

Aquí en la Sierra



Periódico digital con edición impresa en la Sierra de Guadarrama



[ECONOMÍA](#) [OPINIÓN](#) [ECONOMÍA](#) [POLÍTICA](#) [SOCIEDAD](#) [DEPORTES](#) [CULTURA](#) [MEDIO AMBIENTE](#) [REPORTAJES](#) [AGENDA](#)

[EDICIÓN IMPRESA](#) [▼](#)

LAS NOTICIAS DE HOY MIÉRCOLES 6 DE NOVIEMBRE 2024

[LETTER](#) [SALUD](#)

Ayuntamiento de Hoyo impulsa una campaña junto a Freno al ictus para concienciar y sensibilizar a la población

📅 6 noviembre, 2024 📍 Noticias Hoyo, Salud Hoyo

El Ayuntamiento de Hoyo de Manzanares, en colaboración con la Fundación Freno al Ictus, ha presentado la campaña "Hoyo de Manzanares contra el Ictus", que tiene como objetivo concienciar y sensibilizar a la población sobre la prevención del ictus y la importancia de una detección temprana. La campaña fue inaugurada con una conferencia titulada "Todos podemos tener una arruga en nuestro traje de Superman" presentada por Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, quien compartió su experiencia personal con el ictus y abordó temas clave como los factores de riesgo, la prevención y cómo actuar en caso de emergencia. El acto contó con la presencia de la alcaldesa de Hoyo de Manzanares, Victoria Barderas, y la concejala de



Sanidad, Susana Martín.



La campaña también incluye el proyecto “Héroes en Casa” dirigido a los estudiantes del Instituto de Educación Secundaria Francisco Ayala. A través de sesiones informativas, los alumnos pudieron aprender sobre el ictus y cómo transmitir esta información vital a sus familias, contribuyendo así a crear un entorno más informado y preparado ante esta enfermedad.

Durante la presentación de la campaña, la alcaldesa ha destacado que “desde el Ayuntamiento hemos identificado una serie de problemas de salud, por ello queremos llevar a cabo actuaciones de información y formación para dotar a los hoyenses de conocimientos, habilidades y competencias que ayuden a prevenir enfermedades como es en este caso el ictus, al que buscamos dar visibilidad junto a la Fundación Freno al Ictus.

¿A quién puede afectar un ictus?

El ictus puede afectar a cualquier persona, en la actualidad con el ritmo de vida tan frenético que llevamos, la edad a la que puede aparecer es cada vez más temprana, de ahí la importancia de conocer los síntomas. Vosotros podéis ser los héroes en casa, por eso queremos daros algunas pinceladas en este taller, para que si en algún momento de vuestra vida detectáis estos síntomas sepáis cómo actuar ante ellos”.

¡Más! Ahorro
Del 4 al 10 de noviembre 2024

AHORRA
3,79
1,99 €

Mandarina Clementina
Bollo hoja kg

FROIZ
Siempre a tu servicio

PARRALEJO

JOYERÍA
RELOJERÍA
PARRALEJO
TALLERES PROPIOS

*Hacemos su sueño en joya
¡Mucho más que diseño!*

C/ del Rey, 9 - Mercado Municipal
San Lorenzo de El Escorial
Tlf.: 91 899 76 69 - J.R.Parralejo@gmail.com

En el interior del Mercado

Por su parte Julio Agredano, explicó que «el papel de los ayuntamientos es fundamental en la lucha contra el ictus. Su capacidad para acercar la información a los ciudadanos y promover acciones de prevención en sus municipios tiene un impacto directo en la salud de la comunidad. Esperamos que esta iniciativa en Hoyo de Manzanares inspire a otros ayuntamientos a sumarse a esta causa y tomar medidas que contribuyan a reducir la incidencia del ictus en toda España.»

“Hoyo de Manzanares contra el Ictus”, será una campaña de gran alcance que busca informar y educar a todos los vecinos del municipio sobre los elementos preventivos necesarios, la rápida detección y la actuación inmediata en caso de ictus.

¿Qué es un ictus?

El ictus ocurre cuando el flujo de sangre a una parte del cerebro se interrumpe, lo que puede tener consecuencias devastadoras en la calidad de vida de los pacientes y sus cuidadores. Se estima que una de cada cuatro personas experimentará un ictus a lo largo de su vida. Actualmente, el ictus es la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y la primera causa de muerte en mujeres a nivel mundial, además de ocupar el segundo lugar en mortalidad global. En España, cada año se ven afectadas unas 120.000 familias, muchas de las cuales enfrentan altos índices de muertes o discapacidades graves.

Según las proyecciones de la Sociedad Española de Neurología, en menos de 15 años el número de casos de ictus podría aumentar un 35 por ciento. Si no se implementan medidas preventivas, las muertes por ictus podrían incrementarse en un 45 por ciento, y el número de sobrevivientes con discapacidad podría aumentar un 25 por ciento en los próximos 10 años en toda Europa.

BUSCADOR DE NOTICIAS



RECIBE TU BOLETÍN DE
NOTICIAS

brillante invento
nés traduce
antáneamente idiomas...

icidad Enence



¿La computadora es
demasiado lenta? En lugar
de comprar una nueva,...

Publicidad Xtra-PC



El Debate

Seguir

25.8K Seguidores



Las demencias ya suponen el 8 % de las defunciones que se producen en España cada año

Historia de María Fernández • 1 mes(es) •

1 minutos de lectura



Las demencias ya suponen el 8 % de las defunciones que se producen en España cada año

Este sábado, 21 de septiembre, se celebra el **Día Mundial de la enfermedad de Alzheimer**. Se trata de una afección que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), afecta en España a más de 800.000 personas. Reconocida como la causa más común de demencia, ya que es la responsable de entre el 50 y 70% de

Comentarios

casos, afecta a uno de cada 10 personas mayores de 65 años y a un 33 % de las mayores de 85 años.

Además, según el último informe del INE, **el 8 % del total de defunciones** que se produjeron en el año 2023 en España fueron debidas a las demencias. [Seguir leyendo en El Debate.](#)

]]>

Contenido patrocinado



Anuncios de búsqueda

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

Publicidad



Dacia

Dacia Sandero Stepway

Publicidad

Más para ti

 Comentarios



04 NOVIEMBRE 2024

| **BLOG MÉDICO**

La realidad del trastorno de sueño en nuestra sociedad

Vivimos en una época en la que los días no parecen tener suficientes horas, y las noches, lejos de ser un descanso, se convierten en un campo de batalla entre el sueño y el estrés. Muchas personas van apagando sus días sin apenas recordar cuándo fue la última vez que durmieron bien. Los trastornos del sueño han dejado de ser una condición ocasional para convertirse en un problema de salud pública que afecta cada vez a más personas, sin distinguir edad, profesión o situación social. Pero, ¿qué sabemos realmente sobre estos trastornos? ¿Cómo afectan a nuestra vida diaria? Y, lo más importante, ¿cómo podemos abordarlos?

Estadísticas actuales y motivos detrás de los trastornos del sueño



Utilizamos cookies

Podemos utilizarlas para el análisis de los datos de nuestros visitantes, para mejorar nuestro sitio web, mostrar contenido personalizado y brindarle una excelente experiencia en el sitio web. Para obtener más información sobre las cookies que utilizamos, abre los ajustes.

[Política de privacidad](#)

lación
% y el
dultos
dato
así un

Aceptar todo

Rechazar

No, ajustar

vo de
lta de

Causas clínicas de los trastornos del sueño

Desde un punto de vista clínico, los trastornos del sueño pueden tener múltiples orígenes. Entre los más comunes se encuentran:

1. **Trastornos del ritmo circadiano:** el reloj biológico puede alterarse por causas externas, como el trabajo en turnos o la exposición a pantallas antes de dormir.
2. **Ansiedad y depresión:** la salud mental juega un papel fundamental, y condiciones como la ansiedad o el estrés postraumático interfieren directamente en la capacidad de conciliar el sueño.
3. **Apnea del sueño:** este trastorno afecta la respiración durante la noche y provoca microdespertares frecuentes que impiden un descanso reparador.
4. **Síndrome de las piernas inquietas:** esta condición neurológica genera molestias en las piernas que se intensifican por la noche.
5. **Trastornos hormonales:** la menopausia, los cambios hormonales en adolescentes y otras fluctuaciones hormonales afectan el sueño de forma significativa.

Tratamientos y medicación recomendada

Los tratamientos para los trastornos del sueño se abordan en función de la causa subyacente y la gravedad del problema. Estos son algunos de los enfoques más comunes:

1. **Terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I):** esta terapia, recomendada como tratamiento de primera línea para el insomnio, ayuda a reestructurar pensamientos negativos y a crear rutinas de sueño saludables.
2. **Medicación:** en casos de insomnio severo o en personas con otros trastornos asociados, los médicos pueden recetar benzodiacepinas, no-benzodiacepinas (como el zolpidem), o antidepresivos que ayudan a regular el sueño. Sin embargo, es importante recordar que esta medicación debe ser prescrita y supervisada por un profesional, pues su uso prolongado conlleva riesgos de dependencia.
3. **Tratamiento de la apnea del sueño:** el uso de dispositivos de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP) es fundamental para quienes padecen esta condición.
4. **Suplementación y fitoterapia:** en algunos casos, la melatonina o extractos de valeriana pueden ayudar a mejorar el sueño, pero siempre bajo supervisión médica.
5. **Higiene del sueño:** pequeños cambios en el entorno y los hábitos, como mantener un horario de sueño fijo, evitar el uso de pantallas antes de dormir y controlar el consumo de cafeína, pueden ser

[Política de privacidad](#)



Utilizamos cookies

Podemos utilizarlas para el análisis de los datos de nuestros visitantes, para mejorar nuestro sitio web, mostrar contenido personalizado y brindarle una excelente experiencia en el sitio web. Para obtener más información sobre las cookies que utilizamos, abre los ajustes.

Aceptar todo

Rechazar

No, ajustar

en la
amiento
po 2,
a falta

Aquí tienes algunos consejos prácticos para conciliar el sueño y descansar mejor desde casa:

1. Desconectar de la tecnología una hora antes de dormir

La tecnología es uno de los mayores enemigos del sueño. Las pantallas de móviles, tablets y ordenadores emiten luz azul, que reduce la producción de melatonina, la hormona del sueño. Al desconectarte al menos una hora antes de acostarte, ayudas a tu cerebro a empezar a relajarse y preparar el cuerpo para descansar.

2. Crear una rutina de sueño regular

Establecer horarios fijos para ir a dormir y despertar ayuda a regular el ritmo circadiano, facilitando el descanso. Intenta seguir este horario incluso los fines de semana para que el cuerpo mantenga su ritmo natural.

3. Reducir el consumo de cafeína y evitar el alcohol antes de dormir

La cafeína es estimulante y puede afectar el sueño hasta seis horas después de consumirla. Aunque el alcohol pueda provocar somnolencia inicial, altera las fases del sueño, especialmente el sueño REM, y provoca despertares frecuentes durante la noche.

4. Practicar técnicas de relajación

Técnicas como la respiración profunda, la meditación o el mindfulness pueden ser útiles para calmar la mente antes de dormir. También puedes probar con una ducha tibia, que relaja los músculos y disminuye la temperatura corporal, lo que favorece el sueño.

5. Ajustar el entorno de la habitación

Crear un ambiente adecuado para dormir es esencial. Procura que la habitación esté oscura, en silencio y a una temperatura fresca, idealmente entre 18-20 °C. Puedes usar una mascarilla para los ojos o tapones para los oídos si necesitas más oscuridad o silencio.

6. Evitar las cenas pesadas y los alimentos con azúcar por la noche

Las comidas pesadas o ricas en azúcar pueden provocar digestiones difíciles y aumentar la energía justo cuando necesitas relajarte. Opta por cenas ligeras y evita los dulces y comidas muy condimentadas en la noche.

7. Usar la cama solo para dormir

Si haces actividades como ver la televisión, trabajar o comer en la cama, el cerebro asocia este espacio con la actividad en lugar del descanso. Deja la cama para dormir, de modo que tu mente reconozca que, al acostarte, es hora de descansar.

8. Realizar ejercicio físico durante el día

El ejercicio regular mejora la calidad del sueño y ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Evita el

[Política de privacidad](#)



Utilizamos cookies

Podemos utilizarlas para el análisis de los datos de nuestros visitantes, para mejorar nuestro sitio web, mostrar contenido personalizado y brindarle una excelente experiencia en el sitio web. Para obtener más información sobre las cookies que utilizamos, abre los ajustes.

uchar

ón al

Aceptar todo

Rechazar

No, ajustar

sitivos

io. La

práctica de revisar el móvil antes de dormir expone al cerebro a una sobrecarga de información que no permite desconectar adecuadamente. Además, el temor a perderse algo, conocido como **FOMO** (Fear Of Missing Out), nos lleva a revisar constantemente nuestras redes y mensajes, afectando la tranquilidad mental.

Con estos hábitos y una buena gestión del tiempo y de la tecnología, lograrás una rutina de sueño más saludable y reparadora. Recuerda que si aún aplicando estos cambios continúas teniendo problemas de sueño, es importante consultar con un profesional de la salud.

Priorizar el sueño como un pilar de la salud

Es fundamental recordar que el sueño es tan importante como la alimentación o el ejercicio físico. Si estos trastornos se han convertido en algo recurrente, es imprescindible buscar ayuda médica para encontrar la causa y el tratamiento adecuados. En Central Médica, estamos aquí para ayudarte a recuperar ese sueño que tanto necesitas para vivir plenamente.

[SIGUIENTE >](#)

Menú Principal



Solicite cita previa ahora:

922 04 69 64

[Política de privacidad](#)



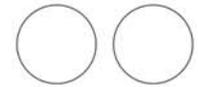
Utilizamos cookies

Podemos utilizarlas para el análisis de los datos de nuestros visitantes, para mejorar nuestro sitio web, mostrar contenido personalizado y brindarle una excelente experiencia en el sitio web. Para obtener más información sobre las cookies que utilizamos, abre los ajustes.

