

**EL TIEMPO** El calor sofocante vuelve este lunes: las zonas que superarán los 40 °C

**CRIMEN** Hallan el cadáver de un británico con signos de violencia en Mojácar



CAPACES

## Alberto García, neuropsicólogo: "Próximos avances nos obligarán a replantearnos cómo creemos que funciona el cerebro"

MERCHE BORJA | NOTICIA 22.07.2024 - 07:18H



El Dr. Alberto García-Molina, neuropsicólogo en el Institut Guttmann, ha recibido el premio SEN por su divulgación  
[Dr. Rocamora, neurólogo experto en epilepsia: "Los mayores avances se están dando en el campo de la genética".](#)

# ‘Camareros sin memoria’: el experimento para concienciar sobre el alzhéimer de Xufatopía by Panach en colaboración con AFAV

Jul 18, 2024 | Artículos, Noticias



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](http://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 Alboraya 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 '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.

¡¡¡Muchísimas gracias a Xufatopía by Panach por esta iniciativa tan bonita y positiva para la personas con alzhéimer y sus familias!!!

## **Noticias**

Noticias Les Veus de la Memòria

Noticias

Artículos

Podcast

Entrevistas

## **Últimas noticias**

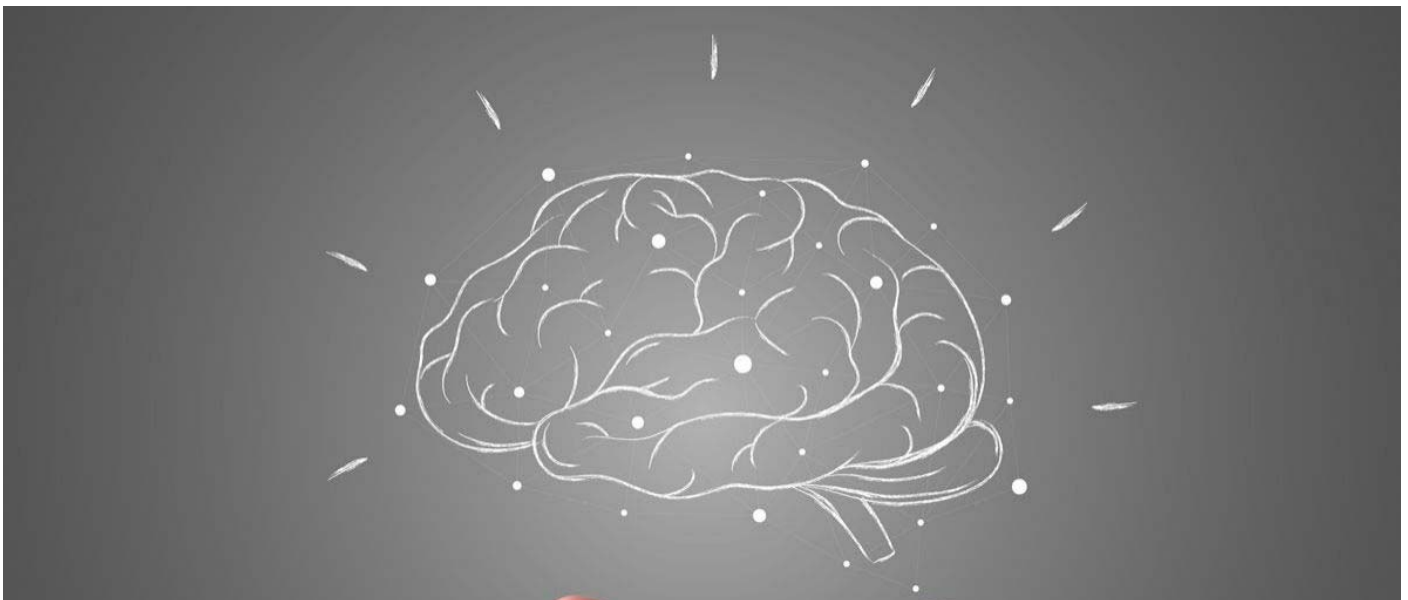
'Camareros sin memoria': el experimento para concienciar sobre el alzhéimer de Xufatopía by Panach en colaboración con AFAV

Los socios del proyecto europeo ESCAPERS publican un folleto con la información y objetivos clave

Episodio 11 Hilos de Memoria: 'Visión científica de la salud cerebral', con Álvaro

# Más del 43% de la población mundial padece una enfermedad neurológica

Hoy, 22 de julio, se celebra el Día Mundial de Cerebro, una fecha impulsada por la Federación Mundial de Neurología en el año 2014



Más del 43% de la población mundial padece una enfermedad neurológica (Foto: Freepik)



**CRISTINA GARAY**

22 JULIO 2024 | 10:45 H



Archivado en:

SEN • CEREbro

Hoy, lunes 22 de julio, se celebra el **Día Mundial de Cerebro**, una fecha impulsada desde el año 2014 por la **Federación Mundial de Neurología** ([WFN](#), por sus siglas en inglés) con el propósito de concienciar sobre la importancia de fomentar la **salud neurológica**, y que este año se ha querido destinar a poner el foco sobre la relevancia de la **prevención** de las **enfermedades neurológicas**.

Actualmente, más del 43% de la población mundial padece algún tipo de enfermedad neurológica. Además, la **discapacidad** que provocan ha aumentado en más de un 18% en los últimos 20 años, lo que hace que las **enfermedades neurológicas** sean ya la principal causa de discapacidad en el mundo: Más de 3.400 millones de personas en todo el mundo sufren algún tipo de discapacidad por padecer alguna enfermedad neurológica y más de 11 millones de personas **fallecen** cada año por alguna de estas patologías.

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica, con una prevalencia un 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos debido, principalmente, al **envejecimiento** de nuestra población. Además, también son la principal causa de discapacidad en **España**, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por **enfermedad crónica**.

## Hoy se celebra el Día Mundial de Cerebro, una fecha impulsada desde el año 2014 por la Federación Mundial de Neurología

De hecho, según los últimos datos del **Instituto Nacional de Estadística** ([INE](#)), las enfermedades neurológicas fueron las responsables del 14% de los fallecimientos, con enfermedades como las **demencias** (más de 35.000 fallecimientos, principalmente por **Alzheimer**) o el **ictus** (casi 26.000 fallecimientos) liderando la tabla de las principales causas de **defunción** en **España** en 2023.

En palabras del **Dr. Jesús Porta-Etessam**, Presidente de la **Sociedad Española de Neurología** ([SEN](#)), "la gran mayoría de las enfermedades neurológicas son de **carácter crónico**, es decir, no tienen cura, y aunque en los últimos años se ha avanzado mucho en la mejora de los tratamientos de muchas de ellas, siguen causando una gran discapacidad y **mortalidad**. Enfermedades como el ictus, el Alzheimer y otras demencias, la **epilepsia**, la esclerosis múltiple, el Parkinson, la encefalitis o **meningitis**, o la **esclerosis lateral amiotrófica** ([ELA](#)), son las causantes de un gran porcentaje de los **fallecimientos** en todo el mundo y además, junto con otras enfermedades neurológicas como la migraña, también lo son en la carga de **discapacidad global**".

"Pero abordar los **factores de riesgo** de muchas de estas enfermedades puede servir para cambiar radicalmente el impacto de las enfermedades neurológicas. Son numerosos los estudios que apuntan a que casi un 90% de los casos de ictus, casi un 40% de los casos de demencia o cerca del 30% de los casos de epilepsia, se podrían evitar llevando a cabo **hábitos cerebrosaludables**", añade el presidente de SEN.

**Dr. Porta-Etessam, "la gran mayoría de enfermedades neurológicas son de carácter crónico, es decir, no tienen cura"**

El último estudio publicado al respecto, el '*Global, regional, and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021*' divulgado en marzo de este año, señalaba que más de 84% de los casos de ictus son potencialmente prevenibles mediante la **reducción de la exposición** a 18 factores de riesgo ya identificados (siendo la **hipertensión** (57,3%) el mayor factor de riesgo para el ictus), que controlar la exposición al plomo podría reducir la carga de **discapacidad intelectual** en un 63%, o que controlar la **diabetes** podría reducir la carga de la **enfermedad de Alzheimer** y de otras demencias en casi un 15%.

El **tabaquismo** también se asocia con un aumento del riesgo de enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple, las demencias o el ictus, y el abuso en el **consumo de alcohol** supone para la epilepsia un riesgo casi cuatro veces mayor en hombres (11%) que en mujeres (3%). Además, factores como el sueño, el estrés y el **aislamiento social**, cada vez son más reconocidos como grandes contribuyentes al desarrollo de patologías neurológicas, al igual que el **tipo de la dieta** y el ejercicio que realicemos.

## "Cuando hablamos de salud cerebral y prevención, estamos hablando de proteger nuestra salud tanto en el presente como en el futuro"

"Cuando hablamos de **salud cerebral** y prevención, estamos hablando de proteger nuestra salud tanto en el presente como en el futuro. Y no se trata solo de reaccionar ante la aparición de algún tipo de enfermedad neurológica, sino de tratar de inculcar una cultura de prevención de las enfermedades neurológicas desde edades tempranas, para mitigar su impacto controlando y/o evitando los factores de riesgo de estas enfermedades", comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam.

"Tanto la Organización Mundial de la Salud, con su '**Plan de Acción Mundial Intersectorial sobre la Epilepsia y otros Trastornos Neurológicos**', como la Academia Americana de Neurología, con su '**Plataforma y Declaración por la Salud Cerebral**' ya han hecho un llamamiento a la comunidad internacional sobre las implicaciones de las enfermedades neurológicas para la salud pública y la urgente necesidad de concienciar sobre las medidas preventivas. España no puede quedarse al margen de este llamamiento y más teniendo en cuenta el impacto que las enfermedades neurológicas tienen en vuestro país, superior al de otros países de nuestro entorno", concluye el doctor.

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

Publicidad



ES NOTICIA

Buceo seguro

Martirio de Catalina

Tren de luces

JJOO de París

Donald Trump

ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

## Un enfermo de esclerosis múltiple logra que una playa de Granada sea accesible tras recoger 35.000 firmas



Redacción digital Noticias Cuatro

19/07/2024 17:51h.



En Almería Dos jóvenes muertos tras recibir disparos en la cabeza

## ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

50.000 personas en España según la Sociedad Española de Neurología. En plena temporada de baño y **con la primera ola de calor**, a él le gustaría disfrutar del mar, pero no puede. La **playa de Salobreña** (Granada) no es accesible para las personas con movilidad reducida, **según informa Ana Martín**.

