, la **Dra. Irene Sanz** ha sido reelegida para coordinar la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas. Por su parte, **Selma Peláez** será la nueva Coordinadora de la Sección de Estudio de Neurofisioterapia de la SEN.

"Las nuevas Juntas de los Grupos, Comisiones y Secciones de Estudio de la SEN fueron elegidas tras un periodo electoral que finalizó a finales de noviembre de 2022. Los nombramientos se han hecho efectivos una vez que ha concluido el periodo de alegaciones" concluye la SEN.

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

URGENTE!

Estas bebidas serían las causantes de nuevos casos de diabetes en el mundo



## Infosalus.- Un especialista destaca que las siestas de 20 minutos son «ideales» para complementar el descanso nocturno

ENERO 2, 2025 0 1627 3 Min Read

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.

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».





ES IMPORTANTE DARLE VISIBILIDAD

## La demencia con cuerpos de Lewy afecta a más de 100.000 personas en España



El Alzheimer es la principal causa de demencia | Pexels



**Constantes y Vitales**

Madrid | 29/01/2025

La Sociedad Española de Neurología (SEN) señala que la demencia con cuerpos de Lewy es una patología neurodegenerativa que afecta a más de 100.000 personas en España y representa el 20% de las demencias diagnosticadas. Sin embargo, se encuentra invisibilizada.



### Enrique Niza González, presidente de ASINLEWY: "En España hay muy poca investigación de la demencia con Cuerpos de Lewy"

La **demencia con cuerpos de Lewy** es una **patología neurodegenerativa** que afecta a más de **100.000 personas en España**. Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, representa el **20%** de las demencias diagnosticadas, siendo la **tercera causa más frecuente** después del **alzhéimer** y la **demencia vascular**.

Esta enfermedad se caracteriza por la **acumulación de cuerpos de Lewy**, que son depósitos anormales de una proteína llamada **alfa-sinucleína**, en las partes del cerebro que controlan la **cognición, la conducta y el movimiento**.

A menudo, esta enfermedad comparte síntomas con el alzhéimer y el párkinson, lo que puede **dificultar su diagnóstico**, según explica la doctora **Raquel Sánchez-Valle**, coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología.

Sin embargo, cada una de estas enfermedades se comporta de manera distinta, por lo que se requiere un enfoque clínico adecuado y diferenciado.

## SÍNTOMAS DE LA DEMENCIA CON CUERPOS DE LEWY

Los síntomas de esta enfermedad varían, pero suelen producirse **manifestaciones características** que facilitan su diagnóstico.

Algunos **síntomas** son el **deterioro cognitivo**, que presenta problemas con la atención, la capacidad visoespacial y un enlentecimiento psicomotor; trastornos neuropsiquiátricos, como alucinaciones visuales, afectando a hasta el 80% de los pacientes; **síntomas motores** como rigidez, lentitud en los movimientos y temblores, los cuales están presentes en un 25-50% de los pacientes, y **trastornos del sueño**, destaca la alteración en la fase REM o la somnolencia excesiva durante el día.

Además, pueden presentarse **otros síntomas**, como pérdida del olfato, problemas en la regulación de la temperatura corporal 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 otros fármacos.

Se trata de una enfermedad que evoluciona en pocos años y crea una **dependencia y discapacidad de mayor coste en cuidado que otras enfermedades como el alzhéimer**, con una esperanza de vida de cinco o seis años.

Por eso, se han identificado **factores de riesgo** como la **edad**, en personas de entre 50 y 80 años, llegando a afectar al 1 % de la población mayor de 65 años; el **sexo**, afectando más a los hombres, y los **antecedentes familiares**, no es hereditaria pero si aumenta el riesgo.

## EL TRATAMIENTO DE LA DEMENCIA CON CUERPOS DE LEWY

Raquel Sánchez-Valle ha explicado que solo se han desarrollado **tratamientos sintomáticos**.

El tratamiento debe ser **individualizado**, dado que deben ajustarse a los **síntomas cognitivos, motores y neuropsiquiátricos**. Además, se debe tener cuidado con la sensibilidad de los pacientes a los neurolépticos.

