

Un técnico de emergencias revela los tres síntomas clave para identificar un ictus

INES GUTIERREZ | NOTICIA 23.07.2024 - 09:07H



El tiempo se convierte en un factor esencial a la hora de tratar un ictus, cuanto más tiempo se tarde en recibir atención médica, mayores serán las secuelas y más difícil será revertirlas, en muchos casos incluso se puede producir la muerte del paciente.

El ictus se puede evitar: los expertos nos explican cómo prevenirlo y detectarlo

El 25% de la población en España sufrirá un ictus a lo largo de su vida: claves para revertir este escalofriante dato



Síntomas de que alguien está teniendo un ictus. / Getty Images

El ictus es la primera **causa de muerte en España** para las mujeres y la segunda para los varones, una enfermedad a la que no solemos prestar atención hasta que ya es demasiado tarde y para la que el tiempo juega en nuestra contra, tanto si somos quienes lo padecemos como si es alguien de nuestro entorno, la pronta atención médica es esencial. Aprender a **reconocer los síntomas** que avisan de que algo no va bien puede ayudarnos a saber reaccionar, lo que puede marcar una gran diferencia porque la posibilidad de tratamiento aumenta, así como el éxito del pronóstico.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año entre 110.000 y 120.000 personas sufren un ictus en nuestro país, de los cuales **un 50% quedan con secuelas discapacitantes o fallecen**. Por suerte, las mejoras en los tratamientos, sobre todo en su fase aguda, hacen que resulten cada vez más efectivos, así como el éxito de las campañas preventivas. Sin embargo, aprender a reconocer que alguien está teniendo un ictus sigue siendo esencial para **buscar ayuda y conseguir salvarle la vida**.

la Muscular

Los Medicamentos Adelgazantes Pueden Provocar

TE PUEDE INTERESAR



Ni Mykonos, ni Santorini: este es uno de los lugares más bonitos de Grecia

Pablo Martín



Así fue la fiesta de España tras ganar a Francia: Morata desatado, el vestuario vibrando con 'Potra Salvaje'... 20minutos



El pueblo de España con solo ocho habitantes que está rodeado de un parque natural y aguas cristalinas Pablo Martín



Lamine Yamal rompe su silencio para negar su noviazgo con la 'tiktok' Álex Padilla 20minutos

Identificar un ictus con 3 signos clave

20minutos



La rehabilitación es esencial después de un ictus. / FREEPIK

El tiempo es clave cuando alguien está teniendo un ictus, **aprender a identificarlos y saber cómo reaccionar** puede suponer una gran diferencia para quien lo padece. Por eso no es mala idea conocer las señales que pueden ayudarnos a identificarlos, para saber cómo reaccionar y también para poder informar a los **servicios de emergencia** a qué situación se enfrentan y que puedan reaccionar como corresponda.

un **ictus**. Poniendo como ejemplo el caso de una persona que sufre un ictus mientras entrena, va señalando los signos que hay que buscar.

- El primero que destaca es el **rostro caído, la boca torcida y la pérdida de equilibrio**.
- El siguiente de los signos que muestra es la debilidad en el brazo, cuando se ve que esta persona es incapaz de levantar el guante de boxeo, el segundo síntoma sería la **pérdida de fuerza considerable en uno de los lados de cuerpo**.
- El tercero de los signos que señala es la **dificultad para hablar**.

NOTICIA DESTACADA



El síntoma común que advierte de un riesgo elevado de ictus

Assal también explica en su esclarecedor vídeo que no es necesario esperar a ver los tres signos, de hecho **solo con uno de ellos ya es más que recomendable avisar a emergencias** para que puedan tratar a la persona lo antes posible.

Ictus: qué es y la importancia de tratarlo a tiempo



La rapidez de reacción es clave ante un ictus. / FREEPIK

Aunque puede aparecer a cualquier edad, es más habitual a la edad avanzada. Un ictus se produce cuando **se interrumpe o reduce el flujo de sangre a una parte del cerebro**, lo que priva al tejido cerebral de oxígeno y nutrientes esenciales. La atención médica temprana es esencial porque este problema **priva al cerebro de oxígeno**, lo que hace que se vea afectado desde el primer minuto.

Existen dos tipos de ictus, el **hemorrágico**, cuando se produce un

NOTICIA DESTACADA



Siete de cada diez personas que han sufrido un ictus pueden padecer disfagia

Hay determinados factores de riesgo que aumentan el riesgo de ictus, por lo que la mejor prevención es evitarlos, por lo menos, aquellos que son modificables, como la hipertensión, el colesterol, la **diabetes**, el tabaquismo, la obesidad, el sedentarismo y el consumo de alcohol y drogas. Entre los no modificables están los factores genéticos que predisponen a padecerlo, así como la edad.

Referencias

Ictus-ACV síntomas y tratamiento / Clínica Universidad Navarra. (2023, 23 septiembre). <https://www.cun.es>. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ictus>

Lo más leído

Así fue la fiesta de España tras ganar a Francia: Morata desatado, el vestuario vibrando con 'Potra Salvaje'...

Lamine Yamal rompe su silencio para negar su noviazgo con la 'tiktokker' Álex Padilla

Horario y dónde ver el España - Uzbekistán de los Juegos Olímpicos de París 2024 por TV

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva *newsletter*.

Un texto definitivo para la ley ELA: la asignatura pendiente que aguarda al Gobierno tras el verano

El Congreso de los Diputados aprobó por unanimidad a comienzos de año la toma en consideración de una proposición de ley para los enfermos de ELA. Ahora queda unificar las tres propuestas que se encuentran en trámite parlamentario



Expertos aseguran que en 25 años el ELA aumentará más de un 40% en Europa (Foto: Freepik)



JAVIER LEUNDA

22 JULIO 2024 | 16:00 H



Archivado en:

ELA · ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS

Este 22 de julio se conmemora el **Día Mundial del Cerebro**, una jornada que pretende concienciar acerca de las patologías que afectan a este órgano fundamental para nuestra habilidad cognitiva. No en vano, en España, según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), las enfermedades neurológicas son las responsables del 50% de los años perdidos por discapacidad, el 23% de los años de vida perdidos por muerte prematura y se encuentran detrás del 19% de las muertes que se producen cada año en nuestro país.

En este sentido, nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas, destacándose enfermedades como el ictus, el [alzhéimer](#), el párkinson o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA). Una realidad que lleva a estos pacientes y sus cuidadores a reclamar un mayor **respaldo institucional** hacia las necesidades de cuidado que requieren los afectados. En concreto, perciben la necesaria puesta en marcha de la llamada ley ELA como piedra angular de la estrategia nacional en este campo.

En este momento se encuentran en pleno trámite hasta tres diferentes propuestas de ley, promovidas por del Partido Socialista (PSOE) con Sumar, Partido Popular (PP) y Junts per Catalunya

Sin embargo, la nueva normativa para los afectados por [esclerosis lateral amiotrófica](#) –previsiblemente incluirá otras enfermedades neurodegenerativas– se lleva demorando durante varios años, encontrándose largo tiempo paralizada por los responsables políticos. Una deuda con los pacientes y sus familiares que pretende saldarse durante la presente legislatura. De esta manera, el Congreso de los Diputados aprobó por unanimidad a comienzos de año la toma en consideración de una **proposición de ley** para los enfermos de ELA.

En concreto, en este momento se encuentran en pleno trámite hasta **tres diferentes propuestas** de ley, promovidas por del Partido Socialista (PSOE) con Sumar, Partido Popular (PP) y Junts per Catalunya. Todas ellas se encuentran a la espera de poder cristalizar en un texto definitivo para la norma durante la actual legislatura. El último escollo para lograrlo ha sido el rechazo unánime del Congreso a las enmiendas a la totalidad de texto alternativo presentada por Vox hace apenas un mes.

Los afectados esperan celeridad a la hora de alcanzar un consenso que permita mejorar la vida de los entre 3.000 y 4.000 enfermos de ELA españoles, así como de los alrededor de 900 nuevos casos detectados cada año

De esta manera, la vuelta de las vacaciones se presenta como el momento propicio para seguir avanzando en la aprobación final de esta iniciativa. Un consenso que, de momento, parece todavía lejano, al tener que concitar el acuerdo entre todas las formaciones que han elaborado las tres distintas propuestas. En este sentido, los afectados esperan celeridad a la hora de alcanzar un consenso que permita mejorar la vida de los entre **3.000 y 4.000 enfermos** de ELA españoles, así como de los alrededor de 900 nuevos casos detectados cada año.

UNA HISTORIA CONOCIDA

El actual escenario que se presenta para la aprobación de la ley ELA recuerda bastante al vivido durante la anterior legislatura. En marzo de 2022, el Congreso de los Diputados también aprobó por unanimidad legislar sobre la base de una **propuesta de Cs** para la asistencia a este colectivo. Entonces, se amplió el plazo de enmiendas casi 50 veces y la iniciativa terminó decayendo con el adelanto electoral 23 de julio de 2023. Bajo esta premisa, a la que se suma un panorama de inestabilidad política si cabe mayor que entonces, la ley ELA espera pasar finalmente de las palabras a los hechos.

UNA LEY 'COMPLETA'

En relación con el virtual texto legislativo que está por llegar, el colectivo de pacientes ha reiterado que debe recoger la **declaración de discapacidad** desde el momento de diagnóstico, una atención sociosanitaria adecuada para los pacientes y ayudas económicas suficientes para abordar el cuidado. De la misma manera, ven necesaria la creación de un [Centro Nacional de Investigación para la ELA](#), que permita coordinar los estudios acerca de esta patología, dar la oportuna formación profesional a los sanitarios y facilitar una **guía de cuidados** a los familiares.

Se trata de una enfermedad que afecta a las neuronas motoras, las cuales se degeneran o mueren hasta no poder enviar mensajes a los músculos

Los pacientes de ELA presentan una gran necesidad de cuidados que suponen tremendos gastos económicos. Se trata de una enfermedad que afecta a **las neuronas motoras**, las cuales se degeneran o mueren hasta no poder enviar mensajes a los músculos. Estos, al presentar imposibilidad funcional, terminan debilitándose y atrofiándose de manera progresiva, a excepción solo de músculos como el corazón, los que controlan la motilidad de los ojos y los propios de los esfínteres. En definitiva, se trata de una **patología sin cura** que termina paralizando irreparablemente al individuo.

