



Sociedad

Nacional Internacional Tendencias 21 Medio Ambiente Energía futura

INVESTIGACIÓN

Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales.y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE

María G. San Narciso

Madrid 18 JUL 2024 7:12



0

El estudio más grande sobre **encefalopatía traumática crónica (ETC)** hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de [deportes](#) de contacto -entre ellos, el [boxeo](#), el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, publicado esta semana en *JAMA Neurology*, ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.

Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermedades neurodegenerativas como párkinson, [ELA](#) o demencia. También se conocía la asociación del traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente, estuviera "**sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

PUBLICIDAD

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de [investigación](#) descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La enfermedad de [Parkinson](#) se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las células cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.

Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya se viene pidiendo en niños y adolescentes en distintas disciplinas.

TEMAS

[EL PERIÓDICO DE ESPAÑA](#)[DEPORTE](#)[INVESTIGACIÓN](#)



Sociedad

España Internacional Tendencias 21 Medio Ambiente Energía futura

INVESTIGACIÓN

Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales.y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE

María G. San Narciso

Madrid 18 JUL 2024 8:12



0

El estudio más grande sobre **encefalopatía traumática crónica (ETC)** hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de [deportes](#) de contacto -entre ellos, el [boxeo](#), el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, publicado esta semana en *JAMA Neurology*, ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.

Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermedades neurodegenerativas como párkinson, [ELA](#) o demencia. También se conocía la asociación del traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente, estuviera **"sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

PUBLICIDAD

Los mecanismos implicados

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de [investigación](#) descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La enfermedad de [Parkinson](#) se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las células cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.

Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya se viene pidiendo en niños y adolescentes en distintas disciplinas.



Sociedad

Sociedad Ciencia Educación Medio ambiente Sanidad Sucesos Tiempo Elecciones Catalunya P de Planeta Empoderadas Tráfico

INVESTIGACIÓN

Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE



María G. San Narciso

Madrid 18 JUL 2024 8:33



Por qué confiar en El Periódico



El estudio más grande sobre **encefalopatía** traumática crónica (ETC) hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de deportes de contacto -entre ellos, el boxeo, el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, publicado esta semana en *JAMA Neurology*, ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.

Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermedades neurodegenerativas como párkinson, **ELA** o demencia. También se conocía la asociación del traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente, estuviera **"sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

PUBLICIDAD

Los mecanismos implicados

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de [investigación](#) descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La enfermedad de [Parkinson](#) se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las células cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.

Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya se viene pidiendo en niños y adolescentes en distintas disciplinas.



Sociedad

España Mundo Sucesos Tendencias 21 Medio Ambiente

INVESTIGACIÓN

Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE

María G. San Narciso

Madrid 18 JUL 2024 8:12



El estudio más grande sobre **encefalopatía traumática crónica (ETC)** hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de [deportes](#) de contacto -entre ellos, el [boxeo](#), el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, publicado esta semana en *JAMA Neurology*, ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.

Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad

Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermedades neurodegenerativas como párkinson, [ELA](#) o demencia. También se conocía la asociación del traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente, estuviera **"sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

PUBLICIDAD

Los mecanismos implicados

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de [investigación](#) descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La enfermedad de [Parkinson](#) se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las

células cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.

Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya se viene pidiendo en niños y adolescentes en distintas disciplinas.

TEMAS [EL PERIÓDICO DE ESPAÑA](#) [DEPORTE](#) [INVESTIGACIÓN](#)

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Sociedad

Nacional Internacional Ciencia Crisis climática Energía futura

INVESTIGACIÓN

Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales.y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE

María G. San Narciso

Madrid 18 JUL 2024 7:12



0

El estudio más grande sobre **encefalopatía traumática crónica (ETC)** hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de [deportes](#) de contacto -entre ellos, el [boxeo](#), el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, publicado esta semana en *JAMA Neurology*, ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.

Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermedades neurodegenerativas como párkinson, [ELA](#) o demencia. También se conocía la asociación del traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente, estuviera **"sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

PUBLICIDAD

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de [investigación](#) descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La enfermedad de [Parkinson](#) se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las células cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.

Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya se viene pidiendo en niños y adolescentes en distintas disciplinas.

SOCIEDAD

INVESTIGACIÓN

Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE

María G. San Narciso

Madrid 18 JUL 2024 8:12



0

El estudio más grande sobre **encefalopatía traumática crónica (ETC)** hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de **deportes** de contacto -entre ellos, el **boxeo**, el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se

caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, publicado esta semana en *JAMA Neurology*, ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.

Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermedades neurodegenerativas como párkinson, ELA o demencia. También se conocía la asociación del

traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente, estuviera "**sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

PUBLICIDAD

Los mecanismos implicados

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de investigación descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La enfermedad de Parkinson se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las células cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.



Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya se viene pidiendo en niños y adolescentes en distintas disciplinas.

TEMAS

EL PERIÓDICO DE ESPAÑA

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Sanidad

Regístrate Actualidad España Madrid Internacional Política Economía Reportajes Investigación

INVESTIGACIÓN

Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE / RODRIGO JIMÉNEZ



María G. San Narciso

Madrid 18 JUL 2024 6:50



El estudio más grande sobre **encefalopatía traumática crónica (ETC)** hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de deportes de contacto - entre ellos, el boxeo, el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, [publicado esta semana en JAMA Neurology](#), ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.

Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermar enfermedades neurodegenerativas como párkinson, ELA o demencia. También se conocía la asociación del traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.

Patada a seguir



Mantente al día de toda la información y actualidad sobre rugby

SUSCRÍBETE

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente, estuviera "**sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

PUBLICIDAD

Los mecanismos implicados

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de investigación descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La enfermedad de Parkinson se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las células cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.

Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya [se viene pidiendo en niños y adolescentes en distintas disciplinas](#).

TEMAS

[ENFERMEDADES](#)[OTROS DEPORTES](#)[RUGBY](#)[FÚTBOL](#)[BOXEO](#)[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



Sociedad

[Política](#) [Comunidad Valenciana](#) [Nacional](#) [Internacional](#) [Universidad](#) [Educar es todo](#) [Energía futura](#)

INVESTIGACIÓN

Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE

María G. San Narciso

Madrid 18 JUL 2024 8:12



El estudio más grande sobre **encefalopatía traumática crónica (ETC)** hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de [deportes](#) de contacto - entre ellos, el [boxeo](#), el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, publicado esta semana en *JAMA Neurology*, ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.

Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermar a personas neurodegenerativas como párkinson, [ELA](#) o demencia. También se conocía la asociación del traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente, estuviera "**sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

PUBLICIDAD

Los mecanismos implicados

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de [investigación](#) descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La enfermedad de [Parkinson](#) se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las células cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.

Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya se viene pidiendo en niños y adolescentes en distintas disciplinas.

TEMAS

EL PERIÓDICO DE ESPAÑA

DEPORTE

INVESTIGACIÓN

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

0,44€/semana +REGALO

¡SUSCRÍBETE!



Iniciar sesión con Google



Utiliza tu cuenta de Google para iniciar sesión en lne.es

Olvídate de recordar más contraseñas. Iniciar sesión es rápido, fácil y seguro.



Continuar

Sociedad

Club La Nueva España Premios Princesa Cu

INVESTIGACIÓN

Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE

María G. San Narciso**Madrid** 18 JUL 2024 8:12

El estudio más grande sobre **encefalopatía traumática crónica (ETC)** hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de [deportes](#) de contacto - entre ellos, el [boxeo](#), el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, publicado esta semana en *JAMA Neurology*, ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.

Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermar a neurodegenerativas como párkinson, [ELA](#) o demencia. También se conocía la asociación del traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.



LNE+ DISFRUTA DEL VERANO CON ESTE **35% DTO**

Edición Impresa Digital	Contenidos Web
55€ 6 MESES Antes: 85€	22,74€ 1 AÑO Antes: 34,99€

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente, estuviera **"sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

Los mecanismos implicados

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de [investigación](#) descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La enfermedad de [Parkinson](#) se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las células cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.

Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya se viene pidiendo en niños y adolescentes en distintas disciplinas.

TEMAS

[EL PERIÓDICO DE ESPAÑA](#)[DEPORTE](#)[INVESTIGACIÓN](#)[Comenta esta noticia](#)

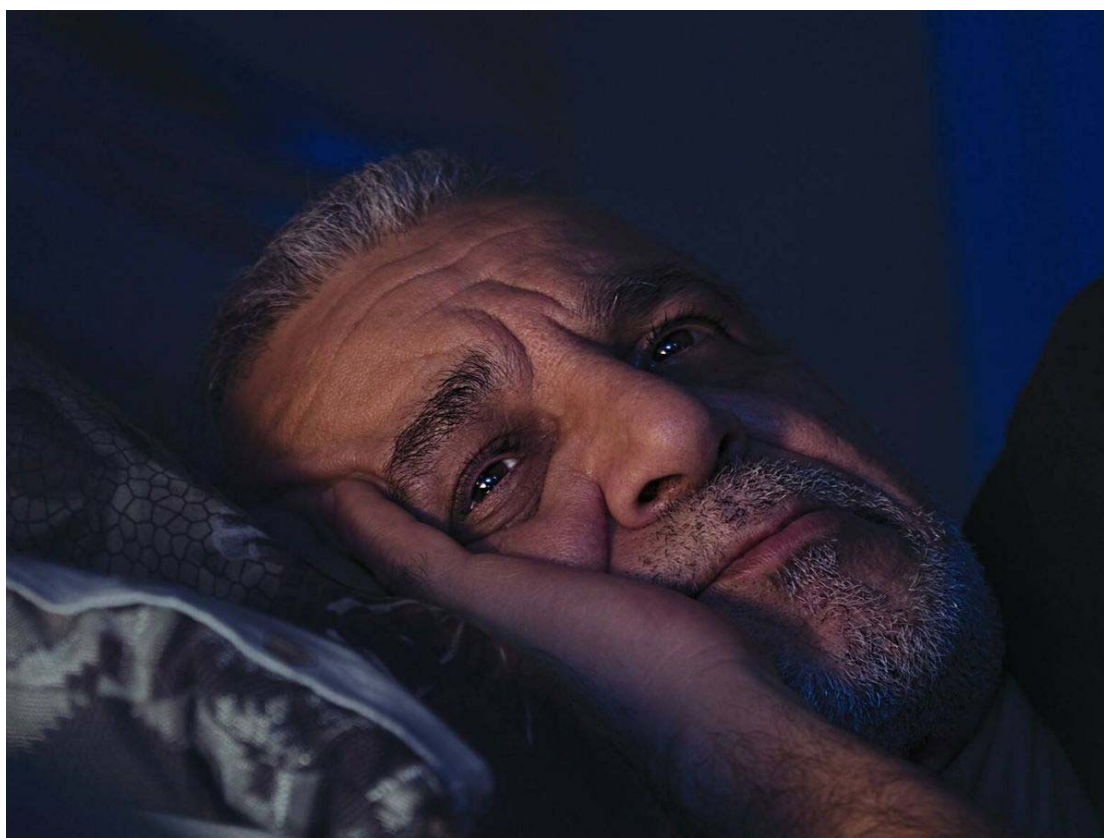
PUBLICIDAD

Bienestar

SUPLEMENTOS

La solución de la ciencia para los que no duermen nada incluso tomando melatonina

Este suplemento puede ser útil para algunas personas, pero no todos los usuarios obtienen los mismos beneficios



¿No duermes nada incluso tomando melatonina? La ciencia te explica por qué. (iStock)

Por **Alimente**

17/07/2024 - 18:55 Actualizado: 17/07/2024 - 18:56



- [¿Tú también duermes cada vez peor? Esto es lo que puedes hacer](#)
- [Alerta sanitaria por este complemento de melatonina: marca y lotes afectados](#)

La **melatonina** es una **hormona** producida por el cuerpo que juega un **papel crucial en la regulación del sueño**. A pesar de su creciente popularidad como suplemento, no siempre resulta efectiva para todos. Aunque se vende sin receta y es considerada por muchos como una **ayuda natural para dormir**, la realidad es más compleja.

El uso de **suplementos de melatonina** ha aumentado significativamente en las últimas dos décadas. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre el 20% y el 48% de la población adulta ha experimentado dificultades para conciliar o mantener el sueño en algún momento. Para estos casos, la melatonina se considera una opción de tratamiento segura, especialmente para problemas de sueño a corto plazo.

Por qué la melatonina no te sirve para dormir

Según la Universidad de Harvard, los estudios han demostrado que, aunque la melatonina puede ser útil para algunas personas, no todos los usuarios obtienen los mismos beneficios. Un **análisis** realizado en 2017 por la Universidad de Guelph reveló que **los contenidos de melatonina en los suplementos variaban significativamente**, desde un 83% menos hasta un 478% más de lo indicado en la etiqueta.

Esta variabilidad en la dosificación es preocupante, ya que puede **influir en la eficacia y seguridad del suplemento**. En España, la melatonina se considera un suplemento dietético y no un medicamento de venta con receta, lo que implica menos regulación en su fabricación.

La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño recomienda la melatonina para ciertos trastornos específicos del sueño, no vale para todos los casos

La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño (AASM) recomienda la melatonina para ciertos **trastornos específicos del sueño**, como el trastorno de la fase de sueño/vigilia retrasada en niños y adultos sin comorbilidades médicas o psiquiátricas, y para adultos ciegos con trastorno del sueño/vigilia. Sin embargo, **no se recomienda su uso para tratar el insomnio en adultos**, debido a la baja calidad de los estudios disponibles y la falta de datos consistentes sobre su eficacia en este contexto.

Por tanto, si tomas melatonina y no consigues dormir, es posible que tus problemas para descansar sea más grave y te encuentres dentro del 35% de la población adulta que padece insomnio transitorio, o sea uno de los españoles (10-15%) que sufre de insomnio crónico, según los datos de la SEN.

Foto: Crear una rutina de sueño y descansar con regularidad es lo más importante. (Pexels/Miriam Alonso)

TE PUEDE INTERESAR

Ni dormir 8 horas ni dejar de mirar el móvil a última hora: este hábito de sueño es el más importante para tu descanso

El Confidencial

Es fundamental entender que **el insomnio puede tener múltiples causas**. **Ansiedad, depresión**, apnea del sueño y otros factores médicos pueden contribuir a problemas de sueño. En estos casos, la melatonina puede no ser suficiente para resolver el problema, y es crucial consultar a un profesional de la salud antes de tomar cualquier suplemento.

Si decides utilizar melatonina, es esencial seguir algunas **recomendaciones**. Primero, verifica la pureza y dosis del suplemento, optando por marcas de confianza que cumplan con los estándares de calidad. Segundo, considera el uso de melatonina solo a corto plazo y en dosis estratégicas, siguiendo las indicaciones de un experto en salud. Finalmente, ten en cuenta posibles interacciones con otros medicamentos, como los anticonceptivos o los fármacos para la diabetes, y consulta siempre con tu médico antes de comenzar cualquier tratamiento.

Claves para cuidar de un familiar con alzhéimer en verano

Son muchas las dudas que asolan a las familias en esta época de vacaciones, puesto que no saben cuál es la mejor elección

¿**Marcado por el alzhéimer?: «Me gustaría saber si lo tendré para planificar mi vida»**



La confrontación hay que evitarla siempre con las personas enfermas

ANA I. MARTÍNEZ
MADRID

SEGUIR AUTOR

18/07/2024 a las 08:22h.



Es probable que varias familias se enfrenten a un verano diferentes este 2024 porque el **alzhéimer** ha llegado a sus vidas. La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** calcula que actualmente en España pueden existir unas **800.000 personas con esta enfermedad**, que es la **principal causa de discapacidad en personas mayores**. Se trata de la patología neurodegenerativa más frecuente y también la causa más habitual de demencia en mayores de 65 años.

«Conocer en qué fase de la enfermedad se encuentra el familiar es vital para saber cómo puede la familia afrontar el verano de la mejor manera», explica a ABC la **doctora Nina Gramunt**, neuropsicóloga de la **Fundación Pasqual Maragall**. «Si el diagnóstico es reciente -continúa-, es probable que este verano puedan seguir haciendo lo de siempre, pues los síntomas sutiles así lo permiten, siempre y cuando la persona sea consciente de lo que suceda. Sin embargo, en fases más avanzadas, la dependencia de terceras personas es mucho mayor».