Esto se resume en que el **diagnóstico temprano es fundamental para poder orientar los tratamientos** y evitar aquellos que puedan empeorar los síntomas. La investigación también es muy importante, dado que poder desarrollar nuevos medicamentos es imprescindible.

## LA IMPORTANCIA DE DAR VISIBILIDAD A ESTA ENFERMEDAD

Con la intención de dar visibilidad a esta enfermedad, la **Asociación Lewy Body España** ha lanzado la campaña "**Ayúdanos a dar luz a esta enfermedad invisible. No es Párkinson, Ni Alzhéimer, es Lewy**", con la que buscan generar conciencia.

**José Gigante**, presidente de la asociación, ha explicado que "es fundamental visibilizar la patología para mejorar su diagnóstico, apoyar a las familias y comentar la investigación centrada en el paciente y su entorno. **Cada paso que demos hacia la sensibilización es un paso hacia una mejor calidad de vida para quienes conviven con ella**".

Además, hacen hincapié en la importancia de la **salud mental** a la hora de afrontar esta enfermedad: "priorizar los recursos que acompañen a los pacientes no solo en su pronóstico clínico, sino también en su **bienestar emocional, psicológico y social**" ha explicado **Belén**

**Cruz**, psicóloga sanitaria, neuropsicóloga y fundadora de Neurodemfa, un centro de atención neuropsicológica.

© Atresmedia Corporación de Medios de Comunicación, S.A - A. Isla Graciosa 13, 28703, S.S. de los Reyes, Madrid.  
Reservados todos los derechos

**Aviso legal**

**Política de privacidad**

**Política de cookies**

**Cond. de participación**

**Configuración de privacidad**

ACTUALIDAD

# ASEGURAN QUE LOS MICROPLÁSTICOS PUEDEN PRODUCIR TROMBOS EN EL CEREBRO

CONVIVIMOS

REDACCIÓN 23/01/2025



Imagen ilustrativa. (Foto: IStock).

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**, que junto con otros colegas explican su hallazgo en el último número de **Science Advances** y que reproduce el **portal SINC**.

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.

Los microplásticos pueden inducir la oclusión local de pequeños vasos del cerebro, creando un entorno hipóxico e isquémico

“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.

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.

Estos contaminantes pueden causar bloqueos cerebrales que persisten más de 7 días y se reducen lentamente hasta los 28 días, dejando secuelas como deterioro en la memoria y pérdida de función motora

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 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”.

## QUÉ SON LOS MICROPLÁSTICOS

Los fragmentos milimétricos de plásticos recibieron en 2004 la denominación de microplásticos. Presentes en diversos productos, **desde cosméticos a pinturas y tejidos**, se distribuyen como contaminantes por todos los ecosistemas del planeta, incluidos los **océanos o los polos**. Se ha demostrado que son nocivos a múltiples niveles biológicos y están presentes en **alimentos, bebidas y también en el cuerpo humano**, con efectos negativos emergentes.

Estos diminutos plásticos, que miden menos de medio milímetro, pueden **entrar en el cuerpo humano** a través de diversas vías, incluyendo el **sistema respiratorio**, el **consumo de agua** y alimentos contaminados.

Pueden atravesar la barrera hematoencefálica y llegar al cerebro, donde alteran la función cerebral y pueden producir neurodegeneración. Además, la acumulación puede causar problemas respiratorios, trastornos del sistema

inmunológico, inflamaciones crónicas y desequilibrios hormonales. En particular, la presencia de estos compuestos en el torrente sanguíneo puede provocar enfermedades cardiovasculares agudas.

Según un artículo publicado en **Science** en 2024, la contaminación ambiental por estas partículas podría duplicarse para el año 2040, causando daños a gran escala.

¡Pedí las mejores  
revistas infantiles!

AVENGERS



Disney  
Junior

¡Suscríbete!