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

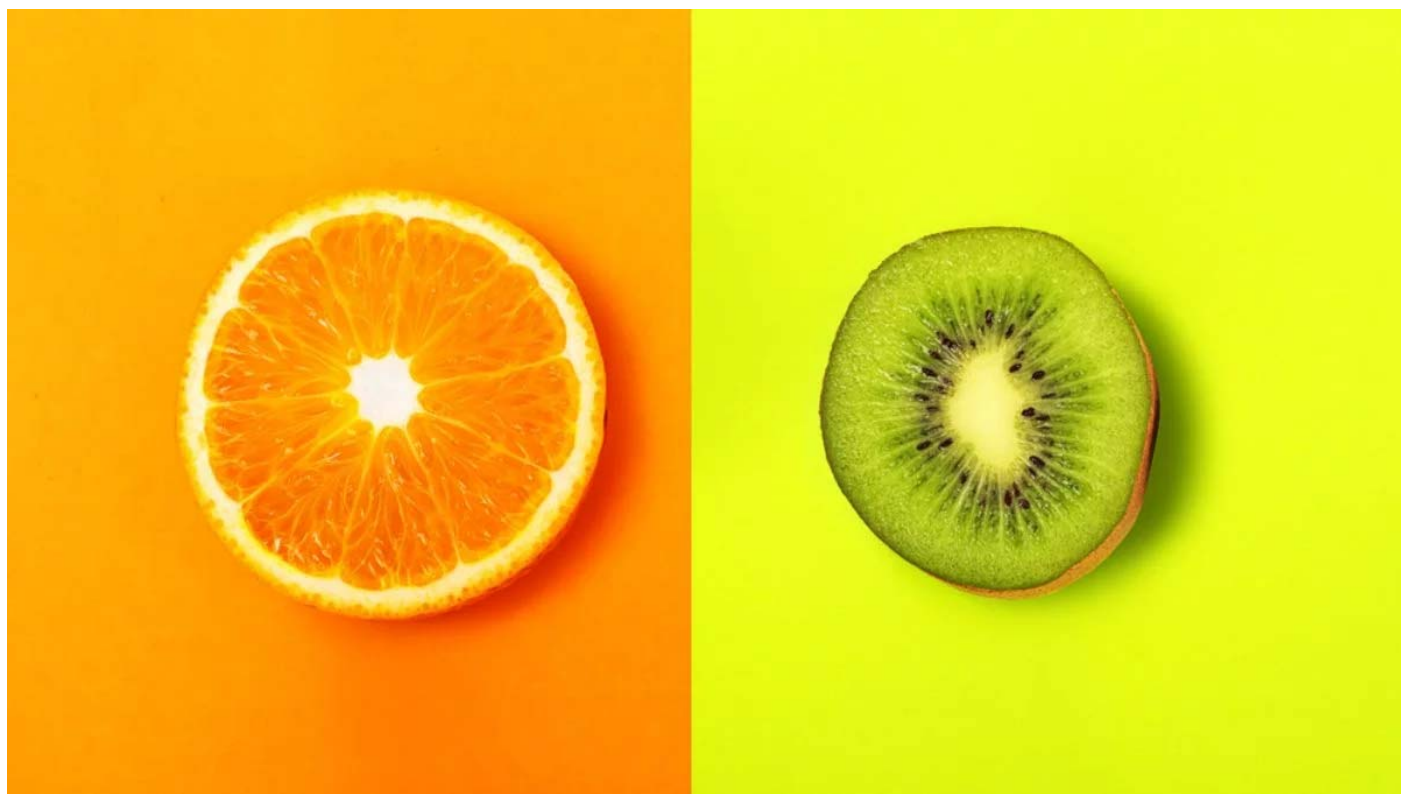
Si te cuesta dormir, deberías eliminar estos alimentos y bebidas de tu dieta

Nutrición

✓ Fact Checked

La alimentación y el descanso van de la mano. Los expertos advierten que hay alimentos que contienen sustancias que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño. Te contamos cuáles.

Actualizado a: Lunes, 22 Julio, 2024 17:19:50 CEST



En las últimas horas del día, deben evitarse alimentos ricos en tirosina, como frutas ricas en vitamina C. (Foto: Shutterstock)



Alicia Cruz Acal

Casi la mitad de los españoles no duerme bien. A pesar de la mayor concienciación en los últimos años sobre el tema, las cifras reflejan que no es suficiente: **menos de un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un descanso reparador**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

“El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y de

X

su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin períodos de despertar durante la noche y **permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia**", expresa **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Como advierte la experta, a pesar de que **dormir bien no depende únicamente de una mayor educación en hábitos de sueño**, todo empieza por ahí y, **uno de los elementos a los que hay que prestar atención es la alimentación**.

"La alimentación proporciona los ingredientes necesarios para sintetizar los diferentes neurotransmisores que intervienen en el sueño y vigilia. Por tanto, es importante conocer **qué alimentos facilitan o dificultan el sueño** y qué momento del día es el más propicio su consumo para mantener un sueño reparador", explica Susana Primo, miembro de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen).

La reducción del sueño supone un aumento en la producción de ghrelina, hormona que incrementa el apetito; así como una disminución de leptina, hormona que lo rebaja. Como consecuencia, **"aparece un incremento de la ingesta calórica por la noche, con preferencia de alimentos de alta densidad energética, como las grasas o hidratos de carbono refinados"**, indica la experta, quien añade que al estar más cansados, se reduce el ejercicio físico y aumenta el **sedentarismo** durante el día.

Según la experta, **"hay alimentos que contienen sustancias que afectan al sistema nervioso central** y tienen una acción directa sobre el sueño, como metilxantinas (cafeína, teobromina, teofilina) y aminos biógenas (histamina, etilamina, tiramina, etc.)".

PUBLICIDAD



Por otra parte, **comidas muy copiosas y condimentadas con especias picantes** x

en horario nocturno dificultan el sueño por incrementar la temperatura corporal y la hipersecreción de jugo gástrico. Los alimentos que producen dispepsia (**legumbres**), acidez (especies picantes, **café** y alcohol) o reflujo (**chocolate**, menta y comidas grasas) también pueden entorpecer el descanso.

Respecto a las bebidas, **“las alcohólicas ingeridas en pequeñas cantidades pueden inducir sueño, si bien producen despertar precoz e insomnio”**, aclara Primo, quien agrega: “En las últimas horas del día, deben evitarse alimentos ricos en tirosina, como **frutas ricas en vitamina C (naranja o kiwi), carnes rojas y embutidos**, dado que la tirosina es un aminoácido precursor de catecolaminas y dopamina que nos hace permanecer despiertos”.

Alimentos que facilitan el sueño

Los alimentos que contienen **triptófano**, aminoácido esencial para la formación de hormonas que intervienen en el sueño como melatonina y serotonina, favorecen el descanso. En este sentido, los hidratos de carbono ayudan a la entrada del triptófano en el cerebro (esta es la razón por la que, tras una comida rica en hidratos de carbono, nos entra sueño con más facilidad), señala **Ainhoa Álvarez**, coordinadora del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES).

Algunos de los alimentos que contienen triptófano son frutas como los plátanos o la piña, el aguacate, la carne, los huevos, el pescado azul, los **frutos secos** o la leche (de ahí lo del vaso de leche antes de dormir).



“También hay otros alimentos que se recomiendan más durante la primera hora de la mañana. Por ejemplo, aquellos que tengan vitamina C, pues favorece **x**

la estimulación. Es el caso del kiwi o de las naranjas”, agrega la especialista, quien recuerda que **es aconsejable cenar al menos dos horas antes de irse a la cama.**

Sobre por qué no es recomendable acostarse justo después de comer, la respuesta está en la digestión. Para llevarla a cabo, **el organismo tiene que hacer un sobreesfuerzo, por lo que es más complicado dormir.** Y es importante recordar que, para un buen descanso, el cuerpo requiere de un reposo que implique una disminución de la frecuencia cardíaca y de la **tensión arterial.**

Bibliografía

- **Comunicado sobre el sueño.** Sociedad Española de Neurología (2024).
- S. Primo. **Sueño y alimentación: dos hábitos saludables interrelacionados.** Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

La causa por la que se te duermen las piernas y que poca gente sabe

Cuídate Plus

El alimento que retrasa el envejecimiento y que recomiendan muchos expertos

Cuídate Plus

Muere Christina Sandera, pareja de Clint Eastwood

El Mundo

Los trucos de estilo veraniego que a Carolina de Mónaco o a Lady Di siempre les han funcionado (y a ti también)

Telva

Nadie usa hilos de desbrozadora después de que esto fue inventado

UltraCut

El truco n.o 1 para perder grasa abdominal (es muy sencillo)

goldentree.es

Sociedad

Vitality Salud Wappíssima Tecnología Causa criminal Motor Mascotas De compras Medio ambiente

La tasa de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior a la media mundial

Más de 23 millones de personas padecen alguna afección de este tipo en nuestro país, donde son la principal causa de discapacidad por enfermedad crónica.

[Día Mundial del Cerebro: cómo impactan las nuevas tecnologías en nuestro cerebro](#)



Cerebro

Agencias

22 de julio 2024 - 18:54



MADRID/ La prevalencia de las **enfermedades neurológicas** en España es un 18% superior a la media mundial debido, principalmente, al **envejecimiento** de la población, con más de 23 millones de personas que padecen alguna afección por esta causa, según la **Sociedad Española de Neurología** (SEN).

Con motivo del **Día Mundial del Cerebro**, la SEN señala en un comunicado que las enfermedades neurológicas son la principal causa de **discapacidad** por enfermedad crónica (44%).

Por este motivo, destaca la necesidad de concienciar sobre la importancia de fomentar la salud neurológica y pone el foco en la **prevención** de las enfermedades del cerebro ya que, aunque se haya avanzando en tratamientos, son **de carácter crónico y no tienen cura**.

Según los datos difundidos por la SEN, recogidos a partir de cifras del Instituto Nacional de Estadística (**INE**), las enfermedades neurológicas fueron las responsables del **14% de los fallecimientos en España**, principalmente por Alzheimer (35.000 muertes) e ictus (casi 26.000).

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, destaca que las enfermedades neurológicas "siguen causando una gran discapacidad y mortalidad".

"Enfermedades como el **ictus**, la enfermedad de **Alzheimer** y otras demencias como 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.

Factores de riesgo

En este sentido, Porta-Etessam remarca que **abordar los factores de riesgo** de muchas de estas enfermedades "puede servir para cambiar radicalmente el impacto de las enfermedades neurológicas".

Cita como ejemplo que hasta un 90% de los casos de ictus, un 40% de los casos de demencia o cerca del 30% de los casos de epilepsia,

se podrían evitar "llevando a cabo hábitos cerebrosaludables".

La SEN pone en relieve que los estudios avalan que el 84% de los casos de **ictus** son potencialmente **prevenibles** mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados – la **hipertensión** (57,3%) el mayor factor-, 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**, **estrés** o **aislamiento social** son "grandes contribuyentes" al desarrollo de patologías neurológicas, al igual que el tipo de la dieta y el ejercicio que realicemos, recuerda la SEN.

Nuevo Škoda Kodiaq. Descubre el nuevo SUV de hasta 7 plazas de Škoda.

Škoda

Škoda | Patrocinado

[Ver oferta](#)

Mantenga localizados sus vehículos esté donde esté

Expert Market | Patrocinado

Sociedad

[Sociedad](#) [Salud](#) [Motor](#) [De Compras](#) [Medio Ambiente](#)

La tasa de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior a la media mundial

Más de 23 millones de personas padecen alguna afección de este tipo en nuestro país, donde son la principal causa de discapacidad por enfermedad crónica.

[Día Mundial del Cerebro: cómo impactan las nuevas tecnologías en nuestro cerebro](#)



Cerebro

Agencias

22 de julio 2024 - 18:54



MADRID/ La prevalencia de las **enfermedades neurológicas** en España es un 18% superior a la media mundial debido, principalmente, al **envejecimiento** de la población, con más de 23 millones de personas que padecen alguna afección por esta causa, según la **Sociedad Española de Neurología** (SEN).

Con motivo del **Día Mundial del Cerebro**, la SEN señala en un comunicado que las enfermedades neurológicas son la principal causa de **discapacidad** por enfermedad crónica (44%).

Por este motivo, destaca la necesidad de concienciar sobre la importancia de fomentar la salud neurológica y pone el foco en la **prevención** de las enfermedades del cerebro ya que, aunque se haya avanzando en tratamientos, son **de carácter crónico y no tienen cura**.

Según los datos difundidos por la SEN, recogidos a partir de cifras del Instituto Nacional de Estadística (**INE**), las enfermedades neurológicas fueron las responsables del **14% de los fallecimientos en España**, principalmente por Alzheimer (35.000 muertes) e ictus (casi 26.000).

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, destaca que las enfermedades neurológicas "siguen causando una gran discapacidad y mortalidad".

"Enfermedades como el **ictus**, la enfermedad de **Alzheimer** y otras demencias como 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.

Factores de riesgo

En este sentido, Porta-Etessam remarca que **abordar los factores de riesgo** de muchas de estas enfermedades "puede servir para cambiar radicalmente el impacto de las enfermedades neurológicas".

Cita como ejemplo que hasta un 90% de los casos de ictus, un 40% de los casos de demencia o cerca del 30% de los casos de epilepsia,

se podrían evitar "llevando a cabo hábitos cerebrosaludables".

La SEN pone en relieve que los estudios avalan que el 84% de los casos de **ictus** son potencialmente **prevenibles** mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados – la **hipertensión** (57,3%) el mayor factor-, 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, estrés o aislamiento social** son "grandes contribuyentes" al desarrollo de patologías neurológicas, al igual que el tipo de la dieta y el ejercicio que realicemos, recuerda la SEN.