NOTICIAS RELACIONADAS

La caja fuerte emocional que transmite el legado familiar de generación en generación

CARLOTA FOMINAYA



Las personas mayores dejan de conducir a los 75 años tras un año de titubeos

ANA I. MARTÍNEZ



La llegada del **verano**, el **calor** y los **cambios en la rutina** pueden suponer desafíos adicionales para las personas con la **enfermedad de Alzheimer** y quienes las cuidan. Por ello, es fundamental que las **personas cuidadoras** y familiares tomen medidas preventivas y sean conocedores de los riesgos asociados para procurar el bienestar de quienes cuidan.

«Un principio fundamental, que sé que resulta fácil decir, es **evitar la confrontación**», advierte. «Hay que tirar mucho de empatía porque su **deterioro cognitivo** hace que perciban el mundo de manera diferente a como nosotros lo entendemos -continúa Gramunt-. Las personas enfermas de alzhéimer están ancladas en un pasado, su deterioro cognitivo les dificulta interpretar el lenguaje, tienen problemas de orientación.... Y todo ello les genera confusión y temor. Por tanto, **¿cómo reacciona cualquier persona atemorizada?** Con irritabilidad, agresividad, etc. Por ello, hay que darles respuestas amables, ser flexibles, dándoles seguridad y confort. Entrar en una dinámica de confrontación no tiene sentido porque no va a razonar como antes y supone un desgaste para los implicados. Uno, al final, se da cuenta de que **las fórmulas empáticas son más efectivas y productivas**».

Una decisión muy personal

Teniendo en cuenta esta clave, como pauta básica, la experta aconseja lo primero de todo «pedir consejo al **equipo de asistencia profesional** porque cada caso es un mundo, así como las circunstancias personales de cada paciente». Es decir, ir a la playa, al pueblo o a un hotel es un decisión totalmente personalizada que varía en función de múltiples factores para poder disfrutar de un verano seguro y agradable.

«Esta consulta permitirá a la **familia** obtener una serie de orientaciones generales y específicas. Entre las primeras, se encuentra la importancia de mantener las rutinas porque, aunque el verano ofrece cierta flexibilidad, sí es conveniente **continuar con el orden básico de la estructura diaria** de la manera más fiel». En este aspecto, Gramunt ejemplifica que si la persona siempre se

levanta, desayuna, se asea, lee y da un paseo, «debera nacerio exactamente igual, en el mismo orden, pero a diferentes horas porque se levante más tarde». Ello contribuye significativamente a **evitar situaciones estresantes y a mantener el nivel de funcionalidad de la persona con alzhéimer**. «En fases relativamente tempranas con problemas de orientación, que tienden a confundir momentos, si la rutina se mantiene, se le da a la personas las 'muletas' necesarias para mantener la misma orientación», puntualiza.

Es, en estos casos mas leves, cuando los enfermos muestran también sus **temores a salir de su entorno**. «Conviene tratar el asunto con cierta antelación y dar respuestas coherentes a sus miedos», cuenta la neuropsicóloga de la Fundación Pasqual Maragall. Frases tipo 'Prefiero no ir este verano al pueblo no sea que me pase algo' o 'Creo que es mejor que me quede en casa porque así puedo ir a mi médico', son comunes en quienes son conscientes del diagnóstico.

«La familia no debe ningunear estos temores porque sino generarán más ansiedad en la persona. Si tiene miedo de ir al pueblo, por ejemplo, podemos decirle que no tiene de qué preocuparse porque además de su cuidador de referencia, están también los tíos, primos, cuñados.... que siempre pueden echar una mano. Hay que recordarles que no tiene por qué pasar nada malo y poner en valor todo lo positivo de las vacaciones porque las relaciones sociales son importantes».

Y aunque haya que seguir con la misma **rutina**, «eso no quiere decir que no podamos incorporar actividades distintas con otras personas pero con maga ancha suficiente para adaptarlas al nivel de orientación del enfermo, memoria, capacidad de expresarse.... Socializar es muy importante, pero toca también adaptarse para no causar una mayor confusión».

Adaptarse al entorno

Fundamental es también **evitar las horas de mayor calor**. «En general, todo el mundo debemos tener mucha precaución», recuerda la experta, «pero las personas mayores y más con alzhéimer porque, aunque depende de la fase en la que se encuentren, tienen dificultades para detectar las señales con las que el cuerpo avisa de que tiene demasiado calor». Lo mejor, por tanto, es **planificar las actividades al aire libre durante las primeras horas de la mañana o al final de la tarde**, cuando las temperaturas son más bajas.

Otro aspecto que la familia ha de tener en cuenta es **adaptar el entorno físico y humano**. Si la logística familiar requiere pasar un tiempo en casa de un familiar no habitual, es importante que quienes acojan al enfermo comprendan las rutinas y costumbres de la persona con alzhéimer. Si va a alojarse unos días en un hotel, los expertos aconsejan informar al personal del alojamiento sobre la situación para tratar de minimizar riesgos o situaciones incómodas.

«Cambiar el entorno puede causar una mayor confusión, por eso es importante mantener algún vínculo con su espacio habitual. Por ejemplo, con cosas pequeñas pero importantes para el enfermo como un cojín con el que esté particularmente cómodo, una fotografía, etc.», cuenta Gramunt.

La experta subraya también la importancia del entorno humano: **«Hay que dar apoyo especial a la persona cuidadora**. Los familiares que en estos días de vacaciones vayan a ocuparse de la persona, porque el cuidador necesita también su descanso, han de estar muy bien informadas de todo. Han de entender, por ejemplo, que si el enfermo se baña siempre por las mañanas, no pueden romper su hábito y que lo haga por las tardes».

MÁS INFORMACIÓN

Mantener rutinas de conducta, clave para el cuidado de paciente de Alzheimer en el domicilio

Musicoterapia, la medicina que despierta los recuerdos en pacientes de Alzheimer

Estos son los dos primeros signos del alzhéimer para un diagnóstico precoz

Pepe y Elena, pareja y cuidadores de sus madres, ambas con Alzheimer: «No hay dos enfermos iguales»

En los casos más graves, en los que el profesional desaconseje que la persona viaje o cambie de residencia en verano, la neuropsicóloga aconseja «tratar de buscar actividades diferentes, como centros de día, levantarse más tarde, etc. y ofrecer apoyo a la persona cuidadora». «Estos casos - insiste- sólo se dan en fases muy avanzadas porque siempre hay un espacio para hacer cosas diferentes». Al fin y al cabo, cuando la **enfermedad Alzheimer** llega a la familia «comienza un aprendizaje porque nadie sabe cómo cuidar a un ser querido con esta patología», concluye.

MÁS TEMAS: [Alzheimer](#) [Ancianos](#) [Familia](#) [Enfermedades](#) [Abuelos](#)

REPORTAR
UN ERROR

TE PUEDE INTERESAR

Recomendado por  Outbrain



00:20

Este es el momento perfecto, ¡aprovecha los descuentos!

Sí, es Aquí. Solo en [Servihabitat.com](#) | Patrocinado

¿Quieres conocer Roma, París o Londres?
¡Hasta un 25% + 10% extra para miembros
MeliáRewards!

¡Disfruta de hasta un 25% este verano con Meliá!
Meliá | Patrocinado

La nueva Ducato pone la innovación a tu servicio,
disponible 100% eléctrico, gasolina o diésel.

Nuevo Ducato: Inspired by the future

Fiat | Patrocinado

Audi Q5 Sportback Black line por 490€/mes a 36
cuotas. Entrada: 15.422€

Audi | Patrocinado

Spain News

Home All news Contact us RSS English

Thursday 18 July 2024



Sexo con una estatua de Baco, la foto viral que enciende a los italianos: ¿Necesitamos este tipo de turistas en Florencia? - [elmundo](#)



Igualdad urge explicaciones a Isabel García por los contratos de gestión de 64 puntos violeta en ayuntamientos del PSOE que salpican a su pareja - [abc](#)



El camarero sevillano más viral de TikTok también estuvo en la Velada del Año para servir a Auronplay - [abc](#)



Descubren el efecto de los hongos alucinógenos en el cerebro: "La psilocibina borra temporalmente tu individualidad" - [eldiario](#)



Lista completa de las nominaciones a los Emmy 2025: The Bear y Shogun en la carrera por el número uno - [abc](#)



Juan Carlos Monedero denuncia a dos vigilantes de seguridad que le increparon e insultaron en un control del AVE - [eldiario](#)



El antiguo grupo rebelde SPML-IO se retira de las conversaciones de paz en Kenia tras el último acuerdo en Sudán del Sur - [Europapress](#)



Sólo 6 de los 27 estados de la UE no sancionan las ofensas a los sentimientos religiosos como pretende el Gobierno - [abc](#)



Tazas de té, cianuro, una maldición... La misteriosa muerte sin resolver de seis turistas en un hotel de lujo en Bangkok - [abc](#)



Avistan una tribu aislada en sector de la Amazonia peruana donde operan empresas dedicadas a la explotación forestal - [cnn espanol](#)



La salud mental de los sénior se somete a debate en la Diputación de Almería con el periodista Fernando Ónega - [Europapress](#)



Fariña , el libro secuestrado con el que Feijóo tiene no relación y acabó en indemnización para el autor y la editora - [abc](#)



Sánchez recuerda a ERC y Junts que es importante para Cataluña sellar pactos de Presupuestos, financiación e inmigración - [Europapress](#)



El Gobierno de Castilla-La Mancha recuerda a las 11 víctimas del incendio de Guadalajara y sus familias - [abc](#)



Miles de personas reciben y homenajan a Dani Olmo en Tarrasa tras ganar la Eurocopa: «Piel de



Una inyección consigue alargar la vida un 25% en ratones - [elmundo](#)

abc - 57 minutes ago

Claves para cuidar de un familiar con alzhéimer en verano

Es probable que varias familias se enfrenten a un verano diferentes este 2024 porque el alzhéimer ha llegado a sus vidas. La Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula que actualmente en España pueden existir unas 800.000 personas con esta enfermedad , que es la principal causa de discapacidad en personas mayores . Se trata de la patología neurodegenerativa más frecuente y también la causa más habitual de demencia en mayores de 65 años. «Conocer en qué fase de la enfermedad se encuentra el familiar es vital para saber cómo puede la familia afrontar el verano de la mejor manera», explica a ABC la doctora Nina Gramunt, neuropsicóloga de la Fundación Pasqual Maragall . «Si el diagnóstico es reciente -continúa-, es probable que este verano puedan seguir haciendo lo de siempre, pues los síntomas sutiles así lo permiten, siempre y cuando la persona sea consciente de lo que suceda. Sin embargo, en fases más avanzadas, la dependencia de terceras personas es mucho mayor». La llegada del verano, el calor y los cambios en la rutina pueden suponer desafíos adicionales para las personas con la enfermedad de Alzheimer y quienes las cuidan. Por ello, es fundamental que las personas cuidadoras y familiares tomen medidas preventivas y sean conocedores de los riesgos asociados para procurar el bienestar de quienes cuidan. «Un principio fundamental, que sé que resulta fácil decir, es evitar la confrontación », advierte. «Hay que tirar mucho de empatía porque su deterioro cognitivo hace que perciban el mundo de manera diferente a como nosotros lo entendemos -continúa Gramunt-. Las personas enfermas de alzhéimer están ancladas en un pasado, su deterioro cognitivo les dificulta interpretar el lenguaje, tienen problemas de orientación... Y todo ello les genera confusión y temor. Por tanto, ¿cómo reacciona cualquier persona atemorizada? Con irritabilidad, agresividad, etc. Por ello, hay que darles respuestas amables, ser flexibles, dándoles seguridad y confort. Entrar en una dinámica de confrontación no tiene sentido porque no va a razonar como antes y supone un desgaste para los implicados. Uno, al final, se da cuenta de que las fórmulas empáticas son más efectivas y productivas ». Teniendo en cuenta esta clave, como pauta básica, la experta aconseja lo primero de todo «pedir consejo al equipo de asistencia profesional porque cada caso es un mundo, así como las circunstancias personales de cada paciente». Es decir, ir a la playa, al pueblo o a un hotel es un decisión totalmente personalizada que varía en función de múltiples factores para poder disfrutar de un verano seguro y agradable. «Esta consulta permitirá a la familia obtener una serie de orientaciones generales y específicas. Entre las primeras, se encuentra la importancia de mantener las rutinas porque, aunque el verano ofrece cierta flexibilidad, sí es conveniente continuar con el orden básico de la estructura diaria de la manera más fiel». En este aspecto, Gramunt ejemplifica que si la persona siempre se levanta, desayuna, se asea, lee y da un paseo, «deberá hacerlo exactamente igual, en el mismo orden, pero a diferentes horas porque se levante más tarde». Ello contribuye significativamente a evitar situaciones estresantes y a mantener el nivel de funcionalidad de la persona con alzhéimer . «En fases relativamente tempranas con problemas de orientación, que tienden a confundir momentos, si la rutina se mantiene, se le da a la personas las muletas necesarias para mantener la misma orientación», puntualiza. Es, en estos casos mas leves, cuando los enfermos muestran también sus temores a salir de su entorno . «Conviene tratar el asunto con cierta antelación y dar respuestas coherentes a sus miedos», cuenta la neuropsicóloga de la Fundación Pasqual Maragall. Frases tipo Prefiero no ir este verano al pueblo no sea que me pase algo o Creo que es mejor que me quede en casa porque así puedo ir a mi médico , son comunes en quienes son conscientes del diagnóstico. «La familia no debe ningunear estos temores porque sino generarán más ansiedad en la persona. Si tiene miedo de ir al pueblo, por ejemplo, podemos decirle que no tiene de qué preocuparse porque además de su cuidador de referencia, están también los tíos, primos, cuñados... que siempre pueden echar una mano. Hay que recordarles que no tiene por qué pasar nada malo y poner en valor todo lo positivo de las vacaciones porque las relaciones sociales son importantes». Y aunque haya que seguir con la misma rutina , «eso no quiere decir que no podamos incorporar actividades distintas con otras personas pero con maga anchas suficientes para adaptarlas al nivel de orientación del enfermo, memoria, capacidad de expresarse... Socializar es muy importante, pero toca también adaptarse para no causar una mayor confusión». Fundamental es también evitar las horas de mayor calor . «En general, todo el mundo debemos tener mucha precaución», recuerda la experta, «pero las personas mayores y más con alzhéimer porque, aunque depende de la fase en la que se encuentren, tienen dificultades para detectar las señales con las que el cuerpo avisa de que tiene demasiado calor». Lo mejor, por tanto, es planificar las actividades al aire libre durante las primeras horas de la mañana o al final de la tarde , cuando las temperaturas son más bajas. Otro

gallina» - [abc](#)

Donan una ambulancia medicalizada para los desplazamientos de un menor con parálisis cerebral de Miranda (Burgos) - [abc](#)



Alcalde pide a Tolón que interceda para agilizar la licitación del tercer carril para reducir los atascos - [abc](#)



Igualdad pide explicaciones a la directora del Instituto de las Mujeres por sus contratos con ayuntamientos - [eldiario](#)



Condenado en Alemania a casi siete años de cárcel un antiguo empresario por vender a Rusia componentes para drones - [Europapress](#)



La Complutense denuncia que Begoña Gómez no colabora en la investigación por apropiación del software de su máster - [elperiodico](#)



Varias investigaciones cuestionan si las fuerzas israelíes mataron a sus propios civiles el 7 de octubre - [elperiodico](#)



El PSOE propone subir el IBI a los apartamentos turísticos de Córdoba para equipararlo al de los negocios - [abc](#)



Rufián no deja títere con cabeza en el Congreso: Sabes que ha llegado el verano cuando un facha dice que Gibraltar es español - [publico](#)



Trabajo cede ante la CEOE y acepta un plazo transitorio para aplicar la reducción de jornada a 37,5 horas en las empresas - [abc](#)



Las mujeres de un edificio de Galicia, aterradas por un vecino que las acosa en su bloque a diario: «Se pasea con un cuchillo» - [abc](#)



El efecto Mbappé: el Real Madrid recupera el liderato como la marca de club de fútbol más valiosa del mundo - [abc](#)



UGT y CCOO exigen que se haga público el acuerdo entre UNIR, la Universidad de La Rioja y el Gobierno autonómico - [Europapress](#)



La mayoría de la investidura afronta con escepticismo el plan de regeneración democrática del Gobierno - [publico](#)



El PNV critica a La Rioja en la acogida de menores migrantes no acompañados. Hay ccaa que no asumen su responsabilidad - [Europapress](#)

...