SALUD Y BIENESTAR

## Un neurólogo explica la forma de caminar que puede ayudar a identificar los primeros signos de demencia

La forma más popular de demencia en España es el Alzheimer, pero hay una forma de andar que puede dar pistas del tipo con Cuerpos de Lewy



 EFE

Dos abuelos pasean por la calle con sus nietos



Paco Delgado

Madrid - Publicado el 17 ene 2025, 21:01

3 min lectura



Más directos



COPE emisión nacional  
COPE EMISIÓN NACIONAL



ín de

:

Neurología (SEN). Ahora bien, no en todas las personas a las que se les diagnostica demencia en nuestro país la causa es el Alzheimer, sino que **más de 70.000 son diagnosticados con lo que se conoce como Cuerpos de Lewy.**

Se trata de la tercera causa de demencia más común, representando entre un 10 y un 20% del total de casos. Pero, ¿cómo se diferencia una de la otra? Según una investigación publicada en 2019 en la revista estadounidense '**Alzheimer y Demencia**', una forma de detectar que el motivo de la demencia son los Cuerpos de Lewy es la forma de andar de las personas.



Ancianos en el parque

## LA FORMA DE LA CAMINAR Y LOS CUERPOS DE LEWY

Así, la teoría que sostenía ese estudio de hace seis años la confirma en una entrevista en el medio portugués [Metropoles](#), el neurocirujano **Renato Campos** confirma esta relación entre la forma de



COPE emisión nacional  
**COPE EMISIÓN NACIONAL**

Más directos

ias  
unta el



Y es que la publicación de 'Alzheimer y Demencia' ya apuntaba a una conexión directa entre el tiempo que tarda en dar cada persona un paso al caminar con el 60% de tipos de demencia. Y, establecía el documento, no sólo influye la velocidad sino también la longitud de la zancajada. Explica en la entrevista Campos que "existe una condición llamada síndrome de riesgo cognitivo motor, que combina la pérdida de memoria con lentitud al caminar".



 Instagram

Renato Campos, neurocirujano

## LA DEMENCIA Y EL MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS

Pero, más allá de los cambios de ritmo al caminar o la longitud de los pasos, los expertos señalan que hay otras maneras de identificar primeros signos de [Cuerpos de Lewy](#), como cambios en el balanceo de los brazos. Incluso, apuntan, que todo ello puede ser fruto de fallos de comunicación entre el cerebro y el sistema motor. "El empeoramiento del sentido de dirección, por ejemplo, a menudo se asocia con déficits cognitivos iniciales, como deterioro de la memoria espacial", comenta en el mismo artículo de Metropoles el **neurólogo portugués Maciel Pontes**.

Más directos



COPE emisión nacional  
COPE EMISIÓN NACIONAL



encia,  
ectan al

**lóbulo frontal, donde está el conocido como el control motor.** “La pérdida de sinapsis y la muerte neuronal perjudican la integración entre el movimiento y la función cerebral, lo que da lugar a estos cambios motores”, concluye el neurólogo.

PUBLICIDAD



COPE emisión nacional  
**COPE EMISIÓN NACIONAL**

Más directos





 Alamy

Pérdida de memoria

## LA IMPORTANCIA DE VER AL NEURÓLOGO

Pero, más allá de estos indicadores, resulta crucial visitar al neurólogo, como explicaba hace unos meses en Herrera en COPE [Estrella Morenas](#), neuróloga e investigadora en el Instituto de Investigación del Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid. Aseguraba en una entrevista con Alberto Herrera que las personas con demencias “olvidan lo más reciente, no fijan los nuevos pensamientos y recuerdos”.