PUBLICIDAD

untamiento ponga en marcha las obras tras  
los igualdad de derechos para que yo también  
s que, debido a su enfermedad, no puede llegar  
asarela.

Vivir sin que el sol pueda tocarte la piel, el día a día de Pol por culpa de una enfermedad rara

Axel, diagnosticado con la enfermedad del hombre de piedra: sus músculos se convierten en huesos

Tratar la depresión sin fármacos ya es posible con la estimulación magnética: "Fue un antes y un después"

**una pena que no podemos meternos**

ranada, las personas con movilidad reducida **no**  
a a cambiar a raíz de la recogida de firmas que

# Tipos de dolores de cabeza: estos son los síntomas de los dos más frecuentes

## Bienestar

👍 Fact Checked

Aunque existen más de 200 tipos de cefaleas, la tensional (con una prevalencia superior al 60% en la población) y la migraña (con un 15%), son los más habituales.

Actualizado a: Viernes, 19 Julio, 2024 15:28:44 CEST



*Las cefaleas primarias son el grupo más predominante, pues suponen más del 90% de los casos. (Foto: Shutterstock).*



**Alicia Cruz Acal**

Los porcentajes son altísimos: **hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza en algún momento de su vida**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Dentro de este síntoma, **las cefaleas primarias son el grupo más predominante, ya que suponen más del 90% de los casos.**

“Aunque existen más de 200 tipos de cefaleas, la tensional (con una prevalencia superior al 60% en la población) y la migraña (con un 15%), son los más habituales. **Estos, junto con la cefalea en racimos, aglutinan el mayor porcentaje de pacientes que padece una cefalea crónica**”, explica **Pablo**

X

**Irimia**, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Según el especialista, “si bien padecer una cefalea primaria ya suele conllevar un importante menoscabo en la salud y en la calidad de vida del paciente que la sufre, **aún lo será más en función del tipo de dolor y de la recurrencia de la crisis**”.

## Migraña

Como se ha mencionado, la migraña es una cefalea primaria frecuente e incapacitante. Estudios epidemiológicos han documentado su alta prevalencia y enorme impacto socioeconómico y personal. De acuerdo con el estudio *Global Burden of Disease Survey 2010*, **es el tercer trastorno más prevalente y la séptima causa de incapacidad en el mundo**.

La III Edición de la Clasificación Internacional de las Cefaleas indica que este cuadro se divide en dos subtipos principales: **sin aura y con aura**. Sobre la migraña sin aura, **se trata de un dolor de cabeza recurrente con episodios de 4 a 72 horas de duración**. Las características típicas son localización unilateral, carácter pulsátil (la sensación de que la cabeza palpita), intensidad moderada o severa, **empeoramiento con la actividad física y asociación con náuseas o fotofobia** (molestia ante una luz demasiado intensa o deslumbrante) y fonofobia (miedo irracional a los sonidos fuertes).

Por su parte, **la migraña con aura se caracteriza por episodios periódicos de varios minutos de duración**, con síntomas sensitivos o del sistema nervioso central unilaterales, transitorios y visuales, que se desarrollan progresivamente y suelen preceder a una cefalea.



# Cefalea tensional

La cefalea tensional es muy frecuente, con una prevalencia a lo largo de la vida en la población general que oscila entre el 30% y el 78% según los estudios, y tiene un muy alto impacto socioeconómico.

Se presenta en forma de **dolor que se localiza en la región occipital de la cabeza o en la frente**, alcanzando en ocasiones a la **región cervical**. El **dolor se describe como una presión y no como un latido y suele ser de moderada intensidad**. Puede acompañarse de náuseas pero no de vómitos y de hipersensibilidad a la luz y el ruido. La cefalea tensional no empeora con la actividad física de rutina, a diferencia de la migraña.

Suele estar presente todo el día y generalmente **no suele impedir a la persona desarrollar su actividad física habitual**.

## Factores de riesgo para sufrir dolor de cabeza

Existen muchos factores de riesgo para padecer una cefalea primaria. **Algunos de ellos no son modificables, como puede ser la edad, ser mujer o la predisposición genética**. Pero sí que existen otros que, evitándolos o controlándolos, podrían reducir la aparición de las crisis. Estos son:

- **Obesidad**.
- **Estrés**.
- **Depresión**.
- Padecer algún trastorno del sueño, como la **apnea del sueño**.

Además, según informa la SEN, detrás de las principales causas de cronificación de una cefalea **se encuentran dos factores que también pueden ser fácilmente modificables: la falta de diagnóstico y la automedicación**.

“Debido a su alta prevalencia, la cefalea constituye el primer motivo de consulta en los Servicios de Neurología. Pero aun así, **son pocas las personas que consultan su dolor de cabeza con un médico**. Todo el mundo puede sufrirlo puntualmente, pero cuando este deja de ser esporádico, cuando el dolor interfiere en nuestras actividades diarias, es el momento de acudir al médico”, advierte Irimia, quien agrega: “No todos los dolores de cabeza se tratan igual, por lo que es fundamental identificar correctamente el que padecemos. Sin diagnóstico y sin tratamiento, no solo limitaremos cada vez más nuestra calidad de vida, **sino que será cada vez más complicado que respondamos**”

**adecuadamente a los tratamientos”.**

## Bibliografía

- **III Edición de la Clasificación Internacional de las Cefaleas (2013)**. Comité de Clasificación de la Cefalea de la International Headache Society (IHS).
- **Comunicado sobre cefaleas** (2024). Sociedad Española de Neurología.

☐ **Dolor de cabeza o cefalea**

## Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

La bebida que no falta en las meriendas de Lamine Yamal y que activa la mente

Cuídate Plus

Boticaria García recomienda beber agua con gas y estos son los motivos

Cuídate Plus

Muere Christina Sandera, pareja de Clint Eastwood

El Mundo

Muere a los 23 años la influencer Tatjtana Klinger al dar a luz a su primer hijo

El Mundo

LELO™ Más vendidos | Millones de personas aman LELO

LELO

El juego más realista de 2024.

Raid: Shadow Legends

Juega ahora

## Noticias relacionadas

X



[Actualidad](#)[Pacientes](#)[Investigación y  
Tecnología](#)[Nutrición y  
Bienestar](#)[Encuentros](#)[Opinión](#)

#### INVESTIGACIÓN Y TECNOLOGÍA

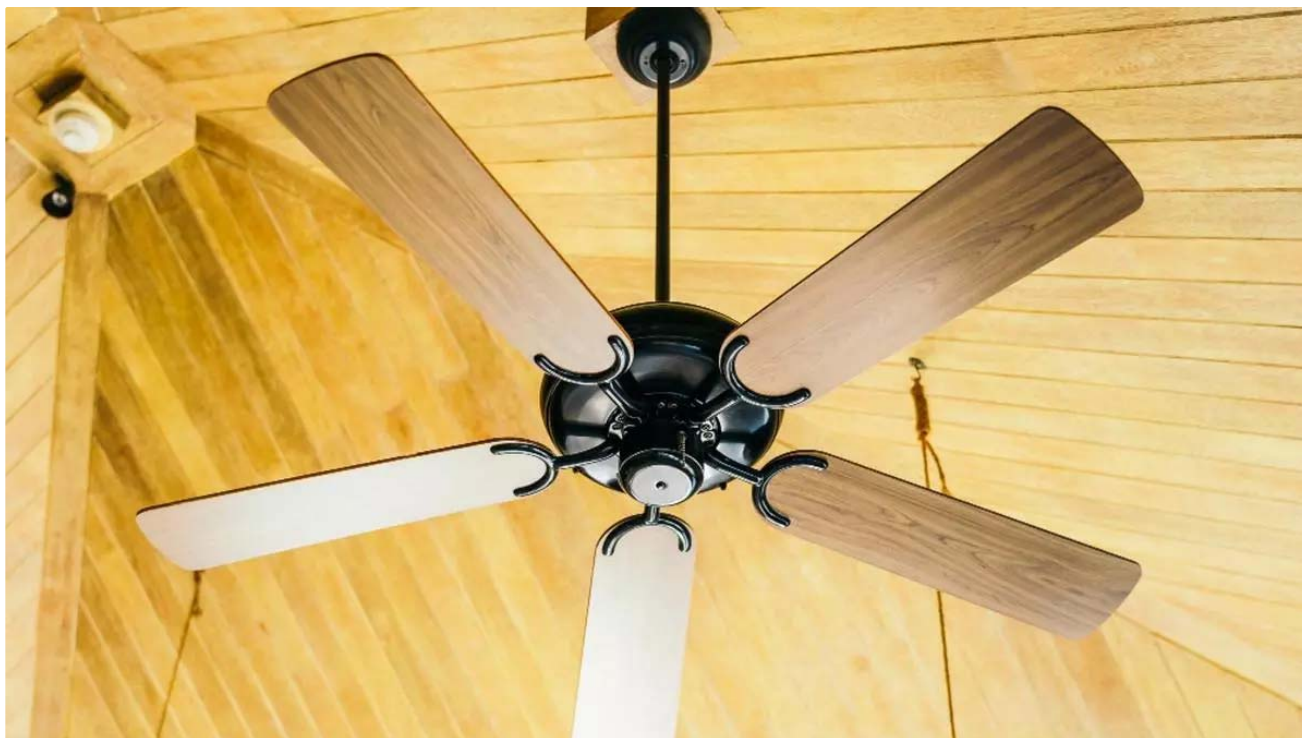
## Aire acondicionado o ventiladores de techo, ¿cuál es mejor para regular la temperatura corporal?

Ana Fernández Arcos (SEN): "Los ventiladores de techo "ya reducen la temperatura corporal de forma más suave al incrementar la pérdida de humedad de la piel"

El aire acondicionado es una buena medida adaptativa para combatir el calor

[Calor y ropa interior húmeda: la solución de la SEFAP para una combinación que aumenta el riesgo de cistitis de mujeres en verano](#)

[Que la primera ola de calor no te pille por sorpresa: recomendaciones del Ministerio de Sanidad sobre los factores de riesgo y plan de prevención contra las temperaturas extremas](#)



Ventilador de techo / FREEPIK



Mercedes Fernández - Colaboradora

22 de julio 2024 - 07:35



Todos sufrimos el calor, pero **no a todas las personas nos afecta por igual** y, por tanto, no se eligen las mismas soluciones ya que va a depender de los grupos de población afectados, genética, zona geográfica etc. Sean cuales sean, a la hora usar climatizadores hay dos *teams*: **los que prefieren ventiladores de techo y los que prefieren el aire acondicionado**. ¿Cuál es mejor? Depende. De la edad, de la salud, de cómo regula nuestro cuerpo la temperatura, si te resfrías más a menudo, etc.

