



(<https://www.webconsultas.com/>)



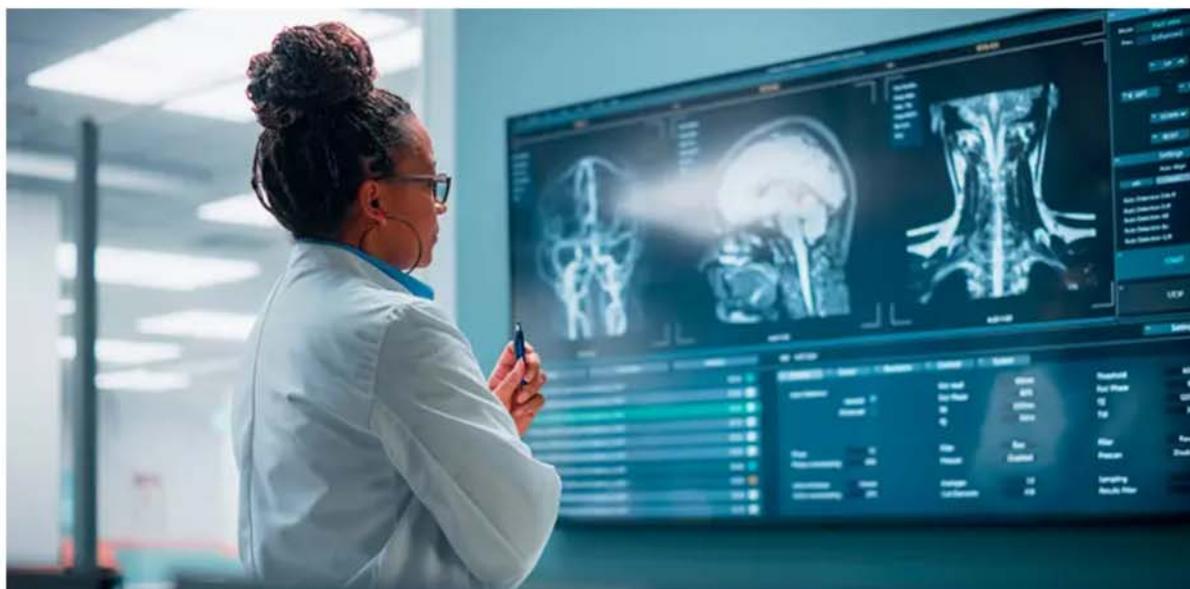
> (<https://www.webconsultas.com/noticias/>)

[Noticias de Tercera edad](#)

> (<https://www.webconsultas.com/noticias/tercera-edad/>)

# Más de 4 de cada 6 personas en el mundo padece una enfermedad neurológica

En el Día Mundial del Cerebro, desde la SEN recuerdan que casi la mitad de la población padece algún tipo de enfermedad neurológica, siendo estas patologías responsables del 44% de la discapacidad crónica y del 14% del total de fallecimientos, sobre todo debido al alzhéimer y otras demencias y al ictus.



Compartido:

4



Por: [JOSÉ GONZÁLEZ SANCHO \(HTTPS://WWW.WEBCONSULTAS.COM/AUTORES/JOSE-GONZALEZ\)](https://www.webconsultas.com/autores/jose-gonzalez/)

22/07/2024

(<https://twitter.com/jgwebconsultas>)

(<https://www.linkedin.com/in/josegonzalezsancho/>)

El 22 de julio se celebra cada año el [Día Mundial del Cerebro](https://wfneurology.org/world-brain-day-2024) (<https://wfneurology.org/world-brain-day-2024>), una fecha establecida en 2014 por la Federación Mundial de Neurología (WFN, por sus siglas en inglés) para concienciar sobre la importancia de promover la salud neurológica. Este año, el enfoque está en promover la concienciación y la educación sobre los trastornos neurológicos que afectan a personas de todo el mundo, con el fin de prevenirlos. Y es que, los datos cuanto menos llaman la atención de este problema global, ya que actualmente más del 43% de la población mundial sufre alguna enfermedad neurológica, y la discapacidad que provocan ha aumentado en más de un 18% en las últimas dos décadas, convirtiéndolas en la principal causa de discapacidad a nivel mundial, tal y como recuerdan desde la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link449.pdf) (<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link449.pdf>). Los trastornos neurológicos siguen contribuyendo de manera significativa a la cantidad de años de vida ajustados por discapacidad, y afectan la salud mundial a través de afecciones como accidentes cerebrovasculares, migrañas, enfermedad de Alzheimer, meningitis y epilepsia. Más de 3.400 millones de personas en todo el mundo padecen alguna discapacidad debido a enfermedades neurológicas, y más de 11 millones mueren anualmente por estas patologías.

Solo 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 \(https://www.webconsultas.com/ictus/ictus-582\)](https://www.webconsultas.com/ictus/ictus-582) (con casi 26.000 fallecimientos) liderando la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.

▼ PUBLICIDAD

## ■ Gran parte de los trastornos neurológicos se pueden prevenir cuidando el cerebro

“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). Sin embargo, es alentador que una proporción sustancial de estos casos se pueda prevenir. “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 90% de los casos de ictus, el 40% de los casos de demencia o el 30% de los casos de epilepsia podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro*

---

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 \(https://www.thelancet.com/journals/lanneur/article/PIIS1474-4422\(24\)00038-3/fulltext\)](https://www.thelancet.com/journals/lanneur/article/PIIS1474-4422(24)00038-3/fulltext)' divulgado en marzo de este año,

SIGUIENTE

un 63%, y controlar la diabetes podría disminuir la carga de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias en casi un 15%. El tabaquismo también se asocia con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple, las demencias y el ictus, y el abuso de alcohol supone un riesgo casi cuatro veces mayor de epilepsia en hombres (11%) que en mujeres (3%). Además, factores como el sueño, el estrés y el aislamiento social son cada vez más reconocidos como grandes contribuyentes al desarrollo de patologías neurológicas, al igual que el tipo de dieta y ejercicio que se realice.

▼ PUBLICIDAD

La realidad es que, en todo el mundo, hay en promedio sólo 3,1 neurólogos por cada 100.000 personas, y los países de bajos ingresos tienen una proporción mucho menor. Los países de bajos ingresos no tienen neurólogos o sus cifras son tan bajas como 0,1 neurólogos por cada 100.000 personas, en comparación con 7,1 por 100.000 en los países de altos ingresos. De ahí que garantizar el acceso igualitario a las medidas preventivas es esencial para crear un panorama de atención sanitaria más inclusivo y equitativo.

"Cuando hablamos de salud cerebral y prevención, estamos salvaguardando nuestro plan para el futuro. No se trata simplemente de reaccionar; se trata de cultivar activamente una cultura de prevención de enfermedades neurológicas. Nuestra dedicación a la prevención de trastornos neurológicos es la piedra angular de nuestra resiliencia para mañana", asegura el profesor Wolfgang Grisold, presidente de la Federación Mundial de Neurología.

▼ PUBLICIDAD

"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", comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam.

*Fuente: Sociedad Española de Neurología (SEN)*

[SIGUIENTE](#)

[es-us.vida-estilo.yahoo.com](https://es-us.vida-estilo.yahoo.com)

# Mitos y realidades de la plasticidad del cerebro

*Nuria Safont*

8-10 minutos

---

Cuando hablamos de [plasticidad cerebral](#), nos referimos a la capacidad que tiene el cerebro para cambiar y reorganizar sus conexiones neuronales en respuesta a nuestras experiencias y aprendizajes. Este fenómeno, esencial para el desarrollo y adaptación del ser humano, permite que las conexiones entre los miles de millones de neuronas que componen nuestro cerebro se modifiquen a lo largo de la vida. Como nos explica el **Dr. Enrique Noé, director de Investigación del Instituto de Rehabilitación Neurológica (Irenea)** en los hospitales Vithas Valencia Consuelo y Vithas Aguas Vivas, destaca que estos cambios son especialmente significativos cuando las experiencias se repiten de manera consistente. ¿Recuerdas cuando explicábamos que **para cambiar un hábito por otro tienes que tener fuerza de voluntad y repetir día a día** para que tu cerebro lo automatice? Esto es gracias a la plasticidad neuronal.

- **Leer también:** [Cómo entrenar el cerebro para cambiar los malos hábitos](#)

Noé explica además que, aunque muchos de estos cambios plásticos están programados genéticamente, formando la base de habilidades esenciales como el habla y la bipedestación,

gran parte de ellos son dirigidos por la exposición a estímulos ambientales. Este proceso constituye la base del aprendizaje, ya que aprender implica reforzar las redes neuronales que sustentan el conocimiento. Nos preguntamos si esta capacidad del cerebro tiene sus límites. Y parece ser que sí.

Aunque **el cerebro posee una notable capacidad para reinventarse**, esta no es ilimitada.

"La plasticidad cerebral es más intensa durante las primeras décadas de vida, especialmente en los primeros años, cuando el cerebro está en pleno desarrollo y es altamente receptivo a nuevas experiencias. Estos cambios culminan en la adolescencia, afectando áreas del cerebro relacionadas con el autocontrol y la regulación emocional", afirma el Dr. Noé, también secretario de la *International Brain Injury Association* (IBIA).

Por otro lado, el **Dr. Joan Ferri, director general de Irene en Vithas Valencia 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 respuesta a nuevas experiencias. Sin embargo, factores como el envejecimiento, enfermedades neurodegenerativas y lesiones cerebrales pueden limitar esta capacidad, ralentizando o impidiendo la activación de redes neuronales durante el aprendizaje. A pesar de estas limitaciones, es importante mantenerse mentalmente activo durante toda la vida para maximizar la capacidad adaptativa del cerebro.

