



Por Aragón Radio (https://www.ivoox.com/perfil-aragon-radio_a8_podcast_10596898_1.html) > Maravillosamente (https://www.ivoox.com/podcast-maravillosamente_sq_111486768_1.html)

Maravillosamente - 16/06/2024

REPRODUCIR

(https://www.ivoox.com/ajx-_tk_showPopover_130392521_1.html)

00:00

Descargar

Compartir

Me gusta

Más

08:43

Descripción de Maravillosamente - 16/06/2024

Charlamos con el Dr. Francisco Javier López González que acaba de ser reconocido por la Sociedad Española de Neurología por su contribución al conocimiento y desarrollo científico en el ámbito de la epilepsia.

Comentarios



Anónimo

Escribe un comentario ...



PUBLICAR

Más de Mente y psicología

[¿Quién ganaría en los JOCO de París un neandertal o un atleta contemporáneo? \(https://www.ivoox.com/que-ganaria-joo-paris-un-audios-mp3_rf_130062640_1.html\)](https://www.ivoox.com/que-ganaria-en-los-jocs-de-paris-un-neandertal-o-un-atleta-contemporaneo?utm_source=ivoox&utm_medium=web&utm_campaign=Verano24&attribution_utm_content=promo_webviewapp&attribution_utm_campaign=compra_premium&attribution_utm_medium=webviewapp)
(https://www.ivoox.com/que-ganaria-joo-paris-un-audios-mp3_rf_130062640_1.html) | 09:21

[una técnica no invasiva mejora la movilidad de personas con tetraplejia \(https://www.ivoox.com/una-tecnica-no-invasiva-mejora-movilidad-de-audios-mp3_rf_129734280_1.html\)](https://www.ivoox.com/una-tecnica-no-invasiva-mejora-la-movilidad-de-personas-con-tetraplejia?utm_source=ivoox&utm_medium=web&utm_campaign=Verano24&attribution_utm_content=promo_webviewapp&attribution_utm_campaign=compra_premium&attribution_utm_medium=webviewapp)
(https://www.ivoox.com/una-tecnica-no-invasiva-mejora-movilidad-de-audios-mp3_rf_129734280_1.html) | 07:26

[El Sufrimiento y La Depresión | Episodio 292 \(https://www.ivoox.com/reflexiones-sobre-el-sufrimiento-la-depresion-audios-mp3_rf_130089752_1.html\)](https://www.ivoox.com/reflexiones-sobre-el-sufrimiento-y-la-depresion?utm_source=ivoox&utm_medium=web&utm_campaign=Verano24&attribution_utm_content=promo_webviewapp&attribution_utm_campaign=compra_premium&attribution_utm_medium=webviewapp)
(https://www.ivoox.com/reflexiones-sobre-el-sufrimiento-la-depresion-audios-mp3_rf_130089752_1.html) | 29:01

[Pautas por Helena Echaveita \(https://www.ivoox.com/psicologia-helena-echaveita_sq_1315218_1.html\)](https://www.ivoox.com/psicologia-helena-echaveita?utm_source=ivoox&utm_medium=web&utm_campaign=Verano24&attribution_utm_content=promo_webviewapp&attribution_utm_campaign=compra_premium&attribution_utm_medium=webviewapp)
(https://www.ivoox.com/psicologia-helena-echaveita_sq_1315218_1.html) | 29:01

[El poder de los recuerdos - 12/06/24 \(https://www.ivoox.com/psicologia-el-poder-recuerdos-audios-mp3_rf_130269130_1.html\)](https://www.ivoox.com/psicologia-el-poder-de-los-recuerdos-120624?utm_source=ivoox&utm_medium=web&utm_campaign=Verano24&attribution_utm_content=promo_webviewapp&attribution_utm_campaign=compra_premium&attribution_utm_medium=webviewapp)
(https://www.ivoox.com/psicologia-el-poder-recuerdos-audios-mp3_rf_130269130_1.html) | 30:44

[un no-reflexiones-audios-mp3_rf_130269130_1.html](https://www.ivoox.com/psicologia-el-poder-recuerdos-audios-mp3_rf_130269130_1.html)
(https://www.ivoox.com/psicologia-el-poder-recuerdos-audios-mp3_rf_130269130_1.html) | 30:44

[VER TODOS \(HTTP://WWW.IVOOX.COM/AUDIOS-MENTE-PSICOLOGIA_SA_F440_1.HTML\)](https://www.ivoox.com/psicologia-el-poder-recuerdos-audios-mp3_rf_130269130_1.html)

IVOOX

Anúnciate (<https://www.ivoox.com/anunciate/>)

Quiénes somos (<https://ivoox.a2hosted.com/bios/bios/>)

Centro de ayuda (<https://ivoox.zendesk.com/hc/es-es>)

Ayuda Podcasters (<https://ivooxpodcasters.zendesk.com/hc/es-es>)

Blog (<https://www.ivoox.com/blog/>)

Prensa (<https://prensa.ivoox.com/>)

Premios iVoox (<https://premios.ivoox.com/>)

SERVICIOS

iVoox Premium (<https://www.ivoox.com/premium/>)

iVoox Plus (<https://www.ivoox.com/plus/>)

Crea tu Podcast gratis (<https://www.ivoox.com/podcasters/>)

RECOMENDADO

Audios que gustan (https://www.ivoox.com/audios-recomendados_hy_1.html)

Audios comentados (https://www.ivoox.com/ultimos-audios-comentados_hx_1.html)

Se busca en Google (https://www.ivoox.com/audios-que-se-buscan-en-google-de-historia-creencias_2i_f31_1.html)

Listas populares (https://www.ivoox.com/listas_bk_lists_1.html)

Noox Magazine (<https://www.ivoox.com/magazine/>)

Ranking podcast (https://www.ivoox.com/bp100_hb.html)

Observatorio iVoox (<https://www.ivoox.com/informes-ivoox-informe-consumo-podcast-en-espanol/>)

DESCARGA NUESTRA APP

Disponible en

 Seguir 32

0



0



PUBLICAR ▼



Noticia |  20/06/2024

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha promovido en una carta a la revista 'Lancet Neurology' la adopción internacional de su nueva clasificación para el seguimiento clínico de los pacientes con enfermedad de Parkinson, denominada **MNCD**.

Esta clasificación está ganando reconocimiento por su capacidad predictiva en el pronóstico a largo plazo de esta enfermedad.

6,9 créditos | Inicio: 12/06/2024

CURSO DE
**TRATAMIENTO ASERTIVO
COMUNITARIO**



TAC



PUBLICIDAD

El doctor **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN, explicó que la enfermedad de Parkinson presenta una gran variabilidad tanto en su manifestación clínica como en su pronóstico.

Los recientes avances en el entendimiento de la enfermedad permiten proponer nuevas formas de clasificación basadas en criterios biológicos, como mutaciones genéticas, neurodegeneración, neuroinflamación o agregación proteica, lo cual facilita

una medicina más personalizada.

Sin embargo, el doctor Ferro destacó que, en las nuevas propuestas de escalas, a menudo se omiten los síntomas —tanto motores como no motores— que son cruciales porque impactan directamente en la autonomía y calidad de vida del paciente.

En este contexto, se creó la clasificación **MNCD**, que incorpora tanto los síntomas clínicos como los aspectos biológicos para ofrecer una visión completa de la enfermedad y, así, identificar las mejores opciones de tratamiento individualizadas.

La clasificación **MNCD** categoriza la enfermedad de Parkinson en cuatro ejes: **Motor, No motor, Cognición y Dependencia** para actividades de la vida diaria. Es una herramienta que permite identificar síntomas clave y monitorizar la progresión del paciente, ofreciendo una visión clara de los síntomas más relevantes y sus cambios a lo largo del tiempo.

El doctor **Diego Santos**, otro miembro del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento, enfatizó que la clasificación MNCD ha demostrado ser superior en indicar la gravedad de la enfermedad, la calidad de vida y la situación funcional de los pacientes en comparación con otras escalas más utilizadas.

Además, destacó su utilidad en la monitorización de la respuesta a tratamientos y su posible aplicación en

ensayos clínicos o estudios de cohortes para analizar la evolución de la enfermedad a medio y largo plazo.

Por estas razones, los expertos de la SEN alientan a los neurólogos a utilizar la clasificación MNCD en su práctica clínica diaria y subrayan la importancia de considerar los síntomas clínicos al desarrollar nuevas clasificaciones más enfocadas en aspectos biológicos, tal como lo defienden en su publicación en Lancet Neurology.

TAC

El tratamiento asertivo comunitario está revolucionando el panorama de la salud mental



PUBLICIDAD

Fuente: Europa Press

Palabras clave: Parkinson, SEN, comunidad internacional

Url corta de esta página: <http://psiqu.com/2-74237>

Comentarios de los usuarios

AÑADIR COMENTARIO

No hay ningun comentario, se el primero en comentar

Artículos relacionados



Campofrío amplía sus centros de trabajo certificados como "Espacio cerebroprotegido"

Madrid, 10 de junio de 2024. Como parte de su compromiso con la seguridad y la salud, Campofrío ha ampliado su red de 'Espacios Cerebroprotegidos' a todos sus centros de producción, delegaciones comerciales y oficinas en España, quienes han obtenido la certificación "Espacio Cerebroprotegido" de la Fundación Freno al Ictus que acredita que sus empleados están capacitados para afrontar una emergencia por ictus en sus instalaciones.

En el acto de entrega de diplomas celebrado en las oficinas centrales de la compañía en San Sebastián de los Reyes, Javier Dueñas, CEO de Campofrío España, y Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, destacaron la importancia de la formación impartida en el marco de la certificación que capacita a las personas para identificar y actuar ante un posible ictus, no solo en el entorno laboral, sino también en el ámbito familiar y social.

Los empleados de los centros productivos de Campofrío en Trujillo (Cáceres), Torrijos (Toledo), Torrente (Valencia), Ólvega (Soria), Villaverde (Madrid), se unen a quienes obtuvieron la certificación el pasado año en las fábricas de Campofrío Frescos y de Campofrío en Burgos (La Bureba, Adobos y Jamones Burgaleses).

En su intervención, Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, enfatizó que cada minuto cuenta en casos de ictus y agradeció a Campofrío su compromiso en la formación de sus trabajadores: "*Campofrío Espacio Cerebroprotegido* es de los proyectos que realmente pueden ayudar a mejorar la situación en nuestro país, no sólo por su alcance -930 colaboradores-, también por la imagen social que la compañía tiene en nuestra sociedad".

El proyecto, en su etapa inicial, incluyó la formación online de 530 empleados, quienes adquirieron los conocimientos necesarios para reconocer y activar el protocolo Código Ictus, generando un impacto transformador en su entorno. En esta segunda fase, se suman más de 400 nuevos alumnos, alcanzando un total de 930 personas formadas, lo que convierte a Campofrío en uno de los proyectos con mayor alcance a la hora de capacitar a su personal para salvar vidas en caso de ictus en su entorno.

Por su parte, Javier Dueñas, CEO de Campofrío, señaló que "la certificación de todos nuestros centros de trabajo refuerza el compromiso de la compañía con la creación de un impacto positivo y la contribución a la sociedad, al promover la seguridad, salud y bienestar de las personas. Esto se extiende al cuidado tanto de nuestros propios empleados como el de sus entornos familiares y sociales". En este sentido, Dueñas destacó la importancia de la cultura



[SOBRE QUAES](#) [VIII ANIVERSARIO](#) [ACTIVIDADES](#) [RETOS EN BIOMEDICINA](#)

Ictus 'minor': casi el 9% de afectados sufrirá otro antes de tres meses

[RETOS COVID-19](#)

[COLABORA](#)

14 JUNIO, 2024 - SIN COMENTARIOS



Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR



Casi el 9% de las personas que sufren un primer

ictus *minor* (o ictus leve), sin secuelas, sufrirá un segundo

[SOBRE QUAES](#) [VIII ANIVERSARIO](#) [ACTIVIDADES](#) [RETOS EN BIOMEDICINA](#)
antes de tres meses. Este dato, **desconocido hasta ahora**, lo

aporta una revisión sistemática y un metaanálisis liderado por investigadores de la Universidad de Melbourne, en Australia, basándose en la evidencia científica de 14 estudios previos de entre los años 2000 y 2021 que suman 45.462 pacientes, y publicado en el *Journal of the American Heart Association*.

