



"El sabor de las cosas bien hechas"

Desde 1891

saber más



0:04 / 0:08



Accidente de un camión que cayó desde un paso elevado en la A-4 a la altura de Carmona (Sevilla), el 22 de junio. DAVID ARJONA (EFE)



F. JAVIER BARROSO

Madrid - 01 JUL 2024 - 05:00 CEST



Un conductor se sube al vehículo. Es de madrugada y acaba de salir de trabajar. Le queda por delante media hora hasta llegar a su destino. Un recorrido de unos 30 kilómetros que conoce al detalle porque lo hace cinco días a la semana. Arranca el coche y, como se encuentra cansado, apaga la radio. Tan solo tres semáforos le separan de la carretera. En pocos minutos pasa de una ciudad iluminada a una vía secundaria donde solo las luces del coche rompen la oscuridad de la noche. En segundos, el conductor se queda dormido y su vehículo se sale de la vía y acaba en medi...  
sueño que se producen en las carreteras e...  
tes por



Recopila firmas electrónicas sobre la marcha con Acrobat Pro DC.

Probar gratis



**HOY**

Extremadura en Femenino

## Esther Cubo, una neuróloga extremeña de premio

Felipe VI entrega a la emeritense la Cruz de oficial del mérito civil y la Sociedad Española de Neurología le concede uno de sus premios



El Rey entrega la condecoración a Esther Cubo, en presencia de la Reina, la princesa y la infanta. Hoy



**Antonio J. Armero**

Cáceres

Seguir

Lunes, 1 de julio 2024, 07:09 | Actualizado 07:49h.

Comenta



## El Hospital de La Princesa acoge la presentación de la ruta asistencial para el abordaje de la continencia en pacientes con Esclerosis Múltiple

(https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.comunidad.madrid%2Fnoticias%2F2024%2F07%2F01%2Fhospital-

princesa-acoge-presentacion-ruta-asistencial-abordaje-continencia-pacientes-esclerosis-  
 #facebo #twitter #email) multiple?&url=https%3A%2F%2Fwww.comunidad.madrid%2Fnoticias%2F2024%2F07%2F01%2Fhospital-princesa-acoge-presentacion-ruta-asistencial-abordaje-continencia-pacientes-esclerosis-multiple

### CON EL OBJETIVO DE MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE ESTOS PACIENTES

El Hospital Universitario de La Princesa, centro público de la Comunidad de Madrid, ha celebrado la jornada "Abordaje multidisciplinar de las alteraciones de la continencia en la Esclerosis Múltiple", donde diferentes especialistas médicos y enfermería especializada de los servicios de Coloproctología, Digestivo, Enfermería, Neurología, Rehabilitación y Urología, presentaron el diseño e implementación de una ruta asistencial para el abordaje de las alteraciones de la continencia en pacientes con esta enfermedad. Todo ello, con la finalidad de ofrecer una atención integral, individualizada y orientada a mejorar la calidad de vida de estos pacientes.



01 julio 2024

La Esclerosis Múltiple (EM) es una enfermedad autoinmune, inflamatoria y neurodegenerativa del sistema nervioso central. El trastorno se diagnostica entre los 20 y 40 años, pero se puede observar a cualquier edad. Los síntomas de la EM son muy variados; uno de ellos puede ser la falta de control de la función urinaria e intestinal.

En relación a ese problema, en la jornada -acreditada por la Sociedad Española de Neurología y con el aval de la Asociación Madrileña de Cirujanos, la Asociación Madrileña de Neurología, la Asociación de Pacientes con incontinencia (ASIA)- se trataron temas como la disfunción vesical e intestinal en pacientes con EM, la incontinencia anal, la rehabilitación del suelo pélvico y el papel de la enfermera especializada. Con este encuentro, el Hospital Universitario de La Princesa, se suma al resto de actos que se han celebrado en todo el país en el marco de la Semana Mundial de la Continencia.

En una segunda parte, se dio voz a los pacientes con el testimonio de una persona con esta enfermedad. Posteriormente, tuvieron lugar tres mesas redondas donde se abordó la creación de una ruta asistencial en el Hospital Universitario de La Princesa, la puesta en marcha y la evaluación de dicha ruta y, por último, los retos del manejo de la continencia en pacientes con EM. El objetivo de este proyecto ha sido identificar desde el Servicio de Neurología los síntomas de las alteraciones de continencia urinaria y/o intestinal para derivar de una forma temprana a estos pacientes a las diferentes especialidades, mejorando así sus tratamientos y calidad de vida.

La jornada fue inaugurada por la gerente adjunta de Ordenación e Innovación Organizativa del Servicio Madrileño de Salud (SERMAS), Pilar Sánchez-Pobre Bejarano, acompañada por el director gerente del Hospital Universitario de La Princesa, José Julián Díaz Melguizo.

## INVDES

Investigación y Desarrollo



CIENCIA DESTACADA

# 'Sleep divorce': ¿deberíamos dormir en camas separadas? Esto dice la ciencia

1 julio, 2024 Alberto Vazquez

***Una nueva tendencia alienta a las parejas con problemas de insomnio a dormir separadas. Pero en cuestiones del sueño, tanto ciencia como cultura juegan un papel importante***

**H**asta que la muerte, o el insomnio, nos separe. No sería raro que así sonasen los votos matrimoniales en un mundo en el que la calidad del sueño pende cada vez más de un hilo, a causa del ajetreado ritmo de vida, el uso generalizado de dispositivos móviles o la "obligación" social de compartir cama. Ahora, sin embargo, el llamado 'sleep divorce', o divorcio del sueño, promete encontrar una solución a este problema que afecta a entre un 20 y un 48% de la población adulta en España, según la Sociedad Española de Neurología.

Este nuevo término, acuñado en el libro homónimo de Jennifer Adams y Neil Stanley, experto independiente en sueño y miembro de la Sociedad Europea de Investigación del Sueño, se refiere a la priorización del descanso frente a la tradición de dormir en pareja, la "piedra angular de las relaciones en la cultura occidental contemporánea".

En este sentido, la tendencia desafía estas concepciones y alienta a los matrimonios a dormir en camas o incluso en habitaciones separadas con el fin de reducir el insomnio provocado por los movimientos, los ronquidos o, en general, los hábitos de sueño del otro miembro. Lo que, según ellos, a la larga no solo se traduciría en una mejor salud individual, sino que también podría contribuir a crear una relación más sana y feliz, definiendo los autores.

**Dormir: una práctica tan biológica como social**



Si bien cada año se realizan estudios que tratan de encontrar una explicación a la necesidad biológica de dormir, esta sigue siendo parcialmente un misterio para la ciencia. Se sabe que, tal y como te contamos en este artículo, el sueño cumple un papel fundamental en procesos como la eliminación de toxinas o la consolidación de la memoria.

Sin embargo, no está tan claro por qué podríamos morir si nos excedemos en la vigilia: de hecho, en un estudio realizado en 1989 en la Universidad de Chicago, los investigadores mantuvieron despiertas a diez ratas hasta que finalmente murieron, pero sus autopsias no revelaron una causa específica a su fallecimiento.

Sea como sea, no somos ni mucho menos una excepción en el reino de seres vivos al que pertenecemos: todos los animales de la Tierra dormimos, aunque de formas distintas. Y si miramos al detalle nuestra propia especie, la variedad se torna mucho más amplia a causa de la condición cultural: no solo nuestros hábitos de sueño son distintos a los de los tiburones o a los de los osos perezosos, sino que además una persona de España podría dormir de forma diferente que una de Papúa Nueva Guinea.

Así, tal y como explican los creadores del "divorcio del sueño" en su libro, mientras que en la prehistoria los primeros humanos dormían en grupo por cuestiones de seguridad, dormir separados también fue costumbre en la Europa de antes del siglo XIX, sobre todo entre los matrimonios de clase alta, que contaban con espacio suficiente en sus hogares o castillos para albergar habitaciones extra. De hecho, dormir en pareja era una práctica reservada a la procreación.

No fue hasta la Revolución Industrial cuando compartir cama con el cónyuge se convirtió en la norma, por el simple hecho de hubo una gran migración de las familias desde el campo a la ciudad que obligó a reducir los espacios domésticos.

Con esto, los hábitos de sueño de nuestros antepasados nos revelan que, mientras dormir en sí es una práctica común en todas las culturas de todas las épocas históricas, dormir en pareja es una costumbre relativamente reciente de los matrimonios occidentales, pero no adoptada por la sociedad en respuesta a la búsqueda de un beneficio fisiológico.

### ¿Dormir separados para permanecer juntos? no es tan sencillo

El término 'sleep divorce' no ha estado exento de críticas, ya que pone en duda una tradición aparentemente arraigada en las sociedades modernas. Sin embargo, cabe destacar que los autores del libro, conscientes de las connotaciones negativas del término "divorcio", hacen hincapié en que esta práctica ayudaría especialmente a las parejas con problemas de insomnio o con desacuerdos en los hábitos de sueño, como distintos horarios para dormir, ronquidos o sonambulismo.

En ese contexto, los beneficios del divorcio del sueño son claros, o así lo demuestran los datos de la Fundación Americana del Sueño con respecto a la sociedad estadounidense: si bien en 2023 solo un 2% de los 1.250 adultos encuestados tomó la decisión de dormir separado de su pareja, el 52,9% de esas personas señaló que el acuerdo mejoró su calidad de sueño. De hecho, aseguraron que dormían 37 minutos más que cuando compartían cama con la pareja.

Por lo contrario, el 25,7% volvió a la cama junto a su cónyuge y una de las principales razones fue la sensación de extrañar a la pareja.

Lo cierto es que, del mismo modo que algunas parejas eligen dormir separadas por cuestiones de comodidad, y en efecto consiguen hallar grandes beneficios en esta decisión todavía tan estigmatizada, otras encuentran placentero compartir el sueño con el otro. Y esto no siempre responde a una cuestión cultural: un estudio realizado por la Universidad de Arizona en 2022 demostró que dormir acompañado se relaciona con mejoras en los niveles de estrés y, en general, en la salud mental.

Así que, por el momento, lo único que podemos descifrar de esta oposición de voces es que no existe una fórmula mejor para la higiene del sueño en pareja que la comunicación. Y en este sentido, en lo que sí está de acuerdo la comunidad científica es en que cada pareja debe valorar cuál es la modalidad de sueño que más beneficios fisiológicos le aporta, incluso si eso conlleva cuestionar las construcciones sociales.

**Fuente:** [nationalgeographic.com.es](https://nationalgeographic.com.es)

← [Restos de sandalia romana con púas para tracción excavadas en Baviera](#)

[Google busca a más de 100 ingenieros en México](#) →

## Deja una respuesta

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con \*



Ad

RELACIONES DE PAREJA

## ¿Qué es el síndrome de Dexter y cómo saber si estás con alguien que no sabe decir "te quiero"?

Ad

Si tu pareja no expresa sentimientos verbales, podría formar parte del 10% de la población que padece el síndrome de Dexter, según la psicología.



Señales de que tu pareja tiene síndrome de Dexter y no puede expresar sus sentimientos según la psicología.  
Créditos: Pexels



Por [Andrea Pérez](#)

Escrito en [VIDA EN FAMILIA](#) el 2/7/2024 · 18:31 hs

[Comparta este artículo](#)

[elespanol.com](https://www.lespanol.com)

# Por qué EEUU ha aprobado ya tres fármacos contra el alzhéimer y Europa cero: "Tenemos un problema"

*Marcos Domínguez*

6-8 minutos

---

El 7 de junio de 2021, EEUU aprobaba el primer medicamento contra el alzhéimer en dos décadas. El verano del año pasado autorizaba un segundo y esta semana [ha hecho lo propio con un tercero](#). Ninguno de ellos ha llegado a Europa.

Tres medicamentos (en la práctica son dos, pues el primero de ellos fue retirado por el fabricante) que forman parte de una nueva familia de fármacos que van más allá del tratamiento de síntomas y **pueden ralentizar el curso de la enfermedad**.