El uso de dispositivos de refrigeración del ambiente siempre genera controversia entre los usuarios quienes aseguran que, en zonas cálidas y cuando hace mucho calor, es mejor el uso de aire acondicionado ya que consideran mejor manera para combatir las altas temperaturas. Por su parte, el ventilador de techo, afirman, "remueve el aire caliente", aun durmiendo con poca o ninguna ropa. Veamos qué recomiendan los expertos.

## Recomendaciones para combatir el calor

Vamos a partir de la base de las características que tienen cada uno de ellos. Por ejemplo, el **aire acondicionado** es una buena **medida adaptativa para combatir el calor**. A través de él, podemos ver la temperatura a la que se encuentra una habitación y regularla a los grados de lo que se considera una temperatura ideal que suele ser entre los **19º y 20º** centígrados para poder conciliar el sueño.

Lo que los expertos **desaconsejan** es tenerlo **encendido toda la noche** ya que una vez que estamos dormidos, tenemos menos capacidad para adaptar la temperatura corporal debido a que el frío excesivo repercute en la fase de sueño REM originando **despertares frecuentes**, **molestias físicas en las vías respiratorias**, así como

también **dolencias en musculatura y articulaciones.**

En su lugar y más efectivos, considera **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de Vigilia y Sueño de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, **los ventiladores de techo "ya que reducen la temperatura corporal de forma más suave** al incrementar la pérdida de humedad de la piel".

## **Otros consejos más allá de los aparatos electrónicos para librarnos del calor**

Hay vida más allá de la utilización de aparatos electrónicos para combatir el calor como, por ejemplo, **mantener persianas y cortinas cerradas en las horas de más calor** para evitar que entre el sol. Hay cortinas térmicas y persianas reflectantes que ayudan a no dejar pasar el calor, pero ponerlas en casa, es solo una opción para mejorar las condiciones climatológicas.

Cuando llegue la noche, **crea corrientes de aire nocturnas, es decir**, cuando bajen las temperaturas por la noche, abre las ventanas para permitir que entre aire fresco y cierra todo nuevamente durante el día para mantener la frescura.

A la hora de dormir, también ayuda el uso de una **ropa de cama ligera**, como algodón o lino, con la que se permite una mejor transpiración y absorción de la humedad, la cual también puedes combatir colocando recipientes con agua cerca de las ventanas. Cuando el aire caliente entra en contacto con el agua, se enfría un poco, ayudando a reducir la temperatura ambiente.

Si tienes mucho calor, puedes optar por darte una ducha, pero según declara la experta Ana Fernández Arcos en el diario *El País*, que **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”.

Es aconsejable también evitar **cocinar durante las horas más calurosas del día**. Si es posible, usa una parrilla al aire libre o un microondas en lugar del horno.

**¡No se suscriba a una oferta de antivirus antes de haber visto esta!**

¡Aproveche ahora de un descuento excepcional del 50 %!

# Notícias do brasil

Menu

[Home](#)   [About](#)   [Contact](#)

Menu



## Por qué dormimos peor con calor y qué podemos hacer para ponerle remedio | Salud y bienestar

Posted on 19.07.2024





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

“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.

A estos consejos para que cada persona lleve a cabo en su domicilio, desde ISGlobal Barcelona añaden también la necesidad de que las administraciones públicas tomen medidas adaptativas, sobre todo en los barrios más desfavorecidos a nivel socioeconómico. “Aumentar los espacios verdes en el entorno urbano, para evitar el efecto de isla de calor, construir y rehabilitar edificios con soluciones de construcción pasiva, mejorar los sistemas de aislamiento de las viviendas y la ventilación de los edificios... Todas estas medidas son eficaces y habría que intentar llevarlas a toda la población”, concluye Constanza Vielma.

*Puedes seguir a **EL PAÍS Salud y Bienestar** en Facebook, X e Instagram.*

source

## Posts recientes

Será Kamala Harris | Opinión

Desoneração e PEC do BC são impasses do 2º semestre no Congresso

De hongo tóxico a superestrella de la salsa de soja: la accidentada historia del moho koji | Salud y bienestar

[Traumatología](#)

---

[Tricología y Estética](#)

---

[Tus Medicamentos](#)

---

[Urología](#)

---



---

## Estrategias para potenciar la autonomía de las personas con alzhéimer

Las demencias afectan a las funciones intelectuales y eso supone una pérdida de habilidades en la vida cotidiana y aumentan la dependencia. Con motivo del Día Mundial del Cerebro, el 22 de julio, ofrecemos una serie de estrategias para facilitar la autonomía de los afectados por alzhéimer a medida que la enfermedad avanza.





EFE/ Fernando Villar

📅 22 de julio, 2024    👤 ANA SOTERAS    📄 Fuente: [Ace Alzheimer Center Barcelona](#)

Mantener la independencia, la autonomía, de las personas con alzhéimer “ralentiza el proceso de deterioro cognitivo, promueve su autoestima y mejora su calidad de vida el máximo tiempo posible”, apunta Ace Alzheimer Center Barcelona, entidad de diagnóstico, tratamiento e investigación de esta enfermedad neurodegenerativa.

Ya en la **fase leve** de esta demencia, los afectados empiezan a tener dificultades ante tareas más complejas como resolver contratiempos o utilizar dinero, mantener el cuidado personal o desorientarse en lugares conocidos.

También pueden sufrir lagunas de memoria y olvidar hechos recientes, dificultades para aprender nueva información, limitaciones de lenguaje y cambios emocionales.

En la **fase moderada**, la necesidad de asistencia en las tareas cotidianas aumenta. Las personas pueden tener dificultades para recordar datos sencillos y habituales, experimentan desorientación significativa en tiempo y espacio, y a menudo cambian objetos personales de lugar. Además, en algunos casos puede que no reconozcan la enfermedad y lo que implica.



“Tener demencia no implica necesariamente que la persona necesite ayuda para llevar a cabo todas las actividades diarias. La ayuda debe regularse según las necesidades de la persona y puede variar desde simplemente observar que realice las tareas, pasando por recordarle que las haga, hasta indicarle cómo llevarlas a cabo o proporcionarle ayuda directa”, explica la doctora Pilar Cañabate, antropóloga y responsable del área de Trabajo Social de Ace Alzheimer Center Barcelona.

## Claves para fomentar la autonomía en afectados de alzhéimer

Ante esta situación, familiares y cuidadores se plantean cómo fomentar la autonomía de la persona con alzhéimer sin comprometer su seguridad y garantizando acciones básicas como la alimentación, la higiene o la toma de medicación.

La **primera pauta** que proponen los expertos de [Ace Alzheimer Center Barcelona](https://efesalud.com/alzheimer-autonomia-pacientes-estrategias/) es la supervisión constante de actividades de la vida diaria como comprar, cocinar, limpiar el hogar, utilizar electrodomésticos o gestionar dinero, entre otras.

“Un control diario de cómo las desarrollan nos ayudará a detectar en qué tareas diarias necesitan acompañamiento y facilitará la puesta en marcha de la segunda estrategia”, indican.

Esta **segunda clave** consiste en adaptar las actividades a sus capacidades y necesidades en cada fase de la enfermedad.

Por ejemplo, a la hora de hacer la compra, es recomendable revisar periódicamente la despensa y el frigorífico para asegurar que haya suficientes provisiones, así como planificar las comidas y hacer listas de compra detalladas.

También es útil observar la conducta al hacer la compra y proporcionar apoyo si es necesario.

En el caso de cocinar, es importante mantener el orden en la despensa y el frigorífico, planificar las comidas utilizando un recetario, y ofrecer tareas sencillas a la persona con demencia, dando indicaciones claras sobre la secuencia de acciones a seguir.

Además, mantener el orden en la cocina y reforzar la seguridad, por ejemplo, con detectores de gas, es esencial para prevenir accidentes.

Cuando la enfermedad avanza hacia una fase moderada, las actividades y el espacio deben simplificarse.

Es necesario supervisar el uso de los cubiertos y observar cambios como la impulsividad o las variaciones en el [apetito](#).

Y también es esencial atender las actividades de la vida diaria básicas como la higiene personal, vestirse, el control de esfínteres, el descanso y la movilidad funcional.

Por ejemplo, es importante asegurar un baño seguro y mantener hábitos de higiene constantes, simplificando el proceso y dando instrucciones cortas y claras.

En directo, el mercado de fichajes de este lunes

ES NOTICIA | Niclas Füllkrug Fernando Alonso Alphonso Davies Rafa Nadal Endrick N'Golo Kanté Mercado de fichajes

Fútbol Motor F1 MotoGP Desmarcadas rumbo a París Eurocopa Más +

CUIDADO Y BIENESTAR /

# IA para la esclerosis múltiple: predice la evolución de los pacientes en 10 años con una certeza del 90%



ElDesmarque  
Redacción nacional

19/07/2024 13:39h.



Resultados de una resonancia magnética cerebral (Foto: Freepik)

- Alrededor de 1.800 nuevos casos cada año
- Utiliza los datos de la resonancia magnética inicial
- El retraso en el diagnóstico es de uno a dos años

Publicidad

### Más noticias

Hígado graso, la consecuencia de la obesidad infantil

María Caamaño y su lucha contra el sarcoma de Ewing

Los expertos conciencian sobre los divertículos

### Más noticias de Cuidado y bienestar

"La esclerosis múltiple afecta a 47.000 personas en España, a 700.000 personas en Europa y a 2,5 millones de personas en todo el mundo", según los [datos de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#). Se trata de una **patología neurodegenerativa inflamatoria y crónica del sistema nervioso central** que cada año deja 1.800 nuevos diagnósticos. Debido a su complejidad, son muchos los científicos que llevan años estudiando las posibles causas, el diagnóstico precoz, los tratamientos más eficaces, su evolución...

La última gran noticia ha venido de la mano del grupo de Neurología

Traslacional en Enfermedades Neurológicas (ITEN) del Instituto De Investigación Sanitaria (IDIS) y el Instituto de Investigación Sanitaria (IIS) Galicia Sur, que investiga la enfermedad con el fin de predecir la evolución de los pacientes y mejorar su calidad de vida. El [estudio](#), que analiza la **esclerosis múltiple mediante inteligencia artificial**, se acaba de publicar en la [revista científica 'Plos One'](#).

A través de la primera resonancia magnética de pacientes con Esclerosis Múltiple, el programa emplea inteligencia artificial para **predecir su evolución de manera muy precisa a 10 años, con una certeza de casi el 90%**. En total, la

investigación analizó 446 registros de afectados con al menos un año de seguimiento.