Aceptar todo

Rechazar

No, ajustar



A vivir que son dos días

Bill

Sigue +



Las preguntas de Broncano y Burque | Un aperitivo nocturno: el queso

3 NOV. 2024 · Un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se levanta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador, según la Sociedad Española de Neurología. Manuel Burque pregunta a los...

▶ Reproducir 43m 24s



La píldora de Tallón | Nostalgia de la normalidad

3 NOV. 2024 · "La catástrofe es un presente perpetuo, ahora por otras vías: el olvido ajeno, el abandono, las promesas incumplidas, la violencia burocrática, y, por supuesto, las ausencias imposibles de llenar"

▶ Reproducir 2m 41s



Punto Crítico | Maldonado y las portadas

3 NOV. 2024 · Maldonado analiza las portadas de la vergüenza.

▶ Reproducir 5m 19s



Desayunando con... | Abou Rutaysire y Chase Johnsey cuando el ballet te cambia la vida

3 NOV. 2024 · Desayunamos con el Director del Ballet de Barcelona, Chase Johnsey, y con uno de los integrantes de su elenco: el joven Abu Rutaysire que pasó de vivir en la calle en Kigali a ser una de las jóvenes promesas de esta...

▶ Reproducir 16m 2s



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



El Ayuntamiento de Bailén se suma a la conmemoración del Día Mundial del Ictus

Por Lorenzo Risueño - 30 octubre, 2024



DÍA MUNDIAL DEL ICTUS

El Ayuntamiento de Bailén se suma a la conmemoración del Día Mundial del Ictus

Privacy & Cookies: This site uses cookies. By continuing to use this website, you agree to their use.

To find out more, including how to control cookies, see here: [Política de cookies](#)

Bailén lleva a cabo a lo largo del año para hacer visible la enfermedad y concienciar de la importancia de seguir unas buenas pautas de prevención", manifiesta la edil.

Cerrar y aceptar



^ s últimos 20 años, la mortalidad y discapacidad por ictus ha disminuido, gracias a la mejora en la detección precoz y el control de los factores de riesgo. Pero aun así su incidencia sigue aumentando.

Sintomatología

Tal y como ha recordado Alfonso García, los principales síntomas del ictus son alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender; pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo (generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades); alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o incapacidad para apreciar objetos en algún lado de nuestro campo visual; pérdida brusca de coordinación o equilibrio; y dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales. "Pueden aparecer varios de estos síntomas, aunque uno solo es motivo suficiente para llamar a Urgencias" puntualiza García.

La concejal de Salud ha anunciado que esta noche, con motivo del Día Mundial del Ictus, se alumbrará la fachada del Ayuntamiento de Bailén de color naranja como "muestra de solidaridad y de compromiso con todas aquellas personas que lo sufren y con sus familias", concluye.

[Configuración de la privacidad y las cookies](#)

Gestionado por Google Cumple el TCF de IAB. ID de CMP: 300





https://www.ortopediasilvio.com/blog/los-efectos-en-el-cerebro-de-comer-queso-segun-un-neurologo-8/

Home (https://www.ortopediasilvio.com/blog/) / Tribuna Ajena (https://www.ortopediasilvio.com/blog/category/tribuna-ajena/) / Noticias de 20minutos.es (https://www.ortopediasilvio.com/blog/category/tribuna-ajena/noticias-de-20minutos-es/) / **Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo**



NOTICIAS DE 20MINUTOS.ES (HTTPS://WWW.ORTOPEDIASILVIO.COM/BLOG/CATEGORY/TRIBUNA-AJENA/NOTICIAS-DE-20MINUTOS-ES/)

Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

silvio (https://www.ortopediasilvio.com/blog/author/silvio/) Silvio (https://www.ortopediasilvio.com/blog/author/silvio/), 11 horas ago

(https://www.ortopediasilvio.com/blog/los-efectos-en-el-cerebro-de-comer-queso-segun-un-neurologo-8/)

0 1 min 0

El queso es uno de los lácteos más populares en la dieta mediterránea, lo que ha llevado a lo largo del tiempo a ser objeto de diversas investigaciones. Muchas de ellas se han centrado, concretamente, en el efecto que puede tener el consumo de determinadas variedades. El neurólogo y neurocirujano Dr. Mill Etienne ha compartido resultado de un estudio en el que se ha confirmado impacto positivo en la memoria y la función cognitiva. Un

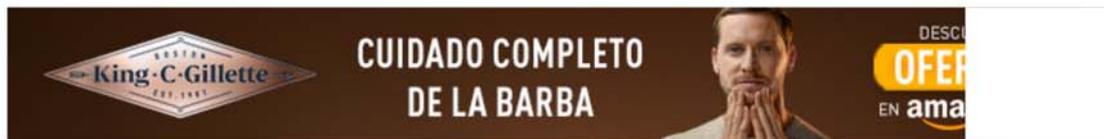
resultado que, para España, es prometedor, ya que el 60% de los casos de demencia no están diagnosticados y Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies (https://www.ortopediasilvio.com/res/content/58-uso-de-cookies), pinche el enlace para mayor información. P

www.sen.es/)

ACEPTAR

Salud **Guía**

Fitness Dietas



DIRECTO La clasificación de LaLiga EA Sports

Enfermedad infecciosa

Los casos de meningitis crecen un 13% en España tras la relajación de las medidas anticovid

Los contagios iniciaron una senda descendente en 2017, gracias a la ampliación del calendario de vacunación, pero en los dos últimos años se ha producido un repunte



VacunaS de la meningitis, en una imagen de archivo. / EP

PUBLICIDAD

Patricia Martín

Madrid 04 NOV 2024 14:17



0

La **meningitis** sigue siendo la primera causa de **infección** grave en **niños y adolescentes**. Y, en algunas situaciones, puede ser "**devastadora**", según alerta la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo de la celebración, el 5 de octubre, del **Día Mundial contra la meningitis**, efeméride impulsada por la OMS como parte de la estrategia para derrotar la enfermedad en 2030.

PUBLICIDAD

La enfermedad afecta a unos 2,5 millones de personas al año y provoca 300.000 defunciones en el mundo

La Organización Mundial de la Salud calcula que la meningitis, que causa una infección de las **meninges**, las membranas que cubren el cerebro y la médula espinal, debido a diferentes agentes, como **virus o bacterias**, afecta a unos **2,5 millones de personas al año** y provoca **300.000 defunciones** en el mundo, dado que un 10% de los infectados acaban falleciendo y un 30% tiene secuelas graves. Por ello, "sigue siendo un gran desafío de **salud pública**", según la doctora Marta Guillán, secretaria del grupo de neurología crítica e intensivista de la SEN.

En **España**, cada año se detectan unos 1.000 casos, el 10% de ellos graves. En 2017 las infecciones iniciaron una senda descendente, gracias a mejoras en la prevención y a ampliaciones en el calendario de vacunación, pero en los dos últimos años se ha producido un **repunte**, del 10% en 2022 y del 13% en 2023, que la SEN achaca a la relajación de las medidas de **protección**, una vez superada la fase más dura de la pandemia. Aun así, en 2012 se notificaron el doble de casos y en 2016, el cuádruple, respecto a las cifras actuales.

En España, cada año se detectan unos 1.000 casos, el 10% de ellos graves

No obstante, a nivel **mundial** la previsión es que se **duplique** el número de casos anuales, aunque con una reducción de las defunciones, debido a las mejoras que se han introducido en la identificación de la enfermedad, la prevención y el tratamiento. Pero puede producirse un aumento de personas con **secuelas**, porque la meningitis puede provocar pérdida de audición, discapacidad visual y física y disfunciones cognitivas, a lo que se une la afectación a nivel mental del paciente y sus familiares.

PUBLICIDAD

La meningitis más grave

De hecho, un reciente estudio realizado por la Asociación Española contra la Meningitis estimaba que la **carga económica** de la enfermedad suponía, de media, más 11.000 euros por paciente y año.

La meningitis de origen **bacteriano** es la más peligrosa y se calcula que alrededor del 20% de la población puede ser portadora de alguna cepa. La mayoría de estas personas no tendrá síntomas, pero sí puede transmitir la bacteria a personas más vulnerables, a través de la **saliva** o las secreciones respiratorias.

Y el problema añadido es que los primeros síntomas se confunden con los **procesos infecciosos comunes**, especialmente en adolescentes y jóvenes. Pero hay que consultar ante la aparición de los primeros **síntomas**, porque "los casos bacterianos pueden ser fatales en cuestión de días si no se tratan adecuadamente", según advierte la doctora Guillán.

Rigidez en el cuello y manchas

Una pista que puede indicar que se trata de meningitis es que los síntomas aparezcan **de forma brusca**, con fiebre alta, dolor de cabeza intenso, **rigidez** en el cuello, náuseas, sensibilidad a la luz y confusión, que pueden progresar rápidamente.

PUBLICIDAD

En niños, "otro de los signos que pueden ser indicativos de esta enfermedad son la aparición de **petequias**, es decir, de pequeñas **manchas de color rojo** o morado que normalmente aparecen primero en el torso y, en poco tiempo, se extienden por el resto del cuerpo", indica la doctora.

La vacunación

Ante ello, a SEN recalca la importancia de vacunar a los niños según el **calendario de vacunación** acordado por el Ministerio de Sanidad y las comunidades -ahora mismo se administran contra el neumococo, 'Haemophilus influenzae' tipo b, virus de la parotiditis, virus del sarampión, virus de la varicela y meningococo de los serogrupos A, C, W e Y a diferentes edades-.

Cualquier persona puede sufrir meningitis, pero los grupos de mayor riesgo son los **menores de cinco años**, sobre todo si no están vacunados, y los **jóvenes** de entre 15 y 24 años. En estos grupos es la primera causa de muerte por infección.

TEMAS

MENINGITIS

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD





LOS SUPLEMENTOS QUE AYUDAN A COMBATIR EL INSOMNIO - FREEPIK

BIENESTAR

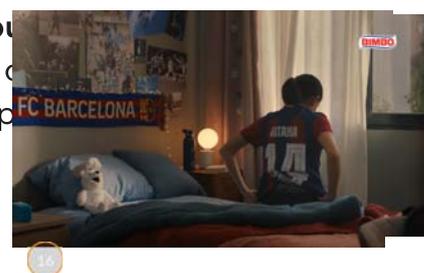
Cómo combatir el insomnio: estos son los suplementos que te ayudarán a dormir mejor

La falta de sueño puede provocar importantes problemas de salud. Te contamos cuáles son los suplementos más populares y efectivos para combatir el insomnio

■ Esta es la infusión más efectiva para combatir el insomnio y dormir bien toda la noche

Considerado uno de los trastornos del sueño más comunes, [el insomnio](#) afecta a **millones de personas** en todo el mundo que ven cómo conciliar el sueño se convierte en un auténtico problema cada noche. Un impedimento que ha hecho que en los últimos años, el [consumo de somníferos](#) haya aumentado de manera preocupante

Así lo aseguran los expertos que recomiendan **tener unos buenos hábitos** para combatir el insomnio: realizar ejercicio físico, evitar las bebidas estimulantes y las comidas pesadas, respetar los horarios de sueño y eliminar los estímulos que pueden afectar a nuestro sueño antes de recurrir a los fármacos.



Pero además, podemos decantarnos por **alternativas naturales y efectivas** como son los suplementos alimenticios, un mercado cada vez más amplio, que ofrece numerosas opciones para combatir el insomnio.

Los mejores suplementos para combatir el insomnio

Según la [Sociedad Española de Neurología](#), entre un 25 y un 35 por ciento de los **españoles** padece insomnio transitorio, y entre un 10 y un 15 por ciento, unos cuatro millones de personas, lo sufre de manera crónica.

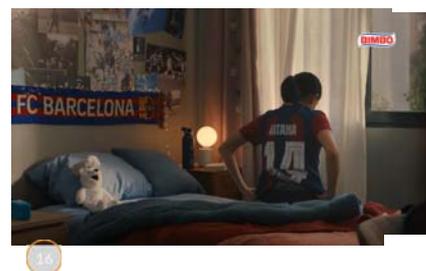
Una realidad que ha llevado a que suplementos con compuestos como **melatonina, melisa, valeriana, pasiflora o triptófano**, ganen popularidad.

Existen numerosas y **diferentes opciones** en el mercado, tanto por su formato como por su composición, que pueden ayudarte a combatir el insomnio.

Triptófano y melatonina de Nutribrain

Esta fórmula combina **cinco ingredientes naturales** para regular los patrones de sueño y a mejorar la calidad del descanso, combatiendo la ansiedad nocturna y el insomnio. Además, este suplemento ayuda a mejorar el estado de ánimo y a reducir el estrés.

[COMPRAR](#)



Oferta por tiempo limitado 🔔 Suscríbete por 3€/mes durante 3 meses [Quiero la oferta](#)

PUBLICIDAD

PONTEVEDRA · Exclusivo suscriptores +

Los casos de párkinson disparan las necesidades de atención en Pontevedra



CRISTINA BARRAL
PONTEVEDRA / LA VOZ



Begoña Cerqueiro, presidenta de Apropark, ante el nuevo local de la asociación en las galerías de la Oliva, en Pontevedra
ADRIÁN BAÚLDE

La asociación Apropark cambiará de local en la ciudad para dar cabida a pacientes en lista de espera

01 nov 2024 . Actualizado a las 19:20 h.



Comentar · 0



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

BUSCA TU CARRERA

(https://carreraspopulares.com/calendario_carreras/lista/CuVPow/carreras_espa%C3%B1a_proximos_30_dias)

Tenemos 89 eventos a tu disposición

 Buscar

 (<https://www.carreraspopulares.com>) / Carreras imperdibles para lo que resta del año

Carreras imperdibles para lo que resta del año

Por [carreraspopulares.com](https://www.carreraspopulares.com)



Carreras imperdibles para lo que resta del año 2024

El calendario de carreras mundial promete nuevas emociones, escenarios deslumbrantes y un despliegue de atletas internacionales que se esforzarán para subir con honores al podio y colgarse la medalla preseca dorada.