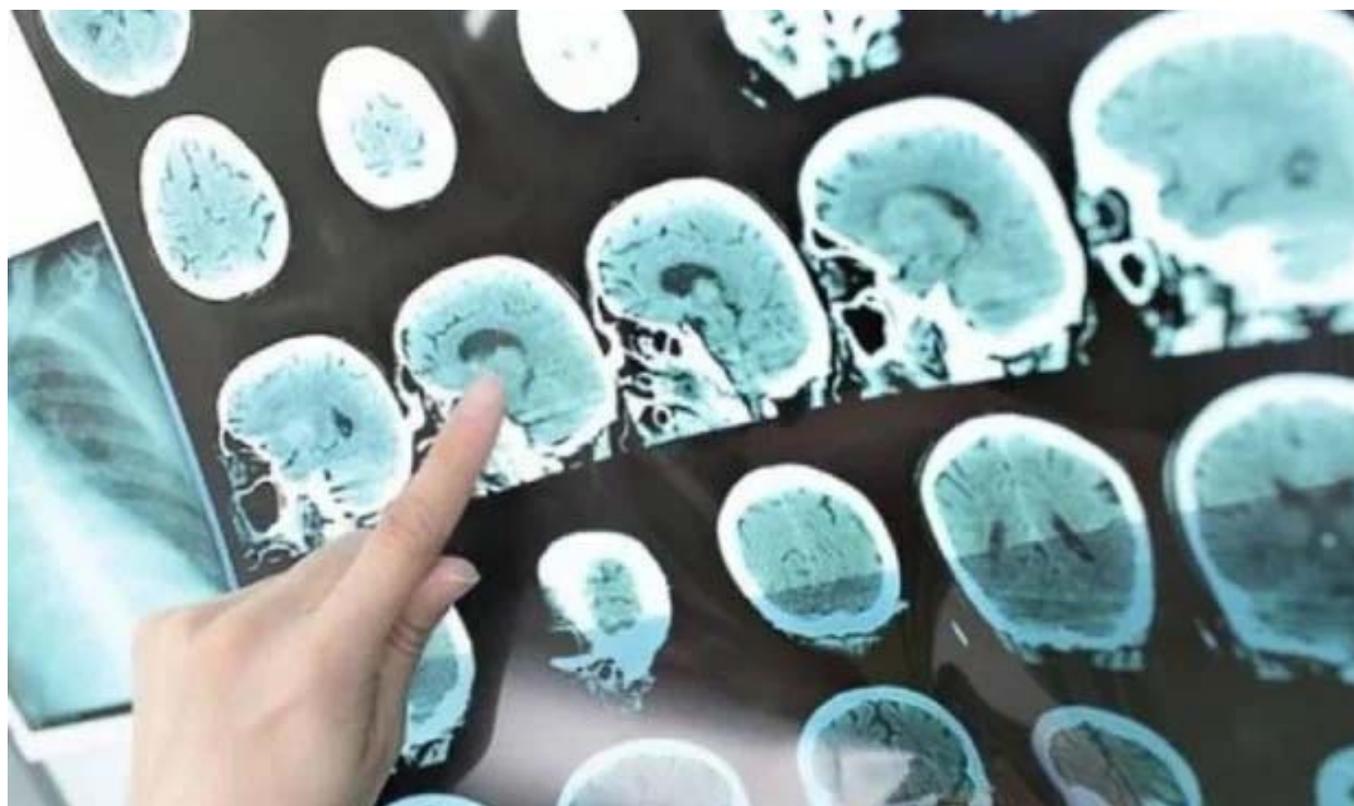
Van dirigidos a eliminar las placas de proteína amiloide que se acumulan en el cerebro de las personas con alzhéimer y que, se piensa, causan el progresivo deterioro cognitivo asociado a esta enfermedad.

"La aprobación de hoy es la evidencia del compromiso de la FDA para ayudar a que estén disponibles más medicamentos seguros y efectivos para tratar la enfermedad de Alzheimer", apuntaba el martes Teresa Buracchio, directora de la Oficina de Neurociencia de la FDA, la agencia reguladora de los medicamentos en Estados Unidos.

[Portada](#) > [Secciones](#) > INDUSTRIA FARMACÉUTICA

## Luz verde a Kisunla, nuevo tratamiento del alzhéimer, en EEUU

El medicamento, que promete frenar la enfermedad, tiene un coste por vial de unos 640 euros



Ningún tratamiento anti amiloide para retrasar el alzhéimer ha sido aprobado en Europa.



3 jul. 2024 16:35H

SE LEE EN 4 MINUTOS

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)

TAGS > [ALZHEIMER](#) [FDA](#)

El reto de encontrar un **tratamiento** que permita **retrasar al máximo el deterioro cognitivo** que provoca la enfermedad de **Alzheimer** empieza a ser una realidad. La agencia reguladora de medicamentos de Estados Unidos, la **FDA**, ha dado dar luz verde a Kisunla, un nuevo abordaje innovador para ello. Así, una de las **tres terapias anti-amiloides** en relación con la enfermedad neurovegetativa que estaban siendo valoradas por las agencias regulatorias

logra llegar a buen puerto.

El tratamiento en cuestión es **donanemab**, que ha logrado demostrar en los **ensayos clínicos** retrasar levemente el ritmo de deterioro cognitivo en las **etapas tempranas de la enfermedad** y logrando reducir de forma notable la proteína amiloide, muy presente en las fases presintomáticas del alzhéimer. El funcionamiento de este tipo de tratamiento consiste en **dar infusiones intravenosas** que atacan la proteína involucrada en el desarrollo de la enfermedad, retrasando durante varios meses la aparición de la demencia. La aplicación de donanemab es de **una vez al mes**.

Una de las **peculiaridades** de este abordaje frente al alzhéimer que puede llegar a generar atractivo por parte de médicos y pacientes es que estos últimos pueden **dejar de aplicarse el tratamiento** una vez se consiga eliminar la **proteína amiloide**, la causante de la demencia y que va acumulándose en forma de placas en el cerebro.

Hasta el momento, no existe **ningún tratamiento aprobado** que siga comercializándose y que logre detener la pérdida de memoria y otros problemas cognitivos. Pese a esta noticia, siguen existiendo dentro de la Neurología expertos que ven con **escepticismo los medicamentos antiamiloides**, asegurando que los riesgos llegan a superar los posibles beneficios.

El amiloide es una proteína que se produce de forma natural y que en ocasiones puede depositarse en forma de placas. La acumulación excesiva de placas de amiloide en el cerebro puede producir deterioro cognitivo y funcional que se relacionan con la enfermedad de Alzheimer. Donanemab puede ayudar a eliminar la acumulación excesiva de placas de amiloide y reducir la progresión del deterioro relacionado con la capacidad de las personas para procesar nueva información, **recordar fechas importantes, planificar y organizarse, preparar comidas**, usar electrodomésticos, gestionar finanzas o incluso quedarse solas.

## Efectos secundarios de Kisunla y precio

Donanemab es un tratamiento dirigido a las placas de amiloide para personas con deterioro cognitivo leve y personas en la etapa de demencia leve de la enfermedad de Alzheimer sintomática inicial con patología de amiloide confirmada. Donanemab puede **causar efectos secundarios graves**, como: **alteraciones en neuroimagen** relacionadas con el amiloide (ARIA) y reacciones relacionadas con la infusión.

En cuanto al precio, medios como la CNN señalan que Lilly dijo que costará 695 dólares (640 euros) cada vial, lo que equivaldría a 12.522 dólares (11.500 euros) por un tratamiento de seis meses o 32.000 dólares (29.600 euros) por un año, dependiendo de cuándo termine el paciente su tratamiento.

## España, sin la capacidad de poder administrar el tratamiento

Tras la aprobación de este tratamiento, es cuestión de tiempo que Europa y posteriormente España valoren incorporarlo. **Juan Fortea**, excoordinador del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (**SEN**), ya advirtió en *Redacción Médica* que el **Plan Nacional de Alzheimer en España**, vigente desde el año **2018**, ni mucho menos permite poder avanzar a la hora de abordar la enfermedad neurológica: "No se me ocurre otra enfermedad tan letal como el alzhéimer que tenga tanta inequidad en España. No existe **ninguna ruta de demencia** en las comunidades autónomas que diga cómo un paciente, por el tipo de patología que sufre, sepa qué línea debe seguir".

Fortea vaticinó que donanemab tenía muchas posibilidades de ser aprobado por la FDA, y en caso de ser así, "España no tendrá la capacidad de **dar los tratamientos frente al alzhéimer**. Suponiendo que dieran gratis los medicamentos tampoco se podrían ofrecer. No existen las infraestructuras ni los recursos para ofrecer estos avances".

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.

Estados Unidos aprueba la comercialización de un nuevo fármaco contra el Alzheimer que frena el deterioro de la memoria  
Donanemab es ya el segundo medicamento aprobado, después de Leqembi, para el tratamiento de esta enfermedad neurodegenerativa

Por [C. Amanda Olvera](#)  
03 Jul, 2024 16:39 a.m. EST



Fabricación de medicamentos (Shutterstock)  
Casi 55 millones de personas en todo el mundo sufren demencia, y entre el 60 y el 70% de ellas padecen la **enfermedad de Alzheimer**. Esta enfermedad neurodegenerativa es la más común, por lo que los esfuerzos de la comunidad científica por desarrollar una cura son enormes a nivel internacional. Ahora, la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por su sigla en inglés) ha aprobado este martes un **nuevo fármaco** contra la enfermedad de Alzheimer que, según los ensayos clínicos, **retarda el deterioro de la memoria** y la capacidad cognitiva de los pacientes.  
[El fármaco donanemab. Frena con los síntomas que se fabrican contra frotar](#)  
El fármaco **donanemab** se comercializará bajo la marca **Kiwanda** y ha sido desarrollado por la farmacéutica Eli Lilly. Se trata de un anticuerpo monoclonal que se administra vía intravenosa cada cuatro semanas y para el que la FDA ha autorizado su uso en aquellos adultos con un [diagnóstico confirmado](#). Este medicamento **actúa contra el amiloide cerebral**, una proteína que se acumula en los placas de las arterias cerebrales y provoca la demencia.

La pronta marcha de la comercialización de este fármaco supone **una segunda vía de tratamiento** contra esta cruel enfermedad, siendo ya el segundo aprobado en Estados Unidos, después de [Leqembi](#). Este último actúa sobre las acumulaciones de proteína beta-amiloide en el cerebro a través de un mecanismo de acción dirigido en el que Leqembi se une específicamente a estas placas con el objetivo de facilitar su eliminación.  
[El fármaco donanemab. Frena con los síntomas que se fabrican contra frotar](#)  
Para la aprobación del medicamento, la compañía farmacéutica lo probó en un ensayo clínico con 1.700 personas que ya tenían un Alzheimer en fase avanzada. Los resultados fueron esperanzadores: el equipo observó que **Kiwanda era capaz de ralentizar o progresión de la enfermedad en torno a un 25% al cabo de 18 meses**, en comparación con un placebo. Además, los resultados obtenidos del estudio fueron muy similares a los de Leqembi. La esperanza de Eli Lilly es que, una que las amíloides del cerebro se hayan reducido, **pueda dejarse de tomar el medicamento**. Sin embargo, aún falta por aclarar si esta promesa se cumple o no. Si lo hace, es probable que la persona deba reiniciar el tratamiento.  
[El fármaco donanemab. Frena con los síntomas que se fabrican contra frotar](#)  
[El fármaco donanemab. Frena con los síntomas que se fabrican contra frotar](#)

[Portada](#) > [Secciones](#) > [MEDICINA INTERNA](#)

## "Conocer el perfil lipídico de un paciente reduce la probabilidad de ictus"

Àngels Pedragosa explica los avances del estudio MaLIC, que busca mejorar el abordaje de los episodios cardiovasculares



La internista Àngels Pedragosa.

[f](#) [X](#) [in](#) [🗨️](#) [🔗](#)

4 jul. 2024 7:00H

SE LEE EN [🕒 10 MINUTOS](#)

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)

TAGS > [ICTUS](#) [INTERNISTAS](#)

**Cada seis minutos se produce un ictus en nuestro país.** El accidente cerebrovascular es la primera causa de muerte entre mujeres y la segunda en hombres en España y, por ello, desde el sector médico se trabaja en mejorar la prevención de este tipo de episodios, a través de acciones de la mano de Salud Pública, pero también desde el ámbito clínico.

La internista Àngels Pedragosa, del Consorcio Sanitario Terrassa, trabaja en el **estudio MaLIC**, una investigación centrada en el manejo de los lípidos en pacientes con ictus en Barcelona y Mallorca. Este abordaje contempla no solo la [prevención de los accidentes cardiovasculares](#), sino poder personalizar los tratamientos y optimizar la respuesta a los mismos.

Pedragosa atiende a *Redacción Médica* para explicar qué supone un estudio como este para los pacientes y cómo el ictus necesita un **foco mayor de atención** en España.

### **El ictus es la principal causa de mortalidad en mujeres y la segunda en hombres en España. ¿Considera que la población es consciente de esta alta prevalencia?**

En España, la conciencia sobre la alta prevalencia del ictus ha aumentado significativamente en los últimos años gracias a los esfuerzos de diversas organizaciones de salud, campañas gubernamentales y medios de comunicación. El ictus es una de las principales causas de discapacidad y mortalidad en España, y se ha trabajado activamente para **educar al público sobre los factores de riesgo, los síntomas y la importancia de actuar rápidamente** en caso de sospecha de un ictus.

Organizaciones como la Sociedad Española de Neurología y la Fundació Ictus en Cataluña han llevado a cabo **campañas de concienciación para informar a la población sobre la prevención del ictus** y la importancia de reconocer los síntomas para buscar atención médica de emergencia. La amplia implementación del código ictus (la atención en su fase aguda) en hospitales de toda España actualmente garantiza un tratamiento rápido, eficaz y equitativo.

Aún **existe una falta de conciencia entre la población general e incluso en profesionales de la salud** sobre el papel relevante que juegan factores de riesgo vascular como agentes causales directos de muchos tipos de ictus, como es la hipercolesterolemia. Las campañas de educación sanitaria sobre hábitos y estilos de vida saludables deberían formar parte de nuestro día a día desde la infancia para prevenir complicaciones relacionadas con la salud cardiovascular.

### **Su equipo del Consorcio Sanitario Terrassa está trabajando en el estudio MaLIC que tiene como objetivo principal conocer el tratamiento hipolipemiente que reciben los pacientes con ictus isquémico no cardioembólico y accidente isquémico transitorio (AIT) en la práctica clínica habitual después de un evento agudo. ¿Por qué es importante el manejo de los lípidos en pacientes con ictus?**

El manejo de los lípidos en pacientes con ictus es fundamental esencial para reducir el riesgo de recurrencia de ictus, prevenir enfermedades cardiovasculares adicionales, mejorar la salud vascular y optimizar la respuesta al tratamiento. Es importante que **los pacientes con ictus reciban una evaluación y un seguimiento adecuados de su perfil lipídico** como parte integral de su atención médica.