Audi Q5 Sportback, edición Black line

Marcadamente deportivo. Ampliamente espacioso. Y sumamente cómodo.

Audi | Patrocinado

Más información

Nadie usa hilos de desbrozadora después de que esto fue inventado

UltraCut | Patrocinado



Sociedad

[Sociedad](#) [Salud](#) [Motor](#) [De Compras](#) [Medio Ambiente](#)

La tasa de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior a la media mundial

Más de 23 millones de personas padecen alguna afección de este tipo en nuestro país, donde son la principal causa de discapacidad por enfermedad crónica.

[Día Mundial del Cerebro: cómo impactan las nuevas tecnologías en nuestro cerebro](#)



Agencias

22 de julio 2024 - 18:54



MADRID/ La prevalencia de las **enfermedades neurológicas** en España es un 18% superior a la media mundial debido, principalmente, al **envejecimiento** de la población, con más de 23 millones de personas que padecen alguna afección por esta causa, según la **Sociedad Española de Neurología** (SEN).

Con motivo del **Día Mundial del Cerebro**, la SEN señala en un comunicado que las enfermedades neurológicas son la principal causa de **discapacidad** por enfermedad crónica (44%).

Por este motivo, destaca la necesidad de concienciar sobre la importancia de fomentar la salud neurológica y pone el foco en la **prevención** de las enfermedades del cerebro ya que, aunque se haya avanzando en tratamientos, son **de carácter crónico y no tienen cura**.

Según los datos difundidos por la SEN, recogidos a partir de cifras del Instituto Nacional de Estadística (**INE**), las enfermedades neurológicas fueron las responsables del **14% de los fallecimientos en España**, principalmente por Alzheimer (35.000 muertes) e ictus (casi 26.000).

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, destaca que las enfermedades neurológicas "siguen causando una gran discapacidad y mortalidad".

"Enfermedades como el **ictus**, la enfermedad de **Alzheimer** y otras demencias como 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.

Factores de riesgo

En este sentido, Porta-Etessam remarca que **abordar los factores de riesgo** de muchas de estas enfermedades "puede servir para cambiar radicalmente el impacto de las enfermedades neurológicas".

Cita como ejemplo que hasta un 90% de los casos de ictus, un 40% de los casos de demencia o cerca del 30% de los casos de epilepsia, se podrían evitar "llevando a cabo hábitos cerebrosaludables".

La SEN pone en relieve que los estudios avalan que el 84% de los casos de **ictus** son potencialmente **prevenibles** mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados – la **hipertensión** (57,3%) el mayor factor-, 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**, **estrés** o **aislamiento social** son "grandes contribuyentes" al desarrollo de patologías neurológicas, al igual que el tipo de la dieta y el ejercicio que realicemos, recuerda la SEN.

No hay comentarios

Martes, 23 de julio de 2024, 03:15

DIARIO ESTRATEGIA
EL DIARIO DE NEGOCIOS INDEPENDIENTE DE CHILE

45 AÑOS

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

INICIO NEGOCIOS & EMPRESAS ECONOMÍA & FINANZAS DINERO & INVERSIÓN AUTOMOTRIZ INTERNACIONAL TECNOLOGÍA CIENCIA & SALUD PAÍS COLUMNISTAS

Nosotros podemos ayudarte

Qué Estás Buscando?



Neurólogos señalan que el 90% de los casos de ictus y el 40% de demencia se evitarían con hábitos cerebrosaludables

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Lunes, 22 de julio de 2024, 06:02

Casi un 90 por ciento de los casos de ictus, un 40 por ciento de los casos de demencia o cerca del 30 por ciento de los casos de epilepsia se podrían evitar llevando a cabo hábitos cerebrosaludables, según ha señalado el presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Jesús Porta-Etessam, en relación con los últimos estudios publicados.

Con motivo del Día Mundial del Cerebro, que se conmemora este lunes, la SEN ha querido sumarse a su propósito de concienciar sobre la importancia de fomentar la salud neurológica y poner el foco sobre la relevancia de la prevención de las enfermedades neurológicas. A este respecto, Porta-Etessam ha subrayado que "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".

Desde la SEN han puesto de relieve el último estudio publicado al respecto, '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. En él se señala que más del 84 por ciento de los casos de ictus son potencialmente prevenibles mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo identificados, siendo la hipertensión (57,3%) el mayor de ellos.

Por su parte, controlar la exposición al plomo podría reducir la carga de discapacidad intelectual en un 63 por ciento y controlar la diabetes podría reducir la carga de la enfermedad de Alzheimer y de otras demencias en casi un 15 por ciento.

Además, 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 por ciento) que en mujeres (3 por ciento). 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 se realice.

Actualmente, más del 43 por ciento de la población mundial padece algún tipo de enfermedad neurológica pero, además, la discapacidad que provocan ha aumentado en más de un 18 por ciento 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 por ciento superior respecto a la media mundial y también un 1,7 por ciento superior a la media de los países occidentales europeos debido, principalmente, al envejecimiento de la población. Además, también son la principal causa de discapacidad, siendo las responsables del 44 por ciento de la discapacidad por enfermedad crónica. El año pasado, según el Instituto Nacional de Estadística (INE), fueron las responsables del 14 por ciento de los fallecimientos.

¿Qué tan profundo es usted en su análisis?



Lo Más Leído

- 1 El secretario de Estado del Papa visita Ucrania, que busca "la fuerza para afrontar el drama de cada día"
- 2 Estudio del CPI revela brecha entre recursos disponibles para obras públicas y capacidad de ejecución
- 3 EEUU.- La jefa del Servicio Secreto reconoce que el atentado contra Trump es "el fracaso más importante en décadas"
- 4 Ministro Marcel llama a apurar el despacho de los proyectos de inteligencia
- 5 La OMS advierte de la "amplia falta de disponibilidad" de fármacos contra la epilepsia y el Parkinson en todo el mundo
- 6 Enjoy presenta nueva propuesta de Acuerdo de Reorganización Judicial que reemplaza la expuesta el viernes pasado
- 7 EE.UU.- Harris ensalza el legado de Biden en su primer acto tras oficializar su candidatura a la Casa Blanca
- 8 INE informa que este 31 de julio finaliza el Censo 2024, quedando solo 10 días para su cierre
- 9 Comienza iniciativa pionera para que mujeres atacameñas sean líderes de la transición energética
- 10 TALO.cl abre servicio de media milla para 1.200 ferreterías de la Región Metropolitana

Salud Bienestar

Ni leche ni chocolate, estos son los mejores alimentos para dormir

* *Una de las cosas más importantes para nuestro bienestar físico y mental es asegurarnos un descanso adecuado*

* *[La vitamina que ayuda a dormir mejor y combatir el insomnio](#)*

* *[Los mejores alimentos para proteger la memoria y cuidar el cerebro a partir de los 50 años](#)*



elEconomista.es

17:36 - 22/07/2024

Los **problemas para dormir afectan a gran parte de la población española**, según los datos de la Sociedad Española de Neurología, un **48% de la población adulta no tiene un sueño de calidad**. Según los mismos datos, solo el 18% de los españoles consiguen mantener un sueño ininterrumpido. Descansar del tirón no es fácil y eso tiene consecuencias en la salud y en el ánimo.

Una de las cosas más importantes para nuestro bienestar físico y mental es asegurarnos un **descanso adecuado**. Por diversas razones, hay quienes no pueden dormir bien: **nos cuesta conciliar el sueño, nos despertamos demasiado pronto o no descansamos adecuadamente**.

A la larga, esto nos dificulta el día a día, porque siempre estaremos cansados y estresados. No todo el mundo sabe que el remedio puede estar en la alimentación. Así que, **si sufres insomnio hay una**

Guindos (BCE) dice que la mejora de la rentabilidad de la banca ha alcanzad...

[ver más](#)

Los mejores alimentos para conciliar el sueño

Debemos asegurarnos de ingerir cantidades elevadas de **triptófano**, que estimula la serotonina; magnesio, que relaja los músculos; y **melatonina**, que combate el insomnio. Algunos alimentos que te ayudarán son los **cereales** (sobre todo integrales), **la pasta, la avena, la achicoria, los grelos, la lechuga, las espinacas, el bacalao y el salmón**.

El **queso fresco, el pollo, el pavo, el pescado, los plátanos y los frutos secos** también son grandes amigos, ya que facilitan la digestión.

Otro pequeño truco es hacer como los nórdicos y **adelantar la hora de cenar, y tomarse una taza de una infusión relajante** antes de

Estilo de vida

GASTRONOMÍA · JARDINERÍA · MASCOTAS · RELACIONES DE PAREJA · ÚLTIMAS NOTICIAS

INSOMNIO >

Luz roja para dormir: ¿cómo de efectivo es este remedio que promete un sueño reparador?

Descansar del tirón es una entelequia para la mayoría de españoles, de ahí la proliferación de opciones que prometen acabar con las noches en vela, aunque no siempre son necesarias ni tan útiles como se vende



La teoría de la cada vez más popular luz roja como antídoto contra la falta de sueño es sencilla: cambiar la iluminación tradicional por una luz rojiza en los momentos

ELENA MUÑOZ

Madrid - 23 JUL 2024 - 05:40 CEST



Dormir bien es algo imposible para la inmensa mayoría de la población. En España, se calcula que seis de cada diez personas están insatisfechas con su sueño, de acuerdo con los datos recopilados [en la Encuesta del Observatorio Unobravo](#). Según la Sociedad Española de Neurología, cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico y a eso se añade que España es uno de los mayores consumidores de [bienzodiacepinas, medicamento recetado con frecuencia para combatir las noches en vela](#).

Con estas cifras se explica la consolidación del negocio del sueño, un sector en expansión donde se pueden encontrar desde *coaches* especializados en terapias del sueño, hasta psicólogos expertos en trastornos del sueño o todo tipo de aparatología enfocada a mejorar el descanso, como las máquinas de ruido blanco. Sin olvidar los remedios naturales, con especial mención a [la famosa melatonina](#). En este contexto, cabe señalar la popularidad creciente de la luz roja como antídoto contra la falta de sueño. La teoría es sencilla: cambiar la iluminación tradicional por una luz rojiza en los momentos previos a acostarse podría favorecer el descanso. Pero, ¿realmente funciona en la práctica?