Entre esos 14 estudios, seleccionados por su calidad de entre unos 400 de todo el mundo, **figura uno publicado en Stroke en 2008 por el Servicio de Neurología del Hospital del Mar de Barcelona**.

Ángel Ois, cofirmante de este estudio y del metaanálisis y neurólogo del Hospital del Mar e investigador de su Instituto de Investigación, ha destacado a este diario esta otra conclusión de la revisión: en el 2000 la proporción de pacientes con un ictus *minor* que sufría un segundo ictus al poco tiempo era, en términos generales, de hasta el 16-17%, pero desde entonces esa proporción **ha ido bajando a razón de un 0,6% anual**, lo que sugiere una mejora generalizada en su evaluación y tratamiento. No obstante, aún afecta de manera generalizada al 8,6% de los pacientes y, por tanto, queda margen de mejora.

Lo que ha contribuido especialmente a alcanzar este último dato, ha explicado el investigador, es **no hacer distinciones entre los pacientes con ictus grave y con ictus leve**, y realizarles a los dos un estudio completo y rápido de la causa para indicarles la terapia más adecuada y, posteriormente, hacerles un seguimiento exhaustivo.

“Con ingreso en el centro, aunque los síntomas sean leves.

Ante el riesgo de recurrencia del ictus, es recomendable

Buscar...



Entradas recientes

Ganadores VIII

Edición de las

becas a los

mejores proyectos

de innovación

social de las

asociaciones de

pacientes

Latiendo Juntos

nos otorga el

Premio a la Mejor

Entidad

Colaboradora

La Fundación

recibe un premio

del ICOMV

Nueva edición del

Concurso de

Dibujo de Navidad

¡Participa!

“El ejercicio físico

es vida, solo que

en presencia de

una cardiopatía

hay que ajustarlo a

unos límites

seguros”



Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR



10.000 en Madrid, 5.000 en País Vasco...

También ha contribuido a reducir el porcentaje de pacientes con ictus *minor* que sufren un segundo evento. Las nuevas

terapias y, cuando la causa es una **estenosis carotídea** (acumulación de placas que bloquean las arterias carótidas, que suministran sangre al cerebro), operar antes de 15 días para “evitar el riesgo de manera eficiente”; ese plazo es de unos tres meses.

Y la **prevención secundaria** tras el primer ictus leve, añade, es asimismo importante pero, a pesar del impacto que supone haber sufrido ya uno, no todos los pacientes van a seguir con eficacia la terapia prescrita, a tener bien controlados los factores de riesgo (hipertensión, etc.) y a cumplir con los cambios en el estilo de vida recomendados.

Otra aportación relevante del metaanálisis es que de las **variables analizadas** – edad, hipertensión, diabetes o patologías cardíacas- ninguna ha demostrado guardar relación con el riesgo de recurrencia.

Ois ha informado de que el metaanálisis contribuye, especialmente, a **concienciar** de la importancia del ictus *minor*, que ha sido poco estudiado hasta la fecha, y a saber si en las últimas dos décadas ha mejorado la asistencia que se le presta o no. Un paciente con ictus leve debe recibir **atención especializada** para evitar que, a los tres meses, sufra discapacidad y/o alteraciones cognitivas, ha reiterado.

“En Barcelona, el **Código Ictus** se activa tanto si es *minor* como si es severo, y así se evita que en los días siguientes se repita el ictus”, ha asegurado.

Otro estudio publicado en *Stroke* en 2012 alertó a la comunidad médica internacional de que el ictus *minor* es más

asociación de
pacientes
Latiendo Juntos
nos otorga el
Premio a la Mejor
Entidad
Colaboradora
La Fundación
recibe un premio
del ICOMV
Nueva edición del
Concurso de
Dibujo de Navidad
¡Participa!
“El ejercicio físico
es vida, solo que
en presencia de
una cardiopatía
hay que ajustarlo a
unos límites
seguros”



Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR



Por otro lado, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) de 2023, **cada año se producen en España**

entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus y, según

datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), solo en 2022, más de 24.000 personas fallecieron debido a un ictus y más de 34.000 personas desarrollaron una discapacidad por esta enfermedad.

Eso hace que el ictus sea la **primera causa de discapacidad en España** – más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus- y que, tras los fallecimientos por covid-19, el ictus sea la segunda causa de muerte en mujeres en España y la tercera causa en ambos sexos.

Otros datos de la SEN indican que, en España, solo un 50% de la población sabría reconocer los síntomas de esta enfermedad. Y que el *Código Ictus*, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas de ictus, solo se llega a utilizar en aproximadamente el 40% de los casos que se atienden en los **hospitales españoles**.



<https://www.diariomedico.com/medicina/neurologia> 6 junio 2024

El dato lo aporta una revisión sistemática y un metaanálisis internacional con información acerca de 45.462 pacientes recogida entre 2000 y 2021.

Prueba estos calcetines para dormir una noche y mira qué pasa

Publicidad Dr Sock



Cada coche tiene arañazos, pero pocos conocen este truco para eliminarlos

Publicidad NanoSparkle



20minutos

Seguir

46.6K Seguidores



El fruto seco que ayuda a dormir mucho mejor: está repleto de melatonina

Historia de Pablo Segarra • 2 mes(es) • 3 minutos de lectura



El fruto seco que ayuda a dormir mucho mejor: está repleto de melatonina
© Proporcionado por 20minutos

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que hasta un 48% de la población adulta de **España** sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en **al menos un 10% de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave**. Esta cifra incluso podría ser mayor por el alto número de pacientes que no están diagnosticados. **Hablamos en cualquier momento.**



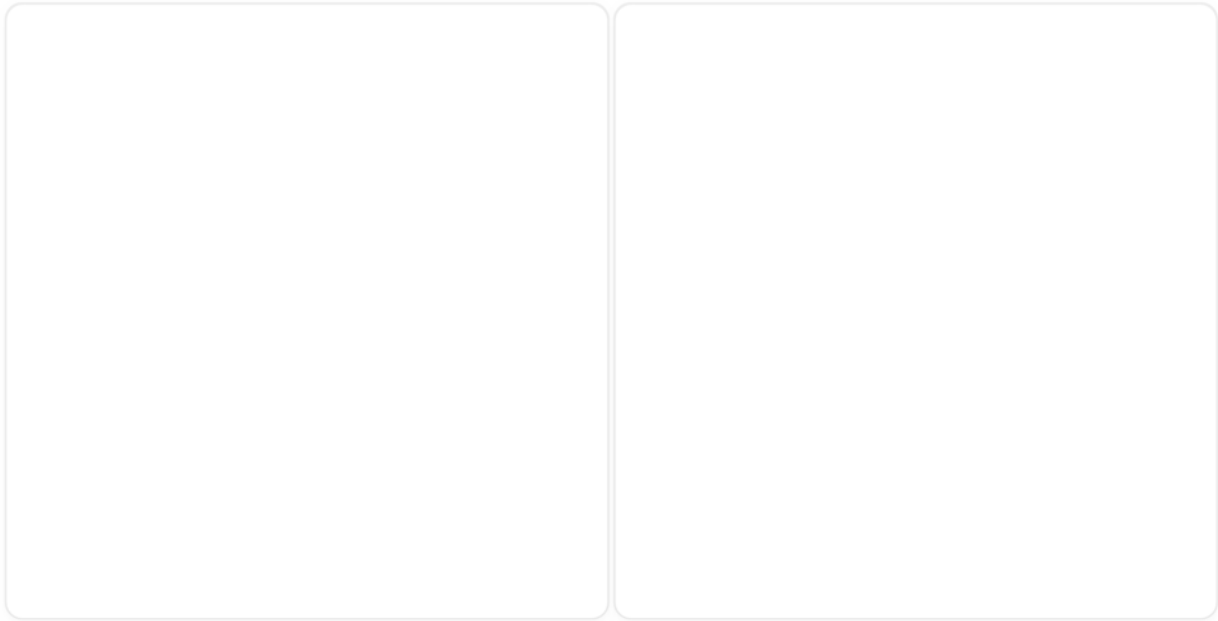
Comentarios

pacientes que no están diagnosticados. Hablamos, en cualquier caso, de una cifra que puede rebasar los cinco millones de personas en España que sufren este trastorno del sueño.

Por ello, muchos de ellos buscan **soluciones naturales** para mejorar la calidad del sueño. Existen unos pequeños y deliciosos frutos secos, las nueces, que no sólo son una fuente de nutrición rica en [proteínas](#), [vitaminas](#) B y C, y ácidos grasos omega-3, sino que también son portadores de un componente clave para el descanso: la **melatonina**.

Melatonina, la hormona del sueño

Contenido patrocinado



Más para ti

 Comentarios

924 872 569 – 659 44 11 92 |
info@ondacerosur.es



Inicio Noticias Podcast
Directos Programación
Quiénes somos Contacto



ÚLTIMA HORA itas en Acción piden que no se autoricen porteras en las Cañadas Reales.



Q Buscar...

Categorías

> Además

> Agro

> Audios

> Deportes

> Destacadas

> Directos

> En Portada

> Otras

> Podcasts

> Rumbo a
Extremadura
Parada y Fonda

> Última Hora

> Últimas Noticias

> Vídeos

La extremeña Esther Cubo recibe el Premio de la Sociedad Española de Neurología 'Trastornos del Movimiento'

La neuróloga extremeña Esther Cubo Delgado ha sido galardonada por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con el 'Premio SEN Trastornos del Movimiento' como reconocimiento a su amplia labor científica y a su dedicación por la investigación de estas enfermedades neurológicas.

La neuróloga extremeña Esther Cubo Delgado ha sido galardonada por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con el 'Premio SEN Trastornos del Movimiento' como reconocimiento a su amplia labor científica y a su dedicación por la investigación de estas enfermedades neurológicas.

Los Premios SEN representan el reconocimiento de la Sociedad

Española de Neurología y de los neurólogos españoles a aquellas personas y/o entidades que han contribuido al desarrollo científico de la Neurología.

«La SEN ha otorgado este premio a la doctora Esther Cubo como reconocimiento a su actividad profesional en el ámbito de los trastornos del movimiento, lo que le ha llevado a ser un referente nacional e internacional», señala el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología.

Natural de Mérida, la doctora Esther Cubo es actualmente jefe de Servicio de Neurología en el Hospital Universitario de Burgos y profesora asociada en la Universidad de Burgos.

Con anterioridad, estuvo desarrollando su carrera profesional en el Instituto de Salud Carlos III de Madrid. Su carrera investigadora se ha caracterizado por el estudio de diferentes áreas de los trastornos del movimiento como neuroepidemiología, desarrollo y validación de escalas clínicas, biomarcadores, e implementación de nuevas tecnologías y educación en países en desarrollo.

Tiene más de dos centenares de artículos publicados en revistas de Medicina y Neurología sobre sus investigaciones, además de ser autora de más de media centena de capítulos en libros de Neurología.

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Extremadura y Doctora en Medicina por la Universidad de Navarra, es especialista en Neurología por el Hospital Clínico San Carlos de Madrid y especialista en trastornos del movimiento por la Rush University Medical Center de Chicago (Estados Unidos).

Ha ocupado diferentes cargos en diferentes sociedades médicas como la International Parkinson's disease and Movement Disorder Society o la European Huntington's disease network. Además, es colaboradora honorífica en programas de doctorado de varias Universidades como la de Valladolid, Burgos o la Operta de Cataluña.

EP

10 de junio de 2024 - 10:56 am

Comparte la noticia en:



Además



José Ángel Sánchez Juliá: El Ejecutivo de María Guardiola gobierna para todos, mientras que el PSOE de Extremadura actúa de forma partidista mirando por sus intereses

17 de junio de 2024 - 11:47 am



Ecologistas en Acción piden que no se autoricen porteras en las Cañadas Reales.

