

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

Un medicamento que ha demostrado ser efectivo contra el Alzheimer empieza a usarse en Reino Unido: así reduce el deterioro cognitivo

C. Amanda Osuna

4-5 minutos

Fabricación de medicamentos (Shutterstock)

Fabricación de medicamentos (Shutterstock)

Reino Unido cuenta por primera vez con un **tratamiento contra el [Alzheimer](#)** que ha demostrado ser eficaz para retrasar la progresión de la enfermedad. **Lecanemab**, como se llama el fármaco, ha obtenido el visto bueno de la Comisión de Medicamentos Humanos (CHM), el organismo asesor independiente del gobierno británico.

El medicamento se ha aprobado para el tratamiento de aquellos pacientes en las **primeras etapas del [Alzheimer](#)** que tienen una o

ninguna copia del **gen de la apolipoproteína E4 (ApoE4)**. En torno al 15% de las personas diagnosticadas de Alzheimer tienen dos copias de este gen, a quienes se les conoce como pacientes homocigotos. En esa misma línea, las personas con una sola copia también presentan más riesgo de desarrollar la enfermedad.

“Para nosotros es una prioridad clave autorizar **medicamentos** que cumplan estándares aceptables de **seguridad, calidad y eficacia**. Al igual que con todos los productos médicos, mantendremos su seguridad bajo estrecha supervisión y, con un estudio de seguridad controlado posterior a la autorización que se realizará, nos aseguraremos de que se haga un seguimiento estrecho del **beneficio-riesgo** de lecanemab en el uso clínico”, ha expresado Julian Beach, director ejecutivo interino de Calidad y Acceso a la Atención Médica de la Agencia Reguladora de Medicamentos y Productos Sanitarios del Reino Unido (MHRA, por sus siglas en inglés).

Para el ensayo clínico se contó con 1.795 personas que padecían Alzheimer en su fase temprana, así como otros pacientes con demencia leve o cierto deterioro cognitivo. Todos ellos presentaban una patología **beta amiloide**, una proteína cuya acumulación en el cerebro es **precursora del Alzheimer**. El propio lecanemab actúa uniéndose a estos cúmulos para reducirlos y ralentizar la progresión de la enfermedad.

Las pruebas mostraron que lecanemab suponía un **riesgo en aquellos pacientes homocigotos**, pues tenían más probabilidades de sufrir anomalías en las imágenes relacionadas con el amiloide (ARIA), como una hinchazón temporal en algunas áreas del cerebro o pequeñas manchas de sangrado en él.

Este fenómeno no ocurría en los pacientes que no eran portadores de ApoE4 o que eran heterocigotos (solo una copia del gen). A los 18

meses de comenzar el ensayo, lecanemab logró **reducir** de forma significativa el **deterioro** clínico y los niveles de **beta amiloide** en comparación con el placebo.

Por ello, el CMH solo recomienda el uso del fármaco en estos dos perfiles de pacientes y aconseja que quienes portan dos copias del gen se abstengan de tomarlo sin realizarse las debidas pruebas de prevención. Lecanemab **se administra por vía intravenosa** cada dos semanas cuya infusión dura aproximadamente una hora. El tratamiento puede seguirse hasta que el paciente acabe por entrar en una fase más avanzada de la demencia, donde el medicamento ya no llega.

0 seconds of 1 minute, 19 seconds Volume 90%

La neuróloga Miriam Emil Ortíz ha redactado un curso con una serie de pautas para retrasar la enfermedad del Alzheimer

En **España**, la enfermedad de Alzheimer afecta aproximadamente a **800.000 personas**, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Es la forma más común de demencia, representando entre el 60% y el 70% de todos los casos de esta condición en nuestro país. La prevalencia de esta enfermedad neurodegenerativa aumenta con la edad, siendo más común en personas mayores de 65 años. Sin embargo, también puede presentarse en individuos más jóvenes, en lo que se conoce como Alzheimer de inicio temprano.

La incidencia de la enfermedad de Alzheimer en España ha ido **en aumento** en las últimas décadas, en parte debido al **envejecimiento de la población**. Este crecimiento representa un desafío para el sistema de salud y los servicios de atención a largo plazo, ya que la enfermedad requiere de cuidados especializados y constantes.

 info@somosdisca.es Somosdisc@

¿Qué es la mielitis transversa?

por Ana De Miguel Reinoso | Ago 23, 2024 | Discapacidad cognitiva, Discapacidad Física, Discapacidad orgánica | 0 Comentarios

Hola Titánicos, la mielitis transversa es la inflamación de un segmento de la médula espinal, lo que provoca síntomas motores, sensitivos y/o autonómicos. Esto tiene consecuencias como por ejemplo la de que se vea afectada la información que los nervios de la médula espinal envían al resto del cuerpo.

Quédate y descubre cuales son las consecuencias de esta enfermedad en nuestro cuerpo, sus causas y síntomas para detectarlo o cómo podemos prevenirla.

¿SABÉS QUE ES LA MIELITIS TRASVERSA?

La mielitis transversa es una inflamación de ambos lados de una sección de la médula espinal. Este trastorno neurológico a menudo daña el material aislante que cubre las fibras de las células nerviosas (mielina).

La mielitis transversa interrumpe los mensajes que los nervios de la médula espinal envían a todo el cuerpo. Esto puede causar dolor, debilidad muscular, parálisis,

problemas sensoriales o disfunción de la vejiga y el intestino.

Existen muchas causas diferentes de mielitis transversa, incluso infecciones y trastornos del sistema inmunitario que atacan los tejidos del cuerpo.



También puede ser ocasionada por otros trastornos de la mielina, como la esclerosis múltiple. Otras afecciones, como un accidente cerebrovascular de la médula espinal, a menudo se confunden con la mielitis transversa, y estas afecciones requieren otros enfoques de tratamiento.

¿Sabías que cada año se diagnostican entre 50 y 350 nuevos casos tan solo en España?

El tratamiento para la mielitis transversa incluye medicamentos y terapia de [rehabilitación](#). La mayoría de las personas con mielitis transversa se recuperan al menos parcialmente. Las personas con ataques severos a veces quedan con discapacidades significativas.



¿CUALES SON LOS SINTOMAS MAS SIGNIFICATIVOS DE LA MIELITIS TRASVERSA?

Los signos y síntomas de la mielitis transversa generalmente se presentan durante unas pocas horas a unos pocos días, y a veces pueden evolucionar gradualmente durante varias semanas.

*Los síntomas generales de la mielitis transversa suelen ser **la debilidad y la pérdida de sensibilidad.***

La mielitis transversal suele afectar a ambos lados del cuerpo por debajo del área afectada de la médula espinal, pero a veces solo hay síntomas en un lado del cuerpo.

Pero, además, los pacientes presentan unos síntomas u otros dependiendo de en qué parte de la médula espinal (dorsal, cervical...) tengan localizada la inflamación.

Los signos y síntomas típicos incluyen:

- **Dolor:** El dolor de la mielitis transversa puede

comenzar repentinamente en la parte baja de la espalda. El dolor agudo puede bajar por las piernas o los brazos, o alrededor del pecho o el abdomen. Los síntomas de dolor varían según la parte de la médula espinal que esté afectada.

- **Sensaciones anormales:** Algunas personas con mielitis transversa informan que tienen sensaciones de entumecimiento, hormigueo, frío o ardor. Algunos son especialmente sensibles al toque ligero de la ropa o al calor o frío extremos. Puedes sentir como si algo estuviera apretando la piel de tu pecho, abdomen o piernas.
- **Debilidad en los brazos o en las piernas:** Algunas personas notan pesadez en las piernas, o que están tropezando o arrastrando un pie. Otros pueden tener debilidad grave o incluso parálisis total.
- **Problemas de vejiga e intestinos.** Esto puede incluir la necesidad de orinar con más frecuencia, [incontinencia urinaria](#), dificultad para orinar y estreñimiento.

¿SABES CUAL EL LA PRINCIPAL CAUSA DE LA MIELITIS TRASVERSA?

A día de hoy aún se desconoce la razón exacta de la mielitis transversa, y es que algunas veces no hay una causa conocida ara algunas enfermedades.



Aunque las infecciones virales, bacterianas y fúngicas que afectan la médula espinal pueden causar mielitis transversa, esto se piensa ya que en la mayoría de los casos, el trastorno inflamatorio aparece después de recuperarse de la infección.

¿Cuales son los virus asociados con la mielitis transversa?



- [Virus del herpes](#), incluido el que causa herpes zóster y varicela
- Citomegalovirus
- Epstein-Barr
- [VIH](#)
- Los enterovirus, como el poliovirus y el coxsackievirus
- Nilo Occidental
- Echovirus
- [Zika](#)
- Influenza
- [Hepatitis B](#)
- Paperas, sarampión y rubéola

Otros virus pueden desencadenar una reacción [autoinmunitaria](#) sin infectar directamente la médula espinal.

¿Cuales son las infecciones bacterianas que están asociadas con la mielitis transversa incluyen las siguientes:

- [Enfermedad de Lyme](#)

- Sífilis
- **Tuberculosis**
- Actinomyces
- Tos ferina
- Tétanos
- Difteria



Las infecciones cutáneas bacterianas, la gastroenteritis y ciertos tipos de **neumonía** bacteriana también pueden causar mielitis transversa.

En raras ocasiones, los parásitos y las infecciones micóticas pueden infectar la médula espinal.

¿QUÉ AFECCIONES INFLAMATORIAS PUEDEN CAUSAR LA MIELITIS TRASVERSA?

- La **esclerosis múltiple**: es un trastorno en el cual el sistema inmunitario destruye la mielina que rodea los nervios de la médula espinal y el cerebro. La mielitis transversa puede ser el primer signo de esclerosis múltiple o representar una recidiva.

La mielitis transversa como signo de la esclerosis múltiple generalmente causa síntomas solo en un lado del cuerpo.

- La **neuromielitis óptica o Enfermedad de Devic**: es una afección que causa inflamación y pérdida de mielina alrededor de la médula espinal y el nervio ocular que transmite información al cerebro. La mielitis transversa asociada con la neuromielitis óptica generalmente afecta ambos lados del cuerpo.

Además de la mielitis transversa, puedes experimentar síntomas de daño en la mielina del

nervio óptico, lo que incluye dolor en el ojo con pérdida temporal de la visión y el movimiento.

Esto puede ocurrir con o por separado de los síntomas de la mielitis transversa. Sin embargo, algunas personas con neuromielitis óptica no experimentan problemas relacionados con los ojos y podrían tener solo episodios recurrentes de mielitis transversa.



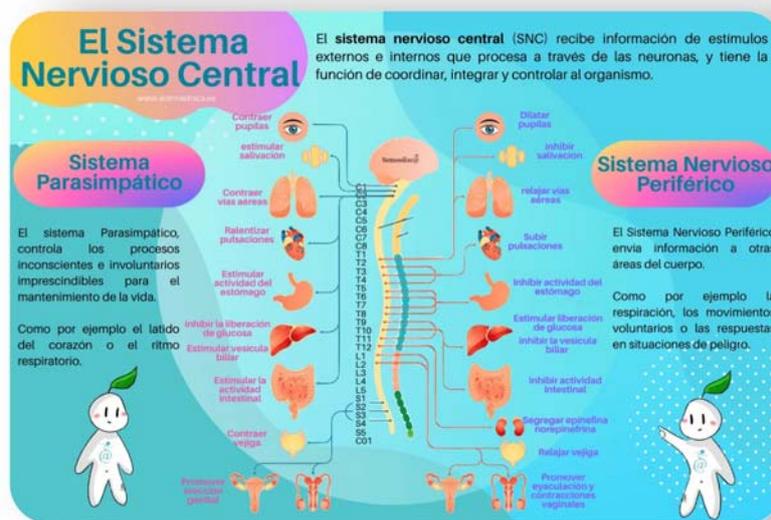
- **Enfermedades sistémicas.** Se trata de un grupo muy grande de [enfermedades autoinmunes](#) que afectan a todo el organismo (a las articulaciones, a la piel o a los ojos, por ejemplo), pudiendo afectar también a la médula en forma de inflamación local. Serían estas, entre otras: el [lupus eritematoso sistémico](#), la [esclerodermia](#), la [sarcoidosis](#), el [Behcet](#) y el [síndrome de Sjögren](#).

La mielitis transversa asociada con un trastorno autoinmunitario puede ser un signo de advertencia de la neuromielitis óptica. La neuromielitis óptica se presenta con mayor frecuencia en personas con otras enfermedades autoinmunitarias.

- **La [vacunación](#)** contra enfermedades infecciosas se ha asociado ocasionalmente como un posible desencadenante. Sin embargo, en este momento, la asociación no es lo suficientemente fuerte como para justificar la limitación de cualquier vacuna.
- **Las infecciosas:** Las infecciones virales, bacterianas y fúngicas que afectan la médula espinal pueden causar mielitis transversa. Algunos de los ejemplos de estas infecciones serían las mencionadas un poco mas

arriba.

- Mielitis transversas **idiopáticas**: que son las que no se llega a encontrar la causa, a pesar de hacer todas las pruebas diagnósticas pertinentes.
- **Parainfecciosas**: Son mielitis transversas que aparecen después de sufrir una infección, porque se produce una respuesta inmunológica anómala que daña la médula.



¿CUAL PUEDE SER LA PREVALENCIA?

La mielitis transversa es **poco frecuente**, afectando a entre 1 y 10 personas por cada millón de habitantes, y si nos vamos a los datos de España, cada años se producen entre 50 y 350 casos según la SEN.

Aunque **hay un pico de prevalencia en adultos jóvenes**, también se puede dar en niños, y referente a su localización, en los adultos, la zona afectada más frecuente es la zona dorsal media, mientras que en niños es más habitual que se presente en la columna cervical.

Con respecto a su prevalencia en el sexo, al ser

provocada por muchas enfermedades o de causa desconocida no se puede establecer si es más prevalente en hombres o en mujeres.

¿CUALES SON LAS POSIBLES COMPLICACIONES QUE PUEDE APARECER?

Las personas con mielitis transversa generalmente experimentan solo un episodio, sin embargo, las complicaciones a menudo persisten, incluidas las siguientes:

- **Dolor**, una de las complicaciones debilitantes a largo plazo más comunes del trastorno.
- **Rigidez, tensión o espasmos dolorosos** en los músculos, también conocida como [espasticidad muscular](#). Esto es más común en los glúteos y las piernas.
- **Parálisis parcial o total** de los brazos, las piernas o ambos. Esto puede persistir después de los primeros síntomas.
- **Disfunción sexual**, una complicación común de la mielitis transversa. Los hombres pueden experimentar dificultad para lograr una erección o alcanzar el orgasmo. Las mujeres pueden tener dificultad para alcanzar el orgasmo.
- [Depresión](#) o [ansiedad](#), que es común en aquellos con complicaciones a largo plazo debido a los cambios significativos en el estilo de vida, el estrés del dolor crónico o la discapacidad, y el impacto de la disfunción sexual en las relaciones.

¿CUAL ES SU PRONÓSTICO?



Hay que tener en cuenta que el pronóstico de este trastorno neurológico **es muy variable**, puesto que depende de la causa de la mielitis transversa y de la intensidad de la inflamación de la médula.

De modo que, los pacientes pueden recuperarse completamente o quedar con secuelas como pérdida de fuerza en las piernas o un daño autonómico como incontinencia de esfínteres.



Habitualmente, los pacientes sufren un solo episodio de mielitis transversa, aunque en algún caso se pueda presentar de manera recurrente.

Según la SEN, aproximadamente un tercio de los pacientes recobran la función neurológica completa o casi completamente; otro tercio desarrollará una discapacidad moderada; y, en el otro tercio de los pacientes, la mielitis transversa producirá graves secuelas, entre las que se incluyen alteraciones en la marcha, problemas urinarios y/o intestinales o espasticidad.

OTROS DATOS:

Ensayos de una de las vacunas contra el coronavirus:

El 8 de septiembre de 2020, la compañía farmacéutica **AstraZeneca** comunicó la sospecha de reacción adversa grave en un participante voluntario de sus ensayos en fase III para la vacuna desarrollada por la Universidad de Oxford (Reino Unido) contra la

Covid-19.

“No se puede decir todavía que la mielitis transversa de este paciente sea provocada por la vacuna que se está ensayando frente al coronavirus. Por eso, hay que ser muy cautos”, comentó al respecto Pablo Eguia, vocal de comunicación de la junta directiva de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).



A la vez que explicaba que “durante el periodo del estudio cuando a un participante le ocurre algo, automáticamente se notifica, tenga que ver con la vacuna o no. En función de la gravedad del problema se toman acciones.

Y una mielitis transversa es una enfermedad de la médula potencialmente grave, tenga o no relación con la vacuna, y por ello es de notificación obligatoria”.

Espero que os haya gustado o parecido interesante este artículo, en tal caso no dudéis en compartirlo con otros Titanes que penséis que les puede servir de ayuda, para así poder dar visibilidad a esta enfermedad entre todos y ayudar a más [Gente Titánica](#).

Aunque esta información ha sido revisada y contrastada, el contenido es meramente orientativo y no tiene valor terapéutico ni diagnóstico.

Desde Somosdisca te recomiendo que, ante cualquier duda relacionada con la salud, acudas directamente a un profesional médico del ámbito sanitario que corresponda.

Fuente: www.somosdisca.es



Síntomas del ictus: cómo actuar y prevenir

El tipo de sangre está relacionado con el riesgo de sufrir un ictus antes de los 60 años.

Facebook

Twitter

WhatsApp



ictus

Síntomas del ictus: cómo actuar y prevenir ¿Sabías que cada seis minutos se produce un nuevo caso de ictus en España? De hecho, el llamado 'infarto cerebral' se ha convertido en la primera causa de mortalidad entre las mujeres españolas y la segunda en los varones, según datos del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (GEECV-SEN), recogidos por la Federación Española del Ictus. Recientemente, una presentadora de informativos de Estados Unidos Julie Chin, sufrió un derrame cerebral en directo.

En Europa, cada año mueren 650.000 personas debido a este conjunto de síntomas. Detectarlos a tiempo y actuar con rapidez puede marcar la diferencia, y mucho, ya que conseguiremos reducir drásticamente el riesgo de que el paciente sufra daños irreparables. Por eso es importante tener claro cuáles son los primeros síntomas del ictus y cómo actuar en estos casos.

Síntomas del ictus: cómo actuar y prevenir

El ictus o infarto cerebral es una enfermedad cerebrovascular que se produce por la disminución u obstrucción del flujo sanguíneo. El resultado es que la sangre no llega al cerebro con normalidad ni en la cantidad necesaria para su correcto funcionamiento. El ictus también recibe otros nombres: Accidente Cerebro Vascular (ACV), embolia o trombosis.

En cuanto a los factores de riesgo, la edad es uno de ellos: a medida que nos hacemos mayores, la probabilidad de sufrirlo aumenta, especialmente a partir de los 55 años. De hecho, se estima que más del 21 por ciento de la población mayor de 60 años de nuestro país -casi dos millones de personas- presenta un alto riesgo de sufrir un ictus en los próximos 10 años. Peor escenario dibuja la Organización Mundial de la Salud (OMS), que estima que, teniendo en cuenta que en el año 2050 la población mayor de 65 años representará alrededor del 46 por ciento del total, casi la mitad podría sufrir un accidente cerebrovascular.

Hábitos como el tabaquismo, la vida sedentaria, una mala alimentación, padecer diabetes, la hipertensión, la

obesidad o el consumo de drogas y/o alcohol también te ponen en riesgo.

Estos son los síntomas del ictus que debes aprender a identificar, tal y como recuerda Mayo Clinic:

Dificultad para hablar y entender lo que otros están diciendo. Si notas que alguien experimenta confusión, dificultad para articular palabras o para entender lo que se dice, se trata de un síntoma muy a tener en cuenta.

Parálisis o entumecimiento de la cara, el brazo o la pierna. Normalmente esta parálisis afecta solo a un lado del cuerpo. Intenta que la persona afectada levante los brazos por encima de la cabeza a la vez: si uno cae, es posible que te encuentres ante un caso de ictus. Lo mismo se aplica a la 'media sonrisa'.

Problemas para ver en uno o ambos ojos. La visión borrosa o ennegrecida en uno o ambos ojos, o también la visión doble, son síntomas de infarto cerebral.

Dolor de cabeza. Suele ser un dolor súbito y fuerte, incluso acompañado de vómitos, mareos o alteración del conocimiento.

Problemas para caminar. El equilibrio puede verse afectado, y también son frecuentes los mareos repentinos o la pérdida de coordinación.

Según asegura la Federación Española del Ictus, identificar de forma inmediata estos síntomas es «crucial en la evolución del enfermo, ya que se ha demostrado que los pacientes tratados desde el primer momento por neurólogos logran una recuperación casi total o con muy pocas secuelas». Por tanto, la rapidez a la hora de actuar es clave para evitar secuelas.

Qué hacer en los primeros momentos del ictus

Ante las primeras señales de alarma es muy importante llamar a los servicios de urgencia (112) o bien acudir al hospital lo más rápido posible, así como informar de la situación al hospital para la activación precoz del 'Código Ictus', que permite agilizar la atención al paciente y reducir secuelas.

En caso de optar por llamar a una ambulancia, es importante vigilar las constantes vitales del paciente, aflojarle la ropa e intentar que se encuentre lo más cómodo posible, pero sin moverle con brusquedad y sin sujetarla en caso de que sufra convulsiones. Tampoco debemos forzarle a hablar ni ofrecerle comida, bebida o medicamentos.

Si se produce una caída en estado de inconsciencia, coloca al paciente de lado, con el brazo inferior estirado bajo la cabeza. Si dejara de respirar, y siempre que se cuente con los recursos necesarios, pueden realizarse maniobras de reanimación cardiopulmonar.