### ¿Cuál es la función de la inteligencia artificial?

Este modelo de aprendizaje automático predice la progresión de la discapacidad en pacientes con Esclerosis Múltiple **utilizando datos de resonancia magnética basal o inicial (MRI)** y evaluaciones clínicas usando la “Escala ampliada del estado de discapacidad”.

“El trabajo propone nuevos modelos para describir la progresión de los pacientes con programas de IA que **predicen sus trayectorias usando estos descriptores**, y además, nos ofrece una idea de qué factores contribuyen a dicha evolución, como la edad de debut o las lesiones”, explica [Silvia Campanioni](#), [primera autora del trabajo](#).

Esta reciente investigación permitirá optimizar la identificación de los tratamientos de esclerosis múltiple, en cuanto a dosis y duración del tratamiento, así como su aplicación en función del perfil de cada paciente o tratamientos.

### La edad de debut y las lesiones, claves en la evolución

En cuanto a los resultados más destacables, el estudio ha identificado que la “edad de debut” es una de las características más influyentes para los modelos regresores desarrollados. Además, el número de **lesiones cerebrales mayores o iguales a 9 en la resonancia magnética inicial** emergió como la variable más influyente en las decisiones del modelo clasificador.

“El trabajo tiene un **impacto** significativo, no solo en términos científico-técnicos, sino **también económico y social**, por sus implicaciones en salud, calidad de vida y cooperación al desarrollo”, señala el [investigador del IDIS Roberto Agís](#), último autor del proyecto. “Podríamos obtener evidencia objetiva e indicadores sobre las intervenciones de prevención que ayudarán a predecir la eficacia terapéutica de los tratamientos”, explica.

### Sobre la Esclerosis Múltiple

El 70% de los nuevos casos que se detectan cada año "corresponden a personas en edades comprendidas entre los 20 y los 40 años", convirtiéndola en "la **segunda causa de discapacidad adquirida en jóvenes** tras los accidentes de tráfico", posiciona la SEN.

A pesar de que en los últimos años se ha avanzado mucho aún "el retraso medio en el diagnóstico y tratamiento de la esclerosis múltiple es de entre uno y dos años".

Enfermedades

Salud

0 comentarios

Publicidad

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

Conduce el Nuevo Nissan ARIYA 100% eléctrico

Nuevo Nissan ARIYA

Prueba ahora

Toyota Corolla TS. Preparado para acompañarte.

Toyota España

Javier Clemente se burla del Barcelona: "Haced un escote para fichar a Nico Williams"

## EL DIARIO VASCO

# Una subdirectora médica que dimitió en la crisis de la OSI Donostialdea entra en la nueva dirección de Osakidetza

La médico ordiziarra Maite Martínez Zabaleta, que en 2022 renunció a su rol de gestión tras el cese de dos altos cargos en la etapa de Sagardui, será la directora de Asistencia Sanitaria



Maite Martínez Zabaleta, en la Unidad de Ictus del Hospital Donostia. Lusa



**Oskar Ortiz de Guinea**  
San Sebastián

Seguir

Lunes, 22 de julio 2024, 02:00

Comenta





## Seis excelentes razones para reír cada día



(/u/fotografias/fotosnoticias/2022/9/17/436099.jpg)

domingo, 21 de julio de 2024 01:18

[Salud \(/temas/salud-255.html\)](/temas/salud-255.html)

[Risa \(/temas/risa-44588.html\)](/temas/risa-44588.html)

para-reir-cada-dia-521412.html)

Para confirmar que vale la pena esforzarte en encarar el día con buen humor y desparramar sonrisas por el mundo, te contamos cuáles son las ventajas que la risa nos puede dar.

La risa tiene el mismo efecto que meditar:

un estudio llevado a cabo por investigadores estadounidenses demostró que la risa estimula las ondas cerebrales de tipo alfa, que son las mismas que se producen cuando meditamos y cuando dormimos.

Alivia el dolor:

debido precisamente a que la risa provoca la liberación de endorfinas, realizar esta sana actividad puede ayudarnos a sentir menos dolor, como demostró una investigación de la Universidad de Oxford.

El humor mejora tu memoria:

un estudio reveló que nos cuesta mucho menos recordar información que nos parece graciosa, y que estos recuerdos se consolidan mejor en el cerebro incluso cuando ha pasado un largo periodo de tiempo. Los resultados refuerzan la idea de que lo mejor para aprender es, sin duda, divertarnos con la materia de estudio.

Es bueno para la circulación:

mientras que cuando vemos una película estresante nuestros vasos sanguíneos se contraen, el efecto es opuesto si el film en cuestión es una comedia: los vasos se dilatan y aumenta el flujo de sangre y oxígeno a todo nuestro organismo, según demostró un trabajo realizado por investigadores de la Universidad de Maryland.

Reír nos hace más felices:

¿Quién fue antes, el huevo o la gallina? ¿Sonreímos porque estamos felices o estamos felices porque sonreímos? Sin ánimo de entrar en debates filosóficos, parece que la ciencia corrobora la segunda opción: el mero hecho de sonreír, aunque no hayamos visto o escuchado nada gracioso, rebaja nuestros niveles de estrés, miedo y ansiedad, nos hace más comunicativos y dispuestos a cooperar, reduce el riesgo de padecer depresión... En definitiva, la risa supone un empujón grande en nuestro camino hacia la felicidad.

Reír alarga la vida:

las personas propensas a la risa tienen un 40% menos de problemas cardiovasculares, según especialistas de la Sociedad Española de Neurología, lo que les permite vivir una media de cuatro años y medio más.

### COMENTARIOS

Este sitio utiliza enlaces de intenciones de anuncio de Google AdSense. AdSense genera automáticamente estos enlaces, que pueden ayudar a los creadores a obtener ingresos.

## El cerebro en constante evolución: Alberto García, neuropsicólogo, advierte que los próximos avances en el campo podrían llevarnos a replantearnos nue



El estudio del cerebro y su funcionamiento es un campo en constante evolución, y según el neuropsicólogo **Alberto García**, los próximos avances en esta área podrían llevarnos a **replantearnos nuestra comprensión** sobre la función cerebral. A lo largo de los años, hemos aprendido mucho sobre el cerebro y su capacidad para **adaptarse y cambiar**, pero aún hay mucho que descubrir. En este sentido, **los próximos avances** en el campo de la neuropsicología podrían ser clave para entender mejor cómo funciona nuestro cerebro y cómo podemos **mejorar sus funciones**. En este artículo, exploraremos las últimas investigaciones y descubrimientos en este campo y cómo pueden impactar en nuestra comprensión de la función cerebral.

Index



## El cerebro en constante evolución: neuropsicólogo advierte cambios en nuestra comprensión sobre la función cerebral

El Dr. Alberto García Molina, neuropsicólogo en el Institut Guttmann, ha sido premiado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) por su labor divulgativa en neurohistoria. En una entrevista, habló sobre la importancia de la investigación y la divulgación neurohistórica y su labor en el Institut Guttmann.



× Periódico





## La investigación y la divulgación neurohistórica: el camino hacia un mayor conocimiento sobre el cerebro

El Dr. García Molina comenzó a investigar sobre la historia de la neurociencia, escribiendo decenas de artículos y un libro titulado Fundamentos Históricos de la Neuropsicología y la Neurología de la Conducta. Su labor divulgativa en neurohistoria le ha valido el premio de la SEN.

## El neuropsicólogo Alberto García Molina: su labor en el Institut Guttmann y la importancia de la rehabilitación neurológica

El Dr. García Molina es neuropsicólogo en el Hospital de Neurorrehabilitación Institut Guttmann de Barcelona, donde se especializa en la evaluación, diagnóstico y tratamiento de personas con alteraciones neurológicas. Su labor en el Institut Guttmann se centra en ayudar a las personas con lesiones cerebrales a alcanzar una vida satisfactoria y significativa.

## La neuropsicología: una especialidad emergente que busca mejorar la atención a personas con discapacidad neurológica

La neuropsicología es una ciencia relativamente nueva que se centra en la evaluación, diagnóstico y tratamiento de personas con alteraciones neurológicas. El Dr. García Molina destaca la importancia de la neuropsicología en la neurorrehabilitación y la necesidad de un reconocimiento oficial de la especialidad dentro del Sistema Nacional de Salud.

**Dune: Part 2**

**Online Casino: Get Free Chips!**

**Online Slots: Free Spins!**

**CFDs: Trade Top Currencies**

### La importancia de la neuropsicología en la neurorrehabilitación

La neuropsicología es fundamental en la neurorrehabilitación, ya que ayuda a las personas con lesiones cerebrales a recuperar sus funciones cognitivas y emocionales. El Dr. García Molina destaca que la neuropsicología es vital para acompañar a las personas en la reconstrucción de su identidad y ayudarlas a restablecer un significado y un propósito a su vida.

### La falta de reconocimiento oficial de la neuropsicología

Aunque la neuropsicología es una especialidad cada vez más importante, no se reconoce oficialmente dentro del Sistema Nacional de Salud. El Dr. García Molina destaca que esto supone un problema para los profesionales y los pacientes, ya que no se reconocen las necesidades específicas de las personas con discapacidad neurológica.

### El futuro de la neuropsicología

El Dr. García Molina cree que la neuropsicología tiene un futuro prometedor, ya que cada vez más psicólogos se forman en esta especialidad. Sin embargo, es necesario que se reconozca oficialmente para que se cubran las necesidades de las personas con discapacidad neurológica.

  Periódico

 CLOSE



ÚLTIMA HORA [Pedro Sánchez es citado a declarar como testigo en el caso contra su mujer](#)

TU HERALDO [Consulta aquí la portada de HERALDO de este lunes, 22 de julio de 2024](#)

HERALDO SALUDABLE



[Consultorio médico](#)

[Consulta a tu médico](#)

# La tasa de las enfermedades neurológicas en España es un 18 % mayor que la media mundial

Más de 23 millones de personas padecen alguna afección por esta causa.