17 de junio de 2024 - 11:36 am



La Guardia Civil refuerza la vigilancia aérea para la prevención de incendios forestales en

Una mirada a la Fundación La Caixa (https://www.religiondigital.org/alma_de_la_caixa/) >
ELA: investigar una enfermedad todavía sin cura que afecta a más de 4.000 pacientes (https://www.religiondigital.org/alma_de_la_caixa/ELA-investigar-enfermedad-todavia-pacientes-CAIXA_0_2679931984.html)

La Fundación "la Caixa", en colaboración con la Fundación Luzón, impulsa investigaciones

ELA: investigar una enfermedad todavía sin cura que afecta a más de 4.000 pacientes



La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es la tercera enfermedad neurodegenerativa más prevalente en España

La Fundación "la Caixa", en colaboración con la Fundación Luzón, impulsa investigaciones que nos encaminan hacia una mejora en el diagnóstico y el tratamiento de esta enfermedad, que actualmente no tiene cura

A escasos días del 21 de junio, Día Mundial de la ELA, repasamos algunos de estos proyectos

17.06.2024

(Fundación la Caixa) (<https://mediahub.fundacionlacaixa.org/es/investigacion-salud/salud/enfermedades/2024-06-11/ela-investigar-enfermedad-todavia-cura-afecta-4-000-pacientes-5980.html#resources>).- La esclerosis lateral amiotrófica, conocida como ELA, **es una enfermedad neurodegenerativa progresiva y letal que afecta a las neuronas motoras** y que causa síntomas de debilidad y atrofia muscular hasta provocar la inmovilidad de la persona y la muerte. A pesar de que actualmente no existe un registro oficial, se sabe que entre 4.000 y 4.500 personas la padecen en nuestro país y, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año 700 personas desarrollan los primeros síntomas. Aunque la esperanza de vida de los pacientes es altamente variable y depende de factores como la edad, la velocidad de progresión o el tipo de ELA (esporádica o familiar), los enfermos tienen una esperanza de vida media de entre dos y cinco años desde el diagnóstico. Sin embargo, los avances en el cuidado de los pacientes y la comprensión de las variables determinantes del progreso de la enfermedad están cambiando este panorama: más de la mitad de los pacientes viven más de tres años y cerca del 20 % viven cinco años o más.

El viaje de tus sueños, con RD

HAZTE SOCIO/A (https://www.religiondigital.org/comunicacion/Socios-RD-descuentos-viajes-Espana-mundo-extranjero-peregrinaciones_0_2670332959.html)

El momento del diagnóstico es devastador para el paciente y su familia. **«Un anuncio de diagnóstico de ELA es un mazazo vital difícil de describir**. Es una catástrofe. Es la espada de Damocles que tienes encima. Es una muerte anunciada. Y es difícil, primero para el enfermo y después para los más allegados, digerir con un mínimo de racionalidad lo que te está pasando, porque crees que no es real y de ahí la frustración», explica María José Arregui, presidenta de la Fundación Luzón, entidad que trabaja para visibilizar esta enfermedad, mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias y promover la investigación.

En esta enfermedad degenerativa con pronóstico fatal, las neuronas responsables del movimiento comienzan a morir y se pierde progresivamente el control de los músculos. Las manifestaciones clínicas de la ELA son muy variables. Los síntomas de inicio más frecuentes son la debilidad muscular y la disminución de la masa muscular en las extremidades, y hasta un tercio de los pacientes acude por primera vez a la consulta por tener dificultades para hablar o para tragar. Con el tiempo, la ELA evoluciona generando parálisis muscular y produciendo en las personas que la padecen la incapacidad de moverse, hablar y respirar.

María José Arregui, presidenta de la Fundación Luzón / Pedro Sánchez / Fundación la Caixa

Los expertos aseguran que en la mayoría de los casos no puede determinarse el origen de la enfermedad: **solo un 5-10 % tiene un componente genético**. Lo más probable, aseguran, es que no exista un factor etiológico único, sino una combinación de factores que conducen a la neurodegeneración en la ELA. En el 90 % de los pacientes no se llega a saber por qué se ha desarrollado la enfermedad, dato que ayuda a entender la complejidad de la investigación que se lleva a cabo para hacer frente a la ELA.

El compromiso con la investigación

A pesar de que en la última década se han producido avances significativos, la investigación de la ELA sigue requiriendo enormes esfuerzos. Conscientes de esta necesidad, **la Fundación "la Caixa" y la Fundación Luzón renovaron recientemente el convenio de colaboración** que ambas entidades mantienen desde 2017 para fortalecer el tejido investigador sobre esta enfermedad, con un enfoque dirigido a buscar nuevos tratamientos y a mejorar el diagnóstico. «Creo que a partir de ese año hay un antes y un después en lo que se refiere a la investigación de la ELA. Hemos conseguido colocar la enfermedad en la agenda pública y social y hacerla atractiva para los investigadores», asegura María José Arregui.

Desde entonces, **la convocatoria CaixaResearch de Investigación en Salud ha apoyado cada año un proyecto de investigación de la ELA, en colaboración con la Fundación Luzón**. Uno de ellos está centrado en la neuroinflamación, uno de los mecanismos patogénicos que contribuyen a la aparición y progresión de la ELA. Hasta ahora, los fármacos antiinflamatorios se han mostrado ineficaces para tratar los síntomas y frenar su evolución. Al frente de esta investigación abierta por primera vez en este campo está Rubèn López Vales, de la Universitat Autònoma de Barcelona. Él y su equipo han demostrado que la administración oral de un lípido derivado de los ácidos grasos omega-3, la maresina, tiene efectos terapéuticos mayores que el riluzol, el único fármaco aprobado para la ELA en Europa. El proyecto, en su etapa preclínica, ha probado con éxito la eficacia de la maresina en modelos animales al reducir la inflamación y frenar el avance de la enfermedad, lo que ha abierto también nuevas esperanzas en otras enfermedades neurodegenerativas como la

esclerosis múltiple.

Rubèn López Vales lidera el grupo de Investigación de Neuroplasticidad y Regeneración de la Universitat Autònoma de Barcelona - Fundación "la Caixa"

«Una analogía con la enfermedad crónica sería observar una autopista llena de coches que **están colapsados** como consecuencia de un accidente. Cada uno de esos coches sería una célula inmunitaria. Los fármacos antiinflamatorios lo que intentarían hacer es frenar o bloquear la entrada de los coches a la autopista para evitar que haya más colapso y que otros coches se acumulen en la autopista. Sin embargo, hasta que no se retire el coche accidentado los coches van a estar ahí retenidos. ¿Qué estamos haciendo nosotros con esta terapia? Somos la grúa que va a retirar el coche accidentado y va a permitir la circulación de los coches que han quedado atrapados», apunta este investigador.

Actualmente, se están realizando estudios de toxicidad y farmacocinética como paso previo al comienzo de un estudio clínico en pacientes. El objetivo es que estos resultados acaben transformándose en un tratamiento que ralentice la progresión de la enfermedad.

Biopsia líquida, una esperanza en la ELA

Otra de las líneas que se investigan en la ELA, también en el marco de la colaboración entre la Fundación "la Caixa" y la Fundación Luzón, es el diagnóstico precoz de la enfermedad. **En la Fundación Miguel Servet - Navarrabiomed, Maite Mendioroz Iriarte e Ivonne Jericó Pascual encabezan un proyecto** en el que se está utilizando una técnica desarrollada en el campo de la oncología para aplicarla en pacientes con ELA: la biopsia líquida. «La técnica está basada en el hecho de que cuando las células degeneran y mueren liberan su contenido, incluido el material genético (ADN), en el torrente sanguíneo. Esas moléculas de ADN circulantes contienen información bioquímica sobre sus células de origen, que en este caso son las neuronas enfermas. Lo que estamos haciendo es aislar y estudiar este ADN mediante un análisis de sangre», explica la investigadora y directora de la Fundación Miguel Servet - Navarrabiomed, Maite Mendioroz Iriarte. Su

equipo intenta identificar nuevos genes, que podrían utilizarse como biomarcadores de diagnóstico y progresión de la enfermedad. Además, esto podría aplicarse también a otras enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, el párkinson o la esclerosis múltiple.

La investigadora y directora de la Fundación Miguel Servet - Navarrabiomed, Maite Mendioroz Iriarte - Pedro Sánchez. Fundación "la Caixa"

Tal y como destaca la investigadora, «nuestro mayor deseo es que la identificación de estos biomarcadores dé como resultado el desarrollo de un test diagnóstico que permita una mayor precisión y acorte los tiempos de detección. Esto, sin duda, reduciría la carga de angustia del paciente. No podemos olvidar que **la media para el diagnóstico actual de la ELA es de 10 meses**, un período de tiempo muy extenso y angustioso para el paciente y su entorno».

Pero estos no son los únicos proyectos que actualmente se están desarrollando gracias a estas instituciones. Además, **destaca la investigación liderada por Carmen María Fernández-Martos**, que estudia el papel neuroprotector de la leptina, una hormona relacionada con el metabolismo de la obesidad y que se asocia a un menor riesgo de desarrollar ELA, confiriendo una ventaja de supervivencia en los pacientes.

Por otro lado, en el Centro de Investigaciones Biológicas Margarita Salas, del CSIC, **Ana Martínez está desarrollando junto con su equipo un nuevo compuesto que recupera la funcionalidad de la proteína TDP-43**, que los pacientes de ELA tienen modificada. En el proyecto se ha probado la eficacia de este compuesto en modelos animales porque previene la muerte de las neuronas motoras, que son las células nerviosas encargadas de producir los estímulos que contraen los músculos de movimiento voluntario del organismo. Su muerte es la responsable de la parálisis funcional que caracteriza a los pacientes afectados por la ELA.

Investigadoras del grupo de Investigación de Neuroplasticidad y Regeneración de la Universitat Autònoma de Barcelona
Fundación la Caixa

Por su parte, **Óscar Fernández-Capetillo, del CNIO, explora el papel del estrés nucleolar en la ELA**. Hasta la fecha, se han identificado más de 22 genes que presentan mutaciones en pacientes de ELA. Su grupo ha descubierto un nuevo mecanismo que relaciona estas mutaciones con un problema general que bloquea todos los ácidos nucleicos, el ADN y el ARN e impide multitud de procesos fundamentales para el correcto funcionamiento de las motoneuronas.

El último proyecto en recibir el apoyo de esta colaboración ha sido el de Estela Área, también del Centro de Investigaciones Biológicas Margarita Salas, del CSIC. Anteriores estudios de su equipo han demostrado que las alteraciones metabólicas en las neuronas motoras de estos pacientes ocurren en el citoplasma de la célula, en el retículo endoplasmático. Su investigación se centra en analizar y monitorizar esas alteraciones, tanto en modelos animales como en células humanas y en muestras de sangre de pacientes de ELA, para comprender qué papel cumplen y, así, abrir la puerta al hallazgo de nuevas dianas terapéuticas potenciales.

La realidad social de los pacientes

Además del incremento de la inversión en la investigación de la ELA, entre otras medidas, **la Fundación Luzón reclama a la Administración que procure una atención domiciliaria adecuada** para los pacientes afectados por esta enfermedad. «La atención a los pacientes de ELA es deficiente en nuestro país y nuestro sistema sanitario no está preparado para atenderles. Las familias suelen asumir la carga completa de los cuidados, a veces con inmensos sacrificios económicos, ya que el enfermo es enviado a su domicilio. Por tanto, creemos vital que la nueva ley garantice que los pacientes reciban una atención de calidad en su domicilio», afirma María José Arregui.

Las personas que padecen ELA requieren múltiples profesionales en su atención diaria. La asistencia sanitaria rehabilitadora, como la fisioterapia, terapia ocupacional, atención psicológica, logopedia o estimulación cognitiva, es necesaria para retrasar la progresión de la enfermedad y

mejorar la calidad de vida de los pacientes, que presentan con frecuencia trastornos de ansiedad y depresión. «El coste de la enfermedad es inasumible por el paciente y su familia. Hablamos de una enfermedad que requiere un tratamiento multidisciplinar, que en la mayoría de los casos es asumido por la familia, a lo que hay que añadir que el cuidador principal del enfermo en ocasiones debe dejar de trabajar, con la consiguiente merma de ingresos económicos», lamenta.



(https://www.religiondigital.org/boletin/?utm_source=web&utm_medium=banner&utm_campaign=ss21)

ACTUALIDAD

Campofrío crea una red de «Espacios Cerebroprotegidos» en toda España



Redacción 15 Jun, 2024 5:00 pm

- El 35% de los casos de ictus se producen en la edad laboral.
- Más de 24.000 personas fallecen anualmente a causa del ictus en España, y más de 34.000 quedan con discapacidades significativas debido a esta enfermedad, destacando la gravedad del problema y la necesidad de intervenciones rápidas y eficaces.
- 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.

Como parte de su compromiso con la seguridad y la salud, Campofrío ha ampliado su red de 'Espacios Cerebroprotegidos' a todos sus centros de producción, delegaciones comerciales y oficinas en España, quienes han obtenido la certificación «Espacio Cerebroprotegido» de la Fundación Freno al Ictus que acredita que sus empleados están capacitados para afrontar una emergencia por ictus en sus instalaciones.