Además, es importante saber que quienes hayan sufrido un ictus presentan una alta probabilidad de sufrir otro ataque similar en los tres meses siguientes, por lo que es importante permanecer alerta. Menos de un tercio de los pacientes que sufren un ictus tienen los factores de riesgo controlados, a pesar de que la mayoría recibe tratamiento.

580

Facebook

Twitter

WhatsApp



ictus, infarto cerebral, Neurología, prevenir, Síntomas, Sociedad Española

SIGUIENTE



Santa María Reserva Urbana: Un estándar de excelencia e...

XILON

Melgar Resort

Tour Virtual

HSB
RADIO BOGOTÁ



0:00 / 0:00



Descubre el impacto del estrés en el riesgo de Alzheimer

Bienestar

✔ Fact Checked

Vivir en una situación de estrés permanente no trae nada bueno. Un nuevo estudio lo relaciona con el deterioro de las habilidades cognitivas (como la memoria) y un mayor riesgo de Alzheimer. Descubre qué puedes hacer para evitarlo.

Actualizado a: Domingo, 30 Junio, 2024 00:00:00 CEST



María Sánchez-Monge

Cuerpo

La genética y el envejecimiento son los dos principales factores de riesgo no modificables de la **enfermedad de Alzheimer** y otras **demencias**, pero hay otros elementos sobre los que sí se puede actuar. Por ejemplo, llevar un estilo de vida sano para controlar los problemas con el ritmo cardíaco, la **diabetes** y el

X

colesterol alto, que aumentan las probabilidades de sufrir patologías neurodegenerativas. También es conveniente **cultivar la denominada reserva cognitiva** y, según una nueva investigación, hay que tener muy presente que el **estrés** es un elemento especialmente deletéreo para este propósito.

La reserva cognitiva es algo así como un capital mental que, cuanto mayor sea, más ayudará a compensar los efectos del envejecimiento y las alteraciones cerebrales que conducen a enfermedades como el Alzheimer. **Mantener una actividad cognitiva a lo largo de la vida** es la mejor manera de preservar este tesoro. Las actividades que más la estimulan van desde la lectura y el aprendizaje (un idioma, tocar un instrumento...), hasta los juegos en familia y con amigos, pasando por la **práctica de ejercicio físico y unas buenas relaciones sociales**.

Así afecta el estrés a la reserva cognitiva

Si las actividades que estimulan la mente fomentan la memoria y otras habilidades cognitivas y ayudan a cumplir años con una reserva cognitiva en plena forma, **el estrés actúa en el sentido contrario**, según ha confirmado un estudio del Instituto Karolinska (Suecia) publicado en la revista científica ***Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association***. Esto es así porque los niveles de estrés elevados o persistentes se asocian con **una reducción de las interacciones sociales** y una disminución de la capacidad para realizar actividades físicas y de ocio.

El equipo sueco evaluó la relación entre la reserva cognitiva, las habilidades cognitivas (entre las que se encuentra la memoria) y la existencia de biomarcadores de la enfermedad de Alzheimer en 113 personas. También examinó **cómo modifica esta asociación el estrés fisiológico** -medido a través de los niveles de la **hormona cortisol** en la saliva- y el estrés psicológico percibido.

El análisis mostró que una mayor reserva cognitiva mejoraba la cognición, pero el estrés fisiológico debilitaba esa asociación. “Estos resultados podrían tener implicaciones clínicas, ya que cada vez hay más investigaciones que sugieren que **los ejercicios de mindfulness y la meditación pueden reducir los niveles de cortisol y mejorar la cognición**”, ha afirmado la autora principal del estudio, **Manasa Shanta Yerramalla**, investigadora del Departamento de Neurobiología del Instituto Karolinska. “Diversas estrategias de gestión del estrés podrían ser un buen complemento para las intervenciones en el estilo de vida de cara a la prevención del Alzheimer”.

Sin embargo, dado que este estudio se ha llevado a cabo con una muestra reducida de personas, es prematuro establecer conclusiones definitivas basadas en sus resultados.



Consejos para reducir el estrés

Aunque todavía se desconozca el verdadero impacto del estrés en la reserva cognitiva y el riesgo de Alzheimer, vivir con menos tensión psicológica siempre es aconsejable. El **Consejo General de la Psicología de España** ofrece las siguientes recomendaciones:

Sigue una rutina diaria

Elaborar **un plan estructurado para cada día**, marcando límites claros entre tu vida laboral y privada, te proporcionará una sensación de control en medio de la incertidumbre.

Realiza ejercicio físico

La actividad física puede hacer maravillas por tu salud mental, especialmente si te sientes estresado.

Pon límites a las noticias

Verificar excesivamente las actualizaciones de noticias (covid, guerra, economía...), puede dejarte estresado y emocionalmente agotado.

Pasa tiempo en espacios naturales

Trata de **pasar tiempo en la naturaleza**, ya que numerosos estudios han demostrado que tiene un efecto positivo en la salud mental y la reducción del estrés.



Practica la respiración controlada

Ralentizar la respiración y regular la entrada de oxígeno puede ayudar a calmar los niveles de estrés. Los expertos recomiendan **de 3 a 5 minutos de respiración controlada todos los días**.

Trabaja en equipo de forma empática y compasiva

En tu trabajo, especialmente si eres jefe o coordinador, sé claro acerca de tus expectativas. **Es importante discutir y acordar de antemano medidas y objetivos de desempeño**; clarificar los horarios de trabajo; reconocer el valor y el apoyo a los equipos y mantener una comunicación regular y bidireccional.

Limita el uso de redes sociales

Las redes sociales son una buena forma de conectarse con otras personas, pero pueden amplificar la **ansiedad** y el estrés con un flujo constante de información (si es falsa, mucho más).

Acércate a los demás

La interacción social es clave. **Tomarse un tiempo para comunicarse y conectar con otras personas** es esencial para la salud mental.

Conciliación y separación laboral y familiar

A medida que se difuminan las líneas entre el trabajo y la vida familiar, **augmenta el riesgo de agotamiento**. Dejar que tu vida laboral influya en tu vida personal puede tener un impacto significativo en tu salud mental y fomentar el estrés.

Busca apoyo profesional en caso necesario

Si te sientes abrumado y crees que necesitas apoyo profesional, es importante **pedir ayuda a tiempo**.

Bibliografía

- Manasa Shanta Yerramalla et al. (2024) *Cognitive reserve, cortisol, and Alzheimer's disease biomarkers: A memory clinic study*. *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association*. DOI: <https://doi.org/10.1002/alz.13866>

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

X

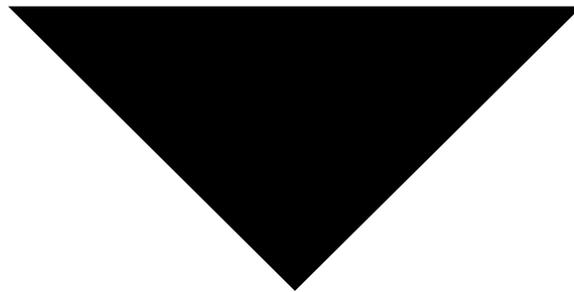
informacional.es

10 Estrategias para Preservar la Salud Cerebral y Evitar el Alzheimer

José Manuel Cruz

8-11 minutos

Index



- [10 Estrategias para Preservar la Salud Cerebral y Evitar el Alzheimer](#)

- [Estrategias para Preservar la Salud Cerebral y Evitar el Alzheimer](#)
- [Cuidado neurológico: consejos para mantener tu cerebro en forma](#)
- [Prevenir el Alzheimer: estrategias para proteger tu salud cerebral](#)
- [Formas de mantener tu cerebro activo y saludable](#)
- [La salud cerebral en tus manos: consejos para evitar el Alzheimer](#)
- [Diez consejos para mantener tu cerebro en forma](#)

10 Estrategias para Preservar la Salud Cerebral y Evitar el Alzheimer

La salud cerebral es un tema de gran importancia en la actualidad, ya que **la degeneración cognitiva y el Alzheimer** son cada vez más comunes en la población mundial. Sin embargo, existen formas de prevenir o retrasar el inicio de estas enfermedades. En este sentido, es fundamental adoptar **hábitos y estrategias saludables** que nos permitan mantener nuestra salud cerebral en óptimas condiciones. A continuación, presentamos 10 estrategias fundamentales para preservar la salud cerebral y evitar el Alzheimer, basadas en las últimas investigaciones y hallazgos científicos. Estas estrategias son fáciles de implementar y pueden marcar la diferencia en nuestra calidad de vida a largo plazo.

Estrategias para Preservar la Salud Cerebral y Evitar el Alzheimer

La salud neurológica también se trabaja. Getty Images

Los cuidados neuronales son una necesidad insoslayable para mantener nuestro cerebro en forma, igual que lo son ciertos hábitos para mantener la salud cardiovascular, o la dieta y el ejercicio para no engordar. Y es que el 43 por ciento de la población mundial padece algún tipo de enfermedad neurológica, circunstancia que provoca

discapacidad a más de 3.400 millones de personas. En España, ya 800.000 ciudadanos padecen Alzheimer.



Cuidado neurológico: consejos para mantener tu cerebro en forma

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) han elaborado un decálogo para que sepamos cómo 'entrenar' nuestro cerebro, evitar que se deteriore antes de tiempo, y mantenerlo en forma. Si se llevaran a cabo estos cuidados que nos proponen, aseguran que podrían llegar a evitarse un buen número de fallecimientos por esta circunstancia.

Prevenir el Alzheimer: estrategias para proteger tu salud cerebral

En nuestro país, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica, con una prevalencia un 18 por ciento superior respecto a la media mundial. La enfermedad neurológica, además, es la principal causa de discapacidad. Getty Images

La gran mayoría de las enfermedades neurológicas son de carácter crónico, es decir, no tienen cura, y aunque en los últimos años se ha

avanzado mucho en la mejora de los tratamientos de muchas de ellas, siguen causando una gran discapacidad y mortalidad, según avanza el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de SEN.

Formas de mantener tu cerebro activo y saludable

Las enfermedades neurológicas son responsables de un alto porcentaje de discapacidad en España. Getty Images

En este punto, abordar correctamente los factores de riesgo de la mayoría de estas enfermedades podría ser útil para cambiar de forma radical el impacto de las enfermedades neurológicas.

La salud cerebral en tus manos: consejos para evitar el Alzheimer

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

El tabaquismo es un factor de riesgo clarísimo de enfermedad neurológica. Getty Images

Diez consejos para mantener tu cerebro en forma

Por todo ello, compartimos los diez consejos que transmiten a la población desde la Sociedad Española de Neurología, para mantener nuestro cerebro en forma y protegido el mayor tiempo posible.

1. Mantenernos cognitivamente activos

Cancel

Report Ad

Violent

Disturbing

Offensive

Vulgar

Ad was closed

18-25 y.o. profiles. [Read more...]

Cancel

Report Ad

Violent

Disturbing

Offensive

Vulgar

Ad was closed

Get cashback on your blackjack bets!

Cancel

Report Ad

Violent

Disturbing

Offensive

Vulgar

Ad was closed

Crypto Casino Games

Cancel

Report Ad

Violent

Disturbing

Offensive

Vulgar

Ad was closed

Inside Out 2: Stream Now!

Para comenzar a 'trabajar' nuestro cerebro de la manera correcta, es importante que llevemos a cabo ejercicios diarios que estimulen su actividad, y nos mantengan cognitivamente activos. Entre esos ejercicios pueden incluirse leer, escribir, disfrutar de juegos de mesa en compañía, hacer trabajos manuales, crucigramas o sopas de letras, tener curiosidad por aprender cosas nuevas como por ejemplo aventurarnos con un nuevo idioma.

2. Evitar el sobrepeso

Un cuerpo saludable y en forma tendrá muchas más posibilidades de albergar un cerebro sano. Por eso es importante que realicemos alguna actividad física de manera regular, con la que nos sintamos más a gusto, y que nos ayude a mantener nuestro peso. Podemos apuntarnos a algún tipo de deporte en grupo que nos anime, o pasear durante, al menos, 30 minutos cada día.

3. Alejarnos todo lo posible de los productos tóxicos

La contaminación ambiental es el tóxico más presente en nuestra sociedad, por lo que deberíamos intentar alejarnos de las grandes ciudades siempre que sea posible, para respirar aire (más o menos) puro. Pero además, tanto el tabaco como el alcohol hacen un daño considerable a nuestro cerebro, por lo que también deberíamos cortar el hábito de raíz.

4. Llevar un buen control de la diabetes y la hipertensión

Controlar factores de riesgo cardiovascular tan evidentes como la tensión arterial elevada, o la diabetes mal equilibrada es una necesidad absoluta para que nuestro cerebro no sufra. No olvidemos que la hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas como el ictus, tan prevalente.

5. No abandonar las relaciones sociales

Es importante evitar por todos los medios caer en el aislamiento social, promoviendo nuestras relaciones sociales y afectivas. Mantenernos incomunicados del mundo, y encerrados en nosotros mismos es uno de los grandes factores de riesgo que nos llevarán en el futuro a desarrollar deterioro cognitivo prematuro.

6. Somos lo que comemos, así que... ¡cuidemos la dieta!

Evitar el exceso de grasas saturadas, carne, azúcares refinados, sal, alimentos procesados y ultraprocesados es un buen seguro de vida para nuestra salud neuronal. Si seguimos una dieta equilibrada, optando siempre por alimentos naturales y por el consumo de frutas, verduras y legumbres estaremos a salvo. La dieta mediterránea será nuestra mejor aliada.

7. Practicar un sueño de calidad

A menudo escuchamos a los especialistas de la salud hablar de la importancia que tiene el descanso. Si no dormimos bien, nuestro organismo no puede recuperarse de la actividad diaria, y el cansancio se va acumulando de manera inevitable. Por eso, debemos esforzarnos por dormir 8 horas diarias, y hacerlo en condiciones óptimas de tranquilidad, silencio, temperatura adecuada, y sin distracciones electrónicas previas.

8. Dosificar el consumo de aparatos electrónicos e internet

El uso indiscriminado de las pantallas digitales, está demostrado que

reduce la capacidad de concentración, la atención y la posibilidad de aprendizaje. Además, el uso nocturno de internet y redes sociales, por ejemplo, generará una mayor dificultad para conciliar el sueño, así como para mantenerlo de la manera correcta.

9. Protegernos de las agresiones potenciales

Aunque se trata en este caso de una precaución más física, siempre será buena idea permanecer alerta a las posibles agresiones físicas que procedan del entorno. Con el uso de motocicletas, bicicletas, patinetes eléctricos etc... siempre deberemos tomar las precauciones pertinentes utilizando un casco y lo que sea necesario para evitar accidentes.

10. Eliminar el estrés, el mejor seguro de vida

A pesar de que es mucho más fácil decirlo que llevarlo a cabo, debemos esforzarnos por mandar a paseo el estrés en todos los ámbitos de nuestra vida en los que nos sea posible. Mantener una actitud positiva de resolución de los conflictos está demostrado que ayuda a solucionarnos y a hacer sentir bien a nuestro cerebro: el buen humor y la risa lo fortalecen, según todos los expertos en salud neurológica.

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

BELLEZA Y SALUD

Descubre 5 hábitos saludables para tu bienestar.



Explorar los **5 hábitos saludables** esenciales para tu vida es vital. No es solo una moda, sino una necesidad para cuidar tu **bienestar**. Practicar una **alimentación balanceada**, hacer **ejercicio regular**, dormir bien, beber suficiente agua y manejar el estrés mejora tu vida.

Un estudio de la Harvard T.H. Chan School of Public Health encontró algo interesante. Quienes siguen estas pautas tienen menos riesgo de enfermedades del corazón y diabetes tipo 2. Esto les puede dar más de diez años de vida extra. También es bueno dormir entre 7-8 horas para sentirse mejor. Adoptar estos hábitos puede cambiar tu vida por completo.

AJUSTES DE POLÍTICAS

Conclusiones Clave

- La adopción de **hábitos saludables** mejora significativamente la calidad de vida.
- Un **sueño adecuado** previene problemas emocionales y físicos.
- El **ejercicio regular** es fundamental para la salud cardiovascular.
- Una **alimentación balanceada** promueve la **prevención de enfermedades**.
- La **hidratación adecuada** es crucial para el **bienestar general**.

Indice



- [1. Importancia de los hábitos saludables para el bienestar](#)
- [2. 5 hábitos saludables que debes adoptar](#)
- [3. Alimentación balanceada para una salud óptima](#)
- [4. Ejercicio regular y sus beneficios](#)
- [5. Sueño adecuado y su relación con la salud](#)
- [6. Hidratación diaria y prevención de enfermedades](#)
- [7. Manejo del estrés para el bienestar emocional](#)
- [8. Vida activa: clave para un bienestar integral](#)
- [9. Prevención de enfermedades a través de hábitos saludables](#)
- [10. Beneficios de cuidar tu salud mental](#)
- [11. Consejos para mantener un estilo de vida saludable](#)
- [12. Alimentos saludables que debes incluir en tu dieta](#)
- [13. Rutina de ejercicio para todos los niveles](#)
- [14. La importancia del descanso adecuado](#)
- [15. Control del estrés y sus consecuencias](#)
- [16. Conclusión](#)
- [17. Preguntas frecuentes sobre hábitos saludables](#)

Importancia de los hábitos saludables para el bienestar

Los *hábitos saludables* son clave para el *bienestar emocional* y una vida llena.

Practicar una dieta balanceada, hacer ejercicio y descansar bien previene

enfermedades. Es bueno hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana

AJUSTES DE POLÍTICAS

para estar saludable.

Además, limitar la sal a 5 gramos al día y el azúcar a menos del 5% de energía diaria mejora la salud dental y el peso. Dormir entre 7 y 9 horas es vital para el **bienestar**. Los *hábitos saludables* ayudan a manejar la ansiedad y la depresión. Si el estrés es constante, es bueno buscar ayuda profesional.

5 hábitos saludables que debes adoptar

Los [hábitos saludables](#) son acciones que nos ayudan a vivir mejor a largo plazo. Mejoran nuestra salud física y mental. Es importante cambiar nuestras rutinas diarias para lograrlo.

Definición de los hábitos saludables

Los *hábitos de vida saludable* son conductas que mejoran nuestra salud. Incluyen comer bien, hacer ejercicio, dormir lo suficiente y beber agua. La OMS dice que estos hábitos previenen enfermedades como la Diabetes tipo II.

Se sugiere beber al menos 2 litros de agua al día y comer frutas, verduras y proteínas.

Impacto de los hábitos en nuestra vida diaria

Adoptar [5 hábitos saludables](#) cambia mucho nuestra vida. Hacer ejercicio 30 minutos al día mejora salud física y mental. Dormir 6 a 8 horas al día es clave para un buen rendimiento.

Evitar el alcohol y el tabaco también mejora nuestra salud. Cambiar a una *vida saludable* toma tiempo y paciencia. Cada persona adapta a su ritmo.

Alimentación balanceada para una salud óptima

La *alimentación balanceada* es clave para estar sano y feliz. Significa comer una variedad de *alimentos saludables* para obtener los nutrientes que necesitamos. Las Guías Alimentarias dicen que debemos comer más fibra, calcio, vitamina D y potasio. También es bueno comer menos azúcar añadida, grasas saturadas y sodio.

Una dieta equilibrada ayuda a prevenir enfermedades crónicas. Es muy importante para nuestra salud.

Qué significa una alimentación balanceada

Una *alimentación balanceada* incluye una variedad de alimentos de todos los grupos. Es bueno elegir *alimentos saludables* como frutas, verduras y granos integrales. Esto asegura que comamos muchos nutrientes importantes.

Es importante controlar las porciones para no comer demasiadas calorías. Esto nos ayuda a mantener un peso saludable.

Beneficios de consumir alimentos naturales

Los *alimentos saludables* y naturales, como frutas y verduras, son muy beneficiosos. La fibra en ellos mejora la salud digestiva y ayuda a controlar el azúcar en la sangre. También es buena para reducir el colesterol.

Incluir proteínas en cada comida ayuda a mantener la masa muscular. Esto nos hace sentir más llenos durante más tiempo. Comer así no solo mejora nuestra salud física, sino que también previene enfermedades como la hipertensión y las enfermedades del corazón.

Ejercicio regular y sus beneficios

Hacer **ejercicio regular** es clave para una **vida activa** y saludable. Se sugiere hacer al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana. Esto ayuda a mantener un peso saludable y reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes y enfermedades cardíacas.

Es importante incluir ejercicios en tu rutina diaria para disfrutar de una vida plena.

Cantidad recomendada de actividad física

La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio vigoroso a la semana. Este tiempo se puede dividir en sesiones de al menos 10 minutos. Hacer diferentes tipos de actividades mejora el equilibrio y la fuerza muscular, lo que es importante con la edad.