[El Hospital San Juan de Dios incrementa sus camas en previsión de más derivaciones desde Urgencias del Salud por la ola de calor](#)

EFE NOTICIA / ACTUALIZADA 22/7/2024 A LAS 11:35









MEDICINA

# Más del 43% de la población mundial padece una enfermedad neurológica

👤 IEFS 📅 julio 22, 2024 💬 0 comentarios

🔖 enfermedades , enfermedades neurológicas , investigación , medicina , neurología , profesional sanitario , salud , SEN

**La discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas ha aumentado en todo el mundo más de un 18% en los últimos 20 años**

Hoy, 22 de julio, es el Día Mundial de Cerebro, una fecha impulsada desde el año 2014 por la Federación Mundial de Neurología (WFN, por sus siglas en inglés) con el propósito de concienciar sobre la importancia de fomentar la salud neurológica, y que este año se ha querido destinar a poner el foco sobre la relevancia de la prevención de las enfermedades neurológicas. Actualmente más del 43% de la población mundial padece algún tipo de enfermedad neurológica pero, además, la discapacidad que provocan ha aumentado en más de un 18% en los últimos 20 años, lo que hace que las enfermedades neurológicas sean ya la principal causa de discapacidad en el mundo. Más de 3.400 millones de personas en todo el mundo sufren algún tipo de discapacidad por padecer alguna enfermedad neurológica y más de 11 millones de personas fallecen cada año por alguna de estas patologías.



prevalencia un 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos debido, principalmente, al envejecimiento de nuestra población. Además, también son la principal causa de discapacidad en España, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y, el año pasado, según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), fueron las responsables del 14% de los fallecimientos, con enfermedades como las demencias (con más de 35.000 fallecimientos, principalmente por la enfermedad de Alzheimer) o el ictus (con casi 26.000 fallecimientos) liderando la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.

## El 90% de los casos de ictus y el 40% de los casos de Alzheimer podrían evitarse

“La gran mayoría de las enfermedades neurológicas son de carácter crónico, es decir, no tienen cura, y aunque en los últimos años se ha avanzado mucho en la mejora de los tratamientos de muchas de ellas, siguen causando una gran discapacidad y mortalidad. Enfermedades como el ictus, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la epilepsia, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la encefalitis y la meningitis, o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) son las causantes de un gran porcentaje de los fallecimientos en todo el mundo y además, junto con otras enfermedades neurológicas como la migraña, también lo son en la carga de discapacidad global”, señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología ([SEN](#)).

“Pero abordar los factores de riesgo de muchas de estas enfermedades puede servir para cambiar radicalmente el impacto de las enfermedades neurológicas. Son numerosos los estudios que apuntan a que casi un 90% de los casos de ictus, casi un 40% de los casos de demencia o cerca del 30% de los casos de epilepsia, se podrían evitar llevar a cabo hábitos cerebro saludables”, concluye.

El último estudio publicado al respecto, el “Carga global, regional y nacional de los trastornos que afectan al sistema nervioso, 1990-2021: un análisis sistemático para el Estudio de carga global de enfermedades 2021” divulgado en marzo de este año, señalaba que más de 84% de los casos de ictus son potencialmente prevenibles mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados –siendo la hipertensión (57,3%) el mayor factor de riesgo para el ictus-, que controlar la exposición al plomo podría reducir la carga de discapacidad intelectual en un 63%, o que controlar la diabetes podría reducir la carga de la enfermedad de Alzheimer y de otras demencias en casi un 15%.

## Implicación y concienciación sobre la enfermedad neurológica

El tabaquismo también se asocia con un aumento del riesgo de enfermedades neurológicas como la

como el sueño, el estrés y el aislamiento social, cada vez son más reconocidos como grandes contribuyentes al desarrollo de patologías neurológicas, al igual que el tipo de la dieta y el ejercicio que realizamos.

«Cuando hablamos de salud cerebral y prevención, estamos hablando de proteger nuestra salud tanto en el presente como en el futuro. Y no se trata solo de reaccionar ante la aparición de algún tipo de enfermedad neurológica, sino de tratar de inculcar una cultura de prevención de las enfermedades neurológicas desde edades tempranas, para mitigar su impacto controlando y/o previniendo los factores de riesgo de estas enfermedades», comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam.

“Tanto la Organización Mundial de la Salud, con su ‘Plan de Acción. Mundial Intersectorial sobre la Epilepsia y otros Trastornos Neurológicos’, como la Academia Americana de Neurología, con su ‘Plataforma y Declaración por la Salud Cerebral’ ya han hecho un llamamiento a la comunidad internacional sobre las implicaciones de las enfermedades neurológicas para la salud pública y la urgente necesidad de concienciar sobre las medidas preventivas de España no puede quedarse al margen de este llamamiento y más teniendo en cuenta el impacto que las enfermedades neurológicas tienen en su país, superior al de otros países de nuestro entorno”, destaca el doctor.





← 22 de julio

La implantación de un dispositivo de bloqueo, eficaz para evitar la reaparición de la hernia discal en el tratamiento quirúrgico de los casos más graves →

👍 También te puede gustar

# Información Center

Home

México

Noticias del Mundo

Política

Finanzas

Ciencia

Cultura y Estilo

Deportes

Espectáculos ▾

Home > Noticias del Mundo

## Por qué dormimos peor con calor y qué podemos hacer para ponerle remedio | Salud y bienestar

by Centro de Redacción — July 19, 2024 in Noticias del Mundo

💬 0



Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**



[Share on Facebook](#)[Share on Twitter](#)

ADVERTISEMENT

<https://informacion.center.com/>

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

Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

Pinche aquí

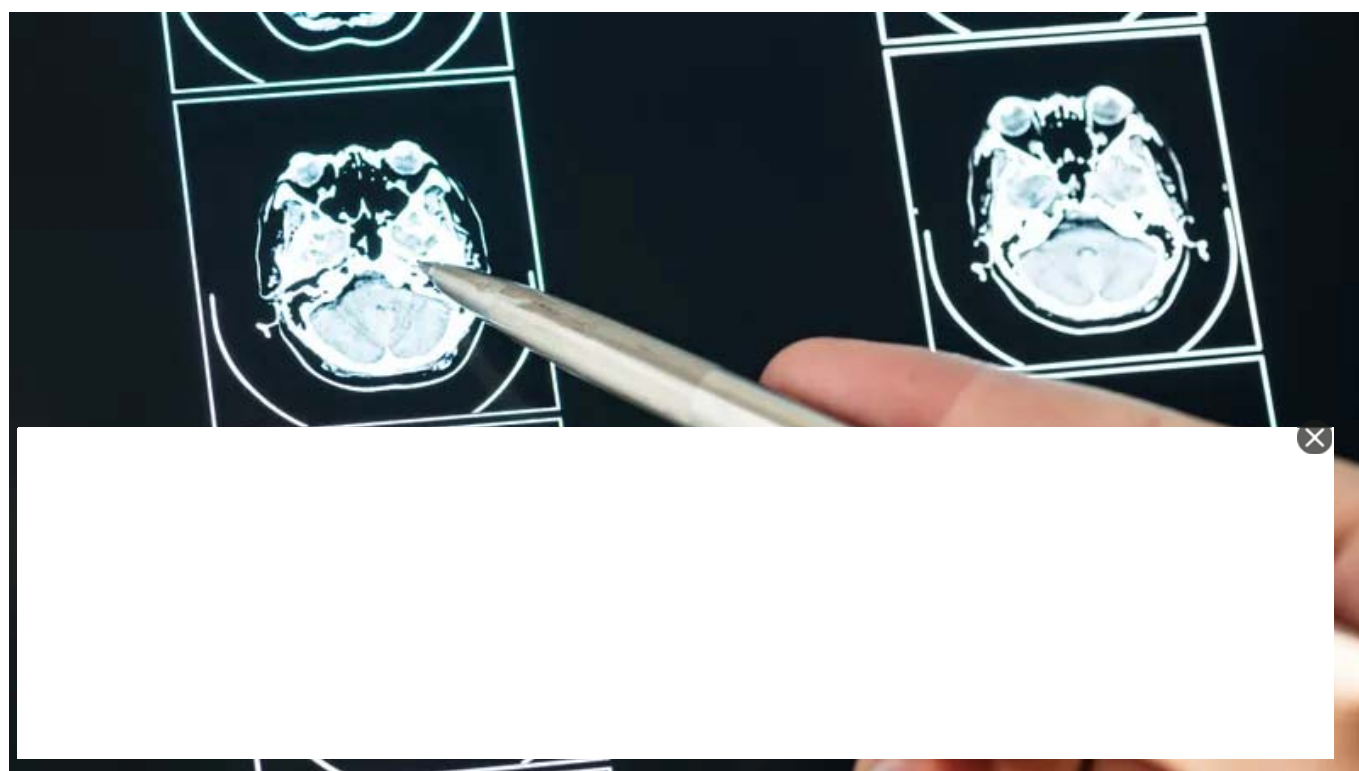
**Suscríbase a nuestro canal de WhatsApp**

Directo

**¿Cuál es el proceso ahora para sustituir a Biden como candidato demócrata?**

## Así se pueden prevenir las enfermedades neurológicas

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica



▲En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica Freepik



RAQUEL BONILLA ▼

Creada: 22.07.2024 09:13

Última actualización: 22.07.2024 09:13

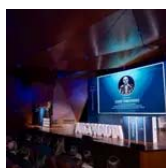


Hoy, 22 de julio, es el Día Mundial de Cerebro, una fecha impulsada desde el año 2014 por la Federación Mundial de Neurología con el propósito de concienciar



sobre la importancia de fomentar la salud neurológica, y que este año se ha querido destinar a poner el foco sobre la relevancia de la **prevención de las enfermedades neurológicas**. Actualmente **más del 43% de la población mundial padece algún tipo de enfermedad neurológica** pero, además, la **discapacidad que provocan ha aumentado en más de un 18% en los últimos 20 años**, lo que hace que las enfermedades neurológicas sean ya la **principal causa de discapacidad en el mundo**. Más de 3.400 millones de personas en todo el mundo sufren algún tipo de discapacidad por padecer alguna enfermedad neurológica y más de 11 millones de

## MÁS NOTICIAS



### Premios

Cuando investigar supone una doble recompensa



### Precaución

Estas son las consecuencias de consumir gazpacho a diario durante el verano

personas fallecen cada año por alguna de estas patologías.

## Te recomendamos



«Hemos logrado activar la neuroplasticidad del cerebro de los pacientes»



Estas son las consecuencias de consumir gazpacho a diario durante el verano

En España, más de **23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica**, con una prevalencia un 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos debido, principalmente, al envejecimiento de nuestra población. Además, también son la **principal causa de discapacidad en España**, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad

crónica y, el año pasado, según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), fueron las **responsables del 14% de los fallecimientos**, con enfermedades como las demencias (con más de 35.000 fallecimientos, principalmente por la enfermedad de Alzheimer) o el ictus (con casi 26.000 fallecimientos) liderando la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.

