

Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

ROCÍO BARRANTES | NOTICIA 01.10.2024 - 08:14H     

Las últimas investigaciones científicas sugieren que algunas variedades de queso, como el feta y el cheddar, pueden tener beneficios en la salud cerebral y reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

[Los peligros de comer queso curado si tomas medicamentos para el Parkinson](#)

20minutos



Mujer comiendo un trozo de queso. / Getty Images

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 cerca de 800.000 personas padecen alzhéimer, [según la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

NOTICIA DESTACADA



[Cuántas raciones diarias se deben comer de lácteos según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición](#)

TE PUEDE INTERESAR



Lo que un neurólogo recomienda añadir al café para cuidar el cerebro y la memoria
20minutos



Boticaria García dicta sentencia: ¿es mejor cocinar con aceite de oliva o de girasol?
Rocío Barrantes



El alimento rico en vitamina C que ayuda a mejorar la vista y reduce el colesterol
Verónica Jiménez



La hormona que deberías reducir si quieres perder peso y cómo conseguirlo
S. G.

¿Qué variedades de queso tienen beneficios para el cerebro?



MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Médicos

Cerebro

Nutrición

Queso

20minutos



Queso cheddar. / Getty Images/iStockphoto

En **Dr. Etienne** se ha hecho eco en medios internacionales de un reciente estudio japonés que han vinculado el consumo de **quesos como el feta y el cheddar** con una **mejor memoria y función cognitiva**. La investigación, que tuvo de sujetos a 1.200 personas adultas mayores de 65 años arrojó resultados positivos sobre estos dos tipos de quesos para la **mejora del rendimiento del cerebro**.

Eso sí, la clave para obtener todos los beneficios reside sobre todo **en la calidad del queso** y, por supuesto, evitar los más procesados. El Dr. Etienne aconseja **no optar por opciones envasadas individualmente o para untar**, ya que de normal son quesos procesados que pueden contener aditivos como el diacetilo, una enzima utilizada para dar sabor que podría contribuir al deterioro de la memoria y **aumentar el riesgo de enfermedades cerebrovasculares**.

NOTICIA DESTACADA



¿Cómo saber si un queso es saludable? Esto es lo que debes fijarte cuando vayas a comprar

Los efectos en el cerebro de comer queso



Queso feta. / Getty Images

El impacto del queso en el cerebro se debe principalmente a **dos aminoácidos: el triptófano y la tirosina**. El primero es un precursor de la serotonina, el neurotransmisor encargado de regular el estado de ánimo. Mientras que, el segundo, **estimula la producción de dopamina** y la sensación de placer. En cuanto a nutrientes, los quesos son ricos en **vitamina B12, calcio y fósforo**, minerales esenciales para el funcionamiento cerebral.

20minutos

lactosa, **se notan problemas digestivos, es posible que tenga un impacto negativo en tu cerebro.** Por eso el neurólogo siempre opta por opciones bajas en lactosa y poco procesados como el suizo, el parmesano o el cheddar. Además, recomienda la variedad feta porque está elaborada con leche de oveja o cabra, **que proporciona más beneficios que la de vaca.**

Referencias

Kim, H., Osuka, Y., Kojima, N., Sasai, H., Nakamura, K., Oba, C., Sasaki, M., & Suzuki, T. (2023b). Inverse Association between Cheese Consumption and Lower Cognitive Function in Japanese Community-Dwelling Older Adults Based on a Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 15(14), 3181. <https://doi.org/10.3390/nu15143181>

Te puede interesar

Lo que un neurólogo recomienda añadir al café para cuidar el cerebro y la memoria

El alimento rico en vitamina C que ayuda a mejorar la vista y reduce el colesterol

La hormona que deberías reducir si quieres perder peso y cómo conseguirlo

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

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

[¿Por qué confiar en nosotros?](#)

Un médico aconseja a las mujeres: "Tiren la crema a la basura y utilicen este remedio casero"

piellibredemancha.es | Patrocinado

Más información

Ideas para pintar y transformar tu hogar

Descubre los colores que se llevan esta temporada y aprende a combinarlos, para crear ambientes únicos.

Leroy Merlin | Patrocinado

Más información

Retoque de arrugas en 15 horas (Hazlo cada mañana)

La revista de la piel | Patrocinado

Los zapatos son amados y elogiados por mucha gente.

correctionne.com | Patrocinado

Compra ahora

Compresor de Aire Portátil, todo se infla en minutos.

Disfruta de la comodidad de inflar donde y cuando quieras.

Paga Cuando Recibas | Patrocinado

Compra ahora

Los pensionistas en 2024 pueden contratar fibra y 2 líneas móvil por casi nada

Ver precios

Fibra Y 2 Líneas Movil | Anuncios Publicitarios | Patrocinado

Haz clic aquí

Migraña, más que un dolor de cabeza

M20M | NOTICIA 01.10.2024 - 05:00H



La migraña puede incapacitar en el día a día al afectado si llega a cronificarse.

20minutos



Un 80% de los pacientes de migraña son mujeres. / ARCHIVO

Algunas de las afecciones más frecuentes son, también, de las más perjudiciales para llevar a cabo nuestras actividades rutinarias. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a la migraña como **una de las veinte enfermedades que más incapacitan a los seres humanos** en todo el mundo. Esta condición neurológica es más que un simple dolor de cabeza y sigue siendo necesario adoptar estrategias para su diagnóstico, tratamiento y difusión.

Las cefaleas son un **motivo recurrente en las consultas de atención primaria** y en las especializadas de neurología cuando no pueden manejarse con la analgesia convencional. Aunque tenga un componente genético, también influyen otros factores que tienen que ver con lo social.

“Los hábitos de vida que vamos adquiriendo, el peso de la genética que arrastramos, o por qué cada vez más valoramos tener una buena calidad de vida, así como los avances en las terapéuticas”, son otro de los **motivos del aumento de casos en consultas**, explica la experta en migraña del Servicio de Neurología del **Hospital Universitario La Luz**, la Dra. Rebeca Fernández.

NOTICIA DESTACADA



La técnica de la psiquiatra Marián Rojas para acabar con la ansiedad: 'Desaparece la escena'

Una incidencia muy alta

La potencial incapacitación de la migraña puede ser tan grande que constituye la **segunda causa de discapacidad en el mundo** y es la sexta patología más prevalente, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Esta enfermedad es especialmente frecuente en mujeres jóvenes y de mediana edad “y no se limita a países o grupos de elevada capacidad económica”, señala la especialista.

“No se limita a países o grupos de alta



Marián Rojas para acabar con la ansiedad: 'Desaparece la escena'
20minutos



Grison ironiza sobre los chistes de drogas en 'La Revuelta': 'Nos hemos pasado de la raya...'
Borja R. Catela



'La Revuelta' arranca la semana liderando por medio punto gracias a Yolanda Ramos
20minutos



Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo
Rocío Barrantes

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Salud

ALAYANS STUDIO

LO MÁS VISTO



Buen plan... ¿y la ejecución? Así están usando los países los fondos de recuperación de la UE
Emilio Ordiz, (DESDE BRUSELAS)



El truco para verificar que la gasolinera nos ha suministrado la cantidad correcta de gasolina o diésel
20minutos



Así será hoy la investidura de Sheinbaum como presidenta de México: sin el rey Felipe, pero con varios políticos españoles 'rebeldes'
20minutos



Populistas de ambos mundos
| Un artículo de Joaquim Coll

Joaquim Coll

20minutos

pacientes son mujeres) con una prevalencia del 12%. De estos, un **millon lo sufren de forma crónica** y los que lo sufren de forma episódica son más de tres millones. En torno a un 3% de los pacientes con episodios aislados evolucionan anualmente a una cefalea crónica, una peligrosa cifra que paulatinamente engrosa el número de afectados por la migraña de manera permanente.

Esta afección tiene un fuerte impacto socioeconómico y no solo en quien lo padece, provocando impactos en la sociedad derivados del **absentismo laboral, la disminución de la productividad o el uso de recursos sanitarios**. Además, las cefaleas pueden provocar limitaciones en la educación o en el desarrollo profesional a causa del absentismo escolar que puede llegar a provocar. “Hay que entender que las cefaleas y, en concreto, la migraña no es una enfermedad que afecta solo a quien la padece, sino al núcleo que rodea al paciente tanto personal como laboral”, añade la doctora.

“Lo más relevante es la disminución de la calidad de vida para los que la padecen y, sobre todo, **el grado de incomprensión al que son sometidos en muchas ocasiones**”, sostiene la Dra. Fernández. Ante un paciente con migraña, lo importante es realizar “una buena anamnesis” para “saber las características del dolor, preguntar cuanto tiempo las padecen, si venimos de una familia con base migrañosa, cómo manejan la crisis de dolor o cuál es la valoración al mes que hacen de las mismas”, entre otros parámetros.

Medidas terapéuticas

Procurar un diagnóstico temprano es de suma importancia para manejar la migraña de manera efectiva. La especialista del Hospital Universitario La Luz indica que existen dos tipos de tratamientos, los puntuales y los preventivos. En los primeros, los de “me duele y me tomo algo”, **los pacientes tratan de anticiparse al dolor**. En este grupo es conocida la labor de los triptanes, pero conviene saber el mecanismo de acción de los mismos y la racionalidad en su uso.

Te puede interesar

[La técnica de la psiquiatra Marián Rojas para acabar con la ansiedad: 'Desaparece la escena'](#)

[Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo](#)

[El nuevo gel para la disfunción eréctil aprobado sin receta en Europa y Estados Unidos: 'Erecciones en 10 minutos'](#)

Los preventivos se utilizan para reducir la frecuencia, la duración y la gravedad de los ataques en caso de que los analgésicos puntuales previos hayan fallado. “Discrepamos de estos tratamientos preventivos sabiendo

20minutos

tratamiento hasta un año . En este grupo deben tenerse cuenta las nuevas líneas de tratamiento como los anticuerpos “dirigidos frente al péptido relacionado con el gen de la calcitonina”, puesto que son la primera categoría terapéutica relevante en la prevención de las migrañas.

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

[¿Por qué confiar en nosotros?](#)

Un médico aconseja a las mujeres: "Tiren la crema a la basura y utilicen este remedio casero"

[piellibredemancha.es](#) | Patrocinado

Más información

El truco n.o 1 para perder grasa abdominal (es muy sencillo)

Las personas que no pueden adelgazar a partir de los 45 años están cometiendo este grave error

[domir-adelgazar.es](#) | Patrocinado

Más información

Transformación de arrugas en 15 horas que muchos podrían no conocer (Hazlo todas las mañanas)

[La revista de la piel](#) | Patrocinado

Estos son los zapatos que todo hombre debería tener

[correctionne.com](#) | Patrocinado

Compra ahora

Honda Civic. Condiciones excepcionales

Aprovecha esta oportunidad

[Honda](#) | Patrocinado

Ver oferta

Compresor de Aire Portatil: Siempre listo para cualquier aventura

Funciona con múltiples dispositivos.

[Paga Cuando Recibas](#) | Patrocinado

Compra ahora

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

busque por su dirección para ver el valor de su casa al instante

[Calculadora del valor de la vivienda](#) | Patrocinado

Más información



[20minutos.es](https://www.20minutos.es)

Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

20minutos

3-4 minutos

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 cerca de 800.000 personas padecen alzhéimer, [según la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

¿Qué variedades de queso tienen beneficios para el cerebro?





Queso cheddar.

Getty Images/iStockphoto

En [Dr. Etienne](#) se ha hecho eco en medios internacionales de un reciente estudio japonés que han vinculado el consumo de **quesos como el feta y el cheddar** con una **mejor memoria y función cognitiva**. La investigación, que tuvo de sujetos a 1.200 personas adultas mayores de 65 años arrojó resultados positivos sobre estos dos tipos de quesos para la [mejora del rendimiento del cerebro](#).

Eso sí, la clave para obtener todos los beneficios reside sobre todo en **la calidad del queso** y, por supuesto, evitar los más procesados. El Dr. Etienne aconseja **no optar por opciones envasadas individualmente o para untar**, ya que de normal son quesos procesados que pueden contener aditivos como el diacetilo, una enzima utilizada para dar sabor que podría contribuir al deterioro de la memoria y [aumentar el riesgo de enfermedades cerebrovasculares](#).

Los efectos en el cerebro de comer queso





Queso feta.

Getty Images

El impacto del queso en el cerebro se debe principalmente a **dos aminoácidos: el triptófano y la tirosina**. El primero es un precursor de la serotonina, el neurotransmisor encargado de regular el estado de ánimo. Mientras que, el segundo, [estimula la producción de dopamina](#) y la sensación de placer. En cuanto a nutrientes, los quesos son ricos en **vitamina B12, calcio y fósforo**, minerales esenciales para el funcionamiento cerebral.

Para saber si el consumo de queso está afectando a nuestra salud cerebral el Dr. Etienne recomienda escuchar las señales corporales. Si **al ingerir ciertos tipos de queso**, sobre todo aquellos que tiene contenido alto de lactosa, **se notan problemas digestivos, es posible que tenga un impacto negativo en tu cerebro**. Por eso el neurólogo siempre opta por opciones bajas en lactosa y poco procesados como el suizo, el parmesano o el cheddar. Además, recomienda la variedad feta porque está elaborada con leche de oveja o cabra, [que proporciona más beneficios que la de vaca](#).

Referencias

Kim, H., Osuka, Y., Kojima, N., Sasai, H., Nakamura, K., Oba, C., Sasaki, M., & Suzuki, T. (2023b). Inverse Association between Cheese Consumption and Lower Cognitive Function in Japanese Community-Dwelling Older Adults Based on a Cross-Sectional Study.

Nutrients, 15(14), 3181. <https://doi.org/10.3390/nu15143181>

Te puede interesar

[¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva newsletter.](#)

Actualizado 01 Oct 2024 16:15



Hoy por Hoy Soria

Ciencia y tecnología

El Autobús del Cerebro está en Soria

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica, más de 1,1 millones en Castilla y León.



Autobus del cerebro.

Redacción [SER Soria](#) 01/10/2024 - 14:35 CEST

Soria • Este martes, 1 de octubre, el Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN) está en Soria para tratar de inculcar a la



Cadena SER

La Ventana Carles Francino

ciudadanos que se acerquen, donde podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral y donde podrán también realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental.

El Autobús del Cerebro cuenta con 50m2 divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio del cerebro. Dispone de una zona equipada con camillas y equipos doppler para medir el funcionamiento cerebrovascular y el estado de las arterias de cada persona, así como con utensilios de medición para determinar el riesgo cerebrovascular. También cuenta con un espacio donde la población podrá obtener información sobre las distintas enfermedades neurológicas y donde los neurólogos ofrecen una atención personalizada y solventan dudas. Y, además, dispone de otro espacio, destinado tanto a adultos como a niños, con juegos de percepción, juegos de lógica, juegos de planificación y educación, pruebas cognitivas y de habilidad visuoespacial que permiten a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.

Al finalizar la actividad, a todos los visitantes se les entregará una tarjeta cerebro-saludable con los resultados que hayan obtenido en cada prueba y con recomendaciones para tener un cerebro sano.