---

***"Es importante que los pacientes con ictus reciban una evaluación de su perfil lipídico"***

---

### **¿En qué punto se encuentra el desarrollo del estudio MaLIC?**

El estudio MaLIC está formado por tres fases: una encuesta inicial a los profesionales implicados en el manejo de los pacientes con ictus para determinar si se sigue alguna estrategia y cuál es para la prescripción del tratamiento hipolipemiente, una segunda fase con la **inclusión de casos consecutivos atendidos por ictus isquémico no cardioembólico** y AIT en los hospitales de agudos de Cataluña y Baleares y una tercera fase de revisión a los 6 y 12 meses de los casos incluidos previamente para conocer el grado de control de los factores de riesgo vascular con especial atención en el manejo de los lípidos y cómo y quién realiza el seguimiento de estos pacientes. Actualmente hemos terminado la fase uno y dos y estamos en proceso de revisión de los casos a los 12 meses de evento.

### **Una vez terminado, ¿cómo va a ayudar este estudio a los pacientes con ictus?**

El análisis del estado actual del manejo de los lípidos en pacientes con ictus es fundamental por varias razones. Por ejemplo, puede ayudar a identificar si existe un control adecuado de los niveles de lípidos en esta población. Si se encuentran niveles elevados de colesterol LDL u otros lípidos, se pueden tomar **medidas para modificar los factores de riesgo** y reducir la probabilidad de futuros eventos cerebrovasculares.

Además, permite **evaluar si los pacientes están recibiendo el tratamiento adecuado para controlar sus niveles de lípidos**. Si se encuentran deficiencias en el manejo, se pueden implementar cambios en la prescripción de medicamentos o en las estrategias de tratamiento para mejorar los resultados a largo plazo. Y, asimismo, el análisis del manejo de los lípidos puede ayudar a identificar áreas donde se puede mejorar la prevención secundaria del ictus. Un control adecuado de los lípidos en pacientes que han tenido un ictus previo puede reducir significativamente el riesgo de eventos cerebrovasculares recurrentes.

Este análisis también permite evaluar la efectividad de las políticas de salud actuales relacionadas con el manejo de los lípidos en pacientes con ictus. Esto puede **incluir programas de detección**, intervenciones educativas y acceso a tratamientos farmacológicos. Y no nos podemos olvidar de que nos proporciona una base para la investigación adicional sobre el papel de los lípidos en la patogénesis y el manejo del ictus. Esto puede ayudar a desarrollar nuevas terapias y enfoques de tratamiento para mejorar los resultados en esta población.

### **Determinar el perfil lipídico de los pacientes, además de para el ictus, ¿puede ayudar a prevenir otras enfermedades?**

Sí, determinar el perfil lipídico de los pacientes no solo es importante para prevenir el ictus, sino que también puede **ayudar a prevenir otras enfermedades cardiovasculares y metabólicas como la enfermedad coronaria**, enfermedad arterial periférica, nuevos eventos de enfermedad cerebrovascular, desarrollo de demencia vascular o la enfermedad hepática grasa asociada en enfermedad metabólica.

En resumen, un perfil lipídico completo puede proporcionar información valiosa sobre el riesgo de desarrollar una variedad de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, lo que permite intervenciones tempranas para prevenir su aparición o progresión.

### **¿Cree que hay sesgo de género en el abordaje del ictus?**

Sí, existe evidencia de que puede haber sesgo de género en el abordaje del ictus. Aunque el ictus puede afectar tanto a hombres como a mujeres, hay diferencias en la forma en que se presenta y en cómo se trata en cada género.

---

***"El ictus puede afectar tanto a hombres como a mujeres, pero hay diferencias en la forma en que se presenta en cada género"***

---

Algunos **estudios han demostrado que las mujeres pueden experimentar síntomas de ictus diferentes a los de los hombres**, lo que puede llevar a diagnósticos erróneos o retrasados. Como consecuencia, las mujeres reciben menos tratamientos de la fase aguda del ictus que los varones y menos remitidas a programas de rehabilitación después de un ictus, presentan mayor depresión posterior al ictus y mayor deterioro cognitivo posterior asociado. Referente al tratamiento de los lípidos, existe una tendencia a infratratarse a las mujeres con ictus con tratamientos hipolipemiantes.

Los protocolos actuales de ictus no difieren su manejo entre género. Sería importante abordar estos sesgos de género en el abordaje del ictus para **garantizar una atención equitativa y efectiva para todos los pacientes**, independientemente de su género. Esto puede incluir programas de concienciación dirigidos específicamente a las diferencias de género en los síntomas del ictus, así como la capacitación de profesionales de la salud para reconocer y abordar estos sesgos en la práctica clínica.

## Dada la alta incidencia que tiene el ictus en la población, ¿considera que es un problema de salud que debe ser abordado desde Salud Pública?

Sí, definitivamente el ictus es un problema de salud pública que requiere una atención y abordaje significativos desde las políticas de salud pública. El ictus es la principal causa de muerte en mujeres en nuestro país. El control de la epidemia de las enfermedades cardiovasculares **debería ser una prioridad en las políticas de salud**. Las razones son múltiples, desde la gran carga social y económica que supone, su prevalencia creciente, factores de riesgo modificables reconocidos e importante beneficio de su prevención.

Esto requiere un enfoque integral que incluya políticas de salud pública, intervenciones comunitarias, educación del paciente y acceso equitativo a la atención médica de calidad. Así como **promover la investigación en el campo del ictus para mejorar la comprensión de sus causas**, factores de riesgo, tratamientos y estrategias de prevención es esencial para desarrollar intervenciones más efectivas y mejorar los resultados a largo plazo.

En resumen, abordar el ictus desde la perspectiva de la salud pública es fundamental para **reducir su impacto en la población** y mejorar la salud y el bienestar de las personas afectadas por esta enfermedad.

## ¿Cómo ayuda a sus investigaciones el apoyo que recibe desde la SEA?

Soy miembro socio de la SEA desde hace años y participo activamente en los congresos anuales con comunicaciones orales. Este año, por ejemplo, he formado parte de **una mesa centrada en ictus y mujer**, al hilo de esto que estamos hablando. La SEA, en general, es muy valiosa para los profesionales. Ofrece becas de investigación, y también premia comunicaciones, lo que supone un gran impulso.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.



UNA PUBLICACIÓN DE

**Sanitaria**



Copyright © 2004 - 2024 Sanitaria 2000

[Aviso legal y condiciones de uso](#)

Soporte válido 3-23-WCM Redacción Médica: La información que figura en esta edición digital está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que se requiere una formación especializada para su correcta interpretación

[QUIÉNES SOMOS](#) [PUBLICIDAD](#) [SUSCRIPCIÓN](#) [POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#) [POLÍTICA DE COOKIES](#) [RECURSOS DE SALUD](#) [INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES](#)

## NUTRICIÓN (HTTPS://WWW.VOZPOPULI.COM/BIENESTAR/NUTRICION)

### Estos son los alimentos que mejoran la memoria y frenan el deterioro cognitivo a partir de los 60 años

Aunque es importante cuidar la alimentación en todas las etapas de la vida, a partir de cierta edad es aún más necesario elegir los alimentos adecuados para mejorar la memoria y proteger al cerebro, que suele estar más vulnerable

- [Los seis alimentos que dañan tu cerebro y perjudican tu memoria, según Harvard \(https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion/alimentos-danan-cerebro-memoria-harvard.html\)](https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion/alimentos-danan-cerebro-memoria-harvard.html)



Los alimentos que mejoran la memoria y frenan el deterioro cognitivo. FREEPIK


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

Publicado: 03/07/2024 19:00

Actualizado: 03/07/2024 19:00



[\(https://twitter.com/intent/tweet?original\\_referer=https%3A%2F%2FWwww.vozpopuli.com%2Fbienestar%2FNutricion%2Falimentos-memoria-deterioro-cognitivo-60-anos.html&tw\\_p=tweetbutton&url=https%3A%2F%2FWwww.vozpopuli.com%2Fbienestar%2FNutricion%2Falimentos-memoria-deterioro-cognitivo-60-anos.html&text=Estos+son+los+alimentos+que+mejoran+la+memoria+y+frenan+el+deterioro+cognitivo+a+partir+de+los+60+a%C3%B1os&via=voz\\_populi\)](https://twitter.com/intent/tweet?original_referer=https%3A%2F%2FWwww.vozpopuli.com%2Fbienestar%2FNutricion%2Falimentos-memoria-deterioro-cognitivo-60-anos.html&tw_p=tweetbutton&url=https%3A%2F%2FWwww.vozpopuli.com%2Fbienestar%2FNutricion%2Falimentos-memoria-deterioro-cognitivo-60-anos.html&text=Estos+son+los+alimentos+que+mejoran+la+memoria+y+frenan+el+deterioro+cognitivo+a+partir+de+los+60+a%C3%B1os&via=voz_populi)



**La alimentación es clave para la salud, incluida la cerebral.** Y es que, al igual que el consumo de algunos alimentos ayuda al buen funcionamiento del cerebro, otros pueden dañarlo. Así, tal y como señalan los expertos, es importante [cuidar la salud cerebral \(https://www.vozpopuli.com/bienestar/cerebro-joven-consejos-universidad-harvard.html\)](https://www.vozpopuli.com/bienestar/cerebro-joven-consejos-universidad-harvard.html) en todas las etapas de la vida, incluida la edad adulta, cuando comienzan a [producirse problemas de memoria \(https://www.vozpopuli.com/bienestar/habito-diario-no-perder-memoria.html\)](https://www.vozpopuli.com/bienestar/habito-diario-no-perder-memoria.html) y un deterioro cognitivo.

A medida que envejecemos, [el cerebro, \(https://www.vozpopuli.com/next/cerebro-humano-crecido-decadas-mas-inteligentes.html\)](https://www.vozpopuli.com/next/cerebro-humano-crecido-decadas-mas-inteligentes.html) al igual que el resto de nuestro organismo, cambia. Un proceso natural que aunque inevitable, sí puede retrasarse o ralentizarse. Para ello, es recomendable tener unos buenos hábitos de vida. [Dormir bien \(https://www.vozpopuli.com/bienestar/truco-expertos-dormir-bien-60-anos-sueno-sd.html\)](https://www.vozpopuli.com/bienestar/truco-expertos-dormir-bien-60-anos-sueno-sd.html), realizar ejercicio físico, tener una buena vida social, evitar el estrés y la alimentación, juegan un papel importante para **frenar el envejecimiento cerebral.**

Tal y como señala el doctor Gurutz Linazaroso, portavoz de la [Sociedad Española de Neurología \(https://www.sen.es/\)](https://www.sen.es/) a 'BBC Mundo', **"la alimentación es uno de los pocos factores de riesgo de enfermedades neurológicas que está en nuestra mano modificar y controlar"**. Por ello, los expertos recomiendan cuidar todo lo posible los alimentos que consumimos a diario, sobre todo **a partir de los 60 años, cuando la salud cerebral suele estar más vulnerable**, y los efectos pueden ser especialmente significativos.



FREEPIK

## Los alimentos que no pueden faltar en tu dieta a partir de los 60 años para mejorar la memoria y evitar el deterioro cognitivo

Como decíamos, llevar una alimentación saludable es necesario para evitar problemas de salud y enfermedades. Así, la dieta tiene un impacto, tanto positivo como negativo, en nuestro organismo. Y al igual que ocurre con otros órganos, **el cerebro necesita nutrientes para su correcto funcionamiento** y evitar dolencias. Una dieta en la que no falten alimentos que aporten grasas de buena calidad, vitaminas y minerales, y antioxidantes. Y es que, **un cerebro bien alimentado es un cerebro sano.**

Considerada una de las mayores expertas en nutrición y salud cerebral, la doctora Uma Naidoo, psiquiatra nutricional y profesora en la Escuela de Medicina de la **Universidad de Harvard** (<https://www.harvard.edu/>), desvela cuáles son **los alimentos que no pueden faltar en tu dieta a partir de los 60 años** para un envejecimiento cerebral saludable:

**-Alimentos fermentados:** entre estos encontramos los lácteos y el pan, aunque hay muchos más. Estos alimentos se elaboran combinando ingredientes como la leche, las verduras u otros crudos con **microorganismos como levaduras y bacterias** que ayudan a mejorar la función y salud intestinal.

**-Chocolate negro:** gracias a su alto contenido en flavonoides, compuesto natural con **efectos antioxidantes y neuroprotectores**, el chocolate mejora el rendimiento cognitivo y mejora la memoria. Eso sí, cuanto mayor porcentaje de cacao tenga mejor.



FREEPIK

**-Especias:** indispensables en la gastronomía, especias como la cúrcuma, la pimienta negra, el jengibre, la cayena o el romero no solo dan sabor a los alimentos, también **contienen compuestos bioactivos con beneficios que aumentan la cognición**. Son ricas en antioxidantes y ayudan a mejorar la memoria y la salud del cerebro. Además, son un buen sustituto de la sal, uno de los enemigos de la salud.

**-Aguacate:** gracias a su **aporte de magnesio**, el aguacate es importante para el funcionamiento de cerebro. Según los expertos, el déficit de este mineral está relacionado con la depresión.

**-Nueces:** este alimento es uno de los grandes aliados de la salud, también de la salud cerebral. Las nueces **ayudan a mejorar la memoria y la salud mental**, ya que son un antidepresivo natural que aumenta la producción de serotonina.

**-Verduras de hoja verde:** la col rizada, la lechuga o la espinaca son algunos de los alimentos que la doctora Uma Naidoo recomienda incluir en la dieta. Según la experta, son ricas en vitamina B, "clave para la salud cerebral y neurológica"; **cuentan con "nutrientes potenciadores del cerebro" que estimulan su actividad**; y tienen un alto contenido en fibra dietética, cuya ingesta se asocia con una menor probabilidad de desarrollar depresión.

Además de recomendar el consumo de estos alimentos, y de otros como el aceite de oliva, el pescado y las frutas, los expertos advierten de otros **alimentos que debemos desterrar de nuestra dieta**. Son los considerados enemigos para el cerebro, entre los que destacan la sal, el azúcar y los procesados ricos en grasas trans.