“La gran mayoría de las enfermedades neurológicas son de **carácter crónico, es decir, no tienen cura**, y aunque en los últimos años se ha avanzado mucho en la mejora de los tratamientos de muchas de ellas, siguen causando una gran discapacidad y mortalidad. Enfermedades como el **ictus**, la enfermedad de **Alzheimer** y otras **demencias**, la **epilepsia**, la **esclerosis múltiple**, la enfermedad de **Parkinson**, la encefalitis y la meningitis, o la **esclerosis lateral amiotrófica (ELA)** son las causantes de un gran porcentaje de los fallecimientos en todo el mundo y además, junto con otras enfermedades neurológicas

como la **migraña**, también lo son en la carga de discapacidad global”, asegura el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

## Prevención

“Pero abordar los factores de riesgo de muchas de estas enfermedades puede servir para cambiar radicalmente el impacto de las enfermedades neurológicas. Son numerosos los estudios que apuntan a que **casi un 90% de los casos de ictus, casi un 40% de los casos de demencia o cerca del 30% de los casos de epilepsia, se podrían evitar llevando a cabo hábitos cerebrosaludables**”.

El último estudio publicado al respecto, el “Global, regional, and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990-2021:a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021” divulgado en marzo de

este año, señalaba que **más del 84% de los casos de ictus son** potencialmente **prevenibles** mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados –siendo la **hipertensión** (57,3%) el mayor factor de riesgo para el ictus-, que controlar la exposición al plomo podría reducir la carga de discapacidad intelectual en un 63%, o que controlar la **diabetes** podría reducir

## Suscríbete a nuestra Newsletter

Recibe en tu correo electrónico las noticias que necesitas para comenzar el día.

**Suscribirme**

la carga de la enfermedad de Alzheimer y de otras demencias en casi un 15%. El **tabaquismo** también se asocia con un aumento del riesgo de enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple, las demencias o el ictus, y el abuso en el consumo de **alcohol** supone para la epilepsia un riesgo casi cuatro veces mayor en hombres (11%) que en mujeres (3%). Además, **factores como el sueño, el estrés y el aislamiento social, cada vez son más reconocidos como grandes contribuyentes al desarrollo de patologías neurológicas**, al igual que el tipo de la dieta y el ejercicio que realicemos.

### Te recomendamos



«El tamaño del pene crea ansiedad en los hombres, pero con seis centímetros en erección vale»



El Gobierno fiscalizará los regalos de los presidentes del Gobierno, excepto los de Pedro Sánchez

"Cuando hablamos de salud cerebral y prevención, estamos hablando de proteger nuestra salud tanto en el presente como en el futuro. Y no se trata solo de reaccionar ante la aparición de algún tipo de enfermedad neurológica, sino de tratar de inculcar una **cultura de prevención de las enfermedades neurológicas desde edades tempranas**, para mitigar su impacto controlando y/o evitando los factores de riesgo de estas enfermedades", recomienda el Dr. Porta-Etessam. "Tanto la Organización Mundial de la Salud, con su Plan de Acción Mundial Intersectorial sobre la Epilepsia y otros Trastornos Neurológicos, como la Academia Americana de Neurología, con su Plataforma y Declaración por la Salud Cerebral ya han hecho un llamamiento a la comunidad internacional sobre las implicaciones de las enfermedades neurológicas para la salud pública y la urgente necesidad de concienciar sobre las medidas preventivas. **España no puede quedarse al margen de este llamamiento y más teniendo en cuenta el impacto que las enfermedades neurológicas tienen en vuestro país, superior al de otros países de nuestro entorno**", advierte el presidente de la SEN.



## ¿Ayuda la dieta?

Aquello que hacemos influye, y mucho, en nuestra salud neuronal, pero también lo que comemos, hasta el punto de que un menú certero puede prevenir la aparición del deterioro cognitivo y retrasar patologías como la demencia o el alzhéimer. ¿Cómo? Llenando el plato bajo los parámetros de la denominada **dieta «mind»**. "Se estima que un tercio de los casos de demencia obedece a factores relacionados con el estilo de vida. La dieta mediterránea ha demostrado reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, del alzhéimer y del párkinson, mientras que sabemos el efecto negativo en la salud cerebral del exceso de sal, del azúcar y de las grasas “trans” que abundan en muchas carnes y también en productos procesados", asegura Gurutz Linazasoro, miembro de la Sociedad Española de Neurología.

Tal y como explica Mónica Herrero, miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, "este patrón de dieta mind recomienda **tomar todos los días una o dos veces verduras de hoja verde, mientras que de otras verduras pauta tomar una porción al día, con hortalizas como pepino, tomate, cebolla... También incluye frutas del bosque porque son muy ricas en antioxidantes.** Además, aconseja legumbres de todas clases, incluyendo la soja, así como cereales de grano entero o integrales 100%".

#### ARCHIVADO EN:

[parkinson](#) / [ELA](#) / [Cerebro](#) / [ictus](#) / [Alzheimer](#) / [dieta](#) / [neurologia](#) / [Salud](#)

---

 0 [Ver comentarios](#)



---

#### Más leídas

---

## La neuroinflamación, clave para prevenir enfermedades neurodegenerativas

El Día Mundial del Cerebro, que se celebra este 22 de julio, tiene como objetivo concienciar de la necesidad de cuidar la salud cerebral



Eva Fariña

22 de julio 2024. 9:37 am



El **Día Mundial del Cerebro, que se celebra este 22 de julio**, es una iniciativa impulsada por la **Federación Mundial de Neurología** que tiene como objetivo aumentar la conciencia sobre la salud cerebral y promover la investigación y el tratamiento de enfermedades neurológicas. La neuroinflamación es en la actualidad uno de los temas más investigados para conocer las enfermedades neurodegenerativas.

En concreto, estudios recientes han profundizado en el papel de la neuroinflamación en enfermedades como el alzhéimer (<https://elmedicointeractivo.com/en-el-alzheimer-se-produce-neuroinflamacion/>) y el párkinson. Se ha identificado que la inflamación crónica del cerebro puede acelerar el proceso de neurodegeneración.

Gracias a este conocimiento se puede trabajar en terapias innovadoras que desarrollan fármacos antiinflamatorios específicos para reducir la neuroinflamación y ralentizar la progresión de estas enfermedades. Arcadi Navarro Cuarriellas y Nina Gramunt Fombuena son los autores del libro 'Neurodegeneración y alzhéimer. Avances tecnológicos y de investigación para su prevención y tratamiento', de LID Editorial.

Estos especialistas se han referido a los beneficios de reducir la inflamación para evitar la demencia. "Las actividades sociales reducen la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, aterosclerosis, hipertensión, niveles más altos de inflamación, deterioro de la función inmunológica y limitaciones de movilidad".

Por ello, han barajado la hipótesis de que la salud cardiovascular y la inflamación influyen directamente en la salud cerebral. En su libro, los autores han recomendado el consumo de ácidos grasos omega-3, especialmente el DHA (ácido docosahexaenoico). “Las personas con alzhéimer tienen niveles más bajos de este ácido graso que las personas sanas. Además, el uso de DHA como complemento en la dieta reduce la acumulación de beta amiloide, disminuye la neuroinflamación y favorece la circulación sanguínea”.

## La SEN apuesta por la prevención

Por su lado, **la Sociedad Española de Neurología (SEN (<https://acortar.link/hiPWar>))** ha apostado por la prevención para afrontar la mayoría de las enfermedades neurológicas, que, como ha recordado este 22 de julio, “no tienen cura”. **Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN**, ha apuntado que “en los últimos años se ha avanzado mucho en la mejora de los tratamientos de muchas de estas patologías, pero siguen causando una gran discapacidad y mortalidad. Enfermedades como el ictus, el alzhéimer y otras demencias, la epilepsia, la esclerosis múltiple, el párkinson, la encefalitis y la meningitis o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) son las causantes de un gran porcentaje de los fallecimientos en todo el mundo. Además, junto con otras enfermedades neurológicas como la migraña, también lo son en la carga de discapacidad global”.

## Terapias genéticas y celulares

La investigación en el ámbito terapéutico también ha avanzado en el campo de la edición genética. En concreto, la técnica CRISPR-Cas9 ha mostrado potencial en la corrección de mutaciones genéticas responsables de enfermedades neurológicas raras. Asimismo, los ensayos clínicos con células madre buscan la posibilidad de tratar lesiones medulares y enfermedades neurodegenerativas a través de la regeneración del tejido neuronal dañado.

## Novedades tecnológicas

Tecnologías como la resonancia magnética funcional y la tomografía por emisión de positrones mejoran la capacidad de detectar cambios cerebrales tempranos asociados con enfermedades neurológicas. Igualmente, la identificación de biomarcadores en el líquido cefalorraquídeo y la sangre permite conseguir diagnósticos más precisos y tempranos.

Otra de las novedades más recientes ha sido el empleo de la estimulación cerebral profunda, originalmente utilizada para el párkinson, en la epilepsia resistente a medicamentos, el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y la depresión mayor.

## Intervención temprana

Los neurólogos han apostado por la detección temprana y el tratamiento de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad para prevenir su impacto negativo en la salud cerebral a largo plazo. Asimismo, los programas psicosociales de apoyo y terapia pueden ayudar a los pacientes a manejar mejor el estrés y mejorar su bienestar general.

En este sentido, la **Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA)** ha aprovechado la celebración del Día Mundial del Cerebro para recordar la necesidad de proteger la salud cerebral y prevenir los problemas cognitivos. “Tener una buena salud cerebral implica la capacidad del cerebro para realizar sus funciones adecuadamente. Por tanto, incluye la facultad de procesar información, regular las emociones, coordinar los movimientos, mantener la memoria y el aprendizaje, y controlar las funciones vitales del cuerpo, entre otros aspectos”.

La Confederación ha apuntado que “una mala salud cerebral da lugar a problemas cognitivos, emocionales y de sueño. Además, aumenta el riesgo de sufrir accidentes cardiovasculares”.

# Es perfecto para dormir como un bebé: el ejercicio con el que te quedarás frito

by [Marta Burgues](#) — 21 julio 2024 in [Entrenamiento](#)



ADVERTISEMENT

Descansar puede ser uno de los puntos que más problema nos cause, sobre todo, a quienes entienden que dedicar un tiempo para reposar puede ser sinónimo de menor [productividad](#). Estar bajo presión todos los días, todo el tiempo, puede ser muy estresante, y esto puede traer severas repercusiones en el cuerpo si no aprendemos a realizar un equilibrio entre el tiempo de productividad, el ocio y el descanso. Muchas personas acuden a algunas actividades o sustancias que puedan ayudarlos a relajarse y dormir: desde

pastillas para el sueño, hasta meditaciones, o momentos de relajación. También hay quienes acuden al ejercicio físico para lograr el cansancio corporal, y así, mejorar su sueño. Conoce cuál es el **ejercicio que te ayuda a dormir** y por qué es vital que descanses.