El Autobús del Cerebro forma parte de la campaña de la Semana del Cerebro 2024 de la Sociedad Española de Neurología, que cuenta con la participación de asociaciones de pacientes y sociedades autonómicas de Neurología, autoridades y personalidades, así como con el patrocinio de Grünenthal Pharma, Novartis Farmacéutica y Novo Nordisk Pharma y la colaboración de Angelini Pharma España, Canon Medical, el Consejo Estatal de Estudiantes de Medicina, Ediciones Pléyades, Kern Pharma, Lundbeck España, Omron y Teva Pharma. Más información en www.semanadelcerebro.es

“La prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos debido, principalmente, al envejecimiento de nuestra población”, comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “España es uno de los países con mayor esperanza de vida, pero si queremos envejecer de forma saludable es importante que cuidemos adecuadamente de nuestro cerebro. Actualmente, una de cada tres



Cadena SER

La Ventana Carles Francino

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica. Enfermedades neurológicas como el Alzheimer, Parkinson, ictus, ELA, esclerosis múltiple, epilepsia, migraña... lideran las tablas de las principales causas de discapacidad en España. Además, el año pasado, las enfermedades neurológicas fueron las responsables del 14% de los fallecimientos, con enfermedades como de la Alzheimer o el ictus también encabezando la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.

Pero, además, estas cifras seguirán en aumento en los próximos años si no se toman medidas. La SEN estima que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35% y que en 25 años se triplicará el número de casos del Alzheimer y de Parkinson. Por el contrario, solo teniendo en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España (como son el ictus, la demencia y la epilepsia) permitiría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España.

“Al menos el 80% de los casos de ictus son prevenibles y también lo son alrededor del 40% de los casos de demencia y el 30% de los casos de epilepsia. Pero, además, aunque no todos los casos sean prevenibles, la gran mayoría de las enfermedades neurológicas pueden ser menos graves si cuidamos adecuadamente nuestro cerebro”, señala el Dr. Jesús Porta-Etessam. “Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde en la vida para adoptar medidas que permitan la prevención de las enfermedades neurológicas, así que ojalá, entre todos, consiganos inculcar una cultura de prevención de las enfermedades neurológicas para mitigar su impacto controlando y/o evitando los factores de riesgo de estas enfermedades”.

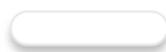
[Cerebro](#)[Autobuses](#)[Soria](#)[Castilla y León](#)[España](#)[Derrame cerebral](#)

Contenido Patrocinado

Un médico aconseja a las mujeres: "Tiren la crema a la basura y utilicen este remedio casero"

piellibredemancha.es | Patrocinado

[Más información](#)



Cadena SER

La Ventana Carles Francino

DIARIO DE VALLADOLID



VALLADOLID PROVINCIA REAL VALLADOLID DEPORTES OPINIÓN CASTILLA Y LEÓN CULTURA NEGOCIOS CYL

VALLADOLID

SALUD Y BIENESTAR

Ecologistas exige cancelar la marcha motera de la ELA en Valladolid porque contamina

La organización ambiental pide al Ayuntamiento la suspensión de una actividad "desenfocada y lesiva para la salud y su propia finalidad"





Concentración de motos Harley Davidson en la Plaza Mayor. Imagen de archivo. J.M. LOSTAU

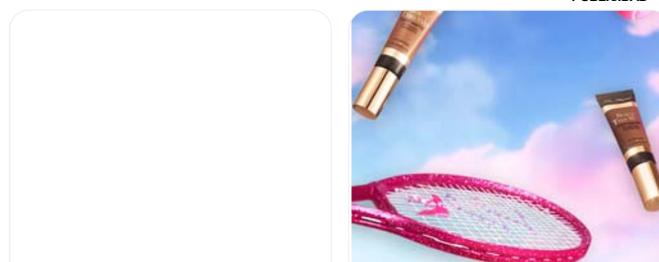
Andrea Villares

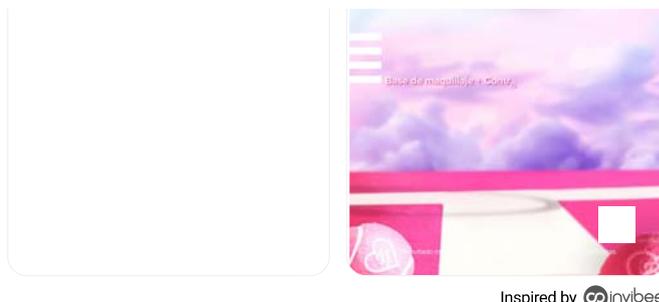
Valladolid 01.10.2024 | 12:59. Actualizado: 01.10.2024 | 12:59

Ecologistas en Acción contra la marcha motera por el ELA de Valladolid. La organización ambiental pide al Ayuntamiento la cancelación de la iniciativa debido a que es una actividad "desenfocada y lesiva para la salud y su propia finalidad". Así lo han transmitido en un comunicado remitido a los medios.

En el escrito, **los ecologistas recuerdan el polémico reparto de ceniceros por la Concejalía de Salud durante las fiestas de San Lorenzo de 2023** y le reprochan, tanto a ella como a la Diputación, que vuelvan a **"equivocar las prioridades de salud pública apoyando la organización de una marcha motera por la ciudad** -que tendrá lugar el próximo sábado 5 de octubre- para visibilizar la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), grave enfermedad neurodegenerativa asociada a la contaminación atmosférica".

PUBLICIDAD





Asimismo, indican que, según estudios de la Sociedad Española de Neurología y la Fundación Española Investigación Esclerosis Lateral (FUNDELA), **la contaminación del aire causa cada año más de doscientas muertes prematuras en la ciudad** por la exposición al dióxido de nitrógeno y las partículas finas emitidas fundamentalmente por el tráfico motorizado y que, según el Instituto de Salud Global, **agravan patologías cardiorrespiratorias así como enfermedades neurodegenerativas** como la ELA, el Alzheimer, el Párkinson o la Esclerosis Múltiple.



Valladolid

Entornos seguros en cinco colegios de Valladolid: velocidad a 20 y menos aparcamiento

Al hilo de ello **señalan que las mediciones realizadas durante la concentración motorista Pingüinos 2020 demuestran que "las motos de gran cilindrada son el medio de transporte terrestre de personas más contaminante**, por sus emisiones de óxidos de nitrógeno, monóxido de carbono, partículas, hidrocarburos y ruido".

Por todo ello, desde la organización consideran que este evento no sólo lanzaría **"un mensaje totalmente equivocado sobre la forma de luchar contra la ELA y otras enfermedades neurodegenerativas"** sino que "incluso contribuiría a agravar estas patologías entre la numerosa población vallisoletana que las sufre".

También **apuntan que en abril se dirigieron tanto a la entidad organizadora**, la Asociación Bikers por la ELA España. como al Ayuntamiento y a la Diputación **para reorientar el evento**

hacia una marcha ciclista, "más coherente con el objetivo de la iniciativa", pero que no recibieron respuesta alguna a decir de las mismas fuentes.

Finalmente exigen que, de no cancelarse o reorientarse la citada marcha motera, **se le retire "todo apoyo institucional, económico y material" e invitan a una reflexión colectiva sobre la utilización recurrente de la ciudad de Valladolid** como escenario de diversas marchas moteras masivas, destacando a la ciudad en el mapa de la contaminación y la insostenibilidad, **"por lo que sería deseable que estos eventos evolucionaran a fórmulas más respetuosas** con el medio ambiente y la salud pública", concluyen.

EN: SALUD ELA VALLADOLID MEDIO AMBIENTE CONTAMINACIÓN

Te puede interesar

Pon orden en tu sostenibilidad

La vida es reciclar y con orden mucho más

Ikea | Patrocinado

Más información

Los expertos coinciden: La energía solar solo vale la pena si tu techo...

The Eco Expert | Patrocinado

Descubre si tienes derecho a la instalación gratuita de la alarma que arrasa en España

Securitas Direct | Patrocinado

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

busque por su dirección para ver el valor de su casa al instante

Calculadora del valor de la vivienda | Patrocinado

Más información

Mayores: Los implantes dentales sin tornillos son populares por una razón (Ver más)

Topicsift | Patrocinado

Las personas nacidas entre 1954 y 1982 tienen derecho al seguro de decesos si...

Los expertos coinciden en que el seguro de decesos sólo merece la pena si...

Experts in Money | Patrocinado

Más información

MÁS NOTICIAS

EN DIRECTO

MAS NOTICIAS

EN DIRECTO

Un médico avisa: "La melatonina no es tan inofensiva como muchos creen, hay que ser cuidadosos"



Raquel C. Pico

01/10/2024 08:00h.

Descubre el Toyota bZ4X
El Toyota bZ4X combina el aspecto

ÚNETE A LA ECOLÓGICA APLASTANTE



neurologica asociada a la contaminación atmosférica

1/10/2024 | Grupo, portada, Valladolid



Ecologistas en Acción Valladolid ha pedido a la organización y al Ayuntamiento y la Diputación de Valladolid que cancelen una actividad desenfocada y lesiva para la salud y su propia finalidad

Ecologistas en Acción Valladolid ha pedido a la organización y al Ayuntamiento y la Diputación de Valladolid que cancelen una actividad desenfocada y lesiva para la salud y su propia finalidad

Tras el polémico reparto de ceniceros por la Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Valladolid durante las fiestas de San Lorenzo de 2023, esta institución junto a la Diputación Provincial vuelve a equivocar completamente las prioridades de salud pública apoyando la organización de una marcha motera por la ciudad el próximo sábado 5 de octubre para visibilizar la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), grave enfermedad neurodegenerativa asociada a la contaminación atmosférica.

La contaminación del aire causa cada año en nuestra ciudad más de doscientas muertes prematuras por exposición al dióxido de nitrógeno (NO2) y las partículas finas (PM2,5) emitidas fundamentalmente por el tráfico motorizado, según el Instituto de Salud Global, **agravando patologías cardiorrespiratorias y también enfermedades neurodegenerativas como la ELA**, el Alzheimer, el Parkinson o la esclerosis múltiple, según han puesto de manifiesto la Sociedad Española de Neurología y FUNDELA:

- 28 de enero: Día Mundial por la Reducción de las Emisiones de CO2: ¿Cómo afecta la contaminación a nuestra salud cerebral?: www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link293.pdf (Sociedad Española de Neurología)



Formación on-line



Libros en Acción



ACERCA

¿Quiénes somos

Principios ideol

Programa ambi stas en .

Si continúas navegando por esta web, entendemos que aceptas **las cookies que usamos** para mejorar nuestros servicios.

ACEPTAR LAS OBLIGATORIAS

ACEPTAR COOKIES

Pingüinos 2020, **las motos de gran cilindrada son el medio de transporte terrestre de personas más contaminante**, por sus emisiones de óxidos de nitrógeno, monóxido de carbono, partículas, hidrocarburos y ruido.

Por ello, Ecologistas en Acción considera que un evento llamado a utilizar de forma masiva vehículos con motor de explosión, en este caso motos de gran cilindrada, no sólo lanzaría un mensaje totalmente equivocado sobre la forma de luchar contra la ELA y otras enfermedades neurodegenerativas, sino que incluso contribuiría a agravar estas patologías entre la numerosa población vallisoletana que las sufre.

La organización ambiental se dirigió en abril a la entidad organizadora, la Asociación Bikers por la ELA España, así como al Alcalde de Valladolid, Jesús Julio Carnero, y al Presidente de la Diputación Provincial, Conrado Íscar, para que **reorientaran el evento programado entonces y aplazado para este sábado en Valladolid, cancelando la marcha motera y sustituyéndola por ejemplo por una marcha ciclista**, más coherente con el objetivo de la iniciativa. No habiendo recibido respuesta alguna.

Dado que sería incomprensible la colaboración de las administraciones de Valladolid en una iniciativa profundamente lesiva para el interés de la ciudad, Ecologistas en Acción solicita que de no cancelarse o reorientarse la marcha motera prevista, **se le retire todo apoyo institucional, económico y material**.

Por último, la organización ambiental pide una reflexión colectiva sobre la utilización recurrente desde hace años de la ciudad de Valladolid como escenario de diversas marchas moteras masivas, en especial por las concentraciones motoristas internacionales Pingüinos y Motauros que se celebran cada enero, destacando a Valladolid en el mapa de la contaminación y la insostenibilidad, por lo que sería deseable que estos eventos evolucionaran a fórmulas más respetuosas con el medio ambiente y la salud pública.



Contenidos relacionados

No se ha encontrado ninguno

ACERCA DE

¿Quiénes somos?

Principios ideológicos

PARTICIPA

Asóciate

Activistas voluntarios

Si continúas navegando por esta web, entendemos que aceptas **las cookies que usamos** para mejorar nuestros servicios.

[ACEPTAR LAS OBLIGATORIAS](#)

[ACEPTAR COOKIES](#)

ÁMBITOS

Federaciones

NUTRICIÓN >

El peaje de las bebidas energéticas: insomnio, palpitaciones y más ansiedad

El consumo intensivo o crónico de estos refrescos, sobre todo entre niños y adolescentes, puede provocar daños cardiovasculares y de salud mental



Una chica toma una lata de bebida energética.
PACO PUENTES



JESSICA MOUZO

01 OCT 2024 - 05:20 CEST



Sobre las estanterías de un supermercado, una hilera de latas de colores y exóticos sabores inaugura la zona de bebidas energéticas. Dentro de los envases, que anuncian gusto a melocotón, mango, coco o sandía, por ejemplo, un líquido con alto contenido en azúcar y generosas dosis de cafeína, taurina o ginseng, todos ellos conocidos estimulantes para el organismo, prometen espabilar y despertar al consumidor, mejorar su concentración, [combatir el cansancio](#) o aumentar el estado de alerta. Y probablemente lo consigan: si una taza de café lleva unos 100 miligramos de cafeína, una lata de medio litro de este tipo de refrescos alcanza los 160. Pero mantenerse alerta tiene un precio y la comunidad médica ya ha empezado a advertir de que el consumo abusivo de estos refrescos puede [afectar a la salud](#).

La ingesta de [bebidas energéticas](#) es cada vez más frecuente —sobre todo entre adolescentes—, y los científicos plantean su inquietud sobre el potencial impacto cardiovascular y en la salud mental de un consumo intensivo o sostenido en el tiempo. En la [literatura científica](#) se han reportado cuadros de insomnio, palpitaciones, ansiedad o

trastornos gastrointestinales asociados a tomar este tipo de refrescos. Y, según la dosis de estimulante ingerida y la predisposición de base, el peaje puede ser aún mayor: se ha notificado también algún caso puntual de paro cardíaco y muerte vinculado al abuso de estas bebidas.

MÁS INFORMACIÓN



Kristen Ghodsee, etnógrafa: “Estamos demasiado cansados para tener imaginación”

La prevalencia global del consumo se estima, según [un estudio](#) publicado este año, en torno al 32% en el último mes. Es decir, que un tercio de las personas ha ingerido este tipo de bebidas en los últimos 30 días. Pero a los expertos consultados les preocupan especialmente los jóvenes y los efectos de estos refrescos en un organismo que todavía está madurando. “Es un fenómeno social curioso. Nos debemos de preocupar, pero no ser alarmistas porque no es una sustancia tan dañina. Pero hay subgrupos de población de más riesgo a los que les puede provocar más problemas de salud mental que se pueden prolongar en el tiempo porque ocurrieron cuando esos cerebros estaban madurando”, sintetiza Chema González Echevarri, neurólogo de la Unidad de Trastornos Neurocognitivos del Hospital Joan XXIII de Tarragona. Según la encuesta ESTUDES del Ministerio de Sanidad a estudiantes de 14 a 18 años, en 2023, casi la mitad (el 47,7%) habían tomado bebidas energéticas en los últimos 30 días.