EDEDCECHINE EN FREEPIK

## Apoya el periodismo independiente y crítico de Vozpopuli (<https://www.vozpopuli.com/aportaciones/>)

Vozpopuli, en calidad de afiliado de Amazon, obtiene ingresos por las compras que cumplen los requisitos aplicables. La inclusión de enlaces no influye en ningún caso en la independencia editorial de este periódico: sus redactores seleccionan y analizan los productos libremente, de acuerdo con su criterio y conocimiento especializado.

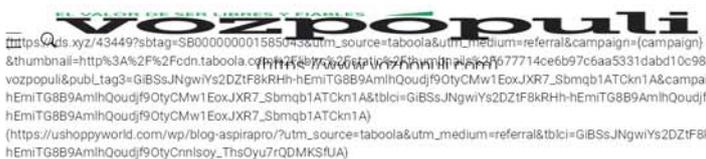
- [Alimentos \(https://www.vozpopuli.com/tag/alimentos/\)](https://www.vozpopuli.com/tag/alimentos/)
- [Envejecimiento \(https://www.vozpopuli.com/tag/envejecimiento/\)](https://www.vozpopuli.com/tag/envejecimiento/)
- [Memoria \(https://www.vozpopuli.com/tag/memoria/\)](https://www.vozpopuli.com/tag/memoria/)
- [Universidad de Harvard \(https://www.vozpopuli.com/tag/universidad-de-harvard/\)](https://www.vozpopuli.com/tag/universidad-de-harvard/)

0 COMENTARIOS

Leer comentarios

## a.com/es/?template=colorbox&utm\_source=vozpopuli-vozpopuli&utm\_medium=referral&utm\_content=thumbnails-a:Below Article Thumbnails: ) a.com/es/?template=colorbox&utm\_source=vozpopuli-vozpopuli&utm\_medium=referral&utm\_content=thumbnails-a:Below Article Thumbnails: ) Te puede gustar

(



ENTRAR (HTTPS://WWW.VOZPOPULI.COM/WP-LOGIN.PHP? REDIRECT\_TO=HTTPS://WWW.VOZPOPULI.COM/2FBIENESTAR/2FNUTRICION/2FALIMENTOS-MEMORIA-DETERIORO-COGNITIVO-60-ANOS.HTML)

**Esta aspiradora inalámbrica muy potente se vende por un precio insignificante**

ASPIRAPRO

(https://ushoppyworld.com/wp/blog-aspirapro/?utm\_source=taboola&utm\_medium=referral&tbid=GIBSsJNgwiYs2DZf8kRHh-hEmiTg8B9AmihQoudj9OtyCnns0y\_ThisOyu7rQDMKSfUA#tblciGiBSSJNgwiYs2DZf8kRHh-hEmiTg8B9AmihQoudj9OtyCnns0y\_ThisOyu7rQDMKSfUA)

**Hazlo antes de acostarte y verás cómo se te encoge la barriga.**

stepper-haussport

(https://stepper-haussport.com/es?clickid=GIBSsJNgwiYs2DZf8kRHh-hEmiTg8B9AmihQoudj9OtyDikWYoz9z2ytf9MUfMKSfUA&utm\_source=taboola&subid1=40285065&subid2=3955586903&subid3=vozpopuli-vozpopuli&tblci=GIBSsJNgwiYs2DZf8kRHh-hEmiTg8B9AmihQoudj9OtyDikWYoz9z2ytf9MUfMKSfUA#tblciGIBSsJNgwiYs2DZf8kRHh-hEmiTg8B9AmihQoudj9OtyDikWYoz9z2ytf9MUfMKSfUA)

**MÁS INFORMACIÓN**

[Este es el alimento que ayuda a combatir la depresión de manera natural \(https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion/alimento-combatir-depresion.html\)](https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion/alimento-combatir-depresion.html)

[Este es el alimento que aumenta la masa muscular, fortalece los huesos y reduce el azúcar en sangre \(https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion/alimento-masa-muscular-huesos-reduce-azucar.html\)](https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion/alimento-masa-muscular-huesos-reduce-azucar.html)

**LO MÁS LEÍDO**



- [Estos son los trucos que ayudan a bajar el azúcar en sangre de manera natural \(https://www.vozpopuli.com/bienestar/estos-trucos-ayuda-azucar-natural-sd.html\)](https://www.vozpopuli.com/bienestar/estos-trucos-ayuda-azucar-natural-sd.html)**
- [Estos son los ejercicios que debe hacer un diabético para bajar el azúcar en sangre \(https://www.vozpopuli.com/bienestar/estos-ejercicios-deben-diabeticos-azucar-sd.html\)](https://www.vozpopuli.com/bienestar/estos-ejercicios-deben-diabeticos-azucar-sd.html)**
- [La especia que todo el mundo recomienda para bajar el azúcar en sangre \(https://www.vozpopuli.com/bienestar/especia-todo-mundo-recomienda-bajar-azucar-sangre-sd.html\)](https://www.vozpopuli.com/bienestar/especia-todo-mundo-recomienda-bajar-azucar-sangre-sd.html)**
- [Desvelan qué es lo que hacer perder la memoria con los años: los hábitos que acaban con nuestros recuerdos \(https://www.vozpopuli.com/bienestar/desvelan-habitos-acaban-recuerdos-memoria-sd.html\)](https://www.vozpopuli.com/bienestar/desvelan-habitos-acaban-recuerdos-memoria-sd.html)**

**NEWSLETTER**

Suscríbete a nuestra Newsletter

Tu email...

Recibe cada mañana nuestra selección informativa

Acepto la [política de privacidad \(https://www.vozpopuli.com/politica-privacidad/\)](https://www.vozpopuli.com/politica-privacidad/)



# SENDA NORTE

TUS NOTICIAS EN LA SIERRA NORTE DE MADRID



## Apoya a Senda Norte

INICIO

OPINIÓN

SECCIONES

COLABORADORES

ANUNCIOS POR PALABRAS

BUSCAR ...

INICIO

SOCIEDAD

# La Fundación Freno al Ictus y la Mancomunidad de Servicios Sociales Sierra Norte Firman un Convenio para la Difusión y Apoyo en la Lucha contra el Ictus



Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestra web. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Aceptar

Rechazar

a los 33,257 habitantes de los 42 municipios de la Mancomunidad.

La Fundación Freno al Ictus y la Mancomunidad de Servicios Sociales Sierra Norte han firmado un convenio de colaboración con el objetivo de fortalecer las iniciativas en favor del bienestar de las personas afectadas por daño cerebral adquirido (DCA). Este acuerdo, formalizado por Julio Agredano Lozano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, y Mercedes López Moreno, presidenta de la Mancomunidad de Servicios Sociales Sierra Norte, establece un marco de cooperación para la implementación de actividades conjuntas en áreas de interés común.

El convenio marco de colaboración incluye acciones específicas para 2024, como campañas de sensibilización e información sobre el ictus dirigidas a los 33.257 habitantes de los 42 municipios de la Mancomunidad, con la distribución de materiales informativos y la realización de charlas divulgativas sobre prevención, detección y actuación ante la enfermedad. Además, el proyecto GUIAR ofrecerá asesoramiento y orientación a personas con DCA y a sus familias, facilitando la gestión de trámites y recursos en la Comunidad de Madrid.

También se pondrá en marcha el programa KIERO, que proporcionará sesiones grupales e individuales a jóvenes adultos afectados, promoviendo su reinserción vital y laboral y aumentando su autonomía. En la línea de divulgación, se está llevando a cabo una campaña informativa bajo el lema «Todos contra el ictus». La campaña se inició el mes de junio con dos jornadas divulgativas en Buitrago de Lozoya y Torrelaguna.

Estas charlas estuvieron dirigidas a la población

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestra web. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Aceptar Rechazar



ÚLTIMOS NÚMEROS

30/06/2024

## Senda Norte 316 – Julio 2024

Si quieres recibir el periódico completo, suscríbete por 30€,

septiembre, una en Bustarviejo y otra en Rascafría, con el mismo enfoque que las anteriores.

MÁS...

Este convenio representa un importante avance en la colaboración entre el ámbito profesional y el sector social, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por el ictus y promover la concienciación sobre esta enfermedad en la sociedad. Mercedes López Moreno, presidenta de la Mancomunidad de Servicios Sociales Sierra Norte, ha expresado su satisfacción con este acuerdo:

07/04/2024

**Senda Norte 313 – Abril 2024**

«Con la firma del presente acuerdo, desde la Mancomunidad se desea acercar una serie de recursos a personas afectadas por ictus y sus familias en Sierra Norte. Al tratarse de una enfermedad en la que el tiempo de respuesta es un factor esencial, es muy importante la labor divulgativa e informativa que se va a desarrollar para que todos dispongamos de información sobre la forma correcta de actuar.»

05/02/2024

**Senda Norte 311 – Febrero 2024**

Julio Agredano Lozano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, destacó que «A través de este convenio, podemos llegar a más personas y ofrecerles el apoyo necesario para su recuperación y reintegración en la sociedad. Es fundamental que todos los afectados por ictus y daño cerebral adquirido tengan acceso a la información y recursos necesarios para mejorar su calidad de vida.»

Recordemos que el 35% de los casos de ictus se producen en la edad laboral, según el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), más de 24.000 personas perdieron la vida a causa de un ictus en el último año, mientras que más de 34.000 desarrollaron discapacidades significativas debido

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestra web. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Aceptar Rechazar

consecuencias devastadoras. Aproximadamente una de cada cuatro personas experimentará un ictus a lo largo de su vida.

Actualmente, es la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y la segunda causa de mortalidad en España, siendo la principal causa de muerte en mujeres. Cada año, alrededor de 120.000 personas en España se ven afectadas por esta condición.

Este proyecto, desarrollado en colaboración con la Mancomunidad de Servicios Sociales Sierra Norte, cuenta con la financiación de la Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales, destinada a la realización de programas de interés general considerados de interés social. La financiación proviene de los presupuestos generales de la Comunidad de Madrid, del 0,7% del rendimiento de los impuestos sobre la Renta de las Personas Físicas y de Sociedades, y del Plan Corresponsables, en el ámbito de la Comunidad de Madrid.

Para más información

Fundación Freno al Ictus

[isis.sarmiento@frenoalictus.org](mailto:isis.sarmiento@frenoalictus.org)

[www.frenoalictus.org](http://www.frenoalictus.org)

+34 671 226195

 COMPARTIR

 TWEET

 PIN

 COMPARTIR

[← Entrada anterior](#)  
[Entrada siguiente >](#)

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestra web. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Aceptar

Rechazar

#PiensaPositivo Reflexiones Noticias que hacen bien

Para tus niños ▾ Conferencias ▾



Noticias que te interesan y te hacen bien >

El 83 % de los jóvenes usa las pantallas antes de dormir y el 84 % presenta algún síntoma de insomnio

# El 83 % de los jóvenes usa las pantallas antes de dormir y el 84 % presenta algún síntoma de insomnio

28 de junio, 2024

El 61 % de los jóvenes resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día y el 33 % duerme menos de siete horas

Los temas que te interesan y te hacen bien, en voz de dos grandes amigos: Mariano y Chayo

 entérate aquí

A Mariano y Chayo también les pasan cosas. Dos grandes amigos que se abren para ti



Mariano Osorio  
Figura Pública



El 83 por ciento de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, aunque el 33,5 por ciento afirma que los utiliza más de una hora, y, el 83,5 por ciento presenta algún síntoma de insomnio nocturno, que podría estar influido por el uso de luz artificial antes de dormir ya que esto altera la calidad del sueño.

Así lo revela el estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', realizado con una muestra de 3 400 jóvenes de entre 18 y 34 años por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

Este estudio pone de manifiesto que, aunque los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, solo un 24 por ciento reconoce dormir bien y lo suficiente ya que el 61 por ciento resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día, por lo que el 33 por ciento afirma que duerme menos de siete horas. En la mitad de los casos indican que tardan más de una hora en dormirse, pero destacan que hay casi una hora de diferencia entre la hora a la que se acuestan y la que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.

*"La luz artificial tiene un impacto totalmente negativo en el sueño ya que inhibe la secreción propia de melatonina, que es la hormona que necesitamos para conciliar el sueño y esto va a propiciar más dificultades para dormir y un sueño de menor calidad" afirma la neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, la doctora Marta Rubio, durante la rueda de prensa del jueves.*

Para mitigar el impacto nocturno de los

dispositivos electrónicos, un 59 por ciento asegura que adopta medidas como "activar la función filtro de luz o utilizar dispositivos de "tinta digital". Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

Entre los problemas de sueño más frecuentes destaca que: un 46 por ciento de los jóvenes tiene dificultad para conciliar el sueño, un 47 por ciento se despierta más temprano de lo deseado, un 36 por ciento se despierta por la noche y tiene problemas para volver a conciliar el sueño, y únicamente el 16,5 por ciento afirma dormir bien.

La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61 %), mientras que el 39 por ciento sí indican despertares frecuentes (más las mujeres y el tramo de 30 a 34 años). Un 27 por ciento admite distraerse con pantallas de dispositivos en los despertares (más los hombres y los jóvenes de 18 a 23 años). La comunidad autónoma en la que se refirieron más despertares nocturnos y un mayor uso de pantallas durante los mismos es La Rioja.

Los jóvenes se suelen acostar entre las 22.00 y las 00.00 horas los días víspera de laborable y entre las 23.00 y las 2.00 horas los días víspera de festivo. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan más pronto. Duermen una media de 7,6 horas al día (7,2 horas la víspera de laborable y 8,8 horas la víspera de festivo).