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

A pocos meses de despedir el 2024, el menú de **Jugabet** (<https://redgol.cl/apuestas/codigos/codigo-promocional-jugabet>) sigue repotenciado con eventos atléticos que nadie puede perderse. Seguidamente, se muestran los eventos que cierran a lo grande los acontecimientos de maratón más significativos y valorados del planeta.

Maratón de Porto

La emocionante competencia de Porto se ha convertido en un desafío atlético que demanda resistencia en un entorno épico. Se correrá los días 1 y 2 de noviembre con la participación de 15.000 atletas en las categorías 10K y 6K.

Con una extensa historia y tradición, este maratón ha logrado posicionarse como una de las carreras más relevantes del Viejo Continente, con la asistencia de atletas de alto nivel, prestigio y reconocimiento que lo coloca como un referente en el universo del running.

Maratón de Estambul

La cita para ser parte del Maratón de Estambul de Turquía es el próximo 3 de noviembre en la categoría 15K. Se estima un conglomerado de 35.000 atletas nacionales e internacionales con algo en común: la pasión por correr, atravesar vías históricas, y disfrutar de una experiencia memorable.

Maratón de Nueva York

Los 53.000 corredores de la Gran Manzana deberán enfrentar un verdadero desafío en noviembre en las calles de Nueva York. Este maratón se llevará a cabo el 3 de noviembre y, como es habitual, se pondrán a prueba la resistencia física y mental y el espíritu competitivo de los participantes en la categoría 15K.

El pitazo de salida se escuchará en Staten Island, Fort Wadsworth, donde los atletas se congregarán para dar inicio a la carrera. A partir de allí, se recorren cinco distritos de la ciudad, pasando por sitios icónicos Brooklyn, Queens, Bronx y Manhattan y finalizando en el Central Park.

Sin duda, una oportunidad única para ejercitarse, ganar salud, y conocer la diversidad y la energía que ofrece la Gran Manzana.

Maratón de Palermo

La 29.^a Maratón de Palermo es una carrera relajante y atractiva que brinda la oportunidad de conocer esta hermosa ciudad italiana, dotada de un increíble patrimonio cultural y arquitectura única. La carrera inicia a la 8:30 a. m. del 17 de noviembre en la Piazza Ruggero Settimo en la ciudad de Palermo, PA, Italia.

Alrededor de 1.600 maratonistas asistirán al evento histórico en el que se combinan la cultura, el arte y el deporte. En esta ocasión, se correrán 3 categorías: el maratón de 42K, el medio maratón de 21K y el maratón por relevos.

Dentro del recorrido, se estipula el paso por sitios de especial relevancia para la región: el teatro Massimo, los Quattro Canti de la ciudad, la catedral, la plaza Politeama, Viale della Libertà, el patio (https://www.carreraspopulares.com)

Para obtener mayor bienestar físico, también se puede participar en otras competiciones como: el Firenze Marathon a celebrarse en Florencia (Italia) el 24 de noviembre.

Dentro de la programación decembrina destacan: el **Maratón de Valencia**, con fecha agendada para el 1 de diciembre, el **Reggae Marathon Negril** (Jamaica) de 21K, 10K, el **Marathon Honolulu** (EE.UU) de 21K y 10K y el **Maratón de Pisa** (Italia) previsto para el 15 de diciembre en las distancias de 21K y 10K.

CARRERAS DESTACADAS

🌲 CARRERAS DE NAVIDAD Y SAN SILVESTRE 🌲

(https://carreraspopulares.com/calendario_carreras/lista/tzJR5g/carreras_san_silvestre)

Noviembre 2024



(https://carreraspopulares.com/WB/carrera-popular-dia-del-ictus?fr_param=l)

Diciembre 2024

29/12/2024 SAN SILVESTRE ALBORAYA
ALBORAYA (VALENCIA)
(https://carreraspopulares.com/carrera/san-silvestre-alboraya?fr_param=l)



Volver a la portada



Buscador de noticias

(https://carreraspopulares.com/revista/buscar) (https://carreraspopulares.com/revista/noticias/IDKq6w/actualidad)



Más sobre Actualidad



Noti RSE

Noticias con sentido responsable



Solo Un 50 % De La Población Sabe Reconocer Los Síntomas Del Ictus

Salud

📅 05/11/2024 👤 Noti-RSE

El 29 de octubre se conmemora el Día Mundial del Ictus, una enfermedad cerebrovascular que es, en todo el mundo, la segunda causa de muerte más común (después de la cardiopatía isquémica) y la tercera causa más común de discapacidad (en Europa es la primera), según los datos del último estudio "Global Burden of Disease (GBD)".



20.000 nuevos casos de ictus y, en 2020 de 23.000 personas, cifras que se podría prevenir y síntomas.

Además, **más del 30 %** de las personas que sobreviven a un ictus en España, están actualmente en un **situación de dependencia**, debido a la discapacidad a largo plazo que les ha provocado las secuelas enfermedad: **el ictus es la primera causa de discapacidad por Daño Cerebral Adquirido (DCA) en España** y, en al menos el 40 % de los casos, el ictus deja importante secuelas.

El último estudio de “Global Burden of Disease (GBD)” apunta, además, que cada año y en todo el mundo se producen casi **12 millones de casos** de ictus y más 7 millones de fallecimientos por esta enfermedad. Unas cifras que, comparadas con los datos que se manejaban hace 30 años, suponen un **aumento del 70 % en el número de casos**, un incremento del 44 % en las muertes y un 32 % más de discapacidad.

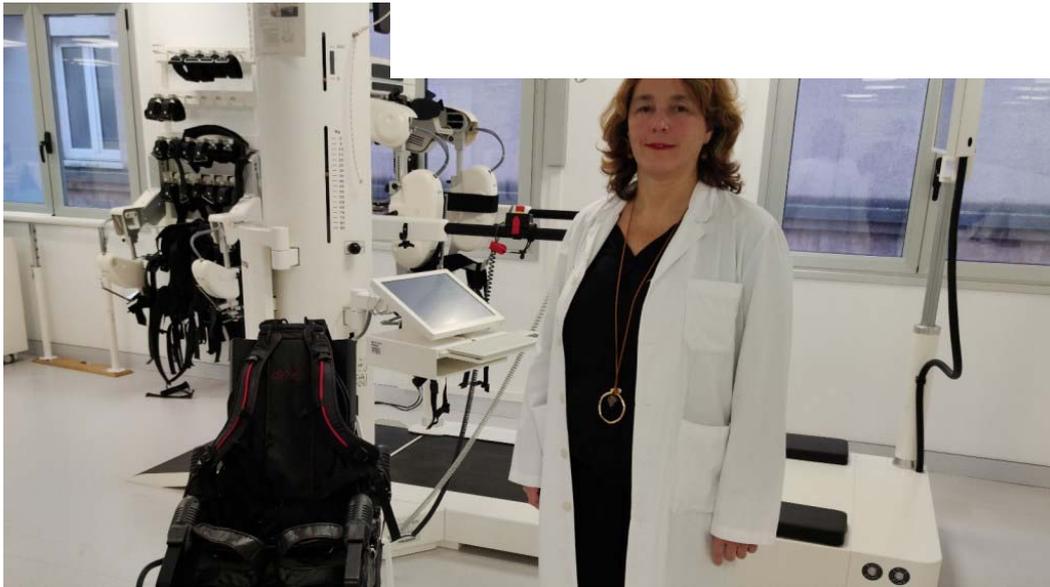
Tipos de ictus

Existen dos tipos principales de ictus:

El **ictus isquémico**, al que corresponden casi el 80 % de los casos de ictus que se dan en España, se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro.

El **ictus hemorrágico** supone casi el 20 % de los casos restantes y se genera cuando se rompe alguno de los vasos sanguíneos del cerebro, lo que compromete la circulación sanguínea.

“Independientemente del tipo de ictus, la rapidez con la que se haya recibido atención médica ante la aparición de los primeros síntomas, influirá enormemente en el pronóstico de los pacientes. Teniendo en cuenta que, por cada minuto que pasa sin que llegue la sangre al cerebro se mueren casi 2 millones de neuronas, se explica por qué la frase ‘el tiempo es cerebro’ va siempre asociada a esta enfermedad. Si se sospecha que una persona está sufriendo un ictus se debe llamar inmediatamente a los servicios de urgencia porque es una emergencia médica”, explica la doctora María del Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cardiovasculares de la SEN.



En la foto, M^a Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología./ Imagen cedida por la SEN

Identificación de la enfermedad

Se estima que, respecto a los últimos 30 años, las tasas de mortalidad han descendido más de un 68 % en los países de Europa Occidental. Esto se debe a los avances que se han producido en Europa y, en concreto en España, cuyas claves han sido:

- Mejor identificación de la enfermedad
- Mayor implantación de las Unidades de Ictus (áreas de hospitalización especiales para el ingreso de pacientes con ictus)
- Código Ictus (procedimiento de actuación coordinada de todos los profesionales sanitarios ante una sospecha de ictus).

“Sin embargo, desde la SEN estimamos que hay un mayor margen de mejora. En primer lugar, porque aún existen provincias españolas que aún no disponen de Unidades de Ictus; y, en segundo lugar, porque estimamos que el Código Ictus solo se llega a utilizar en aproximadamente el 40 % de los casos que se atienden actualmente en España, principalmente porque sigue existiendo un altísimo porcentaje de la población que no es capaz de identificar los síntomas de ictus y, no llama al 112”, añade la doctora María del Mar Freijo.



La SEN estima que solo un 50 % de la población sabe reconocer los síntomas del ictus y que el porcentaje de población que sabe que ante cualquier síntoma de ictus se debe llamar a emergencias, es aún menor.

Por esa razón, insiste en recordar los síntomas usuales del ictus:

- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
- Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.
- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual.
- Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza.

Cómo prevenir y afrontar la enfermedad

La Sociedad Española de Neurología observa que hay un **margen de mejora en la prevención del ictus**. Tener una edad avanzada es un **factor de riesgo** para padecer un ictus y por esa razón se estima que en los próximos 10 años aumente su prevalencia en los países de la Unión Europea.

Aun así, la edad no es el único factor de riesgo para padecer la enfermedad, de hecho, un 15-20 % de los pacientes tienen menos de 50 años, aunque se da con más frecuencia a partir de los 65 años. El aumento de la incidencia entre personas de 20 a 64 años está relacionado con los **estilos de vida poco saludables**.

En Europa los principales factores de riesgo de ictus son la hipertensión arterial y el colesterol alto, ambos pueden controlarse.



Vista de un monitor en la Unidad de Ictus del Hospital Miguel Servet de Zaragoza. EFE/ Javier-Cebollada

Consejos para prevenir el ictus y claves para detectarlo

Para Julio Maset, médico de [Cinfa](#), la prevención del ictus depende del estilo de vida, ya que estima que hasta un 90 % se pueden evitar siguiendo una serie de hábitos saludables.

Además, el daño cerebral depende del tiempo que dura este trastorno, por tanto, contando además con nuevas medidas terapéuticas, es clave saber identificar los síntomas para acudir cuanto antes al hospital. La rapidez mejora significativamente el pronóstico.

Los expertos de Cinfa recomiendan el siguiente decálogo para prevenir y detectar el ictus:

1. Alimentación

Come de forma sana y equilibrada. Apuesta por una dieta rica y variada en verduras, proteínas e hidratos de carbono, sin olvidar la fruta

2. Peso

Controla tu peso. Puedes utilizar el índice de masa muscular (IMC) como medida de orientación: deberías encontrarte entre los valores 18,5 y 24,9 de este índice.



Realiza ejercicio regular y adaptado a tu usar más las escaleras y menos los ascensores.

4. Descanso

Duerme, al menos, ocho horas diarias. Aumentarás la calidad de tu descanso y mantendrás el sistema cardiovascular en condiciones óptimas.

5. Tensión

Vigila tu tensión arterial y niveles de colesterol. Un control regular de tu salud te ayudará a reducir el riesgo de aparición de enfermedades y a adoptar medidas en caso de necesitarlo.

6. Cero estrés

Evita el estrés. Utiliza el descanso y el pensamiento positivo como armas contra el estrés.

7. Malos hábitos

Deja de fumar y evita el consumo de alcohol. Una vida sana te ayudará a prevenir los accidentes cerebrovasculares.

8. Actividad cerebral

Mantén activo tu cerebro. Aprende sobre nuevas materias, debate con quien piense diferente a ti, lee mucho, innova en las tareas cotidianas...cualquier pequeño desafío mantendrá activo a tu cerebro y lo hará más resistente al paso de los años.

9. Señales de alarma

Conoce las señales de alarma de un ictus. Existen tres síntomas que se manifiestan de forma repentina y que nos alertan de que alguien está sufriendo un infarto cerebral. Aunque se suelen presentar combinaciones de estos síntomas, basta con uno solo para sospechar de que se trata de un ictus:

- **Pérdida de fuerza o de sensibilidad** en una parte del cuerpo (generalmente en una mitad): la persona es incapaz de levantar los brazos o sostener un objeto con el brazo de la mitad débil de su cuerpo. Es habitual la "boca torcida" que impide sonreír con normalidad o causa caída de un lado de la boca.
- **Alteración repentina de la visión:** pérdida de la visión de un ojo, visión doble o



- Emociones, de aparición brusca, para
ininteligible, inconexa o utilizando pal

Otros síntomas del ictus que pueden dar la voz de alerta pueden ser la **sensación de vértigo o desequilibrio** –que puede llevar al afectado a caerse, o un dolor de cabeza muy intenso que se inicia bruscamente, y un **hormigueo en un lado del cuerpo**: un lado de la cara, un brazo o una pierna.