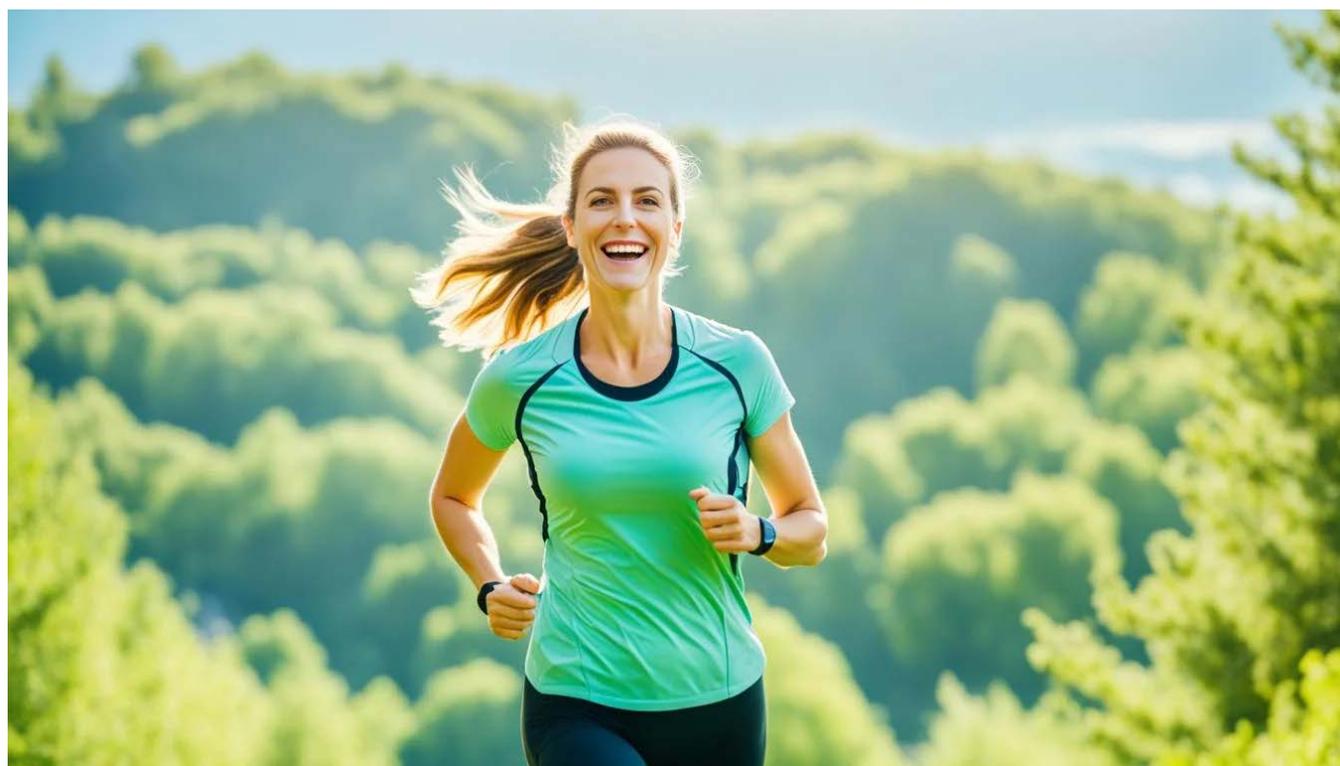
Ejercicios para incorporar en tu rutina diaria

Hay muchos ejercicios que puedes agregar fácilmente a tu rutina:

- Caminar durante 30 minutos al día.
- Nadar, excelente para todo el cuerpo.

- Yoga para mejorar la flexibilidad y la **salud mental**.
- Ejercicios de resistencia con pesas o bandas elásticas.
- Deportes de equipo o actividades recreativas que te gusten.

Estos ejercicios no solo reducen el riesgo de enfermedades, sino que también mejoran el sueño y la **salud mental**. Adoptar un enfoque proactivo hacia el ejercicio ayuda a manejar el estrés y promueve un estilo de vida equilibrado.



Sueño adecuado y su relación con la salud

Un buen sueño es clave para nuestra salud física y mental. Sin suficiente sueño, podemos sentirnos irritables y estresados. Esto afecta nuestro bienestar.

Los niños necesitan dormir al menos nueve horas por noche. Los adolescentes deben dormir entre ocho y diez horas. Los adultos necesitan siete horas o más para mantenerse mentalmente equilibrados.

Cómo afecta el sueño a nuestro bienestar emocional

AJUSTES DE POLÍTICAS

El insomnio a largo plazo puede causar problemas emocionales. La apnea del sueño interrumpe el descanso, afectando la calidad de vida. La Sociedad Española de Neurología dice que entre el 20% y el 48% de los adultos en España tienen problemas de sueño.

Es importante dormir lo suficiente para evitar problemas y mejorar nuestra **salud mental**.

Consejos para mejorar la calidad del sueño

Para un mejor sueño, es bueno tener una rutina. Evitar pantallas antes de dormir ayuda, ya que la luz azul puede afectar la melatonina. Un ambiente cómodo y oscuro, con una temperatura entre 65-68 grados Fahrenheit, es ideal.

Limitar el alcohol y la cafeína cerca de la hora de dormir también ayuda. Estas prácticas mejoran tanto el estado emocional como la **salud mental**.

Hidratación diaria y prevención de enfermedades

La *hidratación diaria* es clave para mantener la salud. Cada día, el cuerpo pierde entre 2 a 3 cuartos de galón de agua. Es importante reponer estos líquidos para que los órganos funcionen bien. El agua es esencial para la vida, ayuda en la digestión y elimina toxinas.

Importancia de la hidratación en nuestra salud

Los bebés empiezan a necesitar *hidratación adecuada* a los seis meses. Necesitan beber entre 4 a 8 onzas al día hasta que cumplen un año. Los niños de 1 a 3 años deben beber 4 vasos al día. Los de 4 a 8 años, 5 vasos, y los de 9 años en adelante, 7 a 8 vasos.

La cantidad de agua que necesitan aumenta con el ejercicio. Un adolescente puede necesitar beber entre 34 a 50 onzas por hora.

Consecuencias de la deshidratación

La deshidratación puede causar fatiga y afectar el rendimiento físico. AJUSTES DE POLÍTICAS

hasta seis semanas sin comer, pero solo unos días sin agua. Es importante beber agua durante el ejercicio para reemplazar los líquidos perdidos. Se sugiere beber 2 tazas de agua por cada libra de peso perdido.

La falta de hidratación no solo afecta el físico, sino que también puede aumentar el riesgo de enfermedades por calor.

Manejo del estrés para el bienestar emocional

Es clave manejar el estrés para sentirse bien emocionalmente. Usar técnicas como la meditación y hacer ejercicio ayuda a reducir la ansiedad. Estas prácticas mejoran nuestro estado mental.

Técnicas de manejo del estrés

Hay muchas formas de manejar el estrés. Algunas son:

- La meditación te da una *sensación de calma*, paz y equilibrio. Ayuda a tu **bienestar emocional** y general.
- Hacer ejercicio todos los días libera químicos en el cerebro que hacen sentir bien. Esto ayuda a manejar la energía y la frustración.
- Escuchar música es un buen remedio contra el estrés. Reduce la tensión muscular y las hormonas del estrés.
- El contacto social te distrae y te da apoyo. Esto alivia el estrés del día a día.

Beneficios de controlar el estrés en tu vida diaria

Controlar el estrés trae muchos beneficios para la salud física y mental. Algunos de estos beneficios son:

1. Dormir de 7 a 9 horas al día ayuda a manejar el estrés. Te permite pensar más claro.
2. Comer bien, evitando azúcar y eligiendo alimentos nutritivos, es clave para luchar

AJUSTES DE POLÍTICAS

contra el estrés.

3. Establecer límites saludables, como aprender a decir no, ayuda a manejar las tareas y a reducir el estrés.

Vida activa: clave para un bienestar integral

Adoptar una *vida activa* es clave para un *bienestar integral*. No se trata solo de hacer ejercicios. Es importante moverse todo el día. Hay muchas formas de *mantenerse activo*, como caminar, usar las escaleras y hacer pausas activas en el trabajo.

Cómo mantenerse activo a lo largo del día

Para una *vida activa*, es bueno planear actividades que te hagan moverte. Se sugiere hacer al menos 30 minutos de actividad física moderada al día. Caminar ayuda a controlar el peso y mejora el sueño. Además, hacer ejercicio diario desde niños fortalece los huesos y músculos, y mejora la actitud hacia la vida.

Beneficios de una vida activa para la salud física y mental

Una *vida activa* trae muchos beneficios para la salud física y mental. Hacer ejercicio regularmente mejora la calidad de vida y previene enfermedades como la diabetes tipo 2. También reduce el estrés y mejora la salud emocional, promoviendo el bienestar en todas las edades.

Prevención de enfermedades a través de hábitos saludables

La *prevención de enfermedades* es clave para mejorar nuestra *salud y bienestar*. Adoptar *hábitos de vida saludable* como comer bien, hacer ejercicio y manejar el estrés ayuda a prevenir enfermedades crónicas. Hacer 60 minutos de actividad física al día puede prevenir enfermedades como el cáncer y la diabetes. La OMS sugiere hacer entre 150 a 300 minutos de ejercicio aeróbico a la semana.

El sedentarismo aumenta el riesgo de enfermedades como el corazón, el cáncer y la diabetes tipo 2. Comer al menos 5 frutas y verduras al día mejora la salud a largo plazo. También, mantenerse limpio y hacer pruebas de salud son clave para prevenir enfermedades.

La mente también juega un papel en la *prevención de enfermedades*. Ser positivo y optimista reduce el riesgo de enfermedades. La risa mejora el sistema inmunológico y relaja el cuerpo, mejorando la *salud y bienestar*.

AJUSTES DE POLÍTICAS

Adoptar estos hábitos mejora la calidad de vida y puede añadir años a nuestra vida. Esto reduce el riesgo de muerte prematura en un porcentaje significativo.

Beneficios de cuidar tu salud mental

Cuidar tu **salud mental** es clave para sentirte bien emocionalmente. Esto no solo cambia cómo piensas y te sientes, sino también cómo actúas. Durante la pandemia, muchos sintieron más estrés y presiones económicas, afectando su salud mental. Ignorarla puede llevar a problemas graves que necesitan ayuda profesional.

Necesidad de atención a la salud mental

Estudios muestran que el insomnio puede estar relacionado con la depresión o ansiedad. Es vital mantener una mente equilibrada para manejar el estrés y desarrollar habilidades para ayudar a otros. Buscar ayuda profesional es clave para manejar el malestar emocional y aprender a cuidarse.

Actividades que favorecen un buen cuidado mental

El yoga se ha vuelto popular por combinar meditación y movimientos, reduciendo el estrés y mejorando el sueño. Desconectar de la tecnología ayuda a mantener la mente tranquila, equilibrando la salud mental y física. Hacer deporte y ejercicios físicos relajan la mente y liberan endorfinas, mejorando el ánimo y.



AJUSTES DE POLÍTICAS



Consejos para mantener un estilo de vida saludable

Adoptar un *estilo de vida saludable* implica establecer *hábitos saludables* duraderos. Estos consejos te ayudarán a alcanzar un bienestar completo.

Cómo establecer hábitos saludables duraderos

La consistencia es clave para mantener **hábitos saludables**. Aquí te dejamos algunos consejos:

- Comer al menos 5 porciones de frutas y verduras al día, con 3 de frutas y 2 de verduras.
- Añade legumbres a tu dieta 3 veces a la semana, son ricas en proteínas.
- Limita la carne a 3 o 4 veces a la semana para una dieta más equilibrada.
- Preferencia por el aceite de oliva para cocinar y reduce los alimentos fritos.

Ajustar tu entorno para favorecer la salud

Crear un ambiente propicio es fundamental para un *estilo de vida saludable*. Aquí te mostramos cómo:

- Ten agua cerca antes y después de hacer ejercicio para hidratarte bien.
- Evita estar más de 2 horas sentado, como viendo TV.
- Establece una rutina nocturna con relajación 30 minutos antes de dormir para un sueño profundo.
- Evita fumar y beber alcohol para evitar enfermedades graves.

Alimentos saludables que debes incluir

en tu dieta

Es clave incluir *alimentos saludables* en tu dieta diaria. Esto te ayudará a tener una *alimentación balanceada* y a mejorar tu *nutrición*. Al comer una variedad de alimentos ricos en nutrientes, obtendrás vitaminas y minerales importantes. Esto te beneficiará la salud general.

Ejemplos de alimentos ricos en nutrientes

Algunos alimentos que debes considerar son:

- **Espinacas:** ricas en hierro y vitamina K.
- **Habas negras:** fuente de proteínas y fibra.
- **Nueces:** contienen más antioxidantes que cualquier otro fruto seco, siendo ideal consumir un pequeño puñado diariamente.
- **Remolacha:** ayuda a mejorar la circulación sanguínea.
- **Aguacate:** lleno de grasas saludables que benefician el corazón.
- **Chocolate negro:** se recomienda consumir de una a dos onzas al día para aprovechar sus beneficios.
- **Frambuesas:** bajas en calorías y altas en antioxidantes.
- **Ajo:** potencia el sistema inmunológico y ayuda a la salud cardiovascular.
- **Limón:** rico en vitamina C y aporta frescura a diversas preparaciones.
- **Lentejas:** una excelente fuente de proteína vegetal y fibra.

Importancia de variar tu dieta

Variar la dieta es clave para obtener todos los nutrientes necesarios. Una *nutrición* adecuada combina frutas, verduras y cereales integrales. Es bueno que las verduras y frutas cubran la mitad del plato.

Planificar un menú semanal equilibrado te ayudará a seguir estas recomendaciones. Incluye frutas al menos 3 veces al día y proteínas de 2 a 3 veces al día.

AJUSTES DE POLÍTICAS

Rutina de ejercicio para todos los niveles

Comenzar una **rutina de ejercicio** puede ser un desafío. Pero es clave adaptarla a tu nivel de condición física. Una rutina efectiva mejora la salud y crea hábitos duraderos. Además, el ejercicio trae beneficios emocionales.

Cómo empezar una rutina de ejercicio

Para los principiantes, es bueno empezar con ejercicios de bajo impacto. Luego, aumenta la intensidad poco a poco. Según Myprotein, puedes empezar con sentadillas de 10 repeticiones, descansando un día entre cada sesión.

Si vives una vida sedentaria, es bueno entrenar de 4 a 5 días a la semana. Caminar 30 minutos al día es un buen comienzo. Ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

Beneficios de ejercitarse regularmente

AJUSTES DE POLÍTICAS

El ejercicio regular trae muchos beneficios. Mejora la masa muscular y la resistencia. Lucía Aguado recomienda entrenar tres veces a la semana para ganar masa muscular.

Caminar a un ritmo de 100 pasos por minuto es una actividad efectiva. También ayuda a mantenerse activo. Hacer ejercicios como abdominales con piernas y giros tonifica la cintura y fortalece la espalda

La importancia del descanso adecuado

El *descanso adecuado* es clave para nuestra **salud y bienestar**. La calidad del descanso afecta cómo nos sentimos al día siguiente. Nos da energía y mejora nuestra capacidad de concentrarnos. Para un *sueño reparador*, es importante seguir algunas estrategias.

Estrategias para mejorar la calidad del descanso

Para mejorar el *descanso*, sigue estas recomendaciones:

- Establece un horario para dormir y levantarse todos los días.
- Crear un ambiente ideal para dormir: oscuro, fresco y silencioso.
- Evita la luz azul al acostarte, no uses dispositivos electrónicos.
- Evita el café, alcohol y comidas pesadas antes de dormir.

Cómo el descanso afecta tu rendimiento diario

Un buen sueño no solo mejora la salud física, sino también la productividad. La Academia Americana de Medicina del Sueño dice que adultos deben dormir de 7 a 9 horas por noche. Pero el 32,5% no cumple con esto, afectando su rendimiento.

El sueño afecta la concentración y la memoria. Esto complica las tareas diarias. Con un horario de sueño y prácticas saludables, mejoras tanto el descanso como el rendimiento.

Control del estrés y sus consecuencias

Es clave manejar el estrés para cuidar nuestro *bienestar emocional* AJUSTES DE POLÍTICAS

controlarlo puede causar graves *consecuencias del estrés*. Estas afectan tanto a nuestra salud física como mental. Un estudio dice que el estrés crónico afecta alrededor del 30% de los trabajadores en servicios, aumentando el absentismo y bajando la productividad.

Las *consecuencias del estrés* incluyen problemas de salud como resfriados y gripe. También puede llevar a depresión y ansiedad. El 50% de los de la industria financiera siente mucha presión por cumplir metas. Factores como el trabajo, problemas de dinero y responsabilidades familiares son comunes que causan estrés.

Algunos estrés a corto plazo puede ser bueno, como aumentar la energía y la concentración. Hacer respiraciones profundas durante 10 minutos al día ayuda a reducir la tensión.

El cortisol, una hormona de estrés, puede causar inflamación y debilitar el sistema inmunológico. Esto aumenta el riesgo de enfermedades. Es importante usar estrategias como hablar con un terapeuta, hacer ejercicio y practicar la gratitud para controlar el estrés.

Conclusión

Adoptar **5 hábitos saludables** puede cambiar la vida de cualquier persona. Mejora la salud física y mental. La **alimentación balanceada**, la actividad física, un **sueño adecuado**, la hidratación y el **manejo del estrés** son clave para el bienestar.

En el artículo, se vio que cuidar la salud con hábitos específicos reduce el riesgo de enfermedades. Una dieta equilibrada y actividad física disminuyen enfermedades cardiovasculares y obesidad. Esto es vital para mejorar el bienestar.

Incorporar estos hábitos puede ser desafiante al principio. Pero es un viaje valioso. Superar obstáculos como falta de tiempo es clave para un cambio duradero hacia un estilo de vida mejor.

Preguntas frecuentes sobre hábitos saludables

¿Qué son los 5 hábitos saludables esenciales?

Los **5 hábitos saludables** esenciales son comer bien, hacer ejercicio, dormir lo suficiente, beber agua todos los días y manejar el estrés. Estos hábitos nos ayudan a estar bien y a evitar enfermedades.

¿Por qué es importante mantener una alimentación balanceada?

Comer de manera balanceada nos da todos los nutrientes que necesitamos. Los alimentos naturales, como frutas y verduras, nos ayudan a evitar enfermedades y a sentirnos mejor.

¿Cuánto ejercicio se recomienda realizar semanalmente?

Es bueno hacer al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana. Esto puede ser caminar, nadar o hacer yoga.

¿Cuáles son los beneficios de un sueño adecuado?

Dormir bien es clave para sentirse bien emocionalmente y tener buena salud. Descansar de 7 a 8 horas nos recarga, mejora nuestro estado de ánimo y nuestra mente.

¿Qué importancia tiene la hidratación diaria en la salud?

Beber agua todos los días es vital para nuestro cuerpo. Ayuda en la digestión, absorción de nutrientes y elimina toxinas. Evita la deshidratación y sus problemas.

¿Cómo se puede manejar el estrés de manera efectiva?

Para manejar el estrés, puedes usar técnicas como meditar, hacer ejercicio y respirar profundamente. Esto mejora tu mente y tu cuerpo.

¿Qué es una vida activa y por qué es importante?

Vivir activamente significa moverse todo el día, no solo hacer deporte. Incluye caminar, usar las escaleras y hacer pausas activas. Es bueno para tus músculos y tu corazón.

¿Cómo afecta el cuidado de la salud mental en la vida diaria?

Cuidar tu salud mental es clave para evitar problemas futuros. Hacer meditación y mantener relaciones sociales te ayuda a sentirte bien emocionalmente. Esto te ayuda a manejar la ansiedad y la depresión.

¿Qué consejos puedo seguir para mantener un estilo de vida saludable?

Para vivir saludable, es bueno establecer hábitos que duren toda la vida. Ajusta tu entorno para ser más saludable, come bien y haz ejercicio regularmente.

¡Haz clic para puntuar esta entrada!

📊 (Votos: 0 Promedio: 0)

Related Posts



Las 5 Mejores Cremas Faciales



Terapias Genéticas: Una Revolución
AJUSTES DE POLÍTICAS

Las diez claves para mantener nuestro cerebro en forma y prevenir el Alzheimer

Los cuidados neuronales son una necesidad insoslayable para mantener nuestro cerebro en forma, igual que lo son ciertos hábitos para mantener la salud cardiovascular, o la dieta y el ejercicio para no engordar. Y es que el 43 por ciento de la población mundial padece algún tipo de enfermedad neurológica, circunstancia que **provoca discapacidad a más de 3.400 millones de personas. En España, ya 800.000 ciudadanos padecen Alzheimer.**

Desde la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** han elaborado un decálogo para que sepamos cómo 'entrenar' nuestro cerebro, **evitar que se deteriore antes de tiempo, y mantenerlo en forma. Si se llevaran a cabo estos cuidados que nos proponen, aseguran que podrían llegar a evitarse un buen número de fallecimientos por esta circunstancia.**



Dibujando el mapa de la salud neuronal en España

El impacto de las enfermedades neurológicas en España es bastante superior al de otros países de nuestro entorno, por lo que se hace necesario un plan de prevención de manera urgente, según alertan los expertos.

Mujer sufriendo dolor de cabeza por la resaca.

Las enfermedades neurológicas son responsables de un alto porcentaje de discapacidad en España.

En nuestro país, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica, con una prevalencia un 18 por ciento superior respecto a la media mundial. La enfermedad neurológica, además, es la principal causa de discapacidad.

LEA ÉSTOS TAMBIÉN



¿Como aliviar el picor de ojos por la

noche?



Dí adiós al dolor de pies con las plantillas ortopédicas

de 20 euros más vendidas de Amazon



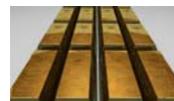
El peligro de llevar una dieta rica en grasas y

azucares de ultraprocesados



Reaparece tortuga gigante que se creía extinta desde hace 100

años, en Islas Galapagos



Investigan el uso de

nanopartículas de oro como alternativa a los antibióticos



Su bienestar, el mejor aguinaldo



Como funciona la capacidad de "leer la mente" en mujeres y hombres: ¿existen diferencias? ¿Es distinta a la empatía?

doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de SEN.

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

En este punto, abordar correctamente los factores de riesgo de la mayoría de estas enfermedades podría ser útil para cambiar de forma radical el impacto de las enfermedades neurológicas.



¿De qué hablamos cuando nos referimos a la salud cerebral?

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

Fumar en la playa.

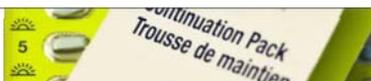
El tabaquismo es un factor de riesgo clarísimo de enfermedad neurológica.