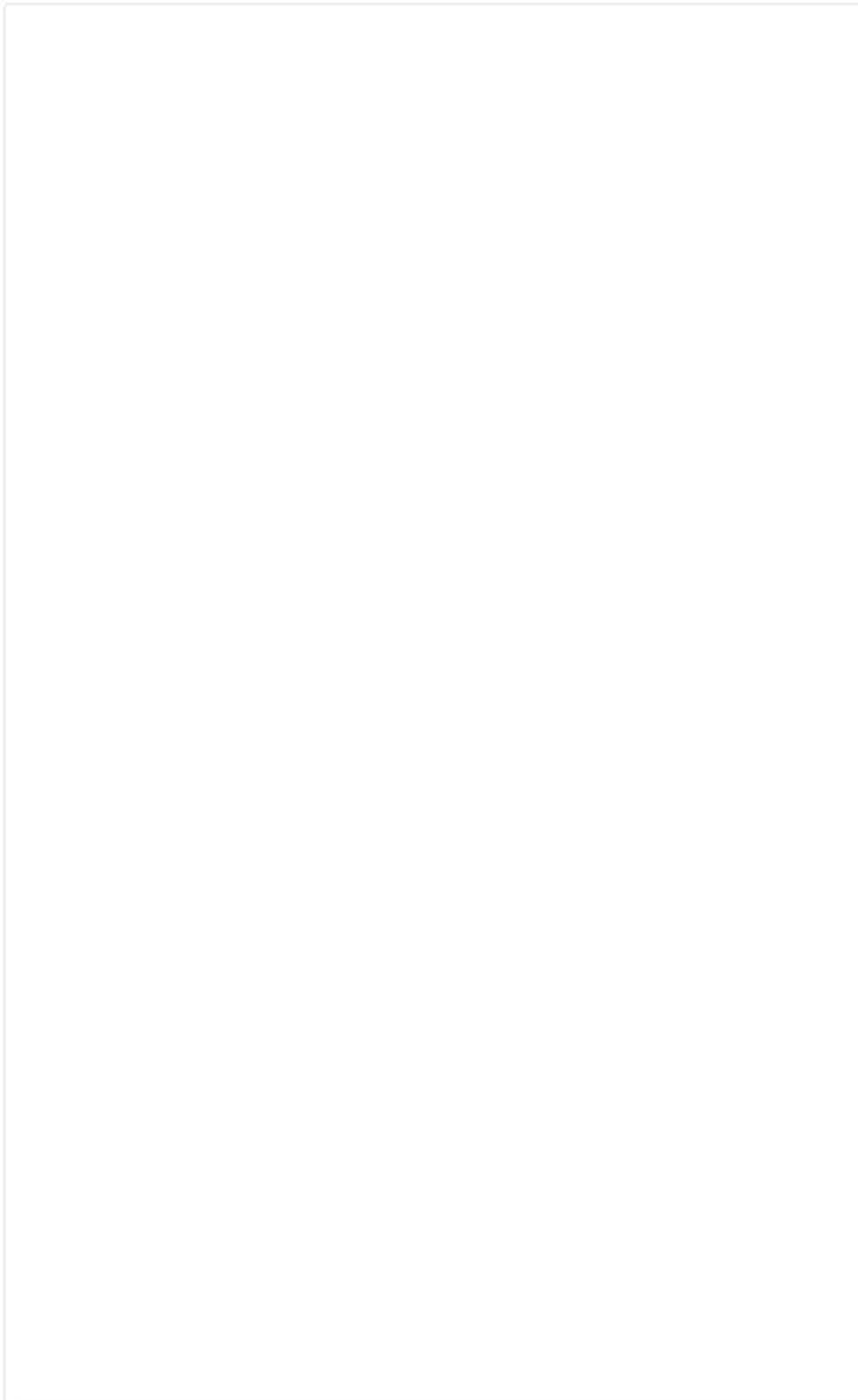
Sobre los primeros síntomas que pueden detectarse en los que lo sufren están “desorientación, notan falta de memoria reciente... piensan que es algo normal asociado a la edad, pero va a más y empieza a limitarles en su día a día”.

Más directos



COPE emisión nacional  
**COPE EMISIÓN NACIONAL**





Así, y para un diagnóstico eficaz, Estrella recomienda “que le vea el neurólogo, que le hagan test de cribado para ver en qué falla y dependiendo del resultado, hacer más pruebas como una resonancia o un tac para ver el grado de afectación cerebral y qué esta afectando al cerebro”.

Más directos



COPE emisión nacional  
**COPE EMISIÓN NACIONAL**



SALUD Y BIENESTAR

## Evita este alimento para retrasar el desarrollo del Alzheimer: Especial cuidado si eres mujer

La alimentación actúa de manera clave en nuestra salud y, por tanto, debemos tener cuidado con lo que comemos para estar sanos el mayor tiempo posible



 Alamy Stock Photo

Mujer anciana, archivo



Jesús Tobarra

Publicado el 03 ene 2025, 12:07

3 min lectura



Más directos



COPE emisión nacional

**LA TARDE**

con Pilar García Muñiz



[ísica y](#)

[mental](#) les impide poder celebrar como siempre.