En el acto de entrega de diplomas celebrado en las oficinas centrales de la compañía en San Sebastián de los Reyes, Javier Dueñas, CEO de Campofrío España, y Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, destacaron la importancia de la formación impartida en el marco de la certificación que capacita a las personas para identificar y actuar ante un posible ictus, no solo en el entorno laboral, sino también en el ámbito familiar y social.

Los empleados de los centros productivos de Campofrío en Trujillo (Cáceres), Torrijos (Toledo), Torrente (Valencia), Ólvega (Soria), Villaverde (Madrid), se unen a quienes obtuvieron la certificación el pasado año en las fábricas de Campofrío Frescos y de Campofrío en Burgos (La Bureba, Adobos y Jamones Burgaleses).

En su intervención, Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, enfatizó que cada minuto cuenta en casos de ictus y agradeció a Campofrío su compromiso en la formación de sus trabajadores: «Campofrío Espacio Cerebroprotegido es de los proyectos que realmente pueden ayudar a mejorar la situación en nuestro país, no sólo por su alcance -930 colaboradores-, también por la imagen social que la compañía tiene en nuestra sociedad».

El proyecto, en su etapa inicial, incluyó la formación online de 530 empleados, quienes adquirieron los conocimientos necesarios para reconocer y activar el protocolo Código Ictus, generando un impacto transformador en su entorno. En esta segunda fase, se suman más de 400 nuevos alumnos, alcanzando un total de 930 personas formadas, lo que convierte a Campofrío en uno de los proyectos con mayor alcance a la hora de capacitar a su personal para salvar vidas en caso de ictus en su entorno.

Por su parte, Javier Dueñas, CEO de Campofrío, señaló que "la certificación de todos nuestros centros de trabajo refuerza el compromiso de la compañía con la creación de un impacto positivo y la contribución a la sociedad, al promover la seguridad, salud y bienestar de las personas. Esto se extiende al cuidado tanto de nuestros propios empleados como el de sus entornos familiares y sociales". En este sentido, Dueñas destacó la importancia de la cultura del conocimiento para prevenir y revertir la situación tan dramática que puede provocar un caso de ictus.

"Espacio Cerebroprotegido" es una certificación obtenida a través de una formación online, cuyo contenido ha sido desarrollado con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Asimismo, cuenta con el aval social de la propia sociedad científica y con el apoyo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).

Ictus en España

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.

EDS21 utiliza cookies propias y de terceros para mejorar tu experiencia de navegación y realizar tareas de análisis. Al continuar con tu navegación entendemos que das tu consentimiento a nuestra [política de cookies](#).

Continuar



[Inicio](#) > Noticias

Campofrío amplía sus centros de trabajo certificados como 'Espacio cerebroprotegido'



14 junio, 2024

Actualizado: 14 junio, 2024 10:25

En esta noticia se habla de: **Campofrío** **RSC**

PUBLICIDAD

**Te pongas co
te pongas****AirEuropa**
Tú decides

Como parte de su compromiso con la seguridad y la salud, **Campofrío** ha ampliado su red "Brain Safe Spaces" a todos los centros productivos, oficinas comerciales y oficinas en España que han recibido la certificación "Brain Safe Spaces" de Fundación Freno al Ictus, certifica que su personal está capacitado para brindar atención de emergencia al ictus en sus instalaciones.



proporciona el certificado, permite a las personas para identificar un posible ictus y tomar las medidas adecuadas, no sólo en el ámbito laboral sino también en el familiar y social.

Empleados de los centros de producción de Campofrío en Trujillo (Cáceres), Torrijos (Toledo), Torrente (Valencia), Olvega (Soria), Villaverde (Madrid) se suman a los que recibieron la certificación el año pasado en las fábricas Campofrío Frescos y Campofrío en Burgos (La Bureba), Adobos y Jamones Burgaleses).

En su intervención, Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, enfatizó que cada minuto cuenta en casos de ictus y agradeció a Campofrío su compromiso en la formación de sus trabajadores: «*Campofrío Espacio Cerebroprotegido* es de los proyectos que realmente pueden ayudar a mejorar la situación en nuestro país, no sólo por su alcance -930 colaboradores-, también por la imagen social que la compañía tiene en nuestra sociedad».

La primera fase del proyecto incluyó capacitación en línea para 530 empleados, quienes adquirieron los conocimientos necesarios para reconocer y activar el protocolo del Código Ictus, que tiene un impacto transformador en su entorno.

En la segunda fase participaron más de 400 nuevos alumnos, para un total de 930 personas formadas, lo que convierte a **Campofrío** en uno de los proyectos de mayor envergadura en la formación de personal en medidas para salvar vidas en caso de colapso por ictus.

“Espacio Cerebroprotegido” es una certificación obtenida a través de una formación online, cuyo contenido ha sido desarrollado con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Asimismo, cuenta con el aval social de la propia sociedad científica y con el apoyo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).

Noticias Relacionadas:





OPINIÓN

La Esclerosis Lateral Amiotrófica: Una Mirada Profunda

ANTONIO LEAL JIMÉNEZ

16/JUN./24 - 17:53



El Club de Tenis de Alcázar de San Juan celebró el pasado 8 de junio una jornada deportiva solidaria llena de actividades, con la intención de recaudar fondos a beneficio de la asociación "Vívela", para los enfermos de ELA.

Es importante señalar que la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) es una enfermedad neurodegenerativa que afecta a las células nerviosas del cerebro y la médula espinal. A medida que las neuronas motoras se deterioran, los pacientes pierden gradualmente el control sobre sus músculos voluntarios, llevando a una parálisis progresiva y, finalmente, la muerte. Nombrada en honor al famoso jugador de béisbol estadounidense Lou Gehrig, quien fue diagnosticado con ELA en 1939, esta condición es devastadora tanto para quienes la padecen como para sus seres queridos.

A pesar de su devastador impacto, la ELA, a menudo, no recibe la atención que merece. Para cambiar esta situación, es crucial fomentar una mayor conciencia y acción por parte de la sociedad. En España no existe un registro oficial de pacientes ELA. La Sociedad Española de Neurología estima una cifra entre 4000 y 5000 pacientes. Sin embargo, el INE cifra el número alrededor de 31 mil personas afectadas.

Nos encontramos ante una enfermedad que supone un alto coste económico para quienes la padecen, ya que en su mayoría lo tienen que asumir los propios pacientes, que, según la Fundación Luzón, asciende a más de treinta mil euros anuales, lo que es muy común que, muchos de ellos no puedan recibir asistencia por su elevado coste y por la falta de cobertura del Sistema nacional de Salud.

Juan Carlos Unzué, destacado portero en equipos como el FC Barcelona, Sevilla FC, y Osasuna durante su carrera futbolística. Después de retirarse como jugador, se dedicó a

La Esclerosis Lateral Amiotrófica: Una Mirada Profunda

implacable. Estoy seguro de que voy a vivir con esta enfermedad, pero no voy a vivir por ella."

María González, 47 años: "Cuando me diagnosticaron ELA, mi mundo se derrumbó. Era una persona activa, siempre en movimiento, y de repente, me encontré con un futuro incierto. Lo más difícil ha sido aceptar que necesitaré cada vez más ayuda para hacer cosas simples como vestirme o comer. A pesar de todo, he encontrado fuerzas en mi familia y amigos, y en los pequeños momentos de alegría que la vida aún me ofrece. Cada día es un reto, pero también una oportunidad para valorar lo que tengo y seguir adelante."

Ana López, 60 años: "Vivir con ELA es como estar en una montaña rusa emocional. Hay días buenos y días muy difíciles. Ver cómo mi cuerpo se va debilitando ha sido una experiencia dolorosa, pero también he encontrado una comunidad de apoyo increíble. Otros pacientes y sus familias me han mostrado que no estoy sola en esto. He aprendido a comunicarme de nuevas formas y a aceptar ayuda, algo que antes me costaba mucho. La ELA ha cambiado mi vida, pero no ha cambiado quién soy en esencia."

Estos testimonios reflejan algunas de la diversidad de experiencias y sentimientos de las personas que viven con ELA. Cada historia es única, pero todas comparten la lucha constante por mantener la esperanza y la dignidad frente a esta enfermedad.

Durante el pasado mes de febrero tuvo lugar en el Congreso una jornada sobre la ELA, con el objetivo de visibilizar la enfermedad y exigir la puesta en vigor de la Ley de la ELA. Al término de ella, Juan Carlos Unzué, destacó que "no les importamos demasiado" por la ausencia de los representantes políticos. "Nosotros necesitamos hechos, necesitamos que esa Ley ELA se tramite y sobre todo que la ayudas acaben llegando a los afectados lo antes posible". A continuación, explicó que desde la primera propuesta de ley han muerto alrededor de 2.200 personas "sin poder beneficiarse de esta y sobre todo la mayoría de ellos sin poder vivir dignamente". "Porque esta es una de sus mayores reivindicaciones, una vida digna".

También ha manifestado que las necesidades de su enfermedad son muchas, pero ha recalcado el tema de los cuidadores: "No podemos estar un minuto solos, necesitamos estar cuidados por una persona que sepa y para ello hay que contratar y pagar a alguien por ello ya que no todos los enfermos de ELA pueden permitírselo". "La mayoría de los afectados no se puede permitir mantenerse vivo con esta enfermedad". Para él, la situación económica no debería determinar si sus compañeros de enfermedad deciden continuar viviendo o morir.

La ELA no solo afecta físicamente a los pacientes, sino que también tiene un profundo impacto emocional y psicológico. La pérdida progresiva de la independencia y la capacidad de realizar actividades cotidianas puede llevar a sentimientos de frustración, ansiedad y depresión. El apoyo de familiares, amigos y profesionales de la salud mental es crucial para ayudar a los pacientes a afrontar estos desafíos.

La investigación sobre la ELA ha avanzado considerablemente en las últimas décadas, aunque aún queda mucho por descubrir. Los científicos están



La Esclerosis Lateral Amiotrófica: Una Mirada Profunda

constantemente. No encontramos una enfermedad devastadora que afecta profundamente la vida de quienes la padecen y de sus seres queridos. Aunque actualmente no tiene cura, los avances en la investigación y los tratamientos están proporcionando nuevas esperanzas.

Es fundamental seguir apoyando a los pacientes y sus familias, y fomentar la investigación para encontrar una cura definitiva para esta enfermedad. La comunidad médica, los científicos y los legisladores deben trabajar juntos para asegurar que los pacientes de ELA reciban el cuidado y el apoyo que necesitan.

La falta de conocimiento sobre la ELA es uno de los mayores obstáculos para brindar el apoyo adecuado. Campañas de concienciación pueden ayudar a informar a la población sobre la enfermedad, sus efectos y la importancia de la solidaridad. Comprender el impacto de la ELA fomenta una mayor empatía y disposición para ayudar.

Abogar por políticas públicas que apoyen a los enfermos de ELA es determinante. Esto incluye la cobertura médica adecuada, acceso a terapias y tratamientos, y el apoyo a la investigación. Un marco legislativo favorable puede garantizar que los pacientes reciban la atención y el apoyo que necesitan.

La ELA es una enfermedad que nos desafía a ser más humanos, más solidarios y más comprometidos con el bienestar de los demás. Enfrentarnos a este reto requiere el esfuerzo conjunto de toda la sociedad, desde individuos hasta organizaciones y gobiernos. Al educarnos, apoyar financieramente, ofrecer nuestro tiempo y abogar por políticas públicas justas, podemos mejorar significativamente la calidad de vida de los enfermos de ELA y, con suerte, acercarnos cada vez más a encontrar una cura. La solidaridad y el apoyo colectivo son nuestras herramientas más poderosas.

Hoy, más que nunca, debemos ser parte del cambio.





¿NECESITA AYUDA? 666 71 68 63

ENVÍO GRATIS EN TODO

BLOG, SALUD

¿Cómo afecta a nuestro descanso el cambio de estación?



Descansar es algo muy importante que nos ayuda a afrontar con energía los días, pero no siempre se puede lograr por diferentes factores: el orden de la habitación, las cosas que tenemos en la cabeza, la ropa de cama..., pero también por otros más ajenos a nosotros como la temperatura o el cambio de estación.

En este post te contamos qué **alteraciones del sueño provoca el cambio de estación** y cómo sobrellevarlas.