No suele haber intoxicaciones agudas en las urgencias por estas bebidas, matiza también Lidia Martínez, pediatra de Urgencias en el hospital infantil Sant Joan de Déu de Barcelona, pero eso no le quita relevancia al fenómeno. “Es algo preocupante porque se está comercializando un producto que pueden consumir adolescentes y que crea adicción, porque la cafeína crea adicción, y la población no tiene esa percepción del riesgo”, plantea la especialista, que es también una de las coordinadoras del grupo de trabajo de Intoxicaciones de la Sociedad Española de Urgencias Pediátricas. Las latas llevan advertencias de que no se recomienda su consumo a niños y embarazadas.

En plena [era del agotamiento](#), estos productos se venden como “combustible” para el cuerpo, capaces de aumentar la resistencia física o dar sensación de bienestar. Pero Sanidad apunta, [en un informe](#), que “tienen consecuencias importantes a nivel cerebral y metabólico”. “Algunos de los efectos adversos de las bebidas energéticas son la estimulación del sistema nervioso central y cardiovascular y su relación con el sobrepeso y la obesidad. La ingesta regular de bebidas energéticas se ha asociado a la sobredosis de cafeína, la hipertensión, la pérdida de masa ósea y la osteoporosis. Entre los efectos secundarios resultantes del consumo regular se destacan palpitaciones, insomnio, náuseas, vómitos y micción frecuente”, sintetizan.

Una [revisión científica](#) sobre los efectos del consumo agudo o crónico de estos refrescos identificó 86 casos que sufrieron efectos adversos. Fueron, sobre todo, daños cardíacos, como las arritmias, pero también se notificaron nueve casos de paro cardíaco (tres de ellos terminaron en muerte). Se reportaron, además, efectos neurológicos en el sistema nervioso central (convulsiones o vasculopatía cerebral) y trastornos gastrointestinales, como hepatitis y pancreatitis.

Azúcar y cafeína, en el punto de mira

A los médicos les preocupan especialmente dos ingredientes de las bebidas energéticas: el azúcar y la cafeína (o los otros estimulantes que lleve). Sobre los segundos, González Echevarri, que también es miembro de la Sociedad Española de Neurología, describe el impacto en el cerebro: “Estimulantes como la taurina y la cafeína modulan un neurotransmisor que aumenta la concentración, pero también puede provocar problemas de insomnio o que tolere peor la ansiedad, con todos sus efectos, como taquicardias, temblores e irritabilidad”.

[Un estudio](#) recuerda que la cafeína, además de producir dependencia, está asociada a problemas gastrointestinales y psicológicos; el ginseng también se ha vinculado con el riesgo de algunos tumores y el ginkgo biloba, otro ingrediente que también se usa en bebidas energéticas, se ha relacionado con el riesgo de sangrado espontáneo, incluidas hemorragias intracraneales. Sobre la probabilidad de ictus o hemorragias cerebrales, el neurólogo señala que es “extremadamente raro”: “El cuerpo joven aguanta muchísimo porque tiene buena capacidad de reparación y todo funciona bien”.

Sin embargo, en personas con cierta susceptibilidad a problemas cardiovasculares, de salud mental o cuadros ansiosos, el consumo de bebidas energéticas sí puede exacerbar alguna sintomatología, apostilla González Echevarri: “Tienes más papeletas para que estos estimulantes descompensen algo que ya estaba de base. Las personas ansioso-depresivas o que sufren insomnio son muy sensibles a los estimulantes y les van a empeorar los síntomas. A nivel cardiovascular, es frecuente sentir taquicardia y, a veces, genera arritmias, pero eso tiene que ocurrir por ser más susceptibles o tomarse grandes cantidades”.

La intoxicación aguda no tiene tanta repercusión. Pero el consumo mantenido pasa más desapercibido y tiene efectos claros en la salud física y emocional”

Lidia Martínez, pediatra de Urgencias en el hospital infantil Sant Joan de Déu de Barcelona

Miguel Caínzos, cardiólogo del Hospital del Mar de Barcelona, puntualiza que “hacen falta más estudios porque hay muy pocos datos sobre los efectos en la salud cardiovascular de la cafeína y la taurina”, pero admite que sí pueden generar “palpitaciones y sensación de

taquicardia”. En la misma línea, Luis Rodríguez Padial, presidente de la Sociedad Española de Cardiología, recuerda que, aunque los casos que llegan a las consultas de cardiología son “puntuales”, sí “hay cierto grado de preocupación” con este fenómeno y recuerda que “si se produce una sobredosis de cafeína, puede dar lugar a arritmias”.

Acerca del azúcar, Caínzos sí que es tajante: “Lo que es una preocupación es el consumo frecuente y continuado de estas bebidas por su contenido en azúcar porque puede provocar resistencia a la insulina, obesidad y diabetes”, todos cuadros patológicos que son la puerta de entrada a otras enfermedades cardiovasculares. “El consumo crónico con tales cantidades de azúcar es una preocupación”, sentencia. Las marcas ya han puesto en el mercado también opciones bajas en azúcar.

Una peligrosa mezcla con alcohol

El consumo de bebidas energéticas no suele llevar a los pacientes a urgencias, pero sí hay una situación grave en la que estos refrescos pueden estar implicados: las intoxicaciones por alcohol, cuenta Martínez. “Es un problema porque estos refrescos compensan el efecto del alcohol y no se tiene tanta conciencia del efecto [de este tóxico] en el organismo, se asumen más riesgos y, cuando se pasa el efecto estimulante, aumenta el nivel depresor que genera el alcohol”, explica la pediatra, que es también la responsable de la consulta de Toxicología Pediátrica del Sant Joan de Déu.

Estas bebidas disfrazan los efectos depresores del alcohol y eso puede provocar que se ingieran más cantidades del tóxico. Según la encuesta ESTUDES, casi uno de cada cinco estudiantes de 14 a 18 años ha mezclado bebidas energéticas con alcohol en los últimos 30 días.

La pediatra pide no minimizar el impacto de estas bebidas en la salud y admite que tampoco en las consultas se pregunta de rutina por el consumo de cafeína cuando, por ejemplo, llega un paciente con síntomas ansiosos. “Si preguntásemos por el consumo de cafeína a los adolescentes, a lo mejor, nos sorprenderíamos y le encontraríamos relación con el dolor de cabeza o los síntomas ansiosos”, sopesa.

Martínez, que está poniendo en marcha un estudio multicéntrico para saber qué consumo están haciendo de cafeína los chavales que acuden a urgencias, insta a “incorporar” esa pregunta en el diagnóstico diferencial. “La intoxicación aguda no tiene tanta repercusión. Pero el consumo mantenido pasa más desapercibido y tiene efectos claros en la salud física y emocional”, incide. E insiste en que una bebida energética no es como un refresco de cola tradicional: “La cantidad de cafeína es muy diferente [medio litro del de cola puede tener 56 miligramos] y, además de cafeína, las bebidas energéticas tienen otras sustancias y todas son psicoestimulantes y cardioestimulantes. El cerebro de un adolescente necesita estar libre de tóxicos para desarrollarse lo mejor posible”.

Los expertos consultados advierten de que, aunque hay evidencias sobre las consecuencias agudas de la ingesta, se desconocen los efectos a largo plazo de un consumo crónico. González Echevarri avisa, eso sí, de que “en un cerebro que está madurando, todo lo que module la neurotransmisión, puede generar un cambio”. Caínzos, por su parte, subraya la

necesidad de dar más información “sobre los riesgos de tomar tres latas”: “No pueden banalizar la cantidad que ingieren en poco tiempo”.

SOBRE LA FIRMA



Jessica Mouzo

VER BIOGRAFÍA

Recibe la mejor información en tu bandeja de entrada



COMENTARIOS - 6

[Normas >](#)

MÁS INFORMACIÓN



La era del gran agotamiento: cómo el trabajo consume nuestra energía y hasta nuestro ocio

ENRIQUE ALPAÑÉS | MADRID



Los límites de los complementos alimenticios: ni curan, ni previenen, ni son inocuos

JESSICA MOUZO

ARCHIVADO EN

Salud · Bebidas energéticas · Complementos alimenticios · Nutrición · Alimentación · Insomnio ·

Se adhiere a los criterios de
Más información >



Si está interesado en licenciar este contenido contacte con ventacontenidos@prisamedia.com

CONTENIDO PATROCINADO

Estos son los zapatos que todo hombre debería tener

CORRECTIONNE.COM

[Compra ahora](#)

Mujer de 52 años con rostro de bebé. Esto es lo que hace antes de acostarse

LA REVISTA DE LA PIEL

Un médico aconseja a las mujeres: "Tiren la crema a la basura y utilicen este remedio casero"

martes, 1 de octubre de 2024

El Día de Soria

El Día de Soria



21°
Kiosko



SORIA PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERÍAS PODCAST

SANIDAD

Cientos de sorianos se acercan hasta el Autobús del Cerebro

ICAL - martes, 1 de octubre de 2024

Ocho neurólogos realizan pruebas para conocer el estado de las arterias y de memoria, ante el previsible aumento de la población de sufrir ictus y demencias



Cientos de sorianos se acercan hasta el Autobús del Cerebro



Cientos de sorianos se acercaron hoy hasta el aparcamiento del Hospital Universitario Santa Bárbara de Soria para conocer el estado de salud de su cerebro. El autobús de la 'Semana del Cerebro' de la Sociedad Española de Neurología recaló hoy en Soria con un nutrido grupo de neurólogos que se encargan de realizar las pruebas e informar a los pacientes sobre la necesidad de adquirir hábitos saludables para evitar padecer ictus y enfermedades neurológicas relacionadas con la demencia.

El neurólogo salmantino Luis López Mesonero junto con otros ocho profesionales del mismo campo, se encargaron de organizar las pruebas, que consistieron, por un lado, en la realización de una ecografía para conocer el estado de las arterias que van al cerebro y evitar los problemas vasculares, y por otro, pruebas de destreza y agilidad mental para evitar los problemas de memoria que puedan aparecer en la sociedad soriana, más envejecida que la media de la población mundial.

López Mesonero subrayó que las patologías neurológicas van ligadas al envejecimiento y, por ello, se espera un aumento de las enfermedades neurológicas ligadas a la edad e ictus. "Muchas patologías se pueden corregir con hábitos de vida saludable que pasan por no fumar, no beber alcohol, una dieta sana, realizar ejercicio físico y cuidar el sueño", resaltó.





Cientos de sorianos se acercan hasta el Autobús del Cerebro

El neurólogo vaticinó que una de cada tres familias en el mundo tendrán un familiar que padezca demencia tipo Alzheimer a medio plazo, y reivindicó la necesidad de aprobar de un Plan Nacional para el apoyo de los enfermos de Alzheimer y otras demencias.

Asimismo, consideró que a corto plazo sí habrá fármacos que combatan este tipo de enfermedades, pues ya se están ensayando nuevos medicamentos en EEUU y Japón.

Según la Sociedad Española de Neurología, las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España, siendo las responsables del 44 por ciento de la discapacidad por enfermedad crónica. Enfermedades neurológicas como el Alzheimer, Parkinson, ictus, ELA, esclerosis múltiple, epilepsia o la migraña lideran las tablas de las principales causas de discapacidad en España. Además, el año pasado, las enfermedades neurológicas fueron las responsables del 14 por ciento de los fallecimientos, con enfermedades como de la Alzheimer o el ictus también encabezando la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.

Además, estas cifras seguirán en aumento en los próximos años si no se toman medidas. La SEN estima que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35 por ciento y que en 25 años se triplicará el número de casos del Alzheimer y de Parkinson. Por el contrario, solo teniendo en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España (como son el ictus, la demencia y la epilepsia) permitiría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España. El autobús del cerebro llegará mañana día 2 de octubre a Burgos, el día 3 Pamplona y el 4 a San Sebastián.

ARCHIVADO EN: Soria, Ictus, Enfermedades, España, Alzheimer, Salud, Neurología, ELA, Ejercicio físico, Parkinson, Estados Unidos, Japón, Pamplona, Medicamentos, Burgos, San Sebastián

Contenido patrocinado

Recomendado por Outbrain



GAES: Se buscan: 500 personas mayores de 50 años para probar gratis un audífono revolucionario

Patrocinado por centros-auditivos.es



Descubre y compra ya nuestros muebles

Se entregan montados y ensamblados utilizando técnicas tradicionales.

Patrocinado por Tikamoon

martes, 1 de octubre de 2024

El Día
de Valladolid



24°
Kiosko



El Día
de Valladolid

VALLADOLID PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE AGENDA GALERÍAS

MEDIO AMBIENTE

Ecologistas piden una marcha con bicis y no motos por la ELA

D.V. - martes, 1 de octubre de 2024



Ecologistas en Acción asegura que esta actividad es "contraproducente para la salud de los ciudadanos"



Desfile de antorchas de Pingüinos de enero de 2024. - Foto: Miriam Chacón / ICAL



Ecologistas en Acción ha mostrado su oposición a la marcha motera prevista para este sábado, 5 de octubre, en Valladolid para visibilizar la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), grave enfermedad neurodegenerativa asociada a la contaminación atmosférica, cuando precisamente "la actividad organizada es contraproducente para la salud de los ciudadanos", según recoge Europa Press.

"Tras el polémico reparto de ceniceros por la Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Valladolid durante las fiestas de San Lorenzo de 2023, esta institución, junto a la Diputación Provincial, vuelve a equivocar completamente las prioridades de salud pública" apoyando la organización de esta marcha motera, apunta.

La contaminación del aire, recogen los ecologistas, causa cada año en nuestra ciudad más de doscientas muertes prematuras por exposición al dióxido de nitrógeno (NO2) y las partículas finas (PM2,5) emitidas fundamentalmente por el tráfico motorizado, según el Instituto de Salud Global, agravando patologías cardiorrespiratorias y también enfermedades neurodegenerativas como la ELA, el Alzheimer, el Parkinson o la esclerosis múltiple, según han puesto de manifiesto la Sociedad Española de Neurología y Fundela.

También subraya el colectivo que las mediciones realizadas durante la concentración motorista Pingüinos 2020 desvelan que las motos de gran cilindrada son el medio de transporte terrestre de personas más contaminante, por sus emisiones de óxidos de nitrógeno, monóxido de carbono, partículas, hidrocarburos y ruido.

Por ello, Ecologistas en Acción considera que un evento llamado a utilizar de forma masiva vehículos con motor de explosión, en este caso motos de gran cilindrada, no sólo lanzaría un mensaje totalmente equivocado sobre la forma de luchar contra la ELA y otras enfermedades neurodegenerativas, sino que incluso contribuiría a agravar estas patologías entre la numerosa población vallisoletana que las sufre.

La organización ambiental se dirigió en abril a la entidad organizadora, la Asociación Bikers por la ELA España, así como al alcalde de Valladolid, Jesús Julio Carnero, y al presidente de la Diputación Provincial, Conrado Íscar, para que reorientaran el evento programado entonces y aplazado para este sábado en Valladolid, cancelando la marcha motera y sustituyéndola por ejemplo por una marcha ciclista, más coherente con el objetivo de la iniciativa. No habiendo recibido respuesta alguna.