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

## ¿Todos los cerebros tienen la misma plasticidad neuronal?

Nos lo aclara el Dr. Francisco Mira, neurólogo y co-director de NeuroHealth, la Unidad Especializada de Neurología y Neurocirugía de los Hospitales Vithas en Alicante. Este experto destaca que existen **diferencias en la plasticidad cerebral según el género y la edad**. Y señala que hay estudios que han demostrado que tanto hombres como mujeres experimentan plasticidad cerebral, pero de maneras distintas debido a factores hormonales y estructurales. Por ejemplo, los hombres suelen tener una mayor superficie cortical y variabilidad en el volumen subcortical, mientras que las mujeres muestran mayor consistencia en la activación neural durante tareas motoras. ¿Qué significa esto? Quiere decir que, en promedio, los hombres tienden a tener una corteza cerebral (la capa externa del cerebro responsable de funciones como el pensamiento, la percepción y la memoria) más extensa que las mujeres. Por otro lado, cuando las mujeres realizan tareas motoras (actividades que requieren movimiento, como mover un brazo o una pierna), la activación de sus neuronas es más consistente y uniforme en comparación con la activación neural observada en los hombres durante las mismas tareas.

En relación con la edad, la plasticidad cerebral disminuye con el envejecimiento, pero no desaparece, y puede ser estimulada mediante ejercicio físico y aprendizaje de nuevas habilidades.

Las técnicas de neuroimagen han revelado, de hecho, que la integridad de la sustancia blanca cerebral, esencial para la plasticidad, se ve afectada por el envejecimiento, pero puede mejorar con intervenciones adecuadas.

Además, el Dr. Jorge Uriel Máñez, neurólogo de Vithas Valencia 9 de Octubre, subraya que tanto la genética como la

epigenética desempeñan roles decisivos en el desarrollo y adaptabilidad del cerebro. La epigenética implica cambios en la expresión génica no codificados en la secuencia del ADN, regulados por factores como la metilación del ADN y las modificaciones de las histonas (proteínas básicas que se encuentran en el núcleo de las células eucariotas y juegan un papel fundamental en la organización y regulación del ADN. Estos factores son esenciales para el desarrollo temprano del sistema nervioso y la plasticidad de las neuronas adultas.

Alteraciones en la maquinaria epigenética pueden contribuir a enfermedades neuropsiquiátricas como el autismo y la demencia.

- **Leer más:** [Trucos que no fallan para mantener un cerebro siempre sano](#)

## ¿Qué más podemos hacer para un cerebro sano y plástico?

"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, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). La SEN, de hecho, ha elaborado una guía con 10 recomendaciones para mantener sano el cerebro.

1. Realiza **actividades que estimulen la actividad cerebral** y la mantengan cognitivamente activa como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar

crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

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

2. Evita el sobrepeso y realiza algún tipo de **actividad física de forma regular**, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.
3. **Evita los tóxicos** como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.
4. **Controla otros factores de riesgo vascular** como la tensión arterial, la diabetes o la hipercolesterolemia. La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.
5. Potencia tus relaciones sociales y afectivas **evitando la incomunicación y el aislamiento social**, pues son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.
6. Sigue una **dieta equilibrada** evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados. Opta por alimentos naturales y potencia el consumo de frutas, legumbres y verduras. La dieta mediterránea es tu mejor aliada.
7. Un sueño de calidad es fundamental para la salud del cerebro. Trata de **dormir unas 8 horas diarias**.
8. **Ten moderación en el uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales**. Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, ocasiona irritabilidad y, en su consecuencia, genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño.
9. **Protege tu cerebro contra las agresiones físicas** del exterior mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en vehículos y del casco en la práctica de cualquier actividad que

lo requiera (moto, bicicleta, patinete eléctrico, actividades laborales, etc.).

10. **Elimina el estrés** en todos los ámbitos de la vida que te sea posible y... ¡ten una actitud positiva! El buen humor y la risa fortalecen a tu cerebro.

### **La neurorehabilitación al rescate del cerebro dañado**

Por último, no hay que olvidar el papel esencial de la neurorehabilitación cuando hay un **daño cerebral adquirido** o debido a una enfermedad. En este sentido, la plasticidad cerebral es fundamental en la rehabilitación tanto de lesiones cerebrales adquiridas como en enfermedades neurodegenerativas. Los profesionales que se dedican a la neurorehabilitación aplican técnicas basadas en evidencia científica para tratar secuelas de **ictus, traumatismos craneoencefálicos y enfermedades degenerativas**, ayudando a los pacientes a recuperar su autonomía y mejorar su calidad de vida. La plasticidad permite que otras áreas del cerebro asuman funciones perdidas o compensen las áreas dañadas, promoviendo la recuperación de habilidades deterioradas, concluye el Dr. Ferri, que es, además, presidente de la Sociedad Española de Neurorehabilitación.

- **Leer más:** [Neurorehabilitación, un proceso clave para la recuperación de las funciones tras un ictus](#)

# Cantabria Liberal

PORTADA CANTABRIA TORRELAVEGA OPINIÓN CULTURA ECONOMÍA DEPORTES

ENTREVISTAS

SANIDAD CANTABRIA

TRIBUNALES



 SANIDAD CANTABRIA 22-07-2024 12:00



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

*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".

Utilizamos "cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarte publicidad, contenidos y servicios personalizados a través del análisis de tu navegación. Si continúas navegando aceptas su uso.

SABER MÁS

ACEPTAR Y CERRAR



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



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.

---

## ¡ Sé el primero en comentar

Comentario

### Alias

Utilizamos "cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarte publicidad, contenidos y servicios personalizados a través del análisis de tu navegación. Si continúas navegando aceptas su uso.

SABER MÁS

ACEPTAR Y CERRAR



**CRÓNICA BALEAR**.es  
23 de Julio de 2024



BALEARES

SUCESOS

ECONOMÍA

POLÍTICA

DEPORTES

CULTURA

SALUD

TURISMO

SOCIEDAD

MOTOR

VIPS

INTERNACIONAL

CIENCIA

MÁS ▼

PORTADA / **SALUD**

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

*Las enfermedades neurológicas fueron las responsables del 14% de los fallecimientos en España*

EFE | 22/07/2024



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.

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-Ete** enfermedades neurológicas "**siguen causando** y mortalidad".

"Enfermedades como el ictus, la enfermedad de Alzheimer, las demencias como la epilepsia, la esclerosis múltiple, el Parkinson, la encefalitis y la meningitis, la **amiotrófica (ELA)** son las causantes de muchos 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.

Enfermedades neurológicas España

Noticias de Salud

Noticias de salud España

Noticias de salud hoy

Noticias de salud y bienestar

Noticias última hora

#### Sentimiento general

Si te **equivocas** de voto, puedes **desmarcarlo** volviendo a hacer clic en el voto **erróneo**.



Me gusta

(0)



Me encanta

(0)



Me entristece

(0)



Me sorprende

(0)

0 | **COMENTARIOS**



Este portal utiliza datos de navegación/cookies propias y de terceros para analizar información estadística, optimizar funcionalidades y mostrar publicidad relacionada con sus preferencias. Si continúa navegando, usted estará aceptando nuestra política de cookies. Puede conocer cómo deshabilitarlas u obtener más información en [nuestra política de cookies](#)

Aceptar

Pico y Placa Medellín • Martes

1 y 4

1 y 4



el**COLOMBIANO**



Martes, 23 de Julio de 2024

Tendencias

# Día Mundial del Cerebro: hábitos cerebrosaludables para ayudar a prevenir enfermedades neurológicas

Muchos casos de demencia, el ictus y la epilepsia se podrían evitar con buenos hábitos cerebro saludables.

22 de julio de 2024

[Haz clic aquí para escuchar la noticia.](#)

Casi un 90 por ciento de los casos de ictus –interrupción de la circulación de sangre que llega al cerebro–, 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

X



Guardados



Podcast



Videos



Reportajes gráficos

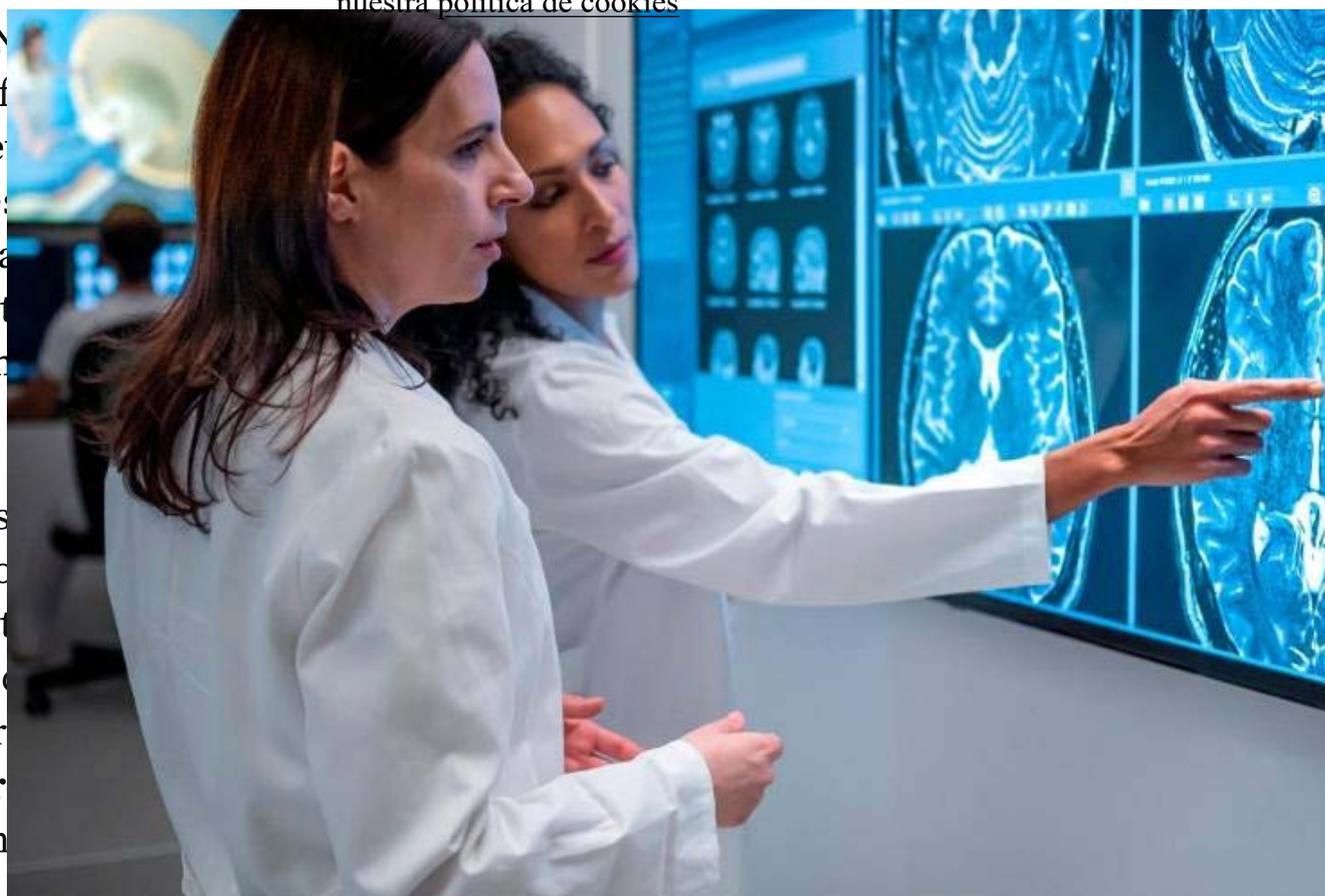


Suscríbete

Este portal utiliza datos de navegación/cookies propias y de terceros para analizar información estadística, optimizar funcionalidades y mostrar publicidad relacionada con sus preferencias. Si continúa navegando, usted estará aceptando nuestra política de cookies. Puede conocer cómo deshabilitarlas u obtener más información en [nuestra política de cookies](#)