10. Emergencias

Llamar inmediatamente a Emergencias. Ante estas señales, es fundamental intervenir con rapidez y llamar al número 112, incluso en caso de duda, y describir con precisión estos signos para que el servicio de urgencias active el protocolo existente para casos de ictus.

[Ver fuente](#)

◀ Evenpro | cLas P...

Vinccler | Funcione...

RELATED POSTS



La Distonía, La Enfermedad Que Dejó Sin Hablar A Jordi Roca

📅 14/05/2024 👤 Noti-RSE



Comienza Una Vida Saludable

📅 29/02/2016 👤 Noti-RSE



Personas Deben Consumir 50 Gramos De Azúcar Al Día

📅 27/10/2015 👤 Noti-RSE

BUSCAR

Buscar ...

RECIENTES



GALERÍAS



Los tratamientos que controlan y previenen la migraña son clave para una vida plena

SaludIdeal



La migraña es una enfermedad neurológica que va más allá de un simple dolor de cabeza



REDACCIÓN 4 DE NOVIEMBRE DE 2024, 12:55

Destacados especialistas en neurología y farmacia hospitalaria se han dado cita en Santiago de Compostela, en el encuentro **NeuroFforo Galicia**, organizado por la biofarmacéutica AbbVie, para debatir y coordinar estrategias de tratamiento avanzadas en el manejo de la migraña, una de las patologías neurológicas más comunes y limitantes. Un acto que ha tenido como objetivo mejorar el manejo de la migraña a través de un enfoque multidisciplinar y la implementación de innovaciones terapéuticas que pueden transformar la calidad de vida de los pacientes.

Esta jornada ha contado con el **Dr. Rogelio Leira Muiño**, neurólogo del **Hospital Clínico Universitario de Santiago** como moderador, quien ha destacado que "la incorporación de fármacos específicos para la prevención de la migraña permite ampliar de forma muy significativa el número de pacientes migrañosos que se pueden beneficiar de los mismos". "Disponer de tratamientos que controlan las crisis de migraña y las previenen es fundamental para que el paciente con migraña pueda realizar una vida adecuada.", ha añadido Leira.

De hecho, Leira ha subrayado que "la calidad de vida de los pacientes con migraña mejora de forma extraordinaria cuando son capaces de controlar y de prevenir las crisis de migraña sin necesidad de acudir a servicios de urgencias para recibir tratamiento parenteral. Un paciente con migraña valora de forma muy significativa



Tu especialista

Responde

MIGUEL MAYO YÁÑEZ
Especialista en
Otorrinolaringología en
el Complejo
Hospitalario
Universitario de A
Coruña y el Hospital
San Rafael

LA TEMÁTICA DE ESTA ENTREGA ES
RONQUIDO Y APNEA DEL SUEÑO

Escribe tus preguntas sobre la temática de esta entrega y podrás ver las respuestas el día 31 de octubre en la sección Salud Ideal de la web y de la edición en papel.

He leído y acepto la [Política de Privacidad](#).

Enviar pregunta





... NO obstante, para ello, según Leira es importante “posicionar estos nuevos tratamientos en el lugar que le corresponden en los protocolos terapéuticos, en base a su eficacia y tolerabilidad”.

Hacia una colaboración multidisciplinar para el beneficio del paciente

El encuentro NeuroFhoro Galicia pone de relieve la importancia de la cooperación entre especialistas en neurología y farmacia hospitalaria, con el fin de ofrecer una atención más integral y personalizada a los pacientes con migraña, a través de un taller sobre el abordaje conjunto entre ambos servicios. Así, el farmacéutico **José Ramón Vizoso Hermida**, especialista en Farmacia Hospitalaria del **Hospital Universitario de A Coruña**, ha explicado que “gracias a este proceso integrado el paciente recibe el tratamiento de forma individualizada según su situación clínica, sus características personales teniendo en cuenta su perfil de migraña, comorbilidades, contraindicaciones y precauciones, planteando las dudas al grupo interdisciplinar y buscando soluciones”.

Una vez que los fármacos son financiados por el Ministerio, en el caso de Galicia se requiere una evaluación regional que puede incrementar los tiempos de acceso al tratamiento por parte de los pacientes. La colaboración entre los diferentes profesionales “podría facilitar el proceso burocrático a la hora de solicitar los tratamientos innovadores para pacientes con migraña”, según ha apuntado el **Dr. Francisco José Toja Camba**, especialista en Farmacia Hospitalaria del **Hospital Clínico Universitario de Santiago**. “En numerosas ocasiones tenemos que cumplimentar informes individualizados para la selección de pacientes candidatos a un tratamiento. Y no solo eso, sino que Farmacia hospitalaria, al ser un servicio central, muchas veces soporta el peso de la burocracia del resto de servicios. Y esto, repercute al acceso rápido de los pacientes a las innovaciones”, ha comentado Toja Camba.

La migraña, más allá de un dolor de cabeza

La migraña es una **enfermedad neurológica** que va más allá de un simple dolor de cabeza. Se caracteriza por una cefalea intensa y punzante que, a menudo, se acompaña de otros síntomas, como náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz, el sonido y los olores. Se trata de una patología incapacitante cuyos episodios de dolor suelen durar al menos cuatro horas si no se trata. El dolor, de carácter pulsátil, es de intensidad moderada o severa y se localiza habitualmente en un único lado de la cabeza. Según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la migraña afecta al 15-20% de las mujeres y a entre el 5 y el 8% de los hombres.

La frecuencia de las crisis puede variar: si el paciente presenta dolor de cabeza menos de 15 días al mes se considera migraña **episódica**. Sin embargo, si las cefaleas persisten 15 o más días al mes durante más de tres meses y que, al menos durante ocho días al mes presenta características de cefalea migrañosa, se considera crónica, siendo esta última especialmente incapacitante.

[SaludIdeal](#)
[encuentro NeuroFhoro Galicia](#)
[Santiago de Compostela](#)

TE RECOMENDAMOS



Estos son los productos que pide el Banco de Alimentos de A Coruña para llevar a Valencia

LUCÍA CRUJEIRAS



A Coruña no estaba muerta: estaba de parranda y batiendo récords en la noche

GUILLERMO PARGA



El emblemático cine Avenida comienza a revelar su cara más oculta

FRAN MOAR



Estas son las tiendas de A Coruña en las que se pueden usar los Bonos Comercio de la Xunta

REDACCIÓN





Dona ahora

DIAGNOSTICAR LA ELA YA ES POSIBLE EN MINUTOS CON UN ANÁLISIS DE SANGRE

Ela Comunidad / 06/11/2024

Los científicos esperan que esta prueba esté ampliamente disponible para los neurólogos dentro de 18 a 24 meses.



La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que afecta a las neuronas del cerebro y la médula espinal hasta provocar la inmovilidad de la persona y la muerte. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año 700 personas desarrollan los primeros síntomas y entre 4.000 y 4.500 personas la padecen en España.

En la [actualidad](#), el diagnóstico se basa en un examen clínico exhaustivo, pero puede llevar hasta 12 meses proporcionar un diagnóstico definitivo, momento en el que muchos pacientes han empeorado significativamente. Además, las tasas de diagnóstico erróneo varían ampliamente y se dan en hasta el 68 % de los casos, lo que complica aún más el tratamiento oportuno y preciso.

Communications de Oxford University Press, alentador a la hora de conseguir un diagnóstico rápido y fiable para poder empezar con el tratamiento en los primeros momentos de la enfermedad.

Los científicos han desarrollado un análisis de diagnóstico de alta precisión que solo requiere una simple extracción de sangre y se basa, según han explicado en un comunicado, en pequeñas secuencias de ácidos nucleicos, conocidas como microARN, extraídas de pequeñas vesículas liberadas por el cerebro y el sistema nervioso.

Para llegar a este punto, los investigadores analizaron las secuencias de microARN de cientos de muestras de pacientes, lo que permitió desarrollar una 'huella dactilar de ELA' única que comprende ocho secuencias de microARN distintas. Estas secuencias pueden distinguir de manera sensible y específica las muestras de sangre de pacientes con ELA de los controles sanos y de los pacientes con afecciones que imitan la ELA en sus primeras etapas, con una precisión general de hasta el 98 %.



La Dra. Sandra Banack, científica del Brain Chemistry Labs y autora principal del artículo, afirma: «El diagnóstico rápido permitirá que el tratamiento comience antes, lo que dará lugar a mejores resultados para los pacientes con ELA».

Esta nueva prueba sigue los pasos de tres estudios de validación previos que utilizaron diferentes cohortes de pacientes para un tamaño de muestra total de 471, y muchas de las muestras fueron proporcionadas por el Biorepositorio Nacional de ELA de EE.UU.

El Dr. Paul Alan Cox, director Ejecutivo de Brain Chemistry Labs, espera que esta prueba esté ampliamente disponible para los neurólogos dentro de 18 a 24 meses mediante la obtención de una asociación con una empresa de diagnóstico.



¿Influye el mal tiempo en el dolor de cabeza?

6 de noviembre de 2024

La [Sociedad Española de Neurología](#) asegura que la migraña afecta a un 12% de la población en España, de los cuales un 80% son mujeres. Es la cefalea primaria más común, peor hay otras como la cefalea en racimos, la neuralgia del trigémino o la cefalea tensional, que se diferencian por el tipo de dolor, su duración y la aparición de otros síntomas que acompañan el dolor. Pero ¿influye el mal tiempo en el dolor de cabeza? ¿Somos más propensos a tener una migraña cuando está nublado o hace mucho viento? En la entrada al blog de salud de hoy vamos a recordar qué es una migraña, los factores que influyen en su desarrollo y si realmente el clima nos afecta para esta dolencia.

La doctora Amanda A. Noval, del servicio de Neurología del hospital [Ribera Povisa](#), asegura que hasta el momento no se ha conseguido demostrar científicamente una relación clara entre los cambios de tiempo y su relación con la migraña”, pero reconoce que “muchos pacientes lo



relacionan". "Lo vemos de forma habitual en la consulta, quizás en ellos, más bien por factores biológicos, su cerebro ya se esté preparando para producir el dolor y ese cambio de tiempo es lo que lo termina precipitando", explica.

El dolor de cabeza o cefalea puede aparecer por muchos motivos. Para la doctora Noval, "es frecuente que aparezca como síntoma de una enfermedad que afecta a todo el cuerpo, por ejemplo, cuando se tiene fiebre por una infección. Pero hay un porcentaje de personas con una predisposición personal a sufrir dolor de cabeza, lo que conocemos como cefaleas primarias, incluida la migraña".

Factores que influyen en el dolor de cabeza

La especialista del hospital Ribera Povisa señala algunos de los factores más habituales que los propios pacientes consideran como factores que influyen en sus cefaleas y migrañas. "Es común que los pacientes con migraña perciban que las crisis se desencadenan por cambios de luz, sonidos u olores intensos, cambios en la presión atmosférica, el consumo de alcohol, el estrés, la falta de sueño o cambios hormonales (menstruación, ovulación)", explica. Por tanto, el cambio en la intensidad de la luz diurna cuando hay una tormenta o se aproxima una borrasca, al igual que el cambio en la presión atmosférica sí que influye.

Para la doctora Noval, identificar estos factores "puede ser muy útil para prepararse a combatir el dolor lo antes posible".

Además, la neuróloga de Ribera Povisa asegura que problemas de sueño y el estrés "también pueden desencadenar las crisis de migraña". En cuanto a la dieta, añade, "no se recomienda evitar ningún alimento, salvo el alcohol y la cafeína en pacientes con migraña".

Recomendaciones para tratar y prevenir la migraña

Para empezar, la especialista del grupo sanitario Ribera explica que "es muy importante un primer diagnóstico del tipo de cefalea que se sufre". "Si el diagnóstico es de una cefalea primaria, el médico puede recomendar un fármaco analgésico que erradique el dolor cuanto antes", señala.

Eso sí. Recuerda que es fundamental evitar la automedicación, ya que "se corre el riesgo de propagar el dolor en el tiempo y volverlo resistente". Por otro lado, añade, si el dolor es frecuente, el médico puede recomendar un tratamiento preventivo, es decir, un fármaco de uso continuado para reducir la frecuencia e intensidad de las crisis a medio y largo plazo. Y es fundamental acudir preparado a la consulta, por ejemplo con un calendario de los días que le duele la cabeza puede ayudarle.

AVISO: La finalidad de este blog es proporcionar información de salud que, en ningún caso sustituye la consulta con un médico. El grupo sanitario Ribera no se hace responsable de los contenidos, opiniones e imágenes que aparezcan relacionados con los blogs, pero si es informado de que existe cualquier contenido inapropiado o ilícito, procederá a su eliminación de forma inmediata.

Los textos, artículos y contenidos de este blog están sujetos y protegidos por derechos de propiedad intelectual e industrial, disponiendo el grupo sanitario Ribera de los permisos necesarios para la utilización de las imágenes, fotografías, textos, diseños, animaciones y demás contenido o elementos que en él aparezcan. El acceso y utilización de este blog no confiere al visitante ningún tipo de licencia o derecho de uso o explotación alguno, por lo que el uso, reproducción, distribución, comunicación pública, transformación o cualquier otra actividad similar o análoga, queda totalmente prohibida, salvo que medie expresa autorización por escrito del grupo sanitario Ribera.

El grupo sanitario Ribera se reserva la facultad de retirar o suspender temporal o definitivamente, en cualquier momento y sin necesidad de aviso previo, el acceso al blog y/o a los contenidos del mismo a aquellos visitantes, internautas o usuarios de internet que incumplan lo establecido en el presente Aviso, todo ello sin perjuicio del ejercicio de las acciones contra los mismos que procedan conforme a la Ley.