Índice de contenidos



1.  ¿Por qué el cambio de estación nos produce cansancio otoñal?
 - 1.1. Cómo afecta la llegada del invierno a nuestro descanso
 - 1.2. El cambio de hora
2.  Consejos para adaptar la cama al cambio de estación

¿Por qué el cambio de estación nos produce cansancio otoñal?

Los **ciclos de vigilia y sueño se regulan mediante un sistema hormonal y de neurotransmisores vinculados a la luz**, que son los que marcan los ciclos para dormir. Por eso, cuando la luz cambia, las hormonas se alteran y se presentan los problemas de sueño con el cambio de estación, especialmente en primavera y otoño, que son las más cortas.

No obstante, la readaptación del organismo y la mente a los nuevos horarios no conlleva a la cronificación de los problemas del sueño, sino que son un problema pasajero, estacional.

Cómo afecta la llegada del invierno a nuestro descanso

Durante el verano disponemos de más horas de sol, lo cual aumenta los niveles de serotonina, la hormona de la felicidad, un neurotransmisor que regula nuestro estado de ánimo, apetito y sueño, por eso **nos sentimos con más energía y con ganas de hacer más cosas**.

Sin embargo, el invierno implica menos horas de luz, los días se acortan, el sol da paso al frío y la lluvia, y las temperaturas bajan. Todos estos cambios afectan a nuestro organismo y se traducen en un **cansancio otoñal** que, en caso de no tratarse de manera correcta con un profesional, puede convertirse en un problema psicológico. Algunos de los **síntomas de esta astenia otoñal** pueden ser:

- mayor cansancio,
- sueño alterado (por exceso o por defecto),
- problemas para concentrarse,
- estado de ánimo más bajo,
- apatía o tristeza,
- ganas de permanecer en casa y relacionarnos menos,
- problemas para levantarnos por la mañana,
- dificultad para hacer acciones cotidianas...

Aun así, no debemos dejar que estas emociones se apoderen de nosotros y debemos forzarnos a salir de casa, ver a gente, comer sano, dormir bien, hacer ejercicio de manera regular, tener rutinas de sueño y adquirir una buena [higiene del sueño](#).

El cambio de hora

Otro factor que tiene importancia es el **cambio horario** porque, aunque se ideó para ahorrar energía, lo cierto es que repercute en nuestro estado de ánimo, afectando a **nuestros ritmos circadianos y al descanso**, ya que tenemos dificultades para adecuarnos al nuevo horario.

Para minimizar los efectos del cambio de hora, la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) establece una serie de consejos que incluyen evitar siestas, tener un horario regular, ajustar el reloj antes de dormir, etc.

[DESCUBRE NUESTROS PACKS EN OFERTA](#)

✅ Consejos para adaptar la cama al cambio de estación

Para continuar con un adecuado descanso durante el cambio de estación y evitar, en la medida posible, alteraciones del sueño, hay que contar con un colchón que se adapte sin problema a los cambios de temperatura sin que nuestro sueño se vea afectado.



También podemos escoger con sabiduría la ropa de cama:

- En invierno, apostar por tejidos más cálidos en cuanto a composición y de tonos oscuros.
- Usar sábanas de algodón, que se pueden utilizar durante todo el año porque se adaptan bien a la temperatura del cuerpo, son transpirables y respetuosas con la piel.
- Utilizar sábanas de franela, forro polar o coralina.
- Cubrir con colchas bouti.
- Incluir una manta o nórdico sin funda bajo la colcha.
- Escoger el nórdico con el relleno y el gramaje ideales.

No obstante, si piensas en cambiar tu equipo de descanso por uno que reste el frío, en nuestra web puedes encontrar tanto [almohadas](#) como [colchones](#) que garantizan el descanso que buscas. ¡También disponemos de [packs ahorro](#) que tu economía agradecerá!



DESCANSÍN, EXPERTO EN DESCANSO

Soy experto en descanso gracias a una experiencia de hace mas de 15 años en el sector. Mi visión es que ningún hogar, ni familia, por motivos económicos carezca de un buen descanso, por ello nació Descansín, que utilizando la combinación perfecta de los mejores materiales, la experiencia en el sector y una ganas de trabajo inmensas, queremos que cualquier persona por edad o situación pueda acceder fácil y rápido a un descanso de calidad y con garantías.

< Fases del sueño: Diferencias y etapas

¿Camas para poco espacio? Tenemos la solución



ÚLTIMOS POSTS



News·ES*EURO*



🏠 News ES Euro > Salud

✅ les ayudarán a controlarlo — .

SALUD Lucille ✅ Mow ⌚ 3 days ago 🚫 REPORT



Contrata un precio fijo de

a sufrir migrañas, el deporte podría incrementar aún más esta crisis. **y es por eso que muchos prefieren usar medicamentos para el dolor de cabeza.**

Según la evidencia científica, las personas con migraña pueden realizar actividad física e incluso han demostrado que es un aliado para mantener a raya esta enfermedad. **Dra. Paloma Ibáñez de la Cadiniere, especialista de la Unidad de Cefalea del servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz**, indica lo siguiente: “Podemos recomendar ejercicio físico regular para mejorar la migraña, basándonos en la evidencia científica”.

Este saludable hábito suele tener un impacto positivo en el control de los dolores de cabeza intensos. **Muchos estudios demuestran que el deporte puede reducir la frecuencia, intensidad y duración de las convulsiones..**

La Sociedad Española de Neurología Comenta que las diversas causas que pueden provocar dolores de cabeza son de carácter genético, biológico, ambiental y psicológico y los episodios pueden aparecer entre uno y nueve días al mes, y si se cronifica dura más de 15 días en ese mismo período.

El Dr. Ibáñez habla de cómo el ejercicio puede ayudar a reducir estos episodios, pudiendo ser igual de beneficioso que **los medicamentos que recomiendan para esta enfermedad.**

“Reducir la frecuencia, intensidad y duración de las crisis. Incluso en algunos de estos trabajos hemos podido comprobar que una interrupción del ejercicio regular podría ofrecer un beneficio similar a los tratamientos con fármacos preventivos”, comenta el experto.

“De manera similar, se ha observado en un estudio que el grupo de pacientes que tomaron un **La medicación preventiva para la migraña y la práctica regular de ejercicio físico obtuvieron mejores resultados.** de control del dolor de cabeza en comparación con el grupo que solo tomó el fármaco”, continúa Ibáñez.



la migraña, también influye en la salud microvascular relacionada con el mecanismo fisiopatológico, lo que ayuda a mejorar la circulación sanguínea cerebral y reduce la frecuencia de los episodios.

El deporte no sólo ayuda a aliviar los síntomas de la migraña, también ayuda con la ansiedad, ya que libera endorfinas, conocidas como hormonas de la felicidad.

“ Este componente emocional está estrechamente relacionado anatómicamente con el dolor, y su papel es muy importante en el control de la migraña”, explica el médico.

Ejercicios recomendados para controlar la migraña

Antes de hacer cualquier deporte debes calentar

Foto:iStock

Compartir



¿Quién conquistó el paladar del mundo? El mayor Master Chef

Brainberries



La pandemia de "Vivir con tus padres". 6 consejos para considerar

Brainberries



Gorjeo

Entrenamiento de fuerza o resistencia muscular

Ejercicios de fuerza, que son **Centrados en cuello, hombros y brazos, son los que aportan un gran beneficio.** El entrenamiento de fuerza estimula los músculos y esto ayuda a mejorar la migraña.

“El aumento de masa muscular se ha relacionado con una reducción de la frecuencia de las crisis de migraña, así como con una reducción del fenómeno de sensibilización central que se produce en los síndromes de dolor crónico”, afirma Ibáñez.

Entrenamiento de alta intensidad

Este es uno de los ejercicios más recomendados para las personas que padecen esta enfermedad neurológica, teniendo en cuenta que se obtienen mejores resultados que en el entrenamiento moderado, y también depende de la frecuencia e intensidad con la que lo realices.

Yoga o ejercicios de bajo impacto.

El yoga ayuda a reducir la migraña

Foto:iStock

Compartir

Gorjeo

Otra recomendada es el yoga, ya que se trata de una práctica milenaria que incorpora ejercicios de respiración, meditación y posturas diseñadas para favorecer la relajación y la reducción del estrés; ayudando así a reducir los fuertes dolores de cabeza.

Recuerda que antes de realizar cualquier entrenamiento debes calentar al menos diez minutos, **para evitar cualquier lesión física o desgarro muscular.** También es importante que consultes con tu médico o tu entrenador de confianza qué ejercicios te recomienda para prevenir y aliviar las migrañas.

Hablemos de migraña crónica



noticias en EL TIEMPO

Sociedad > Salud

¿Te duele seguido la cabeza? Los 10 tips para terminar para siempre con la cefalea

Estos padecimientos no solo afectan la calidad de vida de la persona, sino que también pueden impactar negativamente en su salud mental.



¿Te duele seguido la cabeza?: 10 tips para terminar con la cefalea

13 Junio 2024

El **dolor de cabeza** es una **molestia** común que afecta a muchas personas en todo el mundo, pero las mujeres parecen ser las más afectadas por este problema, según datos de la Sociedad Española de Neurología. De hecho, un 99% de la población femenina mundial afirma haber experimentado cefaleas en algún momento de sus vidas, en comparación con un 89% de los hombres.

Entre los tipos más comunes de cefalea primaria se encuentran la cefalea tensional y la migraña. Estas condiciones no solo afectan la calidad de vida de quienes las padecen, sino que también pueden tener un impacto significativo en su salud mental, con un alto porcentaje de pacientes que experimentan depresión y discapacidad.

Aunque existen más de 200 tipos de cefaleas, todas comparten un denominador común: causan un menoscabo en la calidad de vida de quienes las sufren. Es por eso que es crucial buscar ayuda médica cuando el dolor de cabeza se vuelve crónico y comienza a interferir con las actividades diarias.

Los 10 tips para eliminar las cefaleas

El Paracetamol y la Cafeína: ¿Sabías que tomar paracetamol con café puede hacer que el medicamento actúe más rápido? La cafeína facilita su absorción, lo que significa un alivio más rápido para el dolor de cabeza.

Ibuprofeno con gaseosas: ¿te sorprende? resulta que tomar ibuprofeno con Coca-Cola puede hacer que necesites menos cantidad para sentir alivio. La cafeína en la bebida puede potenciar los efectos del medicamento.

Agua, el analgésico natural: ¡no subestimes el poder del agua! la deshidratación es una causa común de dolor de cabeza, así que asegúrate de tomar suficiente agua para mantener tu cerebro feliz y funcionando correctamente.

El cine como medicina: ¿Qué mejor manera de distraerte del dolor de cabeza que viendo una buena película? La risa y la diversión pueden ser tu mejor medicina, ya que desvían tu atención del dolor y aumentan los niveles de serotonina.

El chocolate como aliado: ¿Quién diría que el chocolate puede prevenir y aliviar el dolor de cabeza? Los cuadrados de chocolate negro son ricos en triptófano, que se convierte en serotonina, ayudando a bloquear el dolor.

Sexo para aliviar: sorprendente pero cierto. Para aquellos que sufren de cefaleas en racimos, el sexo puede ser una forma efectiva de aliviar el dolor. Acompañado de café y chocolate, ¡puede ser la receta perfecta!

Abrazos contra la migraña: no subestimes el poder de un buen abrazo. La oxitocina liberada durante los abrazos puede reducir la intensidad del dolor de cabeza al distraer al cerebro y reducir las señales de dolor.

Evita las persianas venecianas: ¿Te diste cuenta de que las líneas horizontales de las persianas venecianas pueden empeorar tu dolor de cabeza? Para aquellos propensos a migrañas, es mejor evitarlas y optar por una iluminación suave y difusa.

Migraña menstrual: muchas mujeres sufren de migrañas relacionadas con el ciclo menstrual. Los cambios hormonales pueden desencadenar ataques de migraña, por lo que es importante estar atentas a los síntomas y buscar formas de alivio.

Atención a la comida china: ¿Te encanta la comida china? Ten cuidado, ya que el glutamato monosódico presente en muchos platos puede desencadenar migrañas en algunas personas. Si eres propenso a las migrañas, es mejor evitar este ingrediente.

Estos tips, respaldados por expertos en neurología, no solo buscan aliviar los síntomas de la cefalea, sino también mejorar la calidad de vida de quienes sufren de este problema. Incorporar estos consejos en la rutina diaria puede marcar una gran diferencia en la lucha contra el dolor de cabeza.