Una de las [enfermedades](#) que más duro golpea es el [Alzheimer](#), sobre todo, en un momento en el que valoramos tanto la memoria y los buenos momentos que compartimos. En España, actualmente hay **800.000 personas que padecen esta enfermedad neurológica**, según [los datos de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Esta organización ha señalado que **cada año se diagnostican en nuestro país alrededor de unos 40.000 nuevos casos**, pero lo más destacable es que en el 35% de las personas, el desarrollo de la enfermedad se atribuye a una serie de factores de riesgo modificables.

## CUIDADO CON LO QUE COMEMOS

---

### TE PUEDE INTERESAR



Un experto en longevidad señala el alimento que debes incluir en tu dieta si quieres llegar a los 100 años

Entre estos, podemos encontrar algunos como la [diabetes](#), la hipertensión arterial o la obesidad, **factores que podemos relacionar directamente con nuestra alimentación**. Y aunque sepamos que el deterioro del [cerebro](#) está muy asociado a la edad, lo que comemos va a contribuir a acelerar o frenar el proceso.

Las mujeres han estado más expuestas a esta enfermedad debido a su mayor esperanza de vida, sin embargo, [la neuróloga Lisa Mosconi](#) ha destacado **diferencias en el cerebro de mujeres y hombres** que pueden ayudarnos a saber más cómo surge y afecta este tipo de demencia.

Tras más de 20 años de investigación, destaca los alimentos que, de comerlos, **pueden hacer que se acelere la pérdida de la memoria**. Estos alimentos son, en su mayoría, evidentes, pero no por ello dejan de ser nocivos a los que recurrimos con demasiada frecuencia.

Más directos



COPE emisión nacional  
**LA TARDE**  
con Pilar García Muñiz



PUBLICIDAD



Más directos



COPE emisión nacional  
**LA TARDE**  
con Pilar García Muñiz





 Alamy Stock Photo

Anciano sentado en un banco mirando al mar en España

## ESTOS SON LOS ALIMENTOS QUE DEBES EVITAR

Con las prisas del día a día o, simplemente, por el sabor de los aditivos y azúcares que llevan, **los alimentos ultraprocesados** han conseguido colarse en nuestra dieta. Sin embargo, estos no nos van a proporcionar los nutrientes necesarios como la fibra o la proteína.

Por otra parte, también tenemos que tener **mucho cuidado con los fritos**. El cerebro sufre por el efecto que tienen en la circulación sanguínea por la gran cantidad de aceite y sus grasas saturadas y trans. Un mal flujo de la sangre va a perjudicar a nuestra capacidad para almacenar información.

Aunque en Navidad seguro que hemos tomado platos con una preparación más contundente que solo freir o calentar algo precocinado, lo más probable es que **sí qué nos hayamos pasado con los dulces**.

PUBLICIDAD

Más directos



COPE emisión nacional

**LA TARDE**

con Pilar García Muñiz





Dulces navideños

Si bien es cierto que la glucosa nos proporciona una energía muy beneficiosa para el cerebro, tenemos que **tener cuidado de no excedernos con su consumo**, ya que está relacionado con la pérdida de habilidades cognitivas.

Por último, algo con lo que puede que también nos hayamos pasado en estas fechas es el [alcohol](#). Este ya es perjudicial de por sí solo, ya que **favorece la destrucción de neuronas** y, por consiguiente, contribuye al desarrollo de enfermedades neurológicas.

Más directos



COPE emisión nacional  
**LA TARDE**  
con Pilar García Muñiz



ano  
IS

## 5 estrategias para reactivar la mente ante la dependencia de tecnologías

**El uso excesivo de dispositivos electrónicos provoca una especie de "entumecimiento" cognitivo y fomenta la pérdida de capacidades cognitivas naturales como el aprendizaje, la memoria, la concentración o el razonamiento**



El uso diario de la tecnología ha reducido profundamente la forma en que se maneja y procesa la información. Hoy en día, es habitual disponer de dispositivos digitales, como teléfonos móviles y ordenadores para almacenar datos, programar recordatorios o, incluso, realizar operaciones matemáticas básicas. Una práctica que ha **disminuido significativamente la necesidad de**

**recordar información por uno mismo**, lo que, a largo plazo, afecta al entrenamiento de la memoria y a la capacidad de retención.