"Dado que sería incomprensible la colaboración de las administraciones de Valladolid en una iniciativa profundamente lesiva para el interés de la ciudad", Ecologistas en Acción solicita que de no cancelarse o reorientarse la marcha motera prevista, se le retire todo apoyo institucional, económico y material.

Por último, la organización ambiental pide una reflexión colectiva sobre la utilización recurrente desde hace años de la ciudad de Valladolid como escenario de diversas marchas moteras masivas, en especial por las concentraciones motoristas internacionales Pingüinos y Motauros que se celebran cada enero, destacando a la capital del Pisuerta en el mapa de la contaminación y la insostenibilidad, "por lo que sería deseable que estos eventos evolucionaran a fórmulas más respetuosas con el medio ambiente y la salud pública".

ARCHIVADO EN: ELA, Ecologistas en Acción, Salud, Valladolid, Contaminación, Enfermedades, Bicicletas, Esclerosis múltiple, Motos, Ayuntamiento de Valladolid,



Medio ambiente, Concentración motera Pingüinos, Exposiciones, Alzheimer, Neurología, Tráfico, Parkinson, Motauros, Conrado Íscar, Jesús Julio Carnero

Contenido patrocinado

Recomendado por  Outbrain

Honda Civic: aprovecha esta oportunidad única

Patrocinado por Honda Civic

Descubre y compra ya nuestros muebles

Se entregan montados y ensamblados utilizando técnicas tradicionales.

Patrocinado por Tikamoon

'Paisajes', una obra limitada y numerada hecha a mano, firmada por Antonio López.

ARTIKA presenta Paisajes, el libro de artista que muestra el mundo interior de Antonio...

Patrocinado por ARTIKA | Artists' Books

500 personas pueden probar nuestros audífonos totalmente gratis

Patrocinado por www.gaes.es



Esta aspiradora inalámbrica muy potente se vende por un precio insignificante

Patrocinado por AspiraPro

La Tortilla de Patatas, más cara ahora

Por lo que te costaba hacer una tortilla de patatas en 2021 para 4, ¿sabes para...

Patrocinado por Raisin

Salvaescaleras Portátil Nuevo Sin Instalación (Ver La Lista)

Patrocinado por [Anuncios de búsqueda](#)

Un truco nocturno para disfrutar de un vientre plano después de los 50 (adelgaza mientras duermes)

Las personas que no pueden adelgazar a partir de los 45 años están comiendo...

Patrocinado por goldentree.es

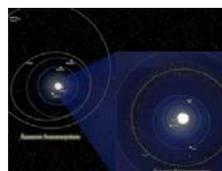
PUNTO Y APARTE



MÚSICA



CINE Y TELEVISIÓN



CINE Y TELEVISIÓN



MÚSICA

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

Sara Blanco, la 'influencer' de 93 años con párkinson y sordera que triunfa en Instagram

Servimedia Madrid

5-6 minutos

Actualizado Martes, 1 octubre 2024 - 12:57

Sara Blanco tiene 93 años, la enfermedad de **Parkinson**, **sordera aguda** y **más de 300.000 seguidores en Instagram**. Es creadora de contenidos, o como dice su hija Belén, "es toda una máquina de producir ideas". Solo la enfermedad y la edad, a veces, la detienen porque esta mujer permanece fiel a su lema de **"hay que morir de cualquier cosa, menos de aburrimiento"**.

Belén González es una de las tres hijas de Sara y recuerda, en una entrevista a Servimedia, que su madre siempre ha sido una mujer activa, "con algún plan en mente". "Ella es una 'empreñadora', pues se dedicaba junto a mi padre a levantar negocios de la nada, así que **está acostumbrada a ponerse retos**".

"A veces tiene tanta energía que nos agota a nosotras", confiesa en nombre de las tres hermanas. Por su parte, Sara reconoce que le apasiona "esto de las redes sociales". "Empiezo a comprobar que hay seguidores en mi cuenta de Instagram que siguen mis consejos y eso me aporta una armonía extraordinaria", reconoce la 'influencer'.

"Ahora hay más medios para hacer de todo, por ejemplo, yo estoy dos veces operada de la columna, pero hago mi tratamiento en casa

y estoy algo mejor, aunque **hay días en los que tengo muchos dolores. Pero soy valiente y hasta me pongo tacones para hacer los estilismos**". Hace una pausa y retoma el hilo de la entrevista: "Igual lo hago para demostrar que **siempre hay que buscar la calidad de vida, aun siendo mayores**".

Con motivo del Día Mundial de las Personas Mayores que se celebra este martes, Sara Blanco envía un consejo a este colectivo cada vez más numeroso. **"Les pido que lean, que escriban y que hagan amistades, pero fuera de casa, por favor"**.

"España es un país cada vez más envejecido", según el último perfil de las personas mayores en España (2023) elaborado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

Este informe alerta de que, según estimaciones del INE (2023-2040), "en 2040 podría haber más de 14,2 millones de personas mayores" en España. Esto supone un "27,4% del total de la población", es decir, alrededor de 52 millones de habitantes.

España es el cuarto país europeo con más personas mayores. Actualmente, el 20,1% de los españoles tiene más de 65 años y se espera que esta proporción aumente en los próximos 20 años, cuando los integrantes del baby boom vayan alcanzando esa edad.

"Contagiada" por el virus de vivir

A Sara la pandemia 'le pilló' en la ciudad de Los Ángeles, donde sus hijas se encontraban trabajando en uno de sus proyectos cinematográficos. Durante el confinamiento, esta familia echó mano de las redes sociales, como hizo prácticamente el mundo, para sentirse menos sola.

Esta vallisoletana, que vive a caballo entre Marbella y Los Ángeles, **descubrió en Instagram un lugar donde reinventarse constantemente.** "A mí siempre me ha interesado la moda desde

niña". Cuando eran jovencita cuenta que ella misma cortaba y cosía sus vestidos y que "nunca salía a la calle sin unos buenos tacones".

"Lo de llevar el pelo azul", admite, "son cosas que sólo las hago desde que estoy aquí", y cuando dice 'aquí' se refiere a que su cuenta de Instagram no tiene nada de virtual. Tanto es así, que las sesiones frente a la cámara a menudo le pasan factura y el párkinson agarrota sus músculos y le deja paralizada.

"Pero hay que hacer lo que sea con tal de no morir de aburrimiento". Además, ella es consciente de que a sus hijas les gusta verla activa, "aunque ya no cosa, eso sí, todavía plancho y me encanta", dice orgullosa a sus 93 años. **"Es que son mujeres de una generación que han pasado por todo"**, apunta su hija Belén. "Vivir con nuestra madre es una suerte porque es nuestra joya de la corona y con ella al fin del mundo".

Las tres hermanas siempre han estado vinculadas al mundo del arte. Se dieron a conocer sobre un escenario como '*Greta y las Garbo*'. Actualmente, **se dedican a la producción cinematográfica y sus vidas discurren entre rodaje y rodaje**, siempre acompañadas de una madre 'de película'.

El sentido del humor es muy importante cuando se llega a edades muy avanzadas. **"Es importante tratar de potenciar tus relaciones sociales y afectivas** evitando la incomunicación y el aislamiento social, tratar de tener siempre una actitud positiva, **porque el buen humor y la risa fortalecen a tu cerebro"**, subraya el presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Jesús Porta-Etessam, en declaraciones a Servimedia.

Cuenta Sara que recientemente visitó un Centro de Día junto a su hija Belén ante la posibilidad de pasar allí algunas horas del día. "Yo le dije a mi hija que aquel lugar estaba muy bien, todo muy bonito, pero que todavía tengo 93 años y no es el momento. Algún día, a lo mejor voy".

CASTILLA Y LEÓN

El 'Autobús del Cerebro' llega al Hospital de Soria para concienciar sobre las enfermedades neurológicas



El Autobús del Cerebro llega a Soria
- DELEGACIÓN DE LA JUNTA EN SORIA

SORIA, 1 Oct. (EUROPA PRESS) -

El 'Autobús del Cerebro' se ha instalado en la mañana de este martes en la puerta del Hospital de Soria con el objetivo de concienciar al mayor número de personas sobre la importancia de cuidar el cerebro para mantenerlo sano, así como informar sobre las diferentes enfermedades neurológicas, como el ictus, ELA, Alzheimer o Narcolepsia.

Esta iniciativa está impulsada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), dentro de una nueva edición de la 'Semana del Cerebro', según han informado desde la delegación de la Junta en Soria.

Entre el 30 de septiembre y el 4 de octubre, el autobús recorrerá cinco ciudades: Madrid, Soria, Burgos, Pamplona y San Sebastián.

La Junta de Castilla y León ha cedido los espacios del aparcamiento de acceso al hospital en una jornada que se espera que cuente con bastante afluencia de público, para concienciación y realización de actividades en un área tan sensible como es la del cerebro.

Para esta campaña se cuenta con la colaboración de varios neurólogos de la propia SEN, que realizan las exploraciones y actividades puestas a disposición de la población de manera gratuita.

ACTIVIDADES

El horario de visita es de 10.00 a 18.00 horas, pero el último acceso se realizará sobre las 17.30 y durante las actividades previstas se llevarán a cabo dos tipos de ejercicios.

En primer lugar, se realizará un estudio que calcula el flujo de sangre en los vasos sanguíneos, la velocidad del flujo, el diámetro del vaso, así como detectar la presencia de placas de ateroma, lesiones inflamatorias, estenosis u obstrucciones.

Además, en segundo lugar, se efectuarán actividades de agilidad mental para detectar la destreza visual, la velocidad psicomotora, el deterioro cognitivo y la memoria visual, entre otros.

También se contará con actividades para niños que consisten en diferentes juegos, como puzzles y laberintos con diferentes niveles de dificultad.

Para que los usuarios puedan obtener los resultados de las pruebas realizadas, se les entregan al comienzo de la actividad dos tarjetas que corresponden a cada una de las pruebas, las cuales irán numeradas dependiendo del orden de llegada.

ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España, siendo las responsables del 44 por ciento de las discapacidades por enfermedad crónica.

Enfermedades neurológicas como el Alzheimer, Parkinson, ictus, ELA, esclerosis múltiple, epilepsia, migraña, etc., lideran las tablas de discapacidad en nuestro país.

Además, el año pasado, las enfermedades neurológicas fueron las responsables del 14 por ciento de los fallecimientos, con enfermedades como el Alzheimer o el ictus, también encabezando la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.

Pero, además, estas cifras seguirán en aumento en los próximos años si no se toman medidas.

La SEN estima que, en menos de 15 años, el número de casos de ictus aumentarán un 35 por ciento y que, en 25 años, se triplicará el número de casos del Alzheimer y de Parkinson.

Por el contrario, solo teniendo en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España (como son el ictus, la demencia y la epilepsia), permitiría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España.

CASTILLA Y LEÓN

EA ve incoherente la marcha motera de este sábado en Valladolid para visibilizar la ELA

Ha pedido a la organización y al Ayuntamiento y la Diputación de Valladolid que cancelen la actividad

VALLADOLID, 1 Oct. (EUROPA PRESS) - Ecologistas en Acción ha mostrado su oposición a la marcha motera prevista para este sábado, 5 de octubre, en Valladolid para visibilizar la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), grave enfermedad neurodegenerativa asociada a la contaminación atmosférica, cuando precisamente, como así recuerda EA, la actividad organizada es contraproducente para la salud de los ciudadanos.

Tras el polémico reparto de ceniceros por la Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Valladolid durante las fiestas de San Lorenzo de 2023, esta institución, junto a la Diputación Provincial, "vuelve a equivocarse completamente las prioridades de salud pública" apoyando la organización de esta marcha motera.

La contaminación del aire, recuerda EA, causa cada año en nuestra ciudad más de doscientas muertes prematuras por exposición al dióxido de nitrógeno (NO₂) y las partículas finas (PM_{2,5}) emitidas fundamentalmente por el tráfico motorizado, según el Instituto de Salud Global, agravando patologías cardiorrespiratorias y también enfermedades neurodegenerativas como la ELA, el Alzheimer, el Parkinson o la esclerosis múltiple, según han puesto de manifiesto la Sociedad Española de Neurología y Fundela.

También subraya el colectivo que las mediciones realizadas durante la concentración motorista Pingüinos 2020 desvelan que las motos de gran cilindrada son el medio de transporte terrestre de personas más contaminante, por sus emisiones de óxidos de nitrógeno, monóxido de carbono, partículas, hidrocarburos y ruido.

Por ello, Ecologistas en Acción considera que un evento llamado a utilizar de forma masiva vehículos con motor de explosión, en este caso motos de gran cilindrada, no sólo lanzaría un mensaje totalmente equivocado sobre la forma de luchar contra la ELA y otras enfermedades neurodegenerativas, sino que incluso contribuiría a agravar estas patologías entre la numerosa población vallisoletana que las sufre.

La organización ambiental se dirigió en abril a la entidad organizadora, la Asociación Bikers por la ELA España, así como al alcalde de Valladolid, Jesús Julio Carnero, y al presidente de la Diputación Provincial, Conrado Íscar, para que reorientaran el evento programado entonces y aplazado para este sábado en Valladolid, cancelando la marcha motera y sustituyéndola por ejemplo por una marcha ciclista, más coherente con el objetivo de la iniciativa. No habiendo recibido respuesta alguna.

"Dado que sería incomprensible la colaboración de las administraciones de Valladolid en una iniciativa profundamente lesiva para el interés de la ciudad", Ecologistas en Acción solicita que de no cancelarse o reorientarse la marcha motera prevista, se le retire todo apoyo institucional, económico y material.

Por último, la organización ambiental pide una reflexión colectiva sobre la utilización recurrente desde hace años de la ciudad de Valladolid como escenario de diversas marchas moteras masivas, en especial por las concentraciones motoristas internacionales Pingüinos y Motauros que se celebran cada enero, destacando a la capital del Pisuerta en el mapa de la contaminación y la insostenibilidad, "por lo que sería deseable que estos eventos evolucionaran a fórmulas más respetuosas con el medio ambiente y la salud pública".

martes, 1 de octubre de 2024 | 14:15 | www.gentedigital.es |  

Gente



EA ve incoherente la marcha motera de este sábado en Valladolid para visibilizar la ELA

Ha pedido a la organización y al Ayuntamiento y la Diputación de Valladolid que cancelen la actividad

01/10/2024 - 10:23

Ha pedido a la organización y al Ayuntamiento y la Diputación de Valladolid que cancelen la actividad

VALLADOLID, 1 (EUROPA PRESS)

Ecologistas en Acción ha mostrado su oposición a la marcha motera prevista para este sábado, 5 de octubre, en Valladolid para visibilizar la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), grave enfermedad neurodegenerativa asociada a la contaminación atmosférica, cuando precisamente, como así recuerda EA, la actividad organizada es contraproducente para la salud de los ciudadanos.

Tras el polémico reparto de ceniceros por la Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Valladolid durante las fiestas de San Lorenzo de 2023, esta institución, junto a la Diputación Provincial, "vuelve a equivocar completamente las prioridades de salud pública" apoyando la organización de esta marcha motera.

