

CAPACES

GUERRA Ucrania lanza uno de los mayores ataques con drones contra Moscú

MOCEJÓN La Guardia Civil analiza un cuchillo hallado a 30 metros de la casa del detenido



# Miguel Angel del Pino, con atrofia multisistémica: "Me dieron cinco años de vida. Han pasado 13 y sigo aquí"

MERCHE BORJA | NOTICIA 18.08.2024 - 08:06H



ASYD, la asociación que preside Del Pino, ha sido premiada por visibilizar la atrofia multisistémica.

Dulce M<sup>a</sup> Solar, neuróloga: "Siempre que se visibiliza más una enfermedad se consiguen más recursos".

# La unidad de ictus del hospital de Albacete vuelve a ser reconocida con un Premio Diamante

Estos galardones reconocen a los hospitales que cuentan con un equipo multidisciplinar de atención al ictus y demuestran cumplir con los estándares de calidad europeos para brindar una atención de excelencia y garantizar el bienestar de los pacientes

**El neurólogo Tomás Segura será el pregonero de la Feria de Albacete 2024**



**ABC**  
Albacete

SEGUIR AUTOR

12/08/2024 a las 10:26h.



El Complejo Hospitalario Universitario de Albacete ha logrado el **Premio Diamante en los ESO-Angels Awards**, en el segundo trimestre de 2024.

Así lo ha comunicado la responsable de la iniciativa Angels en España a los responsables del Servicio de Neurología, tanto facultativos como enfermeras, que lideran el **equipo multidisciplinar de la Unidad de Ictus de la Gerencia de Atención Integrada de Albacete**, concretamente el jefe del Servicio de Neurología, Tomás Segura; el responsable de la Unidad, Óscar Ayo; la neuróloga María Paya; la supervisora de la planta de Neurología, Carmina Rosillo; y las enfermeras del Servicio de Neurología, Mayte Villaplana y Dolores García.

Según informa el Gobierno regional, **los premios ESO-Angels reconocen a aquellos hospitales que cuentan con un equipo multidisciplinar de atención al ictus** y que, tras registrar datos sobre su actuación con estos pacientes, demuestran cumplir con los estándares de calidad europeos. Estos estándares son fundamentales para brindar una atención de excelencia y garantizar el bienestar de los pacientes.

#### NOTICIA RELACIONADA

**La Unidad de Ictus de Ciudad Real atendió a 361 pacientes en su primer año, prácticamente uno por día**

ABC



Según los datos de un estudio, afecta por igual a mujeres y hombres, un tercio de los ingresados son menores de 65 años y el 40 por ciento procede del medio rural

Los certificados oficiales se entregarán a nivel nacional en el Congreso Anual de la **Sociedad Española de Enfermería Neurológica 2024, y a nivel internacional en el European Stroke Organization Congress 2025.**

Tal y como destaca la organización, este premio es el resultado de un arduo trabajo en equipo, y por ello, desde la Iniciativa Angels, han felicitado a todos los profesionales implicados en la atención al ictus por estos brillantes resultados.

La iniciativa Angels valida por trimestres la información que aportan los distintos hospitales, datos e ítems de actividad desde que el paciente llega a Urgencias hasta su alta, un **laborioso trabajo que realizan las enfermeras Carmina Rosillo, Mayte Villaplana y Dolores García.**

En 2023 el Complejo Hospitalario alcanzó el Premio Diamante, lo que permitió a Carmina Rosillo asistir al Congreso Europeo celebrado en Suiza, donde recibió el certificado internacional.

Este 2024, tras el análisis del primer trimestre Albacete obtuvo el nivel oro y en el segundo trimestre han alcanzado el máximo nivel que es el diamante, premio que implica asegurar la participación de las profesionales de Albacete en el congreso nacional y el internacional.

**Un ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por obstrucción, en el 85 por ciento de los casos**, lo que se conoce como ictus isquémico, o por hemorragia, que ocurre en un 15 por ciento. Sólo en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología, unas 110.000 personas sufren un ictus cada año. Aproximadamente un millar de ellos se registran en la provincia de Albacete.

Los avances diagnósticos y terapéuticos en el abordaje del ictus, así como la creación del Código Ictus, sistema de trabajo en red entre los profesionales de los distintos centros sanitarios que permite la identificación precoz desde diferentes puntos asistenciales y una más rápida atención especializada, ha permitido virar en 360 grados el pronóstico y evolución de los pacientes que lo sufren, aumentando la supervivencia y reduciendo enormemente las secuelas

reduciendo enormemente las secuelas.

Para lograr estos resultados, es fundamental la coordinación y colaboración de múltiples profesionales de Atención Primaria, Hospitalaria, Urgencias y Emergencias, transporte sanitario; de distintos servicios y categorías profesionales, todos alineados para ofrecer al paciente la mejor y más rápida atención en una patología en la que el tiempo es vital.

**MÁS TEMAS:** [Albacete \(Provincia\)](#) [Albacete](#) [Cerebro](#) [Hospitales](#) [Enfermeras](#) [Especialidades](#) [Neurología](#) [Hipertensión](#)

VER COMENTARIOS (0)

REPORTAR  
UN ERROR

TE PUEDE INTERESAR

Recomendado por  outbrain

### Prueba el Volvo EX30

Visita tu concesionario oficial y conoce el EX30.  
Reserva hoy mismo tu prueba y vive nuestro SUV...  
Volvo Cars | Patrocinado

### Placas solares sin pagarlas ¿Cómo conseguirlas por 0 €?

Ya no hay excusas. Tarifa plana luz + Placas solares por 0€. Convierte tu hogar en sostenible  
Eveon | Patrocinado

### El truco para mejorar la audición que está causando furor en España

centros-auditivos.es | Patrocinado

### Experimente una obra maestra en movimiento.

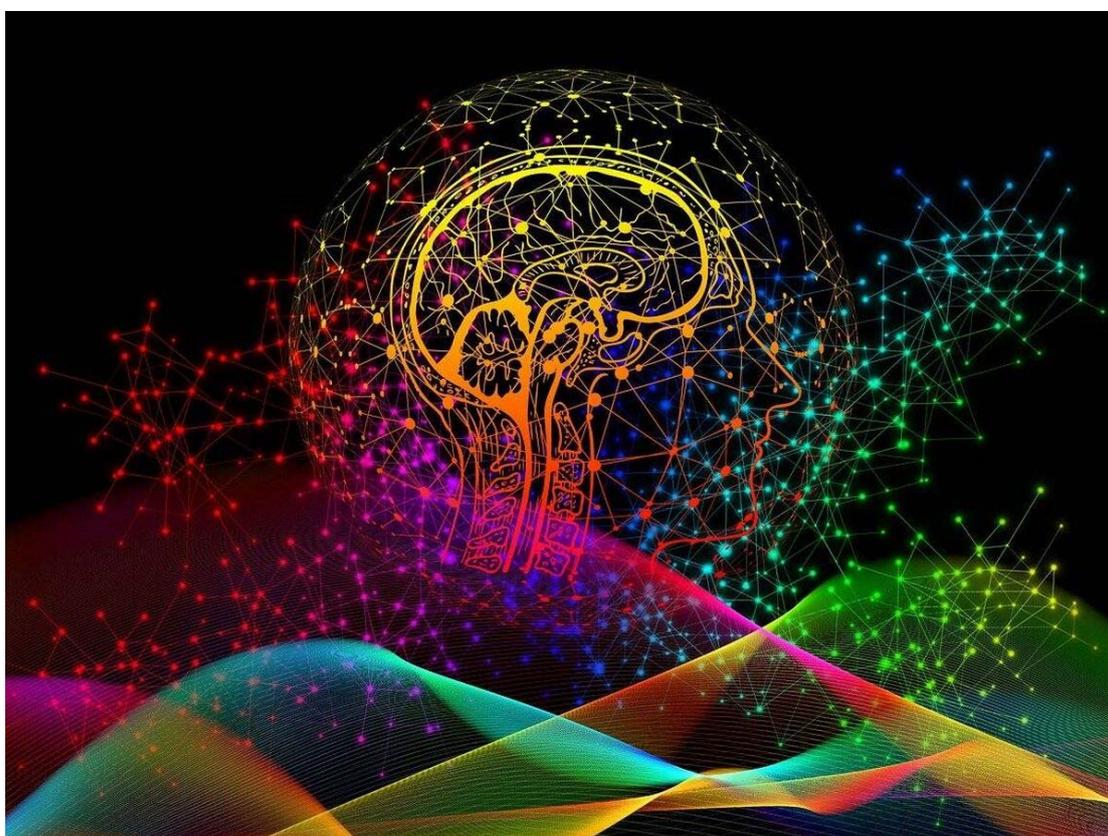
Nuevo Lancia Ypsilon | Patrocinado

## Bienestar

ESTUDIO PRELIMINAR

## La vacuna contra el herpes zóster podría retrasar la aparición del alzhéimer

El trabajo ha analizado los datos de 200.000 historias clínicas y podría abrir la puerta a prevenir la enfermedad en fases precoces, antes de que aparezcan los síntomas



La enfermedad de Alzheimer afecta en España a unas 800.000 personas (Pixabay).

Por **Javier Granda Revilla**

18/08/2024 - 05:00



La **varicela** es una de las enfermedades **más comunes** de la infancia. Suele dejar de recuerdo unos días en la cama sin ir al colegio, fiebre y pequeñas marcas rojizas en el cuerpo, que desaparecen a los pocos días. Pero **el virus sigue latente en el organismo**, en algunos nervios. Y, de adultos, en algunas ocasiones se reactiva con el nombre de **herpes zóster**, causando diferentes complicaciones, especialmente en personas inmunodeprimidas.

La situación cambió en 2006, cuando se desarrolló la primera vacuna contra el herpes zóster. Once años después, en 2017, se comercializó una nueva vacuna, que mejoró la anterior. Estudios preliminares apuntaban que ambas podrían prevenir la demencia. Ahora, un **análisis basado en 200.000 historias clínicas** de Estados Unidos, ha confirmado que, además de prevenir la enfermedad, la nueva vacuna se vincula a una reducción significativa del diagnóstico de demencia a los seis años de haber recibido el pinchazo.

Los resultados, que son preliminares y deben ser validados, podrían tener una implicación significativa porque la demencia es una enfermedad cada vez más presente en las sociedades occidentales

Los **resultados**, que son **preliminares** y que **tienen que ser validados**, podrían tener una implicación significativa tanto para ancianos como para los servicios de salud, porque la demencia es una enfermedad cada vez más presente en las sociedades occidentales, cada vez más envejecidas.

La **reducción fue del 17%** entre los que recibieron la vacuna moderna frente a la más antigua. Para las personas que finalmente presentaron demencia, este porcentaje representa unos seis meses sin desarrollarla. El **efecto fue más destacado en las mujeres**, con un 22%, frente al 13% de los hombres.

### En busca del mecanismo de acción

El estudio, publicado por investigadores de la Universidad de Oxford en la prestigiosa revista **Nature Medicine**, ha analizado también las tasas de demencia en personas a las que se administró otras vacunas: aquellos que recibieron la nueva vacuna contra el herpes zóster tuvieron entre un **23 y un 27% menos de riesgo** que las personas vacunadas contra la gripe, el tétanos, la difteria o la tosferina.

Foto: iStock

Uno de los aspectos clave es determinar el mecanismo por el que la vacuna protege contra el alzhéimer, una patología que afecta a unas 800.000 personas en España, **según cifras de 2022 de la Sociedad Española de Neurología**. Se especula que se deba al resurgimiento en el herpes zóster provoque cambios patológicos. Otra opción es que se deba a los adyuvantes de la vacuna, que potencian la respuesta inmune de la vacuna.

También debe estudiarse si la protección contra la demencia que proporciona **la vacuna sería más eficaz si se administrara en pacientes más jóvenes** –de unos 50 años– o si su efecto desaparecería demasiado pronto.

Los investigadores, en declaraciones a **The Guardian**, han anunciado que **quieren iniciar un ensayo clínico** que compare a pacientes vacunados con otros que reciban placebo para tener así evidencias de cómo funciona la vacuna.

Otro objetivo es saber **cuántos años dura el efecto** y si se debe vacunar a personas más jóvenes, ya que el Alzheimer puede aparecer décadas antes de que surjan los primeros síntomas, por lo que **la vacunación podría ser efectiva incluso en personas a partir de 40 años**.



window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');



Aragón Noticias > Noticias > 'El quinto humor' o el podcast aragonés ...

MEDICINA

## 'El quinto humor' o el podcast aragonés para difundir la medicina de forma cercana y natural

Estos audios de transmisión 'online' han sido creados por tres estudiantes de la Universidad de Zaragoza. En cada capítulo tratan un tema médico de la mano de un especialista

SOFÍA VILLA / 18/08/2024 - 06:00



 El vídeo-pódcast 'El Quinto Humor' puede seguirse en Youtube, Spotify, Tik Toke e Instagram. / J.B, L.B., y X.C.

"Esto es un pódcast humano para personas humanas". Así definen 'El Privacidad humor' sus creadores, **Julia Bellido**, **Lucía Bescós** y **Xabier**

**Cañibano**, en su canal de [YouTube](#). Con él, estos tres estudiantes de la Universidad de Zaragoza quieren **explicar y difundir la medicina de una forma cercana y natural**.

"En las consultas, a veces, no te vas satisfecho con la información recibida, no tienes tiempo de procesarla, investigas por tu cuenta y no te queda claro. Queremos **explicar temas médicos de forma cercana y que se quede guardado**", explica Bellido.

Esta estudiante añade que buscan "**dar voz a la parte más humana de la medicina**". "Hay veces que el personal sanitario es muy técnico e impersonal. **Se ve a la persona como un diagnóstico andante** y se explican las cosas con muchos tecnicismos. La gente se va de consulta como ha entrado", apostilla.

De la misma manera, buscan **humanizar la figura del profesional de la salud**, alejándolo de la "imagen impersonal" que a veces se puede tener de ellos.

"Esto va de personas que conocen el mundo sanitario y de personas que no tienen por qué saber de él y que les puede interesar", señala Cañibano.



Lucía Bescós, Julia Bellido y Xabier Cañibano buscan dar voz a la parte más humana de la medicina. / Universidad de Zaragoza

Privacidad

## Desde la esclerosis múltiple hasta la medicina forense

En cada capítulo mantienen una charla distendida sobre un tema, siempre con un médico como persona experta. Normalmente, publican **un episodio cada dos semanas y todos siguen el mismo patrón**: durante los primeros cinco minutos, la persona invitada explica el tema; en los 25 siguientes, los estudiantes le formulan preguntas.

De los 13 episodios que han emitido hasta ahora, algunos de sus temas han sido **la esclerosis múltiple, el síndrome del ovario poliquístico, la celiaquía o las migrañas**. Para esto último, contaron con la **neuróloga aragonesa Sonia Santos**, galardonada por la SEN (Sociedad Española de Neurología).

El pódcast no solo trata temas médicos en sí, sino también campos relacionados, más complejos o desconocidos, como la **medicina forense**. De ello hablaron con **Salvador Baena**, quien ha trabajado con los **restos óseos del Papa Luna**.

"Entrevistamos a personas que transmiten información verídica, profesional, pero **de manera cercana, en un lenguaje entendible y con ejemplos**", explica Bellido.