Habitualmente no duermen siesta, pero si lo hacen (30 %), suele ser más en días libres. En la mitad, la duración es de 15-45 minutos, y en el 44 por ciento, más de 45 minutos, con una media de 50 minutos de duración. Por otro lado, la mitad muestran dificultades para levantarse por las mañanas, requiriendo

el uso de alarma o de alguien que les despierte en un 77 por ciento de los casos.

Afirman tener la oportunidad y tiempo suficientes para dormir en la mayoría de los casos. Los encuestados de la franja de 24 a 34 años son los que más admiten no tenerlos.

Por comunidades autónomas, los encuestados de Castilla y León y País Vasco son quienes más tarde se van a la cama cuando al día siguiente tienen una ocupación. Mientras que los participantes de Cantabria, Baleares y Andalucía son los que más tarde lo hacen cuando al día siguiente tienen libre. Así, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla-La Mancha y Canarias son las comunidades autónomas donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado.

#### EL 19% ATRIBUYE EL INSOMNIO A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso y, en este sentido, indica que uno de cada tres (29,3 %) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado. Así, el 19 por ciento atribuye los problemas de insomnio a trastornos de salud mental. La ansiedad y la depresión son las enfermedades más comunes en este grupo de edad, con un 21 y 11 por ciento respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, un 69 por ciento admite haber estado "estresado o nervioso" a menudo en el último mes, así como "desanimado" (58 %).

Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son: problemas de salud mental (19 %), trastornos del sueño diagnosticados (13 %), efectos secundarios de un medicamento (9 %), enfermedades médicas (9 %), y consumo de alcohol (6 %) y de alguna otra droga (6 %). En este contexto, del 83,5 por

ciento de los jóvenes que reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, únicamente el 12,8 por ciento cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC); el 6,8 por ciento sería compatible con con el síndrome de retraso de fase (SFR), caracterizado por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche; así como el síndrome de sueño insuficiente (SSI), cuyos síntomas sufre el 3,8 por ciento de los jóvenes y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad.

Los principales síntomas diurnos como consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche son: cansancio o fatiga (54 %), dolor de cabeza (40 %), mal humor o irritabilidad (34 %), problemas de atención, concentración o memoria (30 %), somnolencia diurna (29 %), falta de motivación o iniciativa (29 %), preocupación o insatisfacción con el sueño (26 %), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5 %), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12 %), etc.

#### EL 62 % DE LOS JÓVENES CONSUME ESTIMULANTES COMO EL CAFÉ O REMEDIOS PARA CONCILIAR EL

Por otro lado, la encuesta destaca un elevado consumo de sustancias estimulantes como en los jóvenes ya que el 62 por ciento afirma consumir café, el 35 por ciento té, el 46 por ciento refrescos de cola con cafeína, y el 25 por ciento consumen bebidas energéticas con cafeína. El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los jóvenes encuestados, refiriendo un 39 por ciento de ellos un consumo de al menos una vez al mes y, en un 10 por ciento de los casos, se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño. Por otro lado, el cannabis es consumido por un ocho por ciento de los jóvenes y, de estos, el 63 por ciento refiere que lo

consumen por la noche como ayuda a dormir, ascendiendo al 73 % en la franja de mayor edad (30-34 años).

Asimismo, un 15 por ciento de los jóvenes afirma consumir remedios sin receta (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) como ayuda para dormir, habitualmente de forma ocasional (3 % cada día o casi cada día, 4 % 1-3 veces por semana, 8 % 1-3 veces al mes). No hay diferencias en su consumo entre sexos y se consume más en la franja más joven, de 18-23 años (19 %). Los fármacos hipnóticos para dormir con receta son consumidos por un nueve por ciento de los jóvenes, habitualmente de forma semanal.

*Fuente: Ecuavisa.com*

Comparte este artículo



¿Es posible sentirte ebrio sin...

27 de junio, 2024

Anterior

Sabías que... El ejercicio extremo...

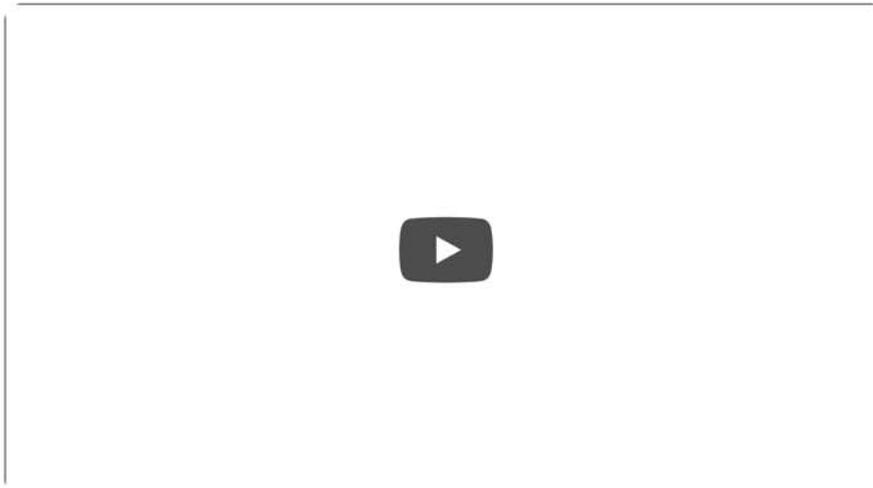
29 de junio, 2024

Siguiente

## 0 comentarios

Deja un comentario

Por favor ten en cuenta que los comentarios deben ser aprobados antes de ser publicados



### Duerme en 60 segundos: Técnica de Respiración 4-7-8 de Harvard



ANSIEDAD AMA...  
51,3 K suscriptores

Suscribirse

👍 15



🔗 Compartir



150 visualizaciones hace 1 día #SueñoReparador #Bienestar #Insomnio  
¡Bienvenidos a AMADAG TV! 🌙 En este video de menos de un minuto, te presentamos una técnica revolucionaria para combatir el insomnio y mejorar tu descanso: la técnica de respiración 4-7-8 del Dr. Andrew Weil, desarrollada en la prestigiosa Universidad de Harvard. 📖 🌿 ...más

### 0 comentarios

☰ Ordenar por



Añade un comentario...

Todos ANSIEDAD AMADAG CANAL TV



9 de julio  
¡Descubre los espacios donde se forman los...  
Patrocinado · ied...

Registrarse



[El Cuerpo Se Regenera...  
Meditative Vi...  
511 usuarios  
EN DIRECTO



Amabilidad  
ANSIEDAD AMAD...  
450 visualizaciones...



Qué es la MEDITACIÓN y...  
Mario Alonso Puig...  
578 K...



V. Completa.  
Cómo entrenar...  
Aprendemos ...  
2,6 M de...



15 minutos mágicos para...  
Anabel Otero  
660 K...



14 Consejos Para Corregir e...  
DR LA ROSA  
317 K...



Vergüenza penalizada  
ANSIEDAD AMAD...  
547 visualizaciones...



Robin Williams murió hace 10...  
Los Hechos Ocultos  
172 K...  
Nuevo



Flauta Curativos Tibetanos, Cur...  
Inner Meditat...  
1 K usuarios  
EN DIRECTO



El cuerpo se repara después...  
Meditative Vi...  
434 usuarios  
EN DIRECTO



Healing Frequency | 1...  
Malte Marten  
2,9 M de...



Cuanto más directo seas,...

# Tras la tormenta | La vida íntima y la comunicación efectiva

*Tras la tormenta* - Un pódcast de Radio Nacional - Lunes



▶ Play

Categorías:

COMUNIDAD Y CULTURA

En Tras la tormenta recibimos a uno de los psicólogos más famosos del país, Javier Urra. El veterano profesional nos presenta su libro número 80: La vida íntima. La silenciada, fantaseada, la que acalla deseos y culpas: la profunda. Seguimos aprendiendo con el Presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta, que nos explica qué ocurre en el cerebro cuando observamos una obra de arte. Para finalizar, nuestra psicóloga Ana de Luis nos da las claves para llevar a cabo una comunicación efectiva con los demás. En este refugio de bienestar emocional también hay espacio para escuchar música y los mensajes de nuestros cómplices oyentes. Bienvenido a esta hora de autocuidado sonoro y gracias por ser caminante tras la tormenta.

Salud

# Pesticidas: ¿Qué enfermedades provocan estas sustancias químicas?



Dany Levito • Hace 1 día Última actualización: 03/07/2024



Foto Freepik

[Tabla de contenidos](#)

El uso de pesticidas en la agricultura es una práctica ampliamente extendida para el control de plagas y enfermedades en los cultivos. Sin embargo, estos productos químicos son fuente de preocupación debido a sus **posibles efectos adversos en la salud humana**. Diversos estudios han vinculado la exposición a pesticidas con enfermedades graves, como el **Parkinson**, **problemas tiroideos**, **diabetes** y **enfermedades renales**. Es crucial entender los riesgos asociados y cómo estos químicos podrían estar afectando la salud de quienes entran en contacto con ellos.

## ¿Qué son los pesticidas?

Los pesticidas son sustancias químicas diseñadas para **eliminar, repeler o controlar** diversas plagas. Estas plagas pueden incluir **insectos, malezas, roedores, hongos y otros organismos no**

**deseados** que afectan a los cultivos, la salud pública o el bienestar humano. Los pesticidas se utilizan ampliamente en la agricultura, pero también tienen aplicaciones en la industria, la salud pública y el hogar.

## Propósito de los pesticidas en la agricultura

El uso principal de los pesticidas en la agricultura es aumentar la **productividad y la calidad de los cultivos**. Al controlar plagas y enfermedades, los agricultores pueden minimizar las pérdidas y maximizar el rendimiento de sus cosechas. Algunos de los beneficios incluyen:

**Control de insectos:** los insectos pueden destruir las plantas, comerse las hojas, las raíces o los frutos. Los insecticidas ayudan a mantener a raya estos ataques.

**Manejo de malezas:** las malezas compiten con los cultivos por nutrientes, agua y luz solar. Los herbicidas eliminan estas plantas no deseadas.

**Prevención de enfermedades:** los hongos y bacterias pueden causar enfermedades en las plantas. Los fungicidas y bactericidas protegen a los cultivos de estas amenazas.

## Otros sectores que emplean pesticidas

Además de la agricultura, los pesticidas se utilizan en una variedad de sectores:

**Salud pública:** en áreas urbanas, los pesticidas controlan roedores y mosquitos, reduciendo enfermedades transmitidas por estos vectores, como el dengue y la malaria.

**Industria:** en la manufactura, se emplean pesticidas para proteger materiales y productos de infestaciones y daños.

**Hogares:** los pesticidas domésticos ayudan a controlar plagas comunes como cucarachas, hormigas y termitas.

## Consideraciones sobre el uso de pesticidas

Si bien los pesticidas ofrecen numerosos beneficios, su uso también viene con riesgos. Es esencial seguir prácticas seguras y regulaciones estrictas para minimizar el impacto negativo en la salud humana y el medio ambiente. Es por ello que **el manejo correcto y la conciencia sobre los peligros potenciales** son cruciales para quienes utilizan estos productos.

## Enfermedades neurológicas

La exposición a pesticidas ha sido objeto de numerosos estudios debido a sus posibles efectos sobre el **sistema nervioso**. Los pesticidas, al ser compuestos químicos diseñados para eliminar plagas, pueden tener efectos adversos en quienes **los manipulan o están expuestos a ellos regularmente**.

## Enfermedad de Parkinson

La relación entre la exposición a pesticidas y el desarrollo de la enfermedad de Parkinson ha sido ampliamente estudiada. Investigaciones recientes han encontrado que ciertos pesticidas pueden aumentar significativamente el riesgo de desarrollar Parkinson. Este trastorno neurodegenerativo afecta principalmente a las **personas mayores** y se caracteriza por **la pérdida progresiva del control motor**.

Estudios como el realizado por la **Sociedad Española de Neurología** indican que la exposición a herbicidas como el paraquat y el fungicida maneb están fuertemente asociados con un mayor riesgo de Parkinson. Además, un artículo publicado en ***The Conversation*** en enero de 2024 subraya que hasta diez tipos de pesticidas, incluidos **insecticidas, fungicidas y herbicidas**, pueden causar daños neuronales vinculados a esta enfermedad.

¿Qué hace que los pesticidas sean tan peligrosos en este aspecto? Estos químicos pueden causar **estrés oxidativo y daño a las células dopaminérgicas en el cerebro**, las cuales son cruciales para el control motor. Este daño contribuye al desarrollo y la progresión del Parkinson, lo que subraya la importancia de limitar la exposición a estos pesticidas.

## Otras enfermedades neurológicas

Además del Parkinson, existen otras enfermedades neurológicas que pueden estar relacionadas con la exposición a pesticidas:

**Esquizofrenia y dislexia:** según un estudio publicado en *scielo*, varios trastornos del desarrollo neurológico, como la esquizofrenia y la dislexia, han mostrado una posible relación con la exposición a plaguicidas durante el desarrollo prenatal y la infancia.

**Trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH):** la exposición a pesticidas organofosforados se ha relacionado con un mayor riesgo de desarrollar TDAH en niños. Este tipo de pesticidas es conocido por su capacidad neurotóxica y su impacto negativo en el desarrollo cerebral.

Ad



**Esclerosis lateral amiotrófica (ELA):** aunque la ELA es una enfermedad rara, algunos estudios han sugerido una posible conexión entre la exposición a ciertos pesticidas y un mayor riesgo de desarrollar esta enfermedad debilitante.

## Enfermedades endocrinas y metabólicas

El impacto de los pesticidas en la salud humana no se limita a las enfermedades neurológicas. Estos compuestos químicos también pueden afectar **el sistema endocrino**, responsable de regular nuestras hormonas y metabolismo. A continuación, exploramos cómo la

exposición a **pesticidas** puede estar relacionada con enfermedades endocrinas y metabólicas específicas como **la diabetes y los trastornos tiroideos**.