El estudio ‘Global, regional and national burden of disorders affecting the nervous system’ publicado en The Lancet Neurology asegura que más de 84 por ciento de los casos de ictus son potencialmente prevenibles mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados –siendo la hipertensión (57,3%) el mayor factor de riesgo para el ictus-. Controlar la exposición al plomo podría reducir la carga de discapacidad intelectual en un 63 por ciento, y controlar la diabetes podría reducir la carga de la enfermedad de Alzheimer y de otras demencias en casi un 15 por ciento.

Además, el tabaquismo se asocia con un aumento del riesgo de enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple, las demencias o el ictus, y el abuso en el consumo de alcohol supone para la epilepsia un riesgo casi cuatro veces mayor en hombres que en mujeres.

Factores como la falta de calidad del sueño, el estrés y el aislamiento social, cada vez son más reconocidos como grandes contribuyentes al desarrollo de patologías neurológicas, al igual que el tipo de la dieta y el ejercicio que llevamos a cabo.

Por todo ello, compartimos los diez consejos que transmiten a la población desde la Sociedad Española de Neurología, para mantener nuestro cerebro en forma y protegido el mayor tiempo posible.



1. Mantenernos cognitivamente activos

Para comenzar a 'trabajar' nuestro cerebro de la manera correcta, es importante que llevemos a cabo ejercicios diarios que estimulen su actividad, y nos mantengan cognitivamente activos. Entre esos ejercicios pueden incluirse leer, escribir, disfrutar de juegos de mesa en compañía, hacer trabajos manuales, crucigramas o sopas de letras, tener curiosidad por aprender cosas nuevas como por ejemplo aventurarnos con un nuevo idioma.



Leer o escribir nos mantiene cognitivamente activos.

2. Evitar el sobrepeso

Un cuerpo saludable y en forma tendrá muchas más posibilidades de albergar un cerebro sano. Por eso es importante que realicemos alguna actividad física de manera regular, con la que nos sintamos más a gusto, y que nos ayude a mantener nuestro peso. Podemos apuntarnos a algún tipo de deporte en grupo que nos anime, o pasear durante, al menos, 30 minutos cada día.



El sobrepeso no es un buen aliado de la salud neurológica.

3. Alejarnos todo lo posible de los productos tóxicos

La contaminación ambiental es el tóxico más presente en nuestra sociedad, por lo que deberíamos intentar alejarnos de las grandes ciudades siempre que sea posible, para respirar aire (más o menos) puro. Pero además, tanto el tabaco como el alcohol hacen un daño considerable a nuestro cerebro, por lo que también deberíamos cortar

temperaturas

4. Llevar un buen control de la diabetes y la hipertensión

Controlar factores de riesgo cardiovascular tan evidentes como la tensión arterial elevada, o la diabetes mal equilibrada es una necesidad absoluta para que nuestro cerebro no sufra. No olvidemos que la hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas como el ictus, tan prevalente.



Un buen control de la presión arterial ayudará a mantener la salud cerebral.

5. No abandonar las relaciones sociales

Es importante evitar por todos los medios caer en el aislamiento social, promoviendo nuestras relaciones sociales y afectivas. Mantenernos incomunicados del mundo, y encerrados en nosotros mismos es uno de los grandes factores de riesgo que nos llevarán en el futuro a desarrollar deterioro cognitivo prematuro.

6. Somos lo que comemos, así que... ¡cuidemos la dieta!

Evitar el exceso de grasas saturadas, carne, azúcares refinados, sal, alimentos procesados y ultraprocesados es un buen seguro de vida para nuestra salud neuronal. Si seguimos una dieta equilibrada, optando siempre por alimentos naturales y por el consumo de frutas, verduras y legumbres estaremos a salvo. La dieta mediterránea será nuestra mejor aliada.

Fruta y verdura de temporada.

Fruta y verdura de temporada.

7. Practicar un sueño de calidad

A menudo escuchamos a los especialistas de la salud hablar de la importancia que tiene el descanso. Si no dormimos bien, nuestro organismo no puede recuperarse de la actividad diaria, y el cansancio se va acumulando de manera inevitable. Por eso, debemos esforzarnos por dormir 8 horas diarias, y hacerlo en condiciones óptimas de tranquilidad, silencio, temperatura adecuada, y sin distracciones electrónicas previas.

8. Dosificar el consumo de aparatos

aprendizaje. Además, el uso nocturno de internet y redes sociales, por ejemplo, generará una mayor dificultad para conciliar el sueño, así como para mantenerlo de la manera correcta.



Utilizar dispositivos electrónicos antes de ir a dormir dificulta una correcta higiene del sueño

9. Protegernos de las agresiones potenciales

Aunque se trata en este caso de una precaución más física, siempre será buena idea permanecer alerta a las posibles agresiones físicas que procedan del entorno. Con el uso de motocicletas, bicicletas, patinetes eléctricos etc... siempre deberemos tomar las precauciones pertinentes utilizando un casco y lo que sea necesario para evitar accidentes.



10. Eliminar el estrés, el mejor seguro de vida

A pesar de que es mucho más fácil decirlo que llevarlo a cabo, debemos esforzarnos por mandar a paseo el estrés en todos los ámbitos de nuestra vida en los que nos sea posible. Mantener una actitud positiva de resolución de los conflictos está demostrado que ayuda a solucionarnos y a hacer sentir bien a nuestro cerebro: el buen humor y la risa lo fortalecen, según todos los expertos en salud neurológica.

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

Las diez claves para mantener nuestro cerebro en forma y prevenir el Alzheimer



Las diez claves para mantener nuestro cerebro en forma y prevenir el Alzheimer



Estas son las personas que no deberían comer pistachos

no es un día cualquiera



**NO ES UN DÍA
CUALQUIERA**

El cerebro y el placer: neurología con Jesús Porta- Etessam

25/08/2024 **19:15**

Hablamos sobre el cerebro y el placer con **Jesús Porta-Etessam**, jefe de sección de Neurología en el hospital Clínico San Carlos de Madrid y director general de la Fundación del Cerebro. Hablamos de la **dopamina** y descubrimos **en qué parte del cerebro se localiza el placer**.

-19:15

IR AL DIRECTO



NO ES UN DÍA CUALQUIERA

El cerebro y el placer: neurología con Jesús Porta-Etessam

de estos medicamentos.

Unidad del Dolor

Otro problema al que se enfrentan los pacientes con dolor neuropático son las **listas de espera** para acceder a las distintas Unidades del Dolor. En la actualidad, deben esperar más de seis meses para recibir tratamiento. En Euskadi, hay un total de 11 hospitales con unidades especializadas en dolor crónico, 7 de las cuales pertenecen a Osakidetza.

Una vez que las personas con dolor neuropático ingresan en la Unidad del Dolor, normalmente se les trata con anestésicos intravenosos, como la lidocaína. Sin embargo, una modalidad cada vez más habitual es la infiltración de **bótox** directamente en el nervio afectado.

¿Existe una cura definitiva? La neuróloga asegura que el paciente llegará "al fin de sus días" con esa condición, y por ello, ese dolor crónico hará necesaria la toma de medicamentos de por vida.

Nutrición

CUIDA TU CEREBRO

Este neurólogo detalla cuáles son los alimentos más recomendados en la cena para prevenir el alzhéimer

Algunas investigaciones señalan un vínculo entre la dieta, el ejercicio y el descanso con el desarrollo y la prevención de la demencia



La aparición de este tipo de demencia aumenta con la edad, siendo más común en los mayores de 65 años (Pexels / Matthias Zomer)

Por S. T.

26/08/2024 - 16:15



- [¿Cuándo son preocupantes los problemas de memoria? Estas son las líneas rojas](#)
- [Beber este líquido tres veces al día retrasa el envejecimiento, según un estudio chino](#)

La **relación entre la dieta y la salud** es objeto de numerosos estudios científicos en los últimos años. Sin embargo, en el contexto de **enfermedades neurodegenerativas** como el alzhéimer **no se dispone de tanta información**. Aunque es evidente que un enfoque alimenticio adecuado puede desempeñar un papel clave en la prevención de varias afecciones, lo cierto es que se necesitan **más datos y una mayor comprensión de esta patología** para poder esclarecer los riesgos.

El **alzhéimer** es una enfermedad neurológica **que afecta a millones de personas en todo el mundo y, en nuestro país, aproximadamente a 800.000** según los últimos datos de la **Sociedad Española de Neurología**. La aparición de este tipo de demencia **aumenta con la edad**, siendo más común en los mayores de 65 años, pero **también puede presentarse en individuos más jóvenes**.



TE PUEDE INTERESAR

Un neurólogo cuenta la bebida que procura evitar para no perder la memoria

Alimento

Algunas investigaciones señalan un **vínculo entre la dieta, el ejercicio y el descanso** con el desarrollo y la prevención de la demencia. En caso de duda, los profesionales especializados en el funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso han comenzado a prestar **bastante atención a los alimentos que se consumen**, conscientes de que lo que comemos puede tener un **impacto significativo en la salud cerebral a largo plazo**.

Para evitar el deterioro

Uno de estos neurólogos decidió compartir su enfoque dietético para la prevención del Alzheimer y destaca la importancia de **una cena balanceada y rica en nutrientes**. Según este especialista, la cena es una oportunidad crucial para consumir alimentos que apoyen el funcionamiento óptimo del cerebro, **ayudando a reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas**.



TE PUEDE INTERESAR

Esto es lo primero que se olvida cuando tienes Alzheimer: uno de los primeros síntomas

P. Cerveró

Los componentes imprescindibles en su cena son salmón a la parrilla, cúrcuma y brócoli al vapor. Estos alimentos incorporan vitaminas, minerales y **ácidos grasos omega-3**, con propiedades antiinflamatorias fundamentales para **mantener la estructura de las células neuronales y evitar la formación de placas amiloides**. Además, según varios estudios realizados, estas sustancias **podrían ayudar a moderar o revertir el deterioro** de la memoria en algunos roedores.

A pesar de que el experto afirma que la comida es, generalmente, saludable por sí sola, **advierte sobre el peligro del consumo excesivo** de carbohidratos, las carnes rojas, los productos procesados, el azúcar y la sal. Todos estos alimentos **son factores de riesgo significativos para el Alzheimer** a los que se debe prestar atención para **proteger el cerebro y mantener un estilo de vida saludable**.

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

Mar Mendibe, neuróloga: “Para alcanzar una vejez saludable y bonita, hay que planificarla”

Paka Díaz

17-22 minutos

Con una Europa cada vez con mayor esperanza de vida, la neuróloga Mar Mendibe advierte que “las enfermedades neurodegenerativas son el gran reto para los próximos años”. Directora científica del Instituto de Investigación Sanitaria Biobizkaia, es un referente en la investigación sobre el envejecimiento y las enfermedades neurológicas, está considerada una de las diez mejores médicos españoles por la revista *Forbes*.

Investigadora, vicepresidenta científica de la Sociedad Española de Neurología (SEM) y profesora asociada del departamento de neurociencias en la Universidad del País Vasco, Mendibe es una firme defensora de la longevidad saludable, término que prefiere al de envejecimiento. “Es más positivo y adecuado porque estamos más enfocados en la supervivencia y el bienestar. Investigamos desde todos los puntos de vista, sobre todo desde la prevención, para lograr una longevidad más saludable y activa”, subraya.

Lee también

[Envejecer con un cerebro sano: cambiar el estilo de vida puede prevenir el 40% de las demencias](#)

Stefanie Tremblay



España es el país europeo con mayor esperanza de vida, con una media de 83,2 años, que en Catalunya aumenta hasta el 83,7. ¿Qué avances hay en relación a esto?

Por una parte, cada vez vamos hacia una medicina más predictiva. Por otra, investigamos en cohortes de pacientes a quienes seguimos prospectivamente. Por ejemplo, para investigar lo que llamamos fragilidad relacionada con la edad.

¿Qué supone la fragilidad en relación con la edad?

Hay biomarcadores que pueden predisponer a tener un mayor riesgo cardiovascular o a distintas enfermedades asociadas al envejecimiento. Cuanto más vivimos, más posibilidades hay de sufrir una demencia, un Parkinson o un ictus. Pero se puede tener un envejecimiento saludable sin estar asociado a una enfermedad. Este es un mensaje muy claro que me gustaría transmitir. Para lograrlo, cuanto antes empecemos a prevenir esos factores predictivos determinantes en la salud, mejor.

Lo interesante sería encontrar el deporte adecuado para tu modo de vida

Mar Mendibe Neuróloga

¿Qué tendríamos que hacer para prevenirlos?

Un estudio reciente nos avisa de que cuanto antes empecemos a tener hábitos saludables y hacer ejercicio, mejor. Es fundamental que se adapte a nuestra personalidad. Hay quienes necesitan relajarse, otros activarse. Lo interesante sería encontrar el deporte adecuado

para tu modo de vida. Y antes de jubilarte, deberías prepararte y buscar hobbies que te gusten. Eso también ayuda muchísimo.

¿Cuáles son las líneas de investigación más prometedoras?

Las enfermedades neurodegenerativas son el gran reto para los próximos años. En Europa cada vez se vive más, lo que influye en tener más. La más frecuente es el Alzheimer, que supone el 70 % de las demencias. La siguiente es el Parkinson, la que más se está incrementando en prevalencia. Luego hay otras que no se consideran especialmente neurodegenerativas como el ictus, que es vascular. Pero con la edad se tienen más ictus, y esto influye directamente luego en sufrir una demencia. Investigamos en tratamientos con nuevas moléculas. También colaboramos con grupos de investigación de Barcelona, donde se investiga muchísimo en [Alzheimer](#). Recientemente, hemos conseguido un proyecto europeo para investigar con inteligencia artificial la predisposición y el pronóstico de la enfermedad.

Lee también

[Cultivar aficiones para envejecer mejor: “Ayudan a una mayor longevidad y calidad de vida”](#)

Carmen Lanchares



La IA nos ayuda a elegir, en función de las características moleculares y genéticas, un tratamiento u otro

Mar Mendibe Neuróloga

¿En qué nos puede ayudar la IA?

A elegir. Actualmente, vamos hacia una medicina de precisión, que utiliza biomarcadores moleculares, biomarcadores genéticos o de imagen. Nos ayuda a diagnosticar más rápido, a saber el pronóstico y si tenemos que actuar con fármacos más activos o agresivos. Y luego elegir, en función de las características moleculares y genéticas, un tratamiento u otro.

¿Estáis desarrollando una visión más integral de la enfermedad?

Efectivamente, más holística. Nos preocupamos de prevenir en función de sus características, como si fuera un DNI de la enfermedad. Ya hablamos de enfermos, no de enfermedades. La idea es saber cómo vas a estar dentro de cinco, diez o veinte años. La IA ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas, siempre con rigor, cuidando la confidencialidad de la información. En la Sociedad Española de Neurología nos hemos anticipado y hemos incorporado una vicepresidencia de Inteligencia Artificial y Neurotecnología, que dirige el doctor David Ezpeleta.

Lee también

[¿Cuáles son las diferencias entre el alzheimer y la demencia y cómo identificar sus síntomas?](#)

Nikki-Anne Wilson



¿Cómo está mejorando la vida de las personas mayores la IA?

Desde el punto de vista de la neuro-rehabilitación existen dispositivos, como exoesqueletos, que suponen una gran ayuda. Incorporamos

las tecnologías para el control desde el propio domicilio, de posibles factores de riesgo, para controlar la diabetes, la tensión arterial, o una arritmia y que te manden un informe a tu domicilio, evitando tener que ir al médico de cabecera. En ese sentido, tenemos que trabajar en la brecha tecnológica generacional.

Pero para muchas personas mayores, los médicos muchas veces sois una conexión al mundo...

Sí, una amiga médica de atención primaria, me decía 'yo sé que ejerzo de amiga y de psicóloga para mis pacientes', y es cierto.

¿Cómo se compensa este avance de la inteligencia artificial, maravilloso, pero que también quizá despoja de esa relación personal para las personas mayores?

Totalmente de acuerdo en lo que dices. Por eso hay una estrategia de humanización de la sanidad. Más del 80 % de la mayoría de las patologías se controlan en atención primaria, con lo cual tenerla fuerte es importante. El punto de contacto de la sanidad para personas mayores tiene que estar cercano a su domicilio y la relación de confianza que se establece con un médico de familia, es clave. Hablamos de inteligencia artificial, pero sin olvidar que la humanización de la medicina es esencial.

El código postal influye ante la enfermedad más que el código genético

Mar MendibeNeuróloga





Las enfermedades neurodegenerativas son el gran reto para los próximos años.

Getty

En el Instituto de Investigación Sanitaria Biobizkaia tenéis el proyecto Biosilver, sobre la longevidad. ¿En qué consiste?

Recutamos ciudadanos para hacerles un seguimiento prolongado. Seguimos sus biomarcadores, su situación ósea, la vitamina D, el riesgo de fragilidad, las características genéticas que tienen...

Muchos no son pacientes, están sanos. Este proyecto colaborativo ha sido un éxito porque estamos yendo mucho más rápido de lo que esperábamos, gracias a la colaboración de toda la ciudadanía de Bizkaia.

En Biosilver estudiáis, entre otras cosas, el peso del código postal y del código genético en cuanto a la longevidad. ¿Cómo nos influyen?

Le damos mucha importancia al código genético, que la tiene, pero también es muy importante el código postal, o sea, dónde has vivido, porque eso suele marcar tus hábitos de vida. Sobre todo el tema del tabaquismo, los contaminantes, si has hecho ejercicio, si has tenido sobrepeso. El código postal influye ante la enfermedad más que el código genético, marca la diferencia entre ricos y pobres. Esta diferencia la estamos constatando en toda Europa y tiene mucho que ver con el privilegio, o por el contrario, con la falta de oportunidades para acceder a una alimentación más sana o a poder hacer ejercicio porque tienes más tiempo libre.

Lee también

[Los dos genes que pueden marcar tu declive cerebral y](#)

cardiovascular: cómo saber si los tienes

Adrián Cordellat



¿Qué recomendaciones darías a las personas cuidadoras de personas mayores?

Las personas cuidadoras de personas mayores, sobre todo con enfermedades neurodegenerativas, son los grandes olvidados de la sociedad. Es importante recordar que hay que cuidarse para poder cuidar de tu entorno. Y quiero hacer una mención especial a la investigación con perspectiva de género. Muchas de las cuidadoras de personas con enfermedades neurodegenerativas son mujeres y tenemos que hacer iniciativas muy activas para ellas, porque desde el punto de vista físico y psicológico, a veces se anulan y se despreocupan de su vida personal, de su salud y eso les repercute.

¿Se ha incorporado la investigación con perspectiva de género?

En las investigaciones hoy en día, afortunadamente, es obligatoria y absolutamente necesaria. En Europa, si dentro del equipo investigador el 50 % de las investigadoras no son mujeres, prácticamente ni se lee un proyecto. Hay que seguir investigando la salud en la mujer, sobre todo en las enfermedades cardiovasculares y el ictus, que los síntomas son distintos en un hombre o una mujer, y ellas llegan mucho más tarde a las urgencias. Algunos dolores se tratan de distinta manera según el sexo y la depresión es mucho más prevalente en ellas que en ellos, como muchas enfermedades autoinmunes. En la Sociedad Española de Neurología, para este año tenemos un premio al mejor proyecto de investigación en perspectiva de género de las comunicaciones.

El alzheimer es más frecuente en mujeres y muchas veces se tarda más en diagnosticar en ellas, porque los primeros fallos de memoria se atribuyen a una depresión

Mar MendibeNeuróloga

¿Hay diferencias entre la afectación de enfermedades neurodegenerativas según el sexo?

Por ejemplo, el alzheimer es más frecuente en mujeres que en varones. Y muchas veces se tarda más en diagnosticar en ellas, porque los primeros fallos de memoria se atribuyen a una depresión o a que no tiene interés, cuando lo que ocurre es que hay un Alzheimer precoz. Las mujeres siempre cargamos con ese lastre en consulta. Hace unos años, se publicó un estudio sobre que cuando ellas hablaban de síntomas como ansiedad o depresión, se les hacían menos pruebas complementarias y se les ponían más tratamientos. A partir de ese tipo de estudios se han tomado medidas. Por eso es importante investigar, porque te encuentras con resultados que te hacen cambiar.

¿Qué le dirías a alguien a quien le diagnostican una enfermedad neurodegenerativa?

Yo he tenido familiares cercanos y sé que son momentos muy duros, de mucha soledad e incertidumbre. Quizá no hablamos demasiado de cómo afrontarlo. Cada persona es distinta, hay que individualizarlo. Siempre decimos que no hay enfermedades, sino pacientes. Cuando te enfrentas a un diagnóstico, quizás las primeras etapas son de shock, tú mismo tienes que reconocer la enfermedad. Luego hay distintas maneras de adaptarse. Las asociaciones de pacientes juegan un papel importantísimo de ayuda. Yo creo que es importante animar, mantenerse activo en la medida de lo posible y

siempre con mucho apoyo del entorno, de las asociaciones de pacientes y de la sociedad.

Existe lo que llamamos una reserva funcional cerebral (...). Si hemos leído mucho, hemos ejercitado mucho el cerebro, y eso es beneficioso

Mar MendibeNeuróloga

¿Hay alguna terapia experimental sobre enfermedades neurodegenerativas con resultados positivos?

Hoy en día dedicarse a la investigación es una verdadera rebeldía, porque es muy competitiva y requiere mucha financiación, que a veces no tenemos. No suelen ser a corto plazo, o nos encontramos con resultados negativos. Esto ha pasado, por ejemplo, con la investigación del alzheimer. Pero en los últimos años empezamos a tener algunos resultados modestos, pero positivos. Por ejemplo, dos nuevos fármacos con moléculas antiamiloides, que han generado ruido mediático porque apuntan a que podrían lograr un avance más lento del alzheimer. Los resultados clínicos son modestos, muchas veces ni los propios pacientes los perciben. Pero desde el punto de vista biológico empiezan a tener resultados positivos.

¿Va a haber una revolución en las enfermedades neurodegenerativas?