**En septiembre continuarán** con las entrevistas y tienen muchas ideas: "Hablabamos con dermatólogos, pediatras, ginecólogos...". **Cañibano** añade que contarán con personal sanitario fuera de los propios médicos, como enfermeros, fisioterapeutas o biomédicos y que también quieren entrevistar a **"pacientes que tienen mucho que contar"** para que den una visión más personal de los temas.



## El Quinto Humor

@ElQuintoHumorPodcast · 192 suscriptores · 55 vídeos

Somos Xabier, Lucía y Julia, estudiantes de medicina con una motivación especial por hacer más

instagram.com/elquintohumor y 1 enlace más

Suscribirse

Inicio Vídeos Shorts Pódcasts Listas 🔍

Para ti



En los últimos episodios han hablado sobre la esclerosis múltiple, la medicina forense o cómo dejar de fumar. / Youtube @ElQuintoHumorPodcast

## Por qué 'El quinto humor'

Bellido explica que el nombre del proyecto es "un juego de palabras" a partir de una teoría de Hipócrates. Para el considerado padre de la medicina, **los seres humanos están formados por cuatro humores**: la sangre, la flema, la bilis amarilla y la bilis negra.

Hay quienes hablan, sin embargo, de un **quinto humor, relacionada con el éter y el alma**. En alusión a esa parte humana de la medicina, los impulsores de este vídeo-pódcast decidieron llamarlo así.

Aparte de en **Youtube**, los episodios se pueden escuchar y ver en **TikTok**, **Instagram** y **Spotify**. "Al principio nos escuchaban solo familia y amigos, pero últimamente vemos que **la audiencia ha ido creciendo y va más allá de conocidos**", expresa orgullosa Bellido.

Mientras Bellido graba y se encarga de las redes sociales, Cañibaño y Bescós son los que entrevistan. Entre los tres, **la medicina no parece tan lejana, impersonal o incomprensible**.

Guardado en...

Privacidad Medicina Universidad de Zaragoza podcast Sanidad

V... | Carmen Navarro: "Las enfermedades neuromusculares dese...



**VIGO**

## Carmen Navarro: "Las enfermedades neuromusculares desestructuran la vida de la familia"

Rocío Suárez



Navarro fue jefa de Anatomía Patológica en el Meixoeiro.

ACTUALIZADO: 20/AGO./24 - 13:35



**"Las unidades de enfermedades neuromusculares permiten un diagnóstico y un tratamiento más temprano", apunta la neuropatóloga referente en enfermedades neuromusculares**

**La Asociación Gallega contra las Enfermedades**



# Avances en el tratamiento del alzhéimer, ¿constituye la actual investigación un futuro prometedor?

Avances como la inmunoterapia contra el amiloide suponen una esperanza contra el alzhéimer que, sin embargo, los expertos no terminan de ver a corto plazo



Paciente con alzhéimer (Foto. Freepik)



PAOLA DE FRANCISCO  
19 AGOSTO 2024 | 07:00



Archivado en:

ALZHEIMER · INVESTIGACIÓN

Para 2050 se estima que **los casos de demencia y alzhéimer se multiplicarán**. El envejecimiento, el estilo de vida, la contaminación, el desarrollo de patologías como la diabetes, la hipertensión o la obesidad están detrás de las más de 47 millones de personas con demencia en el mundo que para mitad de siglo crecerán hasta los 130 millones, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Una gran cantidad de pacientes para los que actualmente solo existen tratamientos que enlentecen el progreso, ya que los estudios no han dado con soluciones modificadoras de la patología.

La realidad es que en los últimos años **la investigación en alzhéimer se ha estancado**. Así lo han reflejado diferentes expertos durante los últimos meses en ConSalud.es, que manifestaban la falta de esperanza de encontrar una solución “a corto plazo”, y así lo corrobora un **reciente estudio** de la Universidad de Cambridge, que muestra la duda de que los nuevos fármacos supongan “una diferencia a nivel poblacional”.

***“Un médico tenía dificultades para distinguir la diferencia entre el deterioro promedio de un paciente que tomaba el fármaco y otro que tomaba placebo”***

Desde hace años se está trabajando en la conocida como **inmunoterapia amiloide**. Un tratamiento que tiene como objetivo eliminar las placas de beta amiloide, causantes de la inflamación y daño cerebral de estos pacientes, a partir de la acción de las células inmunitarias del propio paciente y de anticuerpos monoclonales. Como recoge el análisis realizado por un equipo de investigadores de la Universidad de Cambridge, dos ensayos aleatorizados de fase III mostraron **reducciones significativas en la tasa de deterioro cognitivo y funcional** en comparación del placebo.

Sin embargo, los efectos fueron pequeños, hasta tal nivel, señalan los investigadores de Cambridge, que “un médico tenía dificultades para distinguir la diferencia entre el deterioro promedio de un paciente que tomaba el fármaco y otro que tomaba placebo, después de 18 meses”. A eso se sumó la aparición de efectos adversos importantes como la hemorragia cerebral. De hecho, en un ensayo clínico se produjeron **tres muertes atribuidas al tratamiento**.

## **EL FUTURO DEL ALZHÉIMER**

Aunque alguno de estos tratamientos de inmunoterapia frente a amiloide **ha sido aprobado** tanto en Estados Unidos como en Europa por las agencias reguladoras, la verdad es que están destinados a un pequeño grupo de pacientes con alzhéimer temprano. “Es probable que los medicamentos sean relevantes solo para una cohorte relativamente pequeña de pacientes con alzhéimer, por lo que los posibles receptores deberán someterse a una serie de evaluaciones antes de tener acceso a los medicamentos”, indican los investigadores.

***“Si bien las inmunoterapias amiloides actuales pueden mostrar un destello de promesa para grupos muy seleccionados, está claro que estos medicamentos no abordarán el riesgo de demencia a gran escala”***

Esto supone que el acceso a estos tratamientos conlleve diferentes desafíos que los sistemas de salud no pueden afrontar, debido a la carga asistencial que conlleva la realización de pruebas a todos los pacientes

para conocer su idoneidad con las inmunoterapias. Sin contar que, cuanto más se conoce esta patología, más compleja resulta y no solo se trata de “una proteína”, en referencia a la proteína tau detrás del desarrollo de placas amiloide en el cerebro.

Como [señaló a este medio](#) el **Dr. David Pérez**, portavoz de SEN y Jefe de Servicio del Hospital Universitario La Luz, aunque probablemente la investigación y el avance en alzhéimer irán encaminados a este tipo de tratamiento, hay que ser cautelosos, pues los resultados obtenidos “no son revolucionarios”. Y, mientras, los tratamientos actuales resultan ser “muy frustrantes”. ¿La causa?: son los mismos de las últimas dos décadas, con resultados transitorios en los estadios iniciales de la enfermedad.

“Con una población que envejece, **necesitamos urgentemente formas efectivas de apoyar a las personas que viven con demencia**. Si bien las inmunoterapias amiloides actuales pueden mostrar un destello de promesa para grupos muy seleccionados, está claro que estos medicamentos no abordarán el riesgo de demencia a gran escala”, concluyen por su parte los autores del estudio.

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

Publicidad

## Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

### Dispositivo alemán aumenta la presión del agua 15 veces

PowerJet

### Increíble: Calculadora muestra el valor de su casa al instante (Echa un vistazo)

Calculadora del valor de la vivienda

### ¿Cómo puedes generar ingresos adicionales invirtiendo con nuestro sistema



## Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

### NEUROLOGÍA

## Qué es la neuralgia del trigémino que sufre Álvaro Morata y considerado el dolor más insoportable

La neuralgia del trigémino es el tipo de dolor facial más frecuente en adultos y afecta a más de 35.000 españoles



Qué es la neuralgia del trigémino que sufre Álvaro Morata y considerado el dolor más insoportable / SHUTTERSTOCK



El futbolista **Álvaro Morata** ha vuelto a convertirse en protagonista. Pero no por sus logros en el terreno de juego, sino por su [separación de su esposa, Alice Campello](#). El jugador, que se estrenará este próximo sábado con su nuevo equipo, el Milan, estuvo a punto de perderse la [Eurocopa](#) (en la que la Roja se proclamó ganadora) por un problema de salud.

PUBLICIDAD

En los últimos meses, el delantero ha tenido que superar problemas físicos y psicológicos, como él mismo relató durante la celebración de este título. Además, Morata sufre una **neuralgia del trigémino**, que a punto estuvo de incapacitarle para volver al campo de fútbol.

Noticias relacionadas

**Alergia al sudor: cómo saber si la padezco, por qué aparece en verano y el mejor tratamiento**

**España es el país del sol... ¿por qué tenemos menos vitamina D que los nórdicos?**

**Oídos taponados en el avión: por qué ocurre y trucos del otorrino para evitarlos**



Álvaro Morata sufre una neuralgia del trigémino, que afecta a miles de personas / OSCAR J. BARROSO / AFP7 / EUROPA PRESS

### Neuralgia del trigémino: así es el trastorno que padece Morata

Se trata de una enfermedad que puede afectar a cualquier persona y de cualquier edad, pero es cierto que los neurólogos han observado como la **edad media** de inicio de la enfermedad ronda los 54 años y es más frecuente en mujeres (en 60% de los casos). Como explica a este diario el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del [Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología](#):

- “Se denomina neuralgia a cualquier dolor agudo que sigue la ruta de un nervio. Y el trigémino es el principal nervio sensitivo de la cara, ya que sus tres ramificaciones abarcan la región del **ojo**, la mejilla y la **mandíbula**, por lo que las personas que padecen neuralgia del trigémino pueden experimentar dolor en cualquier parte de su recorrido”.

PUBLICIDAD

Así que estamos hablando de un tipo de dolor facial o de cabeza que se diferencia del resto de **cefaleas**, "además de por su intensidad y de su carácter punzante o eléctrico, porque es muy habitual que se active al realizar actividades cotidianas diarias como masticar, hablar, comer, **lavase los dientes** o peinarse".

"Ante cualquier estímulo táctil o térmico en el rostro, aunque este sea leve, se puede desencadenar una crisis de dolor muy incapacitante".

### **Neuralgia del trigémino: el dolor facial más frecuente**

La neuralgia del trigémino es el tipo de dolor facial más frecuente en adultos. Según los datos que maneja la SEN más de 35.000 españoles la sufren.

De ellos, el 90%-95% de los casos afecta a la segunda y tercera rama del nervio trigémino (zona maxilar, y mandibular respectivamente) y habitualmente **suele afectarse un solo lado de la cara**: únicamente en un 2-5% de los casos el dolor es bilateral.

PUBLICIDAD



La neuralgia del trigémino que padece Álvaro Morata es uno de los dolores más incapacitantes / OSCAR J. BARROSO / AFP7 / EUROPA PRESS

Aunque existen múltiples factores que pueden ser responsables de la aparición de esta neuralgia, lo más frecuente es que se produzca por la **compresión vascular del nervio**, (neuralgias del trigémino primarias) aunque en otras ocasiones su origen no se puede determinar (neuralgia idiopática).

Este dolor agudo también se puede producir de forma secundaria como consecuencia de otras patologías (el 15% de los casos de neuralgia del trigémino), como la presencia de un tumor, o padecer [esclerosis múltiple](#).

- "Cuando la neuralgia del trigémino debuta en **personas jóvenes**, tiene un carácter bilateral, se ve afectada la primera rama del nervio trigémino (oftálmica) y además de las crisis existe un dolor continuo, lo más probable es que se trate de una forma secundaria".
- "Por el contrario, cuando el dolor se experimenta con las crisis características de gran intensidad, y afecta solo a una **rama** del trigémino, lo más probable es que se trate de una forma clásica o idiopática".

### Falta de diagnóstico, principal problema de esta enfermedad

Aunque estos datos no son definitivos ya que desde la SEN apuntan a que la incidencia de la enfermedad podría ser mayor debido a los problemas de diagnóstico.

“Es común que, en la primera consulta, la neuralgia del trigémino sea confundida con otras enfermedades sobre todo **problemas dentales**. Por el contrario, muchos pacientes con dolor facial intenso sin una causa evidente son erróneamente diagnosticados de neuralgia del trigémino”, señala el doctor Pablo Irimia.

“Por esa razón, desde la SEN se ha desarrollado una guía accesible a todos los médicos para el diagnóstico y tratamiento de la neuralgia trigémino. La neuralgia del trigémino supone una de las formas más intensas y debilitantes de dolor que una persona puede experimentar por lo que urge mejorar los tiempos de diagnóstico para que los pacientes puedan acceder cuando antes a los tratamientos indicados”, concluye el experto.



Cada año se diagnostican más de 2.000 nuevos casos de neuralgia del trigémino / EFE

“En todo caso, y aunque muchos pacientes en tratamiento logren remisiones completas, sobre todo al principio, estamos hablando de una **enfermedad crónica** difícil de manejar, en la que los fármacos pueden no ser efectivos o pueden perder efectividad con el paso del tiempo y cuyo impacto sobre la calidad de vida de los pacientes es muy relevante”, advierte el neurólogo.

Esto tiene graves consecuencias en los pacientes.

Te puede interesar

Salud Bienestar

# ¿Por qué nos despertamos a las tres de la mañana? Esta es la explicación de la ciencia

\* *Según la Sociedad Española de Neurología solo el 18% de la población consigue mantener un sueño ininterrumpido*

\* *Cuáles son los riesgos de dormirse con el pelo mojado, según los expertos*

\* *Por qué dormir solo seis horas es malo para la salud*



Mujer tumbada en la cama mirando el reloj. Firma: iStock



elEconomista.es

16:12 - 13/08/2024

Según la **Sociedad Española de Neurología solo el 18% de la población** consigue **mantener un sueño ininterrumpido**. Por lo que levantarse en mitad de la noche durante el sueño es algo bastante común. Aunque parece que hay una hora concreta en el que las personas se despiertan más y es a las tres de la mañana.

Según la ciencia, levantarse entre las tres o cuatro de la madrugada tiene relación con los ciclos normales de sueño. Cuando estamos dormidos pasamos por diferentes fases. El sueño se puede dividir en dos grandes fases: **sueño no REM y sueño REM**. En la primera mitad del sueño, se hace en un porcentaje de **sueño no REM** (Rapid Eye Movement), es el momento del sueño que el cuerpo utiliza para descansar físicamente.

## Bajón térmico en pleno agosto a partir de jueves: estas provincias caerán por ...

**Fase I:** es la transición desde la vigilia (estar despierto) al sueño. Se trata de un sueño ligero y si se despierta a la persona en este momento, no recordará que estaba dormida. Dura poco.

**Fase II:** es la fase de mayor duración, permite al cuerpo descansar y conservar energía.

**Fase III:** es el sueño profundo. En esta parte es muy difícil que una persona se despierte. Aparecen los terrores nocturnos y el sonambulismo.

El **siguiente paso es la fase REM**, donde se producen movimientos oculares rápidos. sirve sobre todo para consolidar la memoria, retener u olvidar información. Es el momento en el que aparecen los sueños, así como las pesadillas. En esta fase, el cerebro está muy activo y el tronco cerebral bloquea las neuronas motrices por el que las personas no se pueden mover. Estas fases se repiten varias veces por las noches durando cada una entre **90 y 120 minutos**.