La contaminación del aire, recuerda EA, causa cada año en nuestra ciudad más de doscientas muertes prematuras por exposición al dióxido de nitrógeno (NO2) y las partículas finas (PM2,5

Privacidad

fundamentalmente por el tráfico motorizado, según el Instituto de Salud Global, agravando patologías cardiorrespiratorias y también enfermedades neurodegenerativas como la ELA, el Alzheimer, el Parkinson o la esclerosis múltiple, según han puesto de manifiesto la Sociedad Española de Neurología y Fundela.

También subraya el colectivo que las mediciones realizadas durante la concentración motorista Pingüinos 2020 desvelan que las motos de gran cilindrada son el medio de transporte terrestre de personas más contaminante, por sus emisiones de óxidos de nitrógeno, monóxido de carbono, partículas, hidrocarburos y ruido.

Por ello, Ecologistas en Acción considera que un evento llamado a utilizar de forma masiva vehículos con motor de explosión, en este caso motos de gran cilindrada, no sólo lanzaría un mensaje totalmente equivocado sobre la forma de luchar contra la ELA y otras enfermedades neurodegenerativas, sino que incluso contribuiría a agravar estas patologías entre la numerosa población vallisoletana que las sufre.

La organización ambiental se dirigió en abril a la entidad organizadora, la Asociación Bikers por la ELA España, así como al alcalde de Valladolid, Jesús Julio Carnero, y al presidente de la Diputación Provincial, Conrado Íscar, para que reorientaran el evento programado entonces y aplazado para este sábado en Valladolid, cancelando la marcha motera y sustituyéndola por ejemplo por una marcha ciclista, más coherente con el objetivo de la iniciativa. No habiendo recibido respuesta alguna.

"Dado que sería incomprensible la colaboración de las administraciones de Valladolid en una iniciativa profundamente lesiva para el interés de la ciudad", Ecologistas en Acción solicita que de no cancelarse o reorientarse la marcha motera prevista, se le retire todo apoyo institucional, económico y material.

Por último, la organización ambiental pide una reflexión colectiva sobre la utilización recurrente desde hace años de la ciudad de Valladolid como escenario de diversas marchas moteras masivas, en especial por las concentraciones motoristas internacionales Pingüinos y Motauros que se celebran cada enero, destacando a la capital del Pisuerta en el mapa de la contaminación y la insostenibilidad, "por lo que sería deseable que estos eventos evolucionaran a fórmulas más respetuosas con el medio ambiente y la salud pública".

Grupo de información GENTE · el líder nacional en prensa semanal gratuita según PGD-OJD



¿Por qué olvidamos lo que acabamos de pensar? Descubre las razones detrás de este fenómeno común

¿Te ha pasado olvidar lo que ibas a hacer al entrar en una habitación? Este fenómeno tiene una explicación científica: nuestro cerebro prioriza lo que considera relevante. Descubre en este artículo por qué ocurre, cómo funciona la memoria y qué podemos hacer para reducir estos olvidos cotidianos.

Publicado el 1 de octubre de 2024 | Comentarios (0)

A veces parece imposible recordar lo que íbamos a hacer hace un momento. Descubre por qué sucede esto y qué podemos hacer para mantener la memoria activa.

Existen situaciones cotidianas como llegar a la cocina y olvidar el motivo por el que fuimos allí, o darnos cuenta de que olvidamos pagar una factura. Este tipo de olvidos son comunes y, según los expertos, no son peligrosos, sino más bien benignos.

Este fenómeno tiene una explicación científica: nuestro cerebro trata de ahorrar energía y prioriza lo que considera más importante, algo que se ve con frecuencia en personas que realizan muchas actividades al mismo tiempo. Por ejemplo, olvidos como «iba a dejar esto en el cuarto» y luego, al llegar allí, no recordar para qué se fue, ocurren porque el cerebro prioriza su enfoque en el presente.

¿Cuándo debemos preocuparnos por la frecuencia de los olvidos?

De acuerdo con los expertos, si estos olvidos se presentan de manera más frecuente y empiezan a afectar el funcionamiento diario, podría ser el momento de consultar a un [médico](#), ya que podrían ser un indicio de problemas relacionados con la memoria.

En una [investigación](#) realizada en 2016 por el Knox College de Illinois, se concluyó que los olvidos cotidianos, como olvidar lo que se iba a hacer al entrar en una habitación, son muy comunes, especialmente cuando cambiamos rápidamente de una actividad a otra. El estudio sugiere que “el simple hecho de pasar de una tarea a otra provoca que olvidemos la primera”.

El fenómeno del umbral: ¿Cómo prioriza el cerebro la información?

Según esta investigación, este tipo de olvidos se conoce como el «fenómeno del umbral». El cerebro decide concentrarse en el momento presente, dejando de lado lo que estaba haciendo anteriormente. Esto permite enfocarse en situaciones relevantes en lugar de sobrecargarse con información que considera menos importante.

¿Cómo funciona la memoria?

La [Sociedad Española de Neurología](#) señala que la memoria consta de tres fases principales:

- **Retención:** En esta etapa, la memoria incorpora nueva información. La atención que ponemos en este proceso es fundamental.
- **Consolidación:** Aquí, la información se fija en el cerebro.
- **Evocación:** Es el momento en que el cerebro recupera la información guardada previamente. Es en esta etapa donde ocurren los olvidos benignos que suelen durar solo unos segundos o minutos.

¿Por qué olvidamos cosas irrelevantes?

El cerebro tiende a conservar lo que considera importante y descartar lo que no tiene relevancia en el momento. Además, el exceso de estímulos visuales en nuestra vida cotidiana hace que el cerebro tenga que elegir qué retener y qué dejar de lado. Como destaca el estudio, “tenemos mucha más información, pero somos capaces de analizarla con menos profundidad”.

La memoria con el paso de los años

Es importante recordar que los problemas de memoria suelen aumentar con el envejecimiento, ya que los procesos cognitivos se ralentizan y se dificulta la recuperación de la información almacenada. Por ello, mantener la mente activa mediante juegos y actividades puede ser de gran ayuda para mejorar la retención y evitar olvidos.

HERALDO-DIARIO DE SORIA



SORIA PROVINCIA NUMANCIA DEPORTES CASTILLA Y LEÓN CULTURA

SORIA

El Autobús del Cerebro llega a Soria para informar sobre enfermedades neurológicas

La iniciativa de la Sociedad Española de Neurología busca concienciar sobre la importancia de cuidar el cerebro durante la Semana del Cerebro





Autobús del cerebro instalado cerca del hospital. MONTESEGURFOTO

Redacción

Soria 01.10.2024 | 20:15. Actualizado: 01.10.2024 | 20:15

El martes, el Autobús del Cerebro se instaló en la entrada principal del Hospital Universitario Santa Bárbara de Soria, como parte de una iniciativa impulsada por la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) en el marco de la **Semana del Cerebro**. El objetivo principal es concienciar a adultos y jóvenes sobre la importancia de cuidar el cerebro para mantenerlo sano, además de brindar información sobre diferentes enfermedades neurológicas, como el ictus, la ELA, el Alzheimer y la narcolepsia, entre otras.

Entre el 30 de septiembre y el 4 de octubre, el autobús recorrerá cinco ciudades: **Madrid, Soria, Burgos, Pamplona y San Sebastián**. La Junta de [Castilla y León](#) ha cedido los espacios del aparcamiento de acceso al hospital para la jornada, en la que se espera una gran afluencia de público interesado en las actividades y la concienciación sobre la salud cerebral. La campaña cuenta con la colaboración de varios neurólogos de la SEN, quienes realizan exploraciones y actividades gratuitas para la población.

exploraciones y actividades gratuitas para la población.

PUBLICIDAD

Llegan los SUPER CHOLLOS de Carrefour ¡No te los pierdas! Ven y descubre nuestras mejores gangas Hasta el 09/10

[Ver más](#)

Inspired by  invibee

Durante las actividades previstas, se llevarán a cabo **dos tipos de ejercicios**: un estudio que calcula el flujo sanguíneo, la velocidad del flujo, el diámetro de los vasos y detecta la presencia de placas de ateroma, lesiones inflamatorias, estenosis u obstrucciones; y actividades de agilidad mental para evaluar la destreza visual, la velocidad psicomotora, el deterioro cognitivo y la memoria visual, entre otros aspectos. Además, se ofrecerán juegos y actividades para niños, como puzles y laberintos con diferentes niveles de dificultad.

Las enfermedades neurológicas en España

Las **enfermedades neurológicas** son la **principal causa de discapacidad** en España, responsables del 44% de las discapacidades por enfermedad crónica. Patologías como el **Alzheimer, el Parkinson, el ictus, la ELA, la esclerosis múltiple, la epilepsia y la migraña** lideran las tablas de discapacidad en el país. En 2022, estas enfermedades fueron responsables del 14% de los fallecimientos, con el Alzheimer y el ictus encabezando la lista de las principales causas de defunción.

La SEN estima que en menos de 15 años, el número de casos de ictus...

La SEN estima que, en menos de 15 años, el número de casos de ictus aumentará un 35%, mientras que en 25 años se triplicarán los casos de Alzheimer y Parkinson. Sin embargo, la prevención podría evitar que más de 100.000 personas mueran o vivan con discapacidad cada año en España, considerando solo **tres de las enfermedades neurológicas más comunes**: el ictus, la demencia y la epilepsia.

¿Cómo participar en las actividades?

Para participar en las actividades y obtener los resultados de las pruebas realizadas, los usuarios reciben dos tarjetas numeradas según el orden de llegada, correspondientes a cada una de las pruebas. El horario de visita comienza a las 10:00 horas y finaliza alrededor de las 17:30 horas.

Preguntas frecuentes sobre las enfermedades neurológicas

¿Cuál es el objetivo principal del Autobús del Cerebro?

El objetivo principal del Autobús del Cerebro es concienciar a adultos y jóvenes sobre la importancia de cuidar el cerebro para mantenerlo sano, además de brindar información sobre diferentes enfermedades neurológicas.

¿Qué actividades se realizan en el Autobús del Cerebro?

En el Autobús del Cerebro se realizan estudios sobre el flujo sanguíneo cerebral, actividades de agilidad mental para evaluar diversas funciones cognitivas y juegos educativos para niños.

¿Cuáles son algunas de las enfermedades neurológicas más comunes en España?

Algunas de las enfermedades neurológicas más comunes en España incluyen el Alzheimer, el Parkinson, el ictus, la ELA, la esclerosis múltiple, la epilepsia y la migraña.

Información Center

Home

México

Noticias del Mundo

Política

Finanzas

Ciencia

Cultura y Estilo

Deportes

Espectáculos

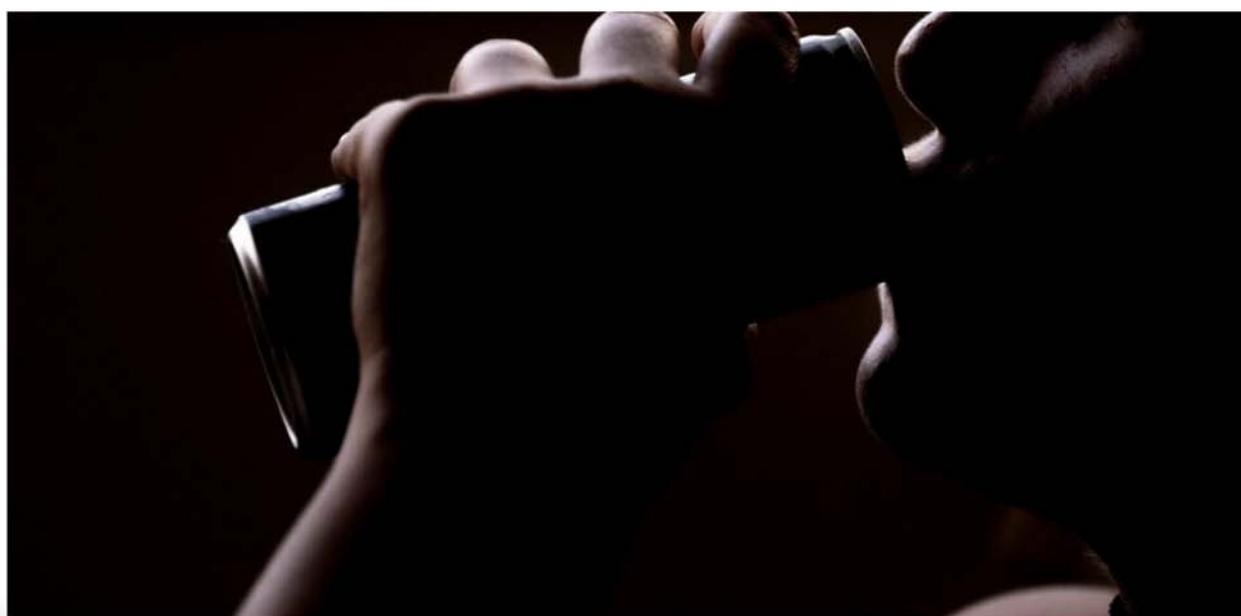


Home > Noticias del Mundo

El peaje de las bebidas energéticas: insomnio, palpitaciones y más ansiedad | Salud y bienestar

by Centro de Redacción — October 1, 2024 in Noticias del Mundo

💬 0



Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

[Share on Facebook](#)[Share on Twitter](#)

ADVERTISEMENT

<https://informacion.center.com/>

Sobre las estanterías de un supermercado, una hilera de latas de colores y exóticos sabores inaugura la zona de bebidas energéticas. Dentro de los envases, que anuncian gusto a melocotón, mango, coco o sandía, por ejemplo, un líquido con alto contenido en azúcar y generosas dosis de cafeína, taurina o ginseng, todos ellos conocidos estimulantes para el organismo, prometen espabilar y despertar al consumidor, mejorar su concentración, [combatir el cansancio](#) o aumentar el estado de alerta. Y probablemente lo consigan: si una taza de café lleva unos 100 miligramos de cafeína, una lata de medio litro de este tipo de refrescos alcanza los 160. Pero mantenerse alerta tiene un precio y la comunidad médica ya ha empezado a advertir de que el consumo abusivo de estos refrescos puede [afectar a la salud](#).

La ingesta de [bebidas energéticas](#) es cada vez más frecuente —sobre todo entre adolescentes—, y los científicos plantean su inquietud sobre el potencial impacto

Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

ansiedad o trastornos gastrointestinales asociados a tomar este tipo de refrescos. Y, según la dosis de estimulante ingerida y la predisposición de base, el peaje puede ser aún mayor: se ha notificado también algún caso puntual de paro cardíaco y muerte vinculado al abuso de estas bebidas.

Más información

La prevalencia global del consumo se estima, según [un estudio](#) publicado este año, en torno al 32% en el último mes. Es decir, que un tercio de las personas ha ingerido este tipo de bebidas en los últimos 30 días. Pero a los expertos consultados les preocupan especialmente los jóvenes y los efectos de estos refrescos en un organismo que todavía está madurando. “Es un fenómeno social curioso. Nos debemos de preocupar, pero no ser alarmistas porque no es una sustancia tan dañina. Pero hay subgrupos de población de más riesgo a los que les puede provocar más problemas de salud mental que se pueden prolongar en el tiempo porque ocurrieron cuando esos cerebros estaban madurando”, sintetiza Chema González Echevarri, neurólogo de la Unidad de Trastornos Neurocognitivos del Hospital Joan XXIII de Tarragona. Según la encuesta ESTUDES del Ministerio de Sanidad a estudiantes de 14 a 18 años, en 2023, casi la mitad (el 47,7%) habían tomado bebidas energéticas en los últimos 30 días.