Si se invierte lo suficiente, se tiene masa crítica suficiente de investigación y se colabora, se puede avanzar mucho. Igual que ha ocurrido con enfermedades como la esclerosis múltiple en la que hemos ido juntos los pacientes, las asociaciones de pacientes, la ciudadanía, los investigadores, la industria farmacéutica... Esto se puede replicar en otras enfermedades y aprender de los fracasos, también.

¿Qué hábitos tienen importancia en la prevención del deterioro cognitivo?

Hay que trabajar la flexibilidad cognitiva, porque existe lo que llamamos una reserva funcional cerebral. Todos entendemos que una persona en buena forma física, que hace mucho ejercicio, tiene una reserva muscular. Lo mismo ocurre desde el punto de vista neurológico. Si hemos leído mucho, hemos ejercitado mucho el cerebro, y eso es beneficioso.

Se puede alcanzar una vejez longeva, saludable y bonita, pero hay que planificarla. Estoy viendo los resultados de incorporar hábitos adecuados y son impresionantes

Mar MendibeNeuróloga

¿Se genera una cierta rigidez cognitiva cuando te haces mayor?

Sí, es verdad. Cogemos costumbres, manías, nos ponemos más nerviosos cuando tenemos que improvisar. Por eso hay que incorporar nueva rutinas. Si sueles ir a un lugar en tu ciudad, mejor ir por distintos sitios. Y hacer cálculos mentales, jugar a cartas, o contar una película, que es mucho más complicado cognitivamente que verla, participar en grupos de lectura, estar socialmente involucrado, ir a actividades culturales...

Y biológicamente, ¿aparece una rigidez cognitiva con la edad?

Con la edad uno es más sabio, se tienen más recursos para salir de cierta incertidumbre, pero por otra parte se pierde plasticidad cerebral. Por eso, lo interesante para una longevidad saludable es incorporar tu experiencia a la búsqueda de soluciones, pero tratar de estar acostumbrados al cambio. Nuestros abuelos vivían 10 años menos que nosotros. Ahora se puede alcanzar una vejez longeva, saludable

y bonita, pero hay que planificarla. Yo estoy viendo los resultados de incorporar hábitos adecuados y son impresionantes, por eso me encargo de divulgarlos. También nos ayuda mucho el boca a boca de los pacientes. El mensaje sería que nosotros podemos hacer mucho por nosotros mismos.

Lee también



[HOME](#) > [ESTILO DE VIDA](#) > [SALUD](#)

6 mitos sobre el ictus que debes dejar de creer para estar protegido



Getty Images

Cristina Fernández Esteban

26 ago. 2024 12:30h.

[Compartir](#)

Una de cada seis personas en el mundo padecerá un ictus a lo largo de su vida. Una emergencia médica que requiere de asistencia lo antes posible para reducir el riesgo de secuelas.

Conocer esta información te ayudará a estar más preparado.

Unas 120.000 personas sufren un ictus y alrededor de 25.000 fallecen cada año en España a causa de esta afección cerebrovascular. Es la primera causa de discapacidad en Europa y una de las principales causas de muerte.

Sucede cuando **se interrumpe el flujo de sangre** que se dirige a una parte del cerebro, ya sea por un coágulo o por una hemorragia. Si bien es más frecuente a partir de los 65 años, puede ocurrir a cualquier edad. De hecho, en los últimos años se ha incrementado su incidencia en un 25% en edades comprendidas entre 20 y 64 años.

Para saber **actuar de la mejor forma posible** ante esta emergencia médica, desde *Medical News Today* recomiendan dejar de creer en estas falsas creencias sobre el derrame cerebral o ictus.

El ictus no se puede prevenir

Si bien la edad incrementa las probabilidades, al igual que tener familiares

que lo hayan sufrido. Hay otros muchos factores de riesgo sobre los que sí se puede actuar.

"Los **factores de riesgo más comunes** incluyen hipertensión, tabaquismo, colesterol alto, obesidad, diabetes, traumatismos en la cabeza o el cuello y arritmias cardíacas", resume el Dr. Rafael Alexander Ortiz, jefe de Cirugía Neuroendovascular y Neurorradiología Intervencionista del Hospital Lenox Hill.

Hacer ejercicio con regularidad y llevar una dieta saludable puede combatir problemas como la **hipertensión, el colesterol alto, la obesidad y la diabetes**. El consumo de alcohol, tabaco y el estrés, también se pueden gestionar.

No es hereditario

Tener un hermano o hermana que ha sufrido un ictus puede elevar en casi un

60% el riesgo, según una [investigación](#) publicada en Circulation en 2012. Aunque como matizaron los investigadores, podría deberse también a estilos de vida similares.

No obstante factores genéticos, como presión arterial alta y otros de riesgo cardiovascular, también pueden aumentar indirectamente la probabilidad de accidente cerebrovascular.

Los síntomas son difíciles de reconocer

Los [síntomas más comunes del accidente cerebrovascular](#) forman el **acrónimo "F.A.S.T.** ('rápido', en inglés; en español podrían ser las **siglas 'CBHT')**:

- **Face (cara):** observar un aspecto desigual o la caída de un lado de la cara es uno de los posibles síntomas de un ictus.
- **Arms (brazos):** un brazo o una pierna débiles, paralizados o entumecidos.
- **Speech (habla):** tener problemas para hablar o para entender a otras personas.
- **Time (tiempo):** es urgente actuar enseguida, empezando por llamar a emergencias (teléfono 112 en España).

Otros síntomas de accidente cerebrovascular incluyen:

- Entumecimiento o debilidad en la cara, brazo, pierna o un lado del cuerpo
- Confusión y dificultad para hablar o comprender el habla
- Dificultad para ver en uno o ambos ojos
- Dificultad para caminar, incluidos mareos, pérdida de equilibrio y coordinación
- Dolores de cabeza intensos sin causa conocida

El ictus ocurre solo en personas mayores

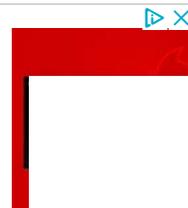
El riesgo **se duplica cada 10 años después de los 55 años**. Sin embargo, los accidentes cerebrovasculares pueden ocurrir a cualquier edad.

PUBLICIDAD

Según [las cifras](#) de la Sociedad Española de Neurología, **cada año mueren más de 3.000 jóvenes** tras sufrir un ictus. El 27% de los casos atendidos en hospitales españoles corresponden a menores de 65, mientras que el 8% a pacientes por debajo de los 50.

Ven a Vodafone. Fibra+Móvil desde 35€ y desde 5€ más Vodafone TV con el cine, series y deporte que te gusta.

Ofrecido por Vodafone



Los investigadores han observado que los factores de riesgo como [la hipertensión, la diabetes, la obesidad y el consumo de tabaco](#), son afecciones cada vez más comunes en franjas de edad más jóvenes.

Un miniictus no es peligroso

“El término miniictus se ha utilizado incorrectamente ya que algunos piensan que está relacionado con accidentes cerebrovasculares pequeños que conllevan un riesgo bajo”, apunta Ortiz. "Esa afirmación es incorrecta, ya que un mini accidente cerebrovascular **es un ataque isquémico transitorio (AIT)**".

Se trata de un derrame que **dura apenas unos minutos**. Pasa cuando el suministro de sangre a una parte del cerebro se detiene brevemente.

Se trata de una "premonición de que puede ocurrir un ictus grande", añade el especialista. "Cualquier síntoma de accidente cerebrovascular agudo, transitorio o persistente, necesita un diagnóstico y tratamiento de emergencia para prevenir un accidente cerebrovascular grande y devastador", añadió.

Un derrame no puede tratarse

Los derrames cerebrales pueden tratarse y debe hacerse cuanto antes. Se trata por tanto de una emergencia médica que **requiere de atención inmediata** ya que lo contrario puede conllevar graves secuelas o incluso la muerte.

PUBLICIDAD

Para hacerse una idea recibir atención en un centro médico en las primeras 6 horas reduce las complicaciones en un 25% a 30%, estima la Clínica Universidad de Navarra (CUN). Por lo que es necesario llamar a emergencias ante la mínima sospecha.

Cuando alguien sufre un ictus los neurólogos supervisan la actividad cerebral del paciente para saber **qué zona del cerebro está dañada** y cómo actuar en consecuencia. Sin embargo, según investigadores del Instituto Cajal-CSIC este criterio puede ser demasiado tardío y poco preciso. En un estudio [en *Nature* de 2023](#) proponen una técnica alternativa que podría ayudar a **reducir las secuelas de un ictus**.

Conoce [cómo trabajamos](#) en BusinessInsider.

Etiquetas: [Enfermedades](#), [Salud](#), [Vida sana](#)

Otros artículos interesantes:

5 hábitos comunes que desaconsejan los neurólogos: incrementan el riesgo de ictus

Cómo sobrevivir a un ictus si te sucede estando solo, según un técnico del SAMU

Impulsado por Freedom24: 4 ideas fáciles, reales y eficaces para (de verdad) ahorrar este verano

TE RECOMENDAMOS

Bienestar

FELICES SUEÑOS

Los 7 remedios naturales para dormir mejor, según la ciencia

Más allá de la manida melatonina, existen suplementos naturales que contribuyen a un sueño reparador

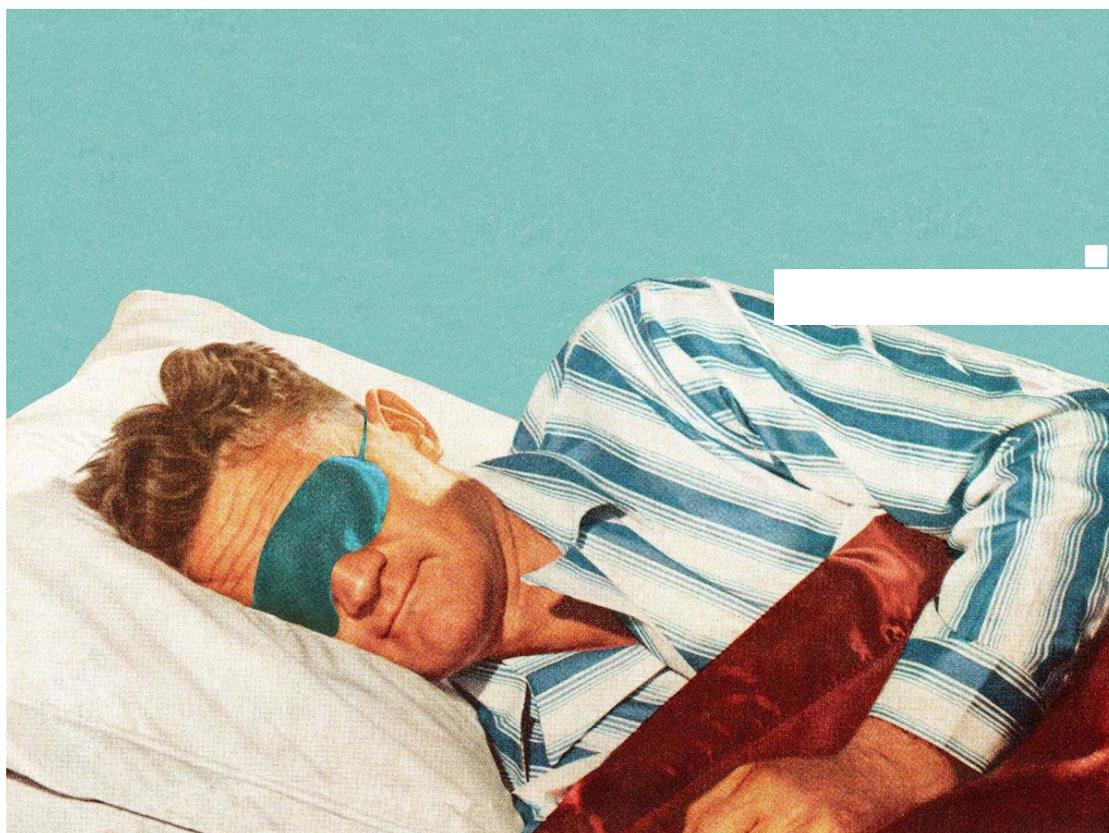


Ilustración: istock

Por **Alimente**

26/08/2024 - 17:10



Cada vez más pacientes **acuden a la consulta del médico** por **problemas relacionados con el sueño** y es que, según datos publicados por la Sociedad Española de Neurología, el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.

Una de las mayores señaladas cuando se habla de problemas de sueño es la melatonina, una hormona que el organismo produce naturalmente y que le indica al cerebro que es hora de dormir. Esta influye en el ciclo de producción y liberación de esta hormona: los niveles de melatonina aumentan naturalmente por la noche y descienden por la mañana.

Por este motivo, los suplementos se han vuelto una opción popular para facilitar el sueño, especialmente en situaciones donde el ciclo de sueño se ve alterado, como en el caso del desfase horario. Además, **numerosos estudios indican que la melatonina mejora tanto la calidad como la duración del sueño durante el día**. Esto resulta especialmente beneficioso para quienes necesitan descansar en horas diurnas, como los trabajadores por turnos. También se ha observado que puede mejorar la calidad general del sueño en personas que padecen trastornos del sueño. En concreto, parece reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño (conocido como latencia del sueño) y aumentar el tiempo total de sueño, tal como lo demuestra una investigación publicada en *Neurology*.

Pero más allá de la melatonina, existen **otros remedios que te ayudarán a dormir mejor**:

Glicina

La glicina es un aminoácido **que desempeña un papel importante en el sistema nervioso**. Las investigaciones han demostrado que también puede ayudar a mejorar la calidad del sueño. Aunque su mecanismo exacto aún no se comprende completamente, se cree que puede contribuir a reducir la temperatura corporal al momento de acostarse, lo que señala al cuerpo que es hora de dormir, según se indica en un estudio publicado en [Neuropsychopharmacology](#).

En **otro estudio**, los participantes **con problemas de sueño tomaron 3 gramos de glicina** o un placebo justo antes de acostarse. Aquellos que consumieron glicina informaron sentirse menos fatigados al despertar. También descubrieron un aumento en su vivacidad, vitalidad y claridad mental al día siguiente. Tomar hasta 0,8 gramos por kilogramo de peso corporal al día parece ser seguro, aunque se requieren más estudios para confirmar estos hallazgos.

(istock)

Además, **puedes incrementar tu consumo de glicina mediante la ingesta de alimentos ricos** en este nutriente, tal como recoge [The Oschner Journal](#):

- Productos animales, como caldo de huesos, carne, huevos, aves y pescado.
- Frijoles y legumbres.
- Espinacas.
- Col rizada.
- Repollo.
- Fruta, como plátanos y kiwis.

Triptófano

Una **revisión de cuatro estudios** concluyó que consumir **al menos 1 gramo de triptófano** al día puede ayudar a mejorar la calidad del sueño y a reducir el tiempo que las personas pasan despiertas durante la noche.

Ginkgo biloba

Según **algunas investigaciones**, tomar aproximadamente **240 mg de esta hierba natural entre 30 y 60 minutos antes de dormir** podría ayudar a disminuir el estrés, mejorar la relajación y favorecer el sueño.

L-teanina

El consumo diario de **un suplemento que contenga hasta 200 mg** de este aminoácido puede contribuir a mejorar tanto el sueño como la relajación. Estudios en animales sugieren que **la L-teanina** podría ser más efectiva cuando se combina con GABA o magnesio.

Lavanda

La lavanda es una planta que se encuentra en casi todos los **continentes y produce flores moradas** que, una vez secas, tienen múltiples usos domésticos. Se cree que su fragancia calmante puede mejorar el sueño. De hecho, **varios estudios sugieren** que oler aceite de lavanda antes de acostarse puede ser suficiente para mejorar la calidad del sueño en personas con insomnio leve.

(istock)

Un **estudio en adultos mayores** con demencia también encontró que la aromaterapia con lavanda puede mejorar los síntomas de los trastornos del sueño, aumentando el tiempo total de sueño y reduciendo los despertares tempranos. **Aunque la aromaterapia con lavanda se considera segura**, su ingesta oral ha sido asociada con efectos secundarios como náuseas, eructos y diarrea en algunos casos. Los aceites esenciales están destinados a la aromaterapia y no deben ingerirse. Cabe señalar que existen pocos estudios sobre los efectos de los suplementos de lavanda en el sueño, por lo que se requiere más investigación para llegar a conclusiones firmes.

Magnesio

El magnesio es un mineral que **participa en cientos de procesos en el cuerpo humano** y es esencial para el buen funcionamiento cerebral y la salud del corazón. Además, puede ayudar a relajar la mente y el cuerpo, facilitando así el sueño. Los estudios indican que el efecto relajante del magnesio podría deberse en parte a su capacidad para regular la producción de melatonina. Se sabe que el magnesio relaja los músculos e induce el sueño.

Existen diversas formas de suplementos de magnesio disponibles, **incluidas aquellas que lo combinan con otros ingredientes que favorecen el sueño**, como la glicina o la melatonina. Un estudio publicado en el *Macedonian Journal of Medical Sciences* encontró que una combinación de magnesio, melatonina y vitamina B fue efectiva para tratar el insomnio, independientemente de su causa. Además, el magnesio parece aumentar los niveles de ácido gamma aminobutírico (GABA), un neurotransmisor del cerebro conocido por sus efectos calmantes.



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

Última hora

El nutricionista Pablo Ojeda explica cómo comer de forma saludable: sí, el orden de los alimentos importa
"Precaución": un pediatra advierte a los padres sobre el uso de la melatonina en niños
Aprende a preparar el pulpo 'a feira' como un auténtico gallego: la receta paso a paso

[Ver más](#)



LA RUTA DE TU VIDA

Cómo prevenir el Alzheimer

AGOSTO 26, 2024 7 MIN

1 VECES COMPARTIDO

Escrito por [VidaCaixa](#)

Listado de contenido

- ¿Cómo prevenir el alzheimer?
- Prevención del Alzheimer: lo que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro
 - Una dieta variada y equilibrada
 - Ejercicio físico
 - Mantener la mente activa
 - Vida social
- ¿Se puede prevenir el alzheimer?
- Conclusión

El Alzheimer no es solo la principal causa de demencia en todo el mundo, sino también la enfermedad que mayor discapacidad genera en personas mayores en España y, por lo tanto, eleva los niveles de dependencia de la población.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, cada año se diagnostican en España unos 40.000 nuevos casos de Alzheimer, pero se estima que el 80% de los casos de Alzheimer que aún son leves están sin diagnosticar y entre el 30% y el 40% de los casos totales de Alzheimer están sin diagnosticar, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

Esto se traduce en una situación limitante para mejorar la prevención y la actuación sobre

¿Quieres saber cómo afrontar la ruta de tu vida? [¡Descúbrelo!](#)

Te contamos cómo se puede prevenir el Alzheimer y evitar esos factores de riesgo a partir de los que se pueden desarrollar.

¿Cómo prevenir el alzheimer?

Según la Sociedad Española de Neurología, el 35% de los casos de Alzheimer se pueden atribuir a nueve factores de riesgo modificables: la diabetes mellitus, la hipertensión arterial en edad media de vida, la obesidad, tabaquismo, inactividad física, depresión, inactividad cognitiva o bajo nivel educativo, la hipoacusia y el aislamiento social.

Una reducción de entre un 10 y un 25% en dichos factores de riesgo en la edad adulta podrían potencialmente prevenir entre 1 y 3 millones de casos de Alzheimer en el mundo.

Cabe destacar que la edad es el principal factor de riesgo para desarrollar Alzheimer, pero **esta enfermedad no es una consecuencia inevitable de envejecer**. De hecho, la hipertensión, la diabetes o la obesidad actúan como factores de mayor riesgo que el propio envejecimiento.

Además, hay muchos estudios médicos que relacionan **la salud cardiovascular con la salud cerebral**, por lo que para mantener en forma nuestro cerebro debemos controlar también los factores de riesgo cardiovascular.

Salvo los aspectos genéricos, existen muchos factores que pueden influir en el desarrollo de la enfermedad y que sí podemos cambiar. Así que para evitarlos podemos seguir ciertos hábitos que nos ayudarán a prevenir el Alzheimer.

Prevención del Alzheimer: lo que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro

Entre los consejos para prevenir el Alzheimer encontraremos muchos que están directamente relacionados con evitar factores de riesgo para nuestra salud cardiovascular, y es que están relacionados. De ahí que podamos ayudar de igual modo tanto al corazón como al cerebro. Te enumeramos algunos que puedes empezar a aplicar desde ya:

como la demencia y el Alzheimer, ya que incluye alimentos como el aceite de oliva, las legumbres, la fruta, frutos secos, la verdura y el pescado. Estos ingredientes son clave para la prevención.

Ejercicio físico

El deporte o el ejercicio físico es la mejor manera de activar nuestro cuerpo. No hace falta ser un deportista de élite para notar los efectos, sino más bien evitar un estilo de vida sedentario y adaptar la actividad física a nuestras características y nuestra rutina. Por ejemplo, salir todos los días a andar y moverse es mejor que estar todo el día sentado o tumbado. Cualquier actividad puede ser saludable.

Mantener la mente activa

Participar en talleres, cursos, leer o sencillamente resolver crucigramas son algunos ejemplos de actividades que podemos realizar en nuestro día a día y que nos ayudarán a mantener activo nuestro cerebro. Ofrecer retos a la mente favorece nuestra reserva cognitiva y es una excelente manera de estimular a nuestro cerebro.

Vida social

Relacionarnos con otras personas también es un estímulo necesario para nuestro cuerpo y para mantener nuestras conexiones neuronales activas. Resulta clave para el bienestar. Las relaciones sociales, mantenerse en contacto con el entorno familiar y el círculo de amigos, así como conocer gente nueva se ha demostrado que es beneficioso para nuestros cerebro.

¿Se puede prevenir el Alzheimer?