## Las tres de la mañana

Tras el primer ciclo de sueño, que se produce alrededor de las tres horas, el nivel de alerta es más frágil, algo que pasa en la **fase REM**, y hace que sea más común levantarnos en torno a las tres de la mañana porque el primer ciclo de sueño termina en torno a esa hora.

También puede **suced**er que sobre las dos o tres de la mañana, se produzca un aumento del estrés y de cortisol, teniendo un pequeño pico de esta hormona. Pero si despertarse a esta hora se convierte en lo habitual, lo mejor es acudir a un especialista.

## Relacionados

[Cuáles son los riesgos de dormirse con el pelo mojado, según los expertos](#)

[La infusión más efectiva para dormir que ayuda con la ansiedad y el estrés](#)

[El problema para la piel de dormir con el ventilador encendido:](#)

[Por qué dormir solo seis horas es malo para la salud](#)



Te puede interesar

TEMAS DE HOY:

ORLANDO ARCIA SE CRECE PIRELA UNA BALA EN MÉXICO ASTROS IMBATIBLES DALLAS VA POR EL CAMPEONATO NBA OHTANI NO TIENE RIVAL



Top Stories

00:08

01:12

MLB: Freddy Fermín y un rol que da respiro a Salvador Pérez en Kansas ...

uncios

VIRALES

VIRALES

## Elimina este hábito que no te está dejando dormir.

La investigación fue realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES)



Por Andressa García

Sabado, 17 de agosto de 2024 a las 10:25 pm

Un reciente estudio realizado en España ha revelado una alarmante conexión entre el uso de dispositivos electrónicos y los problemas de insomnio. La investigación fue realizada por la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) y la [Sociedad Española del Sueño](#) (SES).

### NOTAS RELACIONADAS

**VIRALES** - Conoce el significado de los sueños

**AGENDA AL AIRE LIBRE** - ¿Qué significan los 4 tipos de sueños más comunes?

**AGENDA LIBRE** - ¿Sueño? Entérate cuales son las causas que generan la somnolencia

Esta investigación concluyó que el 83% de los jóvenes entre 18 y 34 años utilizan pantallas antes de dormir, lo que se correlaciona con una alta incidencia de trastornos del sueño. El estudio fue publicado en la revista *Infosalus* y según los investigadores, reducir el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir puede mejorar la calidad del sueño.

TEMAS DE HOY:

ORLANDO ARCIA SE CRECE PIRELA UNA BALA EN MÉXICO ASTROS IMBATIBLES DALLAS VA POR EL CAMPEONATO NBA OHTANI NO TIENE RIVAL



Top Stories

00:08

01:12

MLB: Freddy Fermín y un rol que da respiro a Salvador Pérez en Kansas ...

VIRALES



LUMINOUS630 SPF50 – Previene las manchas oscuras...

Descubre más

NIVEA - Patrocinado

PUBLICIDAD



ghd España - Patrocinado

Nuevo ghd duet blowdry

Shop Now



ghd España - Patrocinado

Nuevo ghd duet blowdry

Shop Now





Top Stories

00:08

01:12

MLB: Freddy Fermín y un rol que da respiro a Salvador Pérez en Kansas ...

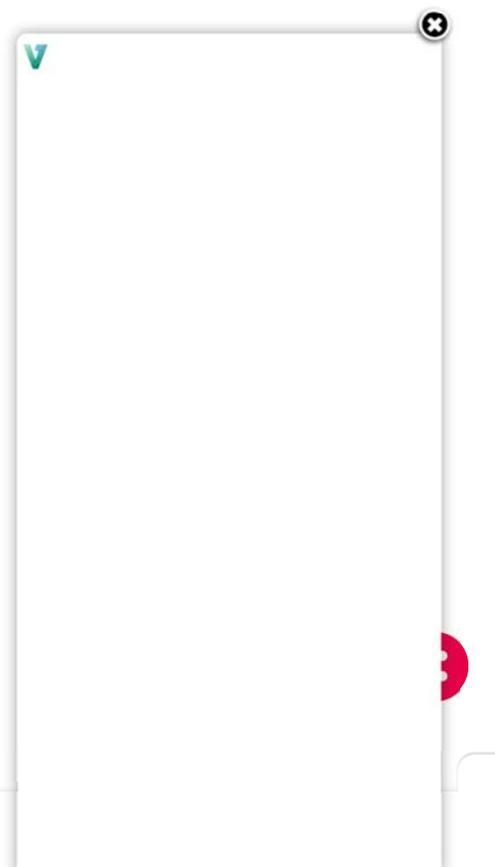
VIRALES



### Los resultados son alarmantes

La mayoría de los encuestados, que representa alrededor de 61%, reconoció [restar horas de sueño](#) debido a sus ocupaciones diarias. Además, el 33% mencionó dormir menos de 7 horas por noche. La Dra. Marta Rubio, líder de la investigación, advirtió sobre los efectos nocivos de la luz artificial emitida por las pantallas de los dispositivos electrónicos.

Esta luz inhibe la producción de melatonina, la hormona que regula el ciclo del sueño. Como consecuencia, las personas experimentan dificultades para conciliar el sueño y tienen una calidad de sueño más pobre. Además del uso de pantallas, hay otros hábitos que también influyen en la calidad del sueño de los jóvenes.





Top Stories

00:08

01:12

MLB: Freddy Fermín y un rol que da respiro a Salvador Pérez en Kansas ...

VIRALES



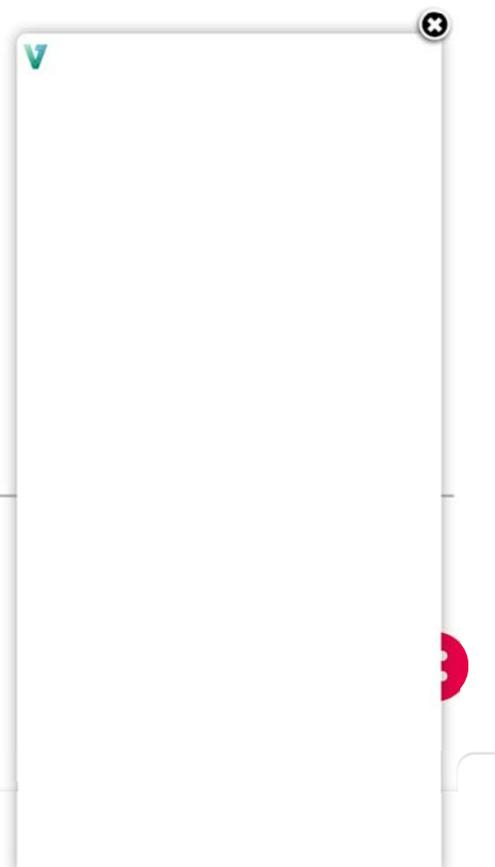
### ¿Qué hacer para mejorar la calidad del sueño?

El consumo de estimulantes como café, té y refrescos, así como el alcohol, son factores que pueden alterar el sueño. Ante este panorama, los expertos recomiendan establecer una [rutina de sueño saludable](#).

Para comenzar, se recomienda evitar el uso de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de dormir. Otra técnica es crear un ambiente tranquilo y oscuro en el dormitorio. Se aconseja también limitar el consumo de cafeína y alcohol, y practicar actividades relajantes antes de acostarse.

### LAS MÁS LEÍDAS

1

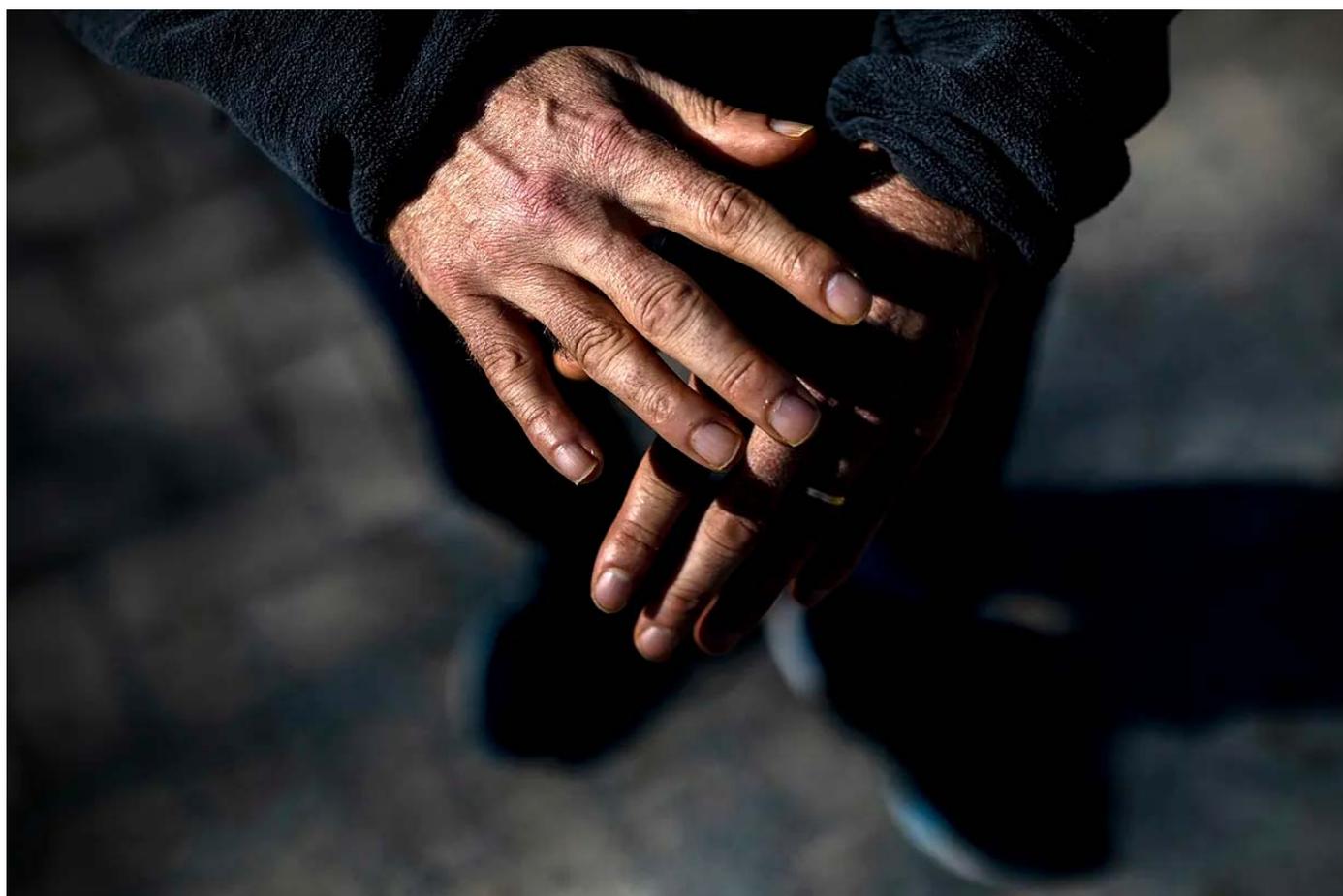


## SALUD

## Un marcapasos cerebral personalizado reduce los síntomas en pacientes con Parkinson

Este tipo de estimulación cerebral personalizada ayuda a reducir los síntomas de la patología neurodegenerativa en cuatro pacientes en EEUU

8 comentarios



Manos de un paciente con Parkinson. ALBERTO DI LOLLÌ

C. García

Madrid

Actualizado Lunes, 19 agosto 2024 - 17:01

Hace décadas que para frenar los trastornos de movimiento asociados al **Parkinson** se utiliza la **estimulación cerebral profunda**. La técnica, que se basa en la implantación de electrodos en áreas específicas del cerebro, consigue, en combinación con fármacos, mitigar algunos de los síntomas derivados de la enfermedad neurológica, aunque tiene limitaciones.

Una nueva investigación cuyos detalles se publican en el último número de *Nature Medicine* allana el camino para optimizar sus beneficios. Según sus datos, una estrategia que permite 'personalizar' la estimulación en función de las señales de cada paciente logra mejorar los resultados del abordaje convencional.

Generalmente, en casos de Parkinson, la estimulación cerebral profunda se lleva a cabo siguiendo un protocolo estandarizado, constante, que no responde en cada momento a las señales cerebrales del paciente o a los niveles de dopamina aportados por la medicación habitual. Esto, en ocasiones, provoca efectos secundarios no deseados. La nueva técnica, una suerte de *marcapasos cerebral*, en cambio, permitiría una estimulación ajustada a la actividad cerebral y las necesidades del enfermo, según señalan en la revista científica sus creadores, liderados por Philip Starr investigador de la Universidad de California en San Francisco (EEUU). De momento, han probado la utilidad de la estrategia en **cuatro pacientes**.

En un primer paso, a estos cuatro enfermos de Parkinson se les implantaron electrodos capaces de registrar su actividad cerebral. Se tomaron datos de sus señales cerebrales, tanto en casa como en el hospital, a la vez que se monitorizaban los síntomas de la enfermedad con la ayuda de relojes inteligentes y diarios completados por los propios pacientes.

Con esos datos en la mano, los investigadores fueron capaces de identificar señales en el núcleo subtalámico y la corteza motora que se asociaban con síntomas motores de la enfermedad así como con los niveles de dopamina. Esos biomarcadores, posteriormente, se emplearon para personalizar y ajustar la estimulación cerebral profunda que se

aplicaba a los pacientes en su rutina diaria. Al comparar los resultados del abordaje personalizado con los de la intervención convencional, los datos mostraron un claro beneficio de la técnica innovadora.

#### PARA SABER MÁS

**Salud.** HIFU: así es la 'magia' de los ultrasonidos que acaba con los temblores esenciales y del párkinson

CRISTINA RUIZ, Madrid ALBERTO DI LOLLÌ, (Reportaje gráfico)



La estimulación adaptada logró **mejorar en un 50% los síntomas** que los pacientes habían descrito previamente como los más molestos. Además de los resultados registrados por los dispositivos electrónicos utilizados en la investigación, tres de los cuatro pacientes estudiados señalaron una mejoría en su calidad de vida.

#### COMBINACIÓN DE TÉCNICAS

El nuevo abordaje es el resultado de una combinación de avances logrados tras años de investigación. En 2018, el equipo de Starr consiguió desarrollar un sistema capaz de ajustar la estimulación a diferentes biomarcadores y, posteriormente, logró crear una forma de monitorizar la actividad cerebral en pacientes mientras llevaban a cabo sus rutinas habituales.

Aunando ambas innovaciones, el nuevo sistema permite registrar la actividad cerebral y llevar a cabo la estimulación cerebral profunda a través de impulsos eléctricos **en función de esos parámetros monitorizados**.

"Ha habido un gran interés en lograr **mejorar la terapia de estimulación cerebral profunda** y convertirla en adaptativa y autorregulable, pero hasta hace poco los métodos y las herramientas correctas no estaban disponibles para que los pacientes pudieran usarlo en sus hogares", ha señalado Starr en un comunicado distribuido por la Universidad de California.

"El principal cambio que hemos conseguido con esta estimulación cerebral profunda adaptativa es que hemos sido capaces de detectar, en tiempo real, en lugar del espectro de síntomas en el que está el paciente y ajustar eso con la cantidad exacta de estimulación que necesita", ha añadido en el mismo comunicado Simon Little, miembro de la Unidad de Neuromodulación y Trastornos del Movimiento de la Universidad de California en San Francisco que dirige Starr y uno de los principales firmantes del trabajo.