- Sacan de París a cientos de personas sin hogar a pocos días de los JJ.OO. - [RT](#)
- Última hora de la guerra entre Israel y Gaza, en directo - [elperiodico](#)
- Guerra entre Rusia y Ucrania: última hora del conflicto, en directo - [elperiodico](#)
- Atentado contra Donald Trump: última hora y reacciones en directo - [elperiodico](#)
- Europa mira con mucha preocupación el probable retorno de Trump al Gobierno de EEUU - [elperiodico](#)
- Ursula von der Leyen, muy cerca de repetir como presidenta de la Comisión Europea - [elperiodico](#)
- El mundo, dividido entre el entusiasmo y el temor ante una posible nueva era de

aspecto que la familia ha de tener en cuenta es adaptar el entorno físico y humano . Si la logística familiar requiere pasar un tiempo en casa de un familiar no habitual, es importante que quienes acogen al enfermo comprendan las rutinas y costumbres de la persona con alzhéimer. Si va a alojarse unos días en un hotel, los expertos aconsejan informar al personal del alojamiento sobre la situación para tratar de minimizar riesgos o situaciones incómodas. «Cambiar el entorno puede causar una mayor confusión, por eso es importante mantener algún vínculo con su espacio habitual. Por ejemplo, con cosas pequeñas pero importantes para el enfermo como un cojín con el que esté particularmente cómodo, una fotografía, etc.», cuenta Gramunt. La experta subraya también la importancia del entorno humano: « Hay que dar apoyo especial a la persona cuidadora . Los familiares que en estos días de vacaciones vayan a ocuparse de la persona, porque el cuidador necesita también su descanso, han de estar muy bien informadas de todo. Han de entender, por ejemplo, que si el enfermo se baña siempre por las mañanas, no pueden romper su hábito y que lo haga por las tardes». En los casos más graves, en los que el profesional desaconseja que la persona viaje o cambie de residencia en verano, la neuropsicóloga aconseja «tratar de buscar actividades diferentes, como centros de día, levantarse más tarde, etc. y ofrecer apoyo a la persona cuidadora». «Estos casos -insiste- sólo se dan en fases muy avanzadas porque siempre hay un espacio para hacer cosas diferentes». Al fin y al cabo, cuando la enfermedad Alzheimer llega a la familia «comienza un aprendizaje porque nadie sabe cómo cuidar a un ser querido con esta patología», concluye.

[Read on the original site](#)

Latest News

- La Mesa de Precios de melones y sandías de C-LM arroja precios razonables para los productores en su primera sesión - [Europapress](#)
- COMUNICADO: Growth Zero: un nuevo estudio de Oxera - [Europapress](#)
- Milei despide por Twitter al político que pidió a la selección argentina que se disculpase por los cánticos racistas - [abc](#)
- Mueren 16 personas tras un incendio en un centro comercial en el sudoeste de China - [abc](#)
- Así reacciona nuestro cuerpo ante las temperaturas extremas - [elmundo](#)
- Mueren siete personas, entre ellas tres niños, en el incendio de un edificio en la ciudad francesa de Niza - [elmundo](#)
- El mundo llora la pérdida de Rosa Regàs: La vida de esta escritora, feminista y republicana, fue todo menos amarga - [publico](#)
- Gattuso, Perisic y Kalinic convence a Rakitic: abandona Arabia Saudí y se marcha a Croacia - [diariodesevilla](#)
- El cambio climático da otro sabor a los alimentos, para bien y para mal - [diariodesevilla](#)
- Israel abate a un comandante de la Yihad Islámica Palestina - [RT](#)
- Teófanos Egido: el hombre que repartía la paz más allá de la liturgia - [abc](#)
- Salerosa, la nueva cerveza de Cruzcampo con Sabor a Málaga - [abc](#)
- Israel anuncia la muerte del comandante de las fuerzas navales de Yihad Islámica en Gaza - [Europapress](#)
- Simone Pafundi, el 10 que enamoró a Mancini - [mundodeportivo](#)
- Desvelan la cantidad que pagará el PSG de Luis Enrique por el fichaje de Osimhen - [mundodeportivo](#)
- El favorito para ser el nuevo seleccionador de Inglaterra está en la Premier League - [mundodeportivo](#)
- Lío monumental en Argentina: pide que la selección se disculpe y el Gobierno le destituya - [mundodeportivo](#)
- Boca aplaca el temporal de bajas con un sufrido empate - [mundodeportivo](#)
- El Barcelona no puede dedicarle un triunfo al fallecido Justin Cornejo - [mundodeportivo](#)
- El Inter Miami de Messi recupera el mando en el Este - [mundodeportivo](#)
- En el Ajax tienen clara su apuesta por el que será el Balón de Oro, pero uno se sale del guión... - [mundodeportivo](#)
- Conclusiones de la tercera noche de la Convención Nacional Republicana - [cnn espanol](#)
- Aumenta la incertidumbre en torno al futuro político de Biden - [publico](#)
- Volkswagen lanza su Tavascan chino 33.500 euros más barato que el CUPRA español - [publico](#)
- Los siete errores que cometemos al ponernos crema solar - [publico](#)

[Portada](#) > [Recursos de Salud](#) > [Diccionario de Enfermedades](#) >

Diccionario de enfermedades

[Búsqueda por término](#)

[Búsqueda alfabética](#)

[Búsqueda por categorías](#)

Busque su enfermedad

Seleccione categoría



Test mini-mental



Qué es el Minimental o test de demencia?

Suscríbete a Redacción Médica



¿Quieres recibir Redacción Médica en tu correo de forma gratuita?

[Suscríbete](#)

desgaste y la respuesta a los tratamientos de los pacientes. Puede ayudar también a la detección de formas incipientes de [enfermedad de Alzheimer](#), pero se requieren pruebas sofisticadas, más allá de esta herramienta.

Esta prueba de las capacidades cognitivas fue desarrollada en 1975 por los psiquiatras Marshall Folstein, Susan Folstein y Paul McHugh, profesionales del New York-Presbyterian / Weill Cornell Medical Center y la Medical School de la Universidad de Oregón (Portland, Estados Unidos). Su empleo se ha generalizado en el ámbito médico por su facilidad y celeridad y aparece con frecuencia en la revisión de facultades mentales de cualquier persona. "Se puede aplicar mini-mental test en un tiempo razonable y por personas que no tienen que ser muy expertas. Esto hace que lo empleen desde especialistas hasta profesionales de Atención Primaria", ha destacado el neurólogo cognitivo y conductual y miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **Cristóbal Carnero**.

¿En qué consiste el Minimental test?

El Minimental es una prueba de tipo cuantitativo a través de la cual se miden diferentes áreas del conocimiento, como la memoria, la comprensión verbal y la orientación, además de habilidades de lectura, escritura, dibujo o cálculo de la persona que es evaluada. "Se trata de un test de 30 preguntas. Por cada respuesta correcta, el paciente se lleva un punto", ha explicado Carnero.

Para su realización, se recomienda buscar entornos tranquilos y sin distracciones. Además, se hace de forma individual, para evitar interferencias. El ejercicio dura aproximadamente 15 minutos, tiempo que controla el facultativo con un cronómetro.

PREGUNTAS del mini-mental test (Total de 30 puntos)

Antes de comenzar con el examen, el médico debe saludar e intercambiar un par de palabras con el examinado, con la intención de comprobar si su interlocutor cuenta con las capacidades suficientes para seguir una conversación y entender lo que se le pide. A su vez, se evaluará que vista y oído del paciente se encuentran en buen estado para abordar la prueba.

Una vez verificadas las facultades del individuo para realizar el mini-mental test, el profesional arranca con las preguntas. Estas se dividen en los bloques de **Orientación, Registro, Atención y cálculo, Recuperación y Lenguaje**.

Orientación, con un máximo 10 puntos, evalúa la conciencia del sujeto sobre el lugar y tiempo en el que se encuentra. Así, se le plantean cuestiones sobre:

- Año, estación del año, día del mes, mes y día de la semana.
- Comunidad autónoma, provincia, ciudad.
- Nombre del Hospital o clínica donde se encuentra y número de la planta o piso.

Se da un punto por cada parámetro respondido de forma adecuada.

Registro -máximo tres puntos- se centra en la capacidad del paciente para memorizar. De esta forma, este tiene que:

- Nombrar tres objetos: manzana, mesa y moneda -por ejemplo-. Debe repetir inteligiblemente y con una breve pausa cada uno de ellos. Se da un punto por cada una.
- Repetir las palabras hasta que el paciente las haya memorizado. Más adelante se preguntará por ellas.

Atención y cálculo -máximo 5 puntos- identifican posibles problemas de concentración. Este apartado consiste en:

- Deletrear una palabra al revés. Por ejemplo, PRUEBA al revés: ABEURP. Se da un punto por cada letra bien colocada. (ABUEPR anotaría dos puntos).
- Se solicita que cuente desde 100 hacia atrás restando de siete en siete. Por cada paso bien restado se da un punto hasta un máximo de cinco.

Por norma general, el paciente solo realiza el ejercicio numérico, pero, en caso de no sepa restar, se lleva a cabo el apartado de deletrear la palabra.

Suscríbete a Redacción Médica

×

¿Quieres recibir Redacción Médica en tu correo de forma gratuita?

Suscríbete

- El paciente debe nombrar dos objetos que le son presentados, por ejemplo, un lápiz y un reloj. Se otorga un punto por cada uno.
- Repetir una frase, como "en un trigal había 5 perros". La respuesta correcta se cifra en un punto.
- Seguir una orden en tres fases: coger una hoja de papel con la mano derecha, plegarla por la mitad y dejarla en el suelo, por ejemplo. Su realización completa se valora con un máximo de tres puntos.
- Leer y obedecer las siguientes órdenes: cierre los ojos; escriba una frase; copie un dibujo (dos pentágonos solapados). En total, tres puntos.

Resultados

Una vez realizada la prueba, el facultativo debe sumar los puntos y establecer una nota numérica. Según el número de aciertos, se puede determinar el estado de la capacidad cognitiva del paciente. "Una persona sin ningún problema puede hacerlo perfecto. A lo mejor, puede tener algún fallo ocasional, pero suele conseguir entre 25 y 30 puntos. Puntuaciones por debajo revelan que puede existir un deterioro cognitivo", ha puntualizado el experto consultado. La tabla es la siguiente:

- Puntuación normal: 25 puntos o más
- Deterioro leve: entre 19 y 24 puntos.
- Deterioro moderado: entre 14 y 18 puntos.
- Deterioro grave o demencia: menos de 14 puntos.

Asimismo, en ocasiones, hay que realizar una corrección de las puntuaciones, según las circunstancias del paciente. Por ejemplo, una persona ciega no partirá de una puntuación de 30, ya que no puede llevar a cabo ejercicios como el de dibujo o escritura, por lo que se tiene que reajustar la calificación. Tampoco se valorará igual a las personas con diferentes niveles de estudios. Por ello, se otorga un punto más en la nota final a aquellas personas que finalizaron sus estudios a los ocho años y tienen menos de 75. Dos puntos en caso de que superen los 75. Si dejaron de ir a la escuela entre los 9 y los 17 también se les añade un punto. En el resto de casos, no se tiene en cuenta ninguna excepción.

Precisamente, edad y nivel educativo son dos de los parámetros que más influyen en los resultados del mini-mental test. Así, estas son las calificaciones que denotan facultades cognitivas correctas en las pruebas según años y grado de estudios:

Educación básica o primaria

- Edad entre 18 a 69: puntuación media 22-25.
- Edad entre 70 to 79: puntuación media 21-22.
- Edad de más de 79: puntuación media 19-20.

Educación de grado medio

- Edad entre 18 y 69: puntuación media 26-27.
- Edad entre 70 y 79: puntuación media 25.
- Edad de más de 79: puntuación media 23-25.

Educación de grado superior

- Edades entre 18 y 69: puntuación media 28-29.
- Edades entre 70 y 79: puntuación media 27.
- Edad de más de 79: puntuación media 25-26.

Educación Universitaria

- Edades entre 18 y 69: puntuación media 29.
- Edades entre 70 y 79: puntuación media 28.
- Edad de más de 79: puntuación media 27.

Suscríbete a Redacción Médica



¿Quieres recibir Redacción Médica en tu correo de forma gratuita?

Suscríbete

extremadamente sencillas para una persona instruida, pero inabarcables para alguien analfabeto", ha apuntado el neurólogo, quien ha agregado que "más de un tercio de la población mundial no tiene las habilidades de lectura y escritura", especialmente las personas de mayor edad, que acostumbran a ser las que más se someten a este tipo de pruebas, o los migrantes, que no pueden no manejar el idioma en el que está diseñado el examen.

Precisamente, una mayor instrucción puede nublar los resultados a la hora de reconocer determinados supuestos de deterioro cognitivo. "El mini-mental test es útil para determinar si una persona tiene demencia o no. Pero **detecta de peor manera cuadros más leves** por este sesgo cultural del que hablaba, cuando lo que interesa es no esperar a que el deterioro sea demasiado intenso", ha argumentado Carnero.

Aunque esta información ha sido redactada por un especialista médico, su edición ha sido llevada a cabo por periodistas, por lo que es un contenido meramente orientativo y sin valor de indicación terapéutica ni diagnóstica. Recomendamos al lector/a que cualquier duda relacionada con la salud la consulte directamente con el profesional del ámbito sanitario correspondiente.

Find Clean Eating Plan for You

Unimeal | Patrocinado

El trasplante capilar puede ser más barato de lo que crees (Ver precios)

Transplante de cabello | Enlaces Publicitarios | Patrocinado

Buscar Ahora

Nueva gama Toyota C-HR

Su diseño rompedor no deja indiferente a nadie.

Toyota | Patrocinado

Haz clic aquí

Sonríete, lo estás haciendo bien

Y más, si vienes a una revisión bucodental gratis. Pide cita, Seas o no de Sanitas.

Sanitas Dental | Patrocinado

Leer más

Esta pulsera antimosquitos bate todos los récords de ventas en España

No más mosquitos con Zsonic

ZSONIC | Patrocinado

Compra ahora

Sonríete, lo estás haciendo bien

Y más, si vienes a una revisión bucodental gratis. Pide cita, seas o no de Sanitas

Sanitas Dental | Patrocinado

Leer más

Puse esto en mi manguera y se convirtió en una hidrolavadora

PowerJet | Patrocinado

USHUAÏA IBIZA BEACH HOTEL: Un Verano Ardiente

¡Descubre el hotel que revolucionó Ibiza! Disfruta de lujo y fiestas exclusivas en playa d'en Bossa. ¡Prepárate para un verano inolvidable!

Palladium Hotel Group | Patrocinado

Aprovecha hasta 462km de autonomía eléctrica con tu Nuevo MINI Countryman Eléctrico.

Mini | Patrocinado

Haz clic aquí

Este truco hace tu manguera más potente que las hidrolavadoras

PowerJet | Patrocinado

Suscríbete a Redacción Médica

×

¿Quieres recibir Redacción Médica en tu correo de forma gratuita?

Suscríbete

Subvención de 2.000€ para tu página Web: Infórmate aquí. (https://www.vivirdetuvocacion.com/) x



(https://
www.erescambio.com)




(/ingresar)

Ejemplo: Preparar comida sana



La Música en nuestro Ciclo Vital



Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos

f

 Conóceme

(https://www.erescambio.com/directorio-de-terapeutas-y-coaches-de-
crecimiento-personal-y-terapias-alternativas/maria-antonio-crevillen/)



Antonia Crevillén (https://www.erescambio.com/)



Sígueme

de-terapeutas-y-coaches-de-

Acepto todo

Subvención de 2.000€ para tu página Web: Infórmate aquí. (https://www.vivirdetuvocacion.com/) x



(https://
www.erescambio.com)



 (/ingresar)



nuestro ciclo vital.

Hay numerosos estudios que demuestran cómo la música puede ayudar desde la fase prenatal hasta la ancianidad, además de la experiencia vital de cada uno.

Canciones, nanas que embarazadas cantan a sus bebés durante el embarazo, proporcionarán un remanso de paz al bebé cuando nace. Las canciones de nuestra niñez nos acompañarán siempre, aunque pasen los años todavía recordamos la letra, incluso nos pueden evocar recuerdos de nuestra infancia. En la ancianidad las músicas importantes a lo largo de la vida pueden «revivir» a la persona, como ocurre en la película «Coco».

En la película, la abuelita lleva muchos años ausente de la realidad, y «revive» cuando su nieto le canta «Recuérdame», una de las canciones más importantes de su vida que le cantaba su padre antes de que desapareciera de su vida.