En el 99% de los casos, la genética no es un factor determinante en la aparición de la enfermedad de Alzheimer. Esto significa que urge impulsar planes de prevención primaria, principalmente con un mayor control de los factores de riesgo vascular y un estilo de vida más saludable en general, e invertir en lograr un mayor conocimiento de la fisiopatología de esta enfermedad, lo que facilita el desarrollo de fármacos más eficaces, tal y como asegura la Sociedad Española de Neurología.

Pero además, un estudio reciente plantea nuevas claves sobre las causas y los posibles tratamientos para esta dolencia que todavía no tiene cura. Un equipo de neurólogos del Hospital Sant Pau de Barcelona analizó 3.000 personas fallecidas y escáneres cerebrales además de otros diagnósticos para analizar el efecto de tener dos copias de un mismo gen llamado apolipoproteína 4, o APOE4.

predecir con fiabilidad la edad en la que se empezarán a sufrir los primeros síntomas.

Por tanto esta investigación propone que el APOE4 no es solo un factor de riesgo como se creía hasta ahora, sino que la doble copia debe ser entendida como otra forma distinta de alzheimer genético que sería el más frecuente.

Si los resultados corroboran que es una enfermedad genética que predispone casi al 100% a sufrir esta dolencia, es posible que cambien las directrices médicas actuales sobre diagnóstico y tratamiento, incluido el uso de tests genéticos.

Aunque este estudio se ha publicado en la revista Nature Medicine, todavía no es determinante pero, de ser así, el Alzheimer sería mucho más fácil de prevenir y de detectar, por lo que el riesgo a desarrollar la enfermedad de forma tan avanzada podría ser menor.

La prevención del Alzheimer debe ir tanto por el lado del paciente siguiendo un estilo de vida saludable y activo, como el de la investigación y los avances. Ya que encontrar el modo de detectarlo de manera temprana podría ayudar a paliar el desarrollo de la enfermedad.

Conclusión

Hasta el momento no se conocen causas de la enfermedad ni tampoco la cura, pero lo que sí podemos afirmar es que la enfermedad de Alzheimer es la primera causa de demencia neurodegenerativa en el mundo y supone un problema sanitario de primer orden. La mejor manera de prevenir el Alzheimer es a través de una vida activa y con hábitos saludables aunque determinando su origen se podrían llevar a cabo muchos más avances sobre la prevención y el diagnóstico temprano.

Artículos más leídos

[Inicio](#) / [Salud](#)

Salud

La terapia que frenó el párkinson de Damian: "Ahora puedo hacerme un café" (+Video)

Gath se sometió a un tratamiento de última generación en Sherwood Forest (Inglaterra), el primer hospital de East Midlands en ofrecer produodopa

26 de agosto de 2024



Foto: Cortesía

Salud.- "Soy el único de mi familia que tiene párkinson, la enfermedad puede afectar a cualquiera. A mí me vino totalmente de la nada". Cuenta a Papel **Damian Gath** (52 años, Reino Unido) y explica con alegría cómo gracias a un nuevo tratamiento que le ha devuelto la mayoría de sus facultades físicas y verbales después de luchar con los síntomas de la neurodegeneración durante más de 10 años.

Gath se sometió a un tratamiento de última generación en Sherwood Forest (Inglaterra), el primer hospital de East Midlands en ofrecer produodopa: una infusión terapéutica que se administra a través de una bomba portátil bajo la piel para pacientes

NOTITARDE

Todos los Derechos Reservados | © Copyright 2001-2022 Editorial Notitarde, C.A. | R.I.F.: J-07574183-8

Sobre Notitarde
[Quiénes Somos](#)
[Ubícanos aquí](#)
[Contáctanos](#)
[Políticas de Privacidad](#)

Bariloche, martes 27, agosto 2024



Humedad: %80 | » Ver pronóstico

DIARIOS

NACIONALES Y LOCALES

GUÍAS

GUÍAS DE INFORMACIÓN

SECCIONES

PÁGINAS

SERVICIOS

TELÉFONOS ÚTILES

SHOWS Y ESPECTÁCULOS

AGENDA CULTURAL

TURISMO

INFORMACIÓN TURÍSTICA

SUGERENCIAS Y CONSULTAS

FORMULARIO DE CONSULTAS

Datos del Anunciante



Salud Natural

Enviar mail

Buscar en Salud Natural



Salud Natural

Inicio » [Salud y Belleza](#) » Salud Natural

3 métodos para conciliar el sueño en un minuto o poco más



3 métodos para conciliar el sueño en un minuto o poco más

[Hacé tu consulta a Salud Natural](#)

[Twitter](#) [Compartir 0](#)

Muchas personas con problemas para conciliar el sueño pueden incluso llegar a sentir miedo o inquietud a la hora de irse a la cama. Estos tres métodos para conciliar el sueño son rápidos y eficaces.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula que entre un 20 y un 48% de la población adulta de nuestro país sufre en algún momento dificultad tanto para iniciar como para mantener el sueño.

Al menos un 10% de los casos se deben a algún trastorno de sueño crónico y grave. Esta cifra podría ser incluso mayor por el alto número de pacientes que no están diagnosticados.

¿Cuáles son los trastornos del sueño?

Los problemas de sueño incluyen dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, despertares tempranos de madrugada, fatiga por la mañana, problemas de concentración, bajo rendimiento y nerviosismo a lo largo del día.

Ocurren cada vez con más frecuencia a medida que aumenta la edad, especialmente en adultos de alrededor de 45 años o más. Sin

embargo, existen algunos trucos para el cuerpo recupere su ritmo de descanso.

Las causas del insomnio

Un trastorno patológico del sueño (insomnio) se produce cuando los afectados tienen problemas para conciliar el sueño, para permanecer dormidos o se despiertan demasiado temprano al menos tres veces por semana durante un mes.

A menudo se desarrolla un círculo vicioso en el que los afectados se estresan con la idea de dormir, saben que tienen que hacerlo pero no pueden.

Las causas de los problemas del sueño son muy diversas. Pueden haber causas tanto psicológicas como físicas y también depender de factores externos. Éstas incluyen:

Estrés en la vida cotidiana

Consumo frecuente y elevado de cafeína, alcohol o drogas

Enfermedades mentales como la depresión

Dolor físico

Medicamentos

Horarios de acostarse irregulares, por ejemplo los causados por el trabajo por turnos

Comer tarde antes de acostarse

Tres formas sencillas de conciliar el sueño

Existen muchos métodos que te ayudarán a conciliar el sueño. Queremos presentarte tres métodos especialmente eficaces y rápidos para empezar a dormir sin ansiedad.

Todos requieren un poco de práctica para que empiecen a funcionar. Sin embargo, si haces el esfuerzo serás recompensado con una rápida rutina de sueño.

Si con estos tres métodos no consigues establecer un hábito eficaz para dormirte, es conveniente que consultes con un experto.

1. El método de Lloyd "Bud" Winter

Es posible conciliar el sueño en 120 segundos, al menos eso afirmaba el inventor y legendario entrenador de atletismo Lloyd C. "Bud" Winter (1909-1985).

El estadounidense desarrolló este método para el ejército estadounidense durante la Segunda Guerra Mundial, para que los pilotos de combate pudieran relajarse rápidamente y tener un sueño reparador. Habla de ello en su libro *Relax and Win: Championship Performance*.

En realidad, el método es una técnica de relajación progresiva que tiene que aprenderse durante seis semanas. Después del entrenamiento, las personas que la utilizan consiguen dormirse en solo dos minutos. Así es como funciona:

Relaja toda tu cara, incluidos los músculos de tu boca.

Deja que tus hombros caigan para liberar la tensión y deja que tus manos caigan a los lados de tu cuerpo (la técnica original estaba pensada para practicarla sentado, pero también puedes hacerlo tumbado).

Exhala y relaja tu pecho.

Relaja tus muslos y pantorrillas.

Despeja tu mente durante unos 10 segundos imaginando una situación relajante. Si eso no funciona, repítelo interiormente "no pienses" durante unos 10 segundos

Practica esta técnica todos los días relajándote y soltando hasta conseguir conciliar el sueño en solo dos minutos.

Los pilotos de combate practicaron esta técnica durante seis semanas y la tasa de éxito fue del 96%, según Winter. Se dice que conciliar el sueño funcionó incluso bajo la influencia de la cafeína y el sonido de los disparos.

2. El método de los 60 segundos

La respiración es la clave para la relajación interior. Si estamos expuestos a una situación estresante, la respiración se acelera y no sentimos completamente despiertos.

En cambio, cuando nos quedamos dormidos, la frecuencia respiratoria se ralentiza y la respiración se vuelve más profunda hasta que estamos completamente relajados. Por tanto, es obvio que debemos prestar atención a una respiración tranquila al conciliar el sueño.

Esto se confirmó en un artículo científico. Según los autores, la respiración lenta, una buena higiene del sueño y los métodos de relajación pueden ser mejores que los medicamentos en el tratamiento de insomnio.

Una técnica de respiración eficaz para la relajación es la "4-7-8":

Para prepararte, coloca la punta de la lengua en el paladar, detrás de los dos dientes frontales superiores. Mantén la lengua allí todo el tiempo, pero sin aplicar una presión fuerte.

Ahora, abre los labios ligeramente y emite un suave silbido al exhalar por la boca.

Cierra los labios y respira tranquilamente por la nariz. Cuenta hasta cuatro mentalmente mientras hace esto.

Aguanta la respiración durante unos segundos y cuenta mentalmente hasta siete. Aguantar la respiración es una parte importante del ejercicio para que tu respiración se calme.

Luego exhala con un silbido y cuenta hasta ocho.

Repite este ciclo varias veces hasta que logres conciliar el sueño en uno o dos minutos.

3. El método paradójico contra el insomnio

Un problema común es que las personas con problemas de sueño se presionan a sí mismas para quedarse dormidas. En lugar de ayudarse, esto empeora los problemas para conciliar el sueño.

Una manera de acabar con esta presión es hacer precisamente todo lo contrario: el objetivo es no dormirse. Paradójicamente, si dejas de intentar conciliar el sueño y, en cambio, intentas permanecer despierto el mayor tiempo posible, tu ansiedad por dormir disminuirá, lo que te facilitará la conciliación del sueño.

Para llevar a la práctica el método paradójico, que incluso se ha estudiado científicamente, te puedes hacer con un libro bien grueso y tu objetivo debe ser leer el mayor número de páginas posible. Lo que deseas no es dormirte, sino leer más. Con este sencillo truco, probablemente te quedes dormido en poco tiempo.

Referencias científicas:

Ravinder Jerath, Connor Beveridge, Vernon A. Barnes, et al. Self-Regulation of Breathing as an Adjunctive Treatment of Insomnia. *Frontiers in Psychiatry*.



Markus Jansson-Fröjmark, Sven Alfnsson, Benjamin Bohman, et al. Paradoxical intention for insomnia: A systematic review and meta-analysis. Journal of Sleep Research.

Fuente: https://www.cuerpomente.com/salud-natural/tratamientos/estos-3-metodos-te-ayudaran-eficazmente-a-conciliar-sueno_12604

Salud Natural



Salud y Belleza

6 plantas medicinales para bajar el azúcar

Ante la diabetes, un trastorno cada vez más común, la fitoterapia puede servir de freno. Algunas plantas medicinales pose ...

LEER MÁS



Salud y Belleza

Precauciones y contraindicaciones de los vahos de eucalipto

¿Por qué puede ser tóxico el eucalipto? ¿En qué situaciones o colectivos está desaconsejado? ...

LEER MÁS



Salud y Belleza

Estos son los puntos de acupresión para reducir las molestias en las rodillas

Un riguroso estudio científico prueba que una técnica casera puede servir para aliviar significativamente el dolor en las ...

LEER MÁS



Salud y Belleza

Así afecta la calidad del sueño al envejecimiento del cerebro

Dormir bien es esencial para mantener el cerebro en buen estado con el paso de los años, y en ello desempeña un papel cru ...

LEER MÁS



Salud y Belleza



Salud y Belleza



os proveedores de ernet no les gusta, pero es ilegal

blicidad WifiBlast



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

Publicidad Derila



SE2 Cadena SER

Seguir

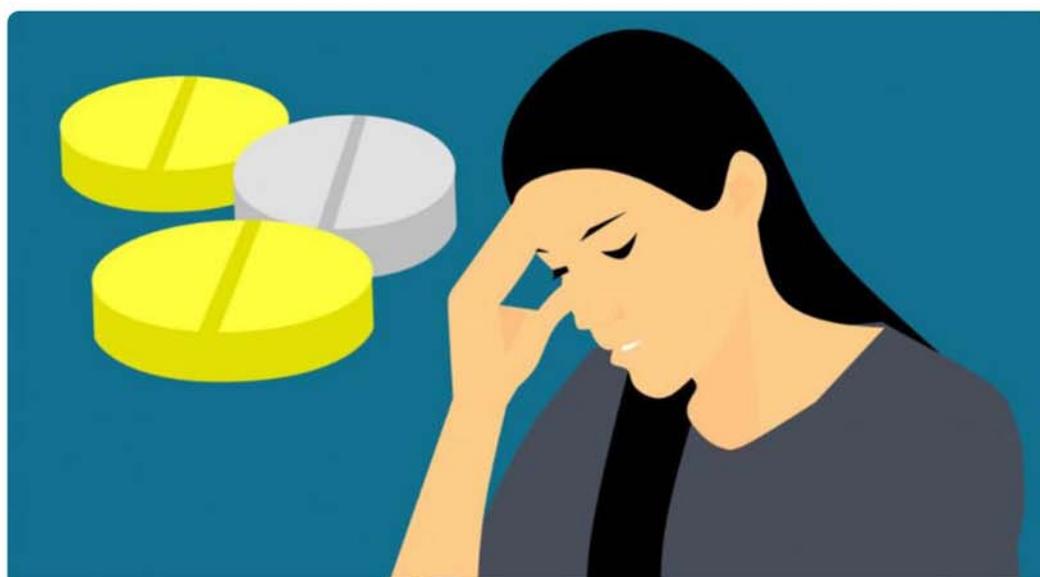
34.9K Seguidores



Dolor neuropático, la antesala a la adicción por opiáceos prescritos



Historia de Cadena SER • 22 h • 2 minutos de lectura



Dolor neuropático | pxhere.com

Uno de cada diez vascos sufren dolor neuropático, según los datos de la Sociedad Española de Neurología. En los casos en los que el dolor se vuelve insostenible, se llegan a recetar opiáceos, lo que está aumentando los casos de **dependencia a estos fármacos**. Además, estos pacientes suelen ser derivados a la Unidad del Dolor, cuyas listas de espera son cada vez más largas.

Comentarios



Sherum

Un ingeniero de 70 años diseñó este cortaúñas pa...

Publicidad

Entre estas personas pueden encontrarse pacientes con **herpes zóster, esclerosis múltiple o neuralgias del trigémino**, entre otras patologías. Se trata de un dolor causado por un daño o mal funcionamiento del sistema nervioso. Su diagnóstico se realiza a partir de un análisis clínico y, en ocasiones, puede demorarse. Esto sucede porque no se encuentran complicaciones traumatológicas ni reumatológicas.

El tratamiento más común para aliviar el dolor es la medicación. De hecho, en algunos casos se están prescribiendo opiáceos como el **fentanilo o la oxycodona**, lo cual está provocando un aumento de los casos de adicción. La neuróloga del Hospital de Galdakao, Aintzine Ruisánchez, explica que han tenido casos en los que ha sido necesario ingresar a pacientes para desintoxicarlos debido al **abuso de estos medicamentos**.

Unidad del Dolor

Otro problema al que se enfrentan los pacientes con dolor neuropático son las **listas de espera** para acceder a las distintas Unidades del Dolor. En la actualidad, deben esperar más de seis meses para recibir tratamiento. En Euskadi, hay un total de 11 hospitales con unidades especializadas en dolor crónico, 7 de las cuales pertenecen a Osakidetza.

▶ **Vídeo relacionado:** Cómo podemos desaprender el dolor crónico (VideoElephant (Video))

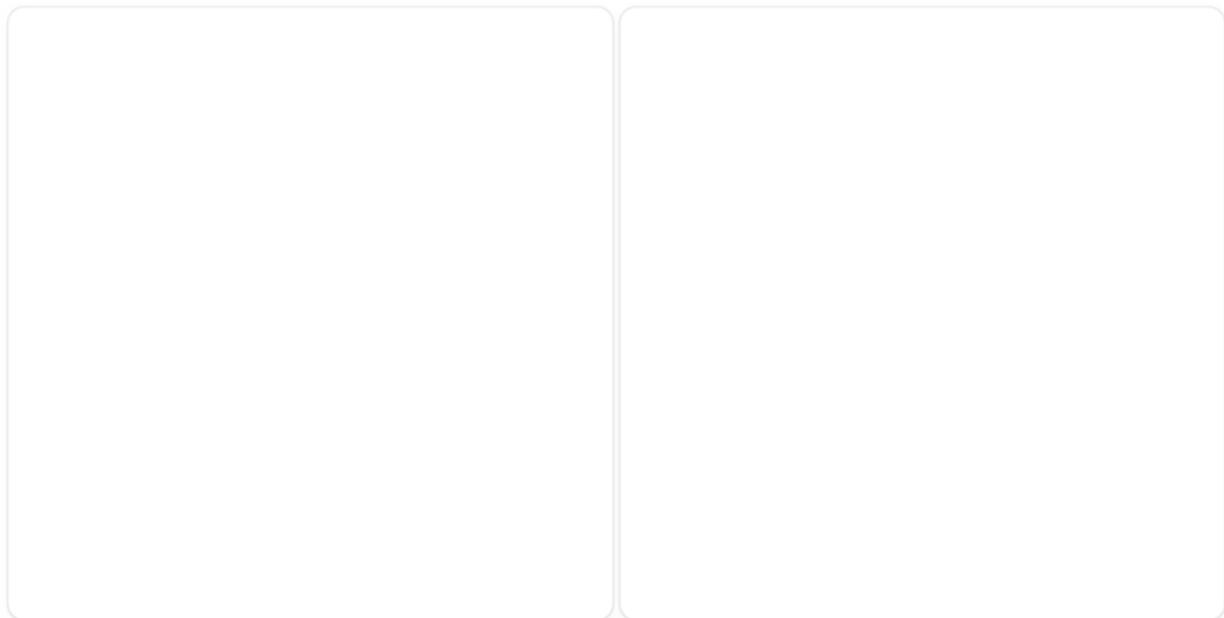
 Comentarios

Una vez que las personas con dolor neuropático ingresan en la Unidad del Dolor, normalmente se les trata con anestésicos intravenosos, como la lidocaína. Sin embargo, una modalidad cada vez más habitual es la infiltración de **bótox** directamente en el nervio afectado.

¿Existe una cura definitiva? La neuróloga asegura que el paciente llegará "al fin de sus días" con esa condición, y por ello, ese dolor crónico hará necesaria la toma de medicamentos de por vida.

[Seguir leyendo](#)

Contenido patrocinado



Más para ti

 Comentarios



La DGT avisa de que estos 'trucos' son falsos y no evitan el positivo en un control de alcoholemia



Álvaro Escobar

23 ago. 2024 11:30h.

[Compartir](#)

Circulan algunas leyendas urbanas, según las cuales, existen algunas prácticas que permiten 'engañar' al alcoholímetro. La DGT es tajante: avisa de que esos trucos son falsos y no evitan el positivo en un control de alcoholemia.

Hace décadas, Steve Wonder popularizó el lema de “si bebes, no conduzcas”. Una máxima que repiten constantemente las autoridades y que, sin embargo, muchos conductores no terminan de asumir, sin ser conscientes del riesgo que ello supone para la seguridad, no sólo de uno mismo, sino también del resto de los conductores.

Si se va a coger el coche, lo mejor es no beber una gota de alcohol. Aunque existen numerosos estudios que señalan que se pueden consumir hasta un máximo de dos cervezas sin dar positivo en un control. La propia Guardia Civil lo ha afirmado en varias ocasiones.

Sin embargo, circulan por las redes (y no sólo) muchas leyendas sobre algunos trucos que se pueden utilizar para no dar positivo en un control de alcoholemia. La DGT ha salido al paso para desmentirlos: “son falsos”.

Estas son todas las multas de la DGT por consumir alcohol



La DGT avisa que los trucos que evitan el positivo en los controles de alcoholemia son falsos

La DGT ha lanzado una campaña en su cuenta oficial en X para advertir de los peligros que conlleva el alcohol al volante. Bajo el hashtag *#oalcoholoconsecuencias*, señala que “hay muchos mitos sobre cómo engañar a la ATGC (Agrupación de Tráfico de la Guardia Civil) en un control de alcoholemia”.

Y menciona algunos de esos trucos para evitar el positivo, como **hacer ejercicios físicos** (como carreritas, flexiones, etc.), **masticar varios chicles de menta, hierbas o varios granos de café, hacer inspiraciones y soplar fuerte, beber mucha agua o beber un poco de aceite.**

PUBLICIDAD

Finalmente, advierte: **“Son falsos. El único truco para no dar positivo es no beber alcohol.** Y además, el más seguro para tu integridad y la del resto de los usuarios del tráfico”.

Seguramente, alguna vez hayas presenciado algunos de estos comportamientos, sobre todo, gente corriendo o haciendo flexiones antes de someterse al test de alcoholemia. En internet circulan muchos vídeos al respecto. Pero nada de eso sirve.

Los efectos del alcohol



El alcohol produce, principalmente, tres efectos negativos a la hora de conducir: **reduce la coordinación, ralentiza los tiempos de reacción y afecta la concentración y la toma de decisiones.**

Por ello, en lugar de pensar cuánto puedes o algún truco para evitar el positivo en un control de alcoholemia, lo mejor es no beber ni una gota de alcohol.

Como recuerda la DGT, aunque no se consuma alcohol como para dar positivo, esa pequeña cantidad sí puede ser suficiente para poner en riesgo la vida, tanto del conductor como de los demás usuarios.