En la revista científica, los investigadores señalan que los resultados de su trabajo son prometedores, si bien se necesitan estudios con más pacientes que confirmen sus resultados.

#### MÁS EN EL MUNDO



Aclaración Eduardo Noriega



Cuatro proyectiles impactan contra un buque carguero en el Mar Rojo y lo dejan a la deriva

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, el Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa y crónica que **afecta, en España a entre 120.000 y 150.000 personas**. Se trata de la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente en nuestro entorno, solo por detrás de la enfermedad de Alzheimer.



EL PESPUNTE | ¿Quieres que te avisemos cuando ocurra algo de última hora?

No quiero

ACEPTAR



(https://www.instagram.com/

(https://www.esea.es)

PROVINCIA (HTTPS://WWW.ELPESUNTE.ES/CATEGORY/PROVINCIA/)

# La X Marcha del Alzheimer de Lebrija se celebrará el 27 de septiembre



POR EL PESPUNTE (HTTPS://WWW.ELPESUNTE.ES/AUTHOR/ALPHA/) 14 AGOSTO 2024

subject=La%20X%20Marcha%20del%20Alzheimer%20de%20Lebrija%20se%20celebrará%20el%2027%20de%20septiembre/

www.elpesunte.es/la-x-marcha-del-alzheimer-de-lebrija-se-celebrará-el-27-de-septiembre/

→ La Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer Virgen del Castillo ha dado a conocer esta mañana los detalles de tan importante cita



**L**a marcha solidaria del Alzheimer cumple este año su primera década de vida en Lebrija. La Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer Virgen del Castillo celebra tan señalado aniversario con la expectativa de una nueva y multitudinaria cita, como ya viene ocurriendo en cada edición.

Los detalles de la convocatoria 2024 se han dado a conocer esta mañana en la sede de la Asociación del Alzheimer, con la presencia de su directora, Lucía Fuentes, y de la delegada de Salud, Mari Ángeles Mena. Ambas han coincidido en definir a Lebrija como una ciudad solidaria que se vuelca con las causas justas. Así se viene demostrando cada año en la marcha solidaria a favor de un mayor esfuerzo inversor en materia de investigación sobre enfermedad.

A las 20:00 del 27 de septiembre, la décima Marcha Solidaria del Alzheimer iniciará su recorrido desde la Plaza de España para recorrer, desde este punto, diversas calles de Lebrija con un objetivo esencial: reivindicar mayor concienciación social sobre esta enfermedad neurodegenerativa que, sólo en España, registra 40.000 nuevos casos cada año, según los datos aportados por la Sociedad Española de Neurología, institución que señala la existencia de un gran número de casos leves sin diagnosticar.



EL PESPUNTE | ¿Quieres que te avisemos cuando ocurra algo de última hora?

No quiero

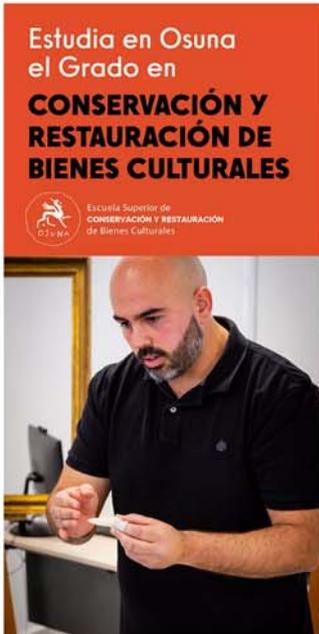
ACEPTAR



(https://www.esea.es)

## Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer es un trastorno cerebral que destruye lentamente la memoria y la capacidad de pensar y, con el tiempo, la habilidad de llevar a cabo hasta las tareas más sencillas. Las personas con Alzheimer también experimentan cambios en la conducta y la personalidad.



(https://www.escuelaconservacionosuna.es)

LEE TAMBIÉN

(https://  
www.elpes-  
punte.es/  
el-cura-  
paco-sera-  
nombrado-  
hijo-  
adoptivo-  
de-  
lebrija/)

PROVINCIA (HTTPS://WWW.ELPESPUNTE.ES/CATEGORY/PROVINCIA/)

**El cura Paco será nombrado Hijo Adoptivo de Lebrija (https://  
www.elpespunte.es/el-cura-paco-sera-nombrado-hijo-adoptivo-de-  
lebrija/)**

El Alzheimer no es una parte normal del envejecimiento, sino que es el resultado de cambios complejos en el cerebro que empiezan años antes de que aparezcan los síntomas y que originan la pérdida de neuronas y sus conexiones.

El Pespunte (https://www.elpespunte.es/author/alpha/)

Periódico joven, libre e independiente.

Fundado el 24 de noviembre de 2006 en Osuna (Sevilla).

www.elpespunte.es (https://www.elpespunte.es)



(https://www.autoescuelagonzalocano.com)



Tunstall

Un mundo en el que las personas tienen la libertad de vivir plenamente en el lugar de su elección

(https://www.tunstall.es/)



geriatricarea

(https://www.geriatricarea.com/)



## Revista digital del sector sociosanitario (/)

Actualidad (https://www.geriatricarea.com/categorias/actualidad/)

# El 90% de los ictus se pueden prevenir con un adecuado control de los factores de riesgo

Agosto, 2024 (https://www.geriatricarea.com/2024/08/16/el-90-de-los-ictus-se-pueden-prevenir-con-una-vida-saludable/)



**RESIDENCIAS  
PARA MAYORES  
901 30 20 10**



(https://www.amavir.es/)

## Los médicos de atención primaria, la prevención y un estilo de vida saludable son clave en la lucha contra el ictus, Por ello, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria

El 90% de los ictus se pueden prevenir con una vida saludable. Un estudio reciente muestra que el control de los factores de riesgo reduce el riesgo de sufrir un ictus en un 90%. La prevención es clave para reducir la carga de esta enfermedad. Los médicos de atención primaria juegan un papel fundamental en la identificación y el manejo de los factores de riesgo. Un estilo de vida saludable, con una dieta equilibrada y ejercicio regular, también contribuye a la prevención. La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMI) destaca la importancia de la prevención y el control de los factores de riesgo en la lucha contra el ictus.

Un estudio reciente muestra que el control de los factores de riesgo reduce el riesgo de sufrir un ictus en un 90%. La prevención es clave para reducir la carga de esta enfermedad. Los médicos de atención primaria juegan un papel fundamental en la identificación y el manejo de los factores de riesgo. Un estilo de vida saludable, con una dieta equilibrada y ejercicio regular, también contribuye a la prevención. La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMI) destaca la importancia de la prevención y el control de los factores de riesgo en la lucha contra el ictus.

Newsletter!



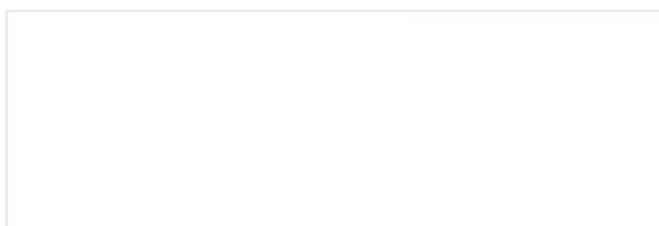
casos ocurren en edad laboral. A nivel mundial, además, cerca de **14 millones de personas sufrirán un ictus este año, con 5.5 millones de muertes como resultado.**



*En España unas 120.000 personas sufren un ictus cada año*

Por esa razón, **SEMERGEN** ha renovados su acuerdo de colaboración con la **Fundación Freno al Ictus**. El acuerdo fue firmado en la sede de SEMERGEN por el **Dr. José Polo García**, presidente de SEMERGEN, y **Julio Agredano**, presidente de la Fundación Freno al Ictus.

El principal objetivo de este convenio es **fomentar actividades de concienciación sobre el ictus, informar sobre su prevención, detección, abordaje y manejo entre los médicos de Atención Primaria**. También se busca proporcionar apoyo para mejorar la calidad de vida de los afectados y sus familiares.



El **Dr. José Polo García** explica que *“a través de esta alianza, no solo buscamos fomentar la concienciación y educación entre la comunidad médica y la sociedad en general, sino también mejorar*

*la atención en Atención Primaria. Creemos firmemente que esta alianza, que se firmó el 16 de agosto de 2024, tendrá un impacto directo y positivo en la calidad de vida de los pacientes”*.

El 90% de los ictus se pueden prevenir con una vida saludable y un estilo de vida saludable son la clave en la lucha por la salud.

**Newsletter!**



Por su parte, **Julio Agredano**, señala que *“los médicos de familia son esenciales en la lucha contra el ictus. Tienen la capacidad de controlar los factores de riesgo en la población, realizar seguimiento de los tratamientos y, lo más importante, influir significativamente en la mejora de los hábitos de salud de las personas”*.

Como parte de esta alianza, se dispondrá del portal **Pacientes** (<http://www.pacientessemergen.es>) **Semergen** (<http://www.pacientessemergen.es>), **que ofrece información y formación con criterios médicos consensuados y documentados**. Además, también se pondrá a disposición de los asociados de la **Fundación Freno al Ictus** (<https://www.frenoalictus.org/>) **servicios de consulta médica y recursos gratuitos relacionados con la salud**, como consejos y guías proporcionados por la página web de **SEMERGEN** (<https://semergen.es/>).

Quando necesitas estar cuidado  
**ESTAMOS A TU LADO**

([https://www.domusvi.es/?utm\\_source=Geriatricarea&utm\\_medium=Banner](https://www.domusvi.es/?utm_source=Geriatricarea&utm_medium=Banner))

<https://www.geriatricarea.com/2024/08/16/el-90-de-los-ictus-se-pueden-prevenir-con-una-vida-saludable/> [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [WhatsApp](#) [Email](#)

El 90% de los ictus se pueden prevenir con una vida saludable **Newsletter!** [^](#)  
%20y%20un%20estilo%20de%20vida%20saludable%20son%20la%20clave%20en%20la%20lucha%20

**legrand** | care

**Plataforma Care 360**

Care  
**360**

(<https://www.legrand.com/legrandcare/es.html>)

Institut de Formació Contínua-IL3  
UNIVERSITAT DE BARCELONA

UNIVERSITAT DE BARCELONA

**Máster en Atención Integral a la Cronicidad, Complejidad y Fragilidad**

SEMIPRESENCIAL /  
NOVIEMBRE 2024

(<https://www.landing-il3-ub.com/master-en-atencion-integral-a-la-cronicidad-complejidad-y-fragilidad/?track=30073>)

## 120.000 personas sufren un ictus cada año en España

Informar a la población es crucial en la lucha contra el ictus. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España **unas 120.000 personas sufren un ictus cada año**. De estos, al menos **un 15% fallece** y alrededor del 30% de los supervivientes queda en situación de dependencia funcional.

La buena noticia es que **el 90% de los ictus (<https://www.geriatricarea.com/?s=+ictus>) se pueden prevenir con un adecuado control de los factores de riesgo. En este caso, cada minuto cuenta**. Por eso,

es crucial llamar al 112 ante la presencia de síntomas como debilidad o parálisis facial, pérdida de fuerza en un brazo o pierna, cambios bruscos de visión, dificultad para hablar o entender, mareos, náuseas o vómitos, pérdida de conciencia o pérdida de conocimiento. **El 90% de los ictus se pueden prevenir con una vida saludable.**

**Newsletter!**

## piernas inquietas en niños?

En España, dos millones de personas padecen el síndrome de piernas inquietas, entre ellos niños, aunque parece una afección propia de adultos. ¿Cuáles son sus manifestaciones en los más pequeños?



PUBLICIDAD

TERRY GRAGERA

13 de agosto de 2024 - 7:30 CEST



"provocar en los pacientes la **necesidad difícilmente controlable de mover las piernas, generalmente debido a una sensación de hormigueo, picazón o ardor** que suele aparecer durante el reposo y disminuye con el movimiento", detalla la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

**Es un trastorno más común en mujeres que en hombres que suele aparecer en la tarde-noche y que provoca problemas de sueño.**

Hasta un 4% de los niños y adolescentes lo padecen (y un 10% de adultos también). La **Dra. Celia García Malo, vocal del Grupo de Estudios de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN**, nos cuenta su relevancia en la población pediátrica.

## Problemas para dormir y otras repercusiones

"Puesto que los síntomas de esta enfermedad suelen darse principalmente durante el descanso o por la noche, es muy común que los pacientes experimenten dificultades para dormir o relajarse, lo que puede afectar mucho a la calidad de vida del paciente", señala la experta. De hecho, precisamente por esa falta de descanso, **los afectados pueden acabar presentando ansiedad y depresión**, además de problemas en las relaciones sociales y en su entorno de estudio o trabajo.

**Los mayores retrasos en el diagnóstico se dan en la edad pediátrica porque esas molestias en las extremidades se achacan a dolores de crecimiento o hiperactividad**

*Dra. Celia García Malo*

La SEN calcula que en España el 90% de las personas con el síndrome de piernas inquietas está sin diagnosticar. El problema es que al inicio de la enfermedad los síntomas suelen ser leves y esporádicos, por lo que los pacientes no consultan hasta que la enfermedad ya ha evolucionado, lo que supone un retraso en el diagnóstico de hasta 10 años en algunas ocasiones.

**crecimiento o a hiperactividad**, donde se dan los mayores retrasos en el diagnóstico", comenta la Dra. Celia García Malo. El pediatra o el médico de familia (si es un adolescente) deberá tener en cuenta estos síntomas para hacer un diagnóstico adecuado, de forma que esa inquietud y esas molestias no se identifiquen erróneamente con otros cuadros también presentes a estas edades.



© Adobe Stock

## Los problemas de no diagnosticarlo a tiempo

Uno de cada cuatro pacientes con el síndrome de piernas inquietas comienza a sentir los síntomas en la infancia o la adolescencia. Es un dato relevante, pues **estos casos que debutan a edades tempranas son los que pueden evolucionar hacia una mayor gravedad**. Según la Sociedad Española de Neurología, hasta un 20% de los pacientes que padecen el síndrome de piernas inquietas desarrollan esta enfermedad en su forma más grave y, por lo general, se da en las personas cuyos síntomas empezaron antes de los 20 años. Por esta razón, no tener un retraso en el diagnóstico es fundamental para asegurar una buena calidad de vida del paciente pediátrico.

El consejo de la Dra. García Malo es que "todas las personas que experimenten molestias en las piernas, sobre todo cuando ocurren con tal frecuencia que

de forma adecuada el trastorno".

## Se sabe que el 25% de las personas que consultan por problemas de insomnio son diagnosticadas finalmente con el síndrome de piernas inquietas.

Por lo tanto, cuando al niño o al adolescente le cueste dormir y no se hayan identificado otras causas, habría que descartar también este síndrome que puede comprometer en gran medida su descanso.

### ¿Cuál es el tratamiento a aplicar?

Por el momento se desconocen las causas que provocan el síndrome de piernas inquietas, aunque se ha relacionado con factores genéticos, deficiencias de hierro y alteraciones del nivel de dopamina en el cerebro. No obstante, **también pueden tener que ver ciertas enfermedades, como la diabetes** o afecciones de la médula espinal, entre otras.