## Diabetes

La relación entre la exposición a pesticidas y el desarrollo de diabetes es un área de creciente interés científico. Estudios recientes han identificado un vínculo preocupante entre ciertos pesticidas y un mayor riesgo de desarrollar **diabetes tipo 2**.

**Datos recientes:** un estudio realizado en 2023 por la universidad de harvard encontró que la exposición prolongada a pesticidas organoclorados puede aumentar el riesgo de diabetes tipo 2 en hasta un 50%. Estos compuestos químicos se acumulan en el tejido adiposo y pueden interferir con la función de las células beta del páncreas, responsables de la producción de insulina.

**Mecanismo de acción:** los pesticidas pueden provocar resistencia a la insulina, una condición en la cual las células del cuerpo no responden adecuadamente a la insulina, lo que lleva a niveles elevados de glucosa en sangre. Esta resistencia a la insulina es un paso clave en el desarrollo de la diabetes tipo 2.

## Trastornos tiroideos

Ad



glándula tiroides, una parte crucial del sistema endocrino que regula **el metabolismo, el crecimiento y el desarrollo.**

**Impacto en la salud tiroidea:** los pesticidas, especialmente los organofosforados y los piretroides, han sido implicados en la disrupción de la función tiroidea. Estos químicos pueden alterar la producción de hormonas tiroideas, lo que puede llevar a condiciones como el hipotiroidismo.

**Hipotiroidismo:** el hipotiroidismo es una condición en la cual la glándula tiroides no produce suficientes hormonas tiroideas, lo que puede resultar en síntomas como fatiga, aumento de peso, y depresión. Un artículo publicado en *Endocrine Reviews* en enero de 2024 reveló que la exposición a pesticidas puede disminuir significativamente los niveles de **T4 (tiroxina) y TSH (hormona estimulante de la tiroides)**, marcadores críticos de la salud tiroidea.

## Enfermedades renales

La exposición a pesticidas ha sido relacionada con diversas enfermedades renales a lo largo de los años. Los productos químicos presentes en muchos pesticidas pueden dañar los riñones, afectando su capacidad para **filtrar y eliminar desechos del organismo**. Esta sección explora específicamente el daño renal crónico vinculado a la exposición prolongada a pesticidas.

### Daño renal crónico

La exposición prolongada a pesticidas puede llevar a una condición conocida como daño renal crónico, una enfermedad en la cual los riñones **pierden lentamente su capacidad para funcionar**. ¿Por qué sucede esto?

**Acumulación de toxinas:**

- Los pesticidas contienen compuestos tóxicos como el arsénico, cadmio, plomo y mercurio, todos conocidos por su nefrotoxicidad.
- Estos metales pesados se acumulan en los riñones con el tiempo, causando daño a las células renales y provocando fallos en sus funciones básicas.

Ad



### **Estrés oxidativo:**

- Los químicos en los pesticidas pueden causar un aumento de radicales libres en las células renales.
- Esta situación provoca estrés oxidativo, una condición que daña las células y tejidos de los riñones, llevando a una pérdida progresiva de la función renal.

### **Inflamación crónica:**

- La exposición a pesticidas puede desencadenar una respuesta inflamatoria crónica en los riñones.
- La inflamación persistente daña los tejidos renales y contribuye al desarrollo de enfermedades como la nefritis intersticial y la glomerulonefritis.

Estudios recientes han subrayado la gravedad de estas condiciones. Un artículo publicado en ***Nephrology Reviews*** en enero de 2023 descubrió que la exposición a pesticidas organofosforados

aumentaba significativamente el riesgo de desarrollar daño renal crónico. Asimismo, investigaciones de la **Sociedad Española de Nefrología** encontraron que los niveles elevados de **plomo y mercurio** presente en ciertos pesticidas son determinantes en el deterioro de la función renal.

¿Le resultó útil este artículo?

### Lee también:

- **INSOLITO!** Mujer cumple su extraño deseo de ser ciega tras aplicarse un químico en los ojos
- 4 trucos para perfumar tu casa sin usar productos químicos
- Comprender el embarazo bioquímico: una guía completa
- Un niño de 11 años muere después de hacer un reto de TikTok en el que tenía que inhalar químicos tóxicos

Ad



Acerca de Últimas entradas



### Dany Levito

Daniela, una apasionada de la lectura y la tecnología, nació en una vibrante ciudad en América Latina. Desde muy temprana edad, mostró un gran interés por los libros y la curiosidad por explorar el mundo de la tecnología.

---

Lifestyle

## **Un estudio revela el impacto económico y social de la ELA en España, cuyos costes anuales alcanzan los 37.901 euros**





*Josh Appel, Unsplash*

---

ALANA JUGADOR

03/07/2024

---

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) no solo devasta la salud de quienes la padecen, sino que también impone una considerable carga económica a los pacientes, sus familias y el sistema sanitario español.

Un reciente estudio, presentado en el 22º Congreso del European Network for the Cure of Amyotrophic Lateral Sclerosis (ENCALS 2024), ha arrojado luz sobre los costes asociados a esta enfermedad neurodegenerativa, revelando cifras que oscilan entre los 7.556 euros anuales para pacientes en etapas iniciales y los 37.901 euros para aquellos en estadios avanzados.

El estudio, realizado con la colaboración de Biogen, una empresa líder en biotecnología, ha desglosado meticulosamente los diversos componentes que contribuyen a estos costes.

Entre ellos se incluyen los gastos directos relacionados con la atención médica, como consultas, hospitalizaciones y pruebas diagnósticas, así como los costes indirectos asociados a los cuidados informales proporcionados por familiares y amigos.

Uno de los hallazgos más impactantes del estudio es la carga financiera que recae sobre los propios pacientes y sus cuidadores.

Los costes asumidos directamente por estas personas varían entre 4.382 euros anuales en las etapas iniciales de la enfermedad y 33.066 euros en los casos más avanzados. Esta disparidad refleja la naturaleza progresiva de la ELA y cómo las necesidades de atención se intensifican a medida que la enfermedad avanza.

*«Estos datos ponen de manifiesto la urgente necesidad de un mayor apoyo institucional para los pacientes con ELA y sus familias. No solo estamos hablando de una enfermedad devastadora en términos de salud, sino también de un desafío económico significativo para muchos hogares españoles», comentó el Dr. Jesús S. Mora, neurólogo y director de la Unidad de ELA del Hospital San Rafael de Madrid .*

Además de los costes directos asumidos por los pacientes y sus familias, el estudio también cuantificó los gastos médicos adicionales.

Estos incluyen consultas, hospitalizaciones, pruebas genéticas, exámenes neurológicos, escáneres y análisis de sangre, que suman entre 3.174 y 4.835 euros anuales por paciente, dependiendo de la etapa de la enfermedad.

La frecuencia de las consultas médicas también varía significativamente según la progresión de la ELA. Los pacientes en etapas iniciales requieren un promedio de 15 consultas al año, mientras que aquellos en estadios avanzados necesitan hasta 24,7 consultas anuales.

Esta escalada en la demanda de atención médica se refleja igualmente en las tasas de hospitalización: mientras que solo el 10% de los pacientes en etapas tempranas requieren hospitalización, este

porcentaje se dispara al 59% en los casos avanzados.

La Dra. María Jesús Álvarez, presidenta de la Sociedad Española de Neurología (SEN), señaló que el aumento en la frecuencia de consultas y hospitalizaciones a medida que la ELA progresa no solo representa un coste económico creciente, sino que también subraya la complejidad de la atención que estos pacientes requieren.

El estudio también abordó los costes indirectos de la ELA, que tienen un impacto significativo en la sociedad en general.

La pérdida de capacidad laboral tanto de los pacientes como de sus cuidadores representa una considerable merma económica. Los datos revelan que solo el 27% de los pacientes en etapas iniciales pueden mantener su actividad profesional, cifra que se reduce drásticamente al 3% en casos avanzados.

Los cuidadores también se ven obligados a realizar ajustes considerables en su vida laboral. El 80% de los cuidadores de pacientes en etapas iniciales reportaron cambios en sus condiciones de trabajo, mientras que este porcentaje fue del 60% para cuidadores de pacientes en fases intermedias y del 17% en casos avanzados.

Alberto Rábano, director del Banco de Tejidos de la Fundación CIEN (Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas), comentó que los datos demuestran que la ELA no solo afecta al paciente, sino que tiene un efecto dominó en toda la familia.

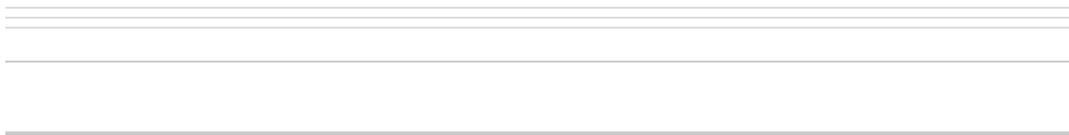
También aseguró que es crucial que las políticas de apoyo tengan en cuenta también a los cuidadores, cuya calidad de vida y situación laboral se ven comprometidas.

El impacto de la ELA en la calidad de vida de pacientes y cuidadores también fue objeto de análisis en el estudio.

Utilizando la escala EQ-5D, donde 1 representa un estado de salud perfecto y 0 la muerte, se observó una disminución dramática en la calidad de vida de los pacientes.

Mientras que el valor medio del índice de salud de la población española es de 0,916, los pacientes con ELA en estado inicial presentan un índice de 0,69, que se desploma hasta -0,05 en casos avanzados.

Los cuidadores tampoco quedan exentos de este impacto negativo en su calidad de vida. Su índice de salud disminuye a 0,84 en las fases tempranas de la enfermedad y cae hasta 0,65 en los estadios avanzados.



[lavozdelquequen.com.ar](https://lavozdelquequen.com.ar)

# Estados Unidos aprueba la comercialización de un nuevo fármaco contra el Alzheimer que frena el deterioro de la memoria – La Voz Del Quequén

*mié Jul 3 , 2024*

4-5 minutos

---

Fabricación de medicamentos (Shutterstock)

Casi 55 millones de personas en todo el mundo sufren demencia, y entre el 60 y el 70% de ellas padece la enfermedad de [Alzheimer](#). Esta enfermedad neurodegenerativa es la más común, por lo que los esfuerzos de la comunidad científica por desarrollar una cura son enormes a nivel internacional. Ahora, la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) ha aprobado este martes un nuevo fármaco contra la enfermedad de Alzhéimer que, según los ensayos clínicos, ralentiza el deterioro de la memoria y la capacidad cognitiva de los pacientes.

El fármaco donanemab se comercializará bajo la marca Kisunla y ha sido desarrollado por la farmacéutica Eli Lilly. Se trata de un anticuerpo monoclonal que se administra vía infusión cada cuatro semanas y para el que la FDA ha autorizado su uso en aquellos adultos con un [deterioro cognitivo](#) leve, es decir, las personas con un Alzheimer incipiente. Este medicamento actúa

contra el amiloide cerebral, una proteína que se acumula en las paredes de las arterias cerebrales y provoca la demencia.

La puesta en marcha de la comercialización de este fármaco supone una opción más de tratamiento contra esta cruel enfermedad, siendo ya el segundo aprobado en Estados Unidos, después de [Leqembi](#). Este último actúa sobre las acumulaciones de proteína beta-amiloide en el cerebro a través de un mecanismo de acción dirigido en el que Leqembi se une específicamente a estas placas con el objetivo de facilitar su eliminación.

Para la aprobación del medicamento, la compañía farmacéutica lo probó en un ensayo clínico con 1.700 personas que ya tenían un Alzheimer en fase avanzada. Los resultados fueron esperanzadores: el equipo observó que Kisunla era capaz de ralentizar a progresión de la enfermedad en torno a un 35% al cabo de 18 meses, en comparación con un placebo. Además, los resultados obtenidos del estudio fueron muy similares a los de Leqembi.

La sugerencia de Eli Lilly es que, una que las amiloides del cerebro se hayan reducido, pueda dejarse de tomar el medicamento. Sin embargo, aún falta por aclarar si esta proteína reaparece o cuándo. Si lo hace, es probable que la persona deba reiniciar el tratamiento.

### Incidencia del Alzheimer en España

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.