MÁS INFORMACIÓN



Sin rumbo ni memoria: cómo el móvil nos ha convertido en gente desorientada, olvidadiza y aislada

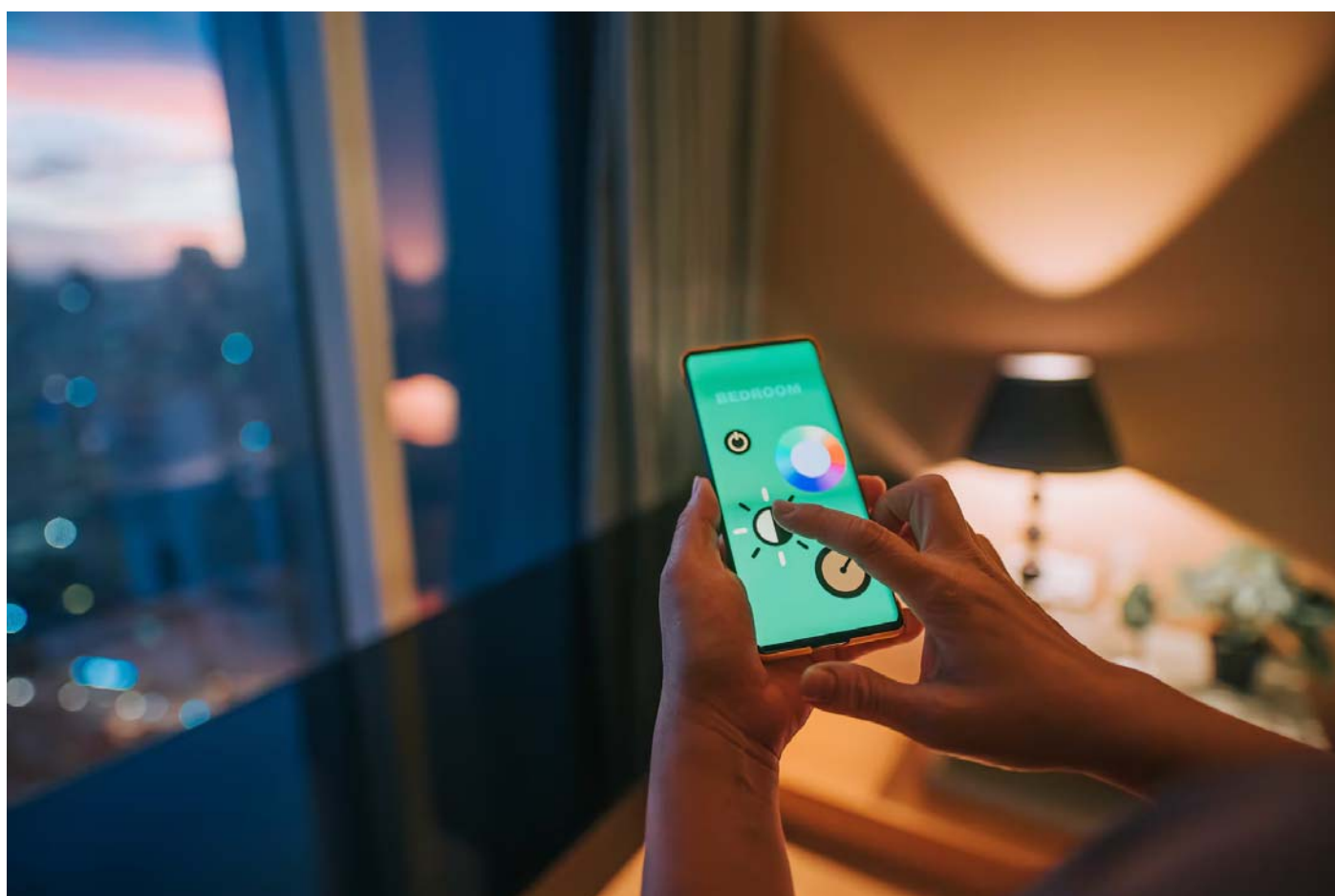
“El cuerpo necesita una puesta de sol fisiológica y en la sociedad en la que vivimos es muy difícil debido a los estímulos externos que tenemos, tanto de actividad física, como mental o de iluminación, por lo que tendríamos que intentar trabajarla. Para conseguir esta puesta de sol fisiológica se están popularizando las luces rojas”, explica el doctor Àlex Ferré, especialista en medicina del sueño y miembro de Grupo Top Doctors.

Ferré especifica que las luces no tienen que ser necesariamente rojas, sino “del espectro lumínico fuera de los 480 nanómetros que es la luz verde y azul, la que inhibe la melatonina. El resto de espectro de luz, el amarillo, rojo y naranja, que es como la luz del fuego, no interfiere en el ritmo de la melatonina”. En el mismo sentido se pronuncia Eduard Estivill, doctor en la barcelonesa Clínica del Sueño Estivill e integrante de Grupo Top Doctors, al referirse a “la luz del crepúsculo” como opción para favorecer “la fabricación de melatonina. Cuando el cerebro recibe este tipo de luz es cuando empieza a dar órdenes a la glándula pineal que es la responsable de fabricar la melatonina”.

Por tanto, mantener una iluminación cálida sería suficiente. Según los expertos, no habría diferencia si se instalaran las bombillas rojizas que se pueden comprar en cuestión de segundos en multitud de tiendas *online*, siempre y cuando se tengan luces amarillentas o anaranjadas. Para Estivill, lo óptimo sería introducir esa iluminación cálida a partir de las siete de la tarde (siempre en función de la hora a la que nos acostemos), ya que “la melatonina, después de dos horas de segregarse, es un indicador del reloj biológico y da información al núcleo supraquiasmático del hipotálamo para que el sueño empiece a

Además de recomendar finalizar cualquier actividad deportiva dos o tres horas antes de irnos a la cama, Ferré aconseja evitar cualquier tipo de luz una vez que nos vayamos a dormir: “El sueño tiene que ser en completa oscuridad, cuanto menos luz del sol y de la calle entre, mejor. Si entra alguna luz o hay algún despertador, mejor que tenga luces rojas, amarillas o naranjas de baja intensidad”.

Evitar cualquier resquicio luminoso favorece la producción de melatonina, una hormona que, según el doctor Guillermo Rodríguez, médico de Avanfi especializado en medicina deportiva, está fuertemente influenciada por la exposición a la luz. “Cuando estamos expuestos a la luz, especialmente la azul —móviles o pantallas de ordenador—, la producción de melatonina se reduce, manteniéndonos despiertos. Por otro lado, en condiciones de oscuridad, la producción de melatonina aumenta, preparando al cuerpo para el sueño”, explica. Además, Rodríguez apunta otra particularidad de la luz roja a la hora de producir “un efecto relajante en el cerebro, ayudando a reducir el estrés y la ansiedad, lo que a su vez facilita el sueño”.



Algunos móviles han incorporado el “modo noche”, cambiando la pantalla al color rojo, en teoría más beneficioso para conciliar el sueño.

EDWIN TAN (GETTY IMAGES)

La luz roja que se postula como posible solución al mal dormir no debe confundirse con la luz roja empleada para la recuperación muscular, una terapia que ha acaparado la atención de la prensa especializada en los últimos años al estar vinculada a muchos deportistas de élite.

El doctor Guillermo Rodríguez subraya que esta terapia no es nueva, pero sí se ha modernizado recientemente gracias a la evolución de los aparatos con los que se pone en práctica. A diferencia de la luz roja utilizada para dormir, en este caso no se trata de simples puntos de luz, sino de luz de

térmico que puede aportar algunos beneficios para la recuperación de lesiones musculares”, apunta. Andrés Mundilla, fisioterapeuta del centro Training Boutique afirma que este tipo de técnicas se vuelven más virales en deportistas profesionales o semiprofesionales porque son aquellos en los que la recuperación tiene un papel más importante en su vida diaria. “Sin embargo, cada vez su uso va siendo más popular en los deportistas *amateur*”, advierte.

Dar las buenas noches con el móvil de la mano

Las aplicaciones de la luz roja son variadas y, aunque su uso para dormir no convence a todo el mundo, no tiene la pésima fama de la luz azul de las pantallas.

Uno de los principales motivos detrás de la falta de sueño de los españoles es el trabajo (un 89% de los encuestados por la plataforma de psicólogos Unobravo “considera que el trabajo impacta de alguna manera en la calidad de su descanso nocturno”), pero no es lo único que roba horas de descanso. Más de un 82% de los españoles afirma navegar por internet o utilizar redes sociales justo antes de acostarse (así lo reflejó el pasado febrero [la Radiografía del sueño realizada por 40dB para la cadena SER y ÉL PAÍS](#)), un hábito que impacta de forma negativa y directa sobre el descanso.

“Sabemos que la luz azul en exceso puede provocar daños en la retina. Además, hay una parte de la luz azul que influye directamente en el ciclo circadiano que controla los tiempos en que estamos despiertos o tenemos sueño”, explica Fabio Delgado, óptico y optometrista y director técnico de Cottet. Estar expuestos de forma prolongada a la luz azul de las pantallas juega en nuestra contra, de ahí que algunos móviles hayan incorporado el “modo noche”, cambiando la pantalla al color rojo, en teoría más beneficioso para conciliar el sueño. Por ejemplo, el modo *Night Shift* de los iPhone ajusta la temperatura del color para lograr una iluminación cálida. Con el objetivo de minimizar este daño de la luz azul durante el día a día, también han proliferado las gafas con cristales específicos que “ya sea por tener un tratamiento en su superficie o incorporado en la masa de la lente, reducen la cantidad de luz azul que pasa a través de la lente”, ahonda Delgado.



Más de un 82% de los españoles afirma navegar por internet o utilizar redes sociales justo antes de acostarse.
ZORANM (GETTY IMAGES)

Sin embargo, igual que sucede con la luz roja, no existe consenso sobre su plena eficacia y en esta dirección la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) [publicó hace unas semanas un extenso artículo](#) realizado junto a la plataforma independiente Colaboración Cochrane donde se ponía en entredicho la utilidad de estas lentes y su uso para mejorar la calidad del sueño. Según la publicación, se analizaron seis ensayos y se obtuvieron “resultados inconsistentes: tres estudios mostraban que no había apenas diferencias entre usar gafas con filtro y usar gafas sin filtro, mientras que otros tres ensayos sí mostraban una mejora en la calidad subjetiva del sueño (grado de certeza de la evidencia: muy bajo)”. De momento, no hay panacea que garantice un sueño reparador.

COMENTARIOS - 1 

[Normas](#) ›

MÁS INFORMACIÓN



Sin necesidad de verse ni tocarse: así ha multiplicado el mundo digital las formas de infidelidad

RITA ABUNDANCIA | MADRID



Ganar dinero por ver vídeos, andar o leer: los peligros de las aplicaciones que monetizan la rutina

ELENA MUÑOZ | MADRID

ARCHIVADO EN

Insomnio · Sueño · Smartphone · Tecnología · Internet · Melatonin · Contaminación lumínica · Estilo vida

Se adhiere a los criterios de

[Más información](#) ›



Si está interesado en licenciar este contenido contacte con ventacontenidos@prisamedia.com

CONTENIDO PATROCINADO

Échate esto en tu café y quema muchas más reservas de grasa abdominal

GOI DENTREE ES |

Dispositivo alemán aumenta la presión del agua 15 veces

POWERJET |

Outlet de Primor - Descubre los mejores descuentos

PRIMOR |

[Más información](#)

[Ver oferta](#)



[Inicio](#) > [Actualidad](#) > [X Edición de Espacio Ictus: Riesgos vasculares e ictus](#)

NOTICIAS EN DIABETES

X Edición de Espacio Ictus: "Riesgos vasculares e ictus"



LIVE-MED

22 de Julio 2024

La Fundación Freno al Ictus ha celebrado el 25 de junio la X Edición de Espacio Ictus «Riesgos vasculares e ictus», una iniciativa que contó con el apoyo de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT).

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), cada año, alrededor de 120 000 personas sufren un ictus en España, de las que 25 000 fallecen y más de 34 000 sufren discapacidades significativas. A nivel mundial, es la segunda causa de muerte, la tercera causa de discapacidad, después de los accidentes neonatales (en niños) y la cardiopatía isquémica (en adultos), y una de las principales causas de demencia en todo el mundo. En Europa, anualmente, cerca de 1,1 millones de individuos (191,9 por 100 000 personas) sufren un ictus, de los cuales entre un 20 % y un 35 % fallecen y cerca de un tercio de los que sobreviven quedan en situación de dependencia funcional, siendo la primera causa de discapacidad europea.

Entre los factores de riesgo más relevantes se encuentran la diabetes mellitus tipo

2 y la obesidad. Mantener un peso adecuado y un correcto control metabólico, aplicando adecuadamente los fármacos con los que contamos hoy en día para el control de ambas enfermedades, junto con una actuación social, preventiva y precoz son las principales herramientas de las que disponemos para prevenir un ictus.

Bibliografía:

Ministerio de Sanidad. Ministerio de Sanidad. Ministerio de Sanidad y comunidades autónomas aprueban la actualización de la Estrategia del Ictus. 2024.

Fundación Freno al Ictus. Información, Investigación e Inclusión del Ictus en España. Expertos alertan que las enfermedades vasculares tienen menos mortalidad que hace 50 años, pero la salud de los jóvenes es peor que hace 30. 2024.

Feigin VL, Vos T, Nichols E, Owolabi MO, Carroll WM, Dichgans M, et al. The global burden of neurological disorders: translating evidence into policy. *Lancet Neurol*. 2020;19(3):255-265.