Recuerda, además, que la alimentación y la hidratación pueden ayudar mucho con este objetivo, ya que si comemos alimentos más pesados, o ingerimos bebidas muy azucaradas, por ejemplo, ralentizamos el proceso metabólico, lo que impacta de lleno en la calidad del sueño. Según la [Sociedad Española de Neurología](#), se “estima que el 48% de la población adulta española y el **25% de la población infantil** no tiene un sueño de calidad”, es decir, no logra un sueño reparador que pueda ayudarlo a reponer energías para el día siguiente. “Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador”, sostiene la Sociedad, que destaca la necesidad de mejorar estos parámetros si se quiere tener una mejor calidad de vida y una mejor salud para afrontarla.

## ¿Cuál es el ejercicio que te ayuda a dormir?

Contenido [\[Ver\]](#)

Un reciente estudio realizado por la Universidad de Otago (Nueva Zelanda) y que publica BMJ Open Sport & Exercise Medicine y publicado por la revista especializada [Eurekalert](#) señala que hacer “pausas de actividad” puede ser una buena manera de mejorar significativamente el descanso, lo cual pone en jaque la teoría de que hacer ejercicios por la noche puede ser perjudicial para conciliar el sueño.

ADVERTISEMENT

Estas “pausas de actividad” consisten en **descansos de entre 3 y 4 minutos**, cada media hora, durante cuatro horas, pueden ayudarte a conciliar el sueño y que el mismo tenga una mejor calidad, a contraposición de aquella creencia popular que indicaba que hacer ejercicios por la noche impactaba en la calidad del descanso porque aumentaba la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca.

## Conclusiones de la investigación sobre el ejercicio que te ayuda a dormir

La investigación realizada por la Universidad de Otago (Nueva Zelanda) convocó a 30 personas no fumadoras, de entre 18 y 40 años, quienes declararon que al menos pasan dos horas por la noche y cinco horas laborales de manera sedentaria, sin realizar ningún tipo de actividad física.

Para el estudio, se les solicitó que registraran los **patrones de sueño**, así como también la actividad física que en su vida habitual para lo cual emplearon un rastreador en su muñeca, durante una semana seguida. Y además, debían detallar en un anotador los momentos en los que se acostaban, se despertaban y también cuando se lo quitaban.



Por otra parte, se convocó a los participantes a un ambiente de laboratorio, donde realizaron dos sesiones de cuatro horas el mismo día de semana, comenzando a las cinco de la tarde; ambas sesiones separadas por un período de seis días.

En la primera de las sesiones, se les solicitó que **permanecieran cuatro horas sentados**; y en la segunda, realizaron ejercicios simples de resistencia durante tres minutos; cada media hora, en el período comprendido por la sesión de cuatro horas.

Los ejercicios que realizaron fueron elevaciones de pantorrillas, sentadillas en sillas, y elevaciones de rodilla pie con extensión de caderas (20 segundos cada pierna). Previo a la realización de esta prueba, los rastreadores demostraron que los participantes dormían un promedio de 7 horas aproximadamente; mientras que pasaban casi cinco horas haciendo ejercicio vigoroso. Mientras que, después de esta actividad propuesta por la investigación, todos ellos durmieron un promedio de 27 minutos más.

Es decir, hacer actividad física a diario puede ser muy beneficioso para la salud ya que ayuda a **conciliar el sueño** y contribuye a un descanso reparador necesario para reponer las energías consumidas durante el día, además de mejorar significativamente el humor, y ayudar a evitar el estrés y la depresión.

Dormir bien es sinónimo de una salud metabólica significativamente mejor, además de prevenir la diabetes y mejorar la salud cardiovascular, por lo que es necesario incluir al menos alguno de todos los ejercicios mencionados para ayudar a tu cuerpo y tu mente a relajar las tensiones del día y conciliar un mejor sueño.

## Cómo dormir de forma más rápida

[Medline Plus](#) da algunos consejos de forma general para que dormir de manera más rápida sea posible.

- Acostarse y levantarse a la misma hora: irse a dormir a la misma hora todas las noches entrena a su cuerpo y cerebro para relajarse y prepararse para el sueño.
- Acabar el día con algo tranquilo: Como leer un libro. Esto también puede ayudar a distraerlo del hecho de que no está durmiendo. Cuando se sienta somnoliento, regrese a la cama.
- Una habitación más cómoda: debes dormir en un colchón si suave ni duro, sino suficientemente cómodo para dormir.
- Tu temperatura corporal desciende cuando duerme. Asegúrate que su habitación sea lo suficientemente fresca, pero no tanto como para que se despierte con frío. Experimente con el termostato y cobijas para encontrar la temperatura que funciona para usted.
- La luz que proviene de la calle, una televisión o el cuarto de al lado puede hacer que sea difícil mantenerse dormido. Utilice cortinas y puertas para oscurecer su habitación de manera que pueda dormir. También puede intentar con el uso de un antifaz para dormir.
- Asegurarse que la habitación sea tan silenciosa como sea posible. Puede utilizar un ventilador, música suave o una máquina de sonido para «ruido blanco» que le permita dormir.
- Ver las horas pasar puede ser estresante. Otra cosa es girar el reloj de manera que no pueda verlo desde su almohada.
- Apagar cualquier dispositivo que pueda recordar correos electrónicos donde hay que enviar o hacer cosas que uno debe hacer.

## Practicar la respiración abdominal

Otra cosa que se puede hacer para relajarse y dormir como un bebé respirar correctamente.

- Para esto hay poner la mano en el vientre.
- Inhalar, permitiendo que el movimiento empuje su mano hacia afuera conforme se eleva el vientre.
- El pecho no debe moverse.

- Contener la respiración hasta contar hasta 5 y libere el aire por 5 segundos.
- Posteriormente repetir el proceso.

Tags: [Tendencias](#)

### Marta Burgues

Periodista con más de 25 años de experiencia. Ejerce como redactora, redactora jefe y coordinadora de contenidos en medios escritos y digitales, empresas y agencias, y servicios de comunicación.

[x](#) [in](#) [@](#)

#### Post Relacionados

ENTRENAMIENTO

**Desafío de 30 días: el ejercicio secreto para glúteos de acero**

BY [BLANCA ESPADA BARBA](#) [🕒](#) 2 DÍAS AGO

ENTRENAMIENTO

**El ejercicio clave que te deja los brazos tonificados como la Reina Letizia**

BY [MARTA BURGUES](#) [🕒](#) 3 DÍAS AGO

ENTRENAMIENTO

**Deshazte de los kilos de más con estos 10 ejercicios de entrenamiento de fuerza para bajar de peso**

BY [BLANCA ESPADA BARBA](#) [🕒](#) 3 DÍAS AGO

ENTRENAMIENTO

**La clave para adelgazar rápidamente: los mejores trucos para acelerar el metabolismo**

BY [MARTA BURGUES](#) [🕒](#) 4 DÍAS AGO

DIETAS

**Caminar para adelgazar es genial pero no es suficiente, ¿qué más necesitas hacer?**

BY [BLANCA ESPADA BARBA](#) [🕒](#) 4 DÍAS AGO

ENTRENAMIENTO

**Adiós a la celulitis: el ejercicio infalible con el que Alice Campello luce unas piernas perfectas**

BY [MARTA BURGUES](#) [🕒](#) 5 DÍAS AGO

[Contacto](#) [Aviso legal](#) [Política de privacidad](#) [Política de cookies](#) [RSS](#) [Quiénes somos](#) [Tendencias](#)

[Sitemap](#)

Auditado por:



## Reloj inteligente de 39 € que controla el azúcar en sangre sin...

Dotmall

ABRIR >

Anuncio



**E** El País (Chile)

Seguir

4K Seguidores



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

Historia de Adrián Cordellat • 3 día(s) •

6 minutos de lectura



Comentarios

Una mujer embarazada utiliza un ventilador mientras duerme en temporada de calor.  
© Jose Martinez (Getty Images)

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.



MÁSMÓVIL

**Ahorra Ya en tu Tarifa**

Patrocinado

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.

“El aumento de las temperaturas ambientales inducido por el cambio climático plantea una grave amenaza para el sueño y, por lo tanto

**Contenido patrocinado**

 **Comentarios**





## Reloj inteligente de 59 € que controla el azúcar en sangre sin...

Dotmalls

[ABRIR](#) >

Anuncio

Kamala Harris recibe un alud de apoyos como candidata presidencial tras renuncia de Biden



elEconomista.es

Seguir

29.5K Seguidores



## La vitamina que ayuda a dormir mejor y combatir el insomnio

Historia de elEconomista.es • 1 semana(s) •

2 minutos de lectura

**Los problemas para dormir son muy comunes en España y según los datos de la Sociedad Española de Neurología, un 48% de la población adulta no tiene un sueño de calidad. Descansar del tirón no es fácil y eso tiene consecuencias en la salud y en el ánimo.**







La vitamina que ayuda a dormir mejor y combatir el insomnio  
© Proporcionado por elEconomista.es

Según los mismos datos, **solo el 18% de los españoles consiguen mantener un sueño ininterrumpido**. En general, todos buscan la mejor manera de dormir bien porque al conseguirlo se disminuye el estrés y se mejora la salud.

Para combatir esos problemas para dormir, muchas personas toman infusiones de extractos vegetales, complementos alimenticios. Es difícil elegir **qué hacer o comer para conseguirlo**, por suerte **existen cinco vitaminas que ayudan a dormir mejor**.

## Las mejores vitaminas para dormir mejor

- **La vitamina A** influye en el ritmo circadiano, algo que mejora la calidad del sueño. Está presente en los huevos y verduras de hoja verde oscura.
- La ausencia de **vitamina B1** influye en los trastornos del sueño y los alimentos ricos en este nutriente son las carnes magras y alimentos integrales.
- La **vitamina B6** mejora la salud mental, ayuda a la producción de las hormonas serotonina y melatonina, esenciales para el sueño y para el estado de ánimo. También ayuda a la recuperación y el descanso neuromuscular. Se puede encontrar en el hígado, carne de pollo y cerdo, cereales integrales, plátanos, legumbres y patatas.
- Estudios sugieren que la **vitamina C** contribuye a un sueño más largo y reparador. Tiene propiedades antioxidantes que contribuyen a contraatacar el estrés oxidativo, algo que sucede



sanas. El estrés oxidativo genera un mal descanso y viceversa. Se puede encontrar la vitamina C en cítricos y frutas del bosque.