No suele haber intoxicaciones agudas en las urgencias por estas bebidas, matiza también Lidia Martínez, pediatra de Urgencias en el hospital infantil Sant Joan de Déu de Barcelona, pero eso no le quita relevancia al fenómeno. “Es algo preocupante porque se está comercializando un producto que pueden consumir adolescentes y que crea adicción, porque la cafeína crea adicción, y la población no tiene esa percepción del riesgo”, plantea la especialista, que es también una de las coordinadoras del grupo de trabajo de Intoxicaciones de la Sociedad Española de Urgencias Pediátricas. Las latas llevan advertencias de que no se recomienda su consumo a niños y embarazadas.

En plena [era del agotamiento](#), estos productos se venden como “combustible” para el cuerpo, capaces de aumentar la resistencia física o dar sensación de bienestar. Pero Sanidad apunta, [en un informe](#), que “tienen consecuencias importantes a nivel cerebral y metabólico”. “Algunos de los efectos adversos de las bebidas energéticas son la estimulación del sistema nervioso central y cardiovascular y su relación con el sobrepeso y la obesidad. La ingesta regular de bebidas energéticas se ha asociado a la sobredosis de cafeína, la hipertensión, la pérdida de masa ósea y la osteoporosis. Entre los efectos secundarios resultantes del consumo regular se destacan

Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

refrescos identificó 86 casos que sufrieron efectos adversos. Fueron, sobre todo, daños cardíacos, como las arritmias, pero también se notificaron nueve casos de paro cardíaco (tres de ellos terminaron en muerte). Se reportaron, además, efectos neurológicos en el sistema nervioso central (convulsiones o vasculopatía cerebral) y trastornos gastrointestinales, como hepatitis y pancreatitis.

Azúcar y cafeína, en el punto de mira

A los médicos les preocupan especialmente dos ingredientes de las bebidas energéticas: el azúcar y la cafeína (o los otros estimulantes que lleve). Sobre los segundos, González Echevarri, que también es miembro de la Sociedad Española de Neurología, describe el impacto en el cerebro: “Estimulantes como la taurina y la cafeína modulan un neurotransmisor que aumenta la concentración, pero también puede provocar problemas de insomnio o que tolere peor la ansiedad, con todos sus efectos, como taquicardias, temblores e irritabilidad”.

Un estudio recuerda que la cafeína, además de producir dependencia, está asociada a problemas gastrointestinales y psicológicos; el ginseng también se ha vinculado con el riesgo de algunos tumores y el ginkgo biloba, otro ingrediente que también se usa en bebidas energéticas, se ha relacionado con el riesgo de sangrado espontáneo, incluidas hemorragias intracraneales. Sobre la probabilidad de ictus o hemorragias cerebrales, el neurólogo señala que es “extremadamente raro”: “El cuerpo joven aguanta muchísimo porque tiene buena capacidad de reparación y todo funciona bien”.

Sin embargo, en personas con cierta susceptibilidad a problemas cardiovasculares, de salud mental o cuadros ansiosos, el consumo de bebidas energéticas sí puede exacerbar alguna sintomatología, apostilla González Echevarri: “Tienes más papeletas para que estos estimulantes descompensen algo que ya estaba de base. Las personas ansioso-depresivas o que sufren insomnio son muy sensibles a los estimulantes y les van a empeorar los síntomas. A nivel cardiovascular, es frecuente sentir taquicardia y, a veces, genera arritmias, pero eso tiene que ocurrir por ser más susceptibles o tomarse grandes cantidades”.

La intoxicación aguda no tiene tanta repercusión. Pero el consumo mantenido pasa más desapercibido y tiene efectos claros en la salud física y emocional”

Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

Joan de Déu de Barcelona

Miguel Caínzos, cardiólogo del Hospital del Mar de Barcelona, puntualiza que “hacen falta más estudios porque hay muy pocos datos sobre los efectos en la salud cardiovascular de la cafeína y la taurina”, pero admite que sí pueden generar “palpitaciones y sensación de taquicardia”. En la misma línea, Luis Rodríguez Padial, presidente de la Sociedad Española de Cardiología, recuerda que, aunque los casos que llegan a las consultas de cardiología son “puntuales”, sí “hay cierto grado de preocupación” con este fenómeno y recuerda que “si se produce una sobredosis de cafeína, puede dar lugar a arritmias”.

Acerca del azúcar, Caínzos sí que es tajante: “Lo que es una preocupación es el consumo frecuente y continuado de estas bebidas por su contenido en azúcar porque puede provocar resistencia a la insulina, obesidad y diabetes”, todos cuadros patológicos que son la puerta de entrada a otras enfermedades cardiovasculares. “El consumo crónico con tales cantidades de azúcar es una preocupación”, sentencia. Las marcas ya han puesto en el mercado también opciones bajas en azúcar.

Una peligrosa mezcla con alcohol

El consumo de bebidas energéticas no suele llevar a los pacientes a urgencias, pero sí hay una situación grave en la que estos refrescos pueden estar implicados: las intoxicaciones por alcohol, cuenta Martínez. “Es un problema porque estos refrescos compensan el efecto del alcohol y no se tiene tanta conciencia del efecto [de este tóxico] en el organismo, se asumen más riesgos y, cuando se pasa el efecto estimulante, aumenta el nivel depresor que genera el alcohol”, explica la pediatra, que es también la responsable de la consulta de Toxicología Pediátrica del Sant Joan de Déu.

Estas bebidas disfrazan los efectos depresores del alcohol y eso puede provocar que se ingieran más cantidades del tóxico. Según la encuesta ESTUDES, casi uno de cada cinco estudiantes de 14 a 18 años ha mezclado bebidas energéticas con alcohol en los últimos 30 días.

La pediatra pide no minimizar el impacto de estas bebidas en la salud y admite que tampoco en las consultas se pregunta de rutina por el consumo de cafeína cuando, por ejemplo, llega un paciente con síntomas ansiosos. “Si preguntásemos por el consumo de cafeína a los adolescentes, a lo mejor nos sorprenderíamos y lo encontraríamos”.

Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

Martínez, que está poniendo en marcha un estudio multicéntrico para saber qué consumo están haciendo de cafeína los chavales que acuden a urgencias, insta a “incorporar” esa pregunta en el diagnóstico diferencial. “La intoxicación aguda no tiene tanta repercusión. Pero el consumo mantenido pasa más desapercibido y tiene efectos claros en la salud física y emocional”, incide. E insiste en que una bebida energética no es como un refresco de cola tradicional: “La cantidad de cafeína es muy diferente [medio litro del de cola puede tener 56 miligramos] y, además de cafeína, las bebidas energéticas tienen otras sustancias y todas son psicoestimulantes y cardioestimulantes. El cerebro de un adolescente necesita estar libre de tóxicos para desarrollarse lo mejor posible”.

Los expertos consultados advierten de que, aunque hay evidencias sobre las consecuencias agudas de la ingesta, se desconocen los efectos a largo plazo de un consumo crónico. González Echevarri avisa, eso sí, de que “en un cerebro que está madurando, todo lo que module la neurotransmisión, puede generar un cambio”. Caínzos, por su parte, subraya la necesidad de dar más información “sobre los riesgos de tomar tres latas”: “No pueden banalizar la cantidad que ingieren en poco tiempo”.

Esta nota contiene información de varias [fuentes](#) en cooperación con dichos medios de comunicación.

Tags: Alimentación Ansiedad Bebidas energéticas Cardiología Ciencia
Complementos alimenticios Enfermedades cardiovasculares
Enfermedades neurológicas Insomnio Neurología Nutrición salud sueño

Centro de Redacción [Centro de Redacción](#)

Related Posts

Descubierto un planeta en la estrella solitaria más cercana al Sol | Ciencia

by Centro de Redacción  OCTOBER 1, 2024  0

Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

os soldados usan este
ruco para dormirse en 2
minutos

Patrocinado Consejos y Trucos



¡No tires los restos de
café!

Patrocinado Consejos y Trucos



El Tiempo

Seguir

80.4K Seguidores



¿Por qué se me olvida algo que acabo de pensar? La ciencia explica las razones y cómo puede recordar las cosas

Historia de Luz Ángela Domínguez Coral • 1 día(s) •

3 minutos de lectura



Es importante que no caiga en la rutina.
© iStock

Gente

Comentarios

¿Por qué se me olvida algo que acabo de pensar? La ciencia explica las razones y cómo puede recordar las cosas

Existen juegos y actividades que pueden tener a su memoria activa.

Luz Ángela Domínguez Coral

En ocasiones, le puede pasar que llega a la cocina y no recuerda a qué iba o se da cuenta que se ha olvidado de pagar los recibos de los servicios públicos, olvidos que no se consideran peligrosos, sino más bien benignos.

Esto, según expertos, es una acción normal del cerebro en su labor de guardar energía para eventos más importantes, al igual que le sucede a personas que hacen muchas actividades a la vez.



Volkswagen

Descubre el Multivan por 440 €/mes* con My...

Patrocinado

Estos olvidos suceden, la mayor parte de veces, justo después de pensar en algo, como el caso de 'voy a dejar este elemento al cuarto' y cuando llega olvida para qué iba al cuarto.

De acuerdo con expertos, si estos olvidos son más frecuentes, sí sería necesario consultar con el médico porque podrían ser problemas relacionados con la memoria.

En 2016, el Knox College de Illinois realizó una investigación sobre estos olvidos cotidianos y llegaron a la conclusión que es muy frecuente olvidar cuando se entre a alguna habitación o lugar, al igual que cuando se cambia de una actividad a otra en poco tiempo.



Comentarios

...que cuando se cambia de una actividad a otra se pierden siempre...

“El simple hecho de pasar de una tarea a otra diferente provoca que olvidemos la primera”, asegura el estudio.

De acuerdo con esta investigación, estos olvidos son denominados como ‘fenómeno del umbral’, en el cual el cerebro le da prioridad de su atención al momento actual y no a lo que se hizo minutos antes.

(Lea más: [Cuál es la vitamina perfecta para aumentar la memoria en época de exámenes, según Harvard](#))

Según la Sociedad Española de Neurología, la memoria tiene tres fases principales:

Continuar leyendo

Contenido patrocinado

 Comentarios



ECONOMÍA POLÍTICA NEXOGOL NEXOSHOW SOCIE

SALUD

La relación entre las migraña alimentación

Qué dice un especialista al respecto

1 octubre, 2024



f Las **migrañas** son un dolor intenso e incapacitante, con un componente genético inflama las arterias del cerebro, lo que suele provocar crisis de varios días. El dolc

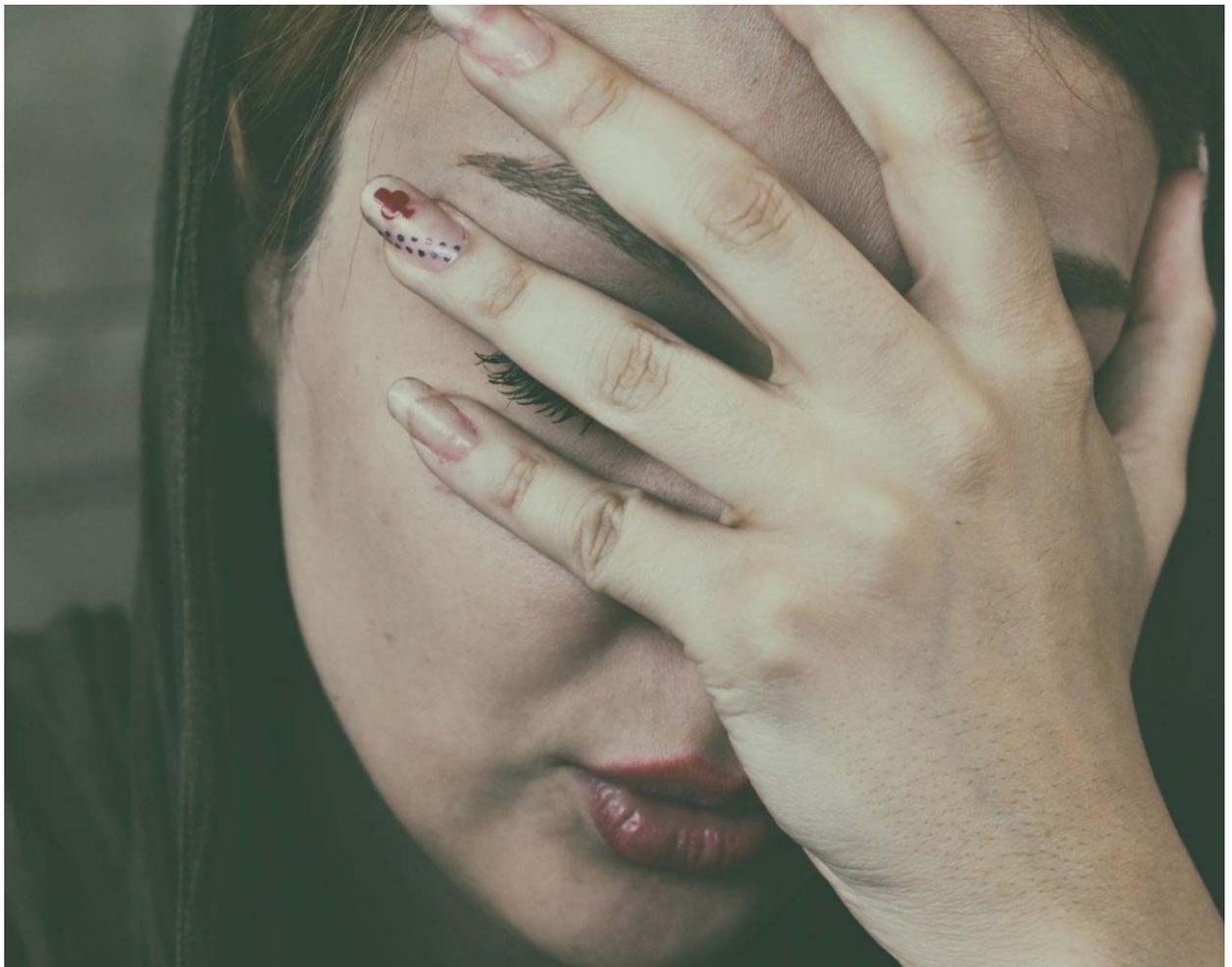
caracteriza por encontrarse en un lado de la cabeza, como un latido, acompañado de sensibilidad a la luz, al ruido y a los olores, mientras que puede empeorar con : y causa náuseas y vómitos.



Según el doctor Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Española de Neurología, hay una **relación entre la alimentación y este problema** lugar, quienes la sufren son sensibles a los cambios. Un horario alterado, ayunos comidas copiosas pueden desencadenar una crisis. “Es por ello por lo que se les p pacientes que lleven hábitos muy regulares, sobre todo de cosas que pueden cont mantener horarios de comidas y de sueño”, recomienda.