Si se identifica lo que provoca el síndrome de piernas inquietas, el tratamiento se dirige a ese problema en concreto. "En todo caso, por lo general, el tratamiento se centrará en abordar los síntomas y mejorar la calidad del sueño", señala la neuróloga. Así, se puede recomendar, según indica:

- Incluir **cambios en el estilo de vida.**
- **Evitar el consumo de cafeína** y alcohol.
- Mantener una **rutina regular de sueño.**
- Hacer **ejercicio.**
- Aplicar **técnicas de relajación.**

"En casos más graves o cuando la enfermedad interfiere significativamente con la calidad de vida, existe medicación específica para mejorar los síntomas", destaca. Para que la enfermedad no vaya a más es importante hacer un correcto seguimiento de la misma y de sus síntomas, "ya que, cuando la enfermedad evoluciona y los pacientes sufren una forma grave de esta enfermedad, es mucho



Portada Medios Empresas Salud Valores Agencias

SALUD

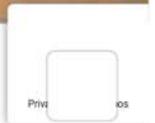
Formación Servicios  Español ▾

# España se vuelca con el tratamiento de las enfermedades raras en el mundo

agosto 21, 2024 · Tiempo de lectura: 1 min



Diego Delgado



# **España, junto a otros dos países, copatrocina la “Resolución de la Asamblea Mundial de la Salud sobre las enfermedades raras” en 2025, una iniciativa que busca priorizar el tratamiento de estas afecciones a nivel internacional**

España ha dado un paso decisivo en la lucha por la equidad en salud. El Gobierno y la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER) se han comprometido a copatrocinar la “Resolución sobre Enfermedades Raras: Una Prioridad para la Equidad e Inclusión en Salud Global” en la Asamblea Mundial de la Salud 2025.

Esta iniciativa, impulsada inicialmente por la República Árabe de Egipto, cuenta también con el apoyo de Qatar y busca priorizar las enfermedades raras en la agenda sanitaria mundial. El encuentro aboga por mejorar el diagnóstico, tratamiento y servicios de apoyo para millones de personas en todo el mundo que sufren estas afecciones.

## **Una causa global con un fuerte respaldo nacional**

La doble implicación de España, tanto por Ejecutivo como por Federación, refuerza el compromiso del país por la salud mundial. Y en este caso con la defensa de los derechos de un colectivo que supera los 300 millones a nivel mundial.

El objetivo principal de esta resolución es fomentar una mayor inversión y compromiso en la equidad sanitaria global. Para ello, se abordan las disparidades en el acceso a recursos y tratamientos para enfermedades raras. El acuerdo también promoverá el intercambio de experiencias y recursos entre los Estados Miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Así, se habilitará la recopilación de datos precisos y la implementación de medidas que garanticen la Cobertura Universal de Salud para este colectivo.

## **Debate internacional y próximos pasos**

La noticia de la copatrocinación española llega en vísperas de un encuentro online internacional. El próximo 30 de agosto Rare Diseases International



(RDI) organizará un evento en el que participarán la la Ministra de Sanidad de España, Mónica García, y el presidente de FEDER, Juan Carrión. En este foro, más de 200 representantes de la OMS, gobiernos, la comunidad de pacientes y el sector privado discutirán las oportunidades y desafíos que esta resolución plantea.

España ya había desempeñado un papel clave en la adopción de la Resolución de Naciones Unidas sobre Enfermedades Raras en 2021, actualizada en 2023. Sin embargo, la nueva resolución de la Asamblea Mundial de la Salud es vista como un avance crucial para coordinar acciones globales. Y sobre todo para superar barreras que enfrentan las personas con enfermedades raras, especialmente en regiones como América Latina o África.

Comparte en redes



**ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD  
GOBIERNO**

**JUAN CARRIÓN**

**ESPAÑA FEDER  
MÓNICA GARCÍA**

---

**LAS MÁS LEÍDAS**



jueves, 22 de agosto de 2024

# La Tribuna de Albacete



30°  
Suscríbete



## La Tribuna de Albacete

ALBACETE PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERÍAS

SANIDAD

### El CHUA recibe el Premio Diamante por la Unidad de Ictus

Redacción - lunes, 12 de agosto de 2024

**Los premios ESO-Angels reconocen a aquellos hospitales que cuentan con un equipo multidisciplinar de atención al ictus y que cumplen con los estándares de calidad**



Parte del equipo sanitario multidisciplinar de la Unidad de Ictus. - Foto: Sescam

El Complejo Hospitalario Universitario de Albacete, dependiente del Servicio de Salud de Castilla-La Mancha, ha logrado el Premio Diamante en los ESO-Angels Awards, en el segundo trimestre de 2024.

Así lo ha comunicado la responsable de la iniciativa Angels en España a los



responsables del Servicio de Neurología, tanto facultativos como enfermeras, que lideran el equipo multidisciplinar de la Unidad de Ictus de la Gerencia de Atención Integrada de Albacete, concretamente el jefe del Servicio de Neurología, Tomás Segura; el responsable de la Unidad, Óscar Ayo; el neurólogo neurointervencionista, Francisco Hernández; la neuróloga María Paya; la supervisora de la planta de Neurología, Carmina Rosillo; y las enfermeras del Servicio de Neurología, Mayte Villaplana y Dolores García.

Los premios ESO-Angels reconocen a aquellos hospitales que cuentan con un equipo multidisciplinar de atención al ictus y que, tras registrar datos sobre su actuación con estos pacientes, demuestran cumplir con los estándares de calidad europeos. Estos estándares son fundamentales para brindar una atención de excelencia y garantizar el bienestar de los pacientes.

Los certificados oficiales se entregarán a nivel nacional en el Congreso Anual de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica 2024, y a nivel internacional en el European Stroke Organization Congress 2025.

Tal y como destaca la organización, este premio es el resultado de un arduo trabajo en equipo, y por ello, desde la Iniciativa Angels, han felicitado a todos los profesionales implicados en la atención al ictus por estos brillantes resultados.

La iniciativa Angels valida por trimestres la información que aportan los distintos hospitales, datos e ítems de actividad desde que el paciente llega a Urgencias hasta su alta, un laborioso trabajo que realizan las enfermeras Carmina Rosillo, Mayte Villaplana y Dolores García.

En 2023 el Complejo Hospitalario alcanzó el Premio Diamante, lo que permitió a Carmina Rosillo asistir al Congreso Europeo celebrado en Suiza, donde recibió el certificado internacional.

Este 2024, tras el análisis del primer trimestre Albacete obtuvo el nivel oro y en el segundo trimestre han alcanzado el máximo nivel que es el diamante, premio que implica asegurar la participación de las profesionales de Albacete en el congreso nacional y el internacional.

#### Calidad en la atención

Un ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por obstrucción, en el 85 por ciento de los casos, lo que se conoce como ictus isquémico, o por hemorragia, que ocurre en un 15 por ciento. Sólo en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología, unas 110.000 personas sufren un ictus cada año. Aproximadamente un millar de ellos se registran en la provincia de Albacete.

Los avances diagnósticos y terapéuticos en el abordaje del ictus, así como la creación del Código Ictus, sistema de trabajo en red entre los profesionales de los distintos centros sanitarios que permite la identificación precoz desde diferentes puntos asistenciales y una más rápida atención especializada, ha permitido virar en 360 grados el pronóstico y evolución de los pacientes que lo sufren, aumentando la supervivencia y reduciendo enormemente las secuelas.

Para lograr estos resultados, es fundamental la coordinación y colaboración de múltiples profesionales de Atención Primaria, Hospitalaria, Urgencias y Emergencias, transporte sanitario; de distintos servicios y categorías profesionales, todos alineados para ofrecer al paciente la mejor y más rápida atención en una patología en la que el tiempo es vital.





Más ▾

## Castilla la Mancha

AL MINUTO / INTERNACIONAL / POLÍTICA / OPINIÓN / SOCIEDAD / DEPORTES / ECONO. SUSCRÍBETE

### ALBACETE

# La atención al ictus en el hospital de Albacete le vale un Premio Diamante

Así lo ha comunicado la responsable de la iniciativa Angels en España a los responsables del Servicio de Neurología, tanto facultativos como enfermeras, que lideran el equipo multidisciplinar de la Unidad de Ictus de la Gerencia de Atención Integrada de Albacete, concretamente el jefe del Servicio de Neurología, Tomás Segura; el responsable de la Unidad, Óscar Ayo; la neuróloga María Paya; la supervisora de la planta de Neurología, Carmina Rosillo; y las enfermeras del Servicio de Neurología, Mayte Villaplana y Dolores García.



### AGENCIAS

12/08/2024 09:50

ALBACETE, 12 (EUROPA PRESS) El Complejo Hospitalario Universitario de Albacete ha logrado el Premio Diamante en los ESO-Angels Awards, en el segundo trimestre de 2024.

Así lo ha comunicado la responsable de la iniciativa Angels en España a los responsables del Servicio de Neurología, tanto facultativos como enfermeras, que lideran el equipo multidisciplinar de la Unidad de Ictus de la Gerencia de Atención Integrada de Albacete, concretamente el jefe del Servicio de Neurología, Tomás Segura; el responsable de la Unidad, Óscar Ayo; la neuróloga María Paya; la supervisora de la planta de Neurología, Carmina Rosillo; y las enfermeras del Servicio de Neurología, Mayte Villaplana y Dolores García.



os proveedores de internet no les gusta, pero es ilegal

Publicidad WifiBlast



¿Sufres de dolor de cuello y espalda mientras duermes? Prueba esto (e...

Publicidad Derila



Alimente **Alimente**

Seguir

7K Seguidores



## Cómo actuar ante un ictus: estos son los síntomas y los pasos a seguir

Historia de Fátima Garay • 8 mes(es) •

2 minutos de lectura



[Así pueden ayudar las células madre a tratar la enfermedad de Crohn](#)  
[Por qué nos hacemos adictos a ingerir cosas que no son comestibles: así es el síndrome de la pica](#)

Los accidentes cerebrovasculares son una emergencia médica. Cualquier **bloqueo del riego sanguíneo** a alguna zona del organismo es un problema realmente serio que requiere atención médica inmediata. Esto es justamente lo que sucede con un ictus.

De acuerdo a la Sociedad Española de Neurología (SEN), una de cuatro personas podría sufrir un ictus a lo largo de su vida, no solo en la vejez, sino a edades más tempranas y como consecuencia de hábitos no saludables. Por esta razón, además de intentar prevenirlo, **conviene conocer cuáles son los síntomas** y los pasos a seguir en caso de [presenciarlo](#).

Comentarios

## Cómo detectarlo y qué hacer

Un ictus se produce por la interrupción del flujo sanguíneo a una parte del cerebro o de la rotura de una arteria. Dicho así, parece complicado conocer cuando una persona lo está sufriendo. Sin embargo, existen ciertos síntomas que **se pueden apreciar a simple vista**.

Tal como lo recoge la 'Guía de Primeros Auxilios de SAMUR', notar cambios repentinos o pérdida gradual en la consciencia, falta de coordinación de movimientos o simetría en la cara o tener problemas al hablar son algunas de las **alertas** que **se deben tener en cuenta**.

Noticia Relacionada

 Comentarios

## Un estilo de vida saludable, clave para evitar ictus entre los jóvenes



└ De la prevención al diagnóstico precoz: para qué sirve hacerse un reconocimiento médico  
© Proporcionado por El Confidencial ACyV

### EC Brands

Si se detecta alguno de estos síntomas, **lo primero que hay que hacer** es aflojar la ropa para que la persona pueda respirar bien y llamar al 112. Habrá que explicar al Servicio de Emergencias cuál es la situación y la hora en la que comenzaron a aparecer las señales. Mientras se espera es necesario mantener la calma y evitar hacer ruidos excesivos.

En caso de encontrarse en una situación crítica como esta, **saber detectar los síntomas** puede ayudar a proporcionar a nuestros seres queridos o a un desconocido la [atención](#) que necesita.

▶ **Vídeo relacionado:** ¡Atención! 6 señales de que es el momento de consultar a un neurólogo (Milenio.com)

os proveedores de internet no les gusta, pero es ilegal

Publicidad WifiBlast



¿Sufres de dolor de cuello y espalda mientras duermes? Prueba esto (e...

Publicidad Derila



FV Faro de Vigo

Seguir



## Qué es la neuralgia del trigémino que sufre Álvaro Morata y considerado el dolor más insoportable

Historia de rafa sardina|rebeca gil • 1 semana(s) •

3 minutos de lectura

El futbolista **Álvaro Morata** ha vuelto a convertirse en protagonista. Pero no por sus logros en el terreno de juego, sino por su separación de su esposa, Alice Campello. El jugador, que se estrenará este próximo sábado con su nuevo equipo, el Milan, estuvo a punto de perderse la Eurocopa (en la que la Roja se proclamó ganadora) por un problema de salud.

En los últimos meses, el delantero ha tenido que superar problemas físicos y psicológicos, como él mismo relató durante la celebración de este título. Además, Morata sufre una **neuralgia del trigémino**, que a punto estuvo de incapacitarle para volver al campo de fútbol.



Comentarios



Álvaro Morata sufre una neuralgia del trigémino, que afecta a miles de personas / Oscar J. Barroso / AFP7 / Europa Press

## Neuralgia del trigémino: así es el trastorno que padece Morata

Se trata de una enfermedad que puede afectar a cualquier persona y de cualquier edad, pero es cierto que los neurólogos han observado como la **edad media** de inicio de la enfermedad ronda los 54 años y es más frecuente en mujeres (en 60% de los casos). Como explica a este diario el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del [Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología](#):

Así que estamos hablando de un tipo de dolor facial o de cabeza que se diferencia del resto de **cefaleas**, "además de por su intensidad y de su carácter punzante o eléctrico, porque es muy habitual que se active al realizar actividades cotidianas diarias como masticar, hablar, comer, [lavase los dientes](#) o peinarse".

"Ante cualquier estímulo táctil o térmico en el rostro, aunque este sea leve, se puede desencadenar una crisis de dolor muy incapacitante".

 Comentarios

os proveedores de internet no les gusta, pero es ilegal

Publicidad WifiBlast



¿Sufres de dolor de cuello y espalda mientras duermes? Prueba esto (e...