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de cookies. [Conóceme](https://www.erescambio.com/directorio-de-terapeutas-y-coaches-de-crecimiento-personal-y-terapias-alternativas/maria-antonia-crevillen/)

Personalizar

Rechazar todo 

Aceptar todo

Subvención de 2.000€ para tu página Web: Infórmate aquí. (https://www.vivirdetuvocacion.com/) x



(https://
www.erescambio.com)



 (/ingresar)



La música ofrece beneficios a nivel personal y social, actúa a nivel psicológico, cognitivo, neurológico, psicomotor. Se ha utilizado la música con éxito en casos de enfermedades neurológicas, daño cerebral, alteraciones del equilibrio, autismo... Además, se ha visto cómo la música puede ayudar al final de la vida.

Manuel Sequera, Musicoterapeuta, afirma que
Usamos cookies para mejorar tu experiencia de navegación, mostrarte anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de cookies.
 Conóceme
(https://www.erescambio.com/directorio-de-terapeutas-y-coaches-de-crecimiento-personal-y-terapias-alternativas/maria-antonia-crevillen/)

trabaja la musicoterapia»
Personalizar

Rechazar todo
 Sígueme

Aceptar todo

Subvención de 2.000€ para tu página Web: Infórmate aquí. (https://www.vivirdetuvocacion.com/) x



(https://
www.erescambio.com)



 (/ingresar)



www.youtube.com/channel/UCWE1wqFCqK905IKHSZ-pGDW).

En el vídeo **«El sentido de la musicoterapia al final de la vida»**, se explica cómo la música puede ayudar a un buen cierre de la vida, cómo puede ayudar al encuentro o reencuentro con los seres queridos, cómo puede ayudar a arropar y sostener esos momentos difíciles.

En la musicoterapia hay mucho más detrás de los acordes, el ritmo y las melodías. Hay almas, historias y corazones.

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de cookies.



(https://www.erescambio.com/directorio-de-terapeutas-y-coaches-de-crecimiento-personal-y-terapias-alternativas/maria-antonia-crevillen/)

Personalizar

Rechazar todo 

Sígueme

Aceptar todo



(<https://www.yoox.com/ajax-bk-showPopover-131623489-1.html>)

(<https://www.yoox.com/ajax-bk-showPopover-131623489-1.html>)

5754

[Descargar](#)
[Compartir](#)
[Me gusta](#)
[Más](#)

Casa la mitad de la población de nuestro país tiene problemas para conciliar el sueño y más de 4 millones de personas sufren insomnio crónico. No dormir bien provoca, entre otros problemas, agotamiento, rabia, tristeza y también puede favorecer enfermedades como la diabetes, la depresión y problemas cardíacos. Además, nuestro país es el número uno del mundo en consumo de benzodiazepinas y tranquilizantes.

Esta semana en nuestro abierto hablamos del insomnio con Aníbal Álvarez, neurologista en la Unidad Funcional del sueño en el Hospital Universitario Arzobispo y coordinador del grupo de insomnio de la Sociedad Española del Sueño. Y Hernando Pérez Díaz, neurólogo en el Centro de Neurología Avanzada, coordinador del grupo de estudio de trastornos de la vigilia y sueño de la Sociedad Española de Neurología.

Escuchar audio

radio (https://www.ivoox.com/podcasts-radio_sa_191412_1.html) servicio público (https://www.ivoox.com/podcasts-servicio-público_sa_19290341_1.html)
Programas de RNE (https://www.ivoox.com/podcasts-programas-me_sa_19323118_1.html) Futuro abierto (https://www.ivoox.com/podcasts-futuro-abierto_sa_19323260_1.html)

Este audio le cuesta a: 1 usuarios

(https://www.ivoox.com/perfil-jose_a8_listener_20476028_1.html) Ver más

Andrino

[Escribe un comentario](#)

PUBLICAR

MÁS DE MUNDO Y SOCIEDAD

Futuro abierto - Digisexualidad - 08/07/24 (https://www.ivoox.com/futuro-abierto-digisexualidad-08-07-24-audios-mp3_rf_13138293_1.html)
En Futuro Abierto (https://www.ivoox.com/podcast-futuro-abierto_sq_12014_1.html) | 54:21

(https://www.ivoox.com/podcast-futuro-abierto_sq_f12014_1.html)

75 aniversario de la OTAN - Observador Global Podcast (https://www.ivoox.com/75-aniversario-otan-observador-global-audios/mp3_rf_131700592_1.html)

08- https://www.ivoox.com/revolucion-se-hace-palmo-a-palmo-con-audios-mp3_r131671950_1.html

07-
mundo.sivoox.com/

24-
promotional
audios-
audios-
mp3 (131338293_1.html)
mp3 (133247_1.html)
mp3 (131700592_1.html)

a-
palmo-
con-
audios-
mp3_rf_131671958_1.html)

RECOMENDADO

Anuncie (https://www.ivoox.com/anuncie)

Audios que gustan (https://www.ivoox.com/audios-recomendados_hy_1.html)

Quiénes somos (<https://ivoox.a2hosted.com/bios/bios/>)

Audios comentados (https://www.ivoox.com/ultimos-audios-comentados-hx_1.html)

Centro de ayuda (<https://voxx.zendesk.com/hc/es-es>)

Se busca en Google (https://www.ivoox.com/audios-que-se-buscan-en-google-de-historia-creencias_2j_f31_1.html)

Blog (<https://www.ivoox.com/blog/>)

Listas populares (https://www.ivoox.com/listas_bk_lists_1.html)

Prensa (<https://prensa.ivoox.com/>)

Noox Magazine (<https://www.ivoox.com/magazine>)

Premios iVoox (<https://premios-ivoox.com/>)

Ranking podcast (https://www.ivoox.com/top100_hb.html)

Observatorio iVoox (<https://www.ivoox.com/informes-ivoox-informe-consumo>)

La energía solar que te permite ahorrar el 50% de la inversión

Con la confianza de Repsol y Movistar

sponsored by: SOLAR 360

VER MÁS

Anuncio



Semana Colombia

Seguir

136K Seguidores



3



El hábito que tienen los japoneses antes de dormir para despertarse más activos



5 mes(es) •

3 minutos de lectura



El sueño es uno de los aspectos más importantes cuando se habla de buena salud. No es simplemente el hecho de acostarse en la cama y cerrar los ojos. La verdad, es que para que el sueño realmente sea reparador es necesario que tanto el cuerpo como la mente descansen y recuperen las energías que se han gastado durante el día.



American Express

Los resultados están en:
Mejores tarjetas de crédi...

Patrocinado

Es precisamente en esta etapa de relajación cuando ocurren procesos vitales, como la consolidación de la memoria, la regulación hormonal y la reparación de tejidos. De ahí la importancia de



Comentarios

descansar entre siete y nueve horas, según la Organización de la Salud Mundial (OMS).



└ Pareja durmiendo durante la noche.
© Proporcionado por Semana Colombia

Beneficios de un sueño reparador

De acuerdo con el blog *regenerahealth.com*, el **sueño reparador tiene múltiples beneficios** para la salud física, mental y emocional. Algunos de ellos son:

- Mejora el rendimiento cognitivo, la atención, la concentración y la memoria.
- Favorece el aprendizaje y la creatividad.
- Regula el estado de ánimo y previene la depresión y la ansiedad.
- Fortalece el sistema inmunológico por lo que se sufren de menos enfermedades

👤 Comentarios

- Previene la obesidad
- Reduce el riesgo de hipertensión, diabetes y otras enfermedades cardiovasculares.
- Se evita padecer del 'síndrome de fatiga crónica', que se

Contenido patrocinado

Más para ti

Tu seguro con AXA por menos de lo que imaginas

sponsored by: AXA

CONFIGÚRALO

Anuncio



Alimente Alimente

Seguir

6.1K Seguidores



1



La solución de la ciencia para los que no duermen nada incluso tomando melatonina

Historia de Alimente • 14 h • 3 minutos de lectura

¿Tú también duermes cada vez peor? Esto es lo que puedes hacerAlerta sanitaria por este complemento de melatonina: marca y lotes afectados

La **melatonina** es una **hormona** producida por el cuerpo que juega un **papel crucial en la regulación del sueño**. A pesar de su creciente popularidad como suplemento, no siempre resulta efectiva para todos. Aunque se vende sin receta y es considerada por muchos como una **ayuda natural para dormir**, la realidad es más compleja.



TotalEnergies

Mejoramos tu tarifa

Publicidad



Comentarios

El uso de **suplementos de melatonina** ha aumentado significativamente en las últimas dos décadas. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre el 20% y el 48% de la población adulta ha experimentado dificultades para conciliar o mantener el sueño en algún momento. Para estos casos, la melatonina se considera una opción de tratamiento segura, especialmente para problemas de sueño a corto plazo.

Por qué la melatonina no te sirve para dormir

Según la Universidad de Harvard, los estudios han demostrado que, aunque la melatonina puede ser útil para algunas personas, no todos los usuarios obtienen los mismos beneficios. Un [análisis](#) realizado en 2017 por la Universidad de Guelph reveló que **los contenidos de melatonina en los suplementos variaban significativamente**, desde un 83% menos hasta un 478% más de lo indicado en la etiqueta.

Esta variabilidad en la dosificación es preocupante, ya que puede **influir en la eficacia y seguridad del suplemento**. En España, la melatonina se considera un suplemento dietético y no un medicamento de venta con receta, lo que implica menos regulación en su fabricación.



TotalEnergies

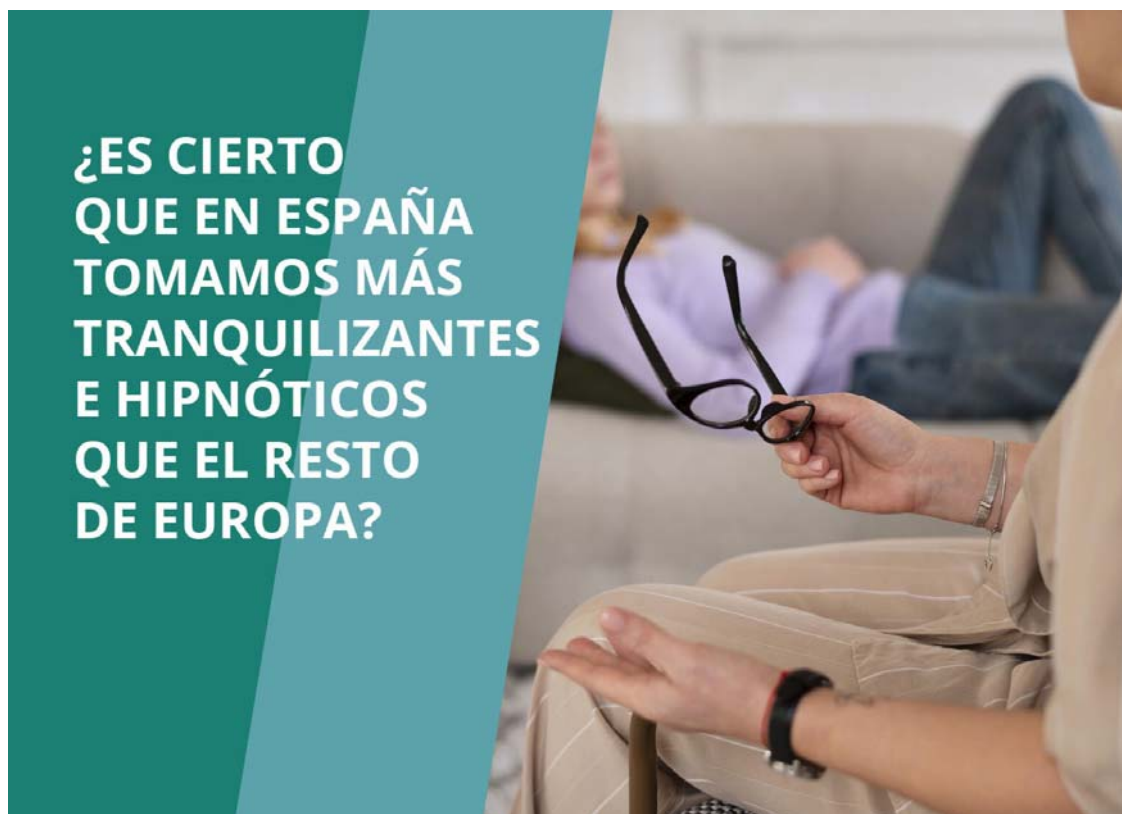
Mejoramos tu tarifa

Publicidad

La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño recomienda la

Contenido patrocinado

 Comentarios



**¿ES CIERTO
QUE EN ESPAÑA
TOMAMOS MÁS
TRANQUILIZANTES
E HIPNÓTICOS
QUE EL RESTO
DE EUROPA?**

17 Jul ¿Es cierto que en España tomamos más tranquilizantes e hipnóticos que el resto de Europa?

Posted at 11:49h in Psiquiatría clínica by José Carlos • 0 Comments

El rol del sueño y descanso con el consumo de hipnóticos

Muchos profesionales de la sanidad están convencidos que el insomnio es uno de los grandes problemas de salud en los albores del siglo XXI junto con la obesidad, la hipertensión y los trastornos depresivos, en consecuencia, ello ha dado lugar a una cada vez más elevada prescripción,



Según los datos que se manejan a nivel epidemiológico, en España un 33% de las personas entre 18 y 34 años, duerme de forma insuficiente, esto es, menos de 7 horas. En algunos artículos de divulgación se afirma también que el 43% de la población general necesita consumir a diario café con el objetivo de permanecer despiertos y que el 83% admite irse a la cama con un smartphone, iPad, ordenador portátil y pasar unos 50 minutos con ellos antes de dormir.

Estos datos que expuestos recientemente en los medios de divulgación surgen de un estudio titulado: ¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España, estudio presentado la Sociedad Española de Neurología (SEN) junto a la Fundación Mapfre y que ha sido coordinado por la Dra. Ana Fernández Arcos.

La población muestral que incluye esta investigación es de 3.405 sujetos, todos ellos entre 18 y 34 años, y el objetivo esencial es conocer los hábitos de descanso de los españoles, y vaya por delante que, según dicho trabajo de investigación el tiempo medio de sueño en España es de 7 horas, algo menos de lo que sería más conveniente.

Las explicaciones que podemos dar a ello son muchas y variadas como, por ejemplo, una forma de vida hiperproductiva y excesivamente ambiciosa que genera mucho estrés, consumo de sustancias estimulantes o de alcohol, horarios variables a la hora de ir a dormir, e incluso, la consecuencia de una personalidad autoexigente, hipercrítica y con baja autoestima.

Algunas recomendaciones esenciales para dormir bien

- Horario regular despertarnos todos los días a la misma hora, (festivos y laborables).
- Ir disminuyendo progresivamente la actividad e ir desconectando los estímulos externos.
- Cenar temprano y de forma suave.
- Tener hábitos relajantes y placenteros (meditar, leer, rezar, etc.)
- Evitar estar conectado permanentemente (provoca un estado de alerta constante e hiperestimulación).
- No usar de pantallas antes de dormir, ya que la exposición lumínica de las pantallas es perjudicial al inhibir ciertos neurotransmisores y hormonas



El consumo de hipnosedantes

Otro de los datos que preocupan a los expertos y que cada vez aparece con más frecuencia en los medios es el consumo de benzodiacepinas, psicotrópicos con efectos sedantes e hipnóticos, para ayudar a conciliar el sueño. En este sentido parece que España, es el país del mundo con mayor consumo de esto fármacos, según informe de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE), publicado en 2023.

En 2020, se consumieron en España casi 110 dosis diarias por cada 1.000 habitantes. Los únicos países que se acercan a esta cifra son Bélgica, con 84 dosis diarias, y Portugal, con 80 dosis. Los datos son elocuentes e indican que hay que cambiar de rumbo, tanto en las prescripciones como en el sentir popular, no obstante, en mi opinión, se ha creado un miedo excesivo a la dependencia y sobre todo al posible deterioro cognitivo (envejecimiento cerebral) que estos fármacos pueden producir. Una cosa el uso, otra el abuso y otra la dependencia y conviene tenerlo muy claro para no atemorizar a muchos pacientes que llegan a las consultas dudando de la necesidad del consumo de ansiolíticos.

Dormir mal afecta al día a día y es necesario modificar los hábitos cotidianos, pero sobre todo son necesarios más recursos en el sistema sanitario, esencialmente en Atención Primaria.

El médico debe de tener "tiempo" para profundizar y saber lo que le pasa al paciente, y no quedarse en la superficie del síntoma ya sea por falta de tiempo o de formación específica. "Debe quitar el clavo y no limitarse a poner una simple tirita". También es necesario insistir en un concepto antiguo en medicina que insiste en que cualquier sustancia puede ser veneno o remedio, según su farmacocinética y farmacodinamia (absorción, distribución, transformación y eliminación).