*Blog
Epalco*

| *Prensa*

| *I+D+I*

| *Descargas*



7 de noviembre de 2024 | Categorías: Congresos

EL PALACIO DE CONGRESOS DE VALÈNCIA VOLVERÁ A ACOGER LA REUNIÓN ANUAL DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA DE 2024

La 76ª Reunión Anual de la SEN reunirá a más de

3.000 personas expertas nacionales e internacionales

Del 19 al 23 de noviembre de 2024, el Palacio de Congresos de València acogerá de nuevo la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este encuentro, en el que se darán cita más de 3.000 personas expertas en Neurología, tanto a nivel nacional como internacional, celebra este año su 76ª edición.

A lo largo de los cinco días que abarca el congreso, se presentarán las últimas novedades en investigación, tratamiento y diagnóstico de enfermedades neurológicas. De este modo, el encuentro anual de esta sociedad científica se convierte en una plataforma ideal para el aprendizaje y el intercambio de ideas.

Durante la 76ª Reunión Anual de la SEN se llevarán a cabo más de 150 actividades científicas y formativas, así como la Reunión de la Sociedad Española de Electrodiagnóstico Neurológico (SELECNE), la Reunión Anual del Club Español de Neuropatología, la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurosonología (SONES) o la Reunión anual de la Sociedad Española de Neurorehabilitación.

“La Reunión Anual de la SEN es uno de los principales congresos médicos que se celebran en nuestro país y la cita científica más importante para la Neurología en español”, explica el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología. “Además, en la Reunión Anual de la SEN de este año, se presentarán más de 1.000 comunicaciones, lo que supone una de las mayores cifras registradas hasta la fecha. Sin duda es una muestra de la importante actividad científica que realizan los neurólogos en España”, añ

Siendo este es el sexto año en el que la SEN elige al Palacio de Congresos de València como sede de su Reunión Anual, tras haber acogido las ediciones de los años 2014, 2015, 2016, 2017 y 2023; el evento se presentará en formato híbrido, ofreciendo la posibilidad de participar en las actividades en formato virtual, además de presencialmente en el Palacio de Congresos de València y en los hoteles Sercotel Sorolla Palace y Meliá Valencia.

Más información sobre la Reunión Anual de la SEN en <https://reunion.sen.es/>

CONOCE EL

PALACIO

DISEÑA TU

EVENTO

ELIGE TU

ESPACIO

DESCUBRE

VALÈNCIA

COMUNICACIÓN

AGENDA

CONTACTO

ÁREA DE

COLABORADORES

NEWSLETTER

Para obtener más información
suscríbete a nuestra newsletter

Correo

electrónico

Nombre

Apellidos

Idioma

ESPAÑOL



He leído la Política de privacidad y

acepto recibir newsletter de ENTIDAD

PUBLICA EMPRESARIAL LOCAL

PALACIO DE CONGRESOS VALÈNCIA





La medición de neurofilamentos en sangre permite identificar pacientes de esclerosis múltiple (EM) con mayor riesgo de tener una peor evolución

7.11.2024

Encuentro con medios sobre Esclerosis Múltiple
'Neurofilamentos: una nueva perspectiva en el abordaje de la EM'

De izquierda a derecha: Federico Plaza, director de Corporate Affairs de Roche Farma España; Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN); Dra. M^a Luz Amador, directora médico de Roche Farma España; Luisa María Villar, del Departamento de Inmunología del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid; y Alfredo Rodríguez-Antigüedad, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Cruces de Vizcaya

- **Un número elevado de neurofilamentos de cadena ligera en suero (sNfL) se asocia con mayor gravedad, más lesiones y más brotes²**
- **Disponer de esta información es clave para elegir el mejor tratamiento posible y prever la respuesta al mismo**
- **La *‘Hoja de ruta para operativizar el uso de neurofilamentos como biomarcador en EM en la práctica clínica española’*, en la que han participado expertos de diversos ámbitos (neurólogos, inmunólogos, gestores, farmacéuticos...), justifica la necesidad de impulsar el uso de sNfL en la práctica clínica**

Madrid, 7 de noviembre de 2024.- La Esclerosis Múltiple (EM) difiere en cada paciente e incluso puede variar a lo largo del tiempo. En esta enfermedad neurodegenerativa, que afecta a más de 58.000 personas en España³, la evaluación y cuantificación de los cambios en la actividad inflamatoria y el daño axonal son esenciales para determinar la gravedad, el pronóstico y la elección y respuesta al tratamiento. En algunos casos, las pruebas radiológicas y clínicas disponibles no son lo

suficientemente específicas o sensibles para captar dicha variedad de cambios⁴.

En este contexto, la cuantificación en suero de cadenas ligeras de neurofilamentos (sNfL) se plantea como una posible herramienta eficaz para predecir los resultados clínicos y monitorizar la actividad radiológica de la enfermedad en respuesta a la terapia⁵⁻⁸. De hecho, los niveles elevados de sNfL son indicativos de un mayor daño axonal, y se han relacionado con actividad inflamatoria (aparición de brotes y gravedad), y progresión de la enfermedad^{2,8}.

En este contexto, el doctor **Alfredo Rodríguez-Antigüedad**, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de Cruces de Barakaldo, explica que la medición de estas proteínas funciona como biomarcador para poder monitorizar de manera más continua lo que pasa en el cerebro de las personas con esclerosis múltiple, algo que es muy útil para poder evaluar la respuesta a los tratamientos: *“los neurofilamentos reflejan el daño irreversible que se produce en el cerebro. Actualmente, nos conformamos cuando el enfermo no tiene un brote, porque no somos capaces de ver más lesiones que las que son visibles a través de resonancia. Por lo que es un gran avance poder saber que pacientes que, aparentemente están bien controlados, no lo están, ya que esto nos permitirá mejorar el futuro de estas personas”*. Para este experto, el esfuerzo que ahora hay que hacer es implantarlos de manera rutinaria en la práctica clínica.

Por su parte, la doctora **Luisa María Villar**, jefa del Servicio de Inmunología del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, señala que *“la investigación de los neurofilamentos en la Esclerosis Múltiple ha ido avanzando de forma vertiginosa. En los últimos años se está comprobando que pueden ser*

útiles para identificar a los pacientes que van a tener un curso más inflamatorio de la enfermedad, para monitorizar tratamientos y, para evitar, de esta forma, la inercia terapéutica. Por lo que el reto ahora es hacer que se incorporen a la práctica clínica y garantizar que todas las plataformas que están disponibles para evaluar los neurofilamentos miden lo mismo para asegurar que cuando damos un valor, lo damos de la misma forma”.

El doctor **Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), afirma que *“hoy en día es fundamental contar con marcadores biológicos en las enfermedades neurológicas, ya que son causa del 43% de la discapacidad, tanto física cómo mental, por enfermedad crónica y, concretamente en la esclerosis múltiple, que afecta sobre todo a pacientes jóvenes, por lo que es muy importante contar con estas nuevas herramientas. Hasta ahora los diagnósticos eran clínicos, con apoyo de las técnicas de imagen y de los testimonios de los pacientes. Ahora vivimos una auténtica revolución en la Neurología, pudiendo hablar de la existencia de la medicina personalizada en esta área. Esta personalización de la medicina es el presente y el futuro, es el objetivo hacia el que tenemos que seguir trabajando, al igual que ya se está haciendo en oncología”.*

Proyecto NeuroPath-EM⁹

El proyecto *NeuroPath-EM*, que ha reunido a expertos de diversos ámbitos (neurólogos, inmunólogos, gestores, farmacéuticos...) para impulsar el uso de los sNfL en la práctica clínica ha generado la **‘Hoja de ruta para operativizar el uso de neurofilamentos como biomarcador en EM en la práctica clínica española’** en la que se recogen una serie de líneas estratégicas y conclusiones que muestran que los datos disponibles

apuntan a que la cuantificación de sNfL se presenta como un biomarcador que está demostrando buenos resultados para mejorar el abordaje de los pacientes con EM. Un trabajo que cuenta con el aval de las sociedades españolas de Farmacia Hospitalaria (SEFH), Inmunología (SEI) y Neurología (SEN).

*“Una iniciativa que es muestra de nuestro compromiso por mejorar el abordaje de esta enfermedad”, afirma la doctora **M^a Luz Amador**, directora médico de Roche Farma España, quien ha contado que, además, Roche está colaborando con el Hospital Ramón y Cajal en el proyecto **NeuroMarker 2.0**, “que se dirige a facilitar a los centros disponer de las herramientas necesarias para realizar la determinación de sNfL en sangre en pacientes con EM que ya han iniciado el tratamiento. Actualmente, más de 1.000 pacientes ya se han beneficiado de esta prueba, que está disponible en 86 centros españoles”.*

Esta hoja de ruta pone de manifiesto que actualmente existe una necesidad médica no cubierta en esta enfermedad, como es contar con un biomarcador que sirva para evaluar y cuantificar los cambios en la actividad inflamatoria y la neurodegeneración. Y, en este sentido, la cuantificación de sNfL se presenta como un biomarcador que está demostrando buenos resultados para poder mejorar el abordaje de los pacientes con EM. Sin embargo, esta herramienta aún no está completamente activada para su uso en la práctica clínica. Por lo que esta hoja de ruta pretende establecer una serie de **iniciativas** para impulsar su utilización en nuestro país:

- Posicionar su uso e indicación en guías clínicas

- Formar / educar sobre su utilidad a los especialistas y a pacientes y cuidadores
- Difundir la aportación, en términos económicos, derivada del uso de los sNfL en el abordaje de la EM entre las direcciones de los centros médicos y diferentes responsables políticos del ámbito de la salud, tanto a nivel regional como nacional.
- Desarrollar un circuito logístico y asistencial para llevar su uso a la práctica clínica real, lo que implica la definición de centros de referencia con circuitos ágiles de canalización de muestras, el desarrollo de protocolos de uso consensuados y la dotación de la tecnología para uso clínico entre los centros responsables.
- Se sugiere una comunicación directa desde las sociedades científicas, para la inclusión de los sNfL en la Cartera de servicios comunes del Sistema Nacional de Salud.

Con relación a la aportación de los neurofilamentos,

Federico Plaza, director de Corporate Affairs de Roche Farma España, ha subrayado la amplia apuesta que se está haciendo para contribuir a la generación de evidencia en torno a este biomarcador. *“El valor de sNfL es que pueden detectar que hay actividad de la enfermedad incluso antes de que los síntomas sean clínicamente evidentes y esto permitiría iniciar intervenciones antes de que se produzca un deterioro significativo. En este contexto, es importante actualizar de manera dinámica la cartera de servicios comunes incorporando los avances, como es esta herramienta, según se van produciendo, ya que esto se traduce en una mejora en los resultados en salud y con un impacto en la sostenibilidad del sistema sanitario”*, concluye.

Sobre Roche

Fundada en 1896 en Basilea, Suiza, como uno de los primeros fabricantes industriales de medicamentos originales, Roche se ha convertido en la empresa de biotecnología más grande del mundo y líder global en diagnóstico in vitro. La empresa persigue la excelencia científica para descubrir y desarrollar medicamentos y diagnósticos que mejoren y salven la vida de personas en todo el mundo. Somos pioneros en medicina personalizada y queremos transformar aún más la forma en que se brinda la atención médica para tener un impacto aún mayor. Para ofrecer la mejor asistencia a cada persona, nos asociamos con muchas otras entidades y combinamos nuestras fortalezas en Diagnóstico y Farmacia con conocimientos de datos de la práctica clínica.

Durante más de 125 años, la sostenibilidad ha sido una parte fundamental del negocio de Roche. Como empresa impulsada por la ciencia, nuestra mayor contribución a la sociedad es desarrollar medicamentos y diagnósticos innovadores que ayuden a las personas a vivir vidas más saludables. Roche está comprometida con la iniciativa de Objetivos Basados en la Ciencia y la Iniciativa de Mercados Sostenibles para lograr emisiones netas cero en 2045.

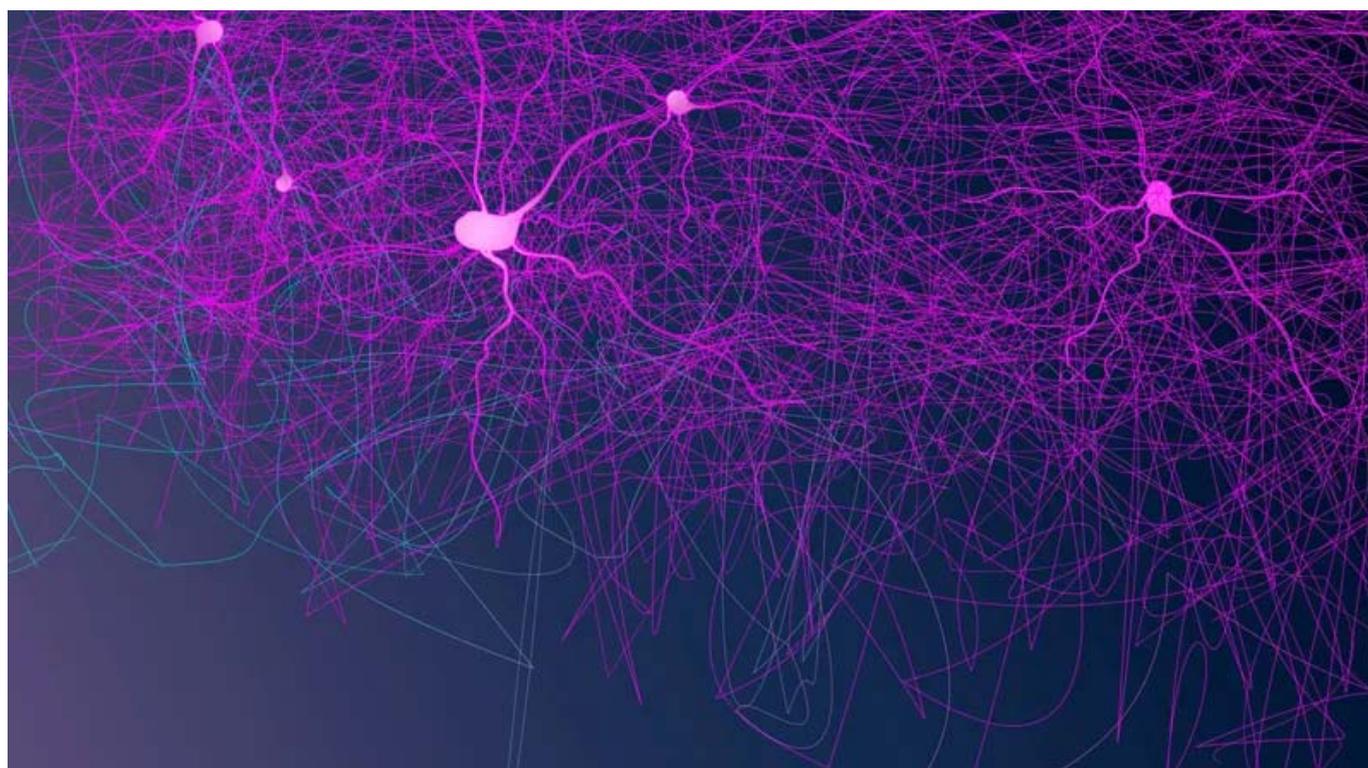
Genentech, en Estados Unidos, es miembro de propiedad absoluta del Grupo Roche. Además, Roche es el accionista mayoritario de Chugai Pharmaceutical, Japón.