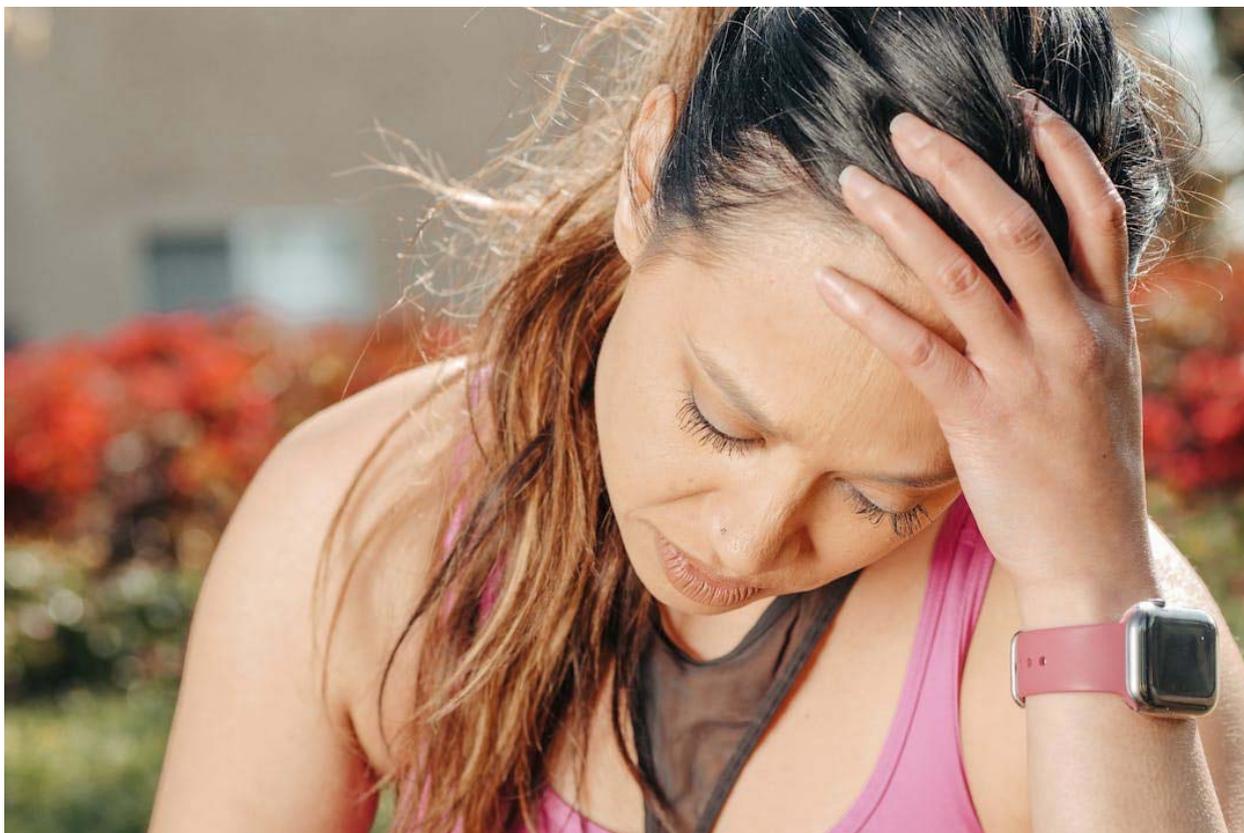


En segundo lugar, están ciertos alimentos desencadenantes como pueden ser los curados, los frutos secos y, en algunas ocasiones, la comida china, especialmente elaborada con glutamato monosódico. “Los precocinados o de repostería industrial causar una crisis”, advierte el especialista. Por el contrario, recomienda una “[dieta mediterránea](#)”.



Aunque hay diferencias entre los casos de migraña, se identifican más a menudo desencadenantes los alimentos precocinados como los embutidos, la leche que no los cítricos. Si bien no se recomienda ninguna dieta concreta, sí es aconsejable evitar los alimentos identificados como desencadenantes.

No estar bien hidratado también puede influir en el desarrollo de una migraña. “En algunas personas es desencadenante y en parte puede ser debido a la deshidratación que pudiera inducir”, por lo cual Irimia señaló que es conveniente evitar el exceso de cafeína, ya que tomar mucho café puede hacer que se desarrolle dolor de cabeza.



En el caso del alcohol, puede asociarse al dolor de cabeza ocasional. Esto puede cambiarlo el tiempo, por estrés, o por estar con la menstruación. Pero si otro día, la mujer está relajada y descansó bien, no se produce el dolor. De manera que los desencadenantes de manera conjunta en individuos con predisposición genética a tener la enfermedad muchas veces es tan difícil identificarlos”, indicó.

Fuente: Con Bienestar

TEMAS RELACIONADOS: #ALIMENTACIÓN #CABEZA #DOLOR #MIGRAÑA #SALUD

TE PUEDE INTERESAR



POLÍTICA / hace 5 días

Yacobitti viajó a Miami en medio de la



MUNDO / hace 5 días

Venezuela: Corina Machado acusó a



ECONOMÍA / hac

El padre de l

rtve
DIRECTO

as

Televisión

Radio

Deportes

Infantil

RTVEPlay

RTVEAudio

ElTiempo

Playz

La Revuelta

MasterChef Celebrity

Las Abogadas

Convocatoria 1/2022

rtve
Comunicación[Portada](#) [Notas de prensa](#) [Quiénes somos](#) [Descargas](#) [Avances de programación](#)

RTVE y la SEN se unen para luchar contra las enfermedades neurológicas y fomentar la salud cerebral

- ▶ Más de 23 millones de personas en España sufren algún tipo de enfermedad neurológica
- ▶ Enfermedades neurológicas como la migraña, el ictus o el Alzheimer lideran los rankings de discapacidad

01/10/2024 | 12:50 horas Por **PRENSA RTVE**

Enfermedades neurológicas

TIEMPO DE LECTURA:  2 min.



Corporación de Radio y Televisión Española

(RTE) y la **Sociedad Española de Neurología**

(SENE) acaban de firmar un convenio con el objetivo de unir fuerzas para luchar contra las enfermedades neurológicas. Gracias a este acuerdo ambas entidades se comprometen a colaborar para fomentar la divulgación de la salud cerebral y la prevención de este tipo de enfermedades. Este convenio se encuadra dentro de las actividades que se están poniendo en marcha por toda España, con motivo de la **Semana del Cerebro 2024**, que este año se celebra del **30 de septiembre al 4 de octubre**.

Un 14% de fallecimientos por este tipo de enfermedades

“Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España y, el año pasado ya fueron las responsables del 14% de los fallecimientos de nuestro país”, es uno de los datos que se aporta desde al SEN.

“Enfermedades como el ictus, el Alzheimer u otras demencias, la epilepsia, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la encefalitis, la meningitis o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) son las causantes de un gran porcentaje de los

fallecimientos y, además, junto con otras enfermedades neurológicas como la migraña, también lideran los rankings de discapacidad”, comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Desde la SEN se muestran “enormemente agradecidos de que RTVE pueda ayudarnos a concienciar sobre la importancia que tiene fomentar la salud cerebral y tratar de prevenir las enfermedades neurológicas. Estamos convencidos de que gracias a la ayuda de RTVE conseguiremos reducir el impacto que tienen las enfermedades neurológicas en la sociedad española”.

Como servicio público RTVE presta adecuada atención, entre otras materias, a las cuestiones relacionadas con la salud. Gracias a este convenio, RTVE se compromete a colaborar en la difusión de actividades, campañas de responsabilidad social o de concienciación, orientadas a prevenir las enfermedades neurológicas y a mejorar su diagnóstico y tratamiento, impulsadas por la SEN, así como a colaborar con la SEN en el diseño, implementación y participación en actividades cerebro-saludables, encuentros divulgativos u otro tipo de actividades formativas e informativas. Programas de RNE como ‘Tras la tormenta’ o ‘Mente abierta’ prestarán especial atención a esta materia.

Por su parte, la SEN se compromete a

proporcionar a RTVE información y documentación para el adecuado cumplimiento de las tareas divulgativas, y facilitará la presencia de RTVE en actos, ruedas de prensa y otro tipo de eventos de carácter público que organice.

Además, tanto RTVE como la SEN buscarán estudiar otras líneas de actuación que cualquiera de las dos entidades puedan proponer a futuro, orientadas a seguir luchando contra las enfermedades neurológicas, que ya afectan a más de 23 millones de personas en España.



ELA y
demencia,
las
enfermedades
neurológicas
con más
solicitudes
de
eutanasia

10.12.2021

Enfermedades



servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

sociedad

salud

CEREBRO

RTVE y la SEN luchan contra las enfermedades neurológicas para fomentar la salud cerebral





Anagrama de la Sociedad Española de Neurología | Foto de SEN

01 OCT 2024 | 13:34H | MADRID

SERVIMEDIA

La Corporación de Radio y Televisión Española (RTVE) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) han firmado un convenio con el objetivo de unir fuerzas para luchar contra las enfermedades neurológicas y fomentar la salud cerebral.

Acceso clientes

Para acceder a la mayoría de las noticias, debes ser usuario registrado.

Si deseas acceder a las noticias de Servimedia, escribe un correo a la siguiente dirección: suscripciones@servimedia.es

[¿Has olvidado la contraseña?](#)

Nombre de usuario

Contraseña

INICIAR SESIÓN

(SERVIMEDIA)

01 OCT 2024

ABG/gja





Sigue a Discamedia en:



El periódico sobre discapacidad de [servimedia](#)

noticias | [sociedad](#) | [salud](#) | [discapacidad](#) | [mayores](#)

DÍA PERSONAS MAYORES

Una 'influencer' de 93 años con párkinson aconseja "no morir nunca por aburrimiento"

- Hoy es el Día Mundial de las Personas Mayores

- España es el cuarto país europeo con más personas mayores de 65 años



Sara, de 93 años, posa en su casa | Foto cedida por Sara Blanco

01 OCT 2024 | 12:27H | MADRID

SERVIMEDIA

Sara Blanco tiene 93 años, la enfermedad de Parkinson, sordera aguda y más de 300.000 seguidores en Instagram. Es creadora de contenidos, o como dice su hija Belén, "es toda una máquina de producir ideas". Solo la enfermedad y la edad, a veces, la detienen porque esta mujer permanece fiel a su lema de "hay que morir de cualquier cosa, menos de aburrimiento".

Belén Gonzalez es una de las tres hijas de Sara y recuerda, en una entrevista a Servimedia, que su madre siempre ha sido una mujer activa, "con algún plan en mente". "Ella es una 'empreñadora', pues se dedicaba junto a mi padre a levantar negocios de la nada, así que está acostumbrada a ponerse retos".

"A veces tiene tanta energía que nos agota a nosotras", confiesa en nombre de las tres hermanas. Por su parte, Sara reconoce que le apasiona "esto de las redes sociales". "Empiezo a comprobar que hay seguidores en mi cuenta de Instagram que siguen mis consejos y eso me aporta una armonía extraordinaria", reconoce la 'influencer'.

"CADA VEZ MÁS VIEJOS"

"Ahora hay más medios para hacer de todo, por ejemplo, yo estoy dos veces operada de la columna, pero hago mi tratamiento en casa y estoy algo mejor, aunque hay días en los que tengo muchos dolores. Pero soy valiente y hasta me pongo tacones para hacer los estilismos". Hace una pausa y retoma el hilo de la entrevista: "Igual lo hago para demostrar que siempre hay que buscar la calidad de vida, aun siendo mayores".





Posado de Sara | Foto cedida por Sara Blanco

Con motivo del Día Mundial de las Personas Mayores que se celebra este martes, Sara Blanco envía un consejo a este colectivo cada vez más numeroso. "Les pido que lean, que escriban y que hagan amistades, pero fuera de casa, por favor".

"España es un país cada vez más envejecido", según el último perfil de las personas mayores en España (2023) elaborado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

Este informe alerta de que, según estimaciones del INE (2023-2040), "en 2040 podría haber más de 14,2 millones de personas mayores" en España. Esto supone un "27,4% del total de la población", es decir, alrededor de 52 millones de habitantes.

España es el cuarto país europeo con más personas mayores. Actualmente, el 20,1% de los españoles tiene más de 65 años y se espera que esta proporción aumente en los próximos 20 años, cuando los integrantes del baby boom vayan alcanzando esa edad.

'CONTAGIADA' POR EL VIRUS DE VIVIR

A Sara la pandemia 'le pilló' en la ciudad de Los Ángeles, donde sus hijas se encontraban trabajando en uno de sus proyectos cinematográficos. Durante el

confinamiento, esta familia echó mano de las redes sociales, como hizo prácticamente el mundo, para sentirse menos sola.

Esta vallisoletana, que vive a caballo entre Marbella y Los Ángeles, descubrió en Instagram un lugar donde reinventarse constantemente. "A mí siempre me ha interesado la moda desde niña". Cuando eran jovencita cuenta que ella misma cortaba y cosía sus vestidos y que "nunca salía a la calle sin unos buenos tacones".

"Lo de llevar el pelo azul", admite, "son cosas que sólo las hago desde que estoy aquí", y cuando dice 'aquí' se refiere a que su cuenta de Instagram no tiene nada de virtual. Tanto es así, que las sesiones frente a la cámara a menudo le pasan factura y el párkinson agarrota sus músculos y le deja paralizada.

"Pero hay que hacer lo que sea con tal de no morir de aburrimiento". Además, ella es consciente de que a sus hijas les gusta verla activa, "aunque ya no cosa, eso sí, todavía plancho y me encanta", dice orgullosa a sus 93 años. "Es que son mujeres de una generación que han pasado por todo", apunta su hija Belén. "Vivir con nuestra madre es una suerte porque es nuestra joya de la corona y con ella al fin del mundo".





Sara sonríe frente a la cámara | Foto cedida por Sara Blanco

Las tres hermanas siempre han estado vinculadas al mundo del arte. Se dieron a conocer sobre un escenario como 'Greta y las Garbo'. Actualmente, se dedican a la producción cinematográfica y sus vidas discurren entre rodaje y rodaje, siempre acompañadas de una madre 'de película'.

El sentido del humor es muy importante cuando se llega a edades muy avanzadas. "Es importante tratar de potenciar tus relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, tratar de tener siempre una actitud positiva, porque el buen humor y la risa fortalecen a tu cerebro", subraya el presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Jesús Porta-Etessam, en declaraciones a Servimedia.

Cuenta Sara que recientemente visitó un Centro de Día junto a su hija Belén ante la posibilidad de pasar allí algunas horas del día. "Yo le dije a mi hija que aquel lugar estaba muy bien, todo muy bonito, pero que todavía tengo 93 años y no es el momento. Algún día, a lo mejor voy".

Portada

Etiquetas

RTVE y la SEN luchan contra las enfermedades neurológicas para fomentar la salud cerebral



Agencias

Martes, 1 de octubre de 2024, 13:34 h (CET)

MADRID, 01 (SERVIMEDIA)

La Corporación de Radio y Televisión Española (RTVE) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) han firmado un convenio con el objetivo de unir fuerzas para luchar contra las enfermedades neurológicas y fomentar la salud cerebral.

Según informó este martes la SEN, Gracias a este acuerdo, ambas entidades se comprometen a colaborar para fomentar la divulgación de la salud cerebral y la prevención de este tipo de enfermedades.

El acuerdo se encuadra dentro de las actividades que se están poniendo en marcha por toda España, con motivo de la Semana del Cerebro 2024, que este año se celebra del 30 de septiembre al 4 de octubre.