Comparte en tus Redes





EL CISNE

INICIO

INFORMES ▼

NOTICIAS

RED DE INSTITUCIONES

PROFESIONALES

CAPACITACIÓN

EDICIÓN DIGITAL

CONTACTO



Home ▶ Informes especiales

Esclerosis múltiple, una enfermedad que avanza

Llama la atención de medios científicos y periodísticos el incremento de casos que se verifica desde hace aproximadamente cinco años a esta parte, el que, según la literatura disponible, ronda entre el 20 y el 22%, ampliándose la importante diferencia de afectados entre mujeres y varones, así como la aparición de esta enfermedad a edades más tempranas, sobre todo en la infancia. ¿Es la mejora de las herramientas de detección? ¿La mayor información hacia profesionales de la salud? ¿Son los factores ambientales modificados en los últimos años? ¿Los cambios de costumbres alimenticias y de vida, en general? ¿La polución ambiental?

Por **El Cisne** en Informes especiales

588
COMPARTIDOS

3.3k
VISTOS



Compartir en Facebook



Compartir en Twitter



Caracterización y números

La Esclerosis Múltiple (EM) es una enfermedad que se caracteriza por ser crónica, autoinmune, inflamatoria, desmielinizante y degenerativa que ataca al sistema nervioso central.

Está causada por el daño a vaina de la mielina, que es la cubierta que protege a las neuronas, rodeándolas. Cuando esta parte exterior de dichas células se deteriora, los impulsos nerviosos que van y vienen hacia y desde las distintas zonas del cuerpo sufren un menoscabo o directamente dejan de correr, con lo cual esa comunicación se altera o cesa, con las consecuencias que ello implica. Lo que daña a las vías nerviosas es que aparece una inflamación, producto de que las células inmunitarias del propio cuerpo atacan al sistema nervioso en diversos puntos más o menos extensos, lo que produce una variación de síntomas, así como los mismos se manifiestan con una intensidad diferente entre distintos sujetos.

Según datos recabados por fuentes oficiales de Argentina y confirmados por otras internacionales, la EM afecta a alrededor de 2,8 millones de personas en todo el mundo, siendo mucho más frecuente entre las mujeres (2 a 3 veces mayor), tendencia que se observa en las enfermedades autoinmunes en general.

Si bien la edad de su eclosión habitual se presenta entre los 20 y los 40 años, abarcando a algo más del 70% de los diagnósticos, tampoco son raros los casos en que aparece mucho antes (incluso en la niñez) o mucho después de ese rango etario. De hecho, se está observando que la aparición en niños actualmente es más frecuente que antaño.

En Argentina su prevalencia se estima, según diferentes estudios, en 23,8 a 48,3 casos por cada 100.000 habitantes, lo que la ubica dentro de las enfermedades raras. Eso coloca a nuestro país en el grupo de moderada prevalencia, mientras que en el de alta se ubican los países del norte europeo, los de América del Norte, Australia y Nueva Zelanda, donde se observa que es mucho más frecuente entre personas de etnia blanca, mientras que tiende a ser menor en las demás. Aunque no existen datos oficiales (por falta de estadísticas confiables), las estimaciones que hacen los expertos locales en la temática indican que en Argentina existirían entre 11 y 22.000 pacientes.

Asimismo, se establece que 1 de cada 3 pacientes con EM carece de empleo, mientras que el acceso de estas personas al sistema sanitario es tan variable como el mismísimo sistema, haciendo que entre el 18 y el 19% de los pacientes con

cobertura prepaga u obras sociales no consiga un tratamiento adecuado (demoras en el diagnóstico o en el inicio o interrupciones o abandonos del tratamiento), mientras que en la salud pública se incrementa hasta el 42% por las mismas razones.

La Esclerosis Múltiple se presenta en cuatro formas:

1. Síndrome clínico aislado, que se trata de una serie de problemas neurológicos que podrían deberse al inicio de la enfermedad, pero que requieren una confirmación posterior.
2. Recurrente-remitente. Es la más común y se caracteriza por ataques sintomáticos seguidos de períodos sin ellos o con una atenuación importante, con lapsos de duración variable para unos y otros. Según la Sociedad Española de Neurología, aproximadamente el 85% de los afectados presenta esta variante.
3. Secundaria progresiva. Tras el comienzo en la forma anterior durante un tiempo más o menos prolongado, la alternancia disminuye y los síntomas inician una escalada.
4. Primaria progresiva. En esta modalidad no existen ni mejoras ni empeoramientos, sino que la enfermedad progresa gradualmente, empeorando cada vez más.

Causas y factores de riesgo

Distintas investigaciones sugieren diversas causas de la aparición de EM, aunque, en realidad, ninguna satisface plenamente por sí sola.

Como se dijo, la calidad de autoinmune indica que el sistema que defiende al cuerpo de acechanzas termina por agredirlo. Lo que no se sabe a ciencia cierta es por qué ocurre eso.

En algunas investigaciones se sugiere que podría deberse a la presencia de algunos virus, mientras que hasta se ha identificado un gen cuyo defecto incidiría para que se dispare la enfermedad, así como también la existencia y la exposición a factores ambientales en conjunción con los anteriores o en forma independiente también se citan como disparadores.

Asimismo, se identificaron diversos factores de riesgo que ayudarían a que aparezca la EM, entre otros:

- La edad: como se señaló, contar con una edad entre 20 y 40 años importa un riesgo mayor de portación, por más que pueda aparecer asimismo a cualquier otra.
- El sexo: también apuntado previamente, las mujeres multiplican por 2 o por 3 el riesgo de EM respecto de los varones.
- Los antecedentes familiares: que padres o hermanos estén afectados indica una

mayor probabilidad de irrupción de la enfermedad.

- Algunos tipos de infecciones, como el virus que provoca la enfermedad de Epstein-Barr, una clase de mononucleosis infecciosa, se asocian a un incremento del peligro.
- La etnia: las personas de piel blanca, sobre todo las de la Europa nórdica y sus descendientes, son los más afectados, aunque estudios recientes han notado que está extendiéndose a otros grupos.
- El clima es otra variable de predisposición, dado que se cita que la aparición de la Esclerosis Múltiple es más frecuente en países con temperaturas templadas. También se señala que la exposición de la madre al sol durante el embarazo disminuye la tendencia.
- La vitamina D: los bajos niveles de la misma junto y exponerse poco a los rayos solares también aumenta la probabilidad.
- La genética: mutaciones halladas en el cromosoma 6p21, además de aumentar la posibilidad de desarrollar linfomas, se han vinculado fuertemente a la aparición de la EM.
- La obesidad: también ella indica una mayor tendencia a desarrollar la enfermedad, sobre todo cuando la misma se presenta en la edad infantil y en la adolescencia en las mujeres.
- Otras enfermedades inmunitarias: algunas como las relacionadas con la tiroides, la anemia perniciosa, la psoriasis, la diabetes tipo 1 y la enfermedad inflamatoria intestinal también marcan tendencia.
- Fumar, como en otras muchas patologías, es otro facilitador para que se desarrolle esta clase de esclerosis.

Los síntomas

Los síntomas de la EM son muy variados y, como ocurre con todas las enfermedades, cuanto antes se logre el diagnóstico, mejores son las perspectivas de la persona, por ello es importante estar atentos a los primeros signos, entre los cuales los iniciales más frecuentes suelen ser:

- Problemas en la vista: En estos, la inflamación afecta al nervio óptico y puede ocasionar visión borrosa, doble e incluso pérdida de la misma. La degradación es lenta y progresiva, por lo cual puede ser difícil de detectar en sus inicios.
- Hormigueos y entumecimientos: La afectación del sistema nervioso hace que las señales sean contradictorias en algunos casos y que se produzcan sobre todo en cara, brazos, piernas y dedos. Cuando se interrumpen aparece el entumecimiento.
- Fatiga y debilidad: Sobre todo en piernas. En ocasiones va y viene, pero también es posible que se prolongue durante cierto tiempo, incluso semanas.
- Dolor y espasmos son también frecuentes indicios tempranos. Las sensaciones

dolorosas tienden a cronificarse (cerca del 75% de los pacientes las reportan), así como los movimientos espasmódicos de piernas y brazos.

También se reportan muchos otros síntomas, sea en los comienzos o de aparición posterior, tales como mareos y problemas de equilibrio, disfunciones vesicales e intestinales, disminución del deseo sexual, cambios cognitivos y emocionales (dificultades de concentración, con el razonamiento abstracto, poca capacidad de atención, desmemoria, escasa habilidad para resolver problemas, lentitud en el procesamiento de la información, depresión, estrés, ansiedad, etc.), inconvenientes respiratorios, dolores de cabeza, pérdida auditiva, picazón, convulsiones, temblores y muchos más.

Diagnóstico y tratamientos disponibles

Si bien el diagnóstico es básicamente clínico, suele recurrirse también a la toma de imágenes y a análisis de laboratorio.

Tomando en cuenta que hayan existido al menos dos ataques durante el último mes y/o que alguno de ellos empeorara significativamente en el corto plazo, también debe constatarse el daño a la mielina en más de un área del sistema nervioso central.

La inspección clínica consiste básicamente en conocer la historia sanitaria del paciente y en la realización de un examen neurológico para establecer el estado de las funciones mentales, de la parte emocional, el lenguaje, el movimiento y la coordinación, la vista, el equilibrio, cómo se hallan los sentidos y otros.

Es frecuente que se recurra a toma de imágenes para establecer si existen y cuáles son las zonas afectadas; tests de potenciales evocados, consistentes en estimular sensorialmente al paciente para establecer si hay problemas en la recepción y respuesta a los mismos; análisis de fluido cerebroespinal para chequear la presencia de anomalías celulares y químicas típicas de la EM; pruebas de sangre para identificar otras posibles causas; exámenes de vista y campo visual y otras.

El diagnóstico diferencial es importante, ya que existen otras afecciones que presentan signos similares, lo que lleva a que, en general, se observen demoras de entre uno y dos años para lograr establecer la causa de los problemas que se portan.

Se trata de una afección que carece de cura, aunque existen distintos tipos de intervenciones que ayudan a detener el progreso de la enfermedad y que disminuyen la expresión de los síntomas.

Por un lado, se hallan los inyectables como el interferón (disminuye la inflamación), el acetato de glatiramer (disminuye tasas de recaída), el ofatumumab

(ataca las células que dañan el sistema) y otros.

Entre los orales se encuentran teriflunomida (disminuye la acción de los glóbulos blancos), dimetilfumarato (baja la inflamación y protege las células), siponimod (reduce recaídas y progreso de la enfermedad), cladribina (igual que la anterior, pero más agresivo), ozanimod, fumarato de monometilo, ponesimod y más.

En cuanto a los intravenosos, se pueden citar ocrelizumab (para recaídas y progresión), natalizumab (ídem), alemtuzumab (lo mismo), etc.

Es necesario señalar que ninguno de estos medicamentos es inocuo, sino que todos ellos presentan efectos secundarios indeseados, por lo cual requieren de monitoreo profesional.

Respecto de los más nuevos, se destacan dos. Uno de ellos es otra droga, el denominado inhibidor de la tirosina quinasa de Burton, indicada para las formas recurrente-remitente y secundaria progresiva que modula las células inmunitarias del sistema nervioso central. El otro es el trasplante de células madre, que destruye el sistema inmunitario que provoca EM y lo reemplaza con células sanas. Ambos procedimientos se hallan en etapas de testeo relativamente tempranas, por lo cual requieren más investigación para dilucidar si pueden transformarse en terapias adecuadas y sin grandes riesgos. Al mismo tiempo, se encuentran en curso otros trabajos en busca de curar o, por lo menos, mejorar la vida de estas personas y reducir los peligros.

Lo que sí es un hecho es que la carencia de tratamiento no solamente empeora la calidad de vida de los pacientes sino que acorta la existencia de los mismos.

¿Por qué crece la casuística?

Los primeros signos de alerta en Europa los dio la Sociedad Española de Neurología, la que comenzó una campaña de concientización al constatar, a través de diferentes estudios, que la cantidad de casos de Esclerosis Múltiple en ese país se había disparado un 20% solamente tomando los últimos 5 años. En otros lugares del mundo también se observan incrementos significativos (de 2013 a 2021 se reporta un crecimiento mundial del 22%, según el Atlas de la Esclerosis Múltiple, disponible en <https://www.atlasofms.org/tools/686/informe-y-articulos-cientificos?lang=es>). Sobre todo llama la atención que, por un lado, ha aumentado el número de casos en personas por debajo de los 20 años, fundamentalmente en niños, pero también que la ya de por sí alta proporción de mujeres afectadas también vaya incrementándose.

Si bien los expertos de ese país y de otras latitudes coinciden en que las técnicas de detección han avanzado, logrando una mayor eficacia, y que los profesionales de la salud tienen más y mejor información para su diagnóstico, lo que tiene como consecuencia el hallazgo de más casos, ello no basta para justificar el

importante incremento.

También se apunta a posibles variaciones en el ambiente (contaminación, cambio climático y aumento de las radiaciones ultravioleta) y a modificaciones en la forma de vida y en la alimentación de los sujetos como probables causales. Quizás se deba a más de un factor.

Según los investigadores, el principal escollo con que se enfrentan para la determinación es el desconocimiento de cómo y por qué se produce la EM, puesto que eso dificulta la búsqueda.

Costos y final

Un informe de la Honorable Cámara de Diputados de la Nación da cuenta de un aspecto referido a la EM del que no se habla en lo referente a las personas con discapacidad: los costos.

En lo atinente a esta enfermedad, el trabajo indica que aquellas personas que porten una discapacidad relativamente baja, anualmente deben desembolsar U\$S 36.000, mientras que aquellas que presenten una considerada como moderada (se cita como ejemplo ayuda asistiva para caminar) requieren algo así como 40.700 de la misma moneda. Y si se trata de una condición severa, los gastos se elevan a algo así como 50.700 U\$S (casos de pacientes postrados o con otras dificultades considerables), ello teniendo en cuenta no solamente el aspecto de la atención sanitaria (incluidos medicamentos y otros tratamientos), sino a otros indirectos o directos no médicos, lo que pone a muchos seres humanos en la imposibilidad de costearlos, de ahí la necesidad de un Estado solidario que contribuya no solamente a la mejor calidad de vida de estos, sino a que su existencia sea similar a la del resto de la población en cuanto a su duración.

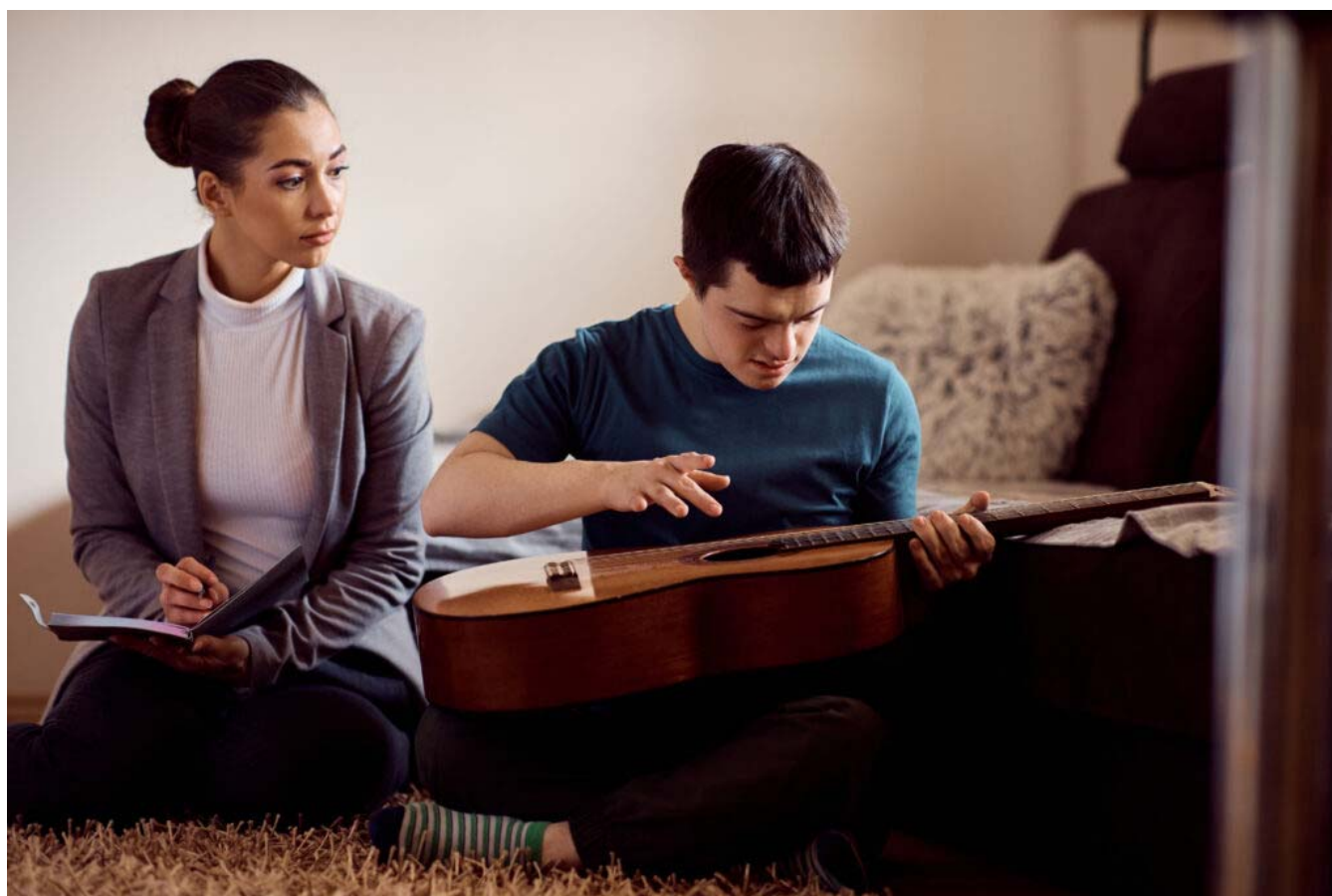
Además de los medicamentos disponibles (su cantidad y variedad expresa las diferentes formas de la enfermedad y la eficacia para tratar sus síntomas), muchos individuos requieren distintos tipos de ayudas terapéuticas y asistivas que son las que permitieron que mientras apenas unos años atrás solamente un 15% de los afectados lograba conseguir un empleo, el porcentaje haya aumentado en la actualidad a un número aproximado del 50%.