Para obtener más información, visite www.roche.com y www.roche.es.

Todas las marcas comerciales mencionadas en este comunicado de prensa están protegidas por la ley.

mayor riesgo de tener una peor evolución

- **Hacer cinco minutos adicionales de ejercicio al día, clave para reducir la presión arterial**
- **Descubren cómo la inmunoterapia contra el cáncer puede provocar inflamación cardíaca en algunos pacientes**



▲ **La esclerosis múltiple puede provocar daño permanente en algunos nervios** FREEPIK / LA RAZÓN



BELÉN TOBALINA ▾

Madrid Creada: 07.11.2024 11:03
Última actualización: 07.11.2024 11:04



Más de 58.000 personas sufren esclerosis múltiple en España y más de tres millones a nivel mundial. Esta enfermedad neurodegenerativa se puede manifestar de diferentes formas e incluso variar a lo largo de la vida del paciente.

MÁS NOTICIAS



Nutrición

Estas son las tres enfermedades que puedes prevenir comiendo castañas todos los días

La medición de estas proteínas funciona como un biomarcador para poder monitorizar de manera más continua lo que pasa en el cerebro de estos pacientes, algo clave para **poder evaluar la respuesta a los tratamientos.**

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

La medición de neurofilamentos en sangre permite identificar pacientes de esclerosis múltiple

SERVIMEDIA

7-8 minutos

MADRID, 07 (SERVIMEDIA)

La medición de neurofilamentos en sangre permite identificar pacientes de esclerosis múltiple (EM) con mayor riesgo de tener una peor evolución, según lo destacaron varios expertos en el encuentro 'Neurofilamentos: una nueva perspectiva en el abordaje de la EM' celebrado este jueves en Madrid.

En este acto, organizado por Roche, los especialistas señalaron que la EM difiere en cada paciente e incluso puede variar a lo largo del tiempo. En esta enfermedad neurodegenerativa, que afecta a más de 58.000 personas en España, la evaluación y cuantificación de los cambios en la actividad inflamatoria y el daño axonal son esenciales para determinar la gravedad, el pronóstico y la elección y respuesta al tratamiento.

Sin embargo, en algunos casos, las pruebas radiológicas y clínicas disponibles no son lo suficientemente específicas o sensibles para captar dicha variedad de cambios.

En este contexto, la cuantificación en suero de cadenas ligeras de neurofilamentos (sNfL) se plantea como una posible herramienta eficaz para predecir los resultados clínicos y monitorizar la actividad

radiológica de la enfermedad en respuesta a la terapia.

De hecho, los niveles elevados de sNfL son indicativos de un mayor daño axonal, y se han relacionado con actividad inflamatoria (aparición de brotes y gravedad), y progresión de la enfermedad.

MEDICIÓN DE PROTEÍNAS

En este contexto, el jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de Cruces de Barakaldo, el doctor Alfredo Rodríguez-Antigüedad, destacó que la medición de estas proteínas funciona como biomarcador para poder monitorizar de manera más continua lo que pasa en el cerebro de las personas con esclerosis múltiple, algo que es muy útil para poder evaluar la respuesta a los tratamientos.

De hecho, añadió, “los neurofilamentos reflejan el daño irreversible que se produce en el cerebro. Actualmente, nos conformamos cuando el enfermo no tiene un brote, porque no somos capaces de ver más lesiones que las que son visibles a través de resonancia, por lo que es un gran avance poder saber que pacientes que, aparentemente están bien controlados, no lo están”.

Por su parte, la jefa del servicio de Inmunología del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, la doctora Luisa María Villar, señaló que “la investigación de los neurofilamentos en la esclerosis múltiple ha ido avanzando de forma vertiginosa. En los últimos años se está comprobando que pueden ser útiles para identificar a los pacientes que van a tener un curso más inflamatorio de la enfermedad, para monitorizar tratamientos y, para evitar, de esta forma, la inercia terapéutica”.

PRÁCTICA CLÍNICA

Por lo tanto, agregó, “el reto ahora es hacer que se incorporen a la práctica clínica y garantizar que todas las plataformas que están

disponibles para evaluar los neurofilamentos miden lo mismo para asegurar que cuando damos un valor, lo damos de la misma forma”.

Asimismo, el presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor Jesús Porta-Etessam, afirmó que “hoy en día es fundamental contar con marcadores biológicos en las enfermedades neurológicas, ya que son causa del 43% de la discapacidad, tanto física como mental, por enfermedad crónica y, concretamente en la esclerosis múltiple, que afecta sobre todo a pacientes jóvenes, por lo que es muy importante contar con estas nuevas herramientas”.

Por ello, el proyecto NeuroPath-EM, que reunió hoy en Madrid a expertos de diversos ámbitos (neurólogos, inmunólogos, gestores, farmacéuticos...) para impulsar el uso de los sNfL en la práctica clínica generó la ‘Hoja de ruta para operativizar el uso de neurofilamentos como biomarcador en EM en la práctica clínica española’ en la que se recogen una serie de líneas estratégicas y conclusiones que muestran que los datos disponibles apuntan a que la cuantificación de sNfL se presenta como un biomarcador que está demostrando buenos resultados para mejorar el abordaje de los pacientes con EM.

(SERVIMEDIA)07-NOV-2024 12:40 (GMT +1)ABG/gja

(C) SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.

infosalus / **asistencia**

'NeuroPath-EM' propone impulsar en España la medición de neurofilamentos en el abordaje de la esclerosis múltiple



Archivo - Imagen de archivo de la representación de un cerebro.

- KOTO_FEJA/ ISTOCK - Archivo

Infosalus

Publicado: jueves, 7 noviembre 2024 12:36

@infosalus_com



Newsletter

Se trata de un biomarcador que permite comprobar el estado de los pacientes

MADRID, 7 Nov. (EUROPA PRESS) -

La compañía Roche ha presentado este jueves el proyecto 'NeuroPath-EM', una estrategia que propone impulsar en el Sistema Nacional de Salud (SNS) el uso de la medición de neurofilamentos en sangre para mejorar el abordaje de la esclerosis múltiple (EM), una enfermedad neurodegenerativa que afecta a más de 58.000 personas en España.

Así, el proyecto señala que la cuantificación en suero de cadenas ligeras de neurofilamentos (sNfL) se plantea como "una posible herramienta eficaz para predecir los resultados clínicos y monitorizar la actividad radiológica de la enfermedad en respuesta a la terapia".

Las conclusiones de la investigación, que cuenta con el aval de las sociedades españolas de Farmacia Hospitalaria (SEFH), Inmunología (SEI) y Neurología (SEN), indican que la cuantificación de sNfL se presenta como un biomarcador que demuestra "buenos resultados" para mejorar el abordaje de esta patología.

"Los neurofilamentos reflejan un daño irreversible en el cerebro, ahora con un simple análisis de

sangre, podemos comprobar el estado del paciente de una manera muy precisa", ha explicado el jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de Cruces de Barakaldo, Alfredo Rodríguez-Antigüedad.

Los expertos aseguran que en algunos casos, las pruebas radiológicas y clínicas disponibles no son lo suficientemente específicas o sensibles para captar los cambios de la enfermedad. "Queremos que la medición de neurofilamentos sea un complemento de la resonancia magnética", ha declarado el presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Jesús Porta-Etessam.

En este sentido, la jefa del Servicio de Inmunología del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, Luisa María Villar, ha explicado que "la medición de neurofilamentos es útil para identificar a los pacientes que van a tener un curso más infamatorio de la enfermedad, además de para monitorizar tratamientos y evitar la inercia terapéutica".

Por ello, Villar ha resaltado la necesidad de que este biomarcador se incorpore a la práctica clínica. "Es importante conseguir la equidad en todo el territorio nacional. Actualmente se está haciendo un gran esfuerzo para implementarlo en la Cartera Básica de Servicios del SNS", ha apuntado.

MÁS DE 1.000 PACIENTES SE HAN BENEFICIADO DE LA PRUEBA

La directora médico de Roche Farma España, M^a Luz Amador, ha informado de que la compañía está colaborando con el Hospital Ramón y Cajal en el proyecto 'NeuroMarker 2.0', "que se dirige a facilitar a los centros disponer de las herramientas necesarias para realizar la determinación de sNfL en sangre en pacientes con EM que ya han iniciado el tratamiento. Actualmente, más de 1.000 pacientes ya se han beneficiado de esta prueba, que está disponible en 86 centros españoles".

El proyecto 'NeuroPath-EM' ha generado la 'Hoja de ruta para operativizar el uso de neurofilamentos como biomarcador en EM en la práctica clínica española'. El objetivo de la estrategia es que la medición se indique en guías clínicas, además de educar sobre su utilidad a los especialistas y a pacientes y cuidadores.

Asimismo, pretende desarrollar un circuito logístico y asistencial para llevar su uso a la práctica clínica real, lo que implica la definición de centros de referencia con circuitos ágiles de canalización de muestras, el desarrollo de protocolos de uso consensuados y la dotación de la tecnología para uso clínico entre los centros responsables.

BUSCA TU CARRERA

(https://carreraspopulares.com/calendario_carreras/lista/CuVPow/carreras_esp%C3%B1a_proximos_30_dias)

Tenemos 94 eventos a tu disposición

 Buscar

 (<https://www.carreraspopulares.com>) / Este domingo Carrera Popular Día del Ictus en Madrid

Este domingo Carrera Popular Día del Ictus en Madrid

Por carreraspopulares.com



**I CARRERA POPULAR
DÍA DEL ICTUS - 2024**
SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE NEUROLOGÍA

carrerapopulardiadelictus.es

**LA PRIMERA CARRERA PARA
LUCHAR CONTRA EL ICTUS**
10 de Noviembre - Parque Juan Carlos I (Paseo de Otoño)

Carrera 10KM / 5KM ————— Marcha 5KM

¡LLEGA LA CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS!

- Este domingo, 10 de noviembre, el Parque Juan Carlos I albergará la primera edición de la cita
- La Sociedad Española de Neurología organiza esta carrera que busca dar visibilidad al ictus, una de las causas de mortalidad y discapacidad más importantes de nuestro país

Madrid, 7 de noviembre.

Este domingo, **10 de noviembre**, el Parque Juan Carlos I será el escenario de la **primera edición de la Carrera Popular Día del Ictus en Madrid**. Organizada por la Sociedad Española de Neurología, esta carrera busca visibilizar el ictus, una de las principales causas de mortalidad y discapacidad en España, así como resaltar el papel del deporte en su prevención.

El Parque Juan Carlos I será el encargado de acoger el estreno de esta cita en la capital madrileña, apoyando al Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología que busca sensibilizar sobre el ictus y la importancia del deporte como clave de prevención.

Cientos de participantes se unirán a esta causa en un entorno perfecto para disfrutar de una jornada de deporte y solidaridad. Con salida y meta en el Paseo de Otoño, la carrera ofrece tres modalidades para todas las edades y niveles:

- **10 kilómetros:** Dos vueltas al circuito con salida a las 10:00 h.
- **5 kilómetros:** Una vuelta al recorrido, iniciando a las 10:05 h.
- **Marcha de 5 kilómetros:** Ideal para quienes prefieren caminar; comenzará a las 10:10 h.

Los dorsales podrán recogerse el mismo domingo en el área de salida de 8:00 a 9:45 h. Además, el evento contará con un servicio de ropero gratuito para todos los inscritos.

Un plan perfecto para el domingo en familia, donde cada paso cuenta para apoyar la investigación y sensibilización en torno al ictus. ¡No faltes!

I CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS

Fecha: 10 de noviembre de 2024.

Hora: 10:00 horas (10K), 10:05 horas (5K), 10:10 horas (marcha).

Lugar: Parque Juan Carlos I, Paseo de Otoño

Más información: carrerapopulardiadelictus (<https://carreraspopulares.com/WB/carrera-popular-dia-del-ictus>)

CARRERAS DESTACADAS

 **CARRERAS DE NAVIDAD Y SAN SILVESTRES** 
(https://carreraspopulares.com/calendario_carreras/lista/tzJR5g/carreras_san_silvestre)

Noviembre 2024





FORMACIÓN

Una hoja de ruta para medir neurofilamentos en sangre e intentar desterrar las sillas de ruedas en pacientes con esclerosis múltiple

Los neurofilamentos de cadena ligera se han posicionado en poco tiempo con un biomarcador útil para conocer el daño cerebral de los paciente de esclerosis múltiple y poder adaptar de forma óptima los tratamientos. Ahora, el Proyecto NeuroPath-EM busca que se implante su uso en todos los hospitales posibles, ya que se identifica mediante un análisis de sangre

7 de noviembre de 2024



Gema Maldonado Cantero

A principios de 2020, el **Dr. Alfredo Rodríguez-Antigüedad**, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Cruces (Bizkaia) daba a conocer [en un foro específico sobre esclerosis múltiple la investigación](#) en la que estaba inmerso junto a otros colegas sobre el valor que podían tener los **neurofilamentos de cadena ligera** como biomarcador de progresión de la enfermedad.