Publicidad Derila



20 minutos

Seguir

56.7K Seguidores



# Miguel Angel del Pino, con atrofia multisistémica: "Me dieron cinco años de vida. Han pasado 13 y sigo aquí"

Historia de Merche Borja • 3 día(s) • 1 minutos de lectura



Miguel Angel del Pino, con atrofia multisistémica: "Me dieron cinco años de vida. Han pasado 13 y sigo aquí"

Si cuando a **Miguel Angel del Pino** le dijeron que le quedaban cinco años de vida se hubiera dado por vencido, ASYD no existiría. Sin embargo, aunque la noticia le dejó en shock, no dejó de buscar respuestas en otros médicos y, sobre todo, en pacientes como Comentarios



SALUD

NUTRICIÓN

EJEF

## ¿Por qué no es recomendable comer leche y frutas después de las 7 de la tarde?

---



Dormir bien



**SALUD**

**NUTRICIÓN**

**EJEF**



SALUD

NUTRICIÓN

EJEF



SALUD

NUTRICIÓN

EJEF



SALUD

NUTRICIÓN

EJEF



SALUD

NUTRICIÓN

EJEF



SALUD

NUTRICIÓN

EJEF



SALUD

NUTRICIÓN

EJEF



SALUD

NUTRICIÓN

EJEF





**SALUD**

**NUTRICIÓN**

**EJEF**



**SALUD**

**NUTRICIÓN**

**EJEF**



**SALUD**

**NUTRICIÓN**

**EJEF**



**SALUD**

**NUTRICIÓN**

**EJEF**



SALUD

NUTRICIÓN

EJEF

PLAZA PODCAST Plaza al día

## Ictus: afectará a un cuarto de la población española

El 25% de la población en España sufrirá un ictus a lo largo de su vida. ¿Qué factores de riesgo favorecen su aparición? ¿Qué síntomas debemos reconocer para actuar a tiempo? ¿Qué medidas de prevención podemos adoptar para proteger nuestro cerebro?



Plaza al día

**Ictus: afectará a un cuarto de la población española**

00:00 / 18:25



Susíbete

Ivoox Apple Google Spotify

Amazon Podimo

**Lucía Nadal**

---

SÁBADO, 17 AGOSTO 2024



Cada año, más de 120.000 personas en España sufren un ictus, una enfermedad cerebrovascular que puede provocar graves secuelas o incluso la muerte. Según la Sociedad Española de Neurología, el ictus es la segunda causa de muerte en el país y la primera de discapacidad adquirida en adultos. Se estima que el 25% de la población en España sufrirá un ictus a lo largo de su vida. Los factores de riesgo incluyen hipertensión, diabetes, colesterol alto, algunas arritmias cardíacas y hábitos como el tabaquismo. Es crucial reconocer los síntomas, que pueden aparecer de repente, como la incapacidad para mover un brazo o una pierna, dificultades para hablar, entender o ver, y acudir rápidamente a un centro médico para recibir tratamiento adecuado.

Existen dos tipos principales de ictus: el isquémico, causado por la obstrucción de un vaso sanguíneo en el cerebro, y el hemorrágico, provocado por la ruptura de un vaso cerebral. A medida que la población envejece y los factores de riesgo vascular aumentan, la incidencia de ictus también crece. A partir de los 40 años, y especialmente después de los 65, las probabilidades de sufrir un ictus aumentan considerablemente.

Para prevenir el ictus, es importante llevar una vida saludable, con una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y legumbres, ejercicio regular y controles médicos frecuentes para gestionar factores de riesgo. Aunque el ictus puede dejar secuelas significativas que afectan actividades básicas como comer, comunicarse y moverse, la rápida atención médica puede reducir las complicaciones.

situación. Las asociaciones, como la Federación de Daño Cerebral Adquirido de la Comunidad Valenciana, proporcionan recursos y apoyo a los pacientes y sus familiares, ayudándolos a afrontar los cambios drásticos que esta enfermedad puede traer a sus vidas. La colaboración y el soporte psicológico son fundamentales para mejorar la calidad de vida tanto de los afectados como de sus cuidadores, que en la mayoría de los casos son mujeres.

Hablamos con **Marimar Freijo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con **Paco Quiles**, directivo de la federación de daño cerebral adquirido de la Comunitat Valenciana.

---

### *Suscríbete a la newsletter de Plaza Podcast*

---

**Dirección:** Rafa Lupión / **Redacción:** Lucía Nadal / **Producción:** Nacho Guerrero

'Plaza al Día' es el daily de los diarios del Grupo Plaza. **Suscríbete** en tu plataforma favorita: [Spotify](#) | [Apple Podcasts](#) | [iVoox](#) | [Amazon Music](#) | [Youtube](#)

---

### *Podcasts Relacionados*

---



**¿Las redes sociales están modificando nuestro cerebro?**

MAR, 13 AGO 2024



**Cómo entender a los adolescentes**

MIÉ, 21 AGO 2024



**¿Gangas o estafas?: el peligro de las plataformas online**

MAR, 20 AGO 2024

---

PLAZA PODCAST Plaza al día

## **Ictus: afectará a un cuarto de la población española**

El 25% de la población en España sufrirá un ictus a lo largo de su vida. ¿Qué factores de riesgo favorecen su aparición? ¿Qué síntomas debemos reconocer para actuar a tiempo? ¿Qué medidas de prevención podemos adoptar para proteger nuestro cerebro?



Plaza al día

**Ictus: afectará a un cuarto de la población española**

00:00 / 18:25



Suscríbete

Ivoox Apple Google Spotify

Amazon Podimo

**Lucía Nadal**

---

SÁBADO, 17 AGOSTO 2024



Cada año, más de 120.000 personas en España sufren un ictus, una enfermedad cerebrovascular que puede provocar graves secuelas o incluso la muerte. Según la Sociedad Española de Neurología, el ictus es la segunda causa de muerte en el país y la primera de discapacidad adquirida en adultos. Se estima que el 25% de la población en España sufrirá un ictus a lo largo de su vida. Los factores de riesgo incluyen hipertensión, diabetes, colesterol alto, algunas arritmias cardíacas y hábitos como el tabaquismo. Es crucial reconocer los síntomas, que pueden aparecer de repente, como la incapacidad para mover un brazo o una pierna, dificultades para hablar, entender o ver, y acudir rápidamente a un centro médico para recibir tratamiento adecuado.

Existen dos tipos principales de ictus: el isquémico, causado por la obstrucción de un vaso sanguíneo en el cerebro, y el hemorrágico, provocado por la ruptura de un vaso cerebral. A medida que la población envejece y los factores de riesgo vascular aumentan, la incidencia de ictus también crece. A partir de los 40 años, y especialmente después de los 65, las probabilidades de sufrir un ictus aumentan considerablemente.

Para prevenir el ictus, es importante llevar una vida saludable, con una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y legumbres, ejercicio regular y controles médicos frecuentes para gestionar factores de riesgo. Aunque el ictus puede dejar secuelas significativas que afectan actividades básicas como comer, comunicarse y moverse, la rápida atención médica puede reducir las complicaciones.

situación. Las asociaciones, como la Federación de Daño Cerebral Adquirido de la Comunidad Valenciana, proporcionan recursos y apoyo a los pacientes y sus familiares, ayudándolos a afrontar los cambios drásticos que esta enfermedad puede traer a sus vidas. La colaboración y el soporte psicológico son fundamentales para mejorar la calidad de vida tanto de los afectados como de sus cuidadores, que en la mayoría de los casos son mujeres.

Hablamos con **Marimar Freijo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con **Paco Quiles**, directivo de la federación de daño cerebral adquirido de la Comunitat Valenciana.

---

### *Suscríbete a la newsletter de Plaza Podcast*

---

**Dirección:** Rafa Lupión / **Redacción:** Lucía Nadal / **Producción:** Nacho Guerrero

'Plaza al Día' es el daily de los diarios del Grupo Plaza. **Suscríbete** en tu plataforma favorita: [Spotify](#) | [Apple Podcasts](#) | [iVoox](#) | [Amazon Music](#) | [Youtube](#)

---

### *Podcasts Relacionados*

---



**¿Las redes sociales están modificando nuestro cerebro?**

MAR, 13 AGO 2024



**Nolotil: el fármaco más vendido y más cuestionado**

JUE, 22 AGO 2024



**Cómo entender a los adolescentes**

MIÉ, 21 AGO 2024

+

[Inteligencia emocional](#) [Lata de atún](#) [Guacamole casero](#) [Dolores cervicales](#) [Medicina del humor](#) [Viruela del mono](#)

Menu

**SABERVIVIR**tve

Buscar



[Iniciar Sesión](#)

- [Salud Activa](#)
- [Avances médicos](#)
- [Actualidad](#)
- [Bienestar](#)
- [Nutrición](#)
- [Dieta](#)
- [En forma](#)
- [Maternidad](#)



[SUSCRÍBETE A TU REVISTA](#)

Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud. ¡Por solo 2€/mes!

[Suscríbete](#)

- [Newsletter](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Instagram](#)
- [TikTok](#)
- [Youtube](#)
- [Pinterest](#)

[SUSCRÍBETE](#)

[Salud Activa](#)

## Qué enfermedades puede esconder un sudor excesivo nocturno

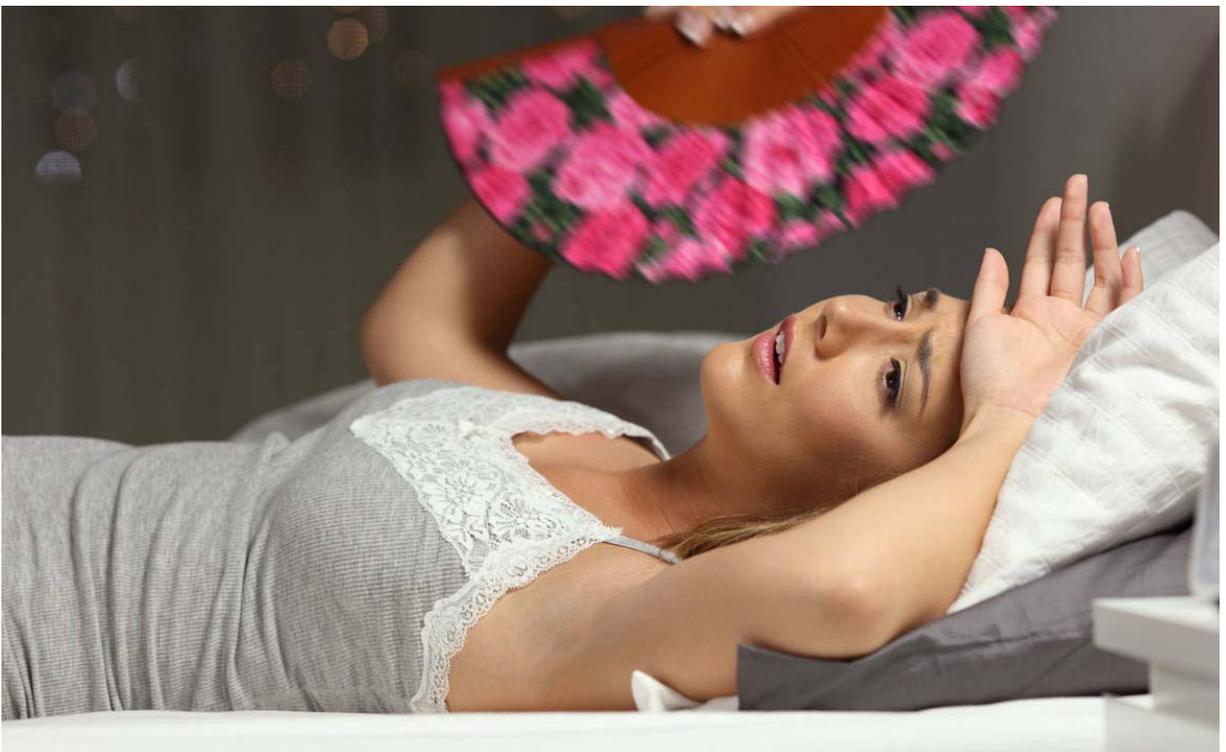
El calor de las noches de verano puede dificultar mucho el sueño, pero más allá de la temperatura, los sudores nocturnos también pueden indicar otras cosas.



[Diana Llorens](#)

Redactora especializada en salud, nutrición y bienestar

Actualizado a 15 de agosto de 2024, 21:00



Los sudores nocturnos pueden ser consecuencia de las temperatura o de otras muchas causas.

iStock

Las **altas temperaturas** del verano hacen que a veces **nos cueste horrores conciliar el sueño** y, sin aire acondicionado, la cama puede acabar pareciendo más una piscina que otra cosa, por la gran cantidad de sudor que llegamos a desprender.

Sudar cuando hace mucho calor no es nada raro, al contrario, **el sudor es el mecanismo que tiene nuestro cuerpo para regular la temperatura corporal** y enfriarnos. Pero ¿qué pasa cuando sudamos en exceso? ¿y cuando lo hacemos sin que la temperatura lo justifique?



Píldora de salud

[Semillas de lino: el alimento con más omega 3 que el salmón y mucha fibra](#)

Celia Pérez León

### Consecuencias de sudar mucho por la noche



*“El sueño está involucrado en infinidad de procesos fisiológicos, como la consolidación de la memoria, la regulación hormonal, el control de la respuesta inmune e inflamatoria, la regularización vascular, el procesamiento emocional, ...”*, explica la Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. Es por ello que **dormir mal puede ir asociado a numerosos problemas de salud**, así como un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades vasculares, cambios metabólicos, cáncer y problemas neurológicos y cognitivos.

En este sentido, sudar mucho por la noche puede comportar una **mala calidad del sueño** porque puede hacer que nos despertemos más y tengamos un **sueño interrumpido**, lo que puede provocar cansancio durante el día, problemas de concentración, etc. si es algo puntual, o problemas más serios como los que acabamos de comentar si es algo muy frecuente.

Además, una sudoración muy excesiva puede provocar **problemas de deshidratación** si no bebemos suficiente, pues a través del sudor perdemos líquidos y electrolitos esenciales para que nuestro cuerpo lleve a cabo sus funciones fisiológicas.

Por otro lado, un **sudor nocturno excesivo puede causar mucho malestar**, sobre todos cuando dormimos en pareja, y puede incluso llegar a afectar a la calidad de vida.



INSOMNIO

[Descubre por qué te desvelas por las noches](#)

Nuria Blasco



## Qué puede indicar un sudor excesivo por la noche

Más allá del calor, sudar en exceso por la noche puede ser un signo de algunas situaciones vitales, malos hábitos o incluso de enfermedades que hay que abordar, como:

- **La hiperhidrosis** es un trastorno poco frecuente que hace que el cuerpo produzca un sudor excesivo sin un motivo aparente. Hay tratamientos médicos que pueden aliviarlo o incluso curarlo.
- **Menopausia:** los cambios hormonales que ocurren en esta etapa de la vida pueden causar sudores nocturnos y a menudo provocan también problemas de insomnio.
- **Enfermedades infecciosas,** como la gripe o la covid-19, pueden provocar fiebre y sudores nocturnos
- **Diversos medicamentos** (como por ejemplo los antidepresivos, los medicamentos para la diabetes o la terapia hormonal) tienen como efecto secundario la sudoración, por lo que si estás tomando medicación conviene que revises el prospecto y lo consultes con tu médico. Recuerda que nunca debes dejar de tomar un medicamento por tu cuenta, siempre debes hablarlo antes con tu médico.
- **Diabetes:** unos niveles bajos de azúcar en sangre (hipoglucemia) pueden comportar sudores.
- **Apnea del sueño,** un trastorno que provoca interrupciones en la respiración durante el sueño y que a menudo se asocia con la obesidad o el exceso de peso puede comportar también un aumento del calor y la sudoración durante la noche.
- **Algunos tipos de cáncer** (como el linfoma no Hodgkin, la leucemia o el cáncer de próstata) pueden aumentar la sudoración.
- **Algunos problemas neurológicos,** como la neuropatía autonómica o el accidente cerebrovascular, tienen como síntoma los sudores nocturnos, aunque no es una causa habitual de este problema.