Falta que se investiguen más a fondo las causas de este preocupante incremento de casos, para que, al menos las evitables, sean conjuradas.

Blog de ISEP

Inicio (<https://www.isep.es/>) » Blog (<https://www.isep.es/actualidad/>)

» Tratamientos innovadores para la afasia: nuevos desarrollos y futuras direcciones



Tratamientos innovadores para la afasia: nuevos desarrollos y futuras

Qué es la Afasia

La afasia es la pérdida total o parcial de los procesos implicados en la expresión y comprensión del lenguaje oral, secundarios a una lesión cerebral adquirida como un ictus, traumatismos craneoencefálicos, tumores o infecciones del sistema nervioso central. Así como en enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer, la afasia primaria progresiva o la demencia semántica). Se acompaña siempre, en mayor o menor medida, de alteraciones en la lectura (alexia) y en la escritura (agrafia), así como de otros procesos cognitivos como el cálculo, la memoria de trabajo verbal o la atención (Peña-Casanova, J., Manero, R., Diéguez-Vide, F. y Sánchez-Benavides, G., 2013).

Más de 350.000 personas padecen afasia en España (Vithas, 2019) y cada año, se diagnostican 25.000 nuevos casos, tal y como ha informado la Sociedad Española de Neurología (SEN, 2023). La incidencia de la afasia aumenta con la edad, siendo más común en personas mayores de 60 años. Dependiendo del área cerebral afectada y del grado de la lesión, los pacientes pueden experimentar diversos grados de dificultad en la producción del habla, la comprensión auditiva, la lectura y la escritura (Tapia, B., Rozas, V. y Sevilla-Vallejo, S., 2021).

Estas cifras nos indican que cada vez hay más personas que necesitan ayuda con la afasia, y más allá de lo que vayas a leer en este artículo, te invito a que, si estás buscando profesionalizarte en este ámbito, puedas consultar el Máster en Logopedia Clínica. Abordaje en Daño Neurológico adulto y Neurodesarrollo Infantil (<https://www.isep.es/curso/master-en-logopedia-clinica-en-dano-neurologico/>) haciendo click aquí. (<https://www.isep.es/curso/master-en-logopedia-clinica-en-dano-neurologico/>)

Vamos a intentar ahondar más en aspectos relacionados en terapias de afasia a continuación.

Terapias de Rehabilitación de la Afasia

Terapia del lenguaje

La terapia del lenguaje es parte fundamental del proceso de recuperación de los pacientes, incluso años después de haber presentado la lesión. La intervención logopédica estimula la reorganización cerebral y fomenta vías alternativas para la expresión, ya que tiene como objetivo principal establecer la comunicación funcional con el fin de lograr la readaptación de los pacientes (González Lázaro & González Ortuño, 2012)

Terapias en remoto

Algunos estudios, concluyen que las terapias de lenguaje impartidas remotamente para

personas con afasia, tienen una efectividad similar a las presenciales (Carr et al., 2022; Hall et al., 2013; Weidner & Lowman, 2020). Este método se ha utilizado exitosamente para trabajar aspectos formales del lenguaje, como la fluidez, la denominación y la comprensión auditiva.

Terapias de enfoque pragmático

También se ha mostrado efectividad cuando las terapias han sido impartidas desde el enfoque pragmático, es decir, cuando se potencia la interacción verbal, comunicación no verbal y una intención comunicativa, ya que se ha encontrado mejoría en la comunicación funcional, incluso en pacientes crónicos (Macoir et al., 2017). El tratamiento a distancia puede lograr que las conversaciones de los pacientes sean más eficientes al adquirir estrategias alternativas para transmitir lo que desean expresar con menor apoyo de su interlocutor.

Teleterapia Grupal

La teleterapia grupal de personas con afasia ha mostrado tener múltiples beneficios (Pitt et al., 2019). Por una parte, se ha observado que quienes participan en las sesiones mejoran su capacidad de comunicación general y aspectos lingüísticos específicos como la denominación y la lectura, además de aumentar la interacción social e incidir positivamente en el estado emocional y la calidad de vida de los pacientes.

Herramientas para la rehabilitación de la afasia

Además de la teleterapia, hay una serie de herramientas pensadas para ayudar en la recuperación de pacientes con afasia.

- Una de ellas es la que desarrolla en la actualidad el Basque Center on Cognition, Brain And Language (BCBL) (<https://www.bcbl.eu/en>) de San Sebastián. Se trata de una aplicación integrada en una tablet, que incluye una serie de pruebas para ayudar a los profesionales que trabajan en la recuperación de estos pacientes, a detectar con la mayor precisión posible el déficit lingüístico para determinar las capacidades que se necesitan trabajar en las terapias de recuperación. La aplicación permite obtener de forma automática información sobre el rendimiento lingüístico del paciente para cuantificar el tipo y cantidad de errores que comete al hablar, un aspecto determinante para planificar las pautas terapéuticas.
- Asimismo, también está VerbalizAPP (<https://beta-apps.kairosds.com/afasia-admin/>), una aplicación en la que ha participado el Instituto de Investigación Sanitaria del Hospital Universitario La Paz, en Madrid, la cual permite ofrecer una atención más sencilla y personalizada a los pacientes. Esta herramienta ha sido desarrollada para mejorar la comunicación, desde las fases iniciales, y fomentar la recuperación de los pacientes que presentan alteraciones del lenguaje (afasia) como consecuencia de enfermedad cerebrovascular (ictus). La aplicación muestra fotos reales, debajo, la palabra que la define, y una voz que reproduce su sonido, combinado así, imagen, lectura y audio, agrupados en categorías, cada una con su código de colores, para favorecer la conectividad cerebral mediante estímulos múltiples. El desempeño de cada paciente se puede monitorizar a distancia y se pretende desarrollar ejercicios

- adaptables a cada caso aplicando algoritmos de inteligencia artificial.
- Campus Virtual (<https://campus.isep.es/login/index.php>)  Llama gratis (tel:900264170)
- Lingraphica (<https://lingraphica.com/es/>), una famosa línea de tecnología médica, ofrece una **serie de recursos, entre los más conocidos, los dispositivos de comunicación aumentativa y alternativa (CAA)**. Se trata de una tableta o computadora portátil que facilita la comunicación entre una persona con problemas de habla o lenguaje y su entorno. Al utilizar un dispositivo generador de voz, se puede expresar lo que se desea decir de diferentes maneras, practicando el habla y la comprensión a través de una serie de actividades, videos y cuestionarios o conectando con otras personas, logrando mayor independencia de la mano del dispositivo.
 - Wemogee (<https://wemogee.softonic.com/android>) es una aplicación de chat que se ha creado con las necesidades comunicativas de los pacientes con afasia. Este sistema emplea **widgets e iconos que muestran expresiones faciales y permiten a los pacientes diagnosticados con afasia hablar eficazmente con sus amigos y familiares**. Es importante destacar que, aunque se emplea fundamentalmente como un servicio de mensajería virtual, también se puede utilizar para acelerar las interacciones cara a cara entre dos personas que pueden sufrir de afasia.
 - En el caso de RecoverBrain ([http://\(https://apps.apple.com/us/app/recoverbrain-language-therapy/id1442101626\)](http://(https://apps.apple.com/us/app/recoverbrain-language-therapy/id1442101626))), se trata de una aplicación diseñada para ayudar en la rehabilitación de pacientes con afasia, a través de ejercicios personalizados, diseñados específicamente para mejorar las áreas afectadas del lenguaje, los cuales pueden incluir la práctica de nombres de objetos, la identificación y denominación de objetos a través de imágenes, la formación de oraciones, la comprensión auditiva y lectora, empleando métodos de interacción visual (imágenes y videos), auditivo (sonidos y palabras), y táctil (interacción con la pantalla táctil), para estimular diferentes vías del cerebro y mejorar la rehabilitación. Uno de los aspectos destacables de esta aplicación, es que proporciona retroalimentación instantánea, permitiendo a los usuarios corregir sus errores en tiempo real, lo cual es crucial para el aprendizaje y la mejora continua en personas con afasia. Asimismo, RecoverBrain rastrea el progreso del usuario a lo largo del tiempo, ayudando a los terapeutas y cuidadores a adaptar el plan de rehabilitación según las necesidades individuales del paciente, ofreciendo niveles ajustables de dificultad en los ejercicios para abordar las diversas capacidades de los usuarios, desde los más leves hasta los casos más severos, aportando a su vez, elementos motivacionales, como logros y recompensas, así como funciones de comunicación con terapeutas del habla para el intercambio de datos y la consulta sobre el progreso y ajustes en los ejercicios.

Farmacología en la afasia

Por otro lado, la terapia farmacológica en la afasia está centrada en emplear medicamentos para mejorar la función del lenguaje y la comunicación en pacientes que han sufrido daño cerebral, generalmente por un accidente cerebrovascular (ACV) o lesión traumática.

Con los fármacos, se pretende mejorar la neuroplasticidad y potenciar la recuperación del lenguaje. De allí que se emplean los siguientes.

1. **Moduladores de neurotransmisores**, los cuales aumentan la cantidad de acetilcolina en el cerebro, mejorando la memoria y el aprendizaje.
2. **Medicamentos dopaminérgicos**, que, de acuerdo a algunos estudios, incrementan los niveles de dopamina, lo que puede mejorar la fluidez verbal y la motivación.

3. Los **agentes noradrenérgicos** que aumentan los niveles de noradrenalina, lo que puede mejorar la atención y la capacidad de procesamiento del lenguaje;
4. Los **estimuladores de la neuroplasticidad**, que fomentan la plasticidad neuronal.
5. Las **ampakinas**, que facilitan la transmisión sináptica y potencian la plasticidad sináptica y, los antidepresivos, que, al mejorar el estado de ánimo y la motivación, facilitan la participación en terapias del lenguaje (M. Cavas y J.F. Navarro, 2005).

Nuevas investigaciones en el campo de la afasia

Es importante destacar que la investigación sobre la afasia está en constante evolución, y se espera que en los próximos años se desarrollen nuevas áreas de estudio y se profundicen las existentes. Una de las proyecciones más potentes está vinculada a los **avances en neuroimagen y neurociencia**, como la **resonancia magnética funcional (fMRI)** y la **tomografía por emisión de positrones (PET)**, los cuales permitirán una mejor comprensión de las bases neurobiológicas de la afasia, identificando los cambios estructurales y funcionales asociados con la recuperación del lenguaje (Hillis, A. E. (2020). Por su parte, la **estimulación magnética transcraneal (TMS)** y la **estimulación transcraneal por corriente directa (tDCS)** seguirán siendo áreas clave en la investigación para mejorar la plasticidad cerebral y facilitar la recuperación del lenguaje en pacientes con afasia (Kiran, S., & Thompson, C. K., 2019)

Por su parte, la **inteligencia artificial (IA)**, que permite personalizar y mejorar las terapias de afasia, analizando el progreso del paciente y adaptando los ejercicios terapéuticos en tiempo real ha llegado para quedarse y será un gran aliado en este tipo de tratamientos. En cuanto a la **realidad virtual (VR)** y la **realidad aumentada (AR)**, ofrecen entornos interactivos y controlados donde los pacientes pueden practicar habilidades de comunicación y se espera en un futuro cercano, que se centren en la eficacia de estas tecnologías en diferentes tipos de afasia y etapas de recuperación (Marshall, J., 2022).

El **neurofeedback** es una técnica, hasta cierto punto, revolucionaria en la rehabilitación del lenguaje para personas con afasia, ya que implica el uso de sensores para monitorear la actividad cerebral y proporcionar retroalimentación en tiempo real al paciente. Al entrenar a los pacientes para que modifiquen su actividad cerebral, el neurofeedback puede ayudar a mejorar las funciones del lenguaje de manera significativa.

La investigación sobre los **factores genéticos y biomarcadores asociados con la afasia** tiene el potencial de identificar predictores de recuperación y desarrollar tratamientos personalizados. Los estudios futuros pueden centrarse en la identificación de variantes genéticas que influyen en la recuperación del lenguaje y en el desarrollo de intervenciones tempranas basadas en perfiles genéticos (Berthier, M. L., & Pulvermüller, F. (2011)

La **terapia de grupo** y los **enfoques comunitarios** han ganado popularidad como métodos efectivos para el tratamiento de la afasia. Estos enfoques se centran en proporcionar un entorno de apoyo donde los pacientes pueden practicar sus habilidades lingüísticas en situaciones sociales. La interacción con otros individuos que también están lidiando con la afasia puede ser motivadora y ofrecer un sentido de comunidad y comprensión. Además,

estos grupos a menudo están facilitados por terapeutas del lenguaje que guían las actividades y proporcionan retroalimentación valiosa.

Campus Virtual (<https://campus.isep.es/login/index.php>)

Llama gratis (tel:900264170)

En el caso de la REGIA, por ejemplo, es una **técnica de rehabilitación del lenguaje**, centrada principalmente en la producción oral, en detrimento de otras modalidades de comunicación como, por ejemplo, la gestualidad, que solo pueden utilizarse si acompañan a la verbalización, sino deben restringirse.

Se trata de una terapia grupal en la que participan dos o tres pacientes con la asistencia de un terapeuta y un coterapeuta (opcional). La terapia se aplica de forma intensiva (sesiones de tres horas diarias durante 10 días consecutivos) y tiene como objetivo la estimulación del lenguaje oral y la restricción de otras modalidades compensatorias de comunicación. Se presenta en formato de juego lingüístico que consiste en el intercambio y emparejamiento de un total de 1.100 tarjetas con ilustraciones distribuidas en seis categorías atendiendo al contenido verbal que representan (sustantivos, pares mínimos, colores, números, adjetivos y frases o acciones). Los estudios realizados acerca de la eficacia de esta modalidad de terapia muestran su capacidad para promover la reorganización cortical del procesamiento del lenguaje.

En relación con la **terapia musical**, utiliza el ritmo y la melodía para mejorar las habilidades del habla y del lenguaje, ya que la capacidad de los pacientes para cantar a menudo se preserva, lo que hace de la música una herramienta poderosa para la rehabilitación. Programas como Melodic Intonation Therapy (MIT) utilizan melodías y ritmos para ayudar a los pacientes a recuperar la capacidad de formar palabras y frases.

Finalmente, la **colaboración entre diferentes disciplinas**, como la neurología, la neuropsicología, la psicología, la logopedia, y la ingeniería biomédica, será crucial para el desarrollo de nuevos tratamientos y enfoques terapéuticos. Los estudios futuros probablemente explorarán cómo integrar mejor estos campos para proporcionar un tratamiento holístico y más efectivo para los pacientes con afasia (Ardila, A., & Bernal, B., 2020).