Aceptar

SEN  
de f  
pre  
Ete  
de a  
cult  
tem



Des  
'Glo  
sys  
Stu  
por  
**la r**  
la h



ctan la salud del cerebro se cuentan el tabaquismo, el consumo de alcohol y el estr

### hacia un cambio en el paradigma de los tratamientos médicos

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



Guardados

Pódcast

Videos

Reportajes gráficos

Suscríbete

Este portal utiliza datos de navegación/cookies propias y de terceros para analizar información estadística, optimizar funcionalidades y mostrar publicidad relacionada con sus preferencias. Si continúa navegando, usted estará aceptando nuestra política de cookies. Puede conocer cómo deshabilitarlas u obtener más información en [nuestra política de cookies](#)

Acceptar

## Para saber más: [Con exposición de Jorge Jaramillo regresa la ilusión al arte](#)

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.

X



Guardados



Pódcast



Videos



Reportajes gráficos



Susíbete

Este portal utiliza datos de navegación/cookies propias y de terceros para analizar información estadística, optimizar funcionalidades y mostrar publicidad relacionada con sus preferencias. Si continúa navegando, usted estará aceptando nuestra política de cookies. Puede conocer cómo deshabilitarlas u obtener más información en [nuestra política de cookies](#)

Aceptar

## Te puede interesar



Vigilante murió al caer al vacío de un ascensor en edificio de El Poblado donde murió un canadiense hace dos semanas



Cinco claves para entender la reducción de la jornada laboral



¿Por qué los gatos maúllan a los humanos?



Las cinco razas de perros más comunes en Colombia



Perra tirada a la basura en Estados Unidos hoy da lección de amor



X



Guardados



Pódcast



Videos



Reportajes gráficos



Susíbete

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

## La valeriana y el sueño

7-9 minutos

Los trastornos del sueño son una preocupación común, que afecta a un gran porcentaje de la población adulta en algún momento de sus vidas. La duración, continuidad y profundidad del sueño son elementos clave para considerar su calidad. Múltiples factores, incluyendo el estrés, pueden desencadenar dificultades para conciliar o mantener el sueño, generando molestias diurnas y afectando el bienestar general. La valeriana, pasiflora y espino blanco, ofrecen una alternativa natural para abordar alteraciones leves o moderadas del sueño y el nerviosismo, mejorando la calidad y duración sin interrumpir el ciclo del sueño.



Los trastornos del sueño constituyen un grupo muy numeroso y heterogéneo de procesos (1). Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 20 y un 48% de la población adulta experimenta dificultades para iniciar o mantener el sueño en

algún momento de su vida. Para considerar el sueño de buena calidad, se deben tener en cuenta tres elementos: duración, continuidad y profundidad. Se estima que, en la población adulta, el tiempo de sueño adecuado debe ser de 7 a 9 horas (2).

Se distinguen varios tipos de dificultades en el sueño:

- Dificultad para la conciliación del sueño
- Dificultad para el mantenimiento del sueño
- Dificultad para conciliar y mantener el sueño (tipo mixto)
- Desajustes del sueño (causados por viajes largos, guardias nocturnas, cambios de rutina, etc) (1)

Las dificultades en el sueño pueden generar molestias diurnas, como fatiga, dificultad para mantener la atención o concentración, cambios en el rendimiento socio-laboral, alteraciones del ánimo, somnolencia, entre otros (2).

El estado de sueño y vigilia está intrínsecamente ligado a la actividad de diversos neurotransmisores en el cerebro. Durante la vigilia, la noradrenalina, serotonina, dopamina, acetilcolina e histamina son liberadas, estimulando la corteza cerebral y manteniéndonos alerta. Por otro lado, el ácido gamma aminobutírico (GABA) actúa como un importante promotor del sueño, inhibiendo las neuronas responsables de la activación y vigilia, siendo así el "interruptor" del sueño (3). Este control inhibitorio del GABA es crucial para mantener un equilibrio entre las neurotransmisiones excitatorias e inhibitorias en el sistema nervioso central, y las alteraciones en su modulación pueden conducir a trastornos relacionados con el sueño y el nerviosismo (4).

Los problemas de sueño son muy frecuentes y pueden estar asociados a diversas comorbilidades, como el estrés (5). Los

acontecimientos estresantes pueden desencadenar dificultades para dormir o despertares frecuentes durante la noche. Estas alteraciones suelen resolverse una vez que desaparece el factor estresante o el individuo se adapta a él (1).

La utilización de plantas medicinales puede ser una alternativa efectiva y segura para abordar las dificultades en el sueño, ya que muchas de ellas tienen propiedades calmantes y sedantes, con la ventaja adicional de que no alteran el ciclo del sueño y ayudan al individuo a recuperar el sueño de forma adecuada (6).

Entre los extractos vegetales utilizados para abordar alteraciones leves o moderadas del sueño y nerviosismo, se encuentran la valeriana, la pasiflora y el espino blanco.

La **valeriana** (*Valeriana officinalis* L.) es una planta perenne de flores rosadas o blancas conocida como hierba de los gatos, que ha sido utilizada desde la Antigüedad para promover el sueño (6).

Diferentes estudios clínicos han demostrado sus efectos positivos tanto en la estructura como en la percepción del sueño en pacientes con dificultades para dormir, proporcionando confort y relajación sin generar sedación. Tomando en conjunto los resultados de los diferentes ensayos clínicos, parece claro que la valeriana tiene un efecto relajante, lo que la convierte en un compuesto de interés para el abordaje de los problemas de sueño asociados a nerviosismo y estrés, mejorando tanto la calidad como el tiempo de sueño (4).

El ácido valerénico es el principal responsable de su actividad calmante y relajante.

La valeriana está indicada para el tratamiento de la irritabilidad, nerviosismo y dificultades en el sueño (6). De acuerdo con la

Monografía de la EMA, ayuda a dormir bien en épocas de estrés ocasional, facilitando el inicio y la calidad normal del sueño. Además, contribuye a hacer frente al estrés de un estilo de vida ajetreado, y ayuda a facilitar la relajación y el descanso tranquilo (7).

Para ayudar a conciliar el sueño, se aconseja tomar 450 mg de extracto seco antes de acostarse (7)(8).

La **pasiflora** (*Passiflora incarnata* L.), también conocida como pasionaria o flor de la pasión, es una liana trepadora de flores de color blanco amarillento y tonos purpúreos. Su sumidad aérea se ha utilizado tradicionalmente como sedante. Los principales constituyentes de la planta son los flavonoides (hasta un 2,5%) y los aceites esenciales.

La EMA aprueba su uso tradicional para aliviar los síntomas leves de estrés y conciliar así el sueño. Del mismo modo, la ESCOP indica su uso (50-200 mg de extracto seco) en casos de intranquilidad, inquietud e irritabilidad asociados a dificultades en el sueño. La actividad relajante de la pasiflora está corroborada por diferentes estudios clínicos (8).

El **espino blanco** (*Crataegus oxyacantha* L.) o espino albar es un arbusto espinoso de flores blancas o rosadas muy aromáticas. Tradicionalmente, la sumidad florida (parte activa del arbusto) se ha utilizado en el tratamiento de las dificultades en el sueño o el nerviosismo.

El espino blanco ejerce una acción relajante debido a su contenido en flavonoides. Está indicada como coadyuvante en estados de nerviosismo (50-300 mg), sobre todo si cursa con dificultades en el sueño y estrés (6).

### **Referencias:**

1. Gállego Pérez-Larraya J, Toledo JB, Urrestarazu E, Iriarte J. Clasificación de los trastornos del sueño [Classification of sleep disorders]. *An Sist Sanit Navar.* 2007;30 Suppl 1:19-36. Spanish. PMID: 17486145.
2. Sociedad Española de Neurología. (2021, 18 Marzo). Día Mundial del sueño: Los problemas del sueño amenazan la salud y la calidad de vida de hasta el 45% de la población mundial [Nota de prensa]. <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link332.pdf>
3. Pautas de actuación y seguimiento. *Insomnio. Guía de Insomnio.* Sociedad Española del Sueño. 2016.
4. Borrás S, Martínez-Solís I, Ríos JL. Medicinal Plants for Insomnia Related to Anxiety: An Updated Review. *Planta Med.* 2021 Aug;87(10-11):738-753. doi: 10.1055/a-1510-9826. Epub 2021 Jun 11. PMID: 34116572.
5. Shinjyo N, Waddell G, Green J. Valerian Root in Treating Sleep Problems and Associated Disorders-A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Evid Based Integr Med.* 2020 Jan-Dec; 25:2515690X20967323. doi: 10.1177/2515690X20967323. PMID: 33086877; PMCID: PMC7585905.
6. *Manual de fitoterapia.* 2ªed. Barcelona: Elsevier, 2016
7. European Medicines Agency (EMA)-Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). European Union herbal monograph on *Valeriana officinalis* L., radix. London: EMA. EMA/HMPC/150848/2015. Adopted: 9/11/2017. ([https://www.fitoterapia.net/archivos/201811/final-european-union-herbal-monograph-valeriana-officinalis-l-radix\\_en-1.pdf?1](https://www.fitoterapia.net/archivos/201811/final-european-union-herbal-monograph-valeriana-officinalis-l-radix_en-1.pdf?1))
8. *Fitoterapia, Vademécum de Prescripción.* 5ª ed. Barcelona: Elsevier, 2019.