Menos de cinco años después, la determinación de estos neurofilamentos a través de un sencillo análisis de sangre ya se ha extendido en España a más de 80 hospitales, está en la cartera de servicios de varias comunidades autónomas y es un **claro indicador de daño neuronal y destrucción cerebral** que ya usan un nutrido grupo de neurólogos con sus pacientes para optimizar los tratamientos disponibles y evitar la progresión de esta patología neurodegenerativa.

La determinación de estos neurofilamentos a través de un sencillo análisis de sangre como biomarcador en esclerosis múltiple ya se ha extendido en España a más de 80 hospitales

Este mismo miércoles, el Dr. Rodríguez-Antigüedad, junto con expertos en otras especialidades presentaban una hoja de ruta bien establecida para dar a conocer entre todos los neurólogos el **potencial de este biomarcador y lo sencillo y económico de su determinación** para poder predecir la evolución de la enfermedad, la respuesta a los tratamientos y mejorar la calidad de vida de los pacientes que viven con esta enfermedad, cuyo abordaje ha cambiado mucho en las últimas décadas.

Lo sabe el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología, que recuerda la cantidad de pacientes con esclerosis múltiple en silla de rueda que veía en la sala de espera al inicio de su carrera en comparación con la actualidad. *“Cada vez vemos menos sillas de ruedas en las consultas de esclerosis múltiple y no queremos ver ninguna. Esperamos que el biomarcador neurofilamentos contribuya a ello”*, terciaba la **Dra. Luisa María Villar**, inmunóloga del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid.

Dra. Luisa María Villar: “Cada vez vemos menos sillas de ruedas en las consultas de esclerosis múltiple y no queremos ver ninguna. Esperamos que el biomarcador neurofilamentos contribuya a ello”

¿Por qué deben medirse los neurofilamentos y por qué es una medida coste-efectiva?

Los autores del **Proyecto NeuroPath-EM**, así se llaman la hoja de ruta para impulsar el uso de neurofilamentos en el abordaje de esta enfermedad, para la que han contado con el apoyo de la compañía Roche, buscan informar a los neurólogos, a los pacientes y a las autoridades sanitarias, desarrollar iniciativas como su inclusión en las guías clínicas (una de ellas, que incluye este biomarcador, está a punto de salir) y trabajar para que se incluya en la cartera de servicios del Sistema Nacional de Salud.



En las investigaciones desarrolladas en estos años han visto que la **fiabilidad del biomarcador “es del 100%”**, afirmó el Dr. Rodríguez-Antigüedad ya que *“los neurofilamentos reflejan el daño irreversible que se produce en el cerebro. Actualmente, nos conformamos cuando el enfermo no tiene un brote, porque no somos capaces de ver más lesiones que las que son*

visibles a través de resonancia. Por lo que es un gran avance poder saber qué pacientes que, aparentemente están bien controlados, no lo están, ya que esto nos permitirá mejorar el futuro de estas personas”.

Dr. Rodríguez-Antigüedad: “Los neurofilamentos reflejan el daño irreversible que se produce en el cerebro. Es un gran avance poder saber qué pacientes con esclerosis múltiple que, aparentemente están bien controlados, no lo están”

La resonancia, una prueba costosa y que no se debe hacer muy a menudo, y la entrevista con el paciente para saber cómo se siente, si nota empeoramientos o brotes, no son suficientes para tomar las mejores decisiones terapéuticas posibles. *“Tenemos que tener muy claro cuándo se va a hacer un cambio terapéutico, y medir los neurofilamentos va a permitir optimizar los recursos y tratar a los pacientes de la mejor manera”*, apuntaba el Dr. Porta-Etessam.

Los neurofilamentos son el *“esqueleto”* de las neuronas y axones. Cuando se daña la neurona, esos neurofilamentos salen y pueden encontrarse en el líquido cefalorraquídeo y en mucha menor medida en la sangre. *“Por tanto, **encontrar neurofilamentos en la sangre es la evidencia irrefutable de que se ha producido un daño en neuronas y axones y, con ello, evaluamos el daño que se ha producido en el cerebro**”*, explicó el Dr. Rodríguez-Antigüedad.

La bajada de neurofilamentos en sangre indica a los médicos que el paciente tiene una respuesta óptima al tratamiento frente a la esclerosis múltiple

Hasta hace muy poco tiempo la tecnología no permitía detectar y medir cantidades extremadamente pequeñas de una sustancia en la sangre. Ahora es posible y se hace mediante la **plataforma tecnológica Simoa**. Otras dos plataformas ya se están validando. Se puede hacer cuantas veces sea necesario porque requiere una prueba poco invasiva como es el análisis de sangre y su determinación no es compleja. La bajada de neurofilamentos en sangre indica a los médicos que el paciente tiene una respuesta óptima al tratamiento actual frente a la esclerosis múltiple.

Pero este biomarcador no es útil solo para esta enfermedad y ya se investiga su uso en otras patologías, hasta el punto que algunos autores hablan de los neurofilamentos como la futura PCR de los neurólogos. *“Es un biomarcador útil en la vasculitis, nos puede ayudar a hacer un diagnóstico diferencial; en migraña podemos usarlos para ver si, durante la fase de inflamación, se produce afectación de las neuronas o no. Cuando se descubre un biomarcador que nos habla de daño neuronal lo podemos ir expandiendo a otras enfermedades neurológicas, habrá que ir validándolo. **Una vez que esté metido en la cartera de servicios se pueden hacer nuevos estudios para ver su utilidad en otras patologías**”*, ha explicado el presidente de la SEN.

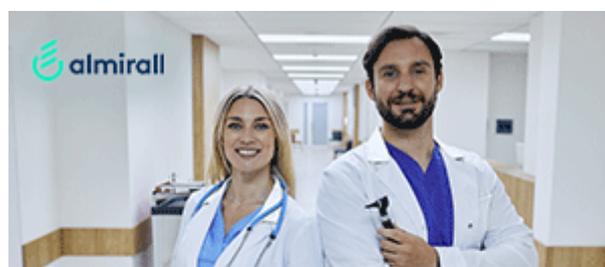
Dr. Porta-Etessam: “Cuando se descubre un biomarcador que nos habla de daño neuronal lo podemos ir expandiendo a otras enfermedades neurológicas, habrá que ir validándolo”

Desde la plataforma tecnológica Simoa en el Hospital Ramón y Cajal de Madrid se hacen muchas de las determinaciones de este biomarcador que se envía después a los neurólogos de otros hospitales. En otros países europeos, en Estados Unidos y Canadá se está implementando este biomarcador, en cuya **identificación e investigación han sido pioneros los investigadores españoles**. Si aún no se ha extendido más es *“por desconocimiento más que por dificultad o coste para introducirlo”* porque su potencial no genera duda entre los neurólogos. *“Es la primera vez que tenemos un biomarcador para medir el daño en el cerebro”*, afirmó el Dr. Rodríguez-Antigüedad.

El siguiente paso es garantizar la equidad: que todos los pacientes que lo necesiten tengan acceso a esta determinación. *“Ya se ha empezado a*

consolidar en protocolos y se va utilizando en hospitales, pero no podemos depender de la atomización en el sistema, ir gerencia por gerencia convenciendo para que se incorpore en cada centro, sino que **es necesario dar el salto para incorporarlo a la cartera de servicios comunes del SNS para que se implemente con equidad**", reflexionó durante la presentación del Proyecto NeuroPath-EM el director de Corporate Affairs de Roche Farma España, Federico Plaza.

AI , BIOMARCADORES , ESCLEROSIS MÚLTIPLE , FORMACION , INVESTIGACIÓN ,
NEUROLOGÍA , ROCHE



almirallmed

Portal Exclusivo para
Profesionales Sanitarios



Creating Possible



Portada » Dolor de cabeza: la cefalea y sus tipos

Dolor de cabeza: la cefalea y sus tipos

Actualizado el 7 noviembre, 2024



El dolor de cabeza, o cefalea, es una afección común que afecta a la calidad de vida de millones de personas y tiene múltiples causas. Según la OMS, la prevalencia mundial de la cefalea (al menos una vez en el último año) en los adultos es de aproximadamente un 50%. Por otra parte, la Sociedad Española de Neurología sostiene que un 46% de la población española sufre algún tipo de cefalea.

Los tipos de cefalea se dividen en **primarias** y **secundarias**:

1. Cefaleas primarias

- **Migraña**: dolor pulsátil y unilateral, acompañado de náuseas y sensibilidad a la luz.
- **Cefalea tensional**: dolor en banda o presión en la cabeza, frecuentemente relacionado con el estrés.
- **Otras cefaleas**: existen otro tipo de cefaleas, como la cefalea en racimo, que causa dolor intenso en la sien o alrededor del ojo, y tiene una duración relativamente corta, en general de 30 minutos a 1 hora. Es una cefalea donde aparecen muchos episodios seguidos, cortos, pero agrupados.

2. Cefaleas secundarias

Derivadas de condiciones subyacentes como infecciones o traumatismos, que requieren una evaluación específica.

¿Por qué nos duele la cabeza?

El dolor de cabeza puede surgir por diversos factores:

- **Físicos**
- **Emocionales**
- **Ambientales**

Las cefaleas tensionales, por ejemplo, suelen estar relacionadas con **el estrés y la tensión muscular** en cuello y hombros.

Las migrañas, por otro lado, están vinculadas a **factores genéticos** y desencadenantes específicos, como ciertos alimentos, luces brillantes o cambios hormonales.

Los tipos de cefaleas pueden aparecer por **deshidratación** y **mal sueño**

Política de cookies

o incluso por infecciones, como sinusitis, que inflaman las vías nasales y causan presión en la cabeza.

El dolor tiende a darse en ambos lados de la cabeza, es común que empiece en la parte posterior y se propague hacia delante. También es posible sentir dolor en los hombros, cuello y mandíbula.

Tratamiento para las cefaleas

Existen diversos tratamientos, desde los tratamientos farmacológicos hasta el tratamiento con bótox ®, en función del tipo de cefalea que se padezca. También se puede iniciar un abordaje preventivo de estas patologías, pero, como en el resto de las situaciones, será fundamental hacer un diagnóstico individualizado previo para poder indicar el tratamiento más oportuno.

Diagnóstico y tratamiento en Clínica DKF

En Clínica DKF, nuestra Unidad de Neurología, liderada por la Dra. Giménez de Béjar, realiza un diagnóstico preciso y ofrece planes de tratamiento individualizados que abordan tanto la causa como los síntomas de cada tipo de cefalea, mejorando significativamente la calidad de vida de nuestros pacientes.

Publicado en: **Neurología, Noticias Clínica DKF**

Buscar artículo o especialidad

Entradas recientes

>> **Dolor de cabeza: la cefalea y sus tipos**

¿Cómo curar rápido una tendinitis: el beneficio de las ondas de choque

¿Cómo aliviar el dolor de codo: consejos y tratamiento

Política de cookies

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

El proyecto 'NeuroPath-EM' propone impulsar en España la medición de neurofilamentos en esclerosis múltiple

Newsroom Infobae

3-4 minutos

La compañía Roche ha presentado este jueves el proyecto 'NeuroPath-EM', una estrategia que propone impulsar en el Sistema Nacional de Salud (SNS) el uso de la medición de neurofilamentos en sangre para mejorar el abordaje de la esclerosis múltiple (EM), una enfermedad neurodegenerativa que afecta a más de 58.000 personas en España.

Así, el proyecto señala que la cuantificación en suero de cadenas ligeras de neurofilamentos (sNfL) se plantea como "una posible herramienta eficaz para predecir los resultados clínicos y monitorizar la actividad radiológica de la enfermedad en respuesta a la terapia".

Las conclusiones de la investigación, que cuenta con el aval de las sociedades españolas de Farmacia Hospitalaria (SEFH), Inmunología (SEI) y Neurología (SEN), indican que la cuantificación de sNfL se presenta como un biomarcador que demuestra "buenos resultados" para mejorar el abordaje de esta patología.

"Los neurofilamentos reflejan un daño irreversible en el cerebro, ahora con un simple análisis de sangre, podemos comprobar el estado del paciente de una manera muy precisa", ha explicado el jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de Cruces de

Barakaldo, Alfredo Rodríguez-Antigüedad.

Los expertos aseguran que en algunos casos, las pruebas radiológicas y clínicas disponibles no son lo suficientemente específicas o sensibles para captar los cambios de la enfermedad.

"Queremos que la medición de neurofilamentos sea un complemento de la resonancia magnética", ha declarado el presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Jesús Porta-Etessam.

En este sentido, la jefa del Servicio de Inmunología del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, Luisa María Villar, ha explicado que "la medición de neurofilamentos es útil para identificar a los pacientes que van a tener un curso más infamatorio de la enfermedad, además de para monitorizar tratamientos y evitar la inercia terapéutica".

Por ello, Villar ha resaltado la necesidad de que este biomarcador se incorpore a la práctica clínica. "Es importante conseguir la equidad en todo el territorio nacional. Actualmente se está haciendo un gran esfuerzo para implementarlo en la Cartera Básica de Servicios del SNS", ha apuntado.

MÁS DE 1.000 PACIENTES SE HAN BENEFICIADO DE LA PRUEBA

La directora médico de Roche Farma España, M^a Luz Amador, ha informado de que la compañía está colaborando con el Hospital Ramón y Cajal en el proyecto 'NeuroMarker 2.0', "que se dirige a facilitar a los centros disponer de las herramientas necesarias para realizar la determinación de sNfL en sangre en pacientes con EM que ya han iniciado el tratamiento. Actualmente, más de 1.000 pacientes ya se han beneficiado de esta prueba, que está disponible en 86 centros españoles".