 **TEMAS**

Coca-Cola

 Tamaño texto



Comentarios



Infórmate de verdad

Aprovechá esta oferta especial

\$3.600

\$1.800/mes

Suscribite ahora

Podés cancelar cuando quieras

TEMAS DEL DÍA

EN VIVO: CARAVANA DE RECIBIMIENTO BUCARAMANGA

FRANCIA MÁRQUEZ SE PRONUNCIA TRAS ATENTADO

MARCHAS DE MA

≡ EL TIEMPO

SUSCRÍBETE CON 50% DTO



CULTURA

CINE Y TV

ARTE Y TEATRO

MÚSICA Y LIBROS

GASTRONOMÍA

ENTRETENIMIENTO

GENTE



Buscar



Enviar



Comentar



Compartir



GENTE

Los ejercicios que puede realizar una persona que sufre de migraña: le ayudarán a controlarla



Existen ejercicios que le ayudan a mejorar los síntomas de migraña

FOTO: iStock

Un estudio demuestra que la actividad física ayuda a reducir la frecuencia y la intensidad de los dolores de cabeza.



WENDYS LORAINE PITRE ARIZA
junio 14 de 2024, 12:08 P.M.
[+ Ver Más](#) [Unirse a whatsapp](#) 

Hoy en día es muy común que los seres humanos practiquen ejercicio, pero existe una teoría que aquellas que tienden a sufrir de [migrañas](#), el deporte podría aumentar más esta crisis, **y por eso muchos prefieren usar medicamentos para la cefalea.**

Temas Relacionados

SECTORES JUNIO 15 DE 2024

¿Qué es el 'detailing' para carros y cuándo se necesita?: lo que debe saber



GENTE JUNIO 14 DE 2024

¿Su mente da vueltas todo el día? Siete técnicas para dejar de sobrepensar



GENTE JUNIO 14 DE 2024

Terapeuta sexual da consejos infalibles sobre cómo llegar a un orgasmo y otras prácticas para mantener encendido el fuego con su pareja



GENTE

Día d Colo: evita reali por i fecha





Unirme al canal de WhatsApp de noticias EL TIEMPO

PUBLICIDAD

El fruto seco que puede ayudar a evitar la diabetes, la migraña y mejorar la vista
Se comió un trozo de tocino y más tarde le descubrieron larvas en el cerebro en EE. UU.
Alimentos que le pueden ayudar a combatir la migraña y el dolor de cabeza

(Además: [Los 10 alimentos que es mejor evitar si sufre de migraña](#)).

Según evidencia científica, las personas con migraña pueden realizar actividad física e incluso han demostrado que es un aliado para mantener a raya esta enfermedad. **La doctora Paloma Ibáñez de la Cadiniere, especialista en la Unidad de Cefaleas del servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz**, indica lo siguiente: "Podemos recomendar la realización de ejercicio de forma física regular para mejorar la migraña, basándonos en evidencia científica" .

Este hábito saludable suele tener un impacto positivo en el control del dolor de cabeza fuerte. **Muchos estudios realizados demuestran que el deporte puede reducir la frecuencia, la intensidad y la duración de las crisis.**

La Sociedad Española de Neurología comenta que las diversas causas que pueden provocar la cefalea vienen de carácter genético, biológico, ambiental y psicológico y los episodios pueden aparecer entre uno y nueve días al mes, y si se torna crónica dura más de 15 días en ese mismo período.

La doctora Ibáñez habla acerca de cómo el ejercicio puede ayudar a disminuir estos episodios, y puede ser igual de beneficioso que **los medicamentos que recomiendan para esta enfermedad**.

“Reduciendo la frecuencia, la intensidad y la duración de las crisis. Incluso en alguno de estos trabajos hemos podido ver que una pausa de ejercicio regular podría ofrecer un beneficio similar a tratamientos con fármacos preventivos”, comenta la experta.

(Más noticias: [¿Siente 'picadas' en la cabeza? Las posibles causas y enfermedades que estarían detrás](#)).

“De igual modo, se ha observado en un estudio que el grupo de pacientes que tomaba un **fármaco preventivo para la migraña y hacía ejercicio físico regular obtenía mejores resultados** de control de las cefaleas respecto al grupo que solo tomaba el fármaco”, continúa Ibáñez.

El **deporte no solo ayuda a aquellas personas que sufren de esta enfermedad, sino que disminuye los dolores de cabeza**, que pueden ser tensionales o relacionados con las cervicales; aunque los medicamentos son de mucha ayuda, la actividad física es más beneficiosa.

El ejercicio actúa como supresor de la inflamación, lo que disminuye algunos marcadores que pueden incrementarse en la migraña, también influye en la salud microvascular relacionada con el mecanismo fisiopatológico, lo que ayuda a una mejor circulación sanguínea cerebral y reduce la frecuencia de los episodios.

El deporte no solo ayuda a aliviar los síntomas de la migraña, también ayuda con la ansiedad, ya que libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad.

“ **Este componente emocional está muy relacionado anatómicamente con el dolor**, y su papel es muy importante en el control de la migraña”, explica la doctora.

(Puede leer: [La migraña podría tener un componente hereditario, según un neurólogo](#)).

Ejercicios recomendados para controlar la migraña



x

Antes de realizar algún deporte debe realizar un precalentamiento

FOTO: iStock

Entrenamiento de fuerza o resistencia muscular

Los ejercicios de fuerza, que están **enfocados en el cuello, hombros y brazos, son los que proporcionan gran beneficio**. El entrenamiento de fuerza estimula los músculos y esto ayuda a mejorar la migraña.

“El aumento de masa muscular se ha relacionado con una reducción en frecuencia de los ataques de migraña, así como una reducción del fenómeno de sensibilización central que ocurre en los síndromes de dolor crónico”, señala Ibáñez.

Entrenamiento de alta intensidad

Este es uno de los ejercicios que más se recomienda a personas que padecen esta enfermedad neurológica, teniendo en cuenta que se obtienen mejores resultados que en el entrenamiento moderado, y también depende de la frecuencia e intensidad con el que usted lo realice

Yoga o ejercicios de bajo impacto



x

El yoga le ayuda a disminuir la migraña

FOTO: iStock

Otro de los recomendados es el yoga, ya que esta es una práctica ancestral en la que incorpora ejercicios de respiración, meditación y posturas diseñadas para fomentar la relajación y reducción del estrés; ayudando así a disminuir los fuertes dolores de cabeza.

Recuerde que antes de realizar algún entrenamiento debe calentar al menos diez minutos, **para así evitar alguna lesión física o desgarros en los músculos**. También es importante que consulte con el médico o con su entrenador de confianza qué ejercicios le recomienda para prevenir y aliviar la migraña.

Hablemos de migraña crónica

Más noticias en EL TIEMPO

[El batido que la entrenadora de Shakira creó para llenarse de energía, alegría y reactivarse a diario](#)

HOLA+ ACTUALIDAD REALEZA MODA BELLEZA CASA COCINA ESTAR BIEN PADRES MASCOTAS VIAJ

¿Por qué las mujeres tienen más riesgo de ictus en el embarazo?

Algunas enfermedades neurológicas pueden aparecer o empeorar durante los nueve meses de gestación, debido a los cambios que se producen en la mujer. Una de ellas es el ictus, que tiene más probabilidades de presentarse en este periodo.



©AdobeStock



POR TERRY GRAGERA - MADRID

14/06/2024 10:12 CEST

Lectura: 4 m

La incidencia de ictus durante el embarazo y el posparto es, aproximadamente, el triple en mujeres gestantes que en mujeres de la misma edad que no están embarazadas. Así lo señala la Sociedad Española de Neurología (SEN): “Enfermedades neurológicas como la migraña, la epilepsia, la esclerosis múltiple o la miastenia gravis son muy comunes en la edad reproductiva de la mujer, y el riesgo de padecer otras enfermedades

HOLA+ ACTUALIDAD REALEZA MODA BELLEZA CASA COCINA ESTAR BIEN PADRES MASCOTAS VIAJ

NO TE LO PIERDAS:

¿Afecta el embarazo a la salud cardiovascular de la mujer?

¿Qué favorece la aparición del ictus en este momento?

“Durante el embarazo se producen una serie de cambios fisiológicos que, combinados con procesos patológicos propios de este periodo, hacen que **la mujer tenga una mayor predisposición a padecer ciertas enfermedades neurológicas**. Y, quizás, la enfermedad que puede tener las consecuencias más devastadoras es el ictus”, explica la **Dra. Susana Arias, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Las gestantes y las mujeres que están en el posparto tienen mayor riesgo de sufrir un ictus isquémico, hemorrágico o una trombosis venosa cerebral, y esto ocurre tres veces más que en la misma población femenina sin embarazo.

La SEN destaca cómo las trombosis venosas cerebrales que se producen durante el embarazo y el puerperio representan hasta el 15-20% del total de casos anuales. Pero ¿qué factores pueden aumentar el riesgo? Se sabe que **el uso de anticonceptivos hormonales es el principal factor de riesgo en mujeres jóvenes**.

Por otra parte, los ictus hemorrágicos suponen el 50% de los casos de ictus en las embarazadas, a diferencia de la población general, donde alcanza el 15% de los casos. Si analizamos los ictus isquémicos, por cada 100.000 embarazos hay 35 casos de este tipo de ictus, un dato que va en aumento debido al retraso en la edad de la maternidad de la mujer y al aumento de incidencia de la obesidad en las madres gestantes.

©AdobeStock

¿Cuándo hay más riesgo de ictus?

HOLA+ ACTUALIDAD REALEZA MODA BELLEZA CASA COCINA ESTAR BIEN PADRES MASCOTAS VIAJ

“Los factores de riesgo más importantes en los ictus gestacionales son el tabaquismo, los antecedentes de migraña, cardiomiopatía, estados de hipercoagulabilidad primaria, la edad (sobre todo a partir de los 35 años) y las complicaciones del embarazo, como hipertensión gestacional y preeclampsia, hemorragia postparto, transfusión, e infecciones durante el parto y también se han relacionado con un aumento de incidencia de ictus la reproducción asistida y el parto por cesárea”, destaca la Dra. Susana Arias.

Hay que tener en cuenta, como indica la especialista, que la hipertensión del embarazo, que afecta a una de cada 10 gestantes, “predispone a padecer cualquier tipo de enfermedad vascular de forma precoz y algunos estudios hablan incluso de que este riesgo se mantiene hasta 17 años después del parto”.

NO TE LO PIERDAS:

Así se recolocan los órganos de la madre durante el embarazo

Otras enfermedades neurológicas con más riesgo en el embarazo

Pero al margen del ictus, hay otras patologías neurológicas que pueden aparecer con mayor frecuencia en el embarazo. Por ejemplo, más del 80% de las gestantes tiene algún trastorno del sueño, principalmente insomnio y síndrome de piernas inquietas. Así, el embarazo puede incrementar la intensidad de trastornos ya presentes, como desencadenar otros nuevos. Un 60% de las embarazadas tiene insomnio, y hasta un 30% de ellas, síndrome de piernas inquietas.

Otras enfermedades neurológicas que afectan a mujeres en edad reproductiva son, por ejemplo, la miastenia gravis. En las mujeres que la padecen se han descrito tanto mejoría como empeoramiento antes y durante la menstruación, el embarazo y el puerperio. “Además, **la miastenia gravis debe tratarse eficazmente también durante el embarazo, pero con precaución para no producir daño en el feto, por lo que el embarazo debe ser planificado, con la enfermedad en situación estable**. Y, aunque no se ha encontrado un incremento de casos de inicio de miastenia durante el embarazo, sí en el puerperio: el último estudio realizado al respecto señalaba un riesgo de desarrollar esta enfermedad neuromuscular cinco veces mayor en los 6 primeros meses tras el parto, especialmente tras el nacimiento del primer hijo”, señalan desde la Sociedad Española de Neurología.