Esta dependencia de la tecnología afecta también a la necesidad de **realizar esfuerzos cognitivos activos**, como recordar un número de teléfono o hacer cálculos rápidos. A medida que se delegan estas funciones a la tecnología, la capacidad de realizar estas tareas de manera autónoma se ve comprometida, lo que provoca una especie de "entumecimiento" cognitivo y limita las habilidades naturales. Tanto es así, que la Real Academia Nacional de Medicina ya advierte que **la utilización excesiva de la inteligencia artificial debilita la retención de conocimientos, y reduce la capacidad de resolver problemas y pensar críticamente**. Un hecho que, unido a la alta prevalencia de los problemas de salud mental, ha favorecido la aparición de la **niebla mental, un fenómeno a menudo asociado a la disminución de las capacidades de concentración y memoria**, que tiene como consecuencia una mayor dificultad para gestión y procesar adecuadamente la información. Y es que, el cerebro tiene una capacidad limitada para procesar y retener datos, y la exposición a múltiples estímulos a la vez y a información constante puede generar sobrecarga mental, reduciendo la atención en tareas importantes y la toma de decisiones. Una situación especialmente preocupante teniendo en cuenta que el **31% de los españoles afirma tener dificultades para mantener la concentración** como consecuencia del estrés, tal y como muestra el estudio Cigna International Health.

*"Es esencial aprender a hacer un uso correcto de la tecnología con prácticas que favorezcan nuestro bienestar cognitivo y emocional, de modo que podamos seguir entrenando y ejercitando nuestro cerebro de forma efectiva. Esto implica establecer límites saludables en la interacción con los dispositivos y dedicar tiempo a actividades que estimulen las capacidades cognitivas, como la lectura, la reflexión o la resolución de problemas. Al hacerlo, no solo preservamos nuestra salud mental, sino que también mantenemos nuestra capacidad para procesar y retener información, favoreciendo así un equilibrio que beneficie nuestro bienestar integral."*, declara **Elena Luengo, directora de Innovación de Cigna Healthcare España**.

Para prevenir la niebla mental y cuidar la salud cognitiva, los expertos de **Cigna Healthcare** facilitan cinco estrategias clave:

- **Incorporar el detox digital.** El acceso constante a un flujo de información digital puede generar una **sobrecarga cognitiva, dificultando la capacidad de atención y toma de decisiones**. La mente se ve saturada de datos, lo que afecta la memoria, el razonamiento y la claridad mental. En este sentido, incorporar **"detox digitales" semanales o mensuales, que consisten en pasar días completos sin conexión a Internet**, en los que enfocarse solo en actividades físicas o creativas, ayuda a reducir el estrés y proporciona una pausa significativa para el cerebro, permitiéndole recuperarse de los frecuentes estímulos digitales.
- **Cerebro activo, cerebro joven.** El cerebro es uno de los órganos más importantes, y su correcto funcionamiento depende del cuidado constante. La Sociedad Española de Neurología (SEN) recomienda **mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas** para evitar secuelas neurológicas a medida que se envejece. Practicar **actividades que impliquen el aprendizaje continuo**, como estudiar un nuevo idioma o aprender a tocar un instrumento musical, no solo mejoran la memoria y la concentración, sino que también potencian el razonamiento y la capacidad para aprender cosas nuevas, contribuyendo a la salud cerebral general a largo plazo.
- **Mantener la autonomía cognitiva.** Para mantener las habilidades cognitivas, es fundamental **evitar la dependencia excesiva de la tecnología en situaciones cotidianas**, como no recurrir automáticamente al GPS al entrar en el coche, ni usar la calculadora para saber cuánto es el cambio en el supermercado o un descuento del 20%. En este sentido, **resolver estos pequeños desafíos mentales sin ayuda de un dispositivo electrónico** permite entrenar la memoria, razonamiento y concentración y habilidades cognitivas, evitando el "entumecimiento" cerebral.
- **Combatir la lentitud mental con la alimentación.** La salud cognitiva no solo depende de los hábitos mentales, sino también de lo que se come. Esta conexión, conocida como el eje intestino-cerebro, sugiere que **una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede influir positivamente en el estado de ánimo, la memoria y la concentración**. Una dieta rica en nutrientes como los ácidos grasos omega-3, antioxidantes y fibra favorece el rendimiento cognitivo. Incluir alimentos como **pescado azul, nueces, frutas y verduras frescas**, y evitar el exceso de azúcar y procesados,