ÚLTIMAS NOTICIAS Y EVENTOS

Noticia

X Edición de Espacio Ictus: Riesgos vasculares e ictus

La Fundación Freno al Ictus ha celebrado el 25 de junio la X Edición de Espacio Ictus «Riesgos vasculares e ictus», una iniciativa que contó con el apoyo de la Sociedad Española de Neurología (SEN)...

[ver más](#) →

Noticia

Se inicia la comercialización de tirzepatida (Mounjaro®) en España para tratar la diabetes y el control de peso en personas con obesidad

Mounjaro® (tirzepatida), el medicamento comercializado por la farmacéutica Lilly para tratar la diabetes de tipo 2 (DM2) o para el control del peso en personas con obesidad, está disponible en España desde...

[ver más](#) →

Sociedad

[Sociedad](#) [Salud](#) [Motor](#) [De Compras](#) [Medio Ambiente](#)

La tasa de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior a la media mundial

Más de 23 millones de personas padecen alguna afección de este tipo en nuestro país, donde son la principal causa de discapacidad por enfermedad crónica.

[Día Mundial del Cerebro: cómo impactan las nuevas tecnologías en nuestro cerebro](#)



Cerebro

Agencias

22 de julio 2024 - 18:54



MADRID/ La prevalencia de las **enfermedades neurológicas** en España es un 18% superior a la media mundial debido, principalmente, al **envejecimiento** de la población, con más de 23 millones de personas que padecen alguna afección por esta causa, según la **Sociedad Española de Neurología** (SEN).

Con motivo del **Día Mundial del Cerebro**, la SEN señala en un comunicado que las enfermedades neurológicas son la principal causa de **discapacidad** por enfermedad crónica (44%).

Por este motivo, destaca la necesidad de concienciar sobre la importancia de fomentar la salud neurológica y pone el foco en la **prevención** de las enfermedades del cerebro ya que, aunque se haya avanzando en tratamientos, son **de carácter crónico y no tienen cura**.

Según los datos difundidos por la SEN, recogidos a partir de cifras del Instituto Nacional de Estadística (**INE**), las enfermedades neurológicas fueron las responsables del **14% de los fallecimientos en España**, principalmente por Alzheimer (35.000 muertes) e ictus (casi 26.000).

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, destaca que las enfermedades neurológicas "siguen causando una gran discapacidad y mortalidad".

"Enfermedades como el **ictus**, la enfermedad de **Alzheimer** y otras demencias como 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.

Factores de riesgo

En este sentido, Porta-Etessam remarca que **abordar los factores de riesgo** de muchas de estas enfermedades "puede servir para cambiar radicalmente el impacto de las enfermedades neurológicas".

Cita como ejemplo que hasta un 90% de los casos de ictus, un 40% de los casos de demencia o cerca del 30% de los casos de epilepsia,

se podrían evitar "llevando a cabo hábitos cerebrosaludables".

La SEN pone en relieve que los estudios avalan que el 84% de los casos de **ictus** son potencialmente **prevenibles** mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados – la **hipertensión** (57,3%) el mayor factor-, 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**, **estrés** o **aislamiento social** son "grandes contribuyentes" al desarrollo de patologías neurológicas, al igual que el tipo de la dieta y el ejercicio que realicemos, recuerda la SEN.

El juego más realista de 2024.

Sumérgete en un mundo de fantasía donde todo es posible. Únete ahora a millones de jugadores en todo el mundo.

Raid: Shadow Legends | Patrocinado

Juega ahora

Échate esto en tu café y quema muchas más reservas de grasa abdominal

Una taza después del desayuno activa el interruptor quemagrasas de tu cuerpo para



Sociedad

[Sociedad](#) [Vitality](#) [Salud](#) [Medio ambiente](#) [Motor](#) [De compras](#)

La tasa de enfermedades neurológicas en España es un 18% superior a la media mundial

Más de 23 millones de personas padecen alguna afección de este tipo en nuestro país, donde son la principal causa de discapacidad por enfermedad crónica.

[Día Mundial del Cerebro: cómo impactan las nuevas tecnologías en nuestro cerebro](#)



Agencias

22 de julio 2024 - 18:54



MADRID/ La prevalencia de las **enfermedades neurológicas** en España es un 18% superior a la media mundial debido, principalmente, al **envejecimiento** de la población, con más de 23 millones de personas que padecen alguna afección por esta causa, según la **Sociedad Española de Neurología** (SEN).

Con motivo del **Día Mundial del Cerebro**, la SEN señala en un comunicado que las enfermedades neurológicas son la principal causa de **discapacidad** por enfermedad crónica (44%).

Por este motivo, destaca la necesidad de concienciar sobre la importancia de fomentar la salud neurológica y pone el foco en la **prevención** de las enfermedades del cerebro ya que, aunque se haya avanzando en tratamientos, son **de carácter crónico y no tienen cura**.

Según los datos difundidos por la SEN, recogidos a partir de cifras del Instituto Nacional de Estadística (**INE**), las enfermedades neurológicas fueron las responsables del **14% de los fallecimientos en España**, principalmente por Alzheimer (35.000 muertes) e ictus (casi 26.000).

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, destaca que las enfermedades neurológicas "siguen causando una gran discapacidad y mortalidad".

"Enfermedades como el **ictus**, la enfermedad de **Alzheimer** y otras demencias como 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.

Factores de riesgo

En este sentido, Porta-Etessam remarca que **abordar los factores de riesgo** de muchas de estas enfermedades "puede servir para cambiar radicalmente el impacto de las enfermedades neurológicas".

Cita como ejemplo que hasta un 90% de los casos de ictus, un 40% de los casos de demencia o cerca del 30% de los casos de epilepsia, se podrían evitar "llevando a cabo hábitos cerebrosaludables".

La SEN pone en relieve que los estudios avalan que el 84% de los casos de **ictus** son potencialmente **prevenibles** mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados – la **hipertensión** (57,3%) el mayor factor-, 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**, **estrés** o **aislamiento social** son "grandes contribuyentes" al desarrollo de patologías neurológicas, al igual que el tipo de la dieta y el ejercicio que realicemos, recuerda la SEN.

Audi Q5 Sportback, edición Black line

Marcadamente deportivo. Ampliamente espacioso. Y sumamente cómodo.

[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Especial Neurología](#) >



(Foto de Milad Fakurian en Unsplash)

DÍA DEL CEREBRO

Más del 43% de la población mundial padece algún tipo de enfermedad neurológica

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.

Hechosdehoy / [SEN](#) / A. K. / Actualizado 22 julio 2024

ETIQUETADO EN: [Cerebro](#)·[Neurología](#)

El **Día Mundial de Cerebro** que se celebra cada 22 de julio, es 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 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

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

ACEPTAR

RECHAZAR

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 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”, 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 llevando a cabo hábitos cerebrosaludables**”.

El último estudio publicado al respecto, el “Global 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%.

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes

social y analizar el uso del sitio. Usted puede controlar el uso de cookies haciendo clic aquí.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, quienes y sus socios pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR RECHAZAR AJUSTES

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. 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 nuestro país, superior al de otros países de nuestro entorno”.

NOTICIAS RELACIONADAS:

Eliminan el actual baremo de referencia sobre los niveles óptimos de vitamina D en el cuerpo humano
¿Por qué algunos profesionales de la salud no sufren burnout?

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

OTRAS NOTICIAS:



ALGORITMOS

Rutas inteligentes para que todas las zonas rurales tengan acceso a la asistencia sanitaria



Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR RECHAZAR

AJUSTES

[HOME](#) / [ESTAR BIEN](#)[DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO](#)

Mitos y realidades de la plasticidad del cerebro

¿Es infinita la plasticidad cerebral o tiene sus limitaciones? ¿Podemos prevenir las enfermedades neurodegenerativas? Varios expertos en neurología nos explican todo lo que tenemos que saber de ese órgano que controla todo el resto del cuerpo.



© Getty Images

Consuelo y el Hospital Vithas Aguas Vivas, y miembro del Instituto de Neurociencias Vithas, señala que, en la edad adulta y vejez, aunque la plasticidad cerebral disminuye, el cerebro sigue siendo capaz de adaptarse y cambiar en

El cerebro sigue siendo plástico en la edad adulta y en la vejez, aunque esta capacidad disminuye

Dr. Joan Ferri

puede ser estimulada mediante ejercicio físico y aprendizaje de nuevas habilidades.

nuevo idioma, etc. También ayuda, mantenerse curioso, vivir en entornos enriquecidos culturalmente, tener la mente abierta...

plasticidad cerebral es fundamental en la rehabilitación tanto de lesiones cerebrales adquiridas como en enfermedades neurodegenerativas. Los profesionales que se dedican a la neurorrehabilitación aplican técnicas basadas en



Sociedad

[Sociedad](#) [Vitally](#) [Salud](#) [Medio ambiente](#) [Motor](#) [De compras](#)

La tasa de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior a la media mundial

Más de 23 millones de personas padecen alguna afección de este tipo en nuestro país, donde son la principal causa de discapacidad por enfermedad crónica.

[Día Mundial del Cerebro: cómo impactan las nuevas tecnologías en nuestro cerebro](#)



Cerebro

Agencias

22 de julio 2024 - 18:54



MADRID/ La prevalencia de las **enfermedades neurológicas** en España es un 18% superior a la media mundial debido, principalmente, al **envejecimiento** de la población, con más de 23 millones de personas que padecen alguna afección por esta causa, según la **Sociedad Española de Neurología** (SEN).

Con motivo del **Día Mundial del Cerebro**, la SEN señala en un comunicado que las enfermedades neurológicas son la principal causa de **discapacidad** por enfermedad crónica (44%).

Por este motivo, destaca la necesidad de concienciar sobre la importancia de fomentar la salud neurológica y pone el foco en la **prevención** de las enfermedades del cerebro ya que, aunque se haya avanzando en tratamientos, son **de carácter crónico y no tienen cura**.

Según los datos difundidos por la SEN, recogidos a partir de cifras del Instituto Nacional de Estadística (**INE**), las enfermedades neurológicas fueron las responsables del **14% de los fallecimientos en España**, principalmente por Alzheimer (35.000 muertes) e ictus

(casi 26.000).

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, destaca que las enfermedades neurológicas "siguen causando una gran discapacidad y mortalidad".

"Enfermedades como el **ictus**, la enfermedad de **Alzheimer** y otras demencias como 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.

Factores de riesgo

En este sentido, Porta-Etessam remarca que **abordar los factores de riesgo** de muchas de estas enfermedades "puede servir para cambiar radicalmente el impacto de las enfermedades neurológicas".

Cita como ejemplo que hasta un 90% de los casos de ictus, un 40% de los casos de demencia o cerca del 30% de los casos de epilepsia, se podrían evitar "llevando a cabo hábitos cerebrosaludables".

La SEN pone en relieve que los estudios avalan que el 84% de los casos de **ictus** son potencialmente **prevenibles** mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados – la **hipertensión** (57,3%) el mayor factor-, 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%).

N logia

Más de 23 millones de persona en España padecen algún tipo de enfermedad neurológica

El Día Mundial del Cerebro, celebrado el 22 de julio, se centra en la importancia de la prevención de enfermedades neurológicas, responsables de un alto porcentaje de discapacidad y mortalidad global. El presidente de la SEN, Dr. Jesús Porta-Etessam, destaca la necesidad de adoptar hábitos saludables para mitigar estos riesgos.



22/07/2024

Este 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.

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", 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 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 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. 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".

#sen #día mundial del cerebro #enfermedades neurológicas #hábitos saludables #riesgos #envejecimiento

TE RECOMENDAMOS





Sociedad

Sociedad

Vitality

Salud

Medio ambiente

Motor

De compras

La tasa de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior a la media mundial

Más de 23 millones de personas padecen alguna afección de este tipo en nuestro país, donde son la principal causa de discapacidad por enfermedad crónica.