¡HOLA!
VIDA SANA

Este es el primer paso para una vida más saludable. Suscríbete gratis y recibe consejos personalizados de salud y bienestar

infosalus / **investigación**

Cosas a tener en cuenta sobre la cefalea en racimos, un dolor de cabeza que afecta más a los hombres



Archivo - Migraña, dolor de cabeza
- PIXELSEFFECT/ ISTOCK - Archivo

Infosalus



✉ Newsletter

Publicado: martes, 18 junio 2024 8:34
@infosalus_com

MADRID, 18 Jun. (EDIZIONES) -

La cefalea en racimos o cefalea de Horton es un tipo de dolor de cabeza extremadamente doloroso, caracterizado por producirse en episodios de ataques frecuentes, conocidos como 'racimos', que se intercalan con periodos libres de dolor; pero también es una cefalea poco frecuente, que afecta a 1 de cada mil personas, y que es hasta 7 veces más habitual en hombres respecto a mujeres; si bien las causas de este predominio masculino no están claras en la actualidad.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), hay 50.000 españoles que padecen esta enfermedad. **"Es un dolor muy intenso en un lado de la cabeza que, a menudo, afecta a la misma zona alrededor de uno de los ojos** y, que suele asociar enrojecimiento del mismo, inflamación y caída del párpado, así como lagrimeo y congestión nasal", detalla en una entrevista con Infosalus **Jorge Máñez-Miró**, neurólogo del Instituto de Neurociencias Vithas en Valencia, y especialista del Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre.

Las crisis de dolor tienden a aparecer en 'racimos' o 'brotes' que ocurren durante muchos días

de forma consecutiva, tal y como asegura este experto, y dice que generalmente tienen lugar en la misma época del año en cada paciente, o en casos más graves varias veces al año. **"Dentro de estos brotes de crisis en un mismo día, estos se suceden de forma repetida** (a menudo al poco rato de quedarnos dormidos o al despertar por la mañana) y en varios episodios dolorosos, con una duración de entre 15 minutos y 3 horas", añade el doctor.

¿CUÁLES SON SUS POSIBLES CAUSAS?

No se conoce la causa, afirma este neurólogo, y concreta que los patrones de las cefaleas en racimos asociados al sueño sugieren una relación con el hipotálamo, que es una zona cerebral que controla el ritmo circadiano, **actuando como una especie de "reloj biológico" del cuerpo.**

"Las primeras crisis suelen aparecer por primera vez en la adolescencia y la juventud y la mayoría de los pacientes son hombres entre 20 y 50 años; aunque puede suceder a cualquier edad", agrega Jorge Máñez-Miró.

Aunque la cefalea en racimos no suele ser hereditaria ni se ha identificado un gen causante, tal y como prosigue este neurólogo de Vithas, el tener un familiar de primer grado afectado sí hace más probable desarrollarla. "Otros factores de riesgo para su desarrollo y/o potenciales desencadenantes de las crisis serían: aumento de los niveles de histamina o serotonina, el consumo de tabaco, y el alcohol o el estrés", agrega.

EL DIAGNÓSTICO A VECES ES DIFÍCIL

Uno de los principales problemas que existen con las cefaleas en racimos es que casi la mitad de los pacientes no reciben un primer diagnóstico correcto, están infradiagnosticadas, ¿esto por qué es así y es tan difícil a veces lograr el diagnóstico?

El doctor Máñez señala a este respecto que, a menudo, **las cefaleas de forma general se infra-diagnostican porque se asume el dolor de cabeza como algo normal o propio del estrés,** o incluso propio de la familia (particularmente en el caso de las migrañas), y no se busca atención especializada por Neurología.

La SEN calcula que anualmente se diagnostican hasta mil nuevos casos de esta cefalea, en pacientes entre los 20 y los 40 años, si bien lamenta esta institución que más de la mitad de los pacientes (57%) reciben diagnósticos erróneos, y suele darse un retraso en el diagnóstico que en algunos casos puede superar los tres años.

El diagnóstico de la cefalea en racimos es clínico, tal y como asegura el neurólogo del Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre, y se basa en la información que aporta el paciente en la consulta, ya sea de forma espontánea; o bien en la entrevista dirigida con respecto a la zona y el tipo de dolor de cabeza, los síntomas asociados (como ojo rojo, párpado caído o lagrimeo, por ejemplo); así como el inicio, frecuencia y duración de las crisis de dolor, así como los posibles desencadenantes.

"También es obligatorio realizar una prueba de imagen cerebral, como una resonancia magnética, para descartar otras patologías", afirma el doctor Jorge Máñez-Miró, neurólogo del Instituto de Neurociencias Vithas en Valencia.

LAS OPCIONES DE TRATAMIENTO PARA ESTE TIPO DE CEFALEAS

En última instancia, **este doctor subraya que para el tratamiento de cada crisis se utilizan antiinflamatorios y triptanes,** como los empleados en la migraña; y en particular, dice que en el caso de este dolor responde especialmente a la administración de 'oxígeno puro al 100%'. Además, según añade, para acortar la duración de un "racimo" o brote de episodios se utiliza una pauta de corticoesteroides de varias semanas.

"En los casos más graves, cuando la cefalea en racimos es 'crónica', se intenta prevenir la aparición de las crisis de dolor. En este último caso, la medicación es diaria para reducir la

frecuencia y la intensidad de las crisis, a la vez que para retrasar o evitar la aparición de los 'racimos', empleándose fármacos que buscan modular la actividad vascular cerebral y neuronal, como los betabloqueantes, los antagonistas del calcio, o algunos antiepilépticos.

Algunas técnicas quirúrgicas en centros de referencia quedan reservadas a casos refractarios a los tratamientos orales", resalta el doctor e investigador del Instituto de Neurociencias Vithas en Valencia.

Desde la SEN añaden en este punto que "hasta un 20% de los pacientes con cefalea en racimos padecen cefalea crónica y que aproximadamente un 10% de las formas crónicas son refractarias a los fármacos".



Buscar



Vive! con Salud, con Gadea Gutiérrez Ubierna | Infecciones de transmisión Sexual: Abel Renuncio, ...

Vive! Radio
205 suscriptores

Suscribirse



0



Compartir



Actualizaciones hace 15 horas Vive! Radio Burgos

El espacio sanitario de Vive! Radio, con Gadea Gutiérrez Ubierna. Hablamos de las Infecciones de transmisión Sexual, que han registrado un aumento, con el ginecólogo del Hospital Universitario de Burgos (HUBU), Abel Renuncio. El viernes es el Día Mundial de la ELA. Conocemos más de ...más

Todos

Entrevistas periódicas



Enrique Rojas:
"Cuando tien...
COPE ✓
40 K...



¿Cómo
aumentar los
Desansiedad ✓
1,3 M de...

¿No recibes recomendaciones adecuadas?

Si activas el historial de reproducción recibirás recomendaciones más personalizadas.

Dejar historial desactivado

Activar historial

Marian Rojas
Etapé: Cómi
Educar es Todc
11 M de...

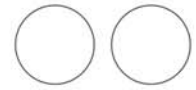
¿Qué pasa en
cerebro de...
Sinapsis EMP ✓
1,2 M de...

Cura tu
Intestino...
Hacia un Nuevc
17 K...
Nuevo

Ni amigos, ni
amantes, ni...
PsiMammol... ✓
141 K...

¿Quieres tener
una piel...
B3TTER ✓
423 K...

Cómo
reconfigurar.
Infobae ✓
677 K...

**Vive! Radio CyL**

Sigue +



Vive! Castilla y León con Iván Álvarez 14.15 | Junta Directiva del PP autonómico. Jornada sobre exclusión residencial. Mejores notas de la E

17 JUN. 2024 · La actualidad de la mañana en Castilla y León en Vive! Radio con Iván Álvarez. Escuchamos las valoraciones de Alfonso Fernández Mañueco tras la Junta Directiva del PP Autonómico y las conclusiones de los...

Reproducir

Añadir a la cola

44m 52s

Vive! Castilla y León con Iván Álvarez 13.00 | María Yuste, una pirata diferente. V Congreso Life Habitat. Balance del Facyl y entrevista al

17 JUN. 2024 · La actualidad de la mañana en Castilla y León en Vive! Radio con Iván Álvarez. Conocemos la historia de María Yuste, una niña con una enfermedad muy rara: María, una pirata diferente, en el cuento escrito por una de...

Reproducir

Añadir a la cola

59m 59s

Vive! con Salud, con Gadea Gutiérrez Ubierna | Infecciones de Transmisión Sexual: Abel Renuncio, ginecólogo. Día de la ELA: Cecilia Gil, neu

17 JUN. 2024 · El espacio sanitario de Vive! Radio, con Gadea Gutiérrez Ubierna. Hablamos de las Infecciones de Transmisión Sexual, que han registrado un aumento, con el ginecólogo del Hospital Universitario de Burgosn (HUBU...

Reproducir

Añadir a la cola

54m 58s

Vive! el campo con Jaime Sánchez Cuéllar | Entrevista al veterinario Luis Miguel Ferrer. Mercados con Rubén Orihuela, de la lonja online Aba

17 JUN. 2024 · La actualidad del sector agroalimentario en Vive! Radio con Jaime Sánchez Cuéllar. Repasamos los

Utilizamos cookies en nuestro sitio web. Al hacer clic en "Aceptar todas las cookies", acepte el almacenamiento de cookies en su dispositivo para mejorar la navegación del sitio, analizar el uso del sitio y ayudar en nuestros esfuerzos de marketing. Haga clic en "Administrar mis cookies" para administrar qué tipos de cookies se instalarán en su dispositivo.

Configuración de cookies

Rechazarlas todas

Aceptar todas las cookies



Vive! Radio Zamora

By Vive! Radio

En Vive! Radio te traemos todo lo que necesitas saber para mantenerte al día con las últimas tendencias y noticias. Así que ya lo sabes, si quieres pasar un rato divertido y enterarte de todo lo que te importa: Vive! Radio.



Escuchar en Spotify



Send voice message



[Denunciar contenido en Spotify](#)



Vive! Castilla y León con Iván Álvarez 14.15

...

...



Compartir



Vive! Castilla y León con Iván Álvarez 14.15 | Junta Directiva del PP autonómico. Jornada sobre exclusión residencial. Mejores notas de la EBAU.

17 jun 2024

Actualidad

Jueves, 13 Junio, 2024

El neuropsicólogo Alberto García-Molina galardonado por la Sociedad Española de Neurología



El neuropsicólogo Alberto García-Molina ha sido galardonado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con el Premio Historia de la Neurología en reconocimiento a su contribución a la divulgación de la historia de las neurociencias.

La SEN ha reconocido la valía científica de sus publicaciones neurohistóricas en diversas revistas científicas nacionales e internacionales, con una mención especial en el libro "Fundamentos históricos de la neuropsicología y la neurología de la conducta", publicado conjuntamente con el dr. Jordi Peña-Casanova en 2022.

Los premios SEN representan el reconocimiento de la Sociedad Española de Neurología y de los neurólogos españoles a aquellas personas e instituciones que han contribuido decididamente al proceso científico o promoción social de las patologías neurológicas. Hay premiados en diferentes categorías en los ámbitos de investigación científica y social como el ictus, el alzhéimer, las enfermedades neuromusculares, la esclerosis múltiple, etc.

Los Premios SEN 2023 se entregaron el pasado 6 de junio en un acto Institucional de la SEN celebrado en el Colegio de Fonseca de Santiago de Compostela.

Contato Comunicación

Atención al paciente

Salud Enfermedades

ELA: investigar una enfermedad todavía sin cura que afecta a más de 4.000 pacientes

Madrid | 11.06.24 · 10 minutos de lectura

RECURSOS DISPONIBLES

- |)



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

Cómo dormir como un millonario: 'solo' necesitas gastarte casi 3.000 euros

Hilary Brueck | Traducido por: Cristina Fernández Esteban
14 jun. 2024 6:23h.





El inversor Peter Diamandis asegura hacer todo lo posible por dormir bien, como parte de su estrategia de longevidad.

Lance Armstrong, el príncipe Harry y Elon Musk también son fanáticos de algunas de sus tecnologías para dormir favoritas.

Dormir se está convirtiendo en el **artículo de lujo por excelencia**.

Los biohackers lo adoran. Los científicos de la longevidad lo adoran.

Pero, ¿cómo conseguir más?