Si sudas mucho por la noche y no hay una causa aparente que lo justifique (como el calor) conviene que consultes a tu médico para que haga las revisiones necesarias y averigüe la causa.

buenos hábitos

[¿Duermes con la puerta de tu habitación abierta o cerrada? Esta es la mejor opción](#)

Soledad López

## Consejos para evitar sudar demasiado por la noche

iStock by Getty Images

La **temperatura ideal de la habitación** en la que dormimos es de **entre 18-21 °C**, algo muy difícil de mantener en verano si no contamos con aire acondicionado. Sin embargo, si el sudor excesivo no se debe a ninguna enfermedad y es solo consecuencia de las altas temperaturas, hay algunos consejos que te pueden ayudar a evitarlo.

Estas son las recomendaciones de la **Sociedad Europea de Investigación del Sueño** y la **Dra. Ellemarije Altena**, profesora de la Universidad de Burdeos (Francia):

- **Ducha fría:** cuando las temperaturas son muy altas, date una ducha con agua fría (no helada) o templada o, si no quieres ducharte, un baño de pies con agua templada.
- **Usa un ventilador:** el acondicionado resulta útil en las temperaturas extremas, pero una temperatura demasiado baja (por debajo de los 17 °C también pueden dificultar el sueño). Además, el ventilador consume menos energía.
- **Spray con agua:** si te despiertas por la noche debido al calor, usar un spray con agua para refrescarte puede ayudarte a volver a conciliar rápidamente el sueño.
- **Beber mucho durante el día** te ayudará a regular mejor la temperatura durante la noche.
- **Usa ropa fresca:** la ropa que lleves para dormir debe ser ligera y de algodón (y poca).
- **Mantén los horarios de sueño:** trata de ir a dormir siempre a la misma hora y, si haces siesta, que no se muy larga (no más de 20 minutos) y no muy tarde (antes de las 14 h).
- **Evita el alcohol:** en especial antes de dormir, pues inhibe el sueño profundo y puede alterar el sueño. Además, el alcohol deshidrata y aumenta la sudoración nocturna.

Además, para conciliar bien el sueño es importante **no usar pantallas** (ni móvil, ni Tablet ni ordenador) en las horas previas a acostarse y dejarlos siempre fuera del dormitorio.

Más

- [Sueño](#)
- [Preguntas frecuentes](#)

LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA RECLAMA MEDIDAS URGENTES

# Los pacientes con ELA en Europa aumentarán un 40% en los próximos 25 años, un reto para los sistemas sanitarios

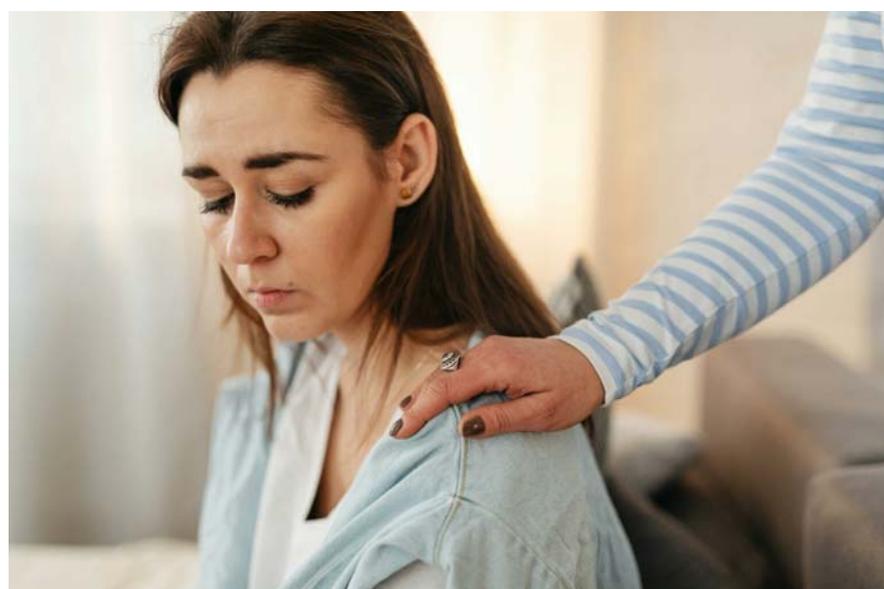
PUBLICADO EL 21 DE AGOSTO DE 2024 A LAS 8:51 POR SOMOS PACIENTES

Asociaciones, Esclerosis lateral amiotrófica, Varios

COMENTAR



El número de pacientes con esclerosis lateral amiotrófica (ELA) aumentará en Europa más de un 40 por ciento en los próximos 25 años debido al envejecimiento de la población y a la previsible mejora de los tratamientos, según ha señalado la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN). El Coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la SEN, Francisco Javier Rodríguez de Rivera, ha advertido que **este previsible aumento de personas con ELA es uno de los mayores retos de los que enfrentarán los sistemas sanitarios europeos.**



En este sentido, ha demandado que todos los hospitales de referencia en España «**dispongan de una Unidad especializada** o que, al menos, exista una Unidad especializada por cada millón de habitantes». Según ha explicado, estas unidades multidisciplinares «logran mejorar la calidad de vida y supervivencia de los pacientes porque facilitan el control sintomático, la prevención de complicaciones graves y aplicación temprana de ciertas medidas como las de soporte ventilatorio o nutritivo».

- Te interesa: [Ciencia destina 20 millones de euros a la investigación de enfermedades raras y ELA](#)

Según datos de la SEN, cada año se diagnostican unos **900 nuevos casos en España** de esta enfermedad, unos 120.000 casos nuevos en todo el mundo. En la actualidad, la Sociedad calcula que unas 4.000-4.500 personas padecen actualmente ELA en España, pues la progresión de esta enfermedad, en la mayoría de los casos, suele ser muy rápida y solo un 10% de los pacientes puede llegar a sobrevivir 10 años desde su inicio. Asimismo, la Encuesta Nacional sobre Discapacidad y Dependencia considera a la ELA como **una las principales causas de discapacidad en la población española** y su coste sociosanitario es también muy superior al de otras enfermedades neurodegenerativas. La SEN estima en más de 50.000 euros anuales el coste sociosanitario por paciente, teniendo en cuenta tanto la grave afectación muscular que provoca, como las comorbilidades que lleva asociadas.

Rodríguez ha incidido también en los **enormes esfuerzos en investigación** que sigue requiriendo esta enfermedad, sobre todo para «identificar sus mecanismos moleculares, bioquímicos y celulares, los genes y mutaciones implicados» y «desarrollar nuevos medicamentos eficaces contra su progresión». «En la actualidad están en marcha varios ensayos clínicos, algunos en fase 3, pero la ELA sigue siendo una enfermedad para la que no hay cura y aún se desconoce la causa detrás de esta **te** generación en un altísimo porcentaje de pacientes, ya que menos de un 10% de los

## Esclerosis lateral amiotrófica



### NOTICIAS SOBRE LA ENFERMEDAD

Ciencia destina 20 millones de euros a la investigación de enfermedades raras y ELA  
Publicado por [Somos Pacientes](#)

'Otro Día Mundial sin Ley ELA': un manifiesto que busca el compromiso político y social  
Publicado por [Somos Pacientes](#)

Madrid acoge el I Encuentro de la Red de Investigación de ELA en España  
Publicado por [Somos Pacientes](#)



### MAPA DE ASOCIACIONES

Asociaciones de Esclerosis lateral amiotrófica



### AGENDA

#### agosto 2024

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**31** Ago. **4** Sep. VIII Encuentro de Niños y Jóvenes afectados de Lupus y enfermedades Autoinmunes en España

**11** Sep. **15** Sep. Ciclo de Jornadas Técnicas y Divulgativas en cáncer de mama masculino I - Conecta

**12** Sep. **15** Sep. Jornadas de concienciación sobre el alzhéimer

**13** Sep. Migraconectados

**19** Sep. **26** Sep. Curso práctico de IPTs y refuerzo

### LES GUSTA SOMOS PACIENTES

pacientes corresponden a casos hereditarios», ha añadido.

### Información relacionada

NOTICIA - "Asociaciones de pacientes piden al Gobierno aumentar al 1% la asignación para fines sociales"

NOTICIA - "El reto de diagnosticar el síndrome de Sjögren en el paciente pediátrico"

NOTICIA - "Cinco cursos de formación online gratuitos útiles para las asociaciones de pacientes"

### Artículo anterior



La toma de anticonceptivos y otros mitos que los españoles creen que pueden afectar a la fertilidad

Publicado por Somos Pacientes



El ejercicio físico es imprescindible para la recuperación física, emocional y social de los hombres con cáncer

Publicado por Somos Pacientes

## Firefox no puede abrir esta página

Para proteger su seguridad, www.facebook.com no permitirá que Firefox muestre la página si otro sitio la ha incrustado. Para ver esta página, debe abrirla en una nueva ventana.

[Más información...](#)

Informar de errores como esto ayuda a  Mozilla a identificar y bloquear sitios maliciosos

[AÑADIR ESTE SITIO A RSS](#) [\[+\]](#)

### Deja tu comentario

Puedes escribir un comentario rellenando tu nombre y tu email. Si lo prefieres puedes comentar validándote con tu cuenta de Facebook o Twitter.

Nombre (obligatorio)

Email (no se publicará) (obligatorio)

### Comentario

ENVIAR COMENTARIO

### ENFERMEDADES

[Discapacidad y dependencia](#) [Enfermedades raras](#) [Cáncer](#) [Trastornos mentales](#)

### Somos Pacientes

- [Portada](#)
- [Noticias](#)
- [Agenda](#)
- [Asociaciones al día](#)
- [Premios pacientes](#)
- [Enfermedades](#)
- [Mapa de asociaciones](#)

### Síguenos

Sigue a [@somos\\_pacientes](#)

Somos Pacientes en Facebook

### y también en

- [YouTube](#)
- [LinkedIn](#)
- Skype: [somospacientes](#)

### Llévanos contigo

Últimas noticias de Somos Pacientes: [WIDGET](#) [RSS](#)

### NEWSLETTER

Correo Electrónico

ACEPTO SUSCRIBIRME A LA NEWSLETTER

He leído y acepto la [Política de Privacidad](#) y consiento el tratamiento de mis datos personales con dicha finalidad

### Contacta

Somos Pacientes [redaccion@somospacientes.com](mailto:redaccion@somospacientes.com)  
c/ María de Molina, 54 7ª Planta  
28006 Madrid  
T: 915 159 350

[MAPA DEL WEB](#)



**BIENESTAR** (HTTPS://WWW.VOZPOPULI.COM/BIENESTAR)

## Valeriana, el aliado para combatir el insomnio y el estrés: estos son los mejores suplementos

El insomnio, la ansiedad y el estrés son los grandes enemigos de la vida moderna. Unos problemas que afectan a la salud y ante los que los expertos recomiendan buscar solución. La valeriana se ha convertido en una de las opciones naturales más eficaces para combatirlos



Suplementos de valeriana para combatir el insomnio y el estrés. FREEPIK



(https://www.vozpopuli.com/redaccion/patricia-nunez)

Patricia Núñez (https://www.vozpopuli.com/redaccion/patricia-nunez)

Publicado: 17/08/2024 04:45



Actualizado: 17/08/2024 04:51

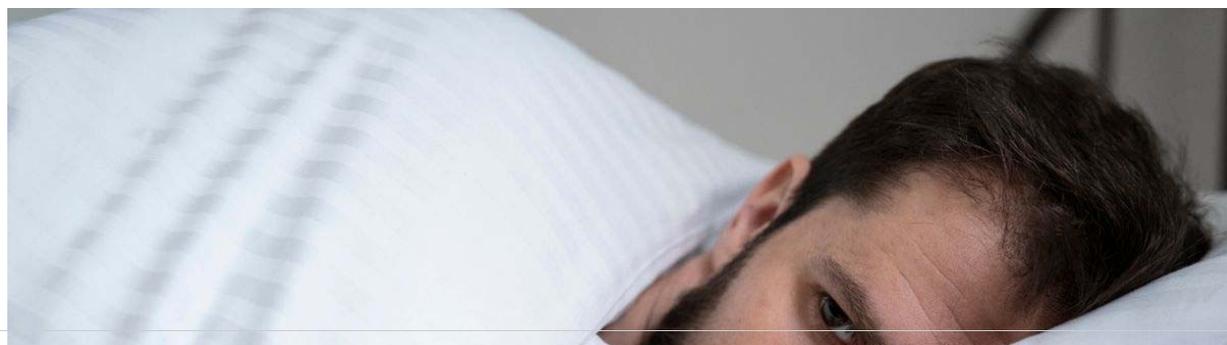
rer/Sharer.php? (https://twitter.com/intent/tweet?original\_referer=https%3A%2F%2Fwww.vozpopuli.com%2Fbienestar%2Fvaleriana-insomnio-estres-suplementos.html&tw\_p=tweetbutton&url=https%3A%2F%2Fwww.vozpopuli.com%2Fbienestar%2Fvaleriana-insomnio-estres-suplementos.html&text=Valeriana%2C+el+aliado+para+combatir+el+insomnio+y+el+estr%C3%A9s%3A+estos+son+los+mejores+suplementos&via=voz\_populi)



El insomnio (https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion/infusion-combatir-insomnio-dormir-noche.html) es uno de los trastornos del sueño más comunes. Según los datos, en España son más de cuatro millones las personas que padecen insomnio crónico, algo que ha hecho que, en los últimos años, el consumo de somníferos (https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion/alimentos-somniferos-naturales-ayudan-dormir-mejor.html) haya aumentado de manera alarmante. Sin embargo, tal y como señalan los expertos, existen otras **alternativas naturales de lo más efectivas**. Es el caso de los **suplementos de melatonina** (https://www.vozpopuli.com/bienestar/melatonina-suplementos-dormir-insomnio.html), tan populares en estos tiempos, o **la valeriana**, considerada una de las mejores hierbas para combatir el insomnio.

Según señala la **Sociedad Española de Neurología** (https://www.sen.es/) (SEN), en torno al 48 por ciento de la población española adulta no goza de un sueño de calidad. Un escenario ante el que **los expertos recomiendan tener buenos hábitos** como practicar ejercicio físico, evitar las comidas copiosas y las bebidas estimulantes, respetar los horarios de sueño y de comida, eliminar los estímulos que puedan importunar nuestro sueño y consultar con un especialista antes de recurrir a una medicación.

Y es que, en ocasiones, los fármacos para combatir el insomnio pueden tener efectos adversos secundarios e incluso producir adicción. Por eso, en muchas ocasiones, la opción del uso de medicamentos se mantiene como última opción, y siempre bajo supervisión médica. Así, muchos expertos recomiendan probar con otras alternativas, como **los suplementos de valeriana, una opción que cada vez gana más adeptos**.





FREEPIK

## Los mejores suplementos de valeriana para combatir el insomnio y el estrés

Utilizada desde la antigüedad, **la valeriana es una planta que ayuda a relajarse, combatiendo el insomnio y calmando los nervios y el estrés**. Es su raíz la que se caracteriza por un efecto sedante y relajante muscular que carece del efecto adictivo que presentan los fármacos.

Así, además de la popular infusión de valeriana, cada vez son más **los complementos alimenticios a base de esta hierba los que triunfan en el mercado**. Te contamos algunos de las mejores opciones para conseguir conciliar el sueño y relajar el cuerpo y la mente.