[Día Mundial del Cerebro: cómo impactan las nuevas tecnologías en nuestro cerebro](#)



Agencias

22 de julio 2024 - 18:54



MADRID/ La prevalencia de las **enfermedades neurológicas** en España es un 18% superior a la media mundial debido, principalmente, al **envejecimiento** de la población, con más de 23 millones de personas que padecen alguna afección por esta causa, según la **Sociedad Española de Neurología** (SEN).

Con motivo del **Día Mundial del Cerebro**, la SEN señala en un comunicado que las enfermedades neurológicas son la principal causa de **discapacidad** por enfermedad crónica (44%).

Por este motivo, destaca la necesidad de concienciar sobre la importancia de fomentar la salud neurológica y pone el foco en la **prevención** de las enfermedades del cerebro ya que, aunque se haya avanzando en tratamientos, son **de carácter crónico y no tienen cura**.

Según los datos difundidos por la SEN, recogidos a partir de cifras del Instituto Nacional de Estadística (**INE**), las enfermedades neurológicas fueron las responsables del **14% de los fallecimientos en España**, principalmente por Alzheimer (35.000 muertes) e ictus (casi 26.000).

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, destaca que las enfermedades neurológicas "siguen causando una gran discapacidad y mortalidad".

"Enfermedades como el **ictus**, la enfermedad de **Alzheimer** y otras demencias como 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.

Factores de riesgo

En este sentido, Porta-Etessam remarca que **abordar los factores de riesgo** de muchas de estas enfermedades "puede servir para cambiar radicalmente el impacto de las enfermedades neurológicas".

Cita como ejemplo que hasta un 90% de los casos de ictus, un 40% de los casos de demencia o cerca del 30% de los casos de epilepsia, se podrían evitar "llevando a cabo hábitos cerebrosaludables".

La SEN pone en relieve que los estudios avalan que el 84% de los casos de **ictus** son potencialmente **prevenibles** mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados – la **hipertensión** (57,3%) el mayor factor-, 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**, **estrés** o **aislamiento social** son "grandes contribuyentes" al desarrollo de patologías neurológicas, al igual que el tipo de la dieta y el ejercicio que realicemos, recuerda la SEN.

Nadie usa hilos de desbrozadora después de que esto fue

[Actualidad](#) ▾[Formación](#) ▾[Recursos](#)[La Nueva Serenidad](#)[Sobre
incontinencia
urinaria](#)[Productos](#) ▾

Detección temprana del Alzheimer: ¿Puede la ciencia predecir la demencia años antes?



La ciencia está avanzando a pasos agigantados hacia la capacidad de predecir el Alzheimer y otras demencias con años de antelación, un logro que podría transformar la vida de millones de personas.

La Batalla por Adelantarse a las Dolencias Neurodegenerativas

Durante décadas, la medicina ha ido a remolque, enfrentando el desafío de tratar enfermedades neurodegenerativas que se detectan demasiado tarde, cuando el daño cerebral es profundo e irreversible. Hoy, gracias a los avances en investigación y tecnología, estamos en el umbral de un cambio de paradigma. Científicos en todo el mundo están identificando huellas biológicas que permiten detectar el Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas en sus fases más tempranas.

Para detectar las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, científicos de todo el mundo están identificando huellas biológicas gracias al avance en las investigaciones.

Cambios de Paradigma en el Alzheimer

Según el Dr. Juan Fortea, neurólogo del Hospital Sant Pau de Barcelona, estamos experimentando varias revoluciones simultáneas: la digitalización de la medicina, la aparición de nuevos tratamientos y el desarrollo de marcadores plasmáticos para el Alzheimer. Estos avances están desafiando el pesimismo que ha dominado el campo durante tanto tiempo. En España, alrededor de 800,000 personas viven con Alzheimer, la forma más común de demencia. Los nuevos tratamientos, aunque con eficacia modesta, están empezando a cambiar la percepción de la enfermedad, brindando esperanza a pacientes y familias.

Biomarcadores: La Clave para la Detección Temprana

Los biomarcadores son señales moleculares que indican la presencia de una enfermedad. En el caso del Alzheimer, la acumulación de proteínas beta amiloide y tau en el cerebro intoxica las neuronas. Estos marcadores bioquímicos, que los neurólogos pueden medir en el líquido cefalorraquídeo, están ahora en desarrollo para su detección en sangre. Esto podría permitir identificar la enfermedad con una simple extracción de sangre, incluso décadas antes de que aparezcan los síntomas.

En España, alrededor de 800,000 personas viven con Alzheimer, la forma más común de demencia.

El Camino hacia la Prevención

El Dr. Pascual Sánchez, de la Sociedad Española de Neurología, señala que aunque las pruebas actuales aún no son lo suficientemente sensibles para un cribado poblacional en personas asintomáticas, estamos avanzando hacia la detección temprana y la intervención preventiva. Con los nuevos fármacos, como el lecanemab, se está explorando la posibilidad de tratar a personas asintomáticas con altos biomarcadores, lo que podría frenar o retrasar la aparición de síntomas clínicos.



Desafíos y Consideraciones Éticas

Una de las grandes preguntas es si cualquier persona sin síntomas podría someterse a estos test para predecir el Alzheimer. Actualmente, no se recomienda el cribado poblacional porque no tenemos herramientas para cambiar el curso de la enfermedad. Sin embargo, en casos donde hay sospecha de una mutación genética, estas pruebas pueden ser justificadas.

El Dr. Fortea destaca la complejidad de la predicción: una cosa es diagnosticar y otra, pronosticar. Por ejemplo, si un paciente muestra deterioro cognitivo leve, un test de biomarcadores puede confirmar una alta probabilidad de Alzheimer subyacente. Pero en personas sin síntomas, la presencia de biomarcadores no necesariamente indica que desarrollarán la enfermedad, ya que el Alzheimer puede tardar más de 20 años en manifestarse clínicamente.

Avances en Otras Enfermedades Neurodegenerativas

Además del Alzheimer, la investigación en diagnóstico precoz y predicción está avanzando en otras enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson. Un estudio publicado en Nature Communications sugiere que, a través de un análisis de sangre, es posible predecir los síntomas del Parkinson con siete años de antelación en personas con síntomas iniciales.

No es lo mismo diagnosticar que pronosticar. Personas con biomarcadores no necesariamente pueden tener tendencia a desarrollar Alzheimer si no presentan síntomas.

Optimismo Cauteloso

Aunque queda mucho camino por recorrer, estos avances llenan de optimismo a la comunidad científica. La Fundación Pasqual Maragall, bajo la dirección de Arcadi Navarro, está a la vanguardia en esta lucha, explorando nuevos tratamientos y políticas preventivas que podrían transformar el futuro de millones de personas.

Conclusión

La detección temprana del Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas está en el horizonte. La ciencia está abriendo caminos que, aunque todavía en sus inicios, prometen transformar la manera en que diagnosticamos y tratamos estas dolencias devastadoras. La posibilidad de intervenir antes de que los síntomas aparezcan nos brinda una nueva esperanza en la lucha contra el Alzheimer.

Te invitamos a mantenerte informado sobre estos emocionantes desarrollos y a apoyar la investigación que nos llevará hacia un futuro libre de Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas.

Fuentes:

Ministerio de Sanidad
El País

← [Volver a Noticias](#)

TOOLS

- Actualidad
- Formación
- Recursos
- Productos

CONOCE MÁS

- Incontinencia urinaria
- Conócenos
- Accede

[lavanguardia.com](https://www.lavanguardia.com)

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

SERVIMEDIA

7-9 minutos

MADRID, 22 (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 11:26 (GMT +2)ABG/gja

(C) SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.



Sociedad

NATURAL / BIG VANG / TECNOLOGÍA / SALUD / QUÉ ESTUDIAR / UNIVERSO JR / FORMA SUSCRÍBETE

ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

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

Madrid, 22 jul (EFE).- La prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 18 % superior a la media mundial debido, principalmente, al envejecimiento de la población, con más de 23 millones de personas que padecen alguna afección por esta causa, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).



AGENCIAS

22/07/2024 11:20

Madrid, 22 jul (EFE).- La prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 18 % superior a la media mundial debido, principalmente, al envejecimiento de la población, con más de 23 millones de personas que padecen alguna afección por esta causa, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Con motivo del Día Mundial del Cerebro, la SEN señala en un comunicado que la prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es también un 1,7 % superior debido al envejecimiento y que son también la principal causa de discapacidad por enfermedad crónica (44 %).



Por este motivo, destaca la necesidad de concienciar sobre la importancia de fomentar la salud neurológica y pone el foco en la prevención de las enfermedades del cerebro ya que, aunque se haya avanzando en tratamientos, son de carácter crónico y no tienen cura.

PUBLICIDAD

POR QUÉ NO
CONSIGUES ADELGAZAR

Hora de levantarse: 6:00 7

Comidas diarias: 1 2 3 4

Horas de sueño: 1 2 3 4

Edad: 18-25 26-35 36-50

Consumo diario de agua
(vasos): ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Tu IMC: 40+ 30 25-30

Método de ayuno: 16:8 12:

HAZ LA PRUEBA

Powered By WeMass

Según los datos difundidos por la SEN, recogidos a partir de cifras del Instituto Nacional de Estadística (INE), las enfermedades neurológicas fueron las responsables del 14 % de los fallecimientos en España, principalmente por Alzheimer (35.000 muertes) e ictus (casi 26.000).

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, destaca que las enfermedades neurológicas “siguen causando una gran discapacidad y mortalidad”.

"Enfermedades como el ictus, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias como 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.

En este sentido, Porta-Etessam remarca que abordar los factores de riesgo de muchas de estas enfermedades “puede servir para cambiar radicalmente el impacto de las enfermedades neurológicas”.

Cita como ejemplo que hasta un 90 % de los casos de ictus, un 40 % de los casos de demencia o cerca del 30% de los casos de epilepsia, se podrían evitar “llevando a cabo hábitos cerebrosaludables”.

La SEN pone en relieve que los estudios avalan que el 84 % de los casos de ictus son potencialmente prevenibles mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados –la hipertensión (57,3%) el mayor factor-, 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, estrés o aislamiento social son “grandes contribuyentes” al desarrollo de patologías neurológicas, al igual que el tipo de la dieta y el ejercicio que realicemos, recuerda la SEN.EFE

cjr /mcm

jh-Quality Service

blicidad Pioneer Pro Painti...



Todos los hornos están sucios, pocos conocen este truco (sin frotar)

Publicidad Dr. Clean



20minutos

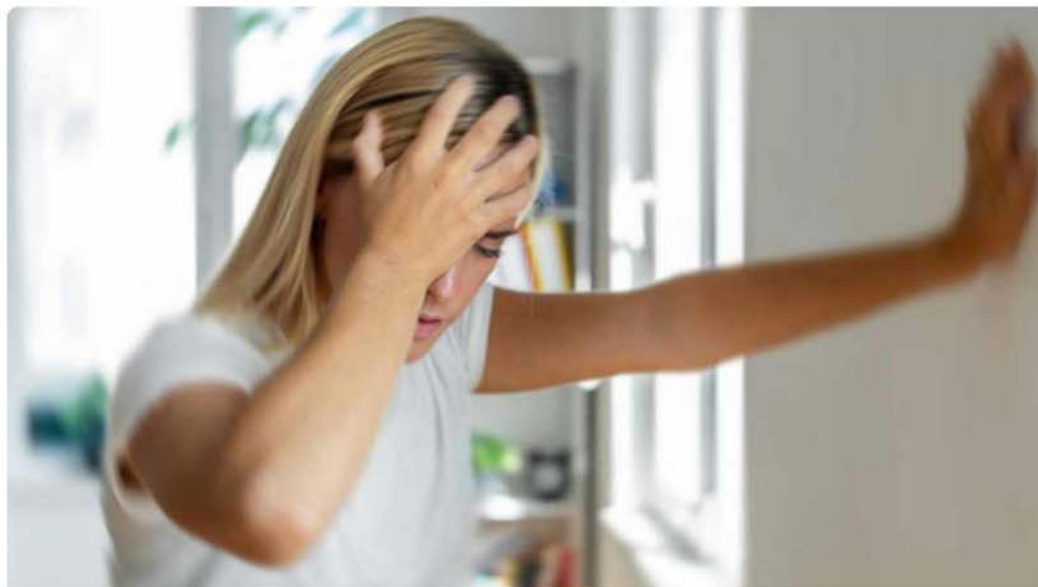
Seguir

52.5K Seguidores



El 90% de los ictus y el 40% de los casos de alzhéimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro

Historia de 20minutos • 23 h • 4 minutos de lectura



El 90% de los ictus y el 40% de los casos de alzhéimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro
© Getty Images/iStockphoto

Este 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



Comentarios

importancia de **tomar 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.