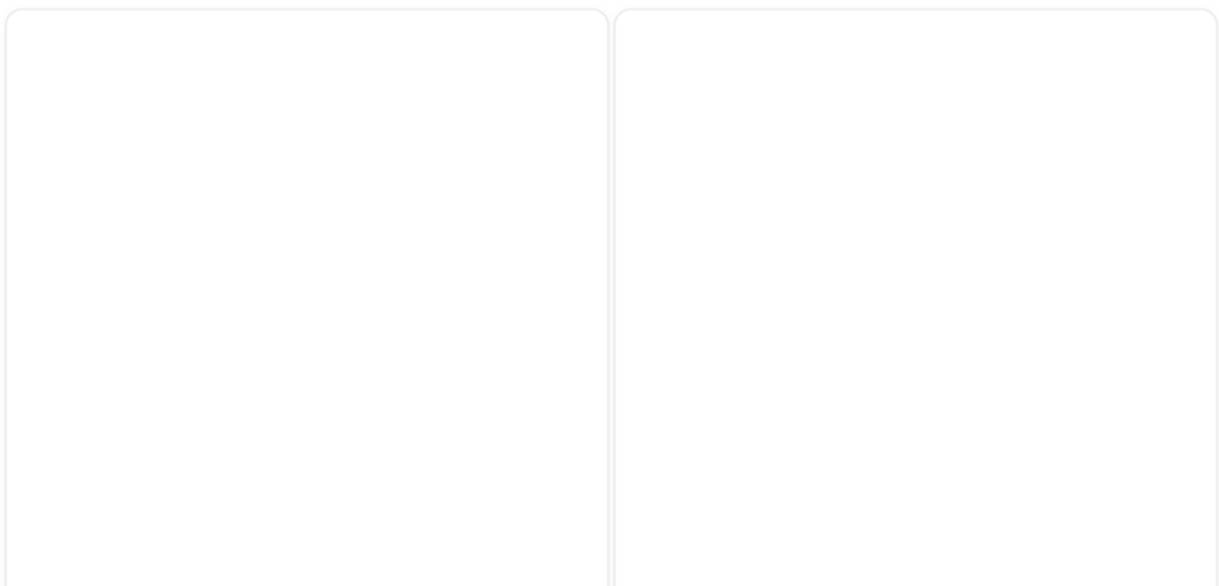
- Tener bajos niveles de **vitamina D** se vincula con la apnea del sueño. Esta vitamina ayuda a mantener los ritmos circadianos, que mantienen los ciclos del sueño. Se obtiene a través de la exposición al sol, de los huevos, lácteos o pescados azules como el salmón.

---

 **Vídeo relacionado:** Si No Puedes Dormir, Come Estos Alimentos (unbranded - Lifestyle Spanish)

---

## Contenido patrocinado





SALUD

NUTRICIÓN

EJI

## SALUD

# Cefalea en racimos: ¿cuáles son sus causas y cómo detectarla a tiempo?

Este padecimiento suele aparecer repentinamente y generar muchísimo dolor

¿Hombres o mujeres tienen el doble de riesgo de padecer Alzheimer?



Este tipo de dolor es poco común, pero de extremo cuidado / Especial



SALUD

NUTRICIÓN

EJI

**Hay ocasiones en que un normal**, pero también existen personas que experimentan este tipo de padecimientos muy seguido, en un trastorno conocido como **cefalea en racimos**, que genera **episodios de intenso dolor** y que, de acuerdo con diferentes expertos, es **siete veces más común que se presente en hombres**.

Este padecimiento, llamado también **cefalea de Horton**, no es muy común, ya que solo se presenta en una de cada mil personas. Según la **Clínica Mayo**, **estos episodios de dolor pueden interrumpir el sueño** por su localización en uno de los ojos o en la zona



Lee también

## Cómo aliviar las migrañas sin recurrir a los fármacos: 5 formas efectivas

ANDREA REYES

SALUD

NUTRICIÓN

EJ

Los períodos **pueden durar desde semanas hasta meses**, seguidos de intervalos sin dolor que pueden extenderse por meses o años. Las cefaleas en racimos **suelen comenzar sin previo aviso**, aunque algunas personas pueden experimentar síntomas previos similares a los de la migraña, como náuseas y aura.

De acuerdo con la **Sociedad Española de Neurología**, hay 50 mil



SALUD NUTRICIÓN EJI

primer diagnóstico erróneo suelen estar relacionados con situaciones de la vida cotidiana, como el estrés.

**Lee también**

**Comer azúcar y tener dolor de cabeza: cuál es la relación**

ANDREA REYES

**Síntomas de la Cefalea en Racimos**

Dolor agudo y extremo en, detrás o alrededor de un ojo, que





Dolor unilateral en c  
diferentes racimos.

SALUD

NUTRICIÓN

EJ

Inquietud.

Lagrimeo excesivo.

Enrojecimiento del ojo afectado.

Congestión nasal o goteo en el lado afectado.

Sudoración facial.

Cambios en la coloración de la piel en el área afectada.

Hinchazón alrededor del ojo afectado.

Párpado caído en el lado afectado.



SALUD

NUTRICIÓN

EJI

### Factores de riesgo

Existen **ciertas condiciones** que pueden volverse importantes, ya que **pueden aumentar la probabilidad** de que las personas puedan padecer padecer **cefaleas en racimos**:

**Sexo:** Los hombres tienen mayor probabilidad de sufrir cefaleas en racimos que las mujeres.

**Edad:** Generalmente, esta afección aparece entre los 20 y 50 años, aunque puede manifestarse a cualquier edad.

**Fumar:** Muchas personas con cefaleas en racimos son fumadoras, aunque dejar de fumar no suele eliminar los dolores de cabeza.



SALUD

NUTRICIÓN

EJI

**Antecedentes familiares:** Tener familiares con cefalea en racimos incrementa el riesgo de padecer esta afección.

### Lee también

**Presta atención a estos 8 signos tempranos del cáncer de pulmón, que no debes ignorar**

CARLA ARAKELIAN

### Tratamiento

Si bien la cefalea en racimos es poco común, **hay ciertos tratamientos** que pueden reducir la duración y la intensidad de los ataques. Además, **existen medicamentos, especialmente analgésicos**, usados para disminuir la frecuencia de los episodios, proporcionando alivio a los afectados.

Conocer esta información permite a la gente **destacar la importancia de reconocer los síntomas** y factores de riesgo asociados con la cefalea en racimos, o en caso de padecerlas, **tener más conocimiento** que les permita buscar el tratamiento adecuado y mejorar su calidad de vida.

MOSTRAR COMENTARIOS

### LA VANGUARDIA



**Joe Biden anuncia que pone fin a su candidatura y a una carrera política de cinco décadas**

6 estafas que funcionan

# Claves para cuidar de un familiar con alzhéimer en verano

Por **Redacción (NJ)** - 21 de julio de 2024



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»

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».

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

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 una 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 una amplitud 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».

- [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.

**Redacción (NJ)**



Sigue a Discamedia en:



El periódico sobre discapacidad de **servimedia**

## (URGENTE) El juez Peinado cita a Sánchez como testigo el 3

noticias | sociedad | salud | discapacidad

CIENCIA

## Más del 43% de la población mundial padece una enfermedad neurológica





Infografía sobre enfermedades neurológicas y factores de riesgo | Foto de SEN

22 JUL 2024 | 11:25H | MADRID

SERVIMEDIA

Más del 43% de la población mundial padece una enfermedad neurológica además de aumentar la discapacidad que provocan estas patologías en un 18% en los últimos 20 años, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Con motivo de la celebración el 22 de julio del Día Mundial del Cerebro, la SEN indicó que estas cifras sitúan a las enfermedades neurológicas como la principal causa de discapacidad en el mundo. Más de 3.400 millones de personas en todo el mundo padecen algún tipo de discapacidad por estas patologías y más de 11 millones fallecen cada año por alguna de estas afecciones.

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica, con una prevalencia del 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,7% superó a la media de los países occidentales europeos debido, principalmente, al envejecimiento de la población.

Además, también son la principal causa de discapacidad en España, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y, el año pasado, según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), fueron las responsables del 14% de los fallecimientos, con enfermedades como las demencias (con más de 35.000 fallecimientos, principalmente por la enfermedad de Alzheimer) o el ictus (con casi 26.000 fallecimientos) liderando la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.

## ICTUS Y ALZHEÍMER

A este respecto, el presidente de la SEN, el doctor Jesús Porta-Etessam, destacó que “la gran mayoría de las enfermedades neurológicas son de carácter crónico, es decir, no tienen cura, y aunque en los últimos años se ha avanzado mucho en la mejora de los tratamientos de muchas de ellas, siguen causando una gran discapacidad y mortalidad”.

“Enfermedades como el ictus, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la epilepsia, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la encefalitis y la meningitis, o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) son las causantes de un gran porcentaje de los fallecimientos en todo el mundo y además, junto con otras enfermedades neurológicas como la migraña, también lo son en la carga de discapacidad global”, añadió.

Por ello, abordar los factores de riesgo de muchas de estas enfermedades puede servir para cambiar radicalmente el impacto de las enfermedades neurológicas. Son numerosos los estudios que apuntan a que casi un 90% de los casos de ictus, casi un 40% de los casos de demencia o cerca del 30% de los casos de epilepsia, se podrían evitar llevando a cabo hábitos cerebrosaludables.

## FACTORES DE RIESGO

De hecho, el último estudio publicado al respecto, el ‘Global, regional, and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021’ divulgado en marzo de este año, señalaba que más de 84% de los casos de ictus son

potencialmente prevenibles mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados, entre ellos, la hipertensión (57,3%).

Además, controlar la diabetes podría reducir la carga del alzhéimer y de otras demencias en casi un 15%. El tabaquismo también se asocia con un aumento del riesgo de enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple, las demencias o el ictus, y el abuso en el consumo de alcohol supone para la epilepsia un riesgo casi cuatro veces mayor en hombres (11%) que en mujeres (3%).

Además, factores como el sueño, el estrés y el aislamiento social, cada vez son más reconocidos como grandes contribuyentes al desarrollo de patologías neurológicas, al igual que el tipo de la dieta y el ejercicio que realicemos.

Por ello, el doctor Porta-Etessam, subrayó que "cuando hablamos de salud cerebral y prevención, estamos hablando de proteger nuestra salud tanto en el presente como en el futuro. Y no se trata solo de reaccionar ante la aparición de algún tipo de enfermedad neurológica, sino de tratar de inculcar una cultura de prevención de las enfermedades neurológicas desde edades tempranas, para mitigar su impacto controlando y/o evitando los factores de riesgo de estas enfermedades".

(SERVIMEDIA)

22 JUL 2024

ABG/gja



▶ DIRECTO  
(https://valenciacapital.es/directo/)

# 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'**



## Redacción Valencia Capital Radio

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.

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

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) (<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 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.



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.



## Contacto

## Noticias