CURIOSIDADES

curiosidades/2024/7/22/

(/curiosidades/2024/7/22/

curiosidades/2024/7/22/

(/

(/

los-seis-lugares-donde-

los-seis-lugares-donde-

curiosidades/2024/7/22/

SECCIONES

CURIOSIDADES/)

nunca-se-debe-conectar-

nunca-se-debe-conectar-

cuando-sale-la-

SECCIONES

up-

un-

segunda-parte-de-

segunda-parte-de-

SECCIONES

# ¿Migraña o cefalea tensional?: cómo distinguir los dos tipos más frecuentes de dolor de cabeza

**Aunque existen más de 200 clases, hay dos que son las más habituales y es importante identificarlas para tratarlas correctamente.**



(/u/fotografias/fotosnoticias/2024/7/22/519056.jpg)

lunes, 22 de julio de 2024  
11:37

Salud (/temas/salud-255.html)

migraña (/temas/migrana-73891.html)

cefalea (/temas/cefalea-73892.html)

ntes+de+dolor+de+cabeza -  
https://www.elesqui.com/

**El dolor de cabeza es algo que afecta a todas las personas en algún momento de su vida y hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza en algún momento de su vida, según indicó la Sociedad Española de Neurología (SEN). Dentro de esta patología, las cefaleas primarias son el grupo más predominante, ya que suponen más del 90% de los casos.**

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

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

## **Migraña, uno de las más habituales**

**La migraña es una cefalea primaria frecuente e incapacitante.**

Estudios epidemiológicos documentaron su alta prevalencia y enorme impacto socioeconómico y personal. De acuerdo con el estudio Global Burden of Disease Survey 2010, **es el tercer trastorno más prevalente y la séptima causa de incapacidad en el mundo.**

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

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

**Migraña**

Aún no hay indicios de que patologías puedan incidir o provocar la migraña, sin embargo puede ser un ataque al cerebro a través de vías nerviosas y químicas, afectando:

**Puerto Rico**  
La prevalencia de la migraña en particular es de 11.0%

**Tratamiento quirúrgico**  
Algunos pacientes pueden beneficiarse de una intervención que reduce la irritación de los músculos sobre los nervios.

**1. Necesidad de paralizar el punto de origen**  
 Dolor localizado en la cara o el cuello  
 No tener una actividad que en algunos momentos

**2. Inyección con Botox** se realiza en sesiones de una hora o más. Si hay episodios de migrañas de más de 15 días al mes, el paciente es apto para cirugía.

**3. Cirugía** se realiza al cerebro que afecta al parásito. El efecto beneficioso disminuye con el tiempo si no se hace permanentemente.

**4. Inyección** se realiza en la cabeza con un efecto beneficioso.

**Tipos de migraña**

**Migraña con aura**  
Síntomas del sistema nervioso pueden durar de 15 a 20 minutos antes de la migraña.

**Migraña sin aura**  
Dolor pulsátil en un lado de la cabeza, pero que también puede ser bilateral, dura de 4 a 72 horas si no es tratado.

**Migraña hemipléjica**  
Se produce durante crisis de espasmos musculares, cuando se manifiesta a episodios.

**Migraña ocular**  
Es una forma particular de migraña, con aura, que causa sensación de ardor, llanto o escozor.

**Migraña retiniana**  
Se produce generalmente en la periferia de la retina total, parcial, unilateral o transitoria.

**MSP**  
Ministerio de Salud y Turismo de Puerto Rico  
www.msp.gub.gobierno.pr

**Plan de Salud y Turismo de Puerto Rico**  
FONDO ASAT

## La cefalea tensional, otra de las más frecuentes

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

**socioeconómico. Se presenta en forma de dolor que se localiza en la región occipital de la cabeza o en la frente, alcanzando en ocasiones a la región cervical.**

**El dolor se describe como una presión y no como un latido y suele ser de moderada intensidad. Puede acompañarse de náuseas pero no de vómitos y de hipersensibilidad a la luz y el ruido.** La cefalea tensional no empeora con la actividad física de rutina, a diferencia de la migraña. Suele estar presente todo el día y generalmente no suele impedir a la persona desarrollar su actividad física habitual.

### **Factores de riesgo para sufrir dolor de cabeza**

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

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

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

“Debido a su alta prevalencia, la cefalea constituye el primer motivo de consulta en los Servicios de Neurología. Pero aun así, son pocas las personas que consultan su dolor de cabeza con un médico. Todo el mundo puede sufrirlo puntualmente, pero cuando este deja de ser esporádico, cuando el dolor interfiere en nuestras actividades diarias, es el momento de acudir al médico”, advierte Irimia.

En tanto, añadió: “No todos los dolores de cabeza se tratan igual, por lo que es fundamental identificar correctamente el que padecemos. Sin diagnóstico y sin tratamiento, no solo limitaremos cada vez más nuestra calidad de vida, sino que será cada vez más complicado que respondamos adecuadamente a los tratamientos”.

## COMENTARIOS



SALUD | CEFALEA | MIGRAÑA |

# ¿Migraña o cefalea tensional?: cómo distinguir los dos tipos más frecuentes de dolor de cabeza

Aunque existen más de 200 clases, hay dos que son las más habituales y es importante identificarlas para tratarlas correctamente.



NUEVO



Foto: Adobe Stock

El [dolor de cabeza](#) es algo que afecta a todas las personas en algún momento de su vida y hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza en algún momento de su vida, según indicó la Sociedad Española de Neurología (SEN). Dentro de esta patología, las cefaleas primarias son el grupo más predominante, ya que suponen más del 90% de los casos.

## LAS MÁS LEÍDAS

Cambios en el trámite de Certificados

---

Denuncian a personal de Gendarmería

---

Desfile accidentado en El

---

¿Sigue frío o sube la temperatura?

---

Manoseó a una niña en la calle y el



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



Foto: Adobe Stock

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

## Migraña, uno de las más habituales

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



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

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



## frecuentes

La **cefalea tensional** es muy frecuente, con una prevalencia a lo largo de la vida en la población general que oscila entre el 30% y el 78% según los estudios, y tiene un muy alto impacto socioeconómico. Se presenta en forma de dolor que se localiza en la región occipital de la cabeza o en la frente, alcanzando en ocasiones a la región cervical.

**El dolor** se describe como una presión y no como un latido y suele ser de moderada intensidad. Puede acompañarse de náuseas pero no de vómitos y de hipersensibilidad a la luz y el ruido. La cefalea tensional no empeora con la actividad física de rutina, a diferencia de la migraña. Suele estar presente todo el día y generalmente no suele impedir a la persona desarrollar su actividad física habitual.

## Factores de riesgo



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

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

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



“Debido a su alta prevalencia, la cefalea constituye el primer motivo de consulta en los Servicios de Neurología. Pero aun así, son pocas las personas que consultan su **dolor de cabeza** con un médico. Todo el mundo puede sufrirlo puntualmente, pero cuando este deja de ser esporádico, cuando el dolor interfiere en nuestras actividades diarias, es el momento de acudir al médico”, advierte Irimia.

En tanto, añadió: “No todos los dolores de cabeza se tratan igual, por lo que es fundamental **identificar** correctamente el que padecemos. Sin diagnóstico y sin tratamiento, no solo limitaremos cada vez más nuestra calidad de vida, sino que será cada vez más complicado que respondamos adecuadamente a los tratamientos”.

**FUENTE:** *Con Bienestar*



**NUEVO HALLAZGO**

## Sí, la aspirina ayuda a dormir mejor: un nuevo estudio ha descubierto otros beneficios de este medicamento

Científicos de Estados Unidos han llegado a la conclusión de que el ácido acetilsalicílico en dosis bajas puede reducir las respuestas inflamatorias a la restricción del sueño

[España no duerme: el 60% de los ciudadanos tiene problemas para conciliar el sueño](#)



Aspirina para prevenir infartos: ¿qué hay de cierto? ¿es recomendable tomar una pastilla cada día?



Un artículo de

**Marta Alberca**

---

**Madrid** - Lunes, 22/07/2024 - 12:55

---

Entre los fármacos que más se consumen en España se encuentran **los analgésicos y antipiréticos**, los anticoagulantes y los ansiolíticos, según la [Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios](#). Uno de los más vendidos es el ácido acetilsalicílico, conocido comúnmente como aspirina. Es un medicamento antiplaquetario utilizado para prevenir la formación de coágulos de sangre y **reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares**. Los médicos lo recetan en pacientes con riesgo de trombosis y es de uso crónico.



NUEVO

NUEVO

Súper oferta

Temu

Además de sus propiedades antiinflamatorias, se ha utilizado siempre para otro tipo de menesteres médicos como para bajar la temperatura corporal. Ahora, un nuevo estudio presentado en la reunión anual *SLEEP 2024* del mes de junio en Houston, Texas (Estados Unidos), ha descubierto que el ácido acetilsalicílico en dosis bajas [puede reducir las respuestas inflamatorias a la restricción del sueño](#).



Los resultados sugieren que, en comparación con un placebo, el consumo preventivo de una dosis baja de aspirina durante períodos de privación de sueño reduce las respuestas inflamatorias. "La novedad de este estudio es que investigó si podemos reducir farmacológicamente **las consecuencias inflamatorias de la restricción del sueño**", explico Larissa Engert, doctora en fisiología del comportamiento del *Beth Israel Deaconess Medical Center* y la división de medicina del sueño de la Facultad de Medicina de Harvard en Boston.

## ¿Cómo han llegado a esta conclusión?

Los investigadores recopilaron datos de 46 adultos sanos (19 mujeres y 27 hombres de entre 19 y 63 años de edad) mediante un ensayo cruzado aleatorio controlado con placebo, utilizando tres protocolos distintos: el primero, restricción del sueño con aspirina; el segundo, **se basa en restricción del sueño con placebo**; finalmente, el tercer protocolo versaba en un control de sueño con placebo. Cada protocolo incluyó una fase en casa de 14 días seguida de una estancia hospitalaria de 11 días. En la condición de restricción del sueño con aspirina, los participantes tomaron dosis bajas de aspirina tanto durante la fase que tuvieron que permanecer en sus hogares como en el hospital.