Yoigo

Oferta por Tiempo limitado

Publicidad

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

Continuar leyendo

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**.

Contenido patrocinado

 Comentarios

PUBLICIDAD



Comprometidos
con la salud mental



psiquiatria.com

Buscar



Actualidad y Artículos | Neurocognitivos, Trastornos neurocognitivos



Seguir 33



0



0



PUBLICAR ▼

Neurólogos señalan que el 90% de los
casos de ictus y el 40% de demencia
se evitarían con hábitos
cerebrosaludables



Noticia | 📅 23/07/2024

Casi un 90 por ciento de los casos de ictus, un 40 por ciento de los casos de demencia o cerca del 30 por ciento de los casos de epilepsia se podrían evitar llevando a cabo hábitos cerebrosaludables, según ha señalado el presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Jesús Porta-Etessam, en relación con los últimos estudios publicados.

Con motivo del Día Mundial del Cerebro, que se conmemora este lunes, la SEN ha querido sumarse a su propósito de concienciar sobre la importancia de fomentar la salud neurológica y poner el foco sobre la relevancia de la prevención de las enfermedades neurológicas.

A este respecto, Porta-Etessam ha subrayado que "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**".

Desde la SEN han puesto de relieve el último estudio publicado al respecto, '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.

En él se señala que más del 84 por ciento de los casos de

ictus son potencialmente prevenibles mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo identificados, siendo la **hipertensión (57,3%) el mayor de ellos**.

Por su parte, controlar la exposición al plomo podría reducir la carga de discapacidad intelectual en un 63 por ciento y controlar la diabetes podría reducir la carga de la enfermedad de Alzheimer y de otras demencias en casi un 15 por ciento.

Además, 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 por ciento) que en mujeres (3 por ciento).

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 se realice**.

Actualmente, más del 43 por ciento de la población mundial padece algún tipo de enfermedad neurológica pero, además, la discapacidad que provocan ha aumentado en más de un 18 por ciento 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 por ciento superior respecto a la media mundial y también un 1,7 por ciento superior a la media de los países occidentales europeos debido, principalmente, al envejecimiento de la población. Además, también son la principal causa de discapacidad, siendo las responsables del 44 por ciento de la discapacidad por enfermedad crónica. El año pasado, según el Instituto Nacional de Estadística (INE), fueron las responsables del 14 por ciento de los fallecimientos.

Fuente: Europa Press

Palabras clave: neurólogos, demencia, ictus, hábitos cerebrovasculares

Url corta de esta página: <http://psiqui.com/2-74515>

Comentarios de los usuarios

AÑADIR COMENTARIO

No hay ningun comentario, se el primero en comentar

¿Por qué nos afecta dormir con calor y cómo solucionarlo?



Por: Redes PSN

julio 22, 2024

Descubre por qué el calor afecta tu sueño y qué medidas puedes tomar para dormir mejor durante las noches calurosas de verano.

Cada verano, dormir se vuelve más difícil. Las noches en las que la temperatura no baja de los 25 grados, se multiplicaron por cinco en 2023 (en comparación con la media histórica observada entre 1991 y 2020), y se espera que año con año aumente esta cifra.

Un estudio de 2021 analizó el impacto de estas noches calurosas sobre la salud y concluyó que la mortalidad por causas respiratorias o cardiovasculares aumenta un 16% cuando la temperatura nocturna no desciende de los 25 grados.

¿Qué nos dicen los estudios del sueño?

Este efecto también se refleja en uno de los pilares de la salud: el sueño. Una revisión sistemática del ISGlobal Barcelona, publicada en junio, examinó 36 estudios de las últimas tres décadas y encontró que las altas temperaturas están asociadas a un sueño más corto y menos eficiente en todo el mundo, lo que resulta en un descanso de menor calidad.

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

rendimiento y el bienestar humano”, afirman los autores de la investigación.

Un estudio incluido en su trabajo, realizado por la Universidad de Copenhague, analizó siete millones de noches de sueño de más de 47,000 adultos en 68 países. Los investigadores advierten que, para el año 2099, se podrían perder entre 50 y 58 horas de sueño al año, lo que equivale a casi dos semanas.

La explicación de por qué el calor afecta tanto al sueño es fisiológica. “La somnolencia nocturna y el inicio del sueño coinciden con un descenso de la temperatura corporal. A medida que se acerca la hora de dormir, los vasos sanguíneos se dilatan, principalmente en manos y pies, para permitir la 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).

Las altas temperaturas “interfieren en la 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 factores que interrumpen el sueño profundo y reparador”, añade María José Martínez Madrid, coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española de Sueño (SES).

¿A quiénes afecta más el calor?

El calor no afecta a todos por igual. Los grupos más vulnerables incluyen a las personas mayores, que tienen menor capacidad para regular la temperatura corporal, y a los niños pequeños, cuyo sistema de regulación de la temperatura aún no está completamente desarrollado.

También están en riesgo las personas con enfermedades crónicas, especialmente cardiovasculares, pulmonares o metabólicas, y aquellas con trastornos del sueño como insomnio o apnea del sueño, que pueden ver agravados sus síntomas con el calor.

Los determinantes sociales también juegan un papel importante. “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”, señala Constanza Vielma.

¿Qué podemos hacer para combatir el calor?

El aire acondicionado es una de las soluciones recomendadas para combatir el calor nocturno y lograr una temperatura de habitación de entre 19 y 20 grados, ideal para un sueño reparador. “El aire acondicionado puede ayudar a preparar el dormitorio antes de dormir disminuyendo la temperatura”, señala Fernández Arcos. Sin embargo, recomienda no mantenerlo encendido toda la noche o ajustarlo a un máximo de 25 grados para evitar un frío excesivo que pueda provocar despertares y molestias en las vías respiratorias, músculos y articulaciones.

Además de los aparatos eléctricos, hay otras medidas que se pueden tomar para

mejorar el descanso nocturno:

- **Mantener ventanas y persianas cerradas durante el día** para evitar que entre el calor, y abrirlas por la noche cuando la temperatura baja.
- **Usar sábanas y pijamas de materiales ligeros y transpirables** como algodón o lino.
- **Humedecer las sábanas** o usar compresas frías en áreas como el cuello, las muñecas o los tobillos.
- **Dormir en las habitaciones más frescas de la casa**, preferiblemente en plantas bajas o sótanos.
- **Tomar una ducha** antes de acostarse para bajar la temperatura corporal y facilitar la conciliación del sueño.

BUSCAR



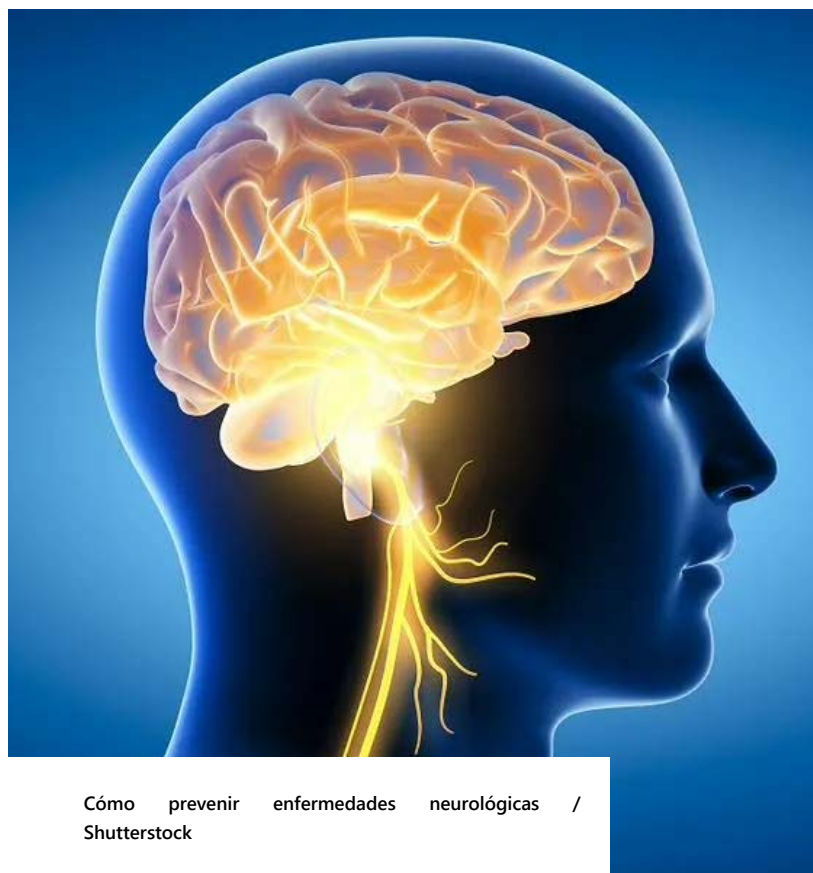
Inicio | Noticias | Salud | Bienestar | Opinión | Deportes | Economía | Cultura | Tecnología | Mundo | Más

VIVIR BIEN

Hábitos que ayudan a prevenir enfermedades neurológicas en el Día Mundial del Cerebro

Así como el ejercicio físico ayuda a fortalecer los músculos de los brazos, las piernas y hasta el corazón, hay hábitos que ayudan a cuidar el cerebro.

- > [Nuevo programa de entrenamiento cognitivo para manejar enfermedades degenerativas](#)
- > [¿Cuál es el momento del día en la que el cerebro es más productivo? Esto dicen expertos](#)



COMPARTIR:



Cómo prevenir enfermedades neurológicas / Shutterstock

Escucha el artículo

00:00

...



¿De afán? Te lo resumimos



Únete a nuestro canal en WhatsApp

Las noticias más importantes, al instante



Usamos "Cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarle publicidad

BUSCAR



provee a las audiencias de piezas marca...

Visitar sitio ➔

lo fue curado por Alejandra Hurtado • Jul 22, 2024 - 10:46 am

asi un 90 % de los casos de ictus —interrupción de la circulación de sangre al cerebro—, un 40 % de los casos de demencia o **cerca del 30 % de los e epilepsia se podrían evitar llevando a cabo hábitos aludables**, según ha señalado el presidente de la Sociedad Española de a (SEN), Jesús Porta-Etessam, en relación con los últimos estudios s.

o del Día Mundial del Cerebro, que se conmemora el 22 de julio, la SEN ha imarse a su propósito de concienciar sobre la importancia de fomentar la rológica y **poner el foco sobre la relevancia de la prevención de las lades neurológicas**.

pecto, Porta-Etessam ha subrayado que “no se trata solo de reaccionar ante n de algún tipo de enfermedad neurológica, sino de tratar de **inculcar una le prevención de las enfermedades neurológicas desde edades as**”.