puede ayudar a combatir la lentitud mental y favorecer una mayor claridad y agilidad mental.

- **Practicar el neurofitness.** Al igual que el cuerpo necesita entrenamiento físico, el cerebro requiere **ejercicios específicos que desafíen su capacidad cognitiva.** Actividades como resolver rompecabezas, sudokus, jugar al ajedrez o participar en juegos de mesa son ideales para activar áreas del cerebro relacionadas con la resolución de problemas, la toma de decisiones y la memoria a corto plazo. Estos ejercicios ayudan a mantener la agilidad mental y a prevenir el deterioro cognitivo.

[SALUD](#)[TECNOLOGÍAS](#)[DIARIOENPOSITIVO](#)[MENTE](#)

**CÓRDOBA** buenas  
**noticias**

CÓRDOBA BUENAS NOTICIAS ES UN MEDIO DE COMUNICACIÓN DIGITAL QUE ABORDA LA ACTUALIDAD DESDE UN PUNTO DE VISTA DIFERENTE.

[CONTACTO](#)[QUIÉNES SOMOS](#)[PUBLICIDAD](#)[AVISO LEGAL](#)[POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

opennemas

POWERED BY  
OPENHOST

# UCALSA certifica su línea de servicios sociosanitarios como «Espacio Cerebroprotegido» en la lucha contra el ictus

El ictus afecta a 1 de cada 4 personas a lo largo de su vida, y el 35% de los casos ocurre en edad laboral

🔖 Guárdalo

Última actualización: 15 de enero de 2025



— Fuente: Fundación Freno al Ictus



**UCALSA** ha dado un paso decisivo en la lucha contra el ictus al certificar su línea de servicios sociosanitarios como «Espacio Cerebroprotegido». Esta acreditación, otorgada por la **Fundación Freno al Ictus**, reconoce el compromiso de la compañía con la prevención y la salud, reafirmando su **responsabilidad social** ante una enfermedad que afecta anualmente a más de 20.000 personas en España.



insíbete



**empleados** que completaron la formación durante 2024, representando más de un 30% de la plantilla total de los servicios sociosanitarios del grupo. Este programa formativo, ha preparado al personal para identificar los síntomas del ictus, activar rápidamente el **protocolo «Código Ictus»** y alertar al 112 de forma eficiente, lo que maximiza las posibilidades de supervivencia y reduce las secuelas graves asociadas a esta enfermedad.

## Gran diferencia en la calidad de vida de los pacientes

Durante el acto, **Julio Agredano, Presidente de la Fundación Freno al Ictus**, destacó que gracias al compromiso de **UCALSA**, más personas están preparadas para identificar y actuar de manera eficaz ante un ictus. Agredano subrayó que, en esta enfermedad «el tiempo es cerebro» y que contar con espacios cerebroprotegidos marca una gran diferencia en la supervivencia y la calidad de vida de los pacientes.

Por su parte, **Beatriz Menéndez Iglesias, Directora de servicios sociosanitarios de UCALSA**, mostró su satisfacción y agradecimiento a la Fundación, destacando que la formación impartida a los equipos de profesionales de atención directa se traduce en un entorno laboral más seguro, y además tiene un efecto multiplicador, que se extiende a todas las personas mayores y dependientes a las que prestan el servicio de comida a domicilio; sin duda alguna, que estos profesionales estén capacitados para reaccionar a tiempo y activar la alarma va a contribuir a salvar vidas, tejiendo esa red que permitirá ir minimizando el impacto **social** del ictus en nuestro entorno.