Cada estancia hospitalaria comenzó con dos noches de sueño de ocho horas. Posteriormente, bajo las condiciones de restricción del sueño, los participantes solo pudieron dormir cuatro horas por noche durante cinco noches, seguidas de tres noches de sueño de recuperación. En la condición de control de sueño, **los participantes tuvieron la oportunidad de dormir ocho horas durante toda la estancia hospitalaria**. Las medidas inmunológicas y del sueño se evaluaron al inicio y en varios puntos a lo largo de todos los días que duró la investigación.

Noticias relacionadas

---

- **¿Es realmente bueno tomarse una aspirina para prevenir infartos o ictus?**

---

Una vez analizados los resultados, los expertos descubrieron que la disminución de la actividad de la vía inflamatoria, inducida por la administración de aspirina en

[Ocio >](#)

Espanola de Neurología. Además, el 60% considera que su sueño no es de calidad, tal y como concluye el Observatorio Unobravo sobre los trastornos del sueño.

Pero aún hay más: no se duerme igual en todas comunidades autónomas, mientras que en Valencia, Andalucía y Cataluña los resultados no son nada esperanzadores; en País Vasco y Aragón arrojan algo de luz.

Se sabe que [las deficiencias de sueño](#), como las se pueden dar con los síntomas de insomnio o aquellos que pueden dormir muy pocas horas seguidas, aumentan el riesgo de múltiples enfermedades crónicas, por lo que este hallazgo plantearía una potencial manera de disminuir las consecuencias negativas para la salud relacionadas con la deficiencia de sueño.

---

Temas



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

Enviado por admin el Lun, 22/07/2024 - 10:07

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 del 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 del cerebro saludables**."

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

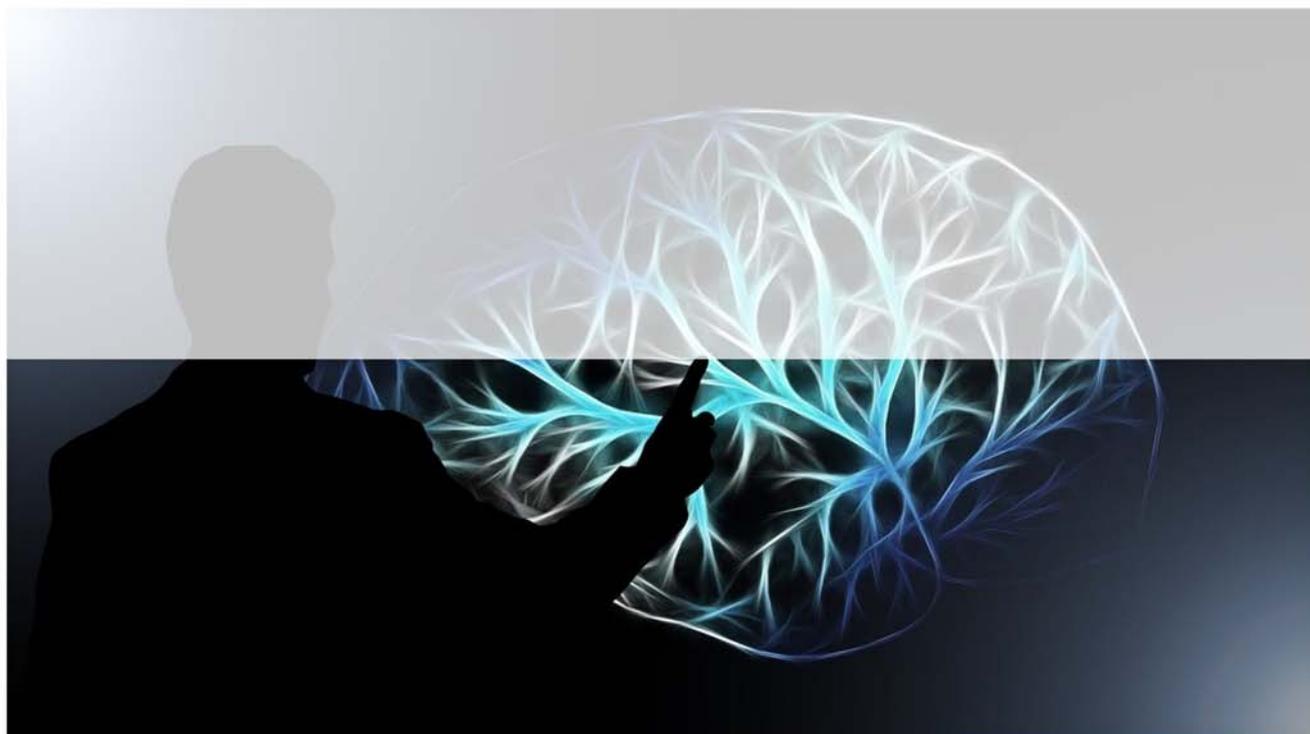
"Cuando hablamos de **salud cerebral y prevención**, estamos hablando de **proteger nuestra salud** tanto en el presente como en el futuro. Y no se trata solo de reaccionar ante la aparición de algún tipo de **enfermedad neurológica**, sino de tratar de inculcar una cultura de prevención de las enfermedades 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".

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

## Encuestas

**¿Cual de los siguientes periodista valoras más?**



ANDALUCÍA

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

Con más de 23 millones de personas que padecen alguna afección por esta causa

---

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.

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.

## TE RECOMENDAMOS

### ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

Acepto los términos de uso y la política de privacidad

vivasevilla



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



## Con más de 23 millones de personas que padecen alguna afección por esta causa

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.

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



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.



**ANDALUCÍA**

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

Con más de 23 millones de personas que padecen alguna afección por esta causa

---

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.

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.

## TE RECOMENDAMOS

### ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

Acepto los [términos de uso](#) y la [política de privacidad](#)



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



## Con más de 23 millones de personas que padecen alguna afección por esta causa

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.

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



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.



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



## Con más de 23 millones de personas que padecen alguna afección por esta causa

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.

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



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.



ANDALUCÍA

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

Con más de 23 millones de personas que padecen alguna afección por esta causa

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

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.

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

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.



Envía tu noticia a:

participa@andaluciainformacion.es

## TE RECOMENDAMOS

### ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

Su dirección de email...

Selecciona el periódico que quieres recibir...

Acepto los [términos de uso](#) y la [política de privacidad](#)

INSCRIBIRME



Publicidad



neuroimagen del cerebro | Sinc

AVANCE EN EL ESTUDIO DE ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

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 alzhéimer

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.



El Ministerio de Sanidad y las CCAA aprueban la actualización de la Estrategia del Ictus | Pexels

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%).





Alzhéimer | Pexels

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 realizamos**. 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".



Publicidad



Constantes y Vitales



Madrid | 23/07/2024

## TAGS RELACIONADOS

Parkinson

Constantes y Vitales

enfermos de Alzheimer

ictus cerebral

avances medicina



neuroimagen del cerebro | Sinc

AVANCE EN EL ESTUDIO DE ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

## 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 alzhéimer

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.



El Ministerio de Sanidad y las CCAA aprueban la actualización de la Estrategia del Ictus | Pexels

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,

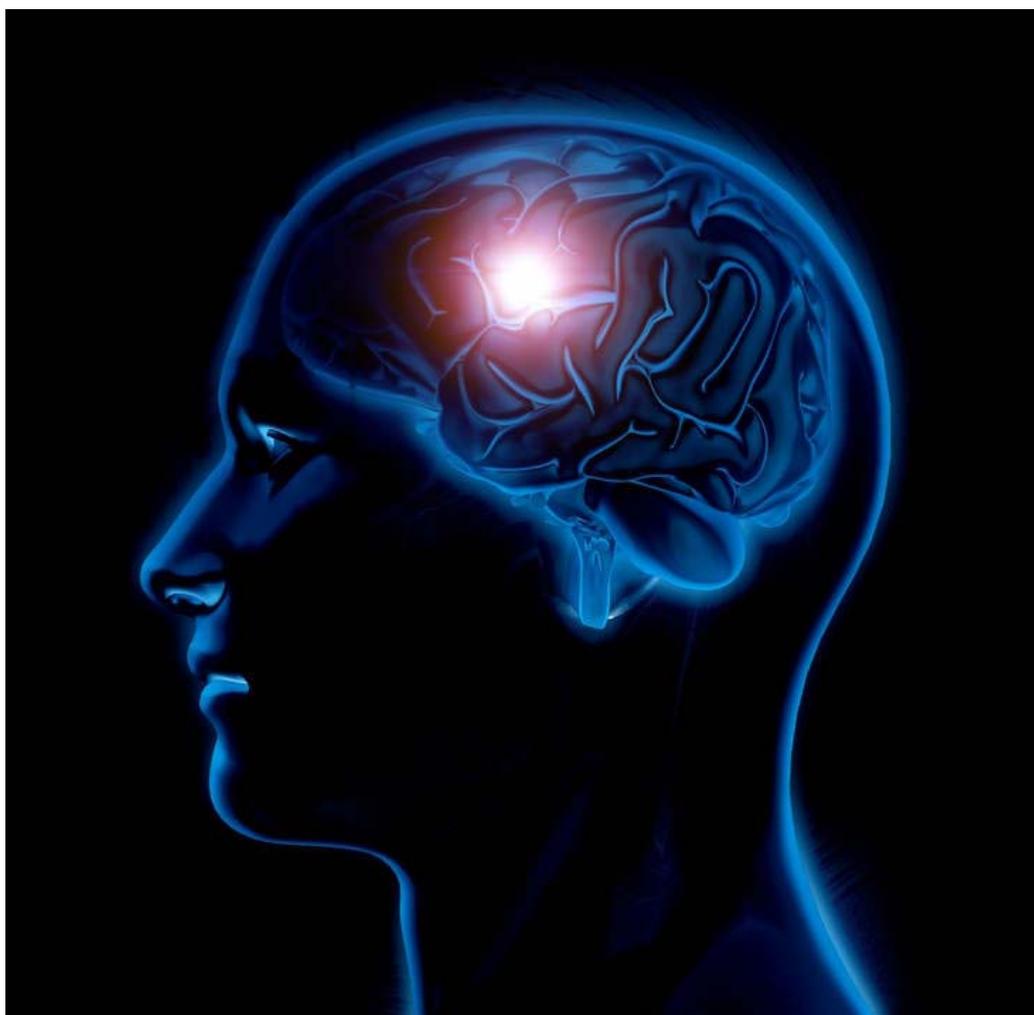
## Día mundial del Cerebro

---

**SALUD Y MEDICINA HOY**

### Día mundial del Cerebro

El 22 de julio es el Día Mundial del Cerebro, una fecha impulsada desde el año 2014 por la Federación Mundial de Neurología con el propósito de concienciar sobre la importancia de fomentar la salud neurológica.