El proyecto 'NeuroPath-EM' ha generado la 'Hoja de ruta para operativizar el uso de neurofilamentos como biomarcador en EM en la práctica clínica española'. El objetivo de la estrategia es que la

medición se indique en guías clínicas, además de educar sobre su utilidad a los especialistas y a pacientes y cuidadores.

Asimismo, pretende desarrollar un circuito logístico y asistencial para llevar su uso a la práctica clínica real, lo que implica la definición de centros de referencia con circuitos ágiles de canalización de muestras, el desarrollo de protocolos de uso consensuados y la dotación de la tecnología para uso clínico entre los centros responsables.



ENFERMEDAD INFECCIOSA

Los casos de meningitis crecen un 13% en España tras la relajación de las medidas anticovid

Los contagios iniciaron una senda descendente en 2017, gracias a la ampliación del calendario de vacunación, pero en los dos últimos años se ha producido un repunte



Patricia Martín

Madrid | 07-11-24 | 10:09



VacunaS de la meningitis. en una imagen de archivo. / EP

PUBLICITAT

La **meningitis** sigue siendo la primera causa de **infección grave** en **niños y adolescentes**. Y, en algunas situaciones, puede ser **devastadora**, según alerta la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo de la celebración, el 5 de octubre, del **Día Mundial contra la meningitis**, efeméride impulsada por la OMS como parte de la estrategia para derrotar la enfermedad en 2030.

La enfermedad afecta a unos 2,5 millones de personas al año y provoca 300.000 defunciones en el mundo

La Organización Mundial de la Salud calcula que la meningitis, que causa una infección de las **meninges**, las membranas que cubren el cerebro y la médula espinal, debido a diferentes agentes, como **virus o bacterias**, afecta a unos **2,5 millones de personas al año** y provoca **300.000 defunciones** en el mundo, dado que un 10% de los infectados acaban falleciendo y un 30% tiene secuelas graves. Por ello, "sigue siendo un gran desafío de **salud pública**", según la doctora Marta Guillán, secretaria del grupo de neurología crítica e intensivista de la SEN.

En **España**, cada año se detectan unos 1.000 casos, el 10% de ellos graves. En 2017 las infecciones iniciaron una senda descendente, gracias a mejoras en la prevención y a ampliaciones en el calendario de vacunación, pero en los dos últimos años se ha producido un **repunte**, del 10% en 2022 y del 13% en 2023, que la SEN achaca a la relajación de las medidas de **protección**, una vez superada la fase más dura de la pandemia. Aun así, en 2012 se notificaron el doble de casos y en 2016, el cuádruple, respecto a las cifras actuales.

En España, cada año se detectan unos 1.000 casos, el 10% de ellos graves

No obstante, a nivel **mundial** la previsión es que se **duplique** el número de casos anuales, aunque con una reducción de las defunciones, debido a las mejoras que se han introducido en la identificación de la enfermedad, la prevención y el tratamiento. Pero puede producirse un aumento de personas con **secuelas**, porque la meningitis puede provocar pérdida de audición, discapacidad visual y física y disfunciones cognitivas, a lo que se une la afectación a nivel mental del paciente y sus familiares.

La meningitis más grave

De hecho, un reciente estudio realizado por la Asociación Española contra la Meningitis estimaba que la **carga económica** de la enfermedad suponía, de media, más 11.000 euros por paciente y año.

La meningitis de origen **bacteriano** es la más peligrosa y se calcula que alrededor del 20% de la población puede ser portadora de alguna cepa. La mayoría de estas personas no tendrá síntomas, pero sí puede transmitir la bacteria a personas más vulnerables, a través de la **saliva** o las secreciones respiratorias.

Y el problema añadido es que los primeros síntomas se confunden con los **procesos infecciosos comunes**, especialmente en adolescentes y jóvenes. Pero hay que consultar ante la aparición de los primeros **síntomas**, porque "los casos bacterianos

pueden ser fatales en cuestión de días si no se tratan adecuadamente”, según advierte la doctora Guillán.

Rigidez en el cuello y manchas

Una pista que puede indicar que se trata de meningitis es que los síntomas aparezcan **de forma brusca**, con fiebre alta, dolor de cabeza intenso, **rigidez** en el cuello, náuseas, sensibilidad a la luz y confusión, que pueden progresar rápidamente.

En niños, “otro de los signos que pueden ser indicativos de esta enfermedad son la aparición de **petequias**, es decir, de pequeñas **manchas de color rojo** o morado que normalmente aparecen primero en el torso y, en poco tiempo, se extienden por el resto del cuerpo”, indica la doctora.

La vacunación

Ante ello, a SEN recalca la importancia de vacunar a los niños según el **calendario de vacunación** acordado por el Ministerio de Sanidad y las comunidades -ahora mismo se administran contra el neumococo, ‘Haemophilus influenzae’ tipo b, virus de la parotiditis, virus del sarampión, virus de la varicela y meningococo de los serogrupos A, C, W e Y a diferentes edades-.

Cualquier persona puede sufrir meningitis, pero los grupos de mayor riesgo son los **menores de cinco años**, sobre todo si no están vacunados, y los **jóvenes** de entre 15 y 24 años. En estos grupos es la primera causa de muerte por infección.

TEMES meningitis



Madrid

Buscar...



LO MEJOR EVENTOS TEATROS EXPOSICIONES FESTIVALES CONCIERTOS FERIAS FIESTAS

SITIOS BARES RESTAURANTES HOSTALES Y HOTELES ATRACCIONES MUSEOS Y GALERÍAS MÁS ~

Madrid Mejor Noviembre deportivo: Los eventos imperdibles ...

Noviembre deportivo: Los eventos imperdibles en Madrid

Noviembre estará repleto de acontecimientos deportivos en Madrid. En primer lugar, captarán nuestra atención las carreras destinadas a llamar la atención sobre importantes cuestiones públicas. Pero también habrá otros eventos que harán que los fríos días entre semana sean mucho más calurosos.

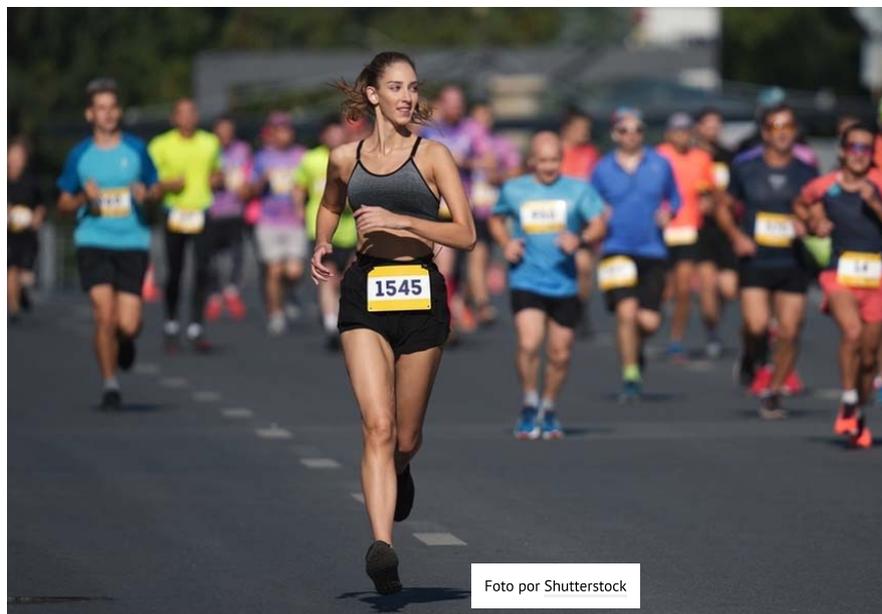


Foto por Shutterstock

La comida en Madrid

Los mejores eventos en Madrid

Los principales eventos de la semana

HOY

[Madrid Hotel Week](#)

MAÑANA

[Festival de cine «Mi Primer Festival»](#)

DOMINGO

[Feria Artesanal Renacentista de El Molar](#)



eventos

Real Madrid vs. Osasuna

El Real Madrid se enfrenta a Osasuna en el Santiago Bernabéu en un emocionante encuentro de LaLiga.

📅 9 de noviembre 14:00

📍 Estadio Santiago Bernabéu



madrid.org

12&14

La capital se sorprenderá con un espectáculo Tao E. Éste revisa el cuerpo, sus posibilidad como centro del sistema. En el escenario est movimiento es vida», que se extenderá a lo representación. Desde el principio, su conc el elemento central de su creación: el cuerpo existencia y también puede ser el templo de cuerpo, convertido en arte, puede darnos a fuerza motriz en la vida.

🕒 9-10 de noviembre

📍 C/ Cea Bermúdez, 1

Utilizamos cookies

Usamos cookies y otras técnicas de rastreo para mejorar tu experiencia de navegación en nuestra web, para mostrarte contenidos personalizados y anuncios adecuados, para analizar el tráfico en nuestra web y para comprender de donde llegan nuestros visitantes.

[Aceptar](#) [Rechazar](#) [Configurar](#)



[instagram.com/hipodromomadrid](https://www.instagram.com/hipodromomadrid)

Carreras en el Hipódromo de la Zarzuela

En otoño, merece la pena descubrir el hipódromo en familia. Además de carreras de caballos, hay atracciones hinchables para niños y una zona gastronómica. Los días de carreras, se celebran varias carreras en la pista de hierba, con purasangres corriendo por la recta principal hasta la línea de meta y la adrenalina llenando la sangre de los espectadores.

🕒 10, 17 y 24 de noviembre

📍 Av. Padre Huidobro, s/n



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

I Carrera Popular Día del Ictus

Por primera vez se celebrará en Madrid una carrera de sensibilización sobre el ictus. El ictus sigue siendo una de las principales causas de muerte y tiene un enorme impacto en la calidad de vida. Y el deporte se considera clave en la prevención del ictus. Por eso, el Grupo de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología nos invita a participar en la carrera.

🕒 10 de noviembre

📍 Gta.S.A.R. Don Juan de Borbón y Battemberg, 5



[instagram.com/fundaciontambien](https://www.instagram.com/fundaciontambien)

XIII Carrera Popular Madrid También Solidario 2024

Madrid acogerá otra carrera popular para poner de relieve el desarrollo de espacios inclusivos. Esto es muy importante, ya que ayuda a comprometer a las personas a participar en la sociedad sin tener en cuenta su identidad. La carrera se desarrollará sobre 5 y 10 kilómetros.

🕒 10 de noviembre

📍 Valdebebas



[instagram.com/ponle_freno](https://www.instagram.com/ponle_freno)

Carrera Ponle Freno

Madrid acogerá por decimosexta vez la popular carrera, que volverá a llamar la atención de los ciudadanos sobre la importancia de la seguridad vial. Todos los fondos recaudados se donarán a un proyecto de apoyo a las víctimas de accidentes de tráfico. La carrera tendrá un recorrido de entre 5 y 10 kilómetros.

🕒 17 de noviembre

📍 PL. de Colón



[instagram.com/ifemamadridhorseweek](https://www.instagram.com/ifemamadridhorseweek)

IFEMA Madrid Horse Week

Por duodécima vez, el Recinto Ferial de IFEMA acogerá la mayor exposición ecuestre, que confirmará una vez más el título de Madrid como ciudad ecuestre. Participarán los mejores jinetes clasificados a nivel internacional en las disciplinas de salto de obstáculos y doma clásica, que acercarán al público el mundo del caballo.

🕒 del 28 de noviembre al 1 de diciembre

📍 Av. del Partenón, 5



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

Historias de deporte

En el corazón del Parque de El Retiro se ha inaugurado una exposición que cuenta toda la historia de este deporte desde 1880 hasta nuestros días. Hay fotos de todas las disciplinas deportivas: baloncesto, fútbol, escalada y disciplinas en las que nunca habías pensado.

📍 C/ de Lope de Rueda, 28



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

Las pistas de hielo

El final de noviembre nos deleitará con dive España, el Ayuntamiento de Madrid inaugura lleva varios años funcionando dentro de los

El 24 de noviembre se abrirá otra pista de h Como en años anteriores, el 10% del precio al fondo Down España.

Utilizamos cookies

Usamos cookies y otras técnicas de rastreo para mejorar tu experiencia de navegación en nuestra web, para mostrarte contenidos personalizados y anuncios adecuados, para analizar el tráfico en nuestra web y para comprender de donde llegan nuestros visitantes.

[Aceptar](#) [Rechazar](#) [Configurar](#)



fef.es

Fútbol Americano: Copa de España

Esta Copa fue organizada por la Federación Española de Fútbol Americano para promover los valores y mejorar el fútbol americano en nuestro país.

🕒 9-17 de noviembre

📍 Av. de la Transición Española, s/n

Si has encontrado una errata o un error, selecciona el fragmento de texto que lo contiene y presiona

Ctrl + ↵

📅 Actualizado 7 de Noviembre de 2024 13:43 ID13745

Recomendaciones



Noviembre deportivo: Los eventos imperdibles en Madrid



¿Qué ver y hacer en Madrid en noviembre?



Ambientes únicos: Los restaurantes más bonitos y originales de Madrid



Los rincones de Madrid que harán brillar tu Instagram

No te pierdas



HOY
Madrid Hotel Week



MAÑANA
Festival de cine «Mi Primer Festival»



DOMINGO
Feria Artesanal Renacentista de El Molar

Hay más

Utilizamos cookies

Usamos cookies y otras técnicas de rastreo para mejorar tu experiencia de navegación en nuestra web, para mostrarte contenidos personalizados y anuncios adecuados, para analizar el tráfico en nuestra web y para comprender de donde llegan nuestros visitantes.

Aceptar **Rechazar** **Configurar**