### Aquilea Enrelax Forte

Gracias a su fórmula con **una de las mayores concentraciones de valeriana del mercado** (500 mg), estos comprimidos favorecen la relajación en momentos de estrés ocasional. Además, cuenta con extractos naturales de pasiflora y espino blanco.

COMPRAR ([HTTPS://AMZN.TO/4DOM0Y7](https://amzn.to/4DOM0Y7))



Aquilea Enrelax Forte

### Valeriana orgánica de Bio Atlantic

A base de extracto de raíces de valeriana orgánica, este complemento alimenticio **mejora el bienestar mental en casos de tensión y estrés y contribuye a la aparición del sueño**. Se recomienda tomar entre dos y tres comprimidos, con una concentración de 400 mg, al día durante las comidas.

COMPRAR ([HTTPS://AMZN.TO/46MKZZI](https://amzn.to/46MKZZI))





vozpopuli

ENTRAR (HTTPS://WWW.VOZPOPULI.COM/WP-LOGIN.PHP?)

REDIRECT\_TO=HTTPS%3A%2F%2FWWWW.VOZPOPULI.COM%2FBENESTAR%2FVALERIANA-INSOMNIO-ESTRES-SUPLEMENTOS.HTML)

(https://www.vozpopuli.com)



Valeriana orgánica de Bio Atlantic

## Valeriana de Gloryfeel

Con tan solo raíz de valeriana seca y pulverizada en su composición, estos comprimidos cuentan con una alta concentración de esta planta medicinal tradicional, 500 mg por cada dosis, con **efecto calmante, relajante y favorecedor del sueño**.

COMPRAR (HTTPS://AMZN.TO/4DMZZJL)

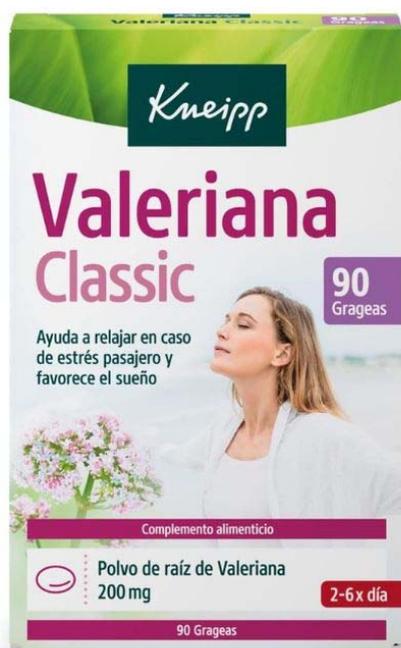


Valeriana de Gloryfeel

## Valeriana Classic de Kneipp

En formato de 30 grageas, este complemento suplemento ayuda a relajar en casos de estrés pasajero y favorece el sueño. Se recomienda tomar **dos unidades 30-60 minutos antes de acostarse para combatir el insomnio**, y dos grageas tres veces al día para ayudar a calmar la tensión.

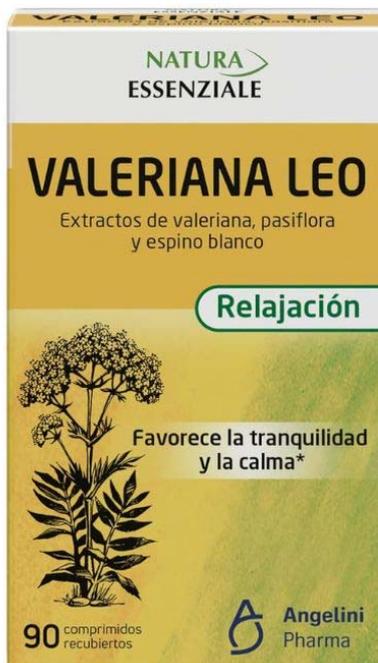
COMPRAR (HTTPS://AMZN.TO/3YF16VA)



## Valeriana Leo de Natura Essenziale

Con extractos de valeriana, pasiflora y espino blanco, este complemento alimenticio **favorece la relajación** y contribuye al inicio y al mantenimiento de la calidad normal del sueño. Con ingredientes de origen natural, no contiene lactosa ni gluten.

COMPRAR (HTTPS://AMZN.TO/3M7RTL)



Valeriana Leo de Natura Essenziale

## Raíz de Valeriana de Solgar

Con 300 mg de extracto pulverizado de valeriana, que equivale a 1200 mg de raíz de valeriana, este complemento alimenticio **sin gluten y apto para veganos** no contiene almidón, levadura, trigo, soja, derivados lácteos, conservantes, edulcorantes, aromas ni colorantes.

COMPRAR (HTTPS://AMZN.TO/4DLEVFZ)



Raíz de Valeriana de Solgar

## Valeriana en gotas de Naturalma

**En formato líquido** de 120 ml, este complemento concentrado de valeriana es uno de los más populares. Se recomienda tomar 40 gotas (2 ml), que contiene 200 mg de valeriana, diluidas en un vaso de agua, de una a tres veces al día.

COMPRAR (HTTPS://AMZN.TO/46NR4HS)



Valeriana en gotas de Naturalma

## Extracto de valeriana de HSN

A base de extracto de raíz de valeriana, y con vitamina B3 en forma de ácido nicotínico, este complemento apto para veganos **ayuda a relajarte y a conciliar el sueño**. Cuenta con 30 cápsulas por envase, con 500 mg de valeriana cada una.

COMPRAR (HTTPS://AMZN.TO/4DOPU3L)



Extracto de valeriana de HSN

## Valeriana de Eladiet

Este complemento alimenticio a base de valeriana **ayuda a un bienestar mental en casos de estrés y tensión**, contribuyendo a una relajación óptima. En formato de 60 comprimidos, se recomienda tomar de uno a tres comprimidos al día antes de acostarse y ayuda a mantener un sueño natural.

COMPRAR (HTTPS://AMZN.TO/4DCRUVQ)





Valeriana de Eladiet

## Sedaner de Soria Natural

Estas cápsulas de efecto tranquilizante contienen **valeriana, pasiflora, espinillo blanco y aceite esencial de lavanda**, están formuladas para promover una relajación profunda y ayudar al descanso mental.

COMPRAR ([HTTPS://AMZN.TO/3YHFYFE](https://amzn.to/3YHFYFE))



Sedaner de Soria Natural

## Raíz de Valeriana de NOW

En cápsulas vegetales, este complemento alimenticio a base de valeriana aporta 500 mg de raíz de esta hierba por dosis. **Se recomienda tomar antes de dormir** para aprovechar al máximo sus propiedades.

COMPRAR ([HTTPS://AMZN.TO/3M9FTSC](https://amzn.to/3M9FTSC))





(https://www.vozpopuli.com)

ENTRAR (HTTPS://WWW.VOZPOPULI.COM/WP-LOGIN.PHP?)

REDIRECT\_TO=HTTPS%3A%2F%2FWWWW.VOZPOPULI.COM%2FBENESTAR%2FVALERIANA-INSOMNIO-ESTRES-SUPLEMENTOS.HTML)

Raíz de Valeriana de NOW

## Valeriana Bio de Vegavero

Con 500 mg de extracto de valeriana de cultivo orgánico, este complemento alimenticio está formulado **para combatir el estrés y para equilibrar los estados de ánimo**. Se recomienda tomar una cápsula diaria entre media y una hora antes de acostarse.

COMPRAR (HTTPS://AMZN.TO/3AS4RI6)



Valeriana Bio de Vegavero

## Valeriana de Naturmil

Gracias a la **acción calmante y reparadora del sueño**, este complemento alimenticio vegano, sin gluten, sin lactosa y sin organismos genético modificados es uno de los más populares.

COMPRAR (HTTPS://AMZN.TO/3M4YKAO)





(https://sotrends.com/es/powerjet-es/?utm\_source=taboola&utm\_medium=referral&tbcli=GiBSSjNgwiYs2DZiF8kRHh-hEmiTG8B9AmlhQoudj9OtyCSsmYox-GgzqLEgsBVMKSFUA#tbcli=GiBSSjNgwiYs2DZiF8kRHh-hEmiTG8B9AmlhQoudj9OtyCSsmYox-GgzqLEgsBVMKSFUA) ENTRAR (HTTPS://WWW.VOZPOPULI.COM/WP-LOGIN.PHP? REDIRECT\_TO=HTTPS://WWW.VOZPOPULI.COM/2FBENESTAR/2FVALERIANA-INSOMNIO-ESTRES-SUPLEMENTOS.HTML)

### Este juego es tan hermoso. Si tienes un ordenador, es imprescindible

Raid: Shadow Legends

(https://plarium.com/landings/es/desktop/raid/rdo?publsherID=vozpopuli-vozpopuli&placement=3956742661&adpartnerset=40449844&plid=15194533&pxl=taboola\_fr&click\_id=GiBSSjNgwiYs2DZiF8kRHh-hEmiTG8B9AmlhQoudj9OtyCwV8ooZGwrrarZ4rMLMKSFUA#tbcli=GiBSSjNgwiYs2DZiF8kRHh-hEmiTG8B9AmlhQoudj9OtyCwV8ooZGwrrarZ4rMLMKSFUA) (https://es.portalvita.co/products/solefix-adv1?utm\_source=taboola&utm\_term=vozpopuli-vozpopuli\_1314724&utm\_content=3993082277&utm\_medium=solefixdesk&utm\_campaign=%5BES%5D+SoleFix+%5BDesktop%5D&tbcli=GiBSSjNgwiYs2DZiF8kRHh-hEmiTG8B9AmlhQoudj9OtyCwV8ooZGwrrarZ4rMLMKSFUA) (https://wallstreetviral.com/rsoc/audifonos-en-2024-precios-y-opciones/?subid=ch1257&headline=Cu%C3%A1nto+cuesta+un+aud%C3%ADfono+invisible+en+2024+%2Bver+precios%29&tbclid=GiBSSjNgwiYs2DZiF8kRHh-hEmiTG8B9AmlhQoudj9OtyDJ0WMohK-DI9IKKNAIMKSFUA&tbclick=system&segment=c2swallstreetviral0001&optkey=Buscar+Audifonos&forceKeyA=Precios+De+Audifonos+Para+Personas+Mayores&forceKeyB=Lista+de+Precios+de+los+Audifonos&forceKeyC=España+Lista+de+Precios+de+Los+Audifonos+Para+Personas+Mayores&forceKeyD=España+Lista+de+Precios+de+Los+Audifonos&forceKeyE=Precios+Audifonos+Gaes&forceKeyF=España+Lista+de+Precios+de+Los+Audifonos+Ahora+Mismo&forceKeyG=Precios+Gaes&forceKeyH=Alicante+Lista+de+Precios+de+Los+Audifonos#tbcli=GiBSSjNgwiYs2DZiF8kRHh-hEmiTG8B9AmlhQoudj9OtyDJ0WMohK-DI9IKKNAIMKSFUA)

### Fácil quema de grasa con esta plantilla japonesa [Prueba ahora]

Portal Vita ES

(https://es.portalvita.co/products/solefix-adv1?utm\_source=taboola&utm\_term=vozpopuli-vozpopuli\_1314724&utm\_content=3993082277&utm\_medium=solefixdesk&utm\_campaign=%5BES%5D+SoleFix+%5BDesktop%5D&tbcli=GiBSSjNgwiYs2DZiF8kRHh-hEmiTG8B9AmlhQoudj9OtyCwV8ooZGwrrarZ4rMLMKSFUA) (https://wallstreetviral.com/rsoc/audifonos-en-2024-precios-y-opciones/?subid=ch1257&headline=Cu%C3%A1nto+cuesta+un+aud%C3%ADfono+invisible+en+2024+%2Bver+precios%29&tbclid=GiBSSjNgwiYs2DZiF8kRHh-hEmiTG8B9AmlhQoudj9OtyDJ0WMohK-DI9IKKNAIMKSFUA&tbclick=system&segment=c2swallstreetviral0001&optkey=Buscar+Audifonos&forceKeyA=Precios+De+Audifonos+Para+Personas+Mayores&forceKeyB=Lista+de+Precios+de+los+Audifonos&forceKeyC=España+Lista+de+Precios+de+Los+Audifonos+Para+Personas+Mayores&forceKeyD=España+Lista+de+Precios+de+Los+Audifonos&forceKeyE=Precios+Audifonos+Gaes&forceKeyF=España+Lista+de+Precios+de+Los+Audifonos+Ahora+Mismo&forceKeyG=Precios+Gaes&forceKeyH=Alicante+Lista+de+Precios+de+Los+Audifonos#tbcli=GiBSSjNgwiYs2DZiF8kRHh-hEmiTG8B9AmlhQoudj9OtyDJ0WMohK-DI9IKKNAIMKSFUA)

### Cuánto cuesta un audifono invisible en 2024 (ver precios)

WallStreet Viral

Buscar Ahora

(https://wallstreetviral.com/rsoc/audifonos-en-2024-precios-y-opciones/?subid=ch1257&headline=Cu%C3%A1nto+cuesta+un+aud%C3%ADfono+invisible+en+2024+%2Bver+precios%29&tbclid=GiBSSjNgwiYs2DZiF8kRHh-hEmiTG8B9AmlhQoudj9OtyDJ0WMohK-DI9IKKNAIMKSFUA&tbclick=system&segment=c2swallstreetviral0001&optkey=Buscar+Audifonos&forceKeyA=Precios+De+Audifonos+Para+Personas+Mayores&forceKeyB=Lista+de+Precios+de+los+Audifonos&forceKeyC=España+Lista+de+Precios+de+Los+Audifonos+Para+Personas+Mayores&forceKeyD=España+Lista+de+Precios+de+Los+Audifonos&forceKeyE=Precios+Audifonos+Gaes&forceKeyF=España+Lista+de+Precios+de+Los+Audifonos+Ahora+Mismo&forceKeyG=Precios+Gaes&forceKeyH=Alicante+Lista+de+Precios+de+Los+Audifonos#tbcli=GiBSSjNgwiYs2DZiF8kRHh-hEmiTG8B9AmlhQoudj9OtyDJ0WMohK-DI9IKKNAIMKSFUA)

## LO MÁS LEÍDO



1. Estos son los ocho hábitos de cabecera para cualquier diabético que quiera regular su azúcar en sangre (<https://www.vozpopuli.com/bienestar/estos-son-ochos-habitos-cabecera-baja-azucar-sangre-sd.html>)
2. Estos son los cinco trucos para bajar el azúcar en sangre fácilmente (<https://www.vozpopuli.com/bienestar/estos-son-cinco-trucos-azucar-sangre-facilmente-sd.html>)
3. Aviso a diabéticos: estas cinco bebidas son muy comunes y ayudan a bajar el azúcar en sangre (<https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion/estas-cinco-bebidas-mano-bajan-azucar-sangre-sd.html>)
4. Esta es la 'infusión de la felicidad': mejora el ánimo, reduce el estrés y ayuda a dormir (<https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion/dormir-estres-infusion-de-la-felicidad-sd.html>)

## NEWSLETTER

Suscríbete a nuestra Newsletter

Tu email... [input field]

Recibe cada mañana nuestra selección informativa

Acepto la política de privacidad (<https://www.vozpopuli.com/politica-privacidad/>)