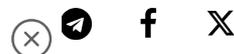
 Día mundial del Cerebro.

REDACCIÓN

23/JUL./24 - 11:59



**PROTEGE TU  
COCHE CON  
DIRECT**



**DISFRUTA DE CADA**

## Día mundial del Cerebro

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

El 22 de julio es el Día Mundial del 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 de personas con discapacidad.



**PROTEGE TU COCHE CON DIRECT**  encias (con r la .000

**DISFRUTA DE CADA**

## Día mundial del Cerebro

“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 enfermedades en casi un 15%. El tal riesgo de



**PROTEGE TU  
COCHE CON  
DIRECT**

en casi un  
nento del  
clerosis

**DISFRUTA DE CADA**

## Día mundial del Cerebro

---

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".

Decálogo Cerebrosaludable de la SEN.

---

### "Enamórate de tu cerebro", nuevo itinerario educativo



**PROTEGE TU  
COCHE CON  
DIRECT**



”

---

**DISFRUTA DE CADA**



## Actualidad



Doctores evaluando el cerebro de una paciente.

# Casi la mitad de la población mundial vive con alguna enfermedad neurológica

Un estudio hecho por neurólogos expertos revela la prevalencia que tienen las enfermedades neurológicas y cómo pueden ser una causa directa de discapacidad, pero también la posibilidad de prevenirlas mejorando ciertos hábitos.

 23 de julio de 2024

 Redacción Yo También

Comparte      

Más del 43 por ciento de la población mundial tiene alguna **enfermedad**



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 mil 400 millones de personas en todo el mundo tienen 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 tienen 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 alzhéimer

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 otros tipos de 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 para servir para combatir eficazmente 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".

logo

Vademecum (/)





Su fuente de conocimiento farmacológico



Buscar



[Indices](#) [Vademecum Box \(/box-es\)](#) [Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

[INICIO \(/\)](#) [Productos \(/productos-vademecum\)](#) [ÚLTIMA INFORMACIÓN - NOTICIAS GENERALES \(/NOTICIAS-GENERALES-1\)](#)

[Indices](#) [Vademecum Box \(/box-es\)](#) [Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

[Productos \(/productos-vademecum\)](#)

[Conéctate](#) [Regístrate](#)

## Última Información

[Principios Activos \(/noticias-principios-activos-1\)](#) [Alertas \(/noticias-alertas-1\)](#)

[Problemas Suministro \(/noticias-problemas-suministro-1\)](#)

[Actualización monografías Principios Activos \(/noticias-atcmodificados-1\)](#)

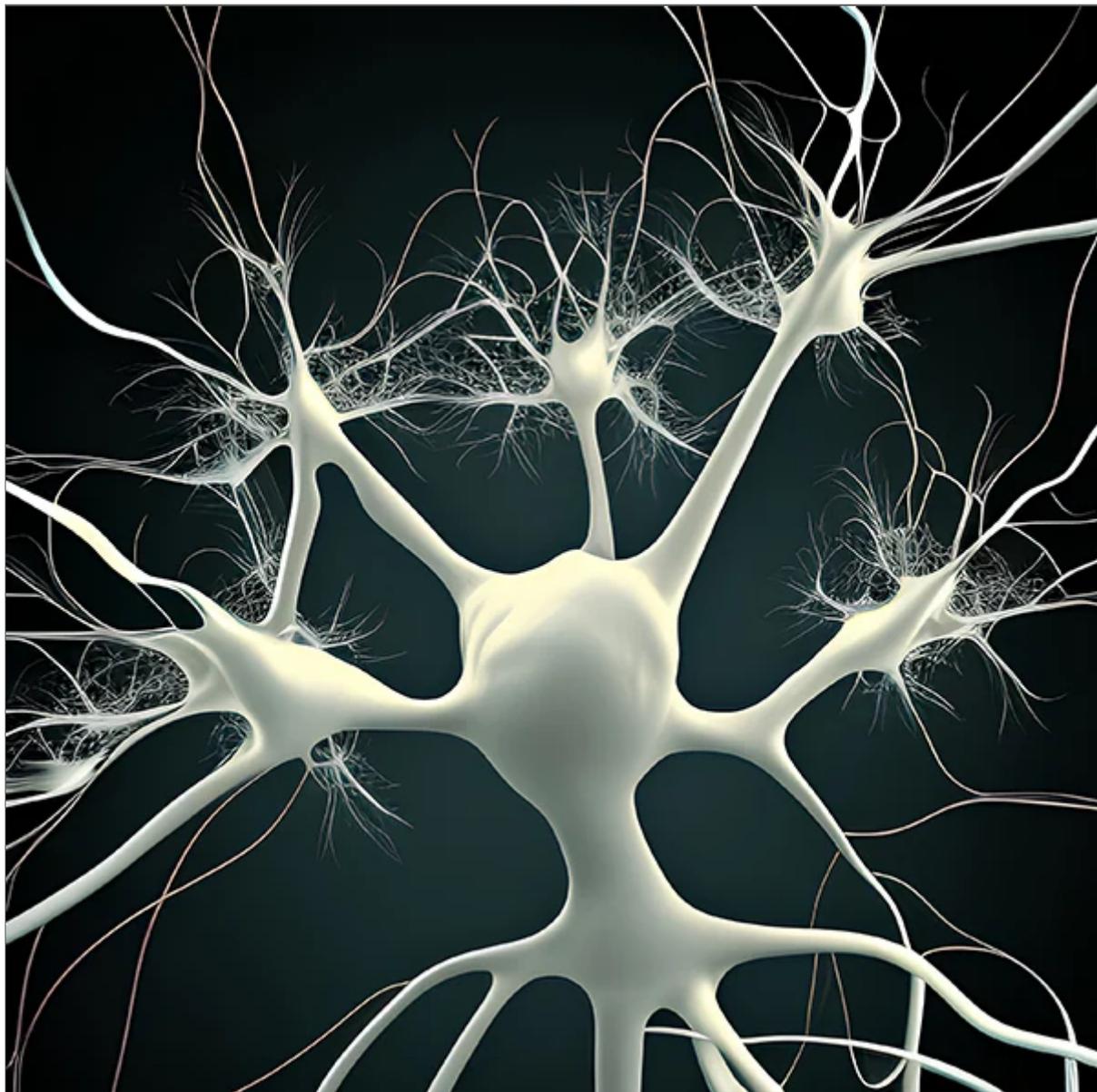
**[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)**

### 22 de julio de 2024: Día Mundial del Cerebro Más del 43% de la población mundial padece una enfermedad neurológica

VADEMECUM - 22/07/2024 [PATOLOGÍAS \(/busqueda-noticias-categoria\\_11-1\)](#)

*La discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas ha aumentado en todo el mundo más de un 18% en los últimos 20 años. En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. Las enfermedades neurológicas son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos (principalmente debido al Alzheimer y otras demencias y el ictus). El 90% de los casos de ictus y el 40% de los*

*casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro.*



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

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

**Fuente: Sociedad Española de Neurología**

## Enlaces de Interés

Entidades:

Sociedad Española de Neurología (SEN) (/busqueda-noticias-entidad\_1445-1)

[anterior \(/noticia\\_170944\)](/noticia_170944)

[volver al listado \(/noticias-generales-1\)](/noticias-generales-1)

[siguiente \(/noticia\\_170951\)](/noticia_170951)

## Noticias relacionadas

- El número de pacientes con ELA aumentará en Europa más de un 40% en los próximos 25 años debido al envejecimiento de la población y a la previsible mejora de los tratamientos (/noticia-240620-el+n+uacute+mero+de+pacientes+con+ela+aumentar+aacute++en+europa+m+aacute+s+de+un+40%25+en+los+pr+oacute+ximos+25+a+ntilde+os+debido+al+e



(<https://www.webconsultas.com/>)



> (<https://www.webconsultas.com/noticias>)

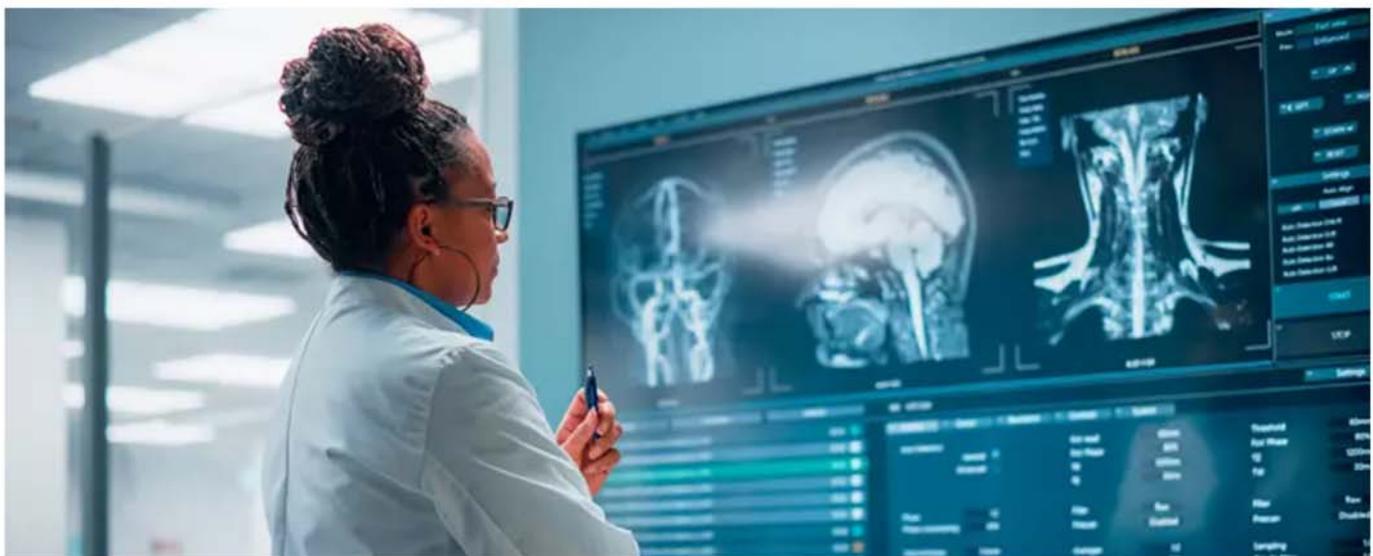


[Noticias de Tercera edad](https://www.webconsultas.com/noticias/tercera-edad)

> (<https://www.webconsultas.com/noticias/tercera-edad>)

# Más de 4 de cada 10 personas en el mundo padece una enfermedad neurológica

En el Día Mundial del Cerebro, desde la SEN recuerdan que casi la mitad de la población padece alguna enfermedad neurológica, que son responsables del 44% de la discapacidad y del 14% del total de fallecimientos, y que en gran parte pueden prevenirse cuidando el cerebro.