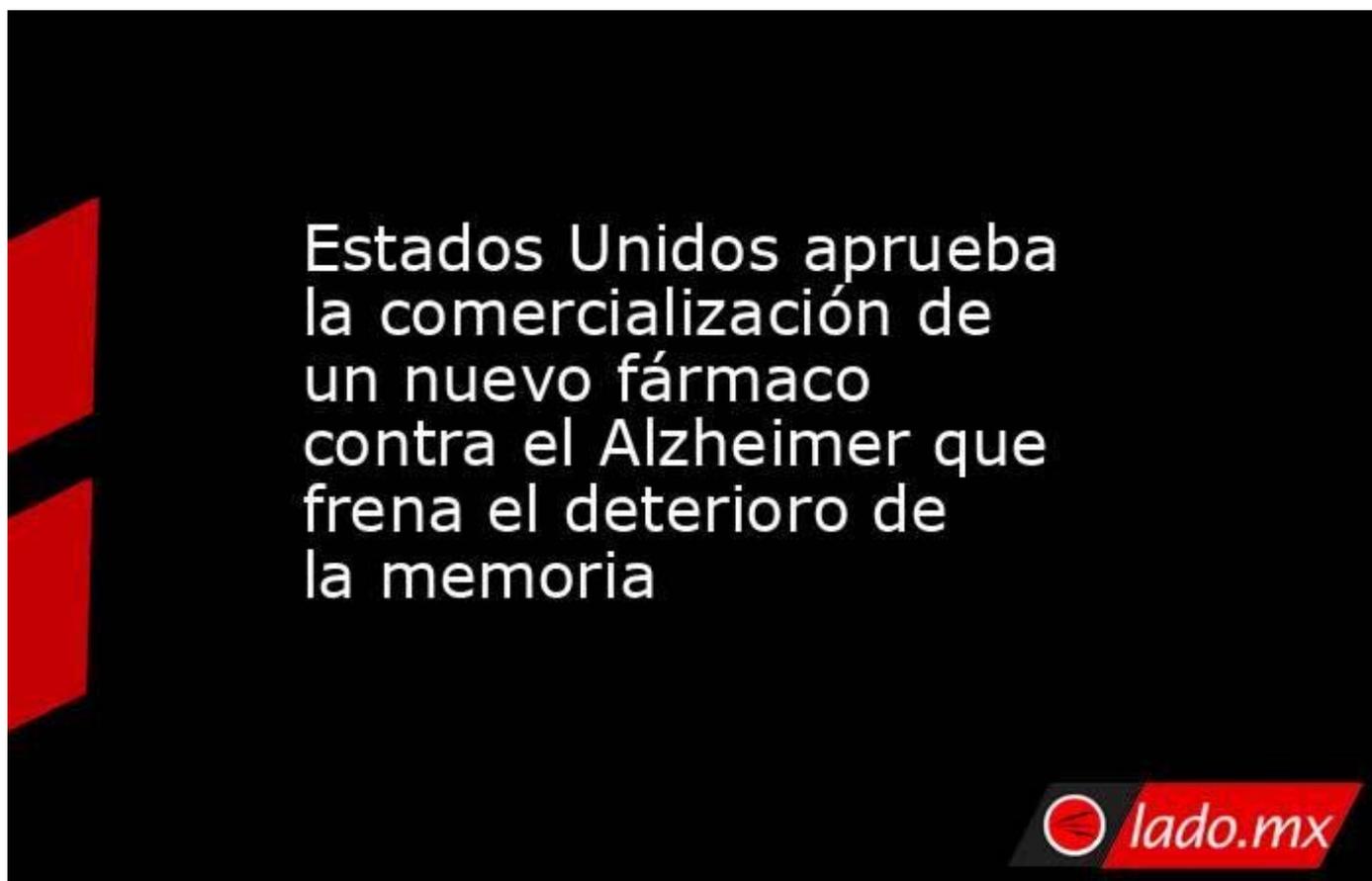
- [INTERNACIONALES](#)

[Piden 27 años de cárcel a tres hombres por agredir sexualmente y robar a una mujer a la que abordaron por la calle](#)

Spread the loveTres hombres se enfrentan a 27 años de cárcel por agredir sexualmente a una mujer, a la que abordaron por la calle y también robaron el móvil. La vista previa al juicio contra los tres acusados está prevista para este miércoles a las 09.30 horas en la Sección [...]



Estados Unidos aprueba la comercialización de un nuevo fármaco contra el Alzheimer que frena el deterioro de la memoria Infobae



HACIA SOLUCIONES EFICACES

## El hallazgo que permite entender mejor por qué se desatan las migrañas (y cómo curarlas)

Una investigación en ratones publicada en 'Science' explica el mecanismo que desencadena las migrañas con aurea, que provocan síntomas sensoriales y cuya causa era incomprendible



Paciente con migraña. (iStock)

Por J. P.

04/07/2024 - 20:00



Más de **cinco millones de personas sufren migraña** en España, según los datos de la **Sociedad Española de Neurología**. Para muchas, se trata de un problema esporádico; pero millón y medio de pacientes la padecen de forma crónica, de manera que tienen **dolor de cabeza** la mitad de los días de su vida. Además, suele venir acompañado de toda una serie de síntomas, como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y al sonido o dificultad para la concentración. La Organización Mundial de la Salud (OMS) incluye este problema entre las enfermedades más discapacitantes.

Lo peor es que queda mucho por saber sobre las migrañas, lo que dificulta su diagnóstico y tratamiento. Según los expertos, el origen y los síntomas **son bastante difíciles de explicar**. En particular, **las auras, síntomas que pueden ser visuales**, con luces y destellos luminosos; o sensitivos, como la sensación de hormigueo y acorchamiento en algunas partes del cuerpo. También hay aura del lenguaje, en la que el paciente pierde la fluidez verbal o no encuentra las palabras. Aunque en los últimos años se han logrado algunos avances, como la localización de las **áreas cerebrales que activan estos fenómenos** y los neurotransmisores implicados, el desconocimiento de las causas sigue siendo un lastre.



TE PUEDE INTERESAR

**La española que más sabe de migrañas te explica su origen, las nuevas terapias y los mitos más extendidos**

Fran Sánchez Becerril

Por eso, una investigación que acaba de publicar la revista científica *Science* puede resultar revolucionaria. Aunque **el estudio se ha realizado en ratones**, es la primera vez que se describe con precisión el mecanismo que desencadena la migraña y cómo puede afectar a los sentidos, provocando las auras. Los autores, liderados por la Universidad de Copenhague (Dinamarca) y el Centro de Neuromedicina Traslacional de la Universidad de Rochester (ubicada en el Estado de Nueva York, EEUU) han encontrado **conexiones inesperadas entre el cerebro y el sistema nervioso periférico** durante estos episodios y aseguran que su hallazgo puede ser el primer paso para lograr tratamientos más eficaces, superando las posibilidades de algunos fármacos preventivos o analgésicos actuales, que solo alivian a algunos pacientes.

Estudios anteriores ya habían explicado que la causa del aura es un fenómeno llamado **depresión cortical propagada**, una despolarización temporal de las neuronas y otras células (cambian su potencial eléctrico). Está provocado por glutamato y potasio y se irradia como una onda a través del cerebro, reduciendo los niveles de oxígeno y alterando el flujo sanguíneo. Este evento se localiza en el centro de **procesamiento visual de la corteza cerebral**, de ahí los síntomas visuales que anuncian primero **un dolor de cabeza** inminente. Sin embargo, esas señales de la migraña se transmiten desde el cerebro al sistema nervioso periférico, que incluyen los nervios sensoriales, y, hasta ahora, era todo un misterio cómo se establecía esa conexión.

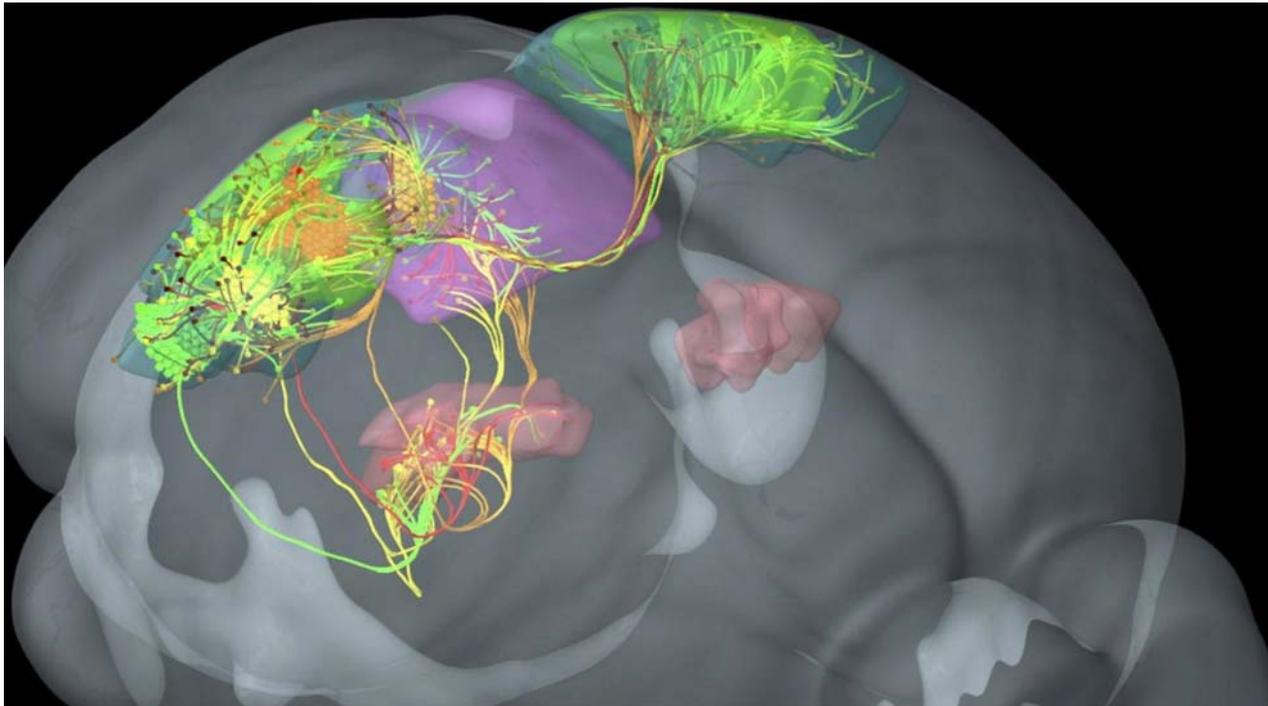


Migraña.

## La brecha desconocida

En la Universidad de Rochester son expertos en la comprensión de los flujos de fluidos del cerebro y han constatado que, a medida que se propaga la onda de despolarización, las neuronas liberan una gran cantidad de proteínas inflamatorias y de otro tipo en **el líquido cefalorraquídeo**. En sus experimentos con los roedores, los investigadores vieron que este fluido transporta esas sustancias **hasta el ganglio trigémino**, un gran haz de nervios que descansa en la base del cráneo y suministra información sensorial a la cabeza y a la cara.

A nadie se le había ocurrido que esto fuera posible, ya que se suponía que **el ganglio del trigémino**, como el resto del sistema nervioso periférico, estaba claramente fuera de la barrera hematoencefálica, que controla estrictamente qué moléculas entran y salen del cerebro. Sin embargo, los investigadores daneses y estadounidenses han identificado una brecha desconocida en esta barrera que, al parecer, permite que el **líquido cefalorraquídeo** fluya directamente hacia el ganglio trigémino, exponiendo los nervios sensoriales al cóctel de proteínas liberadas por el cerebro.



Conexiones en un cerebro de ratón. (EFE)

Los investigadores también observaron que el **transporte de proteínas liberadas** en un lado del cerebro llega, principalmente, a los nervios del ganglio trigémino del mismo lado. Aunque este detalle puede parecer tan solo una curiosidad, en realidad, es muy relevante, tanto desde el punto de vista de la **investigación neurocientífica** como para los pacientes afectados por la dolencia, ya que podría explicar por qué se produce **dolor solo en un lado de la cabeza** durante la mayoría de las migrañas. Hasta ahora, no había una hipótesis convincente.

### Claves para nuevas terapias

Además de encontrar esa nueva vía que explica las **migrañas**, los investigadores también han identificado 12 nuevas proteínas que pueden ser responsables de los dolores de cabeza. Las concentraciones de varias de esas sustancias en el líquido cefalorraquídeo se duplicaron. Este hallazgo podría servir como **base para nuevos medicamentos**. En particular, destacan la importancia de un péptido denominado CGRP, que es la diana a la que se dirigen algunos fármacos que ya se usan para tratar y prevenir este problema, pero creen que, del mismo modo, otras de las proteínas identificadas pueden tener un papel clave.



Migraña.

"En este estudio, describimos la interacción entre el **sistema nervioso central y periférico** provocada por el aumento de las concentraciones de proteínas liberadas en el cerebro durante un episodio de despolarización generalizada, un fenómeno responsable del aura asociada con las migrañas", resume Maiken Nedergaard, codirector del Centro de Neuromedicina Traslacional de la Universidad de Rochester y autor principal del estudio. "Estos hallazgos nos proporcionan una serie de nuevos objetivos para **suprimir la activación de los nervios sensoriales**", añade el especialista, de manera que se podrían "prevenir y tratar las migrañas y fortalecer las terapias existentes".

"Hemos identificado una nueva vía de señalización y varias moléculas que activan los **nervios sensoriales** en el sistema nervioso periférico. Entre las moléculas identificadas se encuentran aquellas que ya están asociadas con las migrañas, pero **no sabíamos exactamente cómo** y dónde se produjo la acción inductora de la migraña", detalla Martin Kaag Rasmussen, científico de la Universidad de Copenhague. Aclarar estas cuestiones puede "permitir el descubrimiento de nuevos objetivos farmacológicos, que podrían beneficiar a una gran parte de los pacientes que no responden a las terapias disponibles".

Foto: (iStock)

TE PUEDE INTERESAR

**Llega a España un nuevo medicamento preventivo contra la migraña: un comprimido al día**

Fran Sánchez Becerril

No obstante, otros expertos, aunque valoran el avance, advierten de que es demasiado pronto para lanzar las campanas al vuelo. "Aunque este trabajo proporciona **algunos de los datos más sólidos hasta la fecha**", explican los estadounidenses Andrew Russo (Universidad de Iowa) y Jeffery Iliff (Universidad de Washington) en un análisis publicado en *Science* junto al artículo de la investigación, "queda **mucho por descubrir** sobre el papel fundamental que desempeña el transporte de líquidos y proteínas en los procesos neurobiológicos". En su opinión, el hallazgo es muy trascendente tanto para las **afecciones neurológicas** como para las psiquiátricas, pero "el camino apenas ha comenzado", advierten.