## Prevención y acción temprana

 **El ictus es la primera causa de muerte en mujeres a nivel mundial** y una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos. En **España**, se estima que **24.000 personas** fallecen cada año a consecuencia de esta enfermedad.



randstad fundación.

inscríbete

hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y el control de factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol y el tabaquismo.

“Espacio Cerebroprotegido» busca **convertir a las organizaciones en puntos clave** dentro de la cadena de supervivencia del ictus con el objetivo de reducir el impacto **social** que representa esta enfermedad cerebrovascular en nuestro país.

El contenido formativo ha sido desarrollado con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN) a través de su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) y forma parte del proyecto “Brain Caring People” el cual está avalado por la propia sociedad científica y cuenta con el apoyo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).

Con la implementación de este proyecto, **UCALSA** demuestra que la prevención y la acción temprana son factores clave para **marcar la diferencia en la lucha contra el ictus**, reforzando su compromiso con la sociedad y con la salud de las personas.

***Accede a más información responsable en nuestra biblioteca digital de publicaciones Corresponsables y en la Ficha Corporativa de la Fundación Freno al Ictus en el Anuario Corresponsables 2024.***



insíbete





# Grandes avances y esperanzas en la lucha contra el Alzheimer

El Alzheimer es una de las enfermedades neurodegenerativas más prevalentes y devastadoras a nivel mundial. Según la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), alrededor de 55 millones de personas viven con demencia, y se estima que el Alzheimer representa entre el 60% y el 70% de estos casos. En España, según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), hay cerca de 800.000 personas afectadas por esta enfermedad, lo que representa un gran reto para el sistema de salud y la sociedad.

El Alzheimer no solo afecta a los pacientes, sino también a sus cuidadores y familias. Y, además, tiene un importante coste para los sistemas de salud. En España, los costes anuales por paciente con Alzheimer se sitúan entre los 27.000 y los 37.000 euros, según un estudio publicado en la [revista «Neurología»](#).

## **Nuevos tratamientos y esperanzas: anticuerpos monoclonales**

Recientes avances en la investigación contra el Alzheimer han abierto nuevas puertas para el tratamiento de la enfermedad. Uno de los enfoques más revolucionarios y prometedores son los tratamientos basados en anticuerpos monoclonales.

Los medicamentos de esta categoría están diseñados para atacar las placas de beta-amiloide, una de las características patológicas clave de la enfermedad. Algunos medicamentos como *aducanumab* y *lecanemab* están generando una gran expectativa entre la comunidad científica.

Un estudio publicado en *"The New England Journal of Medicine"* (2022) demuestra que lecanemab puede ralentizar el deterioro cognitivo en pacientes con Alzheimer temprano en un 27% en comparación con el placebo.

Sin embargo, los científicos remarcan que estos tratamientos no son una cura, sino un paso significativo hacia la modificación del curso de la enfermedad.

Estos tratamientos abren un horizonte esperanzador en el tratamiento de la enfermedad, pero todavía quedan muchos retos muy importantes que solucionar, como el alto coste de los tratamientos y, por lo tanto, la accesibilidad a los mismos. A esto hay que sumarle los posibles efectos secundarios, como el posible edema cerebral.

Y nos queda mucho por investigar y averiguar sobre cómo funciona la enfermedad y cómo detectarla y paliarla en sus fases más tempranas.

De forma paralela, y dado que las expectativas a que a la incidencia de esta enfermedad siga creciendo en los próximos años, sobre todo por el aumento de la esperanza de vida y el aumento de la población de edad avanzada en las pirámides poblacionales, se trabaja en estrategias de prevención. Muchos estudios recientes destacan la importancia de los factores de riesgo que pueden modificar el curso del Alzheimer, como la dieta, el ejercicio físico, el control de enfermedades crónicas y la actividad cognitiva.

Miramos esperanzados hacia el futuro: un futuro más que prometedor en los que, sin duda, habrá muchos más avances científicos que os contaremos en este blog.



---

[← Cuáles son los principales virus respiratorios y cómo diferenciarlos](#)

---