Por último, si estas en esa etapa vital en la que te interesa ampliar tus conocimientos en este tema y otros aspectos relacionados con las terapias de logopedia clínica, te invito a que consultes el I Máster en Logopedia Clínica. Abordaje en Daño Neurológico adulto y Neurodesarrollo Infantil (<https://www.isep.es/curso/master-en-logopedia-clinica-en-dano-neurologico/>) que estoy segura que puede ofrecerte muchas respuestas a preguntas que puedas tener. Para más información puedes entrar aquí. (<https://www.isep.es/curso/master-en-logopedia-clinica-en-dano-neurologico/>)

17 julio, 2024 (<https://www.isep.es/actualidad/tratamientos-innovadores-para-la-afasia/>)

Actualidad (<https://www.isep.es/categoria/actualidad/>), Destacados (<https://www.isep.es/categoria/destacados/>), Psicología Clínica (<https://www.isep.es/categoria/actualidad-psicologia-clinica/>)

DESTACADOS

La Comunitat Valenciana se tiñe de avisos ante un tórrido viernes: mapa de las zonas donde más sufrirán las altas temperaturas

COMUNITAT VALENCIANA | SANIDAD Y SALUD

OLA DE CALOR

Llega la primera ola de calor del verano a la Comunitat Valenciana con 44°C a la vista, ¿cómo combatirla?

ELPERIODIC.COM - 18/07/2024



- Estas son algunas de las recomendaciones para sobrellevar el extenuante calor que nos espera este tercer fin de semana de julio

La Agencia Estatal de Meteorología (Aemet) ha alertado de la llegada de la **primera gran ola de calor del verano** este fin de semana.

El día 19 será el más adverso, con más de 40 °C en amplias zonas del este y sur peninsular. El sábado podrá llegarse a **44 °C** en puntos de la vertiente **mediterránea**, aunque habrá un descenso térmico en el resto.

El calor extremo provoca en el cuerpo **cansancio**, **mal humor** o un **ánimo muy bajo**. Esto ocurre de manera más habitual cuando pasamos la mayor parte del día expuestos al sol y a las altas temperaturas.

Nuestro cuerpo tiene la capacidad de **termorregularse** y mantenerse en una temperatura óptima de entre 35,5°C y 37°C, sin embargo, cuando estos índices suben las funciones metabólicas del cuerpo pueden verse alteradas y podemos padecer fatiga, insomnio y deshidratación.

- **Insomnio:** Pasar las noches sin dormir por el calor es habitual en verano y altera la rutina, ya que nos despertamos más cansados. Una buena solución es tomar una ducha antes de acostarse, nunca fría, usar sábanas de algodón y una cena ligera y fresca.
- **Mal humor:** La llegada del verano puede alterar nuestro estado de ánimo. Unas temperaturas excesivas pueden producir irritabilidad y mal humor. Para ello, la mejor solución es intentar pasar la mayor parte del tiempo en lugares frescos para mantener la temperatura corporal en equilibrio.
- **Fatiga:** La sudoración excesiva, un ambiente incómodo que sobrepasa la temperatura ambiente habitual y un sueño poco reparador, hacen que los días de mucho calor nuestro cuerpo se encuentre cansado y fatigado, sin energía. Para evitar este tipo de decaimientos, es bueno refrescar el cuerpo cada cierto tiempo, portando bebidas frías y fáciles de tomar.
- **Deshidratación:** Según la Sociedad Española de Neurología y la Fundación del Cerebro, la deshidratación puede provocar pérdida de memoria e incrementar los dolores de cabeza a corto plazo. Por ello, para hidratar el cuerpo es recomendable evitar las bebidas demasiado azucaradas, puesto que favorecen la pérdida de líquido corporal. Productos en frío, mucha fruta fresca y anticiparse a la sed bebiendo cada poco tiempo.



LA SALUD VA POR BARRIOS · NUTRIR CON CIENCIA · ENFÓRMATE · NOSOTRAS RESPONDEMOS · SALUD MENTAL · ÚLTIMAS NOTICIAS

SUEÑO >

Por qué dormimos peor con calor y qué podemos hacer para ponerle remedio

Las altas temperaturas en las noches tórridas, que se han multiplicado en los últimos años, se asocian con un sueño más corto y menos eficiente



Una mujer embarazada utiliza un ventilador mientras duerme en temporada de calor.
JOSE MARTINEZ (GETTY IMAGES)

ADRIÁN CORDELLAT

19 JUL 2024 - 05:20 CEST



Cada verano cuesta más dormir. Las noches tórridas, aquellas en las que la temperatura ambiente no baja de los 25 grados, [se multiplicaron por cinco en 2023](#) respecto a la media histórica observada entre 1991-2020, según el [Observatorio de la Sostenibilidad](#). Solo el año pasado se contabilizaron 240 noches tórridas en España, frente a las 179 de un año antes. También se incrementaron las noches tropicales (más de 20 grados), alcanzando un pico de 1.786 en 2023 (En 2022 fueron 1.511). Solo en provincias como Santa Cruz de Tenerife, por ejemplo, se contabilizaron 111 noches tropicales. Y en otras como Cádiz y Las Palmas (94), Baleares (88), Melilla (85), Málaga (84) y Alicante (82) se acercaron al centenar.

Un estudio de 2021 correlacionó el impacto de esas noches de calor infernal sobre la salud. La conclusión: [la mortalidad por causa respiratoria o cardiovascular se eleva un 16% en España](#) cuando la temperatura nocturna no baja de los 25 grados. Ese impacto, además, es también notable sobre uno de los pilares de la salud: el sueño. Una [revisión sistemática](#) elaborada por el ISGlobal Barcelona y publicada este mes de junio, concluía, tras analizar 36 estudios publicados en las últimas tres décadas, que las temperaturas más altas se asocian en todo el mundo con un sueño más corto y menos eficiente y, por tanto, con un descanso de peor calidad.

MÁS INFORMACIÓN



Miguel Ángel Criado, periodista: “Nunca ha hecho tanto calor al menos desde la época de los romanos”

“El aumento de las temperaturas ambientales inducido por el cambio climático plantea una grave amenaza para el sueño y, por lo tanto, para la salud, el rendimiento y el bienestar humanos”, sostienen en las conclusiones los autores de la investigación. [Uno de los estudios](#) incluidos en su trabajo y llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Copenhague tras analizar siete millones de noches de sueño de más de 47.000 adultos en 68 países, alertaba de que para el año 2099 se podrían llegar a perder de 50 a 58 horas de sueño por año, lo que equivale a casi dos semanas. “No existe una verdadera conciencia de los riesgos y del impacto que tiene la temperatura sobre el sueño, ni tampoco información suficiente para poder mitigar ese impacto”, lamenta Constanza Vielma, miembro del grupo de investigación de Clima y Salud de ISGlobal.

Así dificulta el calor la conciliación del sueño

La explicación a por qué el calor tiene un impacto tan notable sobre el sueño es fisiológica. “La somnolencia nocturna y el inicio de sueño coinciden con un descenso de la temperatura corporal. A medida que se acerca la hora de dormir, los vasos sanguíneos se dilatan, principalmente a nivel distal en manos y pies, para que se produzca una pérdida de temperatura corporal”, explica Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Y claro, como añade María José Martínez Madrid, coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española de Sueño (SES), las altas temperaturas “interfieren en esa capacidad del cuerpo para enfriarse, lo que dificulta tanto la conciliación del sueño como su mantenimiento, ya que el exceso de calor puede causar incomodidad física, sudoración y deshidratación,

todos ellos factores que interrumpen el sueño profundo y reparador”.

El calor, eso sí, no afecta al descanso de todos los grupos poblacionales por igual. Entre los más vulnerables, señalan las expertas consultadas, las personas mayores y los niños pequeños: los primeros porque tienen una menor capacidad para regular la temperatura corporal y los segundos porque aún no han desarrollado por completo el sistema de regulación de la temperatura. También las personas con enfermedades crónicas, sobre todo de índole cardiovascular, pulmonar o metabólico, ya que estas pueden agravar los problemas de termorregulación; y las personas con trastornos del sueño como insomnio o apnea del sueño, que pueden empeorar su sintomatología con el calor.

Los determinantes sociales de la salud también juegan un papel importante sobre el impacto del calor sobre el sueño. “Sabemos que los países y las personas de ingresos más bajos tienen peores resultados en este aspecto, ya que tienen menos acceso a medidas adaptativas como el aire acondicionado”, subraya Constanza Vielma.

El aire acondicionado, de hecho, es una de las medidas adaptativas señaladas por las expertas para combatir al calor en las noches tropicales y tórridas y conseguir acercar la temperatura de la habitación a los 19 o 20 grados recomendados para un sueño reparador. “El aire acondicionado puede ayudar a preparar el dormitorio antes de dormir disminuyendo la temperatura”, señala Fernández Arcos, que, no obstante, aconseja no mantenerlo encendido durante toda la noche o, en todo caso, ajustar la temperatura a un máximo de 25 grados: “Una vez iniciado el sueño tenemos menor capacidad para regular nuestra temperatura corporal, especialmente durante la fase de sueño REM, por lo que un frío excesivo puede provocar despertares y molestias en las vías respiratorias, a nivel muscular y en las articulaciones”.

Hay vida más allá del aire acondicionado

El uso de aparatos de aire acondicionado, siguiendo las recomendaciones anteriores y siempre que el aire no sea expulsado de forma directa sobre el cuerpo, es útil, pero según la portavoz de la SEN, se considera “más efectivo” el uso de ventiladores de techo, “ya que reducen la temperatura corporal de forma más suave al incrementar la pérdida de humedad de la piel”.

Pero, además de los aparatos eléctricos, hay otras medidas que se pueden tomar durante el día y la noche para mejorar el descanso nocturno. Entre ellas, apunta María José Martínez Madrid, mantener las ventanas y persianas cerradas durante el día, para evitar que entre el calor, y abrirlas por la noche cuando la temperatura baja un poco; usar sábanas y pijamas de materiales ligeros y transpirables como algodón o lino, humedecer las sábanas, usar compresas frías en áreas como el cuello, las muñecas o los tobillos; intentar dormir en las habitaciones más frescas de la casa, a ser posible en plantas bajas o sótanos; o darse una ducha para bajar la temperatura corporal y facilitar la conciliación del sueño. Eso sí, como apunta la experta en Cronobiología, es importante que la ducha no sea con agua demasiado fría, “ya que esto podría tener un efecto contrario y generar vasoconstricción, lo que dificulta expulsar calor hacia fuera y además podría activarnos”.

A estas pautas, Ana Fernández Arcos añade otras como priorizar cenas frías y ligeras y tempranas, hidratarse bien durante todo el día, no hacer siestas de más de 20-30 minutos, evitar el consumo de alcohol (empeora la calidad de sueño con despertares frecuentes y produce deshidratación al incrementar la sudoración nocturna), tener a mano un pulverizador de agua para refrescarse en los despertares nocturnos y, si no se puede volver a conciliar el sueño, evitar permanecer en la cama. “Es mejor salir de la cama y realizar alguna actividad calmada como leer, escribir u otras tareas, según las preferencias de cada uno. El verano es una época en la que quien más y quien menos tiene dificultades para conciliar el sueño y es importante evitar adquirir malos hábitos, como por ejemplo emplear dispositivos electrónicos en la cama, y sobre todo evitar automedicarse”, subraya.

LAS PROVINCIAS

XUFATOPÍA BY PANACH

Camareros sin memoria: el experimento para concienciar sobre el Alzheimer de Xufatopía by Panach

Xufatopía by Panach se une a la Asociación de Familiares de Alzheimer de Valencia en la iniciativa 'El valor de los buenos recuerdos'



Xufatopía by Panach



Suplementos

Seguir

Viernes, 19 de julio 2024, 01:40



Dicen que las experiencias más bonitas de nuestra vida se convierten en recuerdos permanentes, grabados para siempre en nuestra memoria, y también que basta con evocar ciertas sensaciones para revivir lo que sentimos entonces. **Tal vez una melodía, un aroma o un sabor nos lleve de vuelta a esos momentos felices, hasta casi sentir que estamos allí, rodeados de los mismos paisajes y las mismas personas.** Ocurre con la música: las primeras notas de una canción nos hacen regresar a aquella verbena de verano o a ese viaje en coche cantando en familia. Y ocurre también con la horchata que, irremediablemente, nos invita a revivir los veranos de la infancia.

«El valor de los buenos recuerdos» es algo que tienen muy presente en Xufatopía by Panach, la empresa valenciana y familiar, que ha tejido su historia alrededor de la receta artesana de la horchata. Tanto es así que, este verano, han decidido poner en marcha una iniciativa en colaboración con AFAV (Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Valencia), **para visibilizar que la memoria es un tesoro que debemos cuidar y honrar, ya que alberga las personas y los momentos más importantes de nuestra vida.** Y es que, ¿qué ocurre cuando esos momentos felices comienzan a desvanecerse debido a la enfermedad?





Xufatopía by Panach

A esta pregunta quiere dar respuesta la original iniciativa que han puesto en marcha bajo el lema «El valor de los buenos recuerdos». Para ello, Panach retará a un experimento social a dos personas ajenas a la horchatería. Durante una jornada especial, estas dos personas se pondrán en la piel de un camarero recogiendo las comandas sin ayuda de lápiz, papel o móvil, sufriendo en su propia piel la sensación de no ser capaces de recordar y tratando de evocar de manera mínima cómo es el día a día de las personas que padecen Alzheimer. Con este gesto se quiere dar visibilidad a esta enfermedad y a las auténticas dificultades que pasan estas familias y personas afectadas en el día a día.

La acción viene acompañada de la grabación de un spot altamente emotivo y una página web también solidaria. Todo aquel que lo desee podrá volcar en ella recuerdos y momentos especiales donando, por cada uno de ellos, un euro a AFAV.

Además, se sorteará un crucero para dos personas entre los participantes de esta iniciativa, con el fin de que puedan seguir generando esos recuerdos tan preciados. De este modo, se quiere contribuir a que esta asociación tan imprescindible siga dando ratitos de felicidad a todos aquellos cuyos recuerdos comienzan a desaparecer, así como a sus familiares, que suelen padecer las duras consecuencias del acompañamiento. Un diagnóstico de Alzheimer u otra demencia supone un antes y un después en la vida de la persona que atraviesa por la enfermedad, pero también en la de las personas de su entorno. Por eso, esta entidad pionera da cobertura a las necesidades que afronta cada persona en las diferentes etapas de la enfermedad, con recursos, servicios y actividades, así como asesoramiento, orientación y formación a las familias y personas cuidadoras. A su vez realiza una constante labor de información, divulgación, sensibilización y concienciación social sobre el Alzheimer a través de diferentes

iniciativas y canales, convirtiéndose en todo un referente en España en el uso de terapias no farmacológicas.



Xufatopía by Panach

Y es que **la incidencia del Alzheimer está aumentando de forma exponencial, por lo que es prioritario incrementar los recursos destinados a investigación, diagnóstico temprano y atención especializada.** No existe aún un censo oficial, pero la confederación CEAFA estima que hay más de 1,2 millones de personas afectadas por alguna demencia en España, entre las cuales un 9% y un 13% tiene menos de 65 años. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos casos. Si bien, advierte que entre el 30% y el 40% de los totales no se han diagnosticado, porcentaje que se eleva al 80% en las fases más leves. De hecho, en la Comunitat Valenciana, se superan ya las 50.000

personas con diagnóstico. A ellas, se suman de media unos 20 casos nuevos al día, según datos oficiales de la Generalitat Valenciana. Aunque muchas veces la damos por hecho, la memoria es lo que nos hace ser. Sin nuestros recuerdos, sin las personas a las que hemos querido y también a las que hemos perdido, no seríamos como somos. De ahí la importancia de su prevalencia y recuperación.

Una trayectoria con carácter social

La alineación de Xufatopia by Panach con esta causa tiene mucho que ver con su actual campaña de verano, que persigue recuperar los recuerdos más felices de la infancia. De hecho, la familia Panach, horchateros de Alboraija desde 1971, ha optado por el relato emocional en torno a esta bebida valenciana. Porque a fin de cuenta, la horchata es capaz de devolvernos, por unos instantes, los recuerdos más felices de nuestra vida: **los desayunos en familia, los largos paseos en bici por el pueblo, los amores de juventud, las meriendas con los amigos o todas esas primeras veces que rubricamos junto a los hijos.**





Xufatopía by Panach

Pero además, Panach es una firma que nunca ha perdido de vista el compromiso social. Con medio siglo de trayectoria en el sector, durante el que ha crecido, expandido sus horizontes e implementado nuevas técnicas de I+D, siendo pionero en la fórmula de envasado de la horchata fresca, jamás ha renunciado a la tradición, la historia familiar y, por supuesto, el carácter solidario que les ha guiado en todas las etapas del negocio. Por algo son una de las familias más longevas y arraigadas en el sector: por sus valores.