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



SALUD

NUTRICIÓN

EJI

## SALUD

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

El estilo de vida, incluyendo una dieta rica en azúcares, puede causar dolor de cabeza. Expertos explican por qué se produce

[3 razones para NO comer sandía: descubre las desventajas de esta fruta](#)

[¿Es normal tener 130 de azúcar en sangre?](#)



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

**ANDREA REYES**

SALUD

NUTRICIÓN

EJI

Actualizado a 04/07/2024 13:16 CEST

Nueve de cada diez españoles sufre algún episodio de **cefalea**, según la **Sociedad Española de Neurología** (SEN). Son numerosos los motivos que pueden desencadenar una jaqueca, pero algunos **dolores de cabeza** pueden ser causados por factores relacionados con el **estilo de vida**.

Las bebidas alcohólicas, en especial el vino tinto, la mala postura, el estrés, saltarse comidas, el desorden en el sueño y ciertos **alimentos**, como las carnes procesadas que contienen nitratos y los **carbohidratos simples**, pueden causar **dolor de cabeza**.



## carbohidratos simples o 1 chocolate. ¿Cuál es la relación:

SALUD

NUTRICIÓN

EJI

### Lee también

#### La fruta prohibida para los diabéticos: la que nunca debes comer

ANDREA REYES

### Comer azúcar causa dolor de cabeza ¿Por qué?

¿Comes algo dulce y enseguida te duele la cabeza? No te preocupes que este tipo de cefaleas son más frecuentes de lo que imaginas y tiene un motivo: la razón es el **alto contenido de azúcar o carbohidratos refinados** que puede tener una porción de torta de chocolate, por ejemplo.



SALUD

NUTRICIÓN

EJI

Muchos creen que la consecuencia de **comer azúcar** es el **dolor de cabeza**, y esto no es tan así. Al parecer, los **alimentos** con azúcares y carbohidratos refinados **no causan la migraña**, sino que es lo contrario.

### Lee también

**Estos alimentos causan o alivian los dolores de cabeza: presta atención al listado**

CARLA ARAKELIAN



SALUD

NUTRICIÓN

EJI

Aunque parezca raro, el **dolor de cabeza** da ganas de comer algo dulce. ¿Cómo se explica? En el momento que sientes **antojo** de un **alimento con azúcar** todavía no sientes el malestar en la cabeza, pero éste ya está ahí latente.

Lo que sucede es que los **dolores de cabeza** tienen **varias etapas** y recién percibes los síntomas molestos cuando la migraña activa el **hipotálamo**: región del cerebro que participa en el control de la ingesta de alimentos; comprende los centros del hambre y la saciedad.



SALUD

NUTRICIÓN

EJI

En suma, el **antojo** de algo dulce o salado se origina en el **hipotálamo**, mismo sitio donde se origina el **dolor de cabeza**, y a veces las ganas de comer algo rico se activa justo antes de una **migraña**.



SALUD

NUTRICIÓN

EJI

Comer azúcar causa dolor de cabeza ¿Por qué? / Pexels

### ¿Los picos de azúcar en sangre también causan dolor de cabeza?

El **exceso de azúcar** y los **dolores de cabeza** van de la mano. Comer demasiado azúcar, que es carbohidrato simple, causa **picos de glucosa en la sangre**, subiendo y bajando los niveles de glucemia a toda velocidad, lo que provoca **dolor de cabeza**.

Para explicarlo mejor, al **comer azúcar** aumenta el nivel de **glucosa en sangre** de forma repentina, pero si la hormona **insulina** no funciona correctamente en el organismo, no es posible realizar los procesos adecuados para **usar la glucosa** y convertirla en **energía**.



Tunstall

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

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



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



## Revista digital del sector sociosanitario (/)

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

# Los fármacos antiamiloides pueden retrasar el avance del Alzheimer

Julio, 2024 (https://www.geriaticarea.com/2024/07/05/los-farmacos-antiamiloides-pueden-retrasar-el-avance-del-alzheimer/)



**RESIDENCIAS  
PARA MAYORES  
901 30 20 10**



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

**«Los fármacos antiamiloides hacen que la enfermedad de Alzheimer, en fases iniciales, avance de una manera más lenta», tal y como señaló la Dra. Raquel Sánchez-Valle, coordinadora del Grupo de estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) durante un**

**conferencia organizada por el grupo de trabajo de la Sociedad Española de Neurología (SEN) en el marco de la Jornada de la Salud Mental y el Cuidado del Paciente con Enfermedad de Alzheimer, que se celebró el día 20 de junio en el Hotel Marriott Marquis de Madrid.**

**Los fármacos antiamiloides pueden retrasar el avance del Alzheimer**

**Familioide** es una proteína que «todos tenemos y que nos ayuda a vivir», dijo la Dra. Raquel Sánchez-Valle.



normal de las neuronas», indica Raquel Sánchez-Valle, señalando que «*el problema es cuando se produce un **exceso de formas amiloidogénicas** que hace que se formen placas amiloides. El **acúmulo de estas placas que no se disuelven es un fenómeno inicial y fundamental de la enfermedad de Alzheimer***», advirtió durante su intervención en el webinar '**Actualización sobre tratamientos antiamiloides**', organizado por la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA).



*Ciertos fármacos antiamiloides pueden ayudar a que el Alzheimer, en fases iniciales, avance más lentamente*

En este sentido, **tres fármacos han demostrado resultados positivos** y efecto en la capacidad de eliminar la proteína amiloide: aducanumab, lecanemab y donanemab. «Los dos últimos son los **primeros fármacos antiamiloides que muestran un efecto clínico**, es decir, un efecto en la reducción en la placa de amiloide», comentó la doctora.

«El efecto clínico no quiere decir que los pacientes mejoren, si no que **la enfermedad avanza de una forma más lenta**, por lo que las personas tratadas empeoran menos que los que no tomaban el fármaco», subrayó la coordinadora del Grupo de estudio de Conducta y Demencias de la **SEN** (<https://www.sen.es/>).

Los fármacos antiamiloides pueden retrasar el avance del Alzheimer, en fases iniciales, en un 20% en los pacientes con ellos en España, ni tenemos fecha de cuándo será», indicó Sánchez-Valle. Los fármacos antiamiloides que lecanemab y donanemab, están en fase de evaluación por la Agencia Europea del Medicamento (EMA) por la que aún no se pueden comercializar. Los fármacos antiamiloides pueden retrasar el avance del Alzheimer, en fases iniciales, en un 20% en los pacientes con ellos en España, ni tenemos fecha de cuándo será», indicó Sánchez-Valle.





## MALDITA CIENCIA

# ¿Las mujeres necesitan dormir más que los hombres?

Publicado 4/7/2024 16:00

## Claves

- Un estudio científico a gran escala indica que los hombres suelen dormir menos que las mujeres, aunque ellas se levantan más en mitad del sueño
- Aun así, no hay evidencias suficientes como para poder afirmar que las mujeres necesitan dormir más horas que los hombres
- Los factores tanto hormonales como sociales influyen en que las mujeres tengan, de media, peor sensación de la calidad de su sueño

## Comparte



¿Es cierto que las mujeres necesitan dormir más que los hombres? Esta es una pregunta que nos habéis hecho a través de [La Dudoteca](#). La respuesta corta es que no hay estudios suficientes ni consenso científico sobre si las necesidades de sueño son diferentes entre ellas y ellos, pero sí que, de media, **las mujeres duermen más tiempo que los hombres, aunque también se despiertan más veces durante el**

sueño.

 **¡Pincha aquí y sigue el canal de WhatsApp de Maldita.es para que no te la cuelen!**

## Las mujeres duermen más pero se despiertan más a menudo que los hombres

Un [estudio científico](#) publicado el año 2020 en la revista científica Sleep analizó más de 11 millones de horas de sueño de 69.650 adultos trabajadores de 47 países. Sus resultados indicaron que, **aunque los hombres suelen dormir menos tiempo que las mujeres a lo largo de la vida, los despertares nocturnos son más frecuentes en ellas.** La mayor diferencia se da entre la “edad adulta temprana y media, una etapa de la vida asociada a la crianza de los hijos”, indica el trabajo científico.

Pero en realidad **no consta que haya necesidades diferentes de sueño en hombres y mujeres.** El estudio, en palabras del maldito David Espada García, neurobiólogo, en [la Dudoteca](#), indica que “la necesidad real de dormir es equivalente en todas las personas, aunque algunos factores propicien el insomnio e interrupciones del descanso más en mujeres que en hombres”.

**[¿Crees que te ha llegado un bulo? Verifica en nuestro chatbot de WhatsApp \(+34 644 229 319\)](#)**

## Los factores hormonales y psicosociales afectan de forma diferente al sueño de hombres y mujeres

“En general, **la percepción del sueño en las mujeres es peor que en los hombres** y las mujeres son más susceptibles a la necesidad de sueño tras horas despiertas”, señala a [Maldita.es](#) la neuróloga Ana Fernández-Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la [Sociedad Española de Neurología](#). Además, **ellas tienen necesidad de más minutos de sueño y de acostarse antes que los hombres.** Por último, en general, las alteraciones hormonales también afectan negativamente la calidad de sueño percibida por las mujeres, añade Fernández-Arcos.

La neuróloga explica que estas diferencias se observan sobre todo en la transición a la **menopausia**, ya que, como consecuencia de los cambios hormonales, se producen más despertares y sudoraciones nocturnas. También influyen **factores psicosociales** relacionados con aspectos más frecuentes en la vida de las mujeres, y no tanto a causas biológicas, que producen un estado de **hiperexcitabilidad** que dificultan conciliar el sueño, como el cuidado de niños y personas dependientes, así como una mayor carga mental por necesidades sociales, laborales y familiares, señala la experta.

Más allá del género, existen otros factores psicosociales “que reducen nuestra oportunidad de establecer horarios y duración adecuada de sueño” como **los turnos de trabajo** con “horarios poco fisiológicos”, de noche o con cambios de horario frecuentes que afecten a la hora a la que nos acostamos, y las **dificultades económicas** y el estrés que, como concluye la neuróloga, también afectan a la capacidad para conciliar el sueño.

#### Categorías

CUERPO HUMANO

#### Recursos utilizados

EXPERTOS

LITERATURA CIENTÍFICA

Apúntate a la newsletter de **Maldita**  
**Ciencia**



SUSCRIBIRSE

Máندانos tus preguntas





## Convocatoria de la 14ª Beca del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, con el patrocinio de Lundbeck



El **Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología** ha convocado, a través de la Fundación Privada de la SEN, la **14ª Beca de investigación GECSEN 2024**, con el patrocinio de **Lundbeck**.

La beca, **dotada con 6.000 € brutos**, va dirigida a miembros de la SEN, que sean residentes de último año de Neurología

(R4) avalados por un adjunto o bien a neurólogos que hayan finalizado la residencia en los últimos 5 años, con el objetivo de financiar un proyecto de investigación epidemiológica, clínica o preclínica en migraña u otras cefaleas.

El proyecto se llevará a cabo en un plazo de seis meses para poder presentarse como comunicación oral en la siguiente **Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología**.

### Presentación de candidaturas

Las candidaturas deberán remitirse a la Secretaría del Área Científica de la SEN por correo electrónico ([cientifico@sen.org.es](mailto:cientifico@sen.org.es)) a la atención del Coordinador del GECSEN (Dr. Pablo Irimia Sieira). **El plazo de presentación de solicitudes finalizará el 26 de septiembre de 2024.**

La Comisión Evaluadora tendrá en cuenta la originalidad, factibilidad, interés práctico y científico, impresión global y si la investigación forma parte de una tesis doctoral, para valorar

Las bases de la actual con

Soy el asistente virtual de iSanidad,  
puedes escribirme haciendo click  
en este mensaje





05 julio  
2024

## ¿POR QUÉ SE ME DUERMEN LOS BRAZOS CUANDO DUERMO?

[VOLVER](#)

Los brazos dormidos suelen ser consecuencia de una mala postura durante el descanso. Sin embargo, dependiendo de la frecuencia y duración, este síntoma puede deberse a otros motivos.

Suena la alarma, abres los ojos y te dispones tras un plácido sueño a estirar los brazos cuando... descubres que ellos aún no han despertado. No los sientes, solo ese hormigueo que los recorre y que tan incómodo resulta. Que se queden los brazos dormidos mientras nos entregamos a los brazos de Morfeo es de lo más habitual, pero ¿por qué ocurre este fenómeno? CuidatePlus ha consultado con dos expertos en el tema para que resuelvan esta duda y en qué casos este signo debería ser un motivo de preocupación.

“Lo más común es que una mala postura cause una compresión de un

nervio periférico, lo que provoca una disfunción temporal. Esto puede manifestarse como pérdida de sensibilidad, hormigueo, pinchazos y, en algunas ocasiones, también pérdida de fuerza", explica Ana Fernández-Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). En algunos casos, continúa la experta, comprime un área más extensa de nervios y afectar a toda la extremidad.

Gerard Mayà, coordinador del grupo de trastornos del movimiento y de la conducta durante el sueño de la Sociedad Española del Sueño (SES), detalla que a este fenómeno se le conoce como parálisis del sábado noche, y se produce en la mismas circunstancias que, por ejemplo, cuando una persona se queda en el baño mucho tiempo sentado o al dormir con la pareja y colocar el brazo debajo de ella. Fernández-Arcos comenta que si es la mano la que se queda dormida, "puede ser un síntoma del síndrome del túnel carpiano, que ocurre debido al estrechamiento del canal por el que pasa uno de los nervios que inervan la mano".

Noticia completa en [Mejor con salud](#).

[abc.es](https://www.abc.es)

# La 'nueva era' del alzhéimer: biomarcadores y fármacos para adelantarse a la enfermedad

*Cristina Garrido*

1-2 minutos



Michael Toomey, de 76 años, uno de los primeros pacientes en recibir lecanemab tras su aprobación NewYork-Presbiteryan  
05/07/2024

**Actualizado a las 04:29h.**