PUBLICIDAD

Recordemos que, actualmente, la tasa máxima de alcoholemia permitida en España es de **0,5 gramos por litro en sangre, y 0,25 miligramos por litro en aire espirado.** Eso para la mayoría de los conductores.

En el caso de los conductores profesionales y noveles, la tasa es de **0,3 gramos por litro en sangre y 0,15 miligramos por litro en aire.** Por encima de 0,6 gramos por litro en sangre, la conducción bajo los efectos

del alcohol pasa a convertirse en delito.

Conoce [cómo trabajamos](#) en Autobild.

Etiquetas: [alcohol](#), [DGT](#), [tasa de alcoholemia](#)

Otros artículos interesantes:

DGT avisa de que este efecto es tan peligroso como el alcohol

Un camionero septuplica la tasa de alcoholemia e invita a una cerveza a la Policía

Impulsado por Cesur: Así puedes convertirte en un experto de automoción y entrar en el mercado laboral que está dominando la industria

Y ADEMÁS

Recomendado por  Outbrain

El truco n.o 1 para perder grasa abdominal (es muy sencillo)
[goldentree.es](#)

Increíble, el decodificador de TV del que todos hablan: ¿Acceso a todos los canales?
[Smart TV](#)



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

- PORTADA (HTTPS://WWW.NOTICIASLOCALESBAHORUCO.COM/)**
- LOCAL (HTTPS://WWW.NOTICIASLOCALESBAHORUCO.COM/CATEGORY/LOCAL/)**
- GENERAL (HTTPS://WWW.NOTICIASLOCALESBAHORUCO.COM/CATEGORY/GENERAL/)**
- DEPORTES (HTTPS://WWW.NOTICIASLOCALESBAHORUCO.COM/CATEGORY/DEPORTES/)**
- AMERICA LATINA (HTTPS://WWW.NOTICIASLOCALESBAHORUCO.COM/CATEGORY/AMERICA-LATINA/)**
- ECONOMIA (HTTPS://WWW.NOTICIASLOCALESBAHORUCO.COM/CATEGORY/ECONOMIA/)**
- NOTICIAS TODAY NETWORK (HTTP://WWW.NOTICIASTODAYNETWORK.COM/)**
- FESTIVA RADIO (HTTP://WWW.FESTIVARADIO.COM)**
- FESTIVA TV (HTTP://WWW.FESTIVATELEVISION.COM)**
- FESTIVA TV MAGAZINE (HTTP://WWW.FESTIVATVMAGAZINE.COM/)**
- WORLD NEWS EN ESPAÑOL (HTTP://WWW.WORLDNEWSESPANOL.COM/)**
- ACME CABLE (HTTP://WWW.ACMECABLE.COM/)**
- CONTINENTAL NEWS SHOW (HTTP://WWW.CONTINENTALNEWSSHOW.COM/)**
- MAJOR LEAGUE BOOKING (HTTP://MAJORLEAGUEBOOKING.COM/)**
- PALM BEACH DRINK (HTTP://WWW.PALMBEACHDRINK.COM/)**
- NEXT GREAT VACATION (HTTP://NEXTGREATVACATION.COM/)**
- HOUSE (HTTP://NEXTGREATHOUSE.COM/)**
- CARS (HTTP://NEXTGREATCARS.COM/) JOBS (HTTP://WWW.JOBS.COM)**



**EN
VIVO**

Inicio (https://www.noticiaslocalesbahoruco.com/) /
 Deportes (https://www.noticiaslocalesbahoruco.com/category/deportes/) /
 Olvidate del aire acondicionado: conoce estos trucos para dormir bien cuando hace calor (https://
 www.noticiaslocalesbahoruco.com/olvidate-del-aire-acondicionado-conoce-estos-trucos-para-dormir-
 bien-cuando-hace-calor/)

Deportes

Olvidate del aire acondicionado: conoce



estos trucos para dormir bien cuando hace calor



Según la , el **40% de la población mundial no duerme bien** o sufre algún tipo de trastorno del sueño. El más habitual es el **insomnio**. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España lo sufren de forma transitoria **hasta el 35%** de los adultos, y entre un **10 y un 15%, de manera crónica**.

Hay situaciones en las que se hace imposible dormir bien. Una de ellas es en pleno verano cuando **las altas temperaturas no te dejan descansar** y se hace muy difícil conciliar el sueño.

Más información (Auto)

Título noticia (Auto)

106988727

Las personas buscan **formas efectivas para mantener frescos sus hogares**, pero vamos a darte unos **trucos para conciliar el sueño** en esta época estival y mejorar su calidad.

Las **ventanas** son muy importantes, y es que durante



el día deberían estar lo más bajadas posibles, con tal de que los valores del hogar descendan. **Una vez haya caído el sol, ábrelas para ventilar la casa.**

Lo ideal sería **cenar ligero y evitar comidas pesadas**, con tal de facilitar la digestión, y **evitar beber café antes de dormir**, ya que podría dificultar la conciliación del sueño. Además, es imprescindible **mantenerse bien hidratado** y podrías optar por tener una **botella de agua** en la mesita para beber de vez en cuando.

Es muy importante saber que **cuanta más oscuridad haya, más fresca estará la casa**. Y teniendo en cuenta este detalle, podrías **utilizar un ventilador** para renovar todo el aire y refrescar.



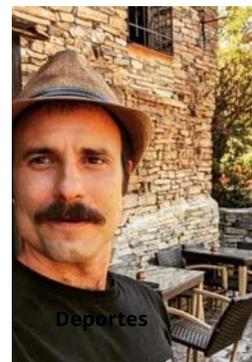
HISTORIAS RELACIONADAS



Mueren 4 personas por beber licor adulterado en Tailandia y hay 14 personas en estado crítico (<https://www.noticiaslocalesbahoruco.com/olvidate-del-aire-acondicionado-que-ayuda-a-dormir-bien-y-a-ahorrar-energia/>)



Este es el programa de lluvia artificial que desarrolla Marruecos y que amenaza el clima de España (<https://www.noticiaslocalesbahoruco.com/olvidate-del-aire-acondicionado-que-ayuda-a-dormir-bien-y-a-ahorrar-energia/>)



El actor Julián Ortega muere ahogado en una playa a los 41 años (<https://www.noticiaslocalesbahoruco.com/olvidate-del-aire-acondicionado-que-ayuda-a-dormir-bien-y-a-ahorrar-energia/>)

SALUD

'Jubilarse' como conductor: el reto de determinar cuándo hay que dejar las llaves

A día de hoy las pruebas que se realizan no están diseñadas para detectar deterioro cognitivo. Si hay indicación de evaluación posterior en casos de sospecha



2 comentarios



Un conductor de mediana edad al volante. EFE

Naiara Brocal

Madrid

Actualizado Martes, 27 agosto 2024 - 10:47

Con el aumento en la esperanza de vida, la proporción de conductores mayores de 65 años se ha ido incrementando en los últimos años. Ese envejecimiento de la población eleva a su vez la prevalencia de **deterioro cognitivo y demencia**. Por ello, la conducción es un tema que debería abordarse de forma rutinaria en las consultas de neurología y atención primaria, algo que no sucede tan a menudo como debería, tal y como señala **Isabel Sala**, neuropsicóloga de la Unidad de Memoria del Servicio de Neurología del Hospital Sant Pau de Barcelona. «Mi percepción, por los casos que atendemos en nuestro centro, es que no se explora lo suficiente».

La neuropsicóloga señala que en los reconocimientos médicos que se practican para la renovación del carnet de conducir sería conveniente contar con un protocolo de detección precoz que se aplicara de forma sistemática a los conductores mayores de 65 años. Actualmente, aclara, **las pruebas que se practican no permiten detectar el deterioro cognitivo**, pero «sí existe la indicación de evaluar su presencia en caso de sospecha». En estos casos, deben realizar una evaluación complementaria y si las dudas permanecen, se recomienda derivar a un especialista «para determinar si la persona es apta o no para conducir».

Sala es autora del estudio El proceso de cese de la conducción en personas mayores, de la Fundación Mapfre y el Hospital de la Santa Creu i Sant Pau (Barcelona), que recoge datos de entrevistas realizadas a un grupo de casi 50 personas que han experimentado un **proceso de cese de la conducción**, entre mayores que han acudido a la Unidad de Memoria del Sant Pau y familiares que han vivido esta experiencia con un allegado.

El estudio reveló que la mitad de los familiares del grupo de participantes que habían dejado de conducir, pero que aún tenían el carnet vigente, consideraban que **no se les tenía que haber renovado**. «Esto nos indica que probablemente es necesario disponer de **pruebas con mayor validez para detectar patrones de conducción no segura**», resalta la investigadora.

«Según los estudios publicados, en la mitad de los casos el cese de la conducción en personas con deterioro cognitivo se produce **tres años más tarde de la recomendación del profesional sanitario** y la familia considera que la gestión de cese de la conducción resulta complicada. En ocasiones, estas situaciones se producen por una falta de información de cómo proceder», advierte Sala.

PARA SABER MÁS

Salud. El cerebro de los centenarios: el secreto detrás de su longevidad y salud cognitiva

SONIA MORENO . Madrid



Salud. Europa rechaza la aprobación para Alzheimer de lecanemab, un fármaco que ralentiza el deterioro cognitivo

NAIARA BROCAL . Madrid



Los resultados de la encuesta muestran una discrepancia entre quien dice tomar la iniciativa de dejar de conducir. Si se pregunta a los mayores exconductores, el 55% afirman haber adoptado la decisión por propia iniciativa y el 45% haber dejado de conducir de manera sugerida o forzada por las personas de su entorno. Sin embargo, cuando se pregunta a los familiares, **un 74% asegura que el mayor ha dejado la conducción de forma involuntaria**. Entre las causas que esgrimen unos y otros están los problemas cognitivos y el diagnóstico de demencia, otros problemas médicos y las dificultades para conducir un vehículo.

MÁS RIESGO DE ACCIDENTES

«Varios trabajos ponen de manifiesto que el deterioro cognitivo, incluso el clasificado dentro del espectro del deterioro cognitivo leve, aumenta la posibilidad de accidentes de tráfico», advierte **Susana Arias**, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

«Los pacientes con enfermedades neurodegenerativas suelen venir acompañados de familiares que muestran su preocupación acerca del momento de retirada del permiso, y aunque la conducción no tiene porque verse limitada en fases iniciales, si es algo a tener en cuenta a medio plazo», expone la neuróloga.

Arias es una de las autoras del Manual Neurología y Conducción, de la SEN y la Dirección General de Tráfico (DGT), que aborda la **repercusión de las enfermedades neurológicas** sobre la obtención y prórroga del carnet de conducir. «El germen de este proyecto surgió de un artículo publicado en *New England Journal of Medicine* que llevaba por título: *Don't Ruin My Life - Aging and Driving in the 21st Century*. En él, un paciente con deterioro cognitivo relataba la terrible experiencia vivida en la consulta con su neuróloga, cuando en una revisión le prohibió volver a conducir».

MÁS EN EL MUNDO



¿Cómo vestirse en una boda en otoño? 5 ideas y consejos para este 2024



Inés Domecq y José Ma García, en el tanatorio para dar el último adiós a Caritina Goyanes

En el trabajo elaborado por Sala, el 41% de las personas con cese forzoso de la conducción confesó haberlo vivido de forma negativa: «ya no soy el mismo», «mi familia ya no confía en mí», y «ya no sirvo para nada», son algunos de los sentimientos expresados por estas personas cuando abandonaron el coche. Además, dejar de conducir lleva a la pérdida de independencia y a la obligación de prescindir de actividades habituales.

«De alguna manera, ni la Medicina ni la sociedad están preparadas para **establecer la esperanza de vida como conductores**», advierte Arias. «Para los médicos en general, conducir puede no parecer un problema médico, donde actuar con un tratamiento farmacológico o quirúrgico le ayude a solventarlo, pero claramente la conducción está entrelazada con la salud, la atención médica y el bienestar a múltiples niveles».

PLACERES

No dormir provoca tomar decisiones adolescentes

Una falta de apenas dos horas de sueño, te conduce al cerebro de cuando tenías quince años.



POR GEMA HOSPIDO

27 de agosto de 2024

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 20 % y un 48 % de la población adulta tiene dificultad para **conciliar el sueño**. Saber **dormir** correctamente, es decir un descanso óptimo para nuestro correcto funcionamiento al día siguiente, es una de las preocupaciones que mantiene en vilo a la actual sociedad. Los datos son alarmantes. Si bien, se han realizado muchos estudios enfocados a las consecuencias físicas que produce una **falta de sueño prolongada**, incluso neurológicas, hasta que no se publicó una investigación realizada por la Universidad de Ottawa y la Universidad de Pensilvania (EEUU), no se ahondó en el impacto del **insomnio** ante la toma de decisiones.



El doctor **Pablo Barrecheguren**, escritor del libro *Por qué soñamos*, explica en sus páginas: “La importancia de no tomar decisiones cuando hemos dormido mal una noche. Porque las realizaremos como un adolescente, ya que nuestro sistema cognitivo no estará óptimo y seremos muy impulsivos, pero sin haber hecho un buen razonamiento previo y un análisis de riesgos”. Emplearemos un pensamiento adolescente.

Los principales efectos que experimenta nuestro cerebro cuando no hemos dormido bien una noche, según nos indica **AdSalutem Instituto del sueño**, son los siguientes:

- **Somnolencia excesiva:** la somnolencia y la fatiga son efectos diurnos comunes de una noche de mal sueño. En respuesta a ello, una persona puede quedarse dormida sin darse cuenta durante unos segundos, lo que se conoce como microsueño.
- **Baja capacidad de atención:** la falta de sueño reduce la atención de una persona, así como su aprendizaje y procesamiento.
- **Menor adaptabilidad:** algunos estudios han encontrado que la falta de sueño dificulta la flexibilidad cognitiva, reduciendo la capacidad de adaptarse

en circunstancias inciertas o cambiantes.

- **Capacidad emocional reducida:** dormir mal también puede alterar nuestro humor y personalidad, volviéndonos más irritables e irascibles.
- **Juicio deteriorado:** en algunos casos, esta respuesta emocional desregulada perjudica el juicio. Las personas que no duermen lo suficiente tienen más probabilidades de tomar decisiones arriesgadas y pueden centrarse en una posible recompensa en lugar de en las desventajas.

Al comparar estos déficits con el comportamiento cerebral de una adolescente, la analogía es clara. “El adolescente típico suele estar lleno de dudas”, desarrolla Ana Muñoz, Directora de [Cepvi.com](https://www.cepvi.com), licenciada en psicología y especialista universitaria en medicina psicosomática y psicología de la salud. “Son capaces de pensar en términos de lo que podría ser verdad y no sólo en términos de lo que es verdad. Es decir, pueden razonar sobre hipótesis porque pueden imaginar múltiples posibilidades”. Sin embargo, existen dos factores característicos de su pensamiento muy a tener en cuenta en la toma de decisiones: “Dado que acaban de ser conscientes de todas las posibilidades que ofrece y podría ofrecer el mundo, **tienen problemas para decidirse incluso en las cosas más sencillas**”; y además, “suelen creer que ellos son especiales, que su experiencia es única y que no están sujetos a las mismas leyes que rigen el mundo. **Esto puede llevarlos a asumir conductas de riesgo, porque piensan que nada malo va a pasarles a ellos**”.

“Si experimentas aunque sea una sola noche de falta de sueño, habrá un impacto, incluso a nivel neuronal”

Instituto de Investigación del Cerebro y la Mente de Ottawa

Los investigadores del estudio de Ottawa, que evaluó el impacto de una noche de privación total de sueño en 56 adultos sanos, determinó que dormir poco efectivamente modifica la percepción del riesgo de los seres humanos. Al no percibir correctamente el peligro al que están expuestos, es más probable realizar una mala o pobre evaluación de la situación. “Si experimentas aunque sea una sola

noche de falta de sueño, habrá un impacto, incluso a nivel neuronal. Por eso, queríamos combinar imágenes cerebrales y comportamiento para ver ese impacto", explica uno de los investigadores afiliado al Instituto de Investigación del Cerebro y la Mente de Ottawa. **"Estos resultados subrayan la importancia de mantener un sueño adecuado y cómo las personas deben abstenerse de tomar decisiones importantes cuando experimentan una privación crónica o aguda del sueño"**, afirma Fang, coautor del estudio con Tianxin Mao de la Universidad de Pensilvania junto con el autor correspondiente Hengyi Rao.

Otro estudio relevante sobre el tema, *Sleep Loss and Emotion: A Systematic Review and Meta-Analysis of Over 50 Years of Experimental Research*, llegó a conclusiones muy similares: **"Cuando no dormimos bien nos dejamos llevar más por nuestros instintos más primitivos** y menos por la parte más racional de nuestro cerebro, por eso tenemos más tendencia a llevar a cabo conductas más impulsivas, a perder los nervios, a tener más ansiedad o a comer alimentos más calóricos". Lo más significativo de este metaanálisis es que demuestra que esa asociación se da, incluso, tras perder solo una o dos horas de sueño en una noche. Incluso en esa situación, se observó en los participantes una disminución del estado de ánimo positivo y un aumento de la ansiedad. **"Las emociones gobiernan prácticamente todos los aspectos de nuestra vida diaria, así que privarnos del sueño parece ser la mejor manera de elegir al peor conductor posible"**, concluyeron los expertos.

LA NACION > En las redes

Qué significa dormir con la luz encendida, según la psicología

Los especialistas explicaron por qué algunas personas prefieren tener una iluminación tenue de fondo y qué consecuencias tiene eso para la salud

27 de agosto de 2024 • 17:21

🕒 3'

LA NACION



Los motivos por los que hay que evitar dormir con la luz encendida (Foto: iStock)



Inicio



Secciones



Foodit



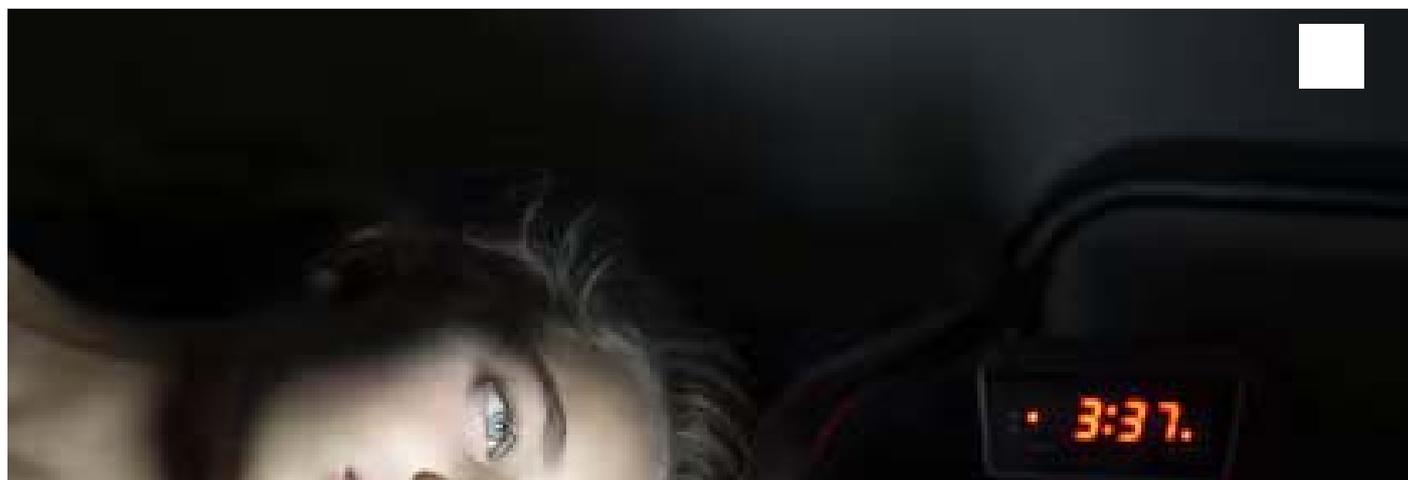
Club LN



Ingresar

Dejar el velador, la televisión, la luz del pasillo o del baño encendidos para evitar quedarse a oscuras, es uno de los hábitos más comunes entre niños, jóvenes o adultos que experimentan miedo a la oscuridad o situaciones que pueden significar inseguridad. Aunque muchos podrían quedarse tranquilos y pensar que el descanso es placentero, **la psicología del sueño explicó qué significado tiene esto y cuáles son las consecuencias para la salud.**

PUBLICIDAD



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar



Las personas que duermen con la televisión o una luz encendida tienen más probabilidades de ganar peso

Istock

Según explicó **María José Martínez Madrid**, coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño (SES), [en diálogo con Cuidate Plus, un sitio web especializado en enfermedades y salud](#), el sistema circadiano es “el encargado de organizar todos los ritmos que tienen lugar en nuestro cuerpo; entre ellos, el de sueño-vigilia”, el cual tiene como “director de orquesta” a nuestro reloj interno, que se encuentra en la parte del cerebro llamada **núcleo supraquiasmático del hipotálamo**.

Aunque este tiene un funcionamiento autónomo y se ejecuta con luz natural, las lámparas pueden confundir al cerebro como tal, sobre todo por la presencia de melatonina, la hormona que hace que nuestro sueño sea de calidad. “**Sin melatonina, no vamos a poder conciliar el sueño o va a ser más superficial, fragmentado y con más despertares**”, sostuvo la especialista.