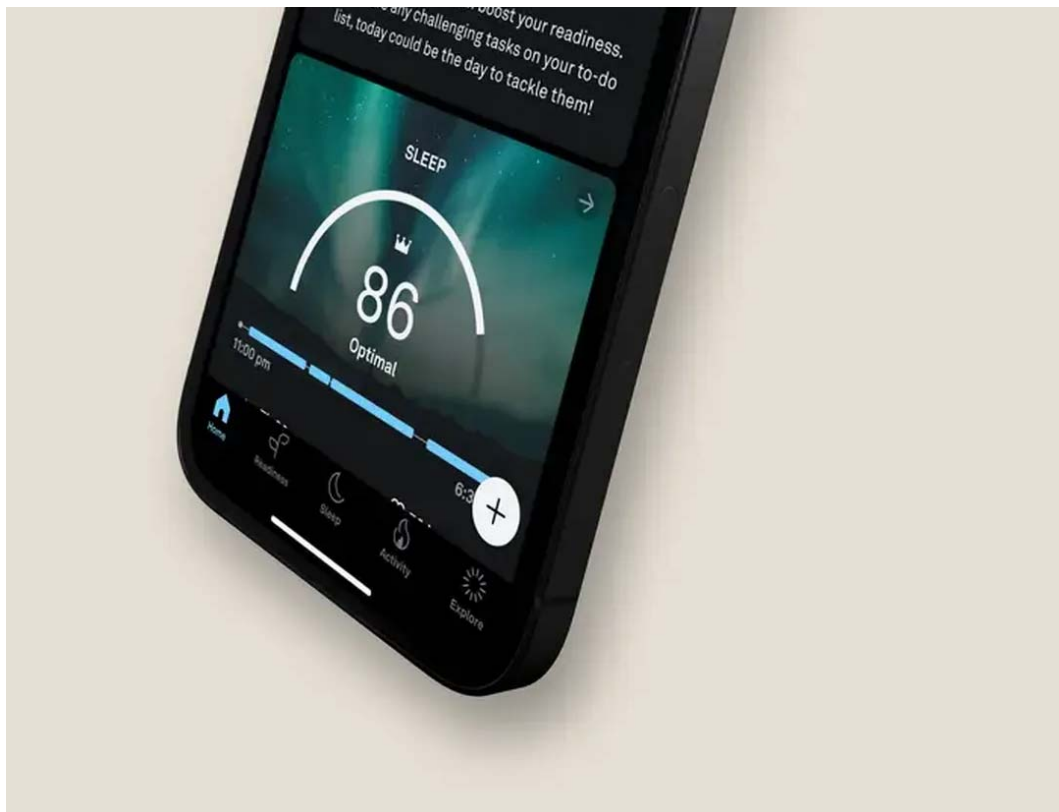
Peter Diamandis, inversor en longevidad y fundador de XPrize, utiliza un sistema relativamente elaborado para dormir mejor. Es un componente importante de su [nuevo compendio](#) sobre la longevidad, además de comer bien y desarrollar la musculatura. La **dieta, el ejercicio y el sueño** son 3 pilares de la salud que los expertos en envejecimiento tienden a destacar para casi todo el mundo que quiera mejorar su salud y su esperanza de vida.

PUBLICIDAD

Éstos son los cinco requisitos innegociables de este millonario de 63 años para dormir más.

El anillo Oura de más de 300 dólares





Los anillos Oura cuestan entre 300 (276 euros) y 550 dólares (506 euros), según el diseño. Oura

El anillo Oura parece una alianza de boda, pero en realidad es un *wearable* que recopila **datos sobre el sueño** de quien lo lleva, además de registrar el movimiento, la temperatura y la frecuencia cardíaca a lo largo del día.

Diamandis dice que fue uno de los primeros inversores en la empresa, aunque su sociedad de capital riesgo la abandonó hace un año. Sigue siendo un fan incondicional de Oura y llevaba su anillo cuando le conocí en persona hace poco.

Si te pones a buscarlo, verás que muchos otros entusiastas de la longevidad también tienen uno. **Kim Kardashian, el Príncipe Harry, Mark Zuckerberg y Gwyneth Paltrow** han sido vistos llevándolo, e incluso compitiendo por las mejores puntuaciones de sueño.





Lance Armstrong con su anillo Oura. Martine Paris

"El anillo Oura no me ayuda a dormir mejor", matiza Diamandis. "Me ayuda a ser fiel a mi compromiso", animándole a conseguir al menos 7 horas cada noche.

PUBLICIDAD

Oura le da una puntuación de sueño cada mañana; su objetivo es que esté por encima del 90%. "Sé que cuando me voy a dormir voy a tener una estimación digital por la mañana".

Es un **estímulo extra para que se acueste pronto** y siga una [buena higiene](#)

del sueño, como evitar las pantallas, la comida y el alcohol en las horas previas a acostarse.

Una funda de colchón de más de 2.550 dólares (2.346 euros)



Eight Sleep

Forma parte de nuestra biología, un recuerdo de nuestra época de cavernícolas: Tendemos a dormir mejor a temperaturas ligeramente más frías.

Diamandis dice que convierte su dormitorio en una cueva de sueño por la noche **bajando el termostato a 16 grados** y usando una funda de colchón refrigerante desarrollada por la startup Eight Sleep de Y Combinator en 2015.

La empresa afirma que **Elon Musk, Zuckerberg y Tim Ferriss** son otros millonarios que han adoptado Eight Sleep. También algunos de los mejores pilotos de Fórmula 1, campeones de CrossFit y ciclistas profesionales.

PUBLICIDAD

"Puedes programar la temperatura para que te caliente por la mañana cuando te levantas", explica Diamandis sobre la funda.

Un antifaz de 35 dólares



Las máscaras para ojos de Manta vive una especie de culto en las redes sociales. Carolyn Van Houten/The Washington Post via Getty Images

El dispositivo favorito de Diamandis para dormir es un antifaz de 35 dólares (32 euros) que funciona como unas cortinas opacas para sus ojos. Le resulta muy útil cuando viaja por trabajo.

"Básicamente bloquea toda la luz", resume.

Un protector bucal para los ronquidos (los precios varían)





BSIP/Getty Images

Diamandis no es ajeno a las grandes y ruidosas máquinas de CPAP que se recomiendan a las personas con apnea del sueño. "Son monstruosas", afirma.

Ahora utiliza un protector bucal que hace algo parecido para la apnea del sueño y los ronquidos, pero sin la aparatosa máquina.

PUBLICIDAD

"Utilizo lo que se llama un dispositivo de avance mandibular, que es una boquilla superior e inferior", explica. "Eso inclina ligeramente la mandíbula hacia delante y abre las vías respiratorias". Además de ayudarlo a **controlar los ronquidos y el rechinar de dientes**, le proporciona "una sensación de confort".

Momento oportuno



Carlina Teteris/Getty Images

El elemento más importante de la rutina de sueño de Diamandis es el horario.

"Hago todo lo posible por estar en la cama y dormido a las 9:30", puntualiza. "Porque me levantaré entre las 5:30 y las 6 de la mañana".

Siguiendo este estricto horario de sueño puede **garantizar que duerme cerca de ocho horas** cada noche. A diferencia de sus otros hábitos de sueño, éste es técnicamente gratuito, pero no es fácil de conseguir para todo el mundo, ya que cuesta uno de los recursos más preciados: el tiempo.

Otros artículos interesantes:

Los beneficios de un sueño ininterrumpido y cómo lograr dormir del tirón toda la noche

Todos los consejos que has leído sobre cómo dormir bien no sirven de nada:
cómo combatir el insomnio eficazmente, según una experta del sueño

Impulsado por Mailrelay: El ciclo de vida del cliente: Cómo el email marketing
puede impulsar las ventas en cada etapa

TE RECOMENDAMOS

[mediahub.pm](#)

**Gana un segundo
ingreso invirtiendo
€200 en Amazon y...**

[Meliá](#)

**¡Tanzania, Cabo Verde
o Marruecos con hasta
-25%! ¡Sólo con Meliá!**

[quieroescuchar](#)

**¡BUSCAMOS en
Tarancón Españoles de
más de 50 años para...**

No esperes más. Obtenga
su prueba gratuita de...

[Smart TV](#)

**Increíble, el
decodificador de TV
del que todos hablan...**

[Meliá](#)

**¡Explora nuevos
destinos este verano!
¡Hasta un 25% + 10%...
¡Disfruta de hasta un 25%
este verano con Meliá!**

[altamirainmuebles](#)

**Encuentra tu refugio
ideal en nuestro
catálogo de viviendas**

[Toyota](#)

**El Nuevo Toyota C-HR
Plug-in Hybrid tiene
una autonomía de 66...**

[revisión conjunta](#)

**Estos zapatos
asequibles que alivian
las articulaciones so...**

[bettermethod24.com](#)

**Arma contra las
varices. Tenía las
piernas bonitas y...**

Actualidad

Zendoor, complemento alimenticio sin receta que contribuye a alcanzar un descanso reponedor

Junio 11, 2024 Por [Extremadura24h](#)

Según un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), aproximadamente entre un 20% y un 48% la población adulta sufre de dificultad para iniciar o mantener el sueño.

La cantidad de horas de sueño diarias y la **calidad del descanso**, tiene una influencia muy importante en el funcionamiento del organismo y en el estado psicológico de un individuo. La falta de sueño recurrente puede afectar su rendimiento en el día a día, alterar su estado de ánimo y causar mayores complicaciones de salud.

En la búsqueda de opciones para **transformar la experiencia de sueño en algo revitalizante**, el laboratorio [Narval Pharma](#) ha desarrollado Zendoor. Un **complemento alimenticio sin receta**, elaborado con ingredientes naturales, que ayuda a alcanzar el sueño y promueve una sensación de descanso profundo.

Complemento nutricional con efecto bicapa para un sueño reparador

Los expertos aseguran que dormir bien y despertar con energía tras un sueño reparador es el cuarto pilar más importante de la salud, junto a una buena alimentación, hacer ejercicio físico y evitar malos hábitos como fumar. Por lo tanto, alcanzar un sueño placentero es esencial para una vida sana.

En este sentido, desde la firma Narval Pharma han desarrollado **Zendoor, un nutracéutico elaborado a base de ingredientes naturales que contribuye a mejorar la calidad del sueño** gracias a su formulación bicapa, que **libera distintos compuestos en diferentes horas de la noche**.

Por un lado, su capa externa libera *N-acetil-5-Metoxitriptamina*, mejor conocido como melatonina, que ayuda a reducir el tiempo de conciliación del sueño. Mientras que la capa interna contiene plantas naturales como valeriana, pasiflora, amapola californiana y melisa que se ocupan de prolongar el **sueño sin interrupciones a lo largo de la noche**, contribuyendo a un buen y tranquilo descanso.

Además de ayudar con las dificultades para conciliar el sueño, Zendoor puede utilizarse cuando se padece de *jet lag* inconvenientes para dormir debido a situaciones como nerviosismo o acumulación de tensión. Por otra parte, al ser una fórmula orgánica, el complemento alimenticio puede adquirirse sin prescripción médica.

Compromiso con la calidad y el medioambiente

Narval Pharma se ha consolidado como una marca de referencia en el sector farmacéutico debido a la fabricación y comercialización de **nutracéuticos** y cosméticos de alta calidad. La empresa cuenta con un riguroso equipo de investigación y desarrollo que se encarga de elaborar fórmulas siguiendo las normativas del sector.

Entre ellos, fabrican sus productos bajo las normas GMP (*Good Manufacturing Practice*) y el sistema HACCP, que avalan la **calidad y efectividad del producto final**. Además, garantizan en todos sus procesos de fabricación la mayor reducción posible de la huella de carbono, contribuyendo a un mejor cuidado del medioambiente.

Registrarte

Iniciar sesión



Inicio



Buscar



Tu biblioteca



Crea tu primera lista

Es muy fácil, y te echaremos una mano.

Crear lista

Encuentra podcasts que quieras seguir

Te avisaremos cuando salgan nuevos episodios

Explorar podcasts

Episodio de podcast

La melatonina con A



En las ondas de Marie

11 jun • 19 min 5 s



Descripción del episodio

La Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española del Sueño (SES), y la Fundación MAPFRE han realizado un estudio sobre cómo duermen los jóvenes: ocho de cada diez españoles entre 18 y 34 años presenta algún síntoma de insomnio y sólo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente. Alejandro Romero Martínez es

... **Mostrar más**

Ver todos los episodios

Empresa

Acerca de

Empleo

For the Record

Comunidades

Para artistas

Desarrolladores

Publicidad

Inversores

Legal Centro de seguridad y privacidad

Política de Privacidad Configuración de cookies

Información sobre los anuncios Accesibilidad

Cookies

Español de España

Muestra de Spotify

Regístrate para disfrutar de canciones y podcasts sin límites, con anuncios ocasionales. No hace falta tarjeta de crédito.

Registrarte gratis