Elena Huelva preocupa a sus seguidores tras un nuevo ingreso

Brainberries



Dos hermanas ya conquistaron el mundo de la moda con solo 12 años

Brainberries



7 Celebrities que probaron saber cocinar tan bien como actuar

Brainberries



Resultados de Loterías, Chances, sorteos y Baloto de Colombia

Pulzo.Com

SEN han puesto de relieve el último estudio publicado al respecto, ‘Global, and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990-2021: a : analysis for the Global Burden of Disease Study 2021’, divulgado en marzo o. En él se señala que más del 84 % de los casos de ictus son potencialmente **les mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo los**, siendo **la hipertensión** (57,3 %) el mayor de ellos.

ibién: ‘Déjà vu’: descubra las razones del porqué su cerebro le r las cosas dos veces

rte, **controlar la exposición al plomo podría reducir la carga de idad intelectual en un 63 %** y controlar la diabetes podría reducir la

LO ÚLTIMO

VIVIR BIEN

Horóscopo de Niño Prodigio l
martes 23 de julio para signos
Aries, Cáncer y otros
Hace 4 horas

VIVIR BIEN

Estas serian las caracteristica
moda colombiana dentro de 5
según la IA



Usamos "Cookies" propias y de terceros para elaborar información estadí X y mostrarle publicidad

BUSCAR



Inicio Noticias Salud Bienestar Pulzo+ Opinión

Hace 7 horas

02:00

el tabaquismo también se asocia con un aumento del riesgo de enfermedades neurológicas, como la esclerosis múltiple, las demencias o el abuso en el consumo de alcohol supone para la epilepsia un riesgo casi es mayor en hombres (11 %) que en mujeres (3 %).

como el estrés, el aislamiento social, y la **calidad del sueño cada vez son reconocidos como grandes contribuyentes al desarrollo de las neurológicas,** al igual que el tipo de la dieta y el ejercicio que se haga.

¡TAMBIÉN



¿Por qué las azafatas saludan a los pasajeros al abordar? No es solo cortesía y hay razón



Nuevo programa de entrenamiento cognitivo para manejar enfermedades degenerativas



nte, **más del 43 % de la población mundial padece algún tipo de enfermedad neurológica,** pero, además, la discapacidad que provocan ha o 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.

.400 millones de personas en todo el mundo sufren algún tipo de enfermedad por padecer alguna enfermedad neurológica y más de 11 millones de fallecen cada año por alguna de estas patologías.

s las noticias de vivir bien hoy aquí.



SUSCRÍBETE A NUESTROS BOLETINES



Usamos "Cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarle publicidad

BUSCAR



SUSCRIBIRME



[Acepto términos y condiciones](#)

Temas Relacionados:

CEREBRO

SALUD

EL COLOMBIANO



COMENTARIOS

REPORTAR UN ERROR

Recomendados en **Vivir Bien**



[Cómo limpiar los orificios de la ducha de moho y óxido pegado con pasos caseros](#)



[Horóscopo Mhoni Vidente hoy: predicciones para Tauro, Capricornio, Piscis y más](#)



[Cómo limpiar orina de perro en la calle y ciudades en donde es obligatorio](#)



[¿Cómo se puede cuidar el agua? En Pulzo expertos explican opciones sostenibles](#)

TE PUEDE INTERESAR



Las 5 parejas que la isla de las tentaciones destruirá este año

Brainberries



¿Peor qué los toreros? La verdad sobre los rodeos americanos

Brainberries



A los 26 años, ya se había acostado con más de 800 mujeres

Brainberries



¿Qué crímenes cometió y dónde está ahora?

Brainberries



Los rasgos físicos naturales más bellos del mundo

Brainberries



Dos hermanas ya conquistaron el mundo de la moda con solo 12 años

Brainberries

Sigue leyendo



Usamos "Cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarle publicidad

[Ver edición digital >>](#)[Suscríbete al **NEWSLETTER**](#) [Inicio](#) > [Actualidad](#)

Día Mundial del Cerebro: 10 datos del órgano más importante del cuerpo

MIT SMR México 22 Jul 2024

El **Día Mundial del Cerebro** se celebra cada año el **22 de julio** por iniciativa de la [Federación Mundial de Neurología \(WFN, por sus siglas en inglés\)](#) desde el año 2014.

Este día tiene como objetivo aumentar la **concienciación sobre la salud cerebral** y promover la prevención, diagnóstico y tratamiento de las [enfermedades neurológicas](#).

La importancia de esta celebración radica en la necesidad de **educar al público** sobre cómo mantener el cerebro sano y sobre los avances en la investigación.

El **cerebro** es el órgano más complejo y vital del cuerpo humano. Controla todas las funciones, desde los latidos del corazón hasta la [respiración](#), el movimiento y los pensamientos.

[Noticias de última hora](#)[Videos](#)[Listas](#)[Foro MIT 2023](#)[Actualidad](#)[Agenda](#)[Ver edición digital >>](#)[Suscríbete al NEWSLETTER](#)

Diversas iniciativas se llevan a cabo en el marco del **Día Mundial del Cerebro**, incluyendo conferencias, seminarios y campañas educativas.

Estas actividades están dirigidas a profesionales de la salud, pacientes y el público en general, y buscan fomentar un mayor entendimiento sobre **la importancia de cuidar este órgano vital**.

La [WFN](#) colabora con organizaciones neurológicas de todo el mundo para difundir información y promover [investigaciones innovadoras](#) en el campo de la neurología.

Te puede interesar:

Cómo reconocer y prevenir un accidente cerebrovascular en la oficina

Su importancia para el funcionamiento humano

El cerebro es, sin duda, el órgano más importante del cuerpo humano. Con un peso promedio de **1.4 kilogramos** controla todas las funciones corporales, desde las más básicas como la respiración y el [ritmo cardíaco](#), hasta las más complejas como el pensamiento, la memoria y las [emociones](#).

Es el centro del **sistema nervioso**, compuesto por miles de millones de neuronas que se comunican a través de sinapsis para enviar y recibir información de todo el cuerpo.

La **importancia del cerebro** radica en su papel en la regulación de las funciones vitales y en la capacidad de adaptarse y aprender a lo largo de la vida, [explica la revista británica The Lancet](#).

De esta forma, **la plasticidad cerebral** permite al cerebro reorganizarse y formar nuevas conexiones neuronales en respuesta a experiencias y aprendizajes.

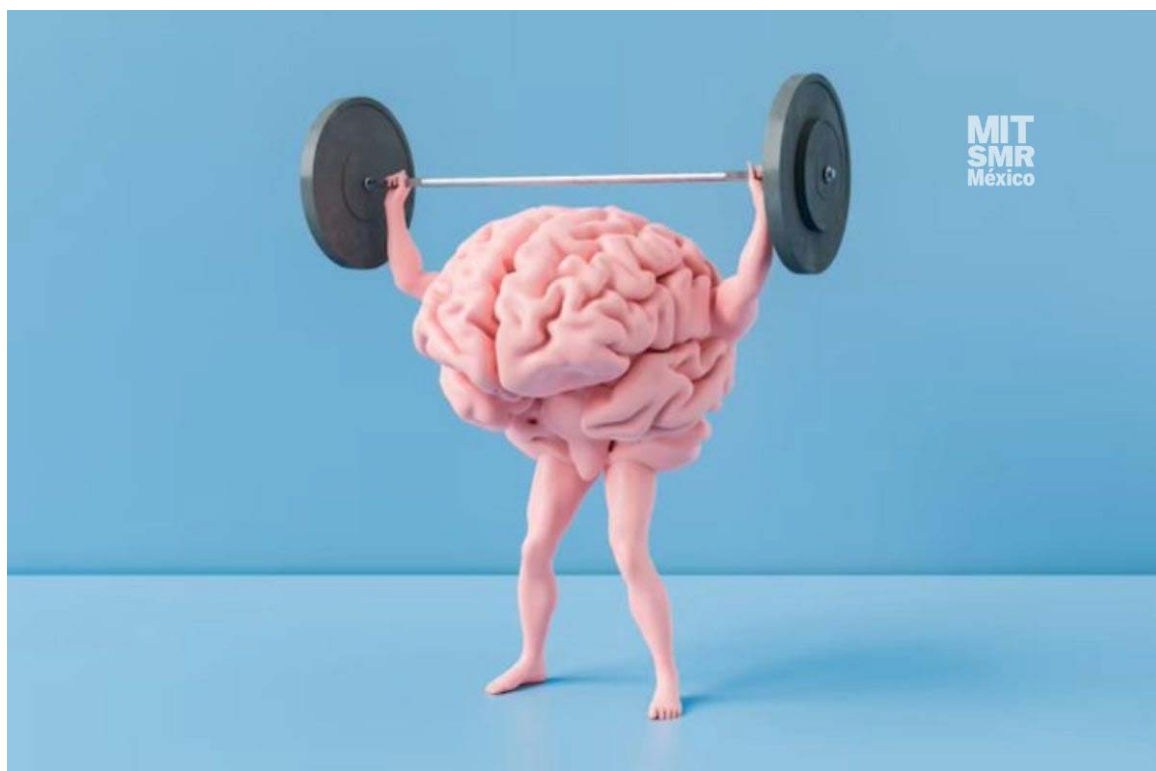
Además, este órgano es responsable de la **conciencia y personalidad**. Todo lo que pensamos, sentimos y hacemos es un reflejo de la actividad cerebral.

Según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), mantener una buena **salud cerebral** es fundamental para prevenir enfermedades neurodegenerativas como el [Alzheimer](#) y el Parkinson, que afectan gravemente la calidad de vida.

10 datos curiosos del cerebro

Los hábitos saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio regular y estimulación mental, son esenciales para [mantener el cerebro en óptimas condiciones](#).

A continuación, te compartimos algunos datos curiosos sobre el **Día Mundial del Cerebro**.

[Noticias de última hora](#)[Videos](#)[Listas](#)[Foro MIT 2023](#)[Actualidad](#)[Agora](#)[Ver edición digital >>](#)[Suscríbete al NEWSLETTER](#)

A pesar de que el cerebro representa solo alrededor del 2 por ciento del peso corporal, consume aproximadamente el 20 por ciento de la energía total del cuerpo. Esto se debe a la alta demanda energética de las neuronas para mantener su actividad y comunicación constante. Este consumo energético es vital para funciones cognitivas como el aprendizaje, la memoria y el pensamiento crítico.

[Leer más](#)



Noticias de última hora

Videos

Listas

Foro MIT 2023

Actualidad

Agei



Ver edición digital >>

Suscríbete al **NEWSLETTER**



Aunque no se puede medir en gigabytes como una computadora, se estima que el cerebro humano tiene una capacidad de almacenamiento de alrededor de 2.5 petabytes. Esto equivale a unos 3 millones de horas de programas de televisión. La memoria humana es sorprendentemente eficiente, con la capacidad de almacenar y recordar una vasta cantidad de información a lo largo de la vida.

[Leer más](#)



[Noticias de última hora](#)[Videos](#)[Listas](#)[Foro MIT 2023](#)[Actualidad](#)[Agenda](#)[Ver edición digital >>](#)[Suscríbete al **NEWSLETTER**](#)

La neuroplasticidad es la capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones neuronales a lo largo de la vida. Esta habilidad permite al cerebro adaptarse a nuevas experiencias, aprender nuevas habilidades y recuperarse de lesiones. La neuroplasticidad es especialmente notable en los niños, pero también continúa en la edad adulta, destacando la importancia del aprendizaje continuo y la estimulación mental.

[Leer más](#)

[Noticias de última hora](#)[Videos](#)[Listas](#)[Foro MIT 2023](#)[Actualidad](#)[Agenda](#)[Ver edición digital >>](#)[Suscríbete al **NEWSLETTER**](#) 

El cerebro y el intestino están estrechamente relacionados a través del eje cerebro-intestinal. Esta conexión bidireccional permite que ambos sistemas se comuniquen y se influyan mutuamente. El intestino, a menudo llamado "segundo cerebro", tiene su propio sistema nervioso y produce neurotransmisores que afectan el estado de ánimo y la salud mental.

[Leer más](#)



Noticias de última hora

Videos

Listas

Foro MIT 2023

Actualidad

Agenda



Ver edición digital »

Suscríbete al **NEWSLETTER** 



Durante el sueño, el cerebro realiza varias funciones importantes, como la consolidación de la memoria y la eliminación de toxinas acumuladas durante el día. La falta de sueño puede afectar negativamente la función cognitiva, el estado de ánimo y la salud general del cerebro. Dormir bien es esencial para mantener la salud cerebral y el bienestar general.

[Leer más](#)