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

PUBLICIDAD




Inicio


Secciones


Foodit

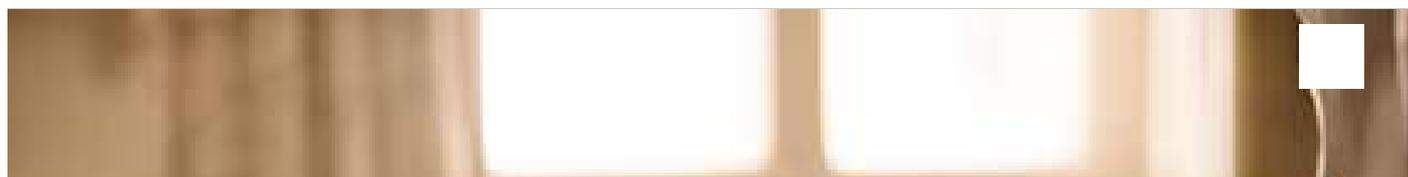

Club LN


Ingresar

Por su parte, **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) indicó que cuando hay más luz, mayores son los problemas de conciliar el sueño. **“La oscuridad total es importante, sobre todo en los más jóvenes, porque son más sensibles a la luz”**, añadió.

Las especialistas destacaron que, si queremos ir al baño, es mejor hacerlo a oscuras, ya que **“si encendemos la luz durante un periodo de cinco o 10 minutos, la melatonina se elimina totalmente** de nuestro cuerpo, con lo cual nuestro sueño se va a ver muy fragmentado y nos va a costar mucho volver a conciliarlo”, según explicó Martínez.

PUBLICIDAD



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar



Dormir con la luz encendida está asociado a varios problemas de salud

En ese sentido, para evitar accidentes podemos utilizar una linterna que no tenga demasiada intensidad. **“Incluso con los ojos cerrados, si tenemos algún foco luminoso en la habitación, la melatonina baja a la mitad porque la luz se filtra a través de los párpados y la inhibe, haciendo que el sueño sea mucho más superficial”**, agregó la doctora.

PUBLICIDAD

Qué significa dormir con la luz encendida

Según la psicología del sueño, hay varios motivos por los que muchos duermen



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

- **Miedo a la oscuridad:** la luz proporciona una sensación de seguridad y control, reduciendo la ansiedad asociada a lo desconocido.
- **Dificultad para conciliar el sueño:** recurrir a la luz puede ser una forma de mantener la mente activa y evitar pensamientos que dificulten el descanso.
- **Trastornos del sueño: dormir con la luz encendida** puede ser un síntoma de trastornos del **sueño** como el insomnio o la apnea del sueño
- **Ansiedad generalizada:** dormir con la luz encendida puede ser una manera de buscar seguridad.
- **Hábito adquirido: dormir con la luz encendida** se convierte en un hábito difícil de romper, incluso cuando ya no se siente la necesidad de hacerlo.

Consecuencias de dormir con la luz encendida

- La mala calidad del sueño puede derivar en problemas cognitivos, como el déficit de atención.
- **Mayor riesgo de accidentes laborales y de tráfico por falta de concentración.**
- La luz artificial se relaciona a enfermedades cardiovasculares, de obesidad, problemas de salud mental y cáncer. Asimismo, se asocia a **enfermedades neurodegenerativas, como Alzheimer y Parkinson.**

LA NACION

Seguí leyendo



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar



ESTAS EN: [Home](#) » [Diarios de Argentina](#) » [La nacion](#) » [Qué significa d...](#)

Qué significa dormir con la luz encendida, según la psicología

27 de agosto de 2024  3 Mins Read

 Facebook

 WhatsApp

 Twitter



Dejar el velador, la televisión, la luz del pasillo o del baño encendidos para evitar quedarse a oscuras, es uno de los hábitos más comunes entre niños, jóvenes o adultos que experimentan miedo a la oscuridad o

situaciones que pueden significar inseguridad. Aunque muchos podrían quedarse tranquilos y pensar que el descanso es placentero, [la psicología del sueño explicó qué significado tiene esto y cuáles son las consecuencias para la salud.](#)

Según explicó María José Martínez Madrid, coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño (SES), [en diálogo con Cuidate Plus, un sitio web especializado en enfermedades y salud](#), el sistema circadiano es “el encargado de organizar todos los ritmos que tienen lugar en nuestro cuerpo; entre ellos, el de sueño-vigilia”, el cual tiene como “director de orquesta” a nuestro reloj interno, que se encuentra en la parte del cerebro llamada núcleo supraquiasmático del hipotálamo.

Aunque este tiene un funcionamiento autónomo y se ejecuta con luz natural, las lámparas pueden confundir al cerebro como tal, sobre todo por la presencia de melatonina, la hormona que hace que nuestro sueño sea de calidad. “Sin melatonina, no vamos a poder conciliar el sueño o va a ser más superficial, fragmentado y con más despertares”, sostuvo la especialista.

Por su parte, Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) indicó que cuando hay más luz, mayores son los problemas de conciliar el sueño. “La oscuridad total es importante, sobre todo en los más jóvenes, porque son más sensibles a la luz”, añadió.

Las especialistas destacaron que, si queremos ir al baño, es mejor hacerlo a oscuras, ya que “si encendemos la luz durante un periodo de cinco o 10 minutos, la melatonina se elimina totalmente de nuestro cuerpo, con lo cual nuestro sueño se va a ver muy fragmentado y nos va a costar mucho volver a conciliarlo”, según explicó Martínez.

En ese sentido, para evitar accidentes podemos utilizar una linterna que no tenga demasiada intensidad. “Incluso con los ojos cerrados, si tenemos algún foco luminoso en la habitación, la melatonina baja a la mitad porque la luz se filtra a través de los párpados y la inhibe, haciendo que el sueño sea mucho más superficial”, agregó la doctora.

Qué significa dormir con la luz encendida

Según la psicología del sueño, hay varios motivos por los que muchos duermen con la presencia de algún tipo de luz:

Miedo a la oscuridad: la luz proporciona una sensación de seguridad y control, reduciendo la ansiedad asociada a lo desconocido.**Dificultad para conciliar el sueño:** recurrir a la luz puede ser una forma de mantener la mente activa y evitar pensamientos que dificulten el descanso.**Trastornos del sueño:** dormir con la luz encendida puede ser un síntoma de trastornos del sueño como el insomnio o la apnea del sueño.**Ansiedad generalizada:** dormir con la luz encendida puede ser una manera de buscar seguridad.**Hábito adquirido:** dormir con la luz encendida se convierte en un hábito difícil de romper, incluso cuando ya no se siente la necesidad de hacerlo.

Consecuencias de dormir con la luz encendida

La mala calidad del sueño puede derivar en problemas cognitivos, como el déficit de atención. Mayor riesgo de accidentes laborales y de tráfico

por falta de concentración. La luz artificial se relaciona a enfermedades cardiovasculares, de obesidad, problemas de salud mental y cáncer. Asimismo, se asocia a enfermedades neurodegenerativas, como Alzheimer y Parkinson. [Leer más](#)



TE PUEDE INTERESAR



Disparo letal. Así fue el enfrentamiento en el que un policía mató a un delincuente de 17 años y al que atropellaron sus cómplices

28 de agosto de 2024



Lo que nunca se dijo: el verdadero origen de la frase que millones de personas repiten y creen que leyeron en Don Quijote

28 de agosto de 2024



Murió Juan Izquierdo, el futbolista de Nacional que había sufrido una crisis cardíaca en un partido de Copa Libertadores

28 de agosto de 2024



El adiós a un guerrero: quién era Juan Izquierdo, el "agradecido a la vida" que le cumplió la promesa a su abuelo

28 de agosto de 2024

Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Quirón Salud València](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

ENTREVISTA

Esther Cubo: «El ejercicio, la dieta, las relaciones sociales... pueden retrasar las enfermedades neurodegenerativas»

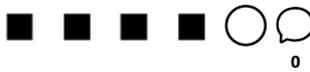
La doctora extremeña es actualmente jefa del Servicio de Neurología en el Hospital Universitario de Burgos y acaba de recibir dos prestigiosos galardones por su labor asistencial e investigadora: la Orden del Mérito Civil y un premio de la Sociedad Española de Neurología



La doctora extremeña recogiendo el premio de la SEN. / CEDIDA

Guadalupe Moral

29 AGO 2024 8:02



-Dice que la Neurología está llena de misterios y retos...

PUBLICIDAD

-Sí. Todavía se desconocen muchos aspectos de la Neurología, pero cuando yo empecé todavía más. Tenemos aún muchas respuestas que ofrecer, tenemos que seguir investigando y me gustan los retos. Es una especialidad compleja, pero tratamos con personas porque las patologías neurológicas afectan a todos los grupos de edad, desde la infancia y la juventud, y yo especialmente dedico una gran parte de mi trabajo a las enfermedades neurodegenerativas que afectan sobre todo la población más envejecida. Es un grupo de edad especialmente vulnerable y que necesita mucha atención sociosanitaria.



-Es especialista en trastornos del movimiento, ¿qué son en concreto?

-Son enfermedades que cursan bien con lentitud del movimiento, con dificultades para caminar o también con exceso del movimiento, que se conoce como corea. Afectan a todos los grupos de edad, desde la infancia, la juventud y población adulta, y muchas veces también van asociadas a otras manifestaciones clínicas, como pueden ser demencia o enfermedades psiquiátricas, por lo que para poder hacer un diagnóstico y una intervención terapéutica necesitamos tener un equipo multidisciplinar para poder ofrecer la asistencia sanitaria adecuada.

PUBLICIDAD

-¿Cómo es el diagnóstico?

-El diagnóstico en la Neurología no es sencillo y en los trastornos del movimiento requiere de un aprendizaje muy clínico. Es muy complejo porque no hay dos pacientes iguales, pero hoy disponemos de algunos biomarcadores, que son herramientas que pueden ser a nivel molecular, a nivel genético, a nivel de neuro imagen o incluso ahora digital, que nos facilita también el diagnóstico.

-¿Qué enfermedades entrañan en la actualidad más retos?

-Yo concretamente me dedico a la enfermedad de Parkinson y parkinsonismos asociados, a los tics o el síndrome de Tourette, que afecta también a la población infanto-juvenil, y también a enfermedades raras genéticas, como puede ser el Huntington. Estas son las enfermedades que son un poco más prototipo, pero también dentro de los trastornos del movimiento vemos pacientes con trastornos de la marcha, como ataxias, y otras también complejas porque son una combinación de muchos síntomas que cursan con trastornos del movimiento.

PUBLICIDAD

-¿Cuál es la prevalencia de las enfermedades neurológicas?

-La enfermedad de Parkinson realmente representa la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente (la primera son las demencias) y la prevalencia puede rondar entre el 1 y 2% de la población. Es más frecuente en la población más envejecida, pero no hay que olvidar que tenemos casos de pacientes con enfermedad de Parkinson juvenil, que incluso pueden empezar con 30 años. Dentro de las enfermedades consideradas raras, como el Huntington, la prevalencia puede rondar entre 5 y 7 casos por cada 100.000 personas.

-¿Cuáles son las señales de alarma que deben hacernos ver que algo no está bien en nuestro cerebro o nuestro sistema nervioso?

-Como especialista en trastornos del movimiento, de todos es conocido que el temblor es una manifestación muy frecuente, es realmente el trastorno del movimiento más frecuente que tenemos, pero muchas veces no tiene por qué ir siempre asociado a la enfermedad de Parkinson. También un signo de alarma es la lentitud, la dificultad para caminar, las caídas frecuentes. Y dentro de los trastornos con exceso del movimiento, aquellas personas que se mueven mucho y que también muchas veces van asociados a manifestaciones neuropsiquiátricas.

-¿Precisamente por esos síntomas siguen sufriendo estigmas?

-Sí. Hay un estigma sobre todo en enfermedades genéticas, como Huntington al tener una causa hereditaria, y luego también en otras enfermedades como el Parkinson sobre todo cuando se da en personas jóvenes porque siempre la asociamos como una enfermedad del paciente anciano y no nos damos cuenta de que también puede haber jóvenes afectados.

-¿Se puede hacer algo para retrasar o prevenir estas patologías y cuidar nuestro cerebro?

-Sí. Sabemos que los estilos de vida donde se incluye el ejercicio físico, estilos de vida activos donde la persona cognitivamente quiere seguir aprendiendo, relaciones sociales, la dieta mediterránea, hábitos de sueño saludables, como una siesta breve... Se ha visto que esos estilos de vida retrasan el inicio de las enfermedades neurodegenerativas. Y esto lo sabemos por estudios epidemiológicos, por estudios en modelos animales y también porque ya tenemos un mejor conocimiento con modelos de neuroimagen o incluso marcadores genéticos con los que sabemos que esas personas tienen quizás cierta propensión pero no desarrollan las manifestaciones clínicas.

-¿Cuál es la parte más difícil de su trabajo diario?

-Cuando tengo que comunicar que una persona es portadora de una mutación de una enfermedad neurodegenerativa para la cual todavía no hay cura, aunque sí ofrecemos tratamientos sintomáticos.

-¿Qué es lo primero que pregunta el paciente tras ese diagnóstico?

-Si estamos hablando de la enfermedad de Huntington normalmente me preguntan cuándo van a empezar con los síntomas y la verdad es que no puedo dar una respuesta muy precisa porque hay muchos factores que pueden influir. Lo único que le puedo comentar es cómo podemos retrasar el inicio, con lo que hemos dicho de los estilos de vida. Luego también una parte muy importante en aquellas enfermedades genéticas, que por supuesto entonces son hereditarias, es la implicación que tiene tener más descendencia, porque hoy en día son patologías con las que se puede tener una descendencia sana gracias a los mecanismos que tenemos de fecundación in vitro e implantación de embriones libres de la mutación sobre la cual estamos hablando.

-¿Se alcanzarán alguna vez esas ansiadas curas para enfermedades como el Parkinson?

-Sí, lo alcanzaremos y espero estar viva para poder verlo, pero hoy en día el desarrollo tecnológico va a hacer que en aquellas enfermedades que tienen una causa genética, donde esté implicado un gen, es decir que sea de causa monogénica, podamos implementar técnicas como silenciamiento del gen. En enfermedades de causa polisémica o con enfermedades como el Parkinson, donde hay un gen pero con una expresión limitada, tenemos un reto importante, pero podemos ser optimistas porque seguramente podremos frenar los mecanismos de neurodegeneración.

-Es vital la investigación para eso, ¿cómo valora su situación en España?

-Para la partida presupuestaria que existe en general, no solamente a nivel central sino también autonómico, pienso que la calidad de la investigación en España es muy buena y eso se ve por el impacto que tienen nuestras publicaciones científicas. Publicamos en revistas con alto impacto y, por supuesto, hay que aumentar el presupuesto, pero lo que es la materia gris, los recursos humanos, están. Tenemos equipos de investigación y funcionamos muy bien como grupos multicéntricos. Creo que somos ejemplares a nivel de investigación, pero tenemos que seguir mejorando.



Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Vida Sana](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

ENTREVISTA

Esther Cubo: «El ejercicio, la dieta, las relaciones sociales... pueden retrasar las enfermedades neurodegenerativas»

La doctora extremeña es actualmente jefa del Servicio de Neurología en el Hospital Universitario de Burgos y acaba de recibir dos prestigiosos galardones por su labor asistencial e investigadora: la Orden del Mérito Civil y un premio de la Sociedad Española de Neurología



La doctora extremeña recogiendo el premio de la SEN. / CEDIDA

Guadalupe Moral

29 AGO 2024 8:03



-Dice que la Neurología está llena de misterios y retos...

PUBLICIDAD

-Sí. Todavía se desconocen muchos aspectos de la Neurología, pero cuando yo empecé todavía más. Tenemos aún muchas respuestas que ofrecer, tenemos que seguir investigando y me gustan los retos. Es una especialidad compleja, pero tratamos con personas porque las patologías neurológicas afectan a todos los grupos de edad, desde la infancia y la juventud, y yo especialmente dedico una gran parte de mi trabajo a las enfermedades neurodegenerativas que afectan sobre todo la población más envejecida. Es un grupo de edad especialmente vulnerable y que necesita mucha atención sociosanitaria.

-Es especialista en trastornos del movimiento, ¿qué son en concreto?

-Son enfermedades que cursan bien con lentitud del movimiento, con dificultades para caminar o también con exceso del movimiento, que se conoce como corea. Afectan a todos los grupos de edad, desde la infancia, la juventud y población adulta, y muchas veces también van asociadas a otras manifestaciones clínicas, como pueden ser demencia o enfermedades psiquiátricas, por lo que para poder hacer un diagnóstico y una intervención terapéutica necesitamos tener un equipo multidisciplinar para poder ofrecer la asistencia sanitaria adecuada.

PUBLICIDAD

-¿Cómo es el diagnóstico?

-El diagnóstico en la Neurología no es sencillo y en los trastornos del movimiento requiere de un aprendizaje muy clínico. Es muy complejo porque no hay dos pacientes iguales, pero hoy disponemos de algunos biomarcadores, que son herramientas que pueden ser a nivel molecular, a nivel genético, a nivel de neuro imagen o incluso ahora digital, que nos facilita también el diagnóstico.

-¿Qué enfermedades entrañan en la actualidad más retos?

-Yo concretamente me dedico a la enfermedad de Parkinson y parkinsonismos asociados, a los tics o el síndrome de Tourette, que afecta también a la población infanto-juvenil, y también a enfermedades raras genéticas, como puede ser el Huntington. Estas son las enfermedades que son un poco más prototipo, pero también dentro de los trastornos del movimiento vemos pacientes con trastornos de la marcha, como ataxias, y otras también complejas porque son una combinación de muchos síntomas que cursan con trastornos del movimiento.

PUBLICIDAD

-¿Cuál es la prevalencia de las enfermedades neurológicas?

-La enfermedad de Parkinson realmente representa la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente (la primera son las demencias) y la prevalencia puede rondar entre el 1 y 2% de la población. Es más frecuente en la población más

envejecida, pero no hay que olvidar que tenemos casos de pacientes con enfermedad de Parkinson juvenil, que incluso pueden empezar con 30 años. Dentro de las enfermedades consideradas raras, como el Huntington, la prevalencia puede rondar entre 5 y 7 casos por cada 100.000 personas.

-¿Cuáles son las señales de alarma que deben hacernos ver que algo no está bien en nuestro cerebro o nuestro sistema nervioso?

-Como especialista en trastornos del movimiento, de todos es conocido que el temblor es una manifestación muy frecuente, es realmente el trastorno del movimiento más frecuente que tenemos, pero muchas veces no tiene por qué ir siempre asociado a la enfermedad de Parkinson. También un signo de alarma es la lentitud, la dificultad para caminar, las caídas frecuentes. Y dentro de los trastornos con exceso del movimiento, aquellas personas que se mueven mucho y que también muchas veces van asociados a manifestaciones neuropsiquiátricas.

-¿Precisamente por esos síntomas siguen sufriendo estigmas?

-Sí. Hay un estigma sobre todo en enfermedades genéticas, como Huntington al tener una causa hereditaria, y luego también en otras enfermedades como el Parkinson sobre todo cuando se da en personas jóvenes porque siempre la asociamos como una enfermedad del paciente anciano y no nos damos cuenta de que también puede haber jóvenes afectados.

-¿Se puede hacer algo para retrasar o prevenir estas patologías y cuidar nuestro cerebro?

-Sí. Sabemos que los estilos de vida donde se incluye el ejercicio físico, estilos de vida activos donde la persona cognitivamente quiere seguir aprendiendo, relaciones sociales, la dieta mediterránea, hábitos de sueño saludables, como una siesta breve... Se ha visto que esos estilos de vida retrasan el inicio de las enfermedades neurodegenerativas. Y esto lo sabemos por estudios epidemiológicos, por estudios en modelos animales y también porque ya tenemos un mejor conocimiento con modelos de neuroimagen o incluso marcadores genéticos con los que sabemos que esas personas tienen quizás cierta propensión pero no desarrollan las manifestaciones clínicas.

-¿Cuál es la parte más difícil de su trabajo diario?

-Cuando tengo que comunicar que una persona es portadora de una mutación de una enfermedad neurodegenerativa para la cual todavía no hay cura, aunque sí ofrecemos tratamientos sintomáticos.

-¿Qué es lo primero que pregunta el paciente tras ese diagnóstico?

-Si estamos hablando de la enfermedad de Huntington normalmente me preguntan cuándo van a empezar con los síntomas y la verdad es que no puedo dar una respuesta muy precisa porque hay muchos factores que pueden influir. Lo único que le puedo comentar es cómo podemos retrasar el inicio, con lo que hemos dicho de los estilos de vida. Luego también una parte muy importante en aquellas enfermedades genéticas, que por supuesto entonces son hereditarias, es la implicación que tiene tener más descendencia, porque hoy en día son patologías con las que se puede tener una descendencia sana gracias a los mecanismos que tenemos de fecundación in vitro e implantación de embriones libres de la mutación sobre la cual estamos hablando.

-¿Se alcanzarán alguna vez esas ansiadas curas para enfermedades como el Parkinson?

-Sí, lo alcanzaremos y espero estar viva para poder verlo, pero hoy en día el desarrollo tecnológico va a hacer que en aquellas enfermedades que tienen una causa genética, donde esté implicado un gen, es decir que sea de causa monogénica, podamos implementar técnicas como silenciamiento del gen. En enfermedades de causa polisémica o con enfermedades como el Parkinson, donde hay un gen pero con una expresión limitada, tenemos un reto importante, pero podemos ser optimistas porque seguramente podremos frenar los mecanismos de neurodegeneración.

-Es vital la investigación para eso, ¿cómo valora su situación en España?

-Para la partida presupuestaria que existe en general, no solamente a nivel central sino también autonómico, pienso que la calidad de la investigación en España es muy buena y eso se ve por el impacto que tienen nuestras publicaciones científicas. Publicamos en revistas con alto impacto y, por supuesto, hay que aumentar el presupuesto, pero lo que es la materia gris, los recursos humanos, están. Tenemos equipos de investigación y funcionamos muy bien como grupos multicéntricos. Creo que somos ejemplares a nivel de investigación, pero tenemos que seguir mejorando.

TEMAS

ENFERMEDADES

PARKINSON

POBLACIÓN

EXTREMADURA

INVESTIGACIÓN

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

Te puede interesar