Compartido: 4

+

Por: [JOSÉ GONZÁLEZ SANCHO \(HTTPS://WWW.WEBCONSULTAS.COM/AUTORES/JOSE-GONZALEZ\)](https://www.webconsultas.com/autores/jose-gonzalez)  
22/07/2024

[X\(https://twitter.com/jgwebconsultas\)](https://twitter.com/jgwebconsultas)

[inhttps://www.linkedin.com/in/josegonzalezsancho/](https://www.linkedin.com/in/josegonzalezsancho/)

**E**l 22 de julio se celebra cada año el [Día Mundial del Cerebro \(https://wfneurology.org/world-brain-day-2024\)](https://wfneurology.org/world-brain-day-2024), una fecha establecida en 2014 por la Federación Mundial de Neurología (WFN, por sus siglas en inglés) para concienciar sobre la importancia de promover la salud neurológica. Este año, el enfoque está en promover la concienciación y la educación sobre los trastornos neurológicos que afectan a personas de todo el mundo, con el fin de prevenirlos. Y es que, los datos cuanto menos llaman la atención de este problema global, ya que actualmente más del 43% de la población mundial sufre alguna enfermedad neurológica, y la discapacidad que provocan ha aumentado en más de un 18% en las últimas dos décadas, convirtiéndolas en la principal causa de discapacidad a nivel mundial, tal y como recuerdan desde la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\) \(https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link449.pdf\)](https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link449.pdf). Los trastornos neurológicos siguen contribuyendo de manera significativa a la cantidad de años de vida ajustados por discapacidad, y afectan la salud mundial a través de afecciones como accidentes cerebrovasculares, migrañas, enfermedad de Alzheimer, meningitis y epilepsia. Más de 3.400 millones de personas en todo el mundo padecen alguna discapacidad debido a enfermedades neurológicas, y más de 11 millones mueren anualmente por estas patologías.

▼ PUBLICIDAD

Solo 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,

[SIGUIENTE](#)

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 \(https://www.webconsultas.com/ictus/ictus-582\)](https://www.webconsultas.com/ictus/ictus-582) (con casi 26.000 fallecimientos) liderando la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.

▼ PUBLICIDAD

## ■ Gran parte de los trastornos neurológicos se pueden prevenir cuidando el cerebro

“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). Sin embargo, es alentador que una proporción sustancial de estos casos se pueda prevenir. “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”.

---

[SIGUIENTE](#)

---

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](https://www.thelancet.com/journals/laneur/article/PIIS1474-4422(24)00038-3/fulltext) ([https://www.thelancet.com/journals/laneur/article/PIIS1474-4422\(24\)00038-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/laneur/article/PIIS1474-4422(24)00038-3/fulltext))' divulgado en marzo de este año, indicaba que más del 84% de los casos de ictus son potencialmente prevenibles mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados, siendo la hipertensión (57,3%) el mayor factor de riesgo para el ictus. Además, controlar la exposición al plomo podría reducir la carga de discapacidad intelectual en un 63%, y controlar la diabetes podría disminuir la carga de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias en casi un 15%. El tabaquismo también se asocia con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple, las demencias y el ictus, y el abuso de alcohol supone un riesgo casi cuatro veces mayor de epilepsia en hombres (11%) que en mujeres (3%). Además, factores como el sueño, el estrés y el aislamiento social son cada vez más reconocidos como grandes contribuyentes al desarrollo de patologías neurológicas, al igual que el tipo de dieta y ejercicio que se realice.

▼ PUBLICIDAD

La realidad es que, en todo el mundo, hay en promedio sólo 3,1 neurólogos por cada 100.000 personas, y los países de bajos ingresos tienen una proporción mucho menor. Los países de bajos ingresos no tienen neurólogos o sus cifras son tan bajas como 0,1 neurólogos por cada 100.000 personas, en comparación con 7,1 por 100.000 en los países de altos ingresos. De ahí que garantizar el acceso igualitario a las medidas preventivas es esencial para crear un panorama de atención sanitaria más inclusivo y equitativo.

"Cuando hablamos de salud cerebral y prevención, estamos salvaguardando nuestro plan para el futuro. No se trata simplemente de reaccionar; se trata de cultivar activamente una cultura de prevención de enfermedades neurológicas. Nuestra dedicación a la prevención de trastornos neurológicos es la piedra angular de

[SIGUIENTE](#)

▼ PUBLICIDAD

“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”, comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam.

*Fuente: Sociedad Española de Neurología (SEN)*

---

Actualizado: 22 de julio de 2024

---

ETIQUETAS:

---

[SIGUIENTE](#)



## SOMOS PRISIONEROS DE QUIENES NOS CONOCEN

P V

SALUD Y BIENESTAR

# El 90% de los casos de ictus y el 40% de demencia se evitarían con hábitos cerebrosaludables

23 de julio de 2024 ·  F. I. · 2 minutos de lectura



Radiografía de un cerebro tras un ictus /EP

**En el Día Mundial del Cerebro, los neurólogos destacan la importancia de fomentar una cultura de la prevención ya que en España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica**

El presidente de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, **Jesús Porta-Etessam**, ha indicado que casi un **90%** de los casos de **ictus**, un **40%** de los

casos de **demencia** y cerca del **30%** de los casos de **epilepsia** podrían evitarse adoptando **hábitos cerebrosaludables**. Según los últimos estudios.

No obstante, con motivo del [Día Mundial del Cerebro](#), que se conmemora el pasado 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.

### **Reducir 18 factores de riesgo para prevenir más del 84% de los casos de ictus**

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% 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% y controlar la diabetes podría reducir la carga de la enfermedad de Alzheimer y de otras demencias en casi un 15%.

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%) que en mujeres (3%). 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.

### **Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad global**

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.

Finalmente, 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 la población. Además, también son la principal causa de discapacidad, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica. El año pasado, según el Instituto Nacional de Estadística (INE), fueron las responsables del 14% de los fallecimientos.

#### RESPONDER

Escriba su comentario

Nombre

Email

Guarda mi nombre, correo electrónico y web en este navegador para la próxima vez

que comente.

**PUBLICAR COMENTARIO**



Inicio > Tecnología > Neurología, una de las especialidades que más puede beneficiarse de IA

Tecnología

## Neurología, una de las especialidades que más puede beneficiarse de IA

By Ver Fuente Original 23/07/2024

35 0



Según el último informe de la *Food and Drug Administration* (FDA) de EE.UU existen ya más 520 **dispositivos médicos de inteligencia artificial (IA)** y aprendizaje automático aprobados para su utilización en el campo de la medicina. De ellos, un 34% están destinados específicamente para su utilización en enfermedades del sistema nervioso central y un **37% pueden tener aplicación útil en Neurología**.

Esto hace que Neurología, junto con Radiología (sobre todo en el campo de la Oncología) y Cardiología sean las especialidades médicas que, hoy por hoy, más podrían beneficiarse de la **aplicación de la IA en el diagnóstico**, pero también en el tratamiento de enfermedades. Esta

es una de las principales conclusiones de la presentación “Inteligencia artificial y Neurología” mostrada hoy durante la 75ª edición de la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y elaborada por esta sociedad científica con el objetivo de realizar una aproximación sobre cómo influirán estas tecnologías en el campo de la Neurología.

*“La irrupción de ChatGPT a finales de noviembre de 2022 ha supuesto un antes y un después en el concepto que la sociedad tiene de la inteligencia artificial (IA) y de su enorme potencial en todos los ámbitos de la vida. En Medicina, y más concretamente en especialidades como la Neurología, la IA lleva años de investigación y muestra de ello es un **número creciente de publicaciones científicas** que se publican y se presentan cada año. Por ejemplo, solo en esta Reunión Anual se van a presentar los resultados de varios modelos de IA destinados a, por ejemplo, a mejorar el triaje de pacientes con ictus, ayudar en el análisis de resonancias magnéticas para el diagnóstico de enfermedades neuromusculares, o identificar a pacientes con Parkinson que sean candidatos para recibir terapias de segunda línea”,* explica el Dr. José Miguel Láinez, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

*“Lo que está claro es que GPT y otros grandes modelos de lenguaje, englobados dentro del término IA generativa, han abierto **oportunidades de investigación, desarrollo e innovación en el ámbito clínico** inimaginables hasta hace unos meses. Es por esa razón que nos hemos animado a realizar esta presentación”.*

*“Hasta hace unos años, los **sistemas de IA aplicados en Neurología** eran fundamentalmente máquinas de predecir basadas en aprendizaje automático y aprendizaje profundo cuyas aplicaciones cabe clasificar en: diagnósticas (reducción del tiempo de interpretación de pruebas diagnósticas, mayor acceso a estas, estandarización de criterios diagnósticos, creación de nuevos biomarcadores, etc.); pronósticas (individualización pronóstica, definición de nuevos marcadores pronósticos, etc.); y terapéuticas (individualización de las decisiones terapéuticas, automatización del escalado terapéutico, ensayos clínicos basados en IA, aceleración del descubrimiento de nuevos tratamientos, etc.)”,* explica el Dr. David Ezpeleta, Secretario de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

## Aumento de un 600% de dispositivos médicos de IA

La FDA ha sido pionera mundial en la **regulación de tecnologías de IA en la atención sanitaria**. Además, tanto para productos farmacéuticos como para dispositivos médicos, la FDA tradicionalmente establece estándares que suelen ser tenidos en cuenta por parte de la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) y por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. Y, en los últimos 5 años, ha aumentado en más de un **600% el número de dispositivos médicos de IA** y aprendizaje automático aprobados por la FDA. Asimismo, de ahora en adelante, se espera que las aplicaciones clínicas derivadas de los avances en procesamiento del lenguaje natural e IA generativa aumenten de forma exponencial.