Sin ir más lejos, solo en el último año, Xufatopía by Panach ha patrocinado las carreras 'Meliana contra el Cáncer' y 'Alboraia contra el Cáncer', acompañando a los corredores, facilitándoles producto y siendo, en el último caso, patrocinador principal. Al mismo tiempo, colabora activamente con la Fundación Josep Carreras contra la Leucemia, que cada año celebra el Día de los Imparables, una jornada para compartir experiencias con los familiares y pacientes de leucemia y demás enfermedades oncológicas de la sangre. Durante toda esa semana, la recaudación obtenida de la venta de horchata en el local de Alboraia va destinada íntegramente a la Fundación, apoyando así su labor.

Por tanto, con «El valor de los buenos recuerdos», AFAV se suma a la larga lista de asociaciones y entidades con las que la familia Panach ha colaborado en los últimos años. Un legado que comenzó con Amparo y José Ramón en 1970 y que la nueva generación horchatera recoge con orgullo, en su afán por hacer de este mundo un lugar mejor. Un lugar, donde además, los recuerdos y la memoria tengan el lugar y la importancia que se merecen.

Temas Asociación Nacional de Heladeros Artesanos Comunidad Valenciana España Generalitat Valenciana

 Reporta un error



(https://
redaccionatomica.com)



(https://www.notikumi.com/2024/4/27/atomic-art-7-edicion-en-valencia)

☰ ÚLTIMAS NOTICIAS → [Low Festival anunc...](#) 🔍
[Inicio \(https://redaccionatomica.com\)](#) >
[Eventos \(https://redaccionatomica.com/.eventos/\)](#)



Camareros sin memoria: el experimento para concienciar sobre el Alzheimer de Xufatopía by Panach

👤 ⌚ 18 julio, 2024

Dicen que las experiencias más bonitas de nuestra vida se convierten en recuerdos permanentes, grabados para siempre en nuestra memoria, y también que basta con evocar ciertas sensaciones para revivir lo que sentimos entonces. Tal vez una melodía, un

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar sus servicios. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. [OK \(\)](#) Para más información o cambiar la configuración pulse en

EVENTOS (HTTPS://REDACCIONATOMICA.COM/EVENTOS/)

momentos felices, hasta casi sentir que estamos allí, rodeados de los mismos paisajes y las mismas personas. Ocurre con la música: las primeras notas de una canción nos hacen regresar a aquella verbena de verano o a ese viaje en coche cantando en familia. Y ocurre también con **la horchata** que, irremediablemente, nos invita a revivir los veranos de la infancia.

“El valor de los buenos recuerdos” es algo que tienen muy presente en **Xufatopía by Panach, la empresa valenciana** y familiar, que ha tejido su historia alrededor de la receta artesana de la horchata. Tanto es así que, este verano, han decidido poner en marcha una iniciativa en colaboración con **AFAV** (Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Valencia), para visibilizar que la memoria es un tesoro que debemos cuidar y honrar, ya que alberga las personas y los momentos más importantes de nuestra vida. Y es que, ¿qué ocurre cuando esos momentos felices comienzan a desvanecerse debido a la enfermedad?

A esta pregunta quiere dar respuesta la original iniciativa que han puesto en marcha bajo el lema **“El valor de los buenos recuerdos»**. Para ello, Panach retará a un experimento social a dos personas ajenas a la horchatería. Durante una jornada especial, estas dos personas se pondrán en la piel de un camarero recogiendo las comandas sin ayuda de lápiz, papel o móvil, sufriendo en su propia piel la sensación de no ser capaces de recordar y tratando de evocar de manera mínima cómo es el día a día de las personas que padecen Alzheimer. Con este gesto se quiere dar visibilidad a esta enfermedad y a las auténticas dificultades que pasan estas familias y personas afectadas en el día a día.



Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar sus servicios. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. [OK \(\)](#) Para más información o cambiar la configuración pulse en [\(https://elvalordelosrecuerdos.com/\)](https://elvalordelosrecuerdos.com/)

EVENTOS (HTTPS://REDACCIONATOMICA.COM/EVENTOS/)

La acción viene acompañada de la grabación de

un spot altamente emotivo y una página web también solidaria: www.elavalordelosrecuerdos.com (<http://www.elavalordelosrecuerdos.com>). Todo aquel que lo desee podrá volcar en ella recuerdos y momentos especiales **donando, por cada uno de ellos, un euro a AFAV**. Además, se sorteará un crucero para dos personas entre los participantes de esta iniciativa, con el fin de que puedan seguir generando esos recuerdos tan preciados. De este modo, se quiere contribuir a que esta asociación tan imprescindible siga dando ratitos de felicidad a todos aquellos cuyos recuerdos comienzan a desaparecer, así como a sus familiares, que suelen padecer las duras consecuencias del acompañamiento. Un diagnóstico de Alzheimer u otra demencia supone un antes y un después en la vida de la persona que atraviesa por la enfermedad, pero también en la de las personas de su entorno. Por eso, esta entidad pionera da cobertura a las necesidades que afronta cada persona en las diferentes etapas de la enfermedad, con recursos, servicios y actividades, así como asesoramiento, orientación y formación a las familias y personas cuidadoras. A su vez realiza una constante labor de información, divulgación, sensibilización y concienciación social sobre el Alzheimer a través de diferentes iniciativas y canales, convirtiéndose en todo **un referente en España en el uso de terapias no farmacológicas**.

Y es que la incidencia del Alzheimer está aumentando de forma exponencial, por lo que es prioritario incrementar los recursos destinados a investigación, diagnóstico temprano y atención especializada. No existe aún un censo oficial, pero la confederación CEAFA estima que hay **más de 1,2 millones de personas afectadas por alguna demencia en España**, entre las cuales un 9% y un 13% tiene menos de 65 años. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos casos. Si bien, advierte que entre el 30% y el 40% de los totales no se han diagnosticado, porcentaje que se eleva al 80% en las fases más leves. De hecho, en la Comunitat Valenciana, se superan ya las 50.000 personas con diagnóstico. A ellas, se suman de media unos 20 casos nuevos al día, según datos

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar sus servicios. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. OK. Para más información o cambiar la configuración pulse en

EVENTOS (HTTPS://REDACCIONATOMICA.COM/NOTICIAS/)

también a las que hemos perdido, no seríamos como somos. **De ahí la importancia de su prevalencia y recuperación.**

Una trayectoria con carácter social

La alineación de Xufatopia by Panach con esta causa tiene mucho que ver con su actual campaña de verano, que persigue recuperar los recuerdos más felices de la infancia. De hecho, la familia Panach, horchateros de Alboraiá desde 1971, ha optado por el **relato emocional en torno a esta bebida valenciana**. Porque a fin de cuenta, la horchata es capaz de devolvernos, por unos instantes, los recuerdos más felices de nuestra vida: los desayunos en familia, los largos paseos en bici por el pueblo, los amores de juventud, las meriendas con los amigos o todas esas primeras veces que rubricamos junto a los hijos.

Pero además, Panach es una firma que nunca ha perdido de vista el compromiso social. Con medio siglo de trayectoria en el sector, durante el que ha crecido, expandido sus horizontes e implementado nuevas técnicas de I+D, siendo pionero en la fórmula de envasado de la horchata fresca, jamás ha renunciado a la tradición, la historia familiar y, por supuesto, el carácter solidario que les ha guiado en todas las etapas del negocio. Por algo son una de las familias más longevas y arraigadas en el sector: por sus valores.

Sin ir más lejos, solo en el último año, Xufatopía by Panach ha patrocinado las carreras **`Meliana contra el Cáncer´ y `Alboraiá contra el Cáncer´**, acompañando a los corredores, facilitándoles producto y siendo, en el último caso, patrocinador principal. Al mismo tiempo, colabora activamente con la **Fundación Josep Carreras contra la Leucemia**, que cada año celebra el Día de los Imparables, una jornada para compartir experiencias con los familiares y pacientes de leucemia y demás enfermedades oncológicas de la sangre. Durante toda esa semana, la recaudación obtenida de la venta de horchata en el local de Alboraiá va destinada íntegramente a la Fundación, apoyando así su labor.

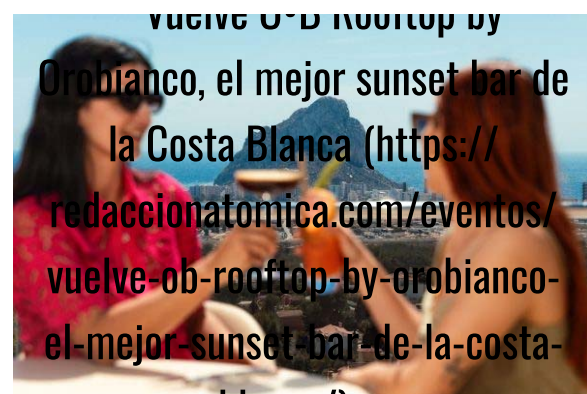
Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar sus servicios. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. OK [Para más información o cambiar la configuración pulse en](#)

EVENTOS (HTTPS://REDACCIONATOMICA.COM/VE-EN-COOKIES)

presenta su calendario de actividades para el mes de junio (<https://redaccionatomica.com/eventos/ob-rooftop-by-orobianco>)

presenta su calendario de actividades para el mes de

(<https://redaccionatomica.com/eventos/ob-rooftop-by-orobianco-presenta-su-calendario-de-actividades-para-el-mes-de-junio/>)



(<https://redaccionatododia.com/eventos/vuelve-ob-rooftop-by-oroblanca-el-mejor-sunset-bar-de-la-costa-blanca/>)

Su dirección de correo electrónico no será publicada.

Comentario

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar sus servicios. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. [OK \(\)](#) Para más información o cambiar la configuración pulse en [aquí](#)

EVENTOS ([HTTPS://REDACCIONDEMEXICO.COM/Eventos/cookies](https://redacciondemexico.com/Eventos/cookies))



Estás en: [Portada](#) > [Ciudad](#)

COMUNITAT

Xufatopía by Panach se une a la Asociación de Familiares de Alzheimer de Valencia en la iniciativa 'El valor de los buenos recuerdos'

Camareros sin memoria: el experimento para concienciar sobre el Alzheimer de Xufatopía by Panach



REDACCIÓN 2024-07-18



Imagen de la campaña. /EPDA

Dicen que las experiencias más bonitas de nuestra vida se convierten en recuerdos permanentes, grabados para siempre en nuestra memoria, y también que basta con evocar ciertas sensaciones para revivir lo que sentimos entonces. Tal vez una melodía, un aroma o un sabor nos lleve de vuelta a esos momentos felices, hasta casi sentir que estamos allí, rodeados de los mismos paisajes y las mismas personas. Ocurre con la música: las primeras notas de una canción nos hacen regresar a aquella verbena de verano o a ese viaje en coche cantando en familia. Y ocurre también con la horchata que, irremediablemente, nos invita a revivir los veranos de la infancia.

"El valor de los buenos recuerdos" es algo que tienen muy presente en Xufatopía by Panach, la empresa valenciana y familiar, que ha tejido su historia alrededor de la receta artesana de la horchata. Tanto es así que, este verano, han decidido poner en marcha una iniciativa en colaboración con AFAV (Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Valencia), para visibilizar que la memoria es un tesoro que debemos cuidar y honrar, ya que alberga las personas y los momentos más importantes de nuestra vida. Y es que, ¿qué ocurre cuando esos momentos felices comienzan a desvanecerse debido a la enfermedad?

A esta pregunta quiere dar respuesta la original iniciativa que han puesto en marcha bajo el lema "El valor de los buenos recuerdos". Para ello, Panach retará a un experimento social a dos personas ajenas a la horchatería. Durante una jornada especial, estas dos personas se pondrán en la piel de un camarero recogiendo las comandas sin ayuda de lápiz, papel o móvil, sufriendo en su propia piel la sensación de no ser capaces de recordar y tratando de evocar de manera mínima cómo es el día a día de las personas que padecen Alzheimer. Con este gesto se quiere dar visibilidad a esta enfermedad y a las auténticas dificultades que pasan estas familias y personas afectadas en el día a día.

La acción viene acompañada de la grabación de un spot altamente emotivo y una página web también solidaria: www.elvalordelosrecuerdos.com. Todo aquel que lo desee podrá volcar en ella recuerdos y momentos especiales donando, por cada uno de ellos, un euro a AFAV. Además, se sorteará un crucero para dos personas entre los participantes de esta iniciativa, con el fin de que puedan seguir generando esos recuerdos tan preciados. De este modo, se quiere contribuir a que esta asociación tan imprescindible siga dando ratitos de felicidad a todos aquellos cuyos recuerdos comienzan a desaparecer, así como a sus familiares, que suelen padecer las duras consecuencias del acompañamiento. Un diagnóstico de Alzheimer u otra demencia supone un antes y un después en la vida de la persona que atraviesa por la enfermedad, pero también en la de las personas de su entorno. Por eso, esta entidad pionera da cobertura a las necesidades que afronta cada persona en las diferentes etapas de la enfermedad, con recursos, servicios y actividades, así como asesoramiento, orientación y formación a las familias y personas cuidadoras. A su vez realiza una constante labor de información, divulgación, sensibilización y concienciación social sobre el Alzheimer a través de diferentes iniciativas y canales, convirtiéndose en todo un referente en España en el uso de terapias no farmacológicas.

Y es que la incidencia del Alzheimer está aumentando de forma exponencial, por lo que es prioritario incrementar los recursos destinados a investigación, diagnóstico temprano y atención especializada. No existe aún un censo oficial, pero la confederación CEAFA estima que hay más de 1,2 millones de personas afectadas por alguna demencia en España, entre las cuales un 9% y un 13% tiene menos de 65 años. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se

diagnostican unos 40.000 nuevos casos. Si bien, advierte que entre el 30% y el 40% de los totales no se han diagnosticado, porcentaje que se eleva al 80% en las fases más leves. De hecho, en la Comunitat Valenciana, se superan ya las 50.000 personas con diagnóstico. A ellas, se suman de media unos 20 casos nuevos al día, según datos oficiales de la Generalitat Valenciana. Aunque muchas veces la damos por hecho, la memoria es lo que nos hace ser. Sin nuestros recuerdos, sin las personas a las que hemos querido y también a las que hemos perdido, no seríamos como somos. De ahí la importancia de su prevalencia y recuperación.

Una trayectoria con carácter social

La alineación de Xufatopia by Panach con esta causa tiene mucho que ver con su actual campaña de verano, que persigue recuperar los recuerdos más felices de la infancia. De hecho, la familia Panach, horchateros de Alborai desde 1971, ha optado por el relato emocional en torno a esta bebida valenciana. Porque a fin de cuenta, la horchata es capaz de devolvernos, por unos instantes, los recuerdos más felices de nuestra vida: los desayunos en familia, los largos paseos en bici por el pueblo, los amores de juventud, las meriendas con los amigos o todas esas primeras veces que rubricamos junto a los hijos.

Pero además, Panach es una firma que nunca ha perdido de vista el compromiso social. Con medio siglo de trayectoria en el sector, durante el que ha crecido, expandido sus horizontes e implementado nuevas técnicas de I+D, siendo pionero en la fórmula de envasado de la horchata fresca, jamás ha renunciado a la tradición, la historia familiar y, por supuesto, el carácter solidario que les ha guiado en todas las etapas del negocio. Por algo son una de las familias más longevas y arraigadas en el sector: por sus valores.

Sin ir más lejos, solo en el último año, Xufatopía by Panach ha patrocinado las carreras 'Meliana contra el Cáncer' y 'Alborai contra el Cáncer', acompañando a los corredores, facilitándoles producto y siendo, en el último caso, patrocinador principal. Al mismo tiempo, colabora activamente con la Fundación Josep Carreras contra la Leucemia, que cada año celebra el Día de los Imparables, una jornada para compartir experiencias con los familiares y pacientes de leucemia y demás enfermedades oncológicas de la sangre. Durante toda esa semana, la recaudación obtenida de la venta de horchata en el local de Alborai va destinada íntegramente a la Fundación, apoyando así su labor.

Por tanto, con "El valor de los buenos recuerdos", AFAV se suma a la larga lista de asociaciones y entidades con las que la familia Panach ha colaborado en los últimos años. Un legado que comenzó con Amparo y José Ramón en 1970 y que la nueva generación horchatera recoge con orgullo, en su afán por hacer de este mundo un lugar mejor. Un lugar, donde además, los recuerdos y la memoria tengan el lugar y la importancia que se merecen.

Temas relacionados:

[COMUNITAT. ALZHEIMER
VALENCIA](#)
[CHUFA](#)
[PANACH](#)