De hecho, aseguró el presidente de la SEN, el doctor Jesús Porta-Etessam, "las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España y, el año pasado ya fueron las responsables del 14% de los fallecimientos de España".

"Enfermedades como el ictus, el alzhéimer u otras demencias, la epilepsia, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la encefalitis, la meningitis o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) son las causantes de un gran porcentaje de los fallecimientos y, además, junto con otras enfermedades neurológicas como la migraña, también lideran los rankings de discapacidad", agregó.

SALUD CEREBRAL

Desde la SEN se mostraron "enormemente agradecidos de que RTVE pueda ayudarnos a concienciar sobre la importancia que tiene fomentar la salud cerebral y tratar de prevenir las enfermedades neurológicas. Estamos convencidos de que gracias a la ayuda de RTVE conseguiremos reducir el impacto que tienen las enfermedades neurológicas en la sociedad española".

Gracias a este convenio, RTVE se compromete a colaborar en la difusión de actividades, campañas de responsabilidad social o de concienciación,

Lo más leído

1 Viajes inesperados como que fueron hoy, obra literaria número veintiuno

2 Reactividad Vs Proactividad en el trabajo

3 AVAMZES (Asociación Española de Vendedores en Amazon) refuerza su posición en el ecosistema de marketplaces

4 Cuentos, leyendas y mitos de Nicaragua

5 El alcalde de Alfafar vuelve a faltarme respeto ante el pleno

Noticias relacionadas

Pesadillas fiscales y sueños monetarios

Menuda semana tras el breve descanso. Precios del petróleo, cifras de inflación, titulares fiscales y debates sobre la reunión del BCE de la próxima semana. Nos visitaron fantasmas del pasado, del presente y, potencialmente, del futuro próximo.

IAG pide más control en los pasaportes en los aeropuertos

El consejero delegado de International Airlines Group (IAG), Luis Gallego, destacó este viernes "el buen funcionamiento" de los aeropuertos españoles en comparación con otros de Europa, entre los que citó los de Londres, Ámsterdam y Frankfurt, según dijo una conferencia con periodistas en relación con los resultados del 'holding' de Iberia y Vueling en el primer semestre.

Sugarbabe Deluxe, la plataforma de citas en línea de alto nivel

Sugarbabe Deluxe es una plataforma de citas en línea de alto nivel que posee un carácter moderno y exclusivo, y que ofrece la oportunidad de hacer realidad el sueño de muchas personas mediante una gestión seria, discreta y cumpliendo todas las expectativas, tanto si se está buscando una relación de pareja a largo plazo, como si lo que se quiere es una aventura envuelta de mucha pasión y diversión para romper la rutina y evadirse.

orientadas a prevenir las enfermedades neurológicas y a mejorar su diagnóstico y tratamiento, impulsadas por la SEN, así como a colaborar con la SEN en el diseño, implementación y participación en actividades cerebro-saludables, encuentros divulgativos u otro tipo de actividades formativas e informativas.

Programas de RNE como 'Tras la tormenta' o 'Mente abierta' prestarán especial atención a esta materia. Por su parte, la SEN se compromete a proporcionar a RTVE información y documentación para el adecuado cumplimiento de las tareas divulgativas y facilitará la presencia de RTVE en actos, ruedas de prensa y otro tipo de eventos de carácter público que organice.

Además, tanto RTVE como la SEN buscarán estudiar otras líneas de actuación que cualquiera de las dos entidades puedan proponer a futuro, orientadas a seguir luchando contra las enfermedades neurológicas, que ya afectan a más de 23 millones de personas en España.

TE RECOMENDAMOS



Esto es un negocio

Una millonaria de Madrid cuenta cómo hizo su fortuna



Una nueva forma de moverse

Un vehículo tan compacto que siempre se hace un hueco.



Únete a Sanitas

Emprende una carrera profesional como agente de seguros de Sanitas



Tu mejor sueño empieza aquí

Encontrar tu colchón perfecto no te quitará el sueño. IKEA.



Tu comienzo más equipado



Nuevo Jeep Avenger

Escribe aquí qué tema te interesa...

Documentos

Enfermedades

Mapa de Asociaciones

Noticias

Agenda

Asociaciones

Premios Somos Pacientes

Asociaciones

Sanidad

Dependencia

Avances

Entrevistas

Opinión

Legislación

En los medios

SEMANA DEL CEREBRO 2024: DEL 30 DE SEPTIEMBRE AL 4 DE OCTUBRE

La prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior respecto a la media mundial

PUBLICADO EL 1 DE OCTUBRE DE 2024 A LAS 8:44 POR SOMOS PACIENTES

Avances, Enfermedades cardio y cerebrovasculares, Trastornos del cerebro y del sistema nervioso

COMENTAR



España es uno de los países con mayor esperanza de vida, pero si queremos envejecer de forma saludable es importante que cuidemos adecuadamente de nuestro cerebro. Y es que, **la prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior respecto a la media mundial** y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos debido, principalmente, al envejecimiento de nuestra población. Así lo ha indicado Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología, en el marco de la Semana del Cerebro, que se celebra del 30 de septiembre al 4 de octubre.

Enfermedades cardio y cerebrovasculares



NOTICIAS SOBRE LA ENFERMEDAD

Las enfermedades cardiovasculares dejan de ser la primera causa de mortalidad en España

Publicado por Somos Pacientes

Pulso Vital presenta un informe para mejorar el abordaje de las enfermedades cardiovasculares

Publicado por Somos Pacientes

Tres de cada cuatro muertes prematuras por enfermedades cardiovasculares se podrían evitar

Publicado por Somos Pacientes



FOROS DE ENFERMEDADES

¿Que consejos darías para ser un cuidador más feliz?

foroalzheim

1 respuesta - hace 9 años

Cancer de mama

LuciaUtebo

1 respuesta - hace 9 años

Asociacion de Dermatomiositis Juvenil

gracielaarias

3 respuestas - hace 10 años



MAPA DE ASOCIACIONES

Asociaciones de Enfermedades cardio y cerebrovasculares



AGENDA

octubre 2024

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



Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica. Enfermedades neurológicas como el Alzheimer, Parkinson, ictus, ELA, esclerosis múltiple, epilepsia, migraña... lideran las tablas de las principales causas de discapacidad en España. Además, el año pasado, **las enfermedades neurológicas fueron las responsables del 14% de los fallecimientos**, con enfermedades como de la Alzheimer o el ictus también encabezando la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.

- Te interesa: [Marily Almagro \(presidenta CEAFA\): "El alzhéimer ha dejado de ser una enfermedad familiar para ser una enfermedad de la sociedad"](#)

Estas cifras seguirán en aumento en los próximos años si no se toman medidas.

El SEN estima que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35% y que en 25 años se triplicará el número de casos del Alzheimer y de Parkinson.

Por el contrario, solo teniendo en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España (como son el ictus, la demencia y la epilepsia) permitiría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España.

“Actualmente, una de cada tres personas en Europa llegará a desarrollar una enfermedad neurológica en algún momento de su vida, a pesar de que muchas de ellas pueden ser prevenibles», indica el doctor. Y añade: «**Al menos el 80% de los casos de ictus son prevenibles** y también lo son alrededor del 40% de los casos de demencia y el 30% de los casos de epilepsia. Pero, además, aunque no todos los casos sean prevenibles, la gran mayoría de las enfermedades neurológicas pueden ser menos graves si cuidamos adecuadamente nuestro cerebro”.

Inculcar una cultura de prevención en la sociedad

Inculcar una cultura de prevención es clave para mitigar el impacto de estas enfermedades controlando y/o evitando los factores de riesgo de estas enfermedades. Este es el objetivo de la campaña desarrollada por la Sociedad Española de Neurología (SEN) durante la Semana del Cerebro. «Queremos tratar de concienciar sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad», indica el doctor.

Desde ayer, lunes, 30 de septiembre, al próximo viernes 4 de octubre, el Autobús de la Semana del Cerebro de la SEN visitará 5 ciudades españolas para tratar de inculcar a la población la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas, que ya afectan a más de 23 millones de personas en España. El 30 de septiembre en Madrid, el 1 de octubre en Soria, el 2 de octubre en Burgos, el 3 de octubre en Pamplona y el 4 de octubre en San Sebastián, neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen hasta el Autobús del Cerebro donde podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral y donde podrán también realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental.

El Autobús del Cerebro cuenta con 50m2 divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio del cerebro. Dispone de una zona equipada con camillas y equipos doppler para medir el funcionamiento cerebrovascular y el estado de las arterias de cada persona, así como con utensilios de medición para determinar el riesgo cerebrovascular. También cuenta con un espacio donde la población podrá obtener información sobre las distintas enfermedades neurológicas y donde los neurólogos ofrecen una atención personalizada y solventan dudas. Y, además, dispone de otro espacio, destinado tanto a adultos como a niños, con juegos de percepción, juegos de lógica, juegos de planificación y educación, pruebas cognitivas y de habilidad visuoespacial que permiten a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.

Al finalizar la actividad, a todos los visitantes se les entregará una tarjeta cerebro-saludable con los resultados que hayan obtenido en cada prueba y con recomendaciones para tener un cerebro sano.

- 2** Factores ambientales y dermatitis atópica
Oct.
- 2** Jornada Aspace Palencia
Oct.
- 3** Taller de comunicación médico-paciente de FEDER
Oct.
- 4** X Jornada del Día Mundial del Ostomizado
Oct.
- 5** I Caminata solidaria por la hipotensión intracraneal y las fugas de LCR
Oct.

LES GUSTA SOMOS PACIENTES

Información relacionada

AÑADIR ESTE SITIO A RSS

[+]

NOTICIA - "Las enfermedades cardiovasculares dejan de ser la primera causa de mortalidad en España"

NOTICIA - "Mónica García y FEDER hacen balance sobre la situación del paciente de enfermedades raras"

NOTICIA - "El Día Mundial del Síndrome de Turner tiñe de rosa diversos edificios de España"

Artículo anterior



Un adecuado abordaje del estado nutricional del paciente oncológico mejora su pronóstico

Publicado por Somos Pacientes

Deja tu comentario

Puedes escribir un comentario rellenando tu nombre y tu email.

Si lo prefieres puedes comentar validándote con tu cuenta de Facebook o Twitter.





SORIANoticias.com

CAPITAL PROVINCIA DEPORTES CASTILLA Y LEÓN GALERÍAS AGENDA EMPLEO CLASIFICADOS

San Saturio 2024 : Programa, horarios y todos los eventos

Llega a Soria el Autobús del Cerebro



Redacción

CAPITAL

Actualizado 01/10/2024 19:45



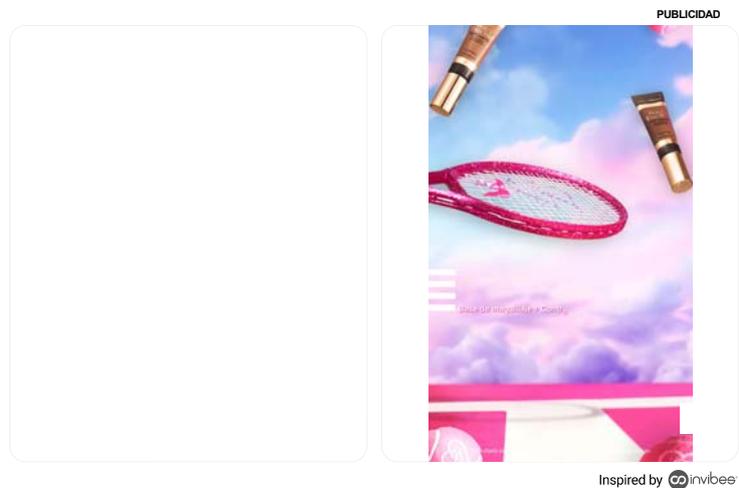
Se encuentra en el aparcamiento de acceso al Hospital Universitario Santa Bárbara y el horario de apertura es de 10.00 a 18.00 horas, siendo la última entrada a las 17:30h. Esta iniciativa es impulsada por la Sociedad Española de Neurología con motivo de la Semana del Cerebro.

En la jornada de hoy se ha instalado, en la entrada principal del Hospital Universitario Santa Bárbara de Soria, el 'Autobús del Cerebro', cuyo objetivo es concienciar al mayor número de personas (tanto adultos como jóvenes) sobre la importancia de cuidar el cerebro para mantenerlo sano, así como informar sobre las diferentes enfermedades neurológicas, como el ictus, ELA, Alzheimer o Narcolepsia, entre otros.

Esta iniciativa está impulsada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), dentro de una nueva edición de la 'Semana del Cerebro'. Ente el 30 de septiembre y el 4 de octubre, el autobús recorrerá cinco ciudades: Madrid, Soria, Burgos, Pamplona y San Sebastián. La Junta de Castilla y León ha cedido los espacios del aparcamiento de acceso al hospital en una jornada que

se espera que cuente con bastante afluencia de público, para concienciación y realización de actividades en un área tan sensible como es la del cerebro.

Para esta campaña se cuenta con la colaboración de varios neurólogos de la propia SEN, que realizan las exploraciones y actividades puestas a disposición de la población de manera gratuita.



El horario de visita es de 10.00 a 18.00 horas, pero el último acceso se realizará sobre las 17.30. Durante las actividades previstas se llevarán a cabo dos tipos de ejercicios: en primer lugar, se realizará un estudio que calcula el flujo de sangre en los vasos sanguíneos, la velocidad del flujo, el diámetro del vaso, así como detectar la presencia de placas de ateroma, lesiones inflamatorias, estenosis u obstrucciones; y en segundo lugar, se efectuarán actividades de agilidad mental para detectar la destreza visual, la velocidad psicomotora, el deterioro cognitivo y la memoria visual, entre otros.

Además, se contará con actividades para niños que consisten en diferentes juegos, como puzles y laberintos con diferentes niveles de dificultad.

Para que los usuarios puedan obtener los resultados de las pruebas realizadas, se les entregan al comienzo de la actividad dos tarjetas que corresponden a cada una de las pruebas, las cuales irán numeradas dependiendo del orden de llegada.

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España, siendo las responsables del 44 % de las discapacidades por enfermedad crónica. Enfermedades neurológicas como el Alzheimer, Parkinson, ictus, ELA, esclerosis múltiple, epilepsia, migraña, etc., lideran las tablas de discapacidad en nuestro país. Además, el año pasado, las enfermedades neurológicas fueron las responsables del 14 % de los fallecimientos, con enfermedades como el Alzheimer o el ictus, también encabezando la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.



Pero, además, estas cifras seguirán en aumento en los próximos años si no se toman medidas. La SEN estima que, en menos de 15 años, el número de casos de ictus aumentarán un 35 % y que, en 25 años, se triplicará el número de casos del Alzheimer y de Parkinson. Por el contrario, solo teniendo en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España (como son el ictus, la demencia y la epilepsia), permitiría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España.

[Junta de Castilla y León](#) [Soria](#) [Esclerosis Múltiple](#) [Parkinson](#) [Autobus](#) [Madrid](#)
[Castilla y León](#) [Burgos](#) [León](#)

[Comentarios...](#)

Recomendado para ti

Recomendado por  Outbrain

Increíble, el decodificador de TV del que todos hablan: ¿Acceso a todos los canales?

Patrocinado | Smart TV



El mejor cine español te espera en FlixOlé

Patrocinado | FlixOlé