*“Debe tenerse especialmente en cuenta que la IA generativa no solo es GPT. Se están desarrollando grandes modelos de lenguaje entrenados específicamente con información médica (PubMed, conversaciones entre médicos y pacientes, historia clínica electrónica, imágenes radiológicas, etc.), como PMC-LLaMA, Med-PaLM 2 o ClinicalGPT, cuyos resultados serán mucho más precisos. Además, la tendencia es que estos modelos sean multimodales, es decir, que no solo se basen en texto, pudiendo alimentarse, analizar e incluso generar imágenes, voz, vídeo, etc.”,* señala el Dr. David Ezpeleta.

En todo caso se estima que toda la investigación previa a la entrada en escena de GPT seguirá progresando, añadiendo nuevas aplicaciones al catálogo actual que se potenciará por nuevas aplicaciones basadas en IA generativa. *“Se está trabajando, por ejemplo, en **sistemas que son capaces de entender la conversación entre paciente y médico**, de modo que este apenas*

*tendría que escribir en el ordenador, solo hablar con el paciente cara a cara, pues la máquina se encargaría de recoger toda la información verbal, ordenarla y crear automáticamente un informe que luego sería completado y validado por el facultativo. La codificación y otras tareas administrativas que actualmente sobrecargan la tarea del facultativo también se realizarían de forma automática. Esta cuestión es especialmente importante en especialidades cuyo desempeño es más creativo que repetitivo y más centrado en la interacción con el paciente que en datos, como la Neurología”, comenta el Dr. David Ezpeleta.*

Por otra parte, las **aplicaciones de la IA en Neurología** no terminan en los modelos algorítmicos capaces de diagnosticar, hacer recomendaciones, predicciones pronósticas o automatizar la práctica asistencial. La mayoría de las aplicaciones móviles médicas avanzadas, aquellas basadas en sensores portátiles (relojes inteligentes, pulseras) y los dispositivos específicamente diseñados para monitorizar variables de pacientes neurológicos, como los *holter* para la enfermedad de Parkinson, por ejemplo, necesitan de datos e IA para su entrenamiento y su ulterior despliegue comercial y clínico.

## ¿El futuro de la Neurología en manos de la IA?

Desde la SEN se considera que el objetivo de **adoptar la IA en la práctica neurológica** debería ser que la asistencia esté copilotada por la IA, pues difícilmente podrá sustituir la complejidad de entender una enfermedad.

*“Que un sistema de IA sea capaz de hacer diagnósticos o recomendar tratamientos solo es el principio del proceso clínico. Lo realmente complicado, como entender la enfermedad en la persona que la padece, todas las circunstancias personales, psicológicas, sociales, culturales, etc. del paciente, la evolución del proceso, las complicaciones que puedan surgir por el camino, etc., son cuestiones que no están al alcance de la IA”, señala el Dr. Javier Camiña, Vocal de la Sociedad Española de Neurología.*

*“Además, también es importante destacar que los **estudios de validación de una IA**, un sensor u otro tipo de neurodispositivo de aplicación en Neurología no conlleva necesariamente que su precisión sea la misma en entornos de vida real ni en poblaciones distintas a las que aportaron los datos para su entrenamiento y validación. Esta validación externa es clave para que esta tecnología sea adoptada en Neurología clínica y llevará tiempo. Por lo tanto, aunque estamos en un momento de avance tecnológico sin igual, aún estamos muy lejos de que una **IA pueda sustituir una valoración médica adecuada realizada por un profesional”**.*

Prueba de ello son varios estudios que se van a presentar en esta Reunión Anual. Por ejemplo, uno realizado en Galicia, donde se intentó comprobar si la IA más avanzada ahora mismo de uso libre en internet es capaz de realizar anamnesis, diagnosticar y tratar a pacientes de Neurología, ha concluido que el diagnóstico fue correcto en menos del 42% de los casos y que el tratamiento fue correcto únicamente en un 37%. U otro, realizado en Cataluña sobre la utilidad de un asistente médico para triaje y prediagnósticos basado en IA, destaca que solo se pudo obtener el diagnóstico en el 60% de los casos, y que de estos, casi el 30% no coincidió con el diagnóstico final del neurólogo.

*“En todo caso, y aunque estamos muy lejos de que una IA pueda sustituir a un profesional médico, lo que es indudable es la cantidad de posibilidades que pueden aportar estas tecnologías. Por esa razón, la SEN dispondrá a partir de enero de 2024 de un **“Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial”**, de la que dependerá su Comité de Nuevas Tecnologías e Innovación (TecnoSEN), para velar por que los neurodispositivos y otras soluciones tecnológicas basadas en IA dispongan de todas las garantías en cuanto a **validez, seguridad y eficacia**. Igualmente, siempre tendrán más posibilidades de ser adoptadas por los profesionales de la Neurología aquellas soluciones tecnológicas que nazcan de una necesidad*

*clínica clave, que las tecnologías que pretendan crear dicha necesidad”, anuncia el Dr. José Miguel Láinez. “Además, en esta Reunión Anual también presentaremos incubaSEN, un nuevo programa de la SEN para apoyar la creación de startups tecnológicas”.*

Fuente: Redacción Noticias en Salud

[Noticias en Salud](#)

**SALUD**

## Detecta a tiempo un ictus: los cinco síntomas que deben ponerte en alerta

**ÚRSULA SEGOVIANO**

MARTES 23 DE JULIO DE 2024

3 MINUTOS

Si los sientes, acude rápidamente a Urgencias o pide ayuda

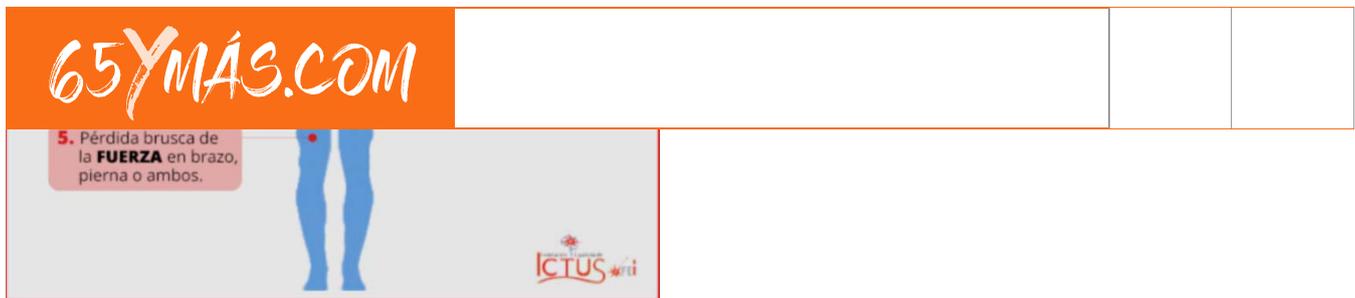


Detectar a tiempo un **ictus** es crucial. Y es que identificarlo precozmente puede **ayudar a minimizar las secuelas**, que muchas veces pueden ser incapacitantes, e, incluso, a evitar **fallecimientos**.

Por ello, es importante que todo el mundo conozca cuáles son los síntomas que avisan de un infarto cerebral para **saber intervenir a tiempo**, acudiendo a Urgencias, pidiendo ayuda o socorriendo a quien lo padece.

### Cinco síntomas ictus





En este sentido, la Federación Española del Ictus establece una serie de indicadores que deberían ponerte en alerta, puesto que muy probablemente, si se están experimentando, estemos sufriendo un infarto cerebral.

Son los siguientes:

- Aparición brusca de dolor de cabeza.
- Afectación brusca de la visión en uno o los dos ojos.
- Problemas para hablar o comprender qué se está diciendo.
- Pérdida de equilibrio.
- Pérdida de fuerza en brazos o piernas.

---

## ¿Qué es un ictus?

Tal y como lo define la Sociedad Española de Neurología (SEN), un ictus constituye un **trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada del cerebro.**

Se trata de un término que engloba todos aquellos que se referían a la obstrucción de un vaso sanguíneo cerebral (trombosis o embolia), su rotura (derrame) o ambas (apoplejía).

El ictus es la segunda causa de muerte en España, la primera entre las mujeres, y cada año afecta a entre 120.000 y 130.000 personas. De estos, en torno a 80.000 fallecen o padecen una discapacidad.





---

## ¿Cómo prevenir un ictus?

Existen una serie de hábitos que reducen en un porcentaje importante las posibilidades de sufrir un ictus. **Controlar los factores de riesgo puede evitar hasta el 80% de los casos.**

Estas recomendaciones ayudan a ello:

- Llevar una dieta rica y saludable, baja en grasas.
- Realizar ejercicio moderado.
- Controlar el peso, la presión arterial, el nivel de colesterol y el de azúcar en sangre.
- Abandonar el tabaco.
- Si se consume alcohol, hacerlo de forma moderada.
- Controlar el pulso regularmente. Si sienten palpitaciones fuertes y rápidas, sin haber realizado ninguna actividad física previa, es recomendable acudir al médico.

---

### Sobre el autor:

#### Úrsula Segoviano

Redactora especializada en temas de salud y dependencia.

[... saber más sobre el autor](#)

---

**Etiquetas**    INFARTO    NEUROLOGÍA

---

---

**ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ**