

NOTICIA



Migraña y alimentación están muy relacionados: evita estos alimentos

Algunos los tomamos de forma habitual y pueden desencadenarla

ANA MÁS

11/10/2024, a las 06:31

Comparte:

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** la migraña afecta en **España** a más de 5 millones de personas, de los cuales más de un 70% presenta una discapacidad grave y un 14% una discapacidad moderada. En nuestro país, más de un 74% de la población ha padecido o sufre algún tipo de dolor de cabeza: el 69% de los hombres y el 79% de las mujeres y un 4% de la población sufre dolor de cabeza más 15 días al mes.

El **estrés**, la ansiedad, los cambios de sueño o la falta de este, la cafeína, el tabaco y los cambios hormonales favorecen su aparición. Pero además los compuestos presentes en algunos alimentos pueden desencadenar ataques de migraña. De ahí la



How AI is disrupting the ecommerce landscape

Watch this video to discover the impacts of AI search on customers' experience

Watch the video

Inspired by  vimeo

Powered By  Wolfram

Desde sabervivirtv.com se refieren al azúcar como el primero de ellos, ya que «*las subidas y bajadas rápidas de glucosa en sangre pueden desencadenar los ataques*», explican y añaden que el azúcar «*provoca alteraciones en hormonas que afectan a los vasos sanguíneos del cerebro (epinefrina y norepinefrina)*», y esto a su vez provocar la aparición de dolores de cabeza.

Más alimentos que pueden producirte migraña





Otro ingrediente al que debemos estar atentos si padecemos de migrañas es el glutamato, un potenciador de sabor que está presente en muchos alimentos procesados y que según algunos estudios, se asocia a la migraña. Y es que algunas personas tienen sensibilidad al ácido glutámico en su forma libre, que se da cuando se rompe la molécula de glutamato en la lengua, originando la consecuente jaqueca. Podemos encontrarlo bajo estos nombres en las etiquetas:

- E-621
- Ácido glutámico
- Caseinato de calcio
- Caseinato de sodio
- Proteína hidrolizada
- Proteína texturizada
- Aroma de malta
- Levadura autolizada
- Extracto de levadura
- Saborizantes

Los quesos fermentados tampoco son aconsejables si sufrimos migrañas, el motivo es su contenido en tiramina, una sustancia química que se encuentra en alimentos fermentados. Además del chocolate, por su alto contenido de beta-fenilalanina.

Desde el mismo medio señalan que debemos evitar también los productos procesados cárnicos (embutidos, salchichas...) y el pescado ahumado, además de algunos vegetales, como la remolacha, el brócoli o las espinacas, por su contenido en nitratos y nitritos, que se utilizan como conservantes y que aumentan los niveles de óxido nítrico en nuestro organismo, este «ayuda a expandir los vasos sanguíneos, pero en exceso puede también provocar ataques de migraña en las personas sensibles, tal y como indican estudios como uno de la International Headache Society publicado en la revista *Cephalalgia*», explican.

MÁS SOBRE:

[Alimentación](#) • [Migraña](#)

Contenido Patrocinado

Médicos desconcertados: un sencillo truco alivia años de tinnitus (pruébalo esta noche)

Audiell | Patrocinado



CORREDORA \ 8

★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

RENAMIENTO

NUTRICIÓN

SALUD

SOY
CORREDORA

NOTICIAS

MATERIAL

FITNESS

ATLETIS

NEWSLETTER



Apúntate a la primera carrera para luchar contra el ictus

Quedan apenas unas semanas para la primera edición de la **Carrera Popular Día del Ictus** en Madrid. El 27 de octubre, miles de participantes se moverán por una buena causa, la **lucha contra el ictus**, una de las principales causas de mortalidad y discapacidad en nuestro entorno.

Finalmente, **Madrid Río y la Casa de Campo de Madrid serán el escenario excepcional para el estreno de esta prueba**, con el que el Grupo de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología busca **sensibilizar sobre el ictus y la importancia del deporte como clave de prevención.**

CORREDORA

★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

ENTRENAMIENTO

NUTRICIÓN

SALUD

SOY
CORREDORA

NOTICIAS

MATERIAL

FITNESS

ATLETIS

NEWSLETTER

Los primeros en ponerse en acción serán los participantes en **la carrera de 10 kilómetros (9:00 horas)**, en un circuito a una vuelta por el pulmón verde más importante de Madrid: la Casa de Campo.

Cinco minutos más tarde, llegará el pistoletazo de salida de la carrera corta, de 5 kilómetros, que realizarán media vuelta al circuito del 10K por lugares tan emblemáticos de la Casa de Campo como el Paseo del Embarcadero o el Paseo Azul.

Este mismo circuito lo realizarán a partir de las 9:10 horas los participantes en **la marcha para realizar caminando**, para completar en total 5 kilómetros, una distancia que si incluimos en nuestra rutina diaria **puede alejar el fantasma del ictus** de nuestra vida.

Las inscripciones para la Carrera del Día del Ictus ya están disponibles en todas sus modalidades a través de la [web oficial](#), a un precio de 12,80 euros cualquiera de las dos carreras, y 8,80 euros en el caso de la marcha.

Una buena razón para ponerse las zapatillas, hacer un poco de deporte y que la investigación avance para ayudar a todos los que han sufrido o padecerán un ictus. **Porque todos juntos podemos frenar "el golpe"**.

I CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS

- **Fecha:** 27 de octubre.
- **Hora:** 9:00 horas (10K), 9:05 horas (5K), 9:10 horas (marcha).
- **Lugar:** Madrid. Explanada del Puente del Rey / Selección Española de Fútbol (Madrid Río).



Actualidad | Pacientes | Investigación y Tecnología | Nutrición y Bienestar | Encuentros | Opinión

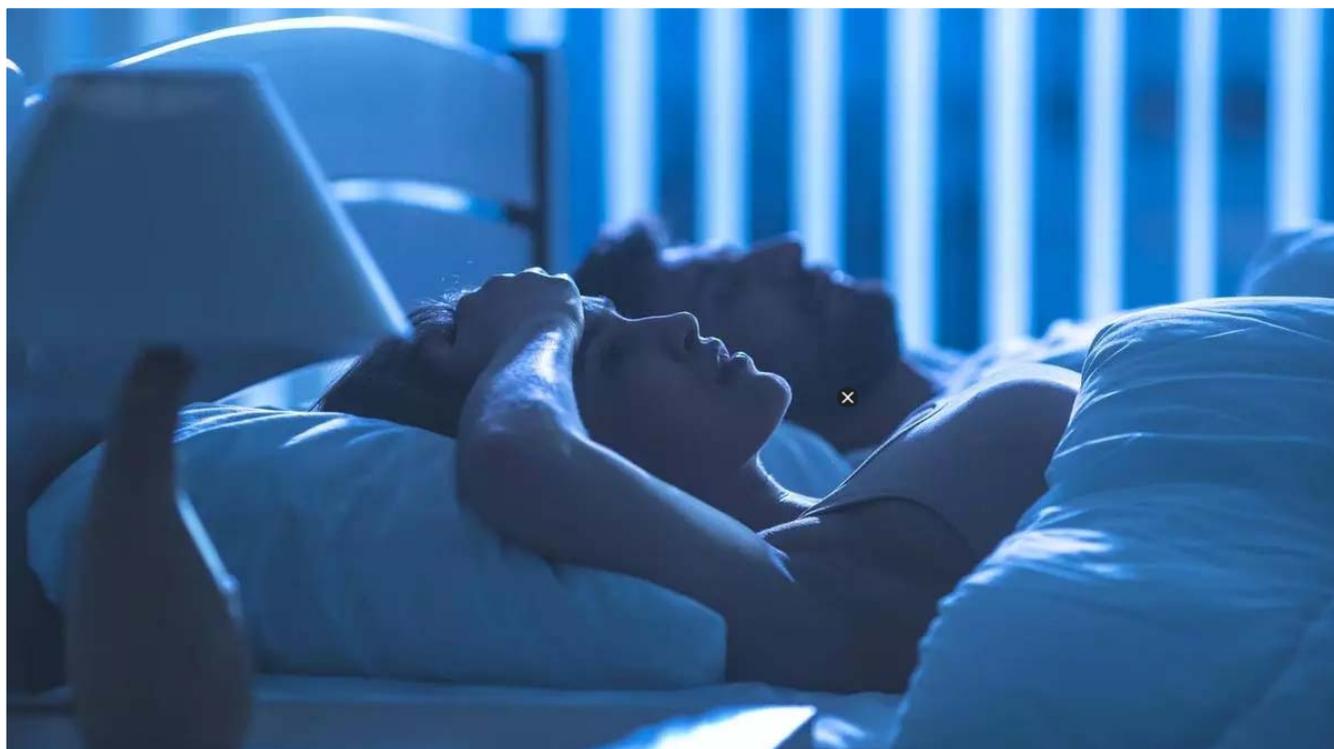
LLUVIA Estos son todos los eventos en Sevilla cancelados por el temporal

SALUD

¿Qué es el mental shuffling y cómo nos ayuda a conciliar el sueño?

[Cómo puede ayudarte la tecnología a conciliar el sueño y dormir mejor](#)

[Dormir mal puede incrementar hasta un 20% la mortalidad](#)



Una mujer con trastorno del sueño / M. G

11 de octubre 2024 - 07:00



Los españoles dormimos cada vez peor. Así lo marcan los datos comparados entre décadas. Hace ahora trece años [cerca del 12% de](#)

la población sufría problemas de sueño. El último informe elaborado por la Sociedad Española de Neurología indica que actualmente entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. Ese 10% de casos puntuales o esporádicos se ha convertido con el paso del tiempo el casos en los que el trastorno se vuelve crónico o grave y lo peor es que menos de un tercio de las personas con problemas de sueño buscan ayuda profesional.



Entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño

¿Cómo conciliar el sueño durante esas noches que más nos cuesta dormir? La temperatura, el ruido, la luz o sacar de la ecuación el uso de dispositivos móviles son aspectos fundamentales a la hora de tener una buena calidad de sueño. Si algunas vez te desvelas o te cuesta conciliar el sueño esta técnica que recomienda [el neuropsicólogo Álvaro Bilbao](#) te va a ayudar mucho.

El truco de la baraja mental

Beber algo tibio y sin cafeína, ducharte o preparar un baño caliente, leer un libro o una revista, escuchar música suave o un audiolibro, contar ovejas o hacia atrás a partir de 300, de 3 en 3...muchos son los consejos que vamos acumulando desde que somos pequeñitos cuando nos cuesta trabajo dormir. La propuesta de Álvaro Bilbao para sus **más de dos millones de seguidores en Instagram** va un paso más allá.

Todos tenemos en nuestro cerebro **registros visuales** de personas

que con cemos como tu mujer amiga, el frutero, tu primo o tu compañera de trabajo. También tenemos registro visual de todo tipo de situaciones inconexas como el parque de atracciones, preparar una tarta, conducir o ir a una *fiesta*...Pues bien, "la técnica consiste en *barajar mentalmente todas estas imágenes inconexas y mezclarlas de forma aleatoria cuando nos cuesta trabajo dormir*", explica este influencier de la salud mental.

"Por ejemplo puedes imaginarte a tu abuela y tu monitora de gimnasio recogiendo conchas y conversando en una playa del Caribe. Si no te duermes, puedes volver a barajar. Cuanto más inconexas sean las imágenes, mucho mejor", sigue analizando en su [vídeo explicación sobre cómo conciliar el sueño](#).

Este método se conoce como **mental shuffling o baraja mental** y funciona porque te va a distraer de tus preocupaciones y reproduce los mismos mecanismos cerebrales que se activan mientras estás durmiendo, facilitando que entres en un estado de relajación y ensoñación.

TE PUEDE INTERESAR

¿Cuántas tazas de café al día te recomiendan tomar a partir de los 60 años?

Vitamina D3: así funciona la vitamina más potente que necesitamos para fortalecer el sistema inmunológico en tiempos de resfriados

Síguenos en [Whatsapp](#), [Instagram](#), [Facebook](#) o apúntate a alguna de nuestras [Newsletters](#).

El truco nocturno para perder peso después de los 50 (mientras duermes)

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

dominadoradelgazar.es | Patrocinado

Nespresso Professional en tu oficina

Prueba sin coste* de Nespresso Professional en tu oficina.

NespressoB2B | Patrocinado

BUSCA TU CARRERA

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

Tenemos 155 eventos a tu disposición

 Buscar

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

/ LA CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS SE TRASLADA A LA CASA DE CAMPO

LA CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS SE TRASLADA A LA CASA DE CAMPO

Por carreraspopulares.com

- La explanada de la Selección Española de Fútbol, junto al Puente del Rey de Madrid Río será el escenario de la salida y meta de esta prueba deportiva que se celebra el 27 de octubre
- La Sociedad Española de Neurología organiza esta carrera que busca dar visibilidad al ictus, una de las



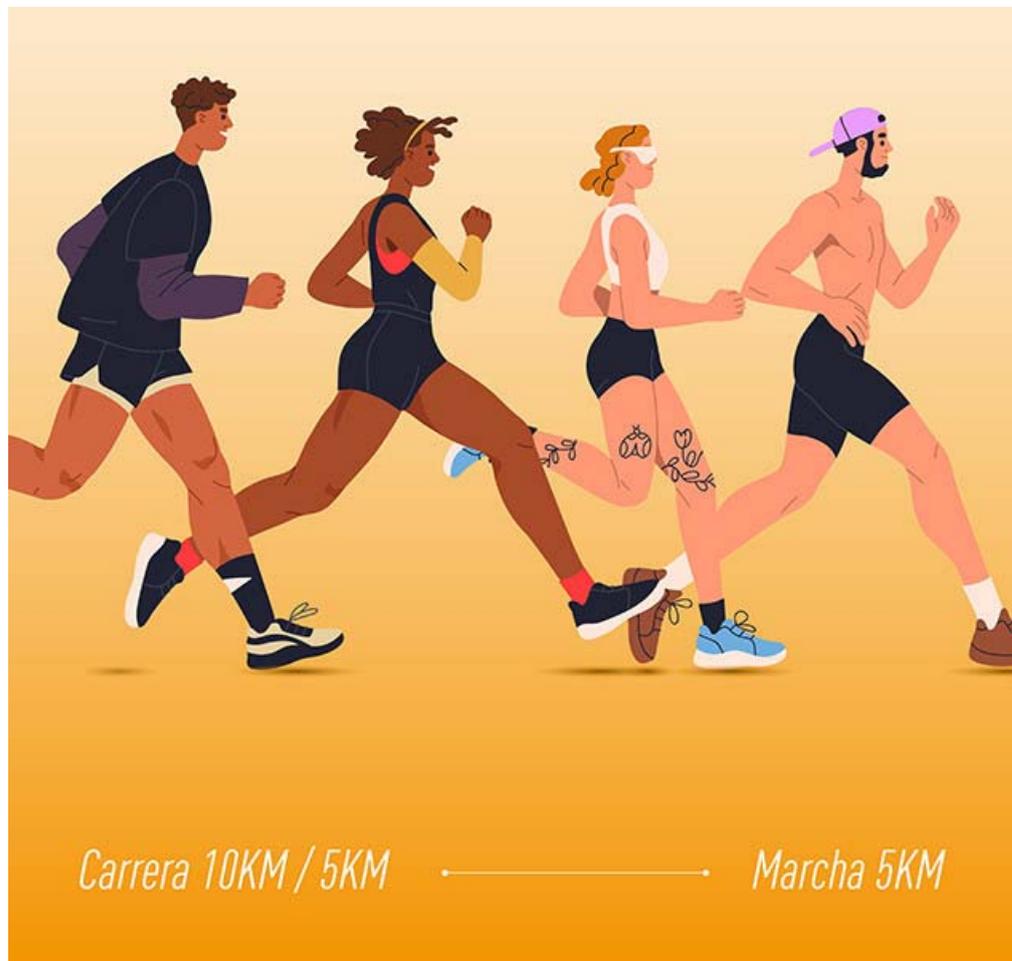
www.carrerapopulardiadelictus.es

27 de Octubre

LA PRIMERA CARRERA PARA LUCHAR CONTRA EL ICTUS

causas de mortalidad y discapacidad más importantes de nuestro país

- Las inscripciones ya están disponibles en



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

Madrid, 10 de octubre. Quedan apenas unas semanas para la primera edición de la Carrera Popular Día del Ictus en Madrid. El 27 de octubre, miles de participantes se moverán por una buena causa, la lucha contra el Ictus, una de las principales causas de mortalidad y discapacidad en nuestro entorno.

Finalmente, **Madrid Río y la Casa de Campo de Madrid serán el escenario excepcional para el estreno de esta prueba**, con el que el Grupo de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología busca **sensibilizar sobre el ictus y la importancia del deporte como clave de prevención.**

Con salida y meta en la explanada del Puente del Rey de Madrid Río, también conocida como explanada de la Selección Española de Fútbol, la Carrera Popular Día del Ictus ofrece tres modalidades de participación.

Los primeros en ponerse en acción serán los participantes en **la carrera de 10 kilómetros (9:00 horas)**, en un circuito a una vuelta por el pulmón verde más importante de Madrid: la Casa de Campo.

Cinco minutos más tarde, llegará el pistoletazo de salida de la carrera corta, de 5 kilómetros, que realizarán media vuelta al circuito del 10K por lugares tan emblemáticos de la Casa de Campo como el Paseo del Embarcadero o el Paseo Azul.

Este mismo circuito lo realizarán a partir de las 9:10 horas los participantes en **la marcha para realizar caminando**, para completar en total 5 kilómetros, una distancia que si incluimos en nuestra rutina diaria puede alejar el fantasma del ictus de nuestra vida.

Las inscripciones para la Carrera del Día del Ictus ya están disponibles en todas sus modalidades a

través de la web oficial, a un precio de 12,80 euros cualquiera de las dos carreras, y 8,80 euros en el caso de la marcha.

Una buena razón para ponerse las zapatillas, hacer un poco de deporte y que la investigación avance para ayudar a todos los que han sufrido o padecerán un ictus. **Porque todos juntos podemos frenar "el golpe"**.

I CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS

Fecha: 27 de octubre.

Hora: 9:00 horas (10K), 9:05 horas (5K), 9:10 horas (marcha).

Lugar: Madrid. Explanada del Puente del Rey / Selección Española de Fútbol (Madrid Río).

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

CARRERAS DESTACADAS

Octubre 2024

19/10/2024 **11K SOLIDARIA NAQUERA**
 NAQUERA (VALENCIA)
 (https://carreraspopulares.com/carrera/11k-solidaria-naquera?fr_param=l)



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

Noviembre 2024

10/11/2024 **MITJA MARATÓ CIUTAT DE GANDIA**
 GANDIA (VALENCIA)
 (https://carreraspopulares.com/carrera/mitja-marato-gandia?fr_param=l)



Volver a la portada



Buscador de noticias

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



Más sobre Actualidad

✉ info@corriendovoy.com (mailto:info@corriendovoy.com)

S://
www.
faceb
ook.c
om/
corri
endo
voy)
www.
insta
gram
.com
/
corri
endo
voy)
S://
twitt
er.co
m/
corri
endo
voy)

Inicio

Noticias

Entrenamiento

Salud



Material

Carreras

Videos



(https://corriendovoy.com/)

226ERS



La Carrera Popular del Ictus se traslada a la Casa de Campo

Redacción Corriendovoy | 10/10/2024



carrerapopulardiadelictus.es

LA PRIMERA CARRERA PARA Luchar CONTRA EL ICTUS

27 de Octubre · Plaza San Juan de la Cruz, Madrid



Carrera 10KM / 5KM

Marcha 5KM

Quedan apenas unas semanas para la primera edición de la Carrera Popular

Día del Ictus en Madrid. El 27 de octubre, miles de participantes se moverán por una buena causa, la lucha contra el Ictus, una de las principales causas de mortalidad y discapacidad en nuestro entorno.

Finalmente, **Madrid Río y la Casa de Campo de Madrid serán el escenario excepcional para el estreno de esta prueba**, con el que el Grupo de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología busca **sensibilizar sobre el ictus y la importancia del deporte como clave de prevención.**

Con salida y meta en la explanada del Puente del Rey de Madrid Río, también conocida como explanada de la Selección Española de Fútbol, la Carrera Popular Día del Ictus ofrece tres modalidades de participación.

Los primeros en ponerse en acción serán los participantes en **la carrera de 10 kilómetros (9:00 horas)**, en un circuito a una vuelta por el pulmón verde más importante de Madrid: la Casa de Campo.

Cinco minutos más tarde, llegará el pistoletazo de salida de la carrera corta, de 5 kilómetros, que realizarán media vuelta al circuito del 10K por lugares tan emblemáticos de la Casa de Campo como el Paseo del Embarcadero o el Paseo Azul.

Este mismo circuito lo realizarán a partir de las 9:10 horas los participantes en **la marcha para realizar caminando**, para completar en total 5 kilómetros, una distancia que si incluimos en nuestra rutina diaria puede alejar el fantasma del ictus de nuestra vida.

Las inscripciones para la Carrera del Día del Ictus ya están disponibles en todas sus modalidades a través de la web oficial, a un precio de 12,80 euros cualquiera de las dos carreras (<https://corriendovoy.com/calendario-de-carreras/>), y 8,80 euros en el caso de la marcha.

Una buena razón para ponerse las zapatillas, hacer un poco de deporte y que la investigación avance para ayudar a todos los que han sufrido o padecerán un ictus. **Porque todos juntos podemos frenar “el golpe”.**

I Carrera Popular del Ictus Madrid

Fecha: 27 de octubre.

Hora: 9:00 horas (10K), 9:05 horas (5K), 9:10 horas (marcha).

Privacidad

Lugar: Madrid. Explanada del Puente del Rey / Selección Española de Fútbol (Madrid Río).

Más información: www.carrerapopulardiadelictus.es (<http://www.carrerapopulardiadelictus.es>)

Compartir

 (<https://www.facebook.com/sharer.php?u=https://corriendovoy.com/carrera-popular-ictus-2024/>)

 (<https://twitter.com/intent/tweet?url=https://corriendovoy.com/carrera-popular-ictus-2024/>)

 (https://api.whatsapp.com/send?text=*La Carrera Popular del Ictus se traslada a la Casa de Campo*%0ahttps://corriendovoy.com/carrera-popular-ictus-2024/)

 (<mailto:?subject=La Carrera Popular del Ictus se traslada a la Casa de Campo&body=https://corriendovoy.com/carrera-popular-ictus-2024/>)

Te puede interesar:



<https://corriendovoy.com/que-son-para-que-sirven-banos-hielo/> ¿Qué son los baños de hielo y para qué sirven? (<https://corriendovoy.com/que-son-para-que-sirven-banos-hielo/>)



<https://corriendovoy.com/camiseta-cursa-bombers-barcelona-2024/> Decathlon y la Vueling Cursa Bombers Barcelona presentan la camiseta de 25 aniversario (<https://corriendovoy.com/camiseta-cursa-bombers-barcelona-2024/>)

[Privacidad](#)

Neuralgia del trigémino: así es el dolor crónico que sufre Morata y que aumenta el riesgo de depresión y ansiedad

Bienestar

✔ Fact Checked

La neuralgia del trigémino es el tipo de dolor facial más frecuente y, sin embargo, en la primera consulta, más del 40% de los pacientes obtienen un diagnóstico erróneo. Te contamos en qué consiste.

Actualizado a: Viernes, 11 Octubre, 2024 06:53:26 CEST



Álvaro Morata sufre esta dolencia caracterizado por un dolor facial incapacitante (Foto Shutterstock)

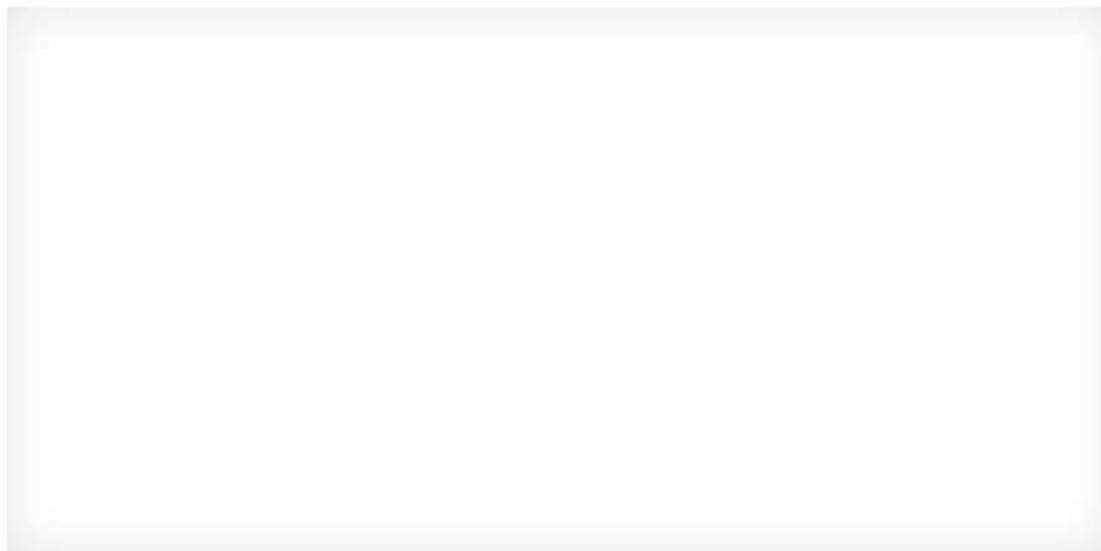


Joanna Guillén Valera

La **Neuralgia del trigémino** es un tipo de dolor crónico e intenso que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN,) afecta en España a más de 35.000 personas.

“La neuralgia del trigémino, como su propio nombre indica, **es un tipo de dolor que se origina a lo largo del recorrido del nervio trigémino**, un nervio que controla, principalmente, **la musculatura de la masticación y la sensibilidad facial**, y que se extiende a lo largo de la zona frontal y ocular, la mejilla y la mandíbula”, explica **Pablo Irimia**, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

PUBLICIDAD

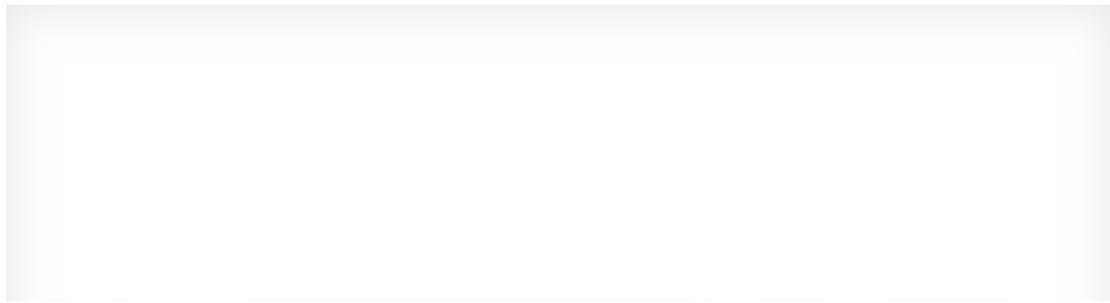


“La neuralgia del trigémino provoca un dolor súbito y muy intenso, similar a una descarga eléctrica, que los pacientes suelen experimentar de forma intermitente, y que **generalmente se inicia ante cualquier estímulo táctil o térmico en el rostro**. Es, por lo tanto, muy habitual que se desencadene al realizar actividades tan ordinarias como masticar, hablar, sonreír, bostezar, lavarse la cara, los dientes, afeitarse,....”.

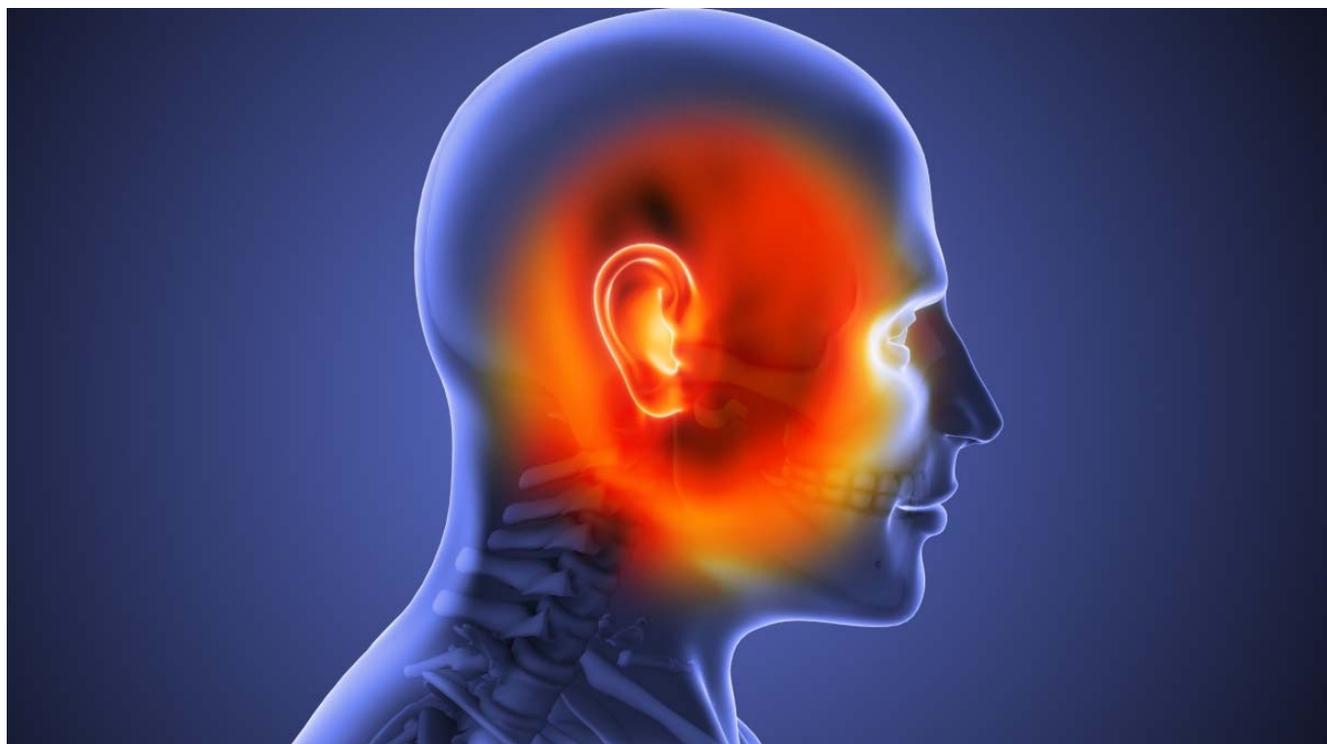
La neuralgia del trigémino afecta con mayor frecuencia a la zona del pómulo y de la mandíbula (en el 90%-95% de los casos, **solo alrededor del 5% de los pacientes** llegan a experimentar dolor en la zona ocular) y, por lo general, solo suele afectar un único lado de la cara, siendo bilateral en sólo 1-6% de los casos.

La neuralgia del trigémino es el tipo de dolor facial más frecuente y, sin embargo, en la primera consulta, **más del 40% de los pacientes obtienen un diagnóstico erróneo**, lo que hace que el diagnóstico de esta enfermedad se suela retrasar al menos un año.

PUBLICIDAD



Aunque **puede iniciarse a cualquier edad y tanto hombres como mujeres pueden padecerla, es más común que afecte a mujeres** (en una proporción de 1,5 a 1) mayores de 50 años. En ambos sexos, la incidencia aumenta con la edad, especialmente a partir de la sexta década de la vida y se estima que, al menos, un 0,3% de la población española llegará a desarrollar este trastorno a lo largo de su vida.



Cuándo aparece el dolor

Cada año **se diagnostican en España unos 2.000 nuevos casos**. En el 90-95% de los pacientes, este tipo de neuralgia se produce por el contacto anómalo de algún vaso sanguíneo con el nervio trigémino: **es lo que se denomina una forma primaria y en la mayoría de los pacientes el vaso responsable de esta anomalía es la arteria cerebelosa superior**. Aunque de forma muy infrecuente, la neuralgia del trigémino puede ser secundaria a otras enfermedades, **como lesiones que afectan al trigémino o la esclerosis múltiple**. Los casos familiares son raros, pero pueden estar presentes entre el 1-2% de los pacientes.

“Pero independientemente de si se trata de una neuralgia del trigémino primaria

o secundaria, teniendo en cuenta la elevada intensidad de los ataques de dolor, **que pueden presentarse varias veces al día durante semanas y meses**, todos los pacientes asocian a una disminución importante de su calidad de vida.", señala Irimia.

Los últimos estudios realizados al respecto apuntan que la neuralgia del trigémino supone un importante impacto **sobre la capacidad laboral en un 34% de los pacientes y que más del 50% de los pacientes tienen limitaciones laborales.**

Más depresión y ansiedad

Además, la incidencia de la **depresión** y la **ansiedad** en pacientes con neuralgia del trigémino **es casi tres veces mayor que en la población general** y se relaciona con la intensidad del dolor y la duración de la enfermedad. Otras manifestaciones que pueden acompañar a la enfermedad son un bajo rendimiento en las actividades de la vida diaria, aislamiento social, alteración del sueño, fatiga o problemas alimentarios. Por todo esto, es importante considerar una aproximación terapéutica multidisciplinar junto a profesionales de salud mental a la hora de abordar a estos pacientes.

"En todo caso, **el tratamiento inicial de la neuralgia del trigémino es el farmacológico.** Con los fármacos actuales se estima que cerca del 80-85% de los pacientes quedan libres de dolor a largo plazo, sin embargo no siempre funcionan para todos los pacientes. **Estimamos que alrededor de un 20% de estas personas no responden al tratamiento médico o pueden desarrollar efectos adversos a los fármacos y son candidatos a tratamiento quirúrgico.** El momento adecuado para una intervención no está establecido, pero, teniendo en cuenta la intensidad del dolor, es razonable no demorarla en exceso si la persona no responde o no tolera el tratamiento médico.", explica Irimia.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Qué problema de salud se esconde detrás del aumento de masa muscular de Miguel Herrán (La casa de papel)

Cuídate Plus

Cáncer de páncreas: estos son los síntomas de alerta que deberían preocuparte y el factor de riesgo más desconocido

Cuídate Plus

La novia madrileña que triunfó en su boda con una falda de flores

Telva

Una maquilladora desvela el mayor error que las mujeres cometen con su maquillaje de ojos a partir de los 50

Telva

¿De qué historia

Escrito por: [Omar García Fernández](#)

10 de octubre de 2024



Busto del Emperador Trajano en la Glyptothek de Múnich | Fuente: Wikimedia Commons

Cada año mueren en España 25.000 personas a causa de un ictus. El 90% de los casos se podría evitar con una adecuada prevención de los factores de riesgo y un estilo de vida saludable, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

E

EL GENERACIONAL

LA NUEVA ERA INFORMATIVA HA LLEGADO

Er

mas extenso que conociera la historia. Ese año, su principado de casi **dos decenas** de políticas expansionistas, conquistas y anexiones sufrió un abrupto final.

A la edad de 63 años, el César padeció una extraña enfermedad **paralizante** que terminó repentinamente con su vida. El emperador había sufrido un **ictus**.

Con su muerte se cierra un capítulo en la historia de Roma, que alcanzó su **máxima expansión** bajo su mando. Los sucesivos emperadores optaron por una actitud más **defensiva** de las fronteras ya asentadas, sin poder evitar **ceder territorios** a los pueblos vecinos. Los siguientes mandatos debieron concentrarse más en la lucha por mantener la **unidad del Imperio** que por ampliarlo.

Imperio Romano tras la muerte de Trajano, en su máxima expansión territorial | Fuente: Juan Valverde Ayuso

Enfermedad de emperadores y ciudadanos

El ictus es actualmente la **segunda causa de muerte** en España, la **primera** entre las **mujeres**, de acuerdo con los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE). Es, además, la **principal causa de discapacidad** en adultos. Aproximadamente **110.000** personas sufren un ictus cada año en España, y cerca de **25.000** fallecen debido a esta condición.

La palabra **ictus** proviene directamente del **latín** y significa “golpe súbito”. Los romanos todavía no conocían esta enfermedad, que hoy englobamos dentro de los **accidentes cerebrovasculares** (ACV), pero los **textos históricos** que han llegado hasta nosotros nos permiten deducir que, efectivamente, esta fue la **causa de la muerte** de uno de los emperadores más aclamados de Roma.

Diagnóstico de un manuscrito

lenguaje del César se podría haber visto afectado, incapacitándolo para dar órdenes y organizar su sucesión.

De esta manera podemos deducir “que el emperador sufrió un cuadro **cerebrovascular agudo**, probablemente **grave**, del cual no se recuperó ni presentó mejoría”. Hoy en día, como nos explican los neurólogos **Herrero-San Martín y Villarejo-Galende**, esta descripción se corresponde con la de un **ictus**.

¿Qué es un ictus?

Existen múltiples sinónimos que utilizamos para referirnos a esta enfermedad: un “**derrame**”, una “**embolia**”, un “**infarto cerebral**” o, como apuntaba Dion Casio, una “**apoplejía**”. Todos estos términos se refinan en la palabra **ictus**, que tiene un significado concreto: el **cese abrupto de aporte sanguíneo** a un área determinada del cerebro. Ya sea por un **sangrado** inesperado (*ictus hemorrágico*) o porque esas tuberías que son las arterias se “**atascan**” (*ictus isquémico*), hay una parte del cerebro que **deja de recibir sangre**.

Ictus por obstrucción de una arteria cerebral | Fuente: De Blausen Medical Communications, Inc

La sangre no solo aporta todos los **nutrientes** y **oxígeno** que el tejido neurológico necesita para sobrevivir, sino que también se encarga de eliminar todas las **toxinas** que puedan haberse generado (la más conocida es, probablemente, el CO₂). Sin esta función vital, las áreas afectadas del cerebro **se mueren**.

que parte del cerebro haya dejado de recibir sangre. Sin embargo, las afecciones más características son:

Parálisis

Las regiones que se dedican al **movimiento**, como los brazos, las piernas o la cabeza, son muy extensas y muy exigentes en cuanto a su aporte sanguíneo. Por este motivo, es muy frecuente que las **áreas motoras** se vean alteradas.

Los pacientes afectados dejan de poder mover repentinamente **una mitad del cuerpo** (por ejemplo: pierna izquierda, brazo izquierdo y parte izquierda de la cara). Si el ictus es **leve** (impidiendo la irrigación de una **arteria pequeña**), la parálisis puede ser **más leve** (solo un brazo, solo la pierna o solo la cara).

Dificultad al habla

Lo que en términos médicos se denomina **afasia**. Esta afección es particularmente dura a nivel **psicológico** para los pacientes. Aunque existen diversas formas de afasia, es frecuente que, desde fuera, parezca que el paciente emite **sonidos incongruentes** y **palabras inventadas**. Pero por dentro, el paciente tiene la sensación de estar hablando con **total normalidad**. Para ellos es muy **frustrante** no ser entendidos. Del mismo modo, pueden tener una gran dificultad para **entender** lo que se les dice, así como perder la habilidad de **escribir** y **leer**.

Vista

La afectación de la **vista** es también relativamente común tras un ictus y, de nuevo, puede presentarse de múltiples formas. Lo más habitual es la **hemianopsia homónima**: la pérdida de **medio campo visual**, el mismo en cada ojo (por ejemplo, ninguno de los ojos puede ver su campo izquierdo).

Cómo actuar

Trajano no disponía de los medios que disfrutamos hoy en los países más afortunados, pero es importante destacar que la **mortalidad** del ictus es todavía cercana al **15%**, pudiendo llegar al **30%** en las presentaciones más graves. El principal elemento que determina la **supervivencia** o no a un ictus, así como el grado de **secuelas** en los supervivientes, es el **tiempo**.

Ante la más mínima sospecha tras la aparición de alguno de estos síntomas, es fundamental llamar inmediatamente a los servicios de emergencias, incluso si los síntomas parecen transitorios o ya han cesado. No se puede predecir quién ni cuándo sufrirá un ictus, de modo que reconocer estos síntomas **puede salvar una vida**; en ocasiones la propia, pero con más frecuencia la de un amigo, un familiar o un

Los **factores de riesgo** para esta enfermedad están muy bien definidos en la **evidencia** médica. La **edad avanzada**, la **hipertensión** y el **tabaquismo** son los principales actores en esta patología. Sobre el primero no se puede actuar, pero la hipertensión y el tabaquismo son **modificables** y su corrección supone la **mejor defensa** para prevenir un ictus. Otros factores, igualmente importantes, son: la **diabetes**, el **colesterol** alto y la **obesidad**, el **sedentarismo** y el **alcohol**.

La Sociedad Española de Neurología (**SEN**) estima que, si pudiéramos **eliminar** todos estos factores de riesgo, reduciríamos **en un 90%** los casos de ictus.

Esta enfermedad lleva **milenios** entre nosotros y, como tantas otras, no distingue de razas, jerarquías ni oficios. **Trajano** murió en la actual **Turquía**, cuando emprendía su viaje de regreso a Roma tras sus campañas en Oriente. Bajo su mando directo de las legiones se produjo la conquista de la **Dacia**, la reconquista de **Armenia**, y la conquista de **Seleucia**, **Ctesifonte** y **Babilonia**. Se extendieron las fronteras del Imperio hasta los límites de la **India** y el **mar Rojo**, alcanzando así la **máxima extensión geográfica** del Imperio. Pero, al final, el César murió como morimos todavía hoy la mayoría de nosotros: a causa de un ictus.

En este [artículo](#) de los ya citados **Herrero-San Martín** y **Villarejo-Galende**, los lectores más curiosos podrán profundizar en los aspectos neurológicos de los últimos años de Trajano, aportando una perspectiva histórica a una enfermedad tan presente todavía en nuestra sociedad.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE Y ÚTIL
 ¿Cuál es la información más importante que debes saber sobre RINVOQ?
 RINVOQ puede causar efectos secundarios graves, tales como:
 • **Infecciones graves.** RINVOQ puede reducir su capacidad para combatir infecciones. Durante el
[Información de Prescripción Completa](#) > [Guía del Medicamento](#) >

Busca aquí...

[NOTICIAS](#) [ARTÍCULOS MÉDICOS](#) [EDUCACIÓN CONTINUA](#) [MICROSITIOS](#) [PODCAST](#) [EVENTOS](#) [REVISTAS](#)

[Revistas](#) [Artritis](#) [Pediatría](#)

[Ver todas](#)

[NOTICIAS](#) / [NEUROLOGÍA](#)

Tratamientos para la ELA suelen fallar porque se inician cuando el daño neuronal ya es irreversible

Se han probado muchos tratamientos para la ELA sin éxito, y una de las razones puede ser que cuando se inicia el tratamiento ya es demasiado tarde para revertir el daño neuronal.

[Katherine Ardila](#)

Octubre 13, 2024 | | **Tiempo De Lectura:** 4 min

Comparte en:



Desde la aparición de los primeros síntomas como calambres musculares, debilidad en las manos o pies, o tropiezos frecuentes, hasta el diagnóstico, suele pasar alrededor de un año. Foto: Shutterstock.

A pesar de la reciente aprobación de una ley en el Congreso para mejorar la calidad de vida de las personas con **esclerosis lateral amiotrófica (ELA)**, los avances clínicos contra esta enfermedad neurodegenerativa han sido muy limitados en los últimos 30 años.

La **ELA**, sigue sin contar con un **tratamiento** efectivo que frene o cure la enfermedad. Esta realidad contrasta con los esfuerzos por mejorar las condiciones de vida de los pacientes y sus familias.

Noticias relacionadas

Científicos descubren terapia combinada que mejora el resultado del tratamiento de la esclerosis múltiple

octubre 08, 2024

Hay personas que portan genes asociados al párkinson y nunca llegan a manifestar síntomas

octubre 02, 2024

El poder del nervio vago | Infografía

octubre 02, 2024

Diagnóstico tardío de la ELA

La dificultad para diagnosticar la **ELA** en sus primeras etapas es uno de los grandes desafíos. Jesús Esteban, neurólogo del Hospital Ruber Internacional y miembro de la Sociedad Española de Neurología, explica que desde la aparición de los primeros síntomas como calambres musculares, debilidad en las manos o pies, o tropiezos frecuentes, hasta el diagnóstico, suele pasar alrededor de un año.

Estos síntomas iniciales son inespecíficos, lo que provoca que tanto pacientes como médicos no sospechen de la enfermedad de inmediato.

Esteban señala que los pacientes suelen notar algo inusual, pero no consultan con un médico hasta varios meses después. La falta de un test diagnóstico específico para la **ELA** complica aún más la situación, ya que los médicos deben llegar a un diagnóstico mediante la exclusión de otras patologías.

¿Por qué se desarrolla la ELA?

En la actualidad, no se conocen con precisión las causas de la **ELA**. Aunque se han identificado más de 40 factores genéticos asociados a la enfermedad, solo el 10% de los casos son de origen genético claro.

En el resto de los pacientes, factores ambientales, inflamación y exposición a contaminantes parecen influir en su aparición, pero no se ha determinado su impacto exacto. Esto dificulta la prevención, ya que no se puede identificar un estilo de vida que reduzca el riesgo de padecer **ELA**, como sucede con otras enfermedades.

El difícil panorama del tratamiento

El **tratamiento** también ha sido un terreno difícil. Desde 1995, el riluzol fue el único **fármaco** aprobado, y aunque ha demostrado ralentizar la progresión de la enfermedad al reducir la actividad del glutamato, un neurotransmisor presente en exceso en los pacientes con **ELA**, no detiene la neurodegeneración ni mejora los síntomas de forma significativa.

El avance más reciente ha sido la aprobación del tofersen, un medicamento dirigido específicamente a pacientes con una mutación del gen SOD1, que representa solo el 2% de los casos de **ELA** esporádica y el 20% de los casos genéticos. Esta nueva terapia ha demostrado estabilizar la enfermedad en los pacientes afectados por esta mutación, pero su alcance es limitado debido a su especificidad.

El tratamiento no suele tener éxito cuando el daño neuronal es avanzado

Esteban dice que se han probado cientos de tratamientos para la **ELA** sin éxito, y una de las razones puede ser que cuando se inicia el **tratamiento** ya es demasiado tarde para revertir el daño neuronal.

Si bien la esperanza de vida media tras el diagnóstico es de tres a cinco años, algunos pacientes, como el físico Stephen Hawking, han vivido varias décadas con la enfermedad. El ritmo de progresión varía entre los pacientes, y según Esteban, la evolución desde los primeros síntomas hasta el diagnóstico puede ofrecer pistas sobre el curso futuro de la enfermedad.

Aunque el nuevo medicamento tofersen representa un avance prometedor para un grupo reducido de pacientes, la comunidad científica sigue investigando biomarcadores y tratamientos que permitan una intervención más temprana y eficaz.

Fuente consultada [aquí](#).



Full Prescribing Information
<p>Indication and Important Safety Information¹</p> <p>Indication</p> <p>LUPRON DEPOT® (leuprolide acetate for depot suspension) 7.5 mg for 1-month, 22.5 mg for 3-month, 30 mg for 4-month, and 45 mg for 6-month administration are indicated for the treatment of advanced</p>

[Katherine Ardila](#)

Más noticias de Neurología

[Siento que estoy más completa porque puedo ayudar a mis pacientes desde la nutrición y psicología](#)

"Siento que estoy más completa porque puedo ayudar a mis pacientes desde la nutrición y psicología"

Octubre 13, 2024

[DÍA MUNDIAL DE LA TROMBOSIS](#)

DÍA MUNDIAL DE LA TROMBOSIS

Octubre 13, 2024

[Exposición a fenoles y parabenos se asocia con alteraciones eléctricas del corazón, según estudio](#)

Exposición a fenoles y parabenos se asocia con alteraciones eléctricas del corazón, según estudio

Octubre 13, 2024

[¿El alcoholismo es hereditario? Estudio revela predisposición genética al consumo excesivo de alcohol](#)

¿El alcoholismo es hereditario? Estudio revela predisposición genética al consumo excesivo de alcohol

Octubre 12, 2024

[Susan G. Komen y la Revista MSP lideran conversatorio de detección y prevención de cáncer de seno](#)

REVISTA
CORRICOLARI ES CORRER

DESDE 1986

Convocamos a todas las ciudades del mundo



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE GOALS أهداف للتنمية أهداف 可持续发展 目标

www.correporlosods.com

www.runforsdg.com

Organízala en tu ciudad

Camina o corre por el **Clima** y el **Desarrollo Humano Sostenible**
¡Sin dejar a nadie atrás!!

(https://correporlosods.

del 22 al 29 de septiembre de 2024



LA CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS SE TRASLADA A LA CASA DE CAMPO.

🕒 14 octubre, 2024 - 📄 Carreras (<https://corricolari.eu/category/carreras/>)

La explanada de la Selección Española de Fútbol, junto al Puente del Rey de Madrid Río será el escenario de la salida y meta de esta prueba deportiva que se celebra el 27 de octubre

La Sociedad Española de Neurología organiza esta carrera que busca dar visibilidad al



Corricolari es Correr
425 (/revista-425/)

corricolari es
correr corricolarie
📞 1.933
(<http://www.instagram.com/corricolariescorrer/>)

ictus, una de las causas de mortalidad y discapacidad más importantes de nuestro país

[HOME \(HTTPS://](https://CORRICOLARI.EU/)

[ACTUALIDAD](#)

[NUESTRAS CARRERAS \(HTTPS://CORRICOLARI.EU/](https://CORRICOLARI.EU/)

Las inscripciones ya están disponibles en www.carrerapopulardiadelictus.es ([http://](http://www.carrerapopulardiadelictus.es)

www.carrerapopulardiadelictus.es)

CORRICOLARI.EU/



Quedan dos semanas para la primera edición de la Carrera Popular Día del Ictus en Madrid.

El 27 de octubre, miles de participantes se moverán por una buena causa, la lucha contra el Ictus, una de las principales causas de mortalidad y discapacidad en nuestro entorno.

Finalmente, Madrid Río y la Casa de Campo de Madrid serán el escenario excepcional para el estreno de esta prueba, con el que el Grupo de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología busca sensibilizar sobre el ictus y la importancia del deporte como clave de prevención.

Con salida y meta en la explanada del Puente del Rey de Madrid Río, también conocida como explanada de la Selección Española de Fútbol, la Carrera Popular Día del Ictus ofrece tres modalidades de participación.

Los primeros en ponerse en acción serán los participantes en la carrera de 10 kilómetros (9:00 horas), en un circuito a una vuelta por el pulmón verde más importante de Madrid: la Casa de Campo.

Cinco minutos más tarde, llegará el pistoletazo de salida de la carrera corta, de 5 kilómetros, que realizarán media vuelta al circuito del 10K por lugares tan emblemáticos de la Casa de Campo como el Paseo del Embarcadero o el Paseo Azul.

Este mismo circuito lo realizarán a partir de las 9:10 horas los participantes en la marcha para realizar caminando, para completar en total 5 kilómetros, una distancia que si incluimos en nuestra rutina diaria puede alejar el fantasma del ictus de nuestra vida.



Las inscripciones para la Carrera del Día del Ictus ya están disponibles en todas sus modalidades a través de la web oficial, a un precio de 12,80 euros cualquiera de las dos carreras, y 8,80 euros en el caso de la marcha.

Una buena razón para ponerse las zapatillas, hacer un poco de deporte y que la investigación avance para ayudar a todos los que han sufrido o padecerán un ictus. Porque todos juntos podemos frenar “el golpe”.

I CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS

Fecha: 27 de octubre.

www.instagram.com/corricolariescorrer/

[NUESTRAS CARRERAS \(HTTPS://CORRICOLARI.EU/](https://CORRICOLARI.EU/)

[NUESTRAS-CARRERAS/](#)

Ruth
Chepng
etich
WR ma-
ratón fe-
menino.
Primera
...

La
Ribera
Run
Experie
nce es
una ca-
rrera di-
ferente
...

www.instagram.com/corricolariescorrer/

www.instagram.com/corricolariescorrer/



En el
#dia-
mun-
dialde-
lasalud-
mental
de la
mano
de ...

Muchos
de
nues-
tros
días
empie-
zan a
las 6
am para
...

www.instagram.com/corricolariescorrer/

www.instagram.com/corricolariescorrer/



Hace
una se-
mana
estuvi-
mos co-
rriendo
por los
#ods ...

Lo de
ayer en
la @hi-
guero-
running-
festival
..... ...

Load More

Follow on Instagram
(<https://www.instagram.com/corricolariescorrer/>)



Hora: 9:00 horas (10K), 9:05 horas (5K), 9:10 horas (marcha).

HOME ([HTTPS://](https://)

ACTUALIDAD

NUESTRAS CARRERAS ([HTTPS://CORRICOLARI.EU/](https://CORRICOLARI.EU/)

Lugar: Madrid. Explanada del Puente del Rey / Selección Española de Fútbol (Madrid Río).

CORRICOLARI.EU/)

Más información: www.carrerapopulardiadelictus.es (<http://>

www.carrerapopulardiadelictus.es)

NUESTRAS-CARRERAS/)

> TAMBIÉN PODRÍA GUSTARTE



(<https://corricolari.eu/la-zurich-maraton-san-sebastian-arranca-su-46a-edicion-y-abre-sus-inscripciones/>)

La Zurich Maratón San Sebastián arranca su 46ª edición y abre sus inscripciones .
(<https://corricolari.eu/la-zurich-maraton-san-sebastian-arranca-su-46a-edicion-y-abre-sus-inscripciones/>)

🕒 18 febrero, 2024



(<https://corricolari.eu/el-medio-y-el-maraton-valencia-junto-con-la-fundacion-la-caixa-entregan-los-trofeos-a-las-categorias-de-personas-con-discapacidad/>)

El Medio y el Maratón Valencia, junto con la Fundación “la Caixa”, entregan los trofeos a las categorías de personas con discapacidad.
(<https://corricolari.eu/el-medio-y-el-maraton-valencia-junto-con-la-fundacion-la-caixa-entregan-los-trofeos-a-las-categorias-de-personas-con-discapacidad/>)

🕒 19 enero, 2024

III PERIMETRAIL RETT SERRA VERNISSA (<https://corricolari.eu/iii-perimetrail-rett-serra-vernissa/>)

🕒 20 febrero, 2018

Deja una respuesta

Tu comentario aquí...

Nombre (obligatorio)

Correo electrónico (obligatorio)

Web

PUBLICAR COMENTARIO

SOCIEDAD

14/10/2024

ADACE CLM celebra la primera edición de una Carrera Solidaria para sensibilizar sobre el daño cerebral sobrevenido

Esta primera edición del evento solidario surgió a iniciativa de tres enfermeras del Hospital General y contó desde el primer momento con la implicación del Ayuntamiento de Ciudad Real. Se celebrará el domingo 27 de octubre con salida y meta en el Parque Gasset.

Compartir

Post



ADACE CLM celebrará el domingo 27 de octubre la "1 Carrera Solidaria por el daño cerebral sobrevenido". Una iniciativa que es mucho más que una mera cita deportiva puesto que nace con el propósito de convertirse en una referencia de sensibilización ciudadana sobre las consecuencias y la prevención del daño cerebral sobrevenido.

La concejal de Servicios Sociales, Aurora Galisteo, las representantes de ADACE CLM, Carmen Sánchez y María Cantero, y las tres enfermeras del Hospital General promotoras de la idea han sido las encargadas de presentar a los medios de comunicación esta 1 Carrera Solidaria. Galisteo ha agradecido a ADACE el trabajo que hacen en la ciudad y ha destacado que desde el primer momento las concejalías de Servicios Sociales, Participación y Deportes, quisieron implicarse en un evento que ayuda a la sensibilización y prevención de las enfermedades neurológicas.

Y ese es el principal sentido de esta carrera que nace con vocación de continuidad: la sensibilización de la población, según ha subrayado Carmen Sánchez: "pretendemos visibilizar y dar a conocer el daño cerebral sobrevenido, que las familias sepan que no están solas, que la asociación lucha por atender y dar apoyo a las personas afectadas y a sus familias". Según los datos de la Sociedad Española de Neurología, en 2023 en España las enfermedades neurológicas fueron la principal causa de discapacidad y responsables del 14% de los fallecimientos.

La carrera comenzará a las 10:00 horas con salida y meta en la Fuente Talaverana del Parque Gasset. Tendrá un recorrido de 6 kilómetros que discurrirán por el propio parque y por la vía verde. Además, ADACE ha programado numerosas actividades a lo largo de la mañana para fomentar la participación del público



Lo + visto en "Sociedad"

10/10/2024

En marcha una escuela de empleo de producción en línea, logística y almacenaje en Manzanares

10/10/2024

Una exposición repasa la historia de los temporeros españoles en la segunda mitad del siglo XX

10/10/2024

Pascual Benet impartirá la conferencia "Emociones, calidad de vida y longevidad"

10/10/2024

Cañizares anuncia que la EMUSER ya está trabajando en nuevas promociones de vivienda

09/10/2024

La Diputación de Ciudad Real entrega 77.873 euros a asociaciones provinciales tras el éxito de los Conciertos Solidarios



asistente, con juegos infantiles, ejercicios de estiramiento, una exhibición de baile de tango, una actividad para la prevención de ictus y un aperitivo al finalizar la carrera.

Todas las personas que quieran participar deberán hacer un ingreso de 5 euros en la cuenta ES84 2085 7758 2903 3021 9557, indicando el nombre y apellidos y también la talla de camiseta que desean. Los corredores recibirán una bolsa del corredor que pueden recogerse en el Centro de Atención de ADACE (Avenida de Fuensanta 69) o el mismo día de la carrera en el punto de salida situado en la Fuente Talaverana. El plazo de inscripción se cerrará el lunes 21 de octubre. Además, se puede colaborar a través de la Fila 0 enviando un bizum al 04666.

[Volver](#)

Ciudad Real
Digital
_es



©2024 Ciudad Real Digital | redaccion@ciudadrealdigital.es | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Política de cookies](#) | [Guía de estilo](#)

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

Ni mirar el móvil ni consultar la hora: esto es lo que tienes que hacer para volver a dormir cuando te despiertas en mitad de la noche

Lydia Hernández Téllez

3-4 minutos



Una mujer mirando la televisión desde el sofá de su casa
(Shutterstock España)

Despertarse en medio de la noche y no poder volver a dormir es una experiencia frustrante para muchas personas. En España, de hecho, la mitad de la población padecerá en algún momento de su vida un trastorno del sueño, una situación agravada por la pandemia.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), este problemas

ya lo sufre más del 60% de los españoles.

Las consecuencias pueden ser devastadoras para la salud mental. Según los [investigadores de la Universidad de Uppsala de Suecia](#), dormir menos de seis horas aumenta notablemente el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Según el Instituto francés del Sueño y la Vigilancia, una estrategia efectiva para enfrentar este problema es levantarse de la cama si han pasado más de **20 minutos sin poder conciliar el sueño**.

Permanecer en la cama puede crear una asociación negativa entre el entorno de descanso y el insomnio, lo que dificulta aún más el regreso al [sueño](#).

La especialista en sueño Lisa Artis ofrece varios consejos para superar el insomnio pasajero. Uno de los más importantes es **evitar el uso de dispositivos electrónicos** como televisores y teléfonos móviles durante la noche. La **luz azul** que emiten estas pantallas puede interferir con la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño, explicó Artis al diario *The Mirror*. Además, cualquier fuente de luz puede enviar señales al cerebro que lo confunden, haciéndole creer que es de día.

Es un diagnóstico en el que coinciden desde la Sociedad Española del Sueño (SES). El doctor Gonzalo Pin, miembro de la SES, advierte de que “irse a la cama con el teléfono móvil y utilizarlo justo antes de dormir produce un retraso a la hora de iniciar el sueño y una peor calidad del sueño posterior”. Las pantallas de televisión afectan algo menos al sueño, aseguró este experto al diario *Uppers*, porque apenas interactuamos con ellas, pero es mejor no utilizarlas. Por ello, recomienda dejar los dispositivos electrónicos **al menos dos horas antes de dormir**.

Por su parte, Artis también sugiere que, en lugar de quedarse en la cama, es preferible **realizar una actividad tranquila** fuera de ella.

Leer un libro o escribir algunas líneas son opciones recomendadas por el Instituto francés del Sueño y la Vigilancia. Estas actividades ayudan a calmar la mente sin estimularla en exceso, facilitando el regreso al sueño cuando se sienta somnoliento. En cualquier caso, el doctor Pin recomienda que en estas actividades, la luz ha de venir de la parte de atrás de nuestra posición para no molestarnos.

Otro consejo útil es **evitar mirar el reloj** durante estos episodios de insomnio. Observar el paso del tiempo puede generar ansiedad y estrés, lo que a su vez puede mantener al cerebro en un estado de alerta, impidiendo el sueño. La clave está en crear un ambiente propicio para el descanso, libre de distracciones y luces brillantes.

En resumen, para combatir el insomnio pasajero, es esencial evitar las pantallas, no encender luces brillantes y levantarse de la cama para realizar actividades tranquilas si el sueño no llega en 20 minutos. Estas estrategias pueden ayudar a restablecer un patrón de sueño saludable y reducir la frustración asociada con el insomnio nocturno.

Manual de Recomendaciones para el diagnóstico y tratamiento de los Trastornos del Movimiento Funcionales

Publicado por la SEN



El Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN) acaba de publicar el **Manual de Recomendaciones para el Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos del Movimiento Funcionales**, coordinado por la Dra. Isabel Pareés y el Dr. Pablo Mir.

Elaborado gracias a la participación de más de 50 neurólogos españoles con experiencia en este campo, se trata de uno de los primeros documentos sobre trastornos neurológicos funcionales (TNF) que ha sido publicado dentro de una sociedad neurológica europea.

La Sociedad Española de Neurología anunciaba ayer 5 de mayo de 2021 la publicación de



Shutterstock

Qué hacer

Paseo de la Castellana, Centro

27 oct 2024

I Carrera Popular Día del Ictus

jueves 10 octubre 2024

 **Compartir**



PUBLICIDAD

Time Out dice

La Sociedad Española de Neurología es la impulsora de la primera edición de la Carrera Popular Día del Ictus, un evento que tiene como fin de dar visibilidad al ictus, una de las principales causas de mortalidad y discapacidad del país. Con salida y llegada en la Plaza San Juan de la Cruz, la jornada ofrece dos carreras de 10 y 5 kilómetros, además de una marcha para aquellas personas que prefieran caminar.

Detalles

**Dirección****Paseo de la Castellana**

Paseo de la Castellana

Madrid

28046

**Transporte**

PUBLICIDAD



La primera carrera popular Día del Ictus tendrá lugar el día 27 de octubre en Madrid

📅 27 OCT 2024 A 27 OCT 2024

Plaza San Juan de la Cruz, Madrid



IRENE MIRA

01/10/24 | **Actualizado:** 18/09/24 | 13:37



Privacidad

La **Sociedad Española de Neurología** ha organizado **el día 27 de octubre** la primera carrera popular **Día del Ictus** para dar visibilidad a la que es una de las causas de mortalidad y discapacidad más importantes en España.

Primera edición de 10 y 5 kilómetros

Con salida y meta en la plaza San Juan de la Cruz, en **su primera edición** contará con carreras de 10 y 5 kilómetros, y una marcha para realizar caminando, han indicado los organizadores.

Promovida por el Grupo de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, este evento busca **sensibilizar** sobre el impacto del ictus en nuestra sociedad, una de las principales causas de mortalidad y discapacidad en nuestro entorno.

Recorrido

Con salida y meta en la plaza San Juan de la Cruz, y en un circuito que discurre por el Paseo de la Castellana, los participantes en los 10 kilómetros realizarán dos giros al trazado (de cinco kilómetros), mientras que el 5 kilómetros constará de una sola vuelta en el mismo escenario.

Otra manera de ser partícipe de esta fiesta de la salud es la marcha para realizar caminando. Con salida unos minutos después de la carrera para no afectar al normal desarrollo de estas pruebas, emularán a los corredores de la distancia corta completando cinco kilómetros por estas arterías principales de la capital, que por un día quedarán libres de vehículos para disfrutarlas haciendo un poco de deporte.

Las inscripciones para la Carrera del Día del Ictus ya están disponibles en todas sus modalidades a través de la web oficial, a un precio de 12,80 euros cualquiera de las dos carreras, y 8,80 euros en el caso de la marcha.



Cosas del cerebro & Ocio

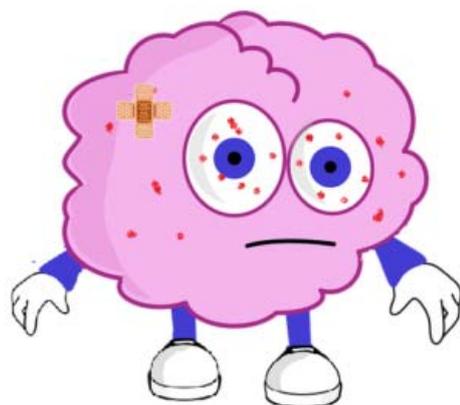
Estilo

por **Pilar Quijada**

Inicio Sobre el autor Salud Curiosidades Ciencia Investigación Otros temas

El sedentarismo es el principal enemigo del cerebro

Media hora de actividad física diaria (caminar, bailar, subir escaleras...) protege la salud cerebral



LO MÁS LEIDO

[Cosas del cerebro](#)[ABC Blogs](#)Pilar Quijada
el 12 oct, 2024

Casi la mitad de la población española tiene hábitos sedentarios, y pasa gran parte del día sentado y sin apenas actividad física, un mal hábito más extendido entre las mujeres.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte **que no alcanzar el umbral de 150 minutos semanales de ejercicio, media hora 5 días a la semana**, nos pone en una delicada situación de 'inactividad física' que puede traer de la mano **muchas patologías, especialmente cerebrovasculares**, como resaltaba otro trabajo publicado en [The Lancet](#).

El doctor David Ezpeleta Echávarri, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, explica que la **actividad física** es beneficiosa tanto para la **vascularización cerebral** como para **aumentar el número de sinapsis**. El ejercicio se asocia también a un **envejecimiento del cerebro más saludable**, capaz de **retrasar** la aparición de las manifestaciones clínicas de las **enfermedades neurodegenerativas**.

CADA MOVIMIENTO CUENTA

Caminar a paso ligero, hacer bicicleta estática, bailar, nadar, subir escaleras o incluso las tareas de limpieza doméstica son ejemplos de **ejercicios de resistencia**, entendido como actividades físicas que se llevan a cabo de forma sostenida, **beneficiosos para una buena salud cardio y cerebrovascular**.

Lo ideal es dedicar al menos 30 minutos diarios a alguna de estas

prácticas. Pero “cada movimiento cuenta” y suma, como dice el lema de la OMS. Para quienes no se atreven con 30 minutos o no disponen de ese tiempo, están los “snacks de ejercicio”. Una forma de integrar la actividad física a la rutina diaria practicándolo en “pequeñas porciones” a lo largo del día.

Un reciente estudio en [Circulation](#), una de las publicaciones más prestigiosas en el campo de la cardiología, avala esta práctica: **Las ráfagas cortas de unos 12 minutos de ejercicio cardiopulmonar intenso inducen cambios en el 80% de los metabolitos circulantes** vinculados a una amplia gama de resultados favorables para la salud.

¿POR QUÉ EL SEDENTARISMO NOS SIENTA TAN MAL?

[Herman Pontzer](#), catedrático de Antropología Evolutiva y Salud Global de la Universidad Duke, sostiene que estamos diseñados para hacer ejercicio físico como herencia de nuestros ancestros cazadores-recolectores.

“Perseguir y cazar animales requiere una marcada actividad física y una estrategia grupal, que a su vez favoreció un cerebro más evolucionado en nuestra especie que demanda más energía”, explica **José Luis Trejo**, responsable del [Grupo de Estilo de vida y cognición](#) del Instituto Cajal-CSIC.

Para encontrar alimento, nuestros antepasados tenían que recorrer una media de 14 kilómetros diarios, en el caso de los hombres, y las mujeres, también muy activas físicamente, unos 12. Esto, en el cuentapasos de nuestros relojes inteligentes, es el equivalente a unos 15.000 pasos diarios en el caso de los hombres y unos 13.000 para las mujeres.

“Nuestro cuerpo ha evolucionado desde aquellos antepasados para hacer ejercicio”, resalta Trejo, que es autor del libro [Cerebro y ejercicio](#) (Ed. Catarata-CSIC) junto con **Coral Sanfeliu**, del Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona.

Una situación que contrasta con lo que ocurre en la actualidad. “Estar sentado en un escritorio o frente al televisor durante períodos prolongados está ligado a una menor expectativa de vida”, explica el antropólogo Pontzer en un detallado [artículo de divulgación publicado en la revista *Scientific American*](#).

FUENTE: SINC. [Lee aquí el artículo completo](#)

Salud

+ Comentarios

[Pilar Quijada](#)
el 12 oct, 2024



TE PUEDE INTERESAR

Recomendado por Outbrain

SOBRE EL AUTOR

Pilar Quijada

Me gusta divulgar ciencia, y en especial todo..... [ver más](#)

BLOGS DE CIENCIA

Ciencia y Tecnología

[José Manuel Nieves](#)

Cosas del cerebro

[Pilar Quijada](#)

Ventana al cerebro

[Cátedra en Neurociencia](#)

De bacterias y batallas

[Gonzalo López Sánchez](#)



PROBLEMA PARA DORMIR

MEJORA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO CON NESAS® en Corporis Fisioterapia

SALUD

Busca en Corporis

Buscar 🔍

Navega

Lesiones

- Lesiones de Pie
- Lesiones de Rodilla
- Lesiones de Cadera
- Lesiones de Mano
- Lesiones de Codo
- Lesiones en Hombro

Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia de usuario en nuestro sitio web. Si continúas utilizando este

sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Acepto

Más Info



- MEJORA DE
LA CALIDAD
DEL SUEÑO
CON NESA® en
Corporis

que imaginas.

Fisioterapia

En datos de la

Sociedad Española de Neurología [<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link332.pdf>],

un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. En España, el 48% de los adultos y el 25% de los niños no gozan de un sueño de calidad. Más de 12 millones de personas no descansan adecuadamente y más de 4 millones sufren trastornos del sueño crónicos y graves. Sin embargo, menos de un tercio de quienes padecen estos trastornos busca ayuda profesional.

Dormir adecuadamente es tan importante como una alimentación correcta o la actividad física regular. Un sueño de calidad no solo influye en la memoria y el aprendizaje, sino que también es crucial para la salud del cerebro a largo plazo. Dormir mal se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedades como la obesidad, diabetes y trastornos cardiovasculares. La importancia de un buen descanso es evidente. v

Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia de usuario en nuestro sitio web. Si continúas utilizando este

1

sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Acepto

Más Info



Este tratamiento, reconocido por su capacidad de equilibrar el sistema nervioso, está diseñado específicamente para potenciar un sueño profundo y reparador, sin necesidad de intervenciones invasivas ni efectos secundarios.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA CALIDAD DE NUESTRO SUEÑO?

El sueño de calidad es fundamental para la **salud física y mental**. Durante el sueño, el cuerpo se repara a sí mismo, consolida los recuerdos y regula procesos vitales como el metabolismo y la función inmune. Sin embargo, cuando la calidad del sueño se ve comprometida, el impacto puede ser devastador para el bienestar general. Algunos de los efectos negativos de una mala calidad del sueño incluyen:

- **Estrés y ansiedad:** Un descanso insuficiente aumenta los niveles de cortisol, agravando el

Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia de usuario en nuestro sitio web. Si continúas utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

1

Acepto

Más Info



- **Sistema inmunitario debilitado:** Dormir mal puede comprometer las defensas naturales del cuerpo, haciéndote más vulnerable a infecciones.

Por lo tanto, es esencial encontrar soluciones que mejoren el sueño de manera efectiva y duradera.

¿CÓMO AYUDA LA NEUROMODULACIÓN NESA® A MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO?

La **neuromodulación no invasiva NESA®** es un tratamiento que utiliza **microcorrientes de baja intensidad** para estimular el sistema nervioso, regulando sus funciones y mejorando la comunicación entre las células nerviosas. Este enfoque es especialmente eficaz para tratar trastornos del sueño, ya que las microcorrientes actúan directamente sobre las **ondas cerebrales**, las cuales juegan un papel crucial en la calidad del sueño.

Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia de usuario en nuestro sitio web. Si continúas utilizando este

1

sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Acepto

Más Info



sueño al aumentar la duración del sueño

profundo y al favorecer un estado de relajación adecuado para conciliar el sueño más rápidamente.

Además, NESA® estimula la **producción natural de melatonina**, la hormona que regula el ciclo del sueño. De esta manera, el tratamiento no solo mejora el sueño a corto plazo, sino que tiene efectos prolongados en el tiempo, ayudando a regular los ritmos circadianos de manera más efectiva.

¿CÓMO REALIZAMOS EL TRATAMIENTO NESA® EN CORPORIS FISIOTERAPIA MARBELLA?

El tratamiento con NESA® es sencillo, seguro y no invasivo. En **Corporis**, cada sesión se personaliza según las necesidades del paciente y su tipo de trastorno del sueño. A continuación, te explicamos el proceso básico:

Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia de usuario en nuestro sitio web. Si continúas utilizando este

1

sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Acepto

Más Info



dependiendo de la situación del paciente.

- 3. Sesiones recomendadas:** Generalmente, se recomiendan entre **5 y 10 sesiones** para obtener resultados óptimos. Los efectos del tratamiento son acumulativos, por lo que se notará una mejora progresiva en la calidad del sueño.
- 4. Higiene del sueño:** Además del tratamiento con NESAS®, en Corporis Fisioterapia te proporcionamos recomendaciones sobre **hábitos saludables** para mejorar la higiene del sueño, potenciando los efectos del tratamiento.

¿PROBLEMAS PARA DORMIR? ATENTOS A ESTOS EFECTOS DEL TRATAMIENTO NESAS® EN EL SUEÑO

Los pacientes que reciben tratamiento con NESAS® experimentan una notable **mejora en su calidad del sueño**, incluyendo:

Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia de usuario en nuestro sitio web. Si continúas utilizando este

1

sitio asumiremos que estás de acuerdo.

[Acepto](#)

[Más Info](#)



tratamientos han permitido que los

pacientes mantengan un sueño continuo durante la noche, evitando esos momentos frustrantes en los que despiertan en medio de la noche y tienen dificultades para volver a dormir.

Sueño Más Profundo

Una de las mejoras más significativas es el aumento en la duración y calidad de las fases de sueño profundo. Durante estas fases, el cuerpo se recupera y repara, lo que contribuye a un descanso más reparador. Esto no solo ayuda a que los pacientes se sientan más frescos y alertas al despertar, sino que también apoya funciones cognitivas como la memoria y el aprendizaje, favoreciendo un mejor desempeño en actividades diarias.

Reducción de Despertares Nocturnos

Los tratamientos con NESAS® han

Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia de usuario en nuestro sitio web. Si continúas utilizando este

1

sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Acepto

Más Info



Aumento de Energía y Vitalidad

Al mejorar la calidad del sueño, los pacientes se despiertan sintiéndose más descansados y con un mayor nivel de energía durante el día. Esto se traduce en una mayor vitalidad, lo que les permite afrontar sus actividades diarias con una actitud más positiva y productiva. Muchos reportan una mejora en su capacidad para concentrarse y realizar tareas, lo que les ayuda a ser más eficaces en su vida personal y profesional.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO ESTE TRATAMIENTO?

El tratamiento NESA® es ideal para personas que sufren de trastornos del sueño como:

- **Insomnio:** Dificultad para conciliar o mantener

Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia de usuario en nuestro sitio web. Si continúas utilizando este

1

sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Acepto

Más Info



• **Fatiga crónica:** Pacientes que, a pesar de

dormir muchas horas, no consiguen un descanso reparador.

- **Apnea obstructiva del sueño:** Interrupciones en la respiración durante el sueño. Esto provoca múltiples despertares a lo largo de la noche, lo que resulta en un sueño fragmentado y no reparador
- **Síndrome de piernas inquietas:** Sensaciones incómodas en las piernas que provocan un impulso irresistible de moverlas. Esto suele ocurrir en la noche, lo que dificulta el inicio y la continuidad del sueño.
- **Trastornos del ritmo circadiano:** Desalineación entre el ciclo de sueño y el reloj biológico. Esto incluye problemas como el jet lag o el trabajo por turnos, que afectan la calidad y la duración del sueño.
- **Parasomnias:** Comportamientos anormales durante el sueño. Esto incluye el sonambulismo, las pesadillas y el hablar mientras se duerme, lo que puede interrumpir el sueño y causar angustia.
- **Hipersomnia idiopática:** Somnolencia excesiva que no se puede explicar por otros trastornos. Las personas pueden tener

Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia de usuario en nuestro sitio web. Si continúas utilizando este

1

sitio asumiremos que estás de acuerdo.

[Acepto](#)

[Más Info](#)



- **Trastornos de Ansiedad y Estrés:** La ansiedad y el estrés pueden interferir significativamente con el sueño. Las personas pueden tener dificultades para dormir debido a pensamientos intrusivos o preocupaciones.

OTROS BENEFICIOS DE NESA® RELACIONADOS CON EL DESCANSO

Aunque el principal objetivo del tratamiento NESA® es mejorar la calidad del sueño, este enfoque tiene otros beneficios que pueden impactar positivamente tu descanso:

- **Reducción del estrés y la ansiedad:** Al equilibrar el sistema nervioso, NESA® disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que favorece un sueño más tranquilo.
- **Alivio del dolor crónico:** Para aquellos que sufren de dolor muscular o articular, NESA® puede ayudar a aliviar el dolor, lo que permite dormir mejor.

Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia de usuario en nuestro sitio web. Si continúas utilizando este

1

sitio asumiremos que estás de acuerdo.

[Acepto](#)

[Más Info](#)



Si sientes que tu calidad de vida se ve afectada

por la falta de sueño o te despiertas cansado y sin energía, el tratamiento con **NESA®** en **Corporis Fisioterapia** es una solución eficaz, segura y no invasiva que puede mejorar significativamente tu descanso. Las microcorrientes NESA® ayudan a equilibrar el sistema nervioso, facilitando un sueño más profundo y reparador, y ofreciendo resultados duraderos.

No subestimes la importancia de un buen descanso. Si estás buscando mejorar la calidad de tu sueño, ¡contáctanos! Te informaremos sobre el tratamiento más adecuado para ti.

ETIQUETAS: [NEUROMODULACIÓN NO INVASIVA](#),
[NESA](#)

Compartir esta entrada



Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia de usuario en nuestro sitio web. Si continúas utilizando este

1

sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Acepto

Más Info



Salud

Cuidamos tu salud

NEUROLOGÍA

Neuralgia del trigémino: síntomas y tratamiento del incapacitante dolor que afecta a miles de españoles

Gestos tan comunes como masticar, hablar, comer, lavase los dientes o peinarse puede desatar un dolor punzante en la cara llamado neuralgia del trigémino



Neuralgia del trigémino: El dolor facial más incapacitante y frecuente.

PUBLICIDAD

Rebeca Gil

07 OCT 2024 18:00 Actualizada 11 OCT 2024 13:37



0

El **trigémino** es el nervio más importante que recorre nuestro rostro. Tiene dos funciones muy claras, por un lado, la motora relacionada con la masticación, y, por otro, una función sensitiva, la más importante. Por eso, cuando un paciente sufre neuralgia de este nervio, el dolor puede resultar insoportable.

PUBLICIDAD

En el Día Internacional de la Neuralgia del Trigémino, que se celebra este lunes, 7 de octubre, hablamos con el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del [Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología](#):

Noticias relacionadas

¿Cómo saber si una persona está sufriendo un ictus? estas "acciones" pueden ayudar a salvarle la vida

Narcolepsia: por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño

Síndrome de las piernas inquietas: qué es lo que se siente y cuándo debo ir al neurólogo

- "Se denomina neuralgia a cualquier dolor agudo que sigue la ruta de un nervio. Y el trigémino es el principal nervio sensitivo de la cara,

ya que sus tres ramificaciones abarcan la región del [ojo](#), la mejilla y la [mandíbula](#), por lo que las personas que padecen neuralgia del trigémino pueden experimentar dolor en cualquier parte de su recorrido”.

Así que estamos hablando de un tipo de dolor facial o de cabeza que se diferencia del resto de [cefaleas](#), “además de por su intensidad y de su carácter punzante o eléctrico, porque es muy habitual que se active al realizar actividades cotidianas diarias como masticar, hablar, comer, [lavase los dientes](#) o peinarse”.

PUBLICIDAD

“Ante cualquier estímulo táctil o térmico en el rostro, aunque este sea leve, se puede desencadenar una crisis de dolor muy incapacitante”.

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña



El dolor facial más frecuente

La neuralgia del trigémino es el tipo de dolor facial más frecuente en adultos. Según los datos que maneja la SEN más de 35.000 españoles la sufren.

De ellos, el 90%-95% de los casos afecta a la segunda y tercera rama del nervio trigémino (zona maxilar, y mandibular respectivamente) y habitualmente **suele afectarse un solo lado de la cara**: únicamente en un 2-5% de los casos el dolor

es bilateral.

Aunque existen múltiples factores que pueden ser responsables de la aparición de esta neuralgia, lo más frecuente es que se produzca por la **compresión vascular del nervio**, (neuralgias del trigémino primarias) aunque en otras ocasiones su origen no se puede determinar (neuralgia idiopática).

PUBLICIDAD

Este dolor agudo también se puede producir de forma secundaria como consecuencia de otras patologías (el 15% de los casos de neuralgia del trigémino), como la presencia de un tumor, o padecer esclerosis múltiple.

- "Cuando la neuralgia del trigémino debuta en **personas jóvenes**, tiene un carácter bilateral, se ve afectada la primera rama del nervio trigémino (oftálmica) y además de las crisis existe un dolor continuo, lo más probable es que se trate de una forma secundaria".
- "Por el contrario, cuando el dolor se experimenta con las crisis características de gran intensidad, y afecta sólo a una **rama** del trigémino, lo más probable es que se trate de una forma clásica o idiopática".



Masticar, hablar, comer o lavarse los dientes puede desatar un dolor punzante en la cara. / ADOBE STOCK.

Mujeres de mediana edad las más afectadas

La neuralgia del trigémino puede afectar a cualquier persona y de cualquier edad, pero es cierto que los neurólogos han observado como la **edad media** de inicio de la enfermedad ronda los 54 años y es más frecuente en mujeres (en 60% de los casos).

¿Qué es la miastenia gravis, que crece en las mujeres jóvenes y los hombres mayores de 50?



En todo caso, se trata de una enfermedad cuya incidencia aumenta con la edad: con una incidencia general de 12,6 casos por cada 100.000 personas al año, esta progresa a los 17,5 por 100.000 personas/año entre las personas de 60 a 69 años o hasta los 25,6 por 100.000 personas/año en personas mayores de 70 años. La neuralgia del trigémino supone el 90% de las neuralgias que se producen en las personas mayores de 60 años.

Problemas de diagnóstico

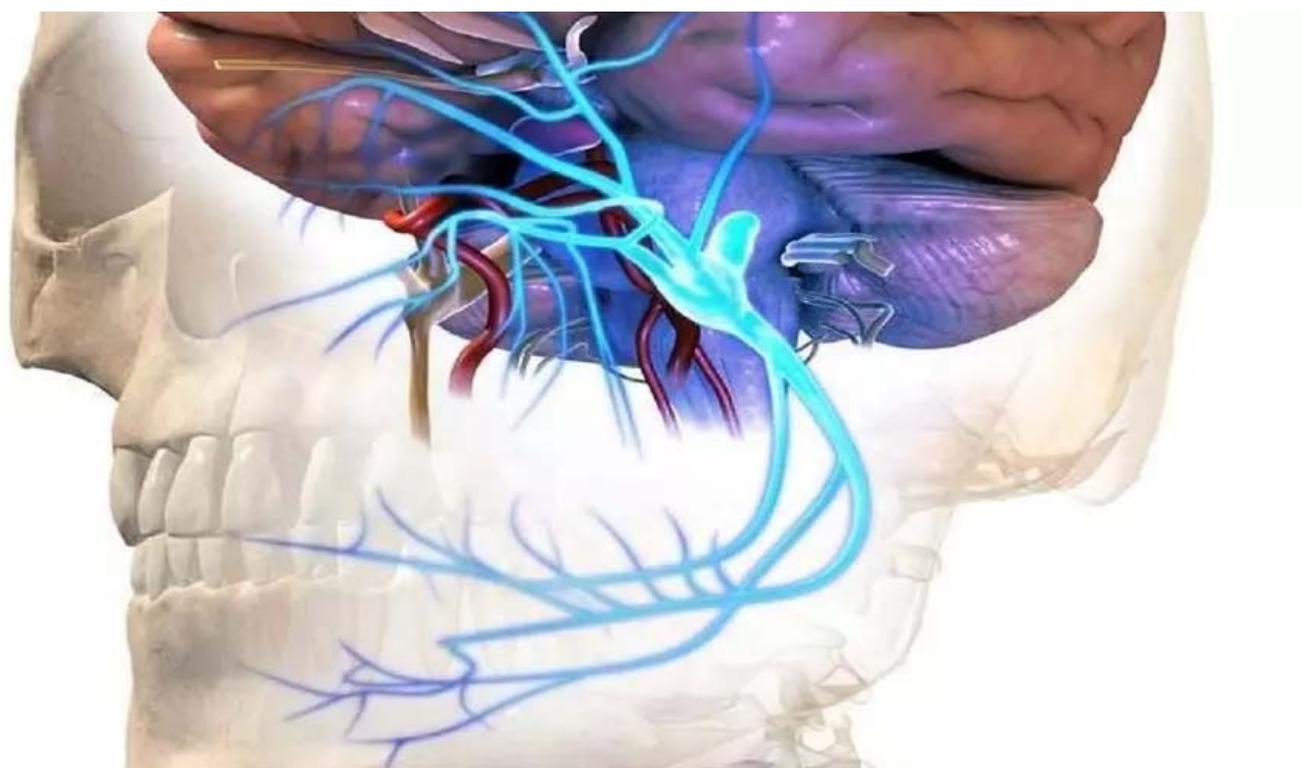
Aunque estos datos no son definitivos, ya que desde la SEN apuntan a que la incidencia de la enfermedad podría ser mayor debido a los problemas de diagnóstico.

Y es que, aunque existen unos criterios bien definidos para detectar la neuralgia del trigémino, se estima que, en los países desarrollados, el diagnóstico se retrasa al menos un año y que la primera consulta da como resultado un diagnóstico erróneo en más del 40% de los pacientes.

“Es común que, en la primera consulta, la neuralgia del trigémino sea confundida con otras enfermedades sobre todo problemas dentales. Por el contrario, muchos pacientes con dolor facial intenso sin una causa evidente son erróneamente diagnosticados de neuralgia del trigémino”, señala el doctor Pablo Irimia.

“Por esa razón, desde la SEN se ha desarrollado una guía accesible a todos los médicos para el diagnóstico y tratamiento de la neuralgia trigémino. La neuralgia del trigémino supone una de las formas más intensas y debilitantes de dolor que una persona puede experimentar por lo que urge mejorar los tiempos de diagnóstico para que los pacientes puedan

acceder cuando antes a los tratamientos indicados”, concluye el experto.



El trigémino es el principal nervio sensitivo de la cara. / FOTO: BRUCEBLAUS.

Desde fármacos a cirugía para su tratamiento

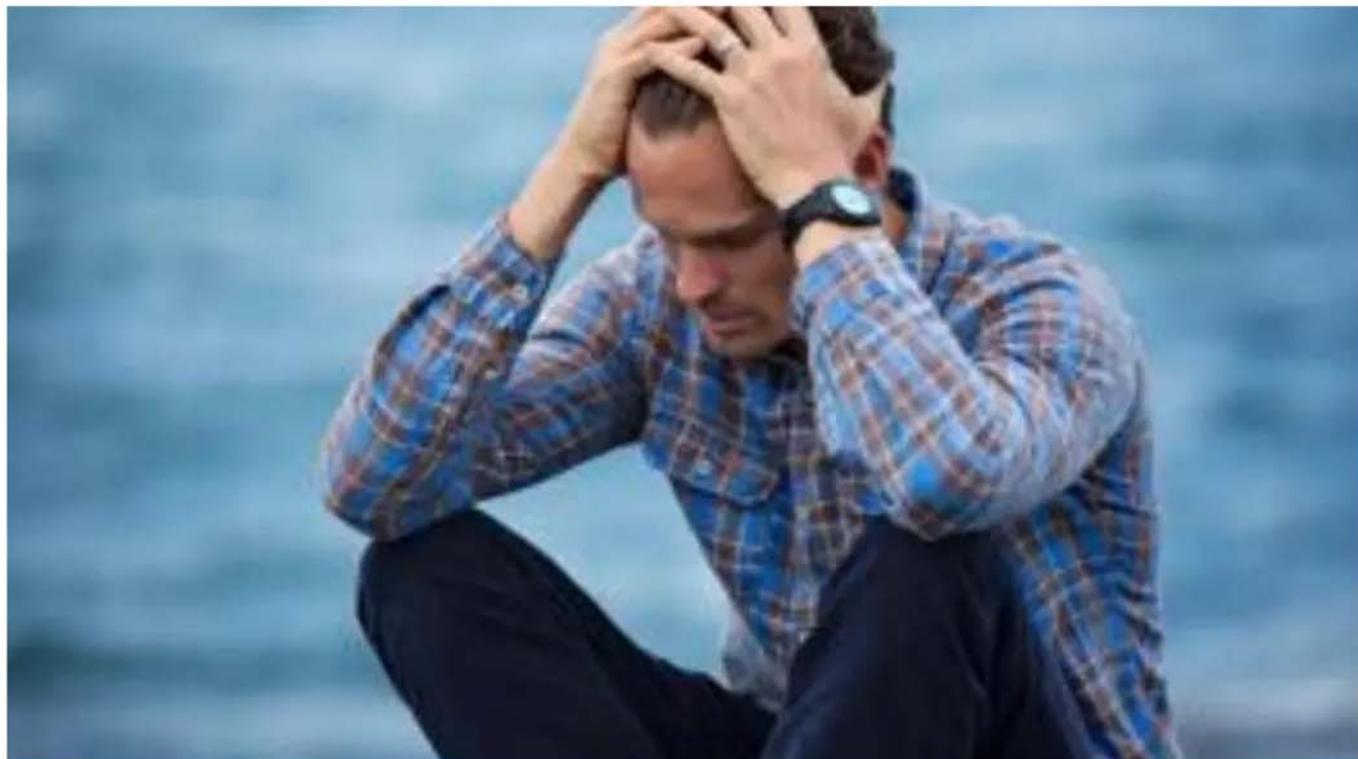
Aunque es una enfermedad crónica que no se cura, si existen tratamientos para aliviar o tratar de hacer remitir la neuralgia del trigémino. Así, más del 60% de los pacientes pueden verse beneficiados por el tratamiento farmacológico existente.

Para aquellos pacientes que no responden a los fármacos, existen otras alternativas de tratamiento, como la infiltración local de [toxina botulínica](#) o ciertos procedimientos quirúrgicos. De hecho, más del 30% de los pacientes que no responden al tratamiento médico son candidatos a la cirugía. Por lo que actualmente, aproximadamente el 80-85% de los pacientes quedan libres de [dolor](#) a largo plazo.

Urticaria crónica espontánea: El desesperante picor que puede afectar a todas las edades



“En todo caso, y aunque muchos pacientes en tratamiento logren remisiones completas, sobre todo al principio, estamos hablando de una **enfermedad crónica difícil de manejar**, en la que los fármacos pueden no ser efectivos o pueden perder efectividad con el paso del tiempo y cuyo impacto sobre la calidad de vida de los pacientes es muy relevante”, advierte el neurólogo.



Neuralgia del trigémino: ¿Qué es y cómo se cura? / FREEPIK

Esto tiene graves consecuencias en los pacientes.

- “Sabemos que la incidencia de depresión y ansiedad en pacientes con neuralgia del trigémino es casi tres veces mayor que en la población general, que más del 50% de los pacientes tienen limitaciones laborales y que son muchos los pacientes que experimentan importantes limitaciones en las actividades de la vida diaria, **aislamiento social**, o sufren otro tipo de comorbilidades como alteraciones del **sueño**, **fatiga** o **anorexia**”, añade el experto.

Te puede interesar

NEUROLOGÍA / INFECCIOSAS

Los casos de meningitis están aumentando en España: síntomas, cuándo afecta y secuelas

DERMATOLOGÍA

¿Por qué siempre debes lavar la ropa nueva antes de usarla? Estos son los motivos

MEDICINA INTERNA

Los cuidados paliativos no son sinónimo de muerte: ¿en qué consisten y qué enfermos los necesitan?



Cierre de orejuela: la novedosa operación que previene el ictus y nos puede liberar del Sintrom



“Urge, por lo tanto, tratar de mejorar los tiempos de diagnóstico y la investigación de nuevos tratamientos que permitan **reducir la incertidumbre con la que viven muchos pacientes** debido a la falta de diagnóstico, el temor a que los ataques se repitan, los posibles efectos secundarios del tratamiento o a la pérdida de efectividad de los mismos”, concluye Irimia.

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

El truco nocturno para perder peso después de los 50 (mientras duermes)

domir-adelgazar.es

Más información

PUBLICIDAD

SALUD Y BIENESTAR

Si duermes con la boca abierta, roncar no es lo único que tendría que preocuparte

Dormir de manera inadecuada se puede convertir en una auténtica pesadilla una vez que abres los ojos



 Alamy Stock Photo
Hombre durmiendo con la boca abierta

 Jesús Tobarra
Publicado el 11 oct 2024, 14:59
3 min lectura



Para muchas personas, [dormir](#) es uno de los placeres de la vida, pero no todo el mundo lo disfruta de la Más directos **ra respirar, sus**



COPE emisión nacional
HERRERA EN COPE
Con Carlos Herrera



TE PUEDE INTERESAR



El truco para quedarte dormido en menos de 5 minutos: gratis, sin medicación y cualquiera puede hacerlo

El insomnio es el trastorno más frecuente, [la Sociedad Española de Neurología estima que entre un 20 y un 48% de la población adulta](#) de nuestro país tiene problemas para iniciar o mantener el [sueño](#).

Más directos



COPE emisión nacional
HERRERA EN COPE
Con Carlos Herrera





Presentación de la carrera de ADACE CLM

EL 27 DE OCTUBRE Enclm - 11 octubre 2024 - Ciudad Real

La Asociación de Daño Cerebral Sobrevenido de Castilla-La Mancha (ADACE CLM) celebrará el domingo 27 de octubre la **I Carrera Solidaria por el Daño Cerebral Sobrevenido**. Una iniciativa que es mucho más que una mera cita deportiva puesto que nace con el propósito de convertirse en una **referencia de sensibilización** ciudadana sobre las **consecuencias** y la **prevención** del daño cerebral sobrevenido.

La concejal de Servicios Sociales, **Aurora Galisteo**, las representantes de ADACE CLM, **Carmen Sánchez** y **María Cantero**, y las tres enfermeras del Hospital General de Ciudad Real promotoras de la idea han sido las encargadas de presentar a los medios de comunicación esta I Carrera Solidaria.

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

domir-adelgazar.es | Patrocinado

[Lee el siguiente artículo >](#)

Privacidad

Enlaces Patrocinados por Taboola

Te puede gustar

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

domir-adelgazar.es

Galisteo ha agradecido a ADACE el trabajo que hacen en la ciudad y ha destacado que desde el primer momento las concejalías de Servicios Sociales, Participación y Deportes, quisieron implicarse en un evento que **ayuda a la sensibilización y prevención** de las enfermedades neurológicas.

Y ese es el principal sentido de esta carrera que nace con **vocación de continuidad**, la sensibilización de la población, según ha subrayado Carmen Sánchez. "Pretendemos visibilizar y dar a conocer el daño cerebral sobrevenido, que las familias sepan que no están solas, que la asociación **lucha por atender y dar apoyo a las personas afectadas** y a sus familias".

Según los datos de la Sociedad Española de Neurología, en 2023 en España las enfermedades ne

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

domir-adelgazar.es | Patrocinado

[Lee el siguiente artículo >](#)

Privacidad

principal causa de discapacidad y responsables del 14% de los fallecimientos.

Seis kilómetros con salida y meta en el Parque de Gasset

La carrera comenzará a las 10:00 horas con salida y meta en la **Fuente Talaverana del Parque Gasset**. Tendrá un recorrido de **seis kilómetros** que discurrirán por el propio parque y por la vía verde. Además, ADACE ha programado **numerosas actividades** a lo largo de la mañana para fomentar la participación del público asistente, con juegos infantiles, ejercicios de estiramiento, una exhibición de baile de tango, una actividad para la prevención de ictus y un aperitivo al finalizar la carrera.

Todas las personas que quieran participar deberán hacer un **ingreso de cinco euros** en la cuenta ES84 2085 7758 2903 3021 9557, indicando el nombre y apellidos y también la talla de camiseta que desean. Los corredores recibirán una **bolsa del corredor** que pueden recogerse en el Centro de Atención de ADACE (Avenida de Fuensanta 69) o el mismo día de la carrera en el punto de salida situado en la Fuente Talaverana. El plazo de inscripción se cerrará el lunes 21 de octubre. Además, se puede colaborar a través de la **Fila 0** enviando un bizum al 04666.

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

domir-adelgazar.es | Patrocinado

[Lee el siguiente artículo >](#)

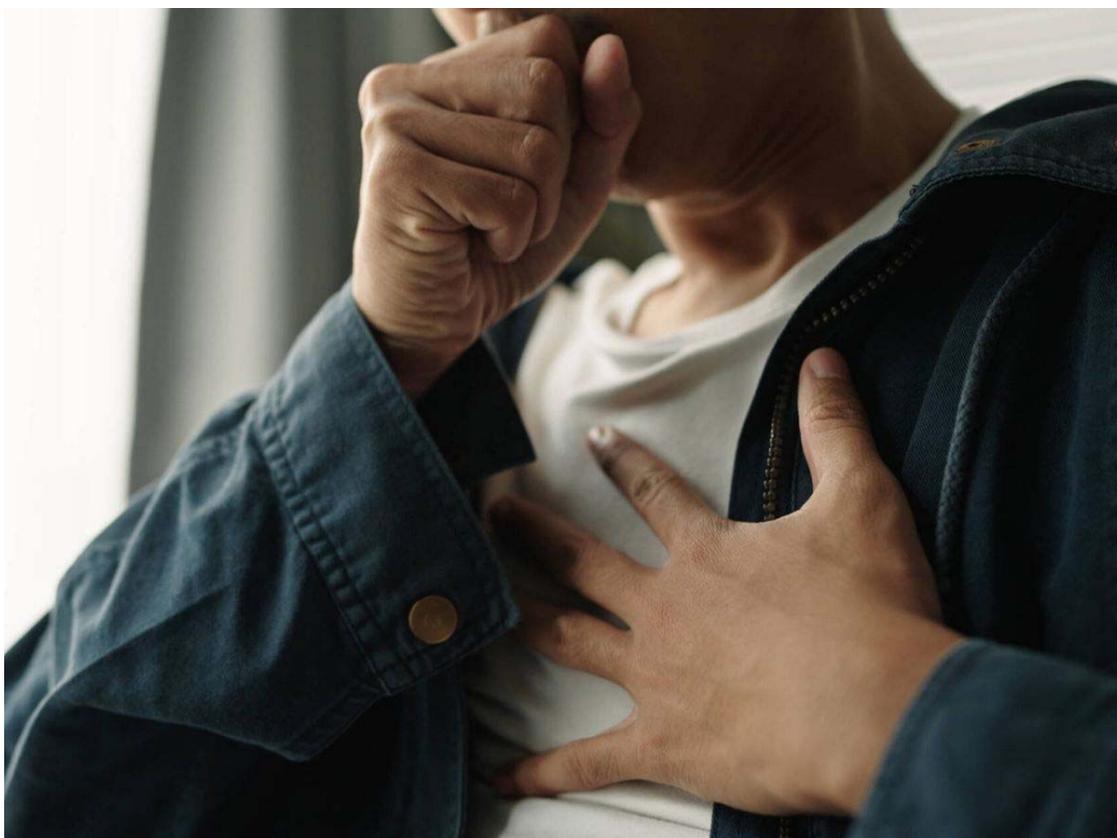
Privacidad

Bienestar

ENFERMEDAD NEUROLÓGICA

Ataxia hereditaria: puede que la sufras, pero todavía no te has dado cuenta

Se trata de un conjunto de enfermedades hereditarias, con gran variedad de síntomas y características, por lo que son difíciles de diagnosticar



(istock)

Por C. Bisbal

12/10/2024 - 05:00



Según la [Fundación Nacional para la Ataxia](#) (NAF, por sus siglas en inglés), “la ataxia es una enfermedad neurológica rara degenerativa, que afecta a la capacidad de una persona para **caminar, hablar y usar sus habilidades motoras finas**”. De hecho, las personas afectadas por esta enfermedad “pueden experimentar problemas para utilizar los dedos y las manos, los brazos, las piernas, caminar, hablar o mover los ojos”, añaden.

Pero la ataxia no es solo una enfermedad. En realidad es un término que engloba **más de 200 tipos de enfermedades**, todas ellas catalogadas como [enfermedades raras](#) y generalmente hereditarias y degenerativas. Afectan a entre 3 y 20 personas por cada 100.000 habitantes, lo que se traduce en unas 2.500 españoles.

“Las ataxias cerebelosas (causadas por una disfunción en el cerebelo) pueden **clasificarse de muchas formas**, según el patrón de herencia, edad de inicio, los síntomas predominantes... pero generalmente distinguimos dos tipos: ataxias secundarias o adquiridas, y ataxias degenerativas”, afirma Irene Sanz, Coordinadora de la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas (CEAPED) de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

La mayor parte de las ataxias tienen una **causa genética**, “por lo que también las denominamos ataxias hereditarias”, dice la experta. Y añade: “En general estamos hablando de **enfermedades crónicas, progresivas**, que además generan una gran discapacidad y que pueden comprometer la supervivencia de los pacientes”.

Enfermedad heterogénea

Al tratarse de tantos tipos de ataxias, sus características son muy heterogéneas. Ejemplo de ello es la **velocidad de progresión** de la enfermedad, que varía de una persona a otra, así como según el tipo de ataxia. En **algunos pacientes** los síntomas empeoran lentamente a lo largo años y, en otros, evolucionan muy rápidamente.

Estamos hablando de enfermedades crónicas, progresivas, que además generan una gran discapacidad

Los síntomas que presentan también son diferentes, y además de anomalías en el habla, o en la forma de caminar, se pueden **presentar con comorbilidades** como epilepsia, problemas cognitivos, polineuropatías, cardiopatías, **alteraciones endocrinas**, malformaciones esqueléticas o problemas del estado de ánimo.

Precisamente esa heterogeneidad **dificulta su diagnóstico**. Por eso, Irene Sanz asegura que, “una vez descartadas posibles causas secundarias o adquiridas, los **estudios genéticos** son imprescindibles, sobre todo ahora que las técnicas diagnósticas moleculares han experimentado un gran avance”.

Test genéticos

“Sin embargo, a las limitaciones que aún existen en el acceso a estos test genéticos, dependientes de la **disponibilidad de medios de cada CC.AA.**, se añade que aún es necesario seguir avanzando en la **investigación** para identificar la totalidad de genes causantes de las ataxias”, dice la experta.

ADN y secuencia genética (Foto: iStock)

De hecho, "hasta la fecha se ha identificado **más de 100 genes** diferentes cuya mutación puede estar detrás de estas enfermedades, pero aún es necesario tratar de identificar muchos más". Esta es la razón de que, según afirma Sanz, "hasta el 40 ó 50% de los pacientes **no recibirán un diagnóstico definitivo**".

Ralentizar los síntomas

Las ataxias hereditarias no tienen cura. Su **tratamiento es sintomático** y trata de que la enfermedad progrese lo **más lentamente posible**, para que el paciente mantenga su autonomía funcional durante el máximo tiempo. El objetivo es evitar que el grado de discapacidad aumente y, por lo tanto, empeore su calidad de vida.

Foto: Una mujer con dolor de cabeza. (iStock)

TE PUEDE INTERESAR

No es el párkinson: la enfermedad cerebral que es una de las mayores causas de muerte en España

Alimente

"Algunos síntomas de estas enfermedades y de sus comorbilidades pueden verse beneficiados por los **tratamientos farmacológicos** y/o quirúrgicos de los que disponemos actualmente". Sanz se refiere a terapias rehabilitadoras como la **fisioterapia**, la logopedia o la terapia ocupacional.

"En todo caso, y a pesar de que se continúa trabajando con el objetivo de **frenar la neurodegeneración** o incluso revertirla, son enfermedades que aún necesitan de muchísimos esfuerzos en el desarrollo de nuevas terapias", concluye la Coordinadora de la **Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas** (CEAPED).



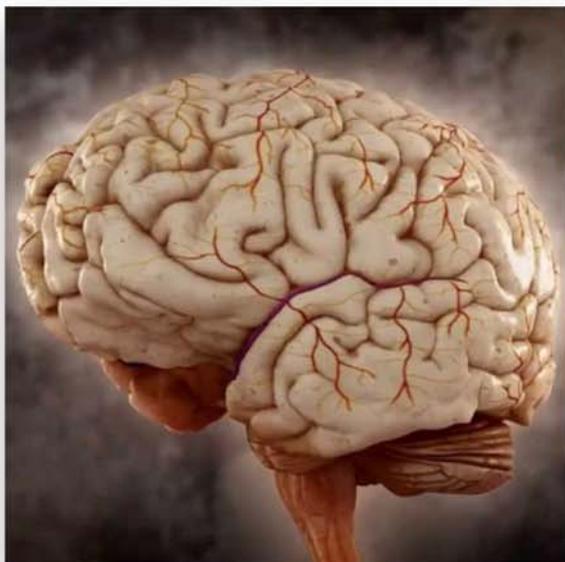
window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');

INICIO

PODCASTS



Iniciar



Las mañanas de RNE con...

Las mañanas de RNE - Josep Cuní

3 días atrás • 4 minutos



Josep Cuní habla en **Las mañanas de RNE** con **Javier Camiña**, vocal de la **Sociedad Española de Neurología**. El motivo es un estudio en la **Universidad de Salud y Ciencia de Oregón**, que muestra por primera vez las vías que tiene el **cerebro** para eliminar sus **residuos**. **Tener un sueño de calidad es clave para ayudar a eliminar estos residuos** y a ralentizar la aparición de enfermedades neurodegenerativas, como el **Alzheimer** o el **Parkinson**.

[Escuchar audio](#)

Te podría gustar

VER MÁS



The Rest Is Politics
Goalhanger



The News Agents
Global



The Rest Is Politics: US
Goalhanger



Leading
Goalhar



Cronista España • Actualidad • Hábitos Saludables

Vida sana

El hábito nocturno para conciliar el sueño y recuperar hasta 10 años de juventud del cerebro después de los 40

Se trata de una técnica sencilla y eficaz con la que podrás no solo mejorar la calidad del sueño, sino aumentar la energía durante el día.

Actualizado el 10 de Octubre de 2024

12:43



Escuchar
3:00 minutos



En esta noticia

¿Cuántas horas hay que dormir por día para estar saludable?

¿Cuál es el hábito que devuelve hasta 10 años de juventud al cerebro?



garantiza la recuperación y el procesamiento de la información, asegura la *Sociedad Española de Medicina Antienvjecimiento y Longevidad* (SEMAL), y es la clave para mantener el **cerebro** joven y activo.

"El **sueño** es esencial para el aprendizaje, la memoria, el mantenimiento del **cerebro** y la **metabolización** de algunos valores agotados mientras estábamos despiertos", explica el Doctor Juan Pareja, jefe de la Unidad del Sueño del Hospital Quirón de Madrid.

Sin embargo, establecer una rutina de **descanso** puede ser un problema para muchas personas. Según datos de la *Sociedad Española de Neurología* (SEN) más de un 10% de la población española padecen algún tipo de **trastorno de sueño** crónico y grave.

En este sentido, incorporar prácticas para corregir las deficiencias en el descanso trae importantes **beneficios** para el organismo. A continuación, te contamos hábitos sencillos para incorporar a la rutina nocturna.

Atención. No es pescado: esto es lo que debes añadir al café para fortalecer la memoria y el crecimiento neuronal

Sagradas Escrituras. El Papa Francisco reveló cuáles son los cristianos que verán a Dios: "Sólo quienes tienen..."

¿Cuántas horas hay que dormir por día para estar saludable?

La cantidad de horas que hay que dormir para estar sano dependen en mayor medida de la edad. Por eso, las recomendaciones de los Centros

El sencillo hábito nocturno para conciliar el sueño y recuperar la juventud del cerebro después de los 40.
Imagen: archivo.

Estas son sus sugerencias:

- 0 a 3 meses: de 14 a 17 horas
- 4 a 12 meses: de 12 a 16 horas
- 1 - 2 años: de 11 a 14 horas
- 3 - 5 años: de 10 a 13 horas
- 6 - 12 años: de 9 a 12 horas
- 13 - 18 años: de 8 a 10 horas
- 18 - 60 años: 7 horas o más por noche
- 61 - 64 años: entre 7 y 9 horas
- 65 años en adelante: entre 7 y 8 horas



buena calidad del *sueño* también es esencial.

Los signos de mala calidad del sueño incluyen no sentirse descansado incluso después de dormir lo suficiente, despertarse repetidamente durante la noche y experimentar síntomas de trastornos del sueño (como ronquidos o falta de aire).

Mejorar la calidad del sueño puede verse favorecido por mejores **hábitos de sueño** o por ser diagnosticado y tratado por cualquier trastorno del sueño que pueda tener.

AEMPS. Exigen el retiro urgente de este popular medicamento de todas las farmacias y puntos de venta

Ciencia. El descubrimiento científico que cambia todo lo que sabemos del Universo: encontraron una nueva galaxia como la Vía Láctea

¿Cuál es el hábito que devuelve hasta 10 años de juventud al cerebro?

La *Sociedad Española de Sueño* ha publicado una guía de buenas prácticas para la hora de **dormir**. En ella, se detallan una serie de consejos para construir una **rutina saludable** y sostenible en el tiempo.



El hábito saludable que devuelve hasta 10 años de juventud al cerebro. Imagen: archivo

Los hábitos que recomiendan seguir los especialistas son:

Establecer una hora fija para dormir y para despertarse.

No tomar siestas de más de 30 minutos.

Evitar el alcohol y el tabaco.

Evitar la cafeína seis horas antes de acostarse.

Preparar cenas ligeras.

Utilizar ropa de cama cómoda.

Eliminar la mayor cantidad de luz y ruido posible.





Sociedad

Sociedad Ciencia Educación Medio ambiente Sanidad Sucesos Tiempo Elecciones Catalunya P de Planeta Empoderadas Tráfico Sanamente

El Congreso aprueba, por fin, la ley ELA: "Hoy encendemos la luz del túnel donde estamos los enfermos"

La nueva norma facilitará que los casi 4.000 afectados en España puedan acceder a cuidados asistenciales y clínicos, y a medidas de apoyo económico y social

El Congreso aprueba por unanimidad la ley ELA

VÍDEO: AGENCIA ATLAS | FOTO: EFE

PUBLICIDAD



Nieves Salinas



EL SOL BOGOTÁ 105.4 FM



TENDENCIAS

¿Qué trastorno mental tendría el Guasón? Esto es lo que dicen los expertos

El Joker 2 se estrenó hace poco en cine, generando más críticas que buenos comentarios de quienes la han visto.



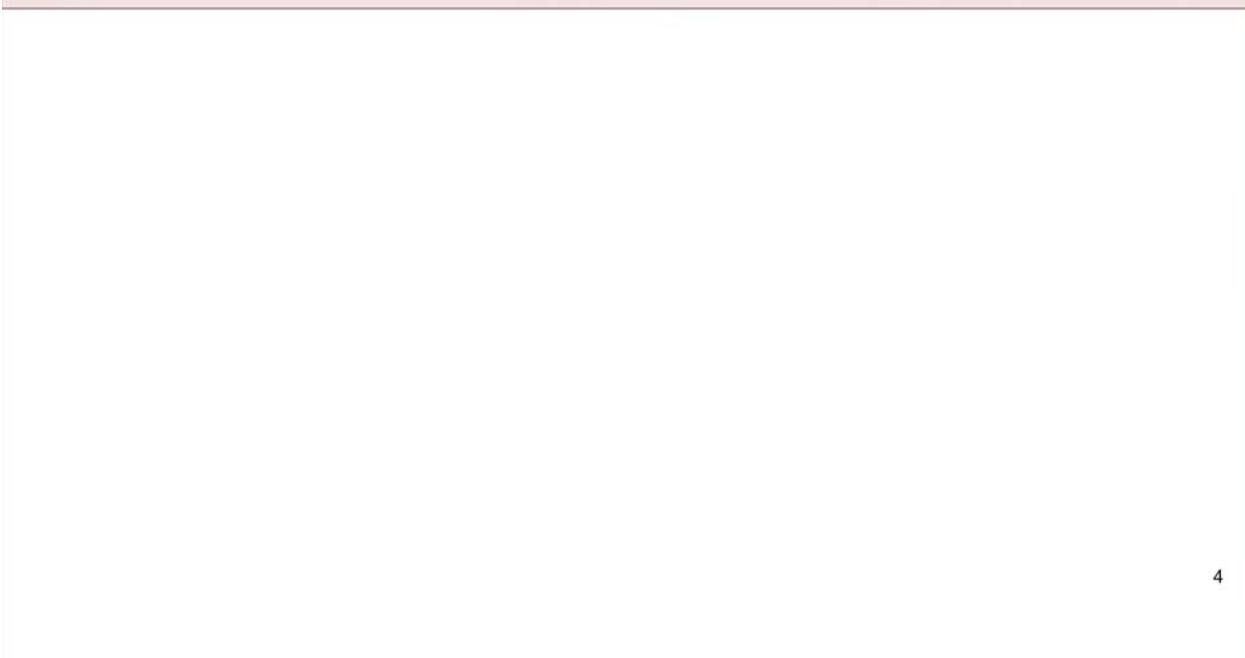
Compartir

El 'Joker' es uno de los villanos más reconocidos del cine. Este personaje apareció por primera vez en 1940 en la película de **Batman**, creándose así una rivalidad que, hasta el día de hoy, sigue vigente.

No dejes de leer: Lady Gaga da pistas del mundo del 'Joker' y presenta nuevo tráiler de la película

AD

Ad : (0:08)



Según información que circula en redes sociales, el enemigo de **'Bruce Wayne'** no tenía una historia previa, pero su particular forma de ser siempre lo hizo resaltar.

Se cree que **el 'Guasón' nació como inspiración de 'Gwynplaine' o 'El hombre que ríe'** escrito por el autor francés Víctor Hugo en 1869.

Son varios los actores que han interpretado a este personaje: **Mark Hamill, Troy Baker y Richard Epcar, mientras que Cesar Romero, Jack Nicholson, Heath Ledger, Jared Leto, Joaquin Phoenix y Barry Keoghan** se han encargado de darle vida en el cine.

El 'Joker' y la salud mental

Sin embargo, algo que suele generar debate entre muchos es qué posible **problema psicológico tiene el 'Joker'**. Sobre esto, algunos expertos en salud mental han dado su punto de vista.

Lee también: Escupió todo, literalmente: La reacción de Lady Gaga al escuchar a Joaquin Phoenix cantando es viral

Francisco Javier López, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología, le dijo a BBC que este individuo ficticio padecería de una “crisis de epilepsia gelástica”.

“Es un tipo de crisis epiléptica muy infrecuente. Se calcula que representa el 0,2 por ciento del total de todos los tipos de crisis epilépticas. La característica es que es una risa que aparece de forma inapropiada, y al paciente no le supone alegría, sino que es inmotivada”, explicó.

- 'Joker, Folie à Deux': la decepción expresada en los mejores memes

- 'Joker 2': final de 'Folie à Deux' explicado, ¿quién es el Joker realmente?

- Llega el primer tráiler de 'Joker 2': ¿Muy diferente a los comics? Te lo explicamos

Varios expertos en salud de la Universidad Marista de Mérida de México realizaron un estudio llamado "**La baraja del Joker: factores desencadenantes de la conducta agresiva en el paciente con afección pseudobulbar**" en el que determinaron que el 'Joker' padecería "estrés psicosocial", lo que conduce a una conducta agresiva.

"El estrés puede ser definido como la percepción de una amenaza ante la cual el organismo requiere de adaptaciones para asegurar la homeostasis y la supervivencia. En la misma línea argumental, podemos entonces definir el estrés psicosocial como el estrés generado por situaciones sociales y/o emocionales conflictivas, que puede desencadenar como consecuencia diversas patologías y conductas en función de la predisposición genética, la experiencia del individuo y su ambiente cultural", se lee.

Por su parte, Hugo Sánchez Castillo, profesor e investigador de la Facultad de Psicología de la UNAM, agregó: **“Seguramente El Joker sufría algún tipo de psicosis o esquizofrenia, pero el contexto social y familiar no lo provocó”**.

Al igual que los anteriores argumentos, el docente se inclina por **el síndrome pseudobulbar “una enfermedad caracterizada por la expresión emocional exagerada o inapropiada en un contexto**. Pueden tener arranques de risa o llanto incontrolables en una situación que no corresponde”.

Te podría interesar: Joker 2: ¿Qué condición tiene Harley Quinn y por qué algunas personas se sienten atraídas por los criminales?

Ad



RADIO UNO BOGOTÁ 88.9 FM



TENDENCIAS

¿Qué trastorno mental tendría el Guasón? Esto es lo que dicen los expertos

El Joker 2 se estrenó hace poco en cine, generando más críticas que buenos comentarios de quienes la han visto.

2024-10-11



Compartir

El 'Joker' es uno de los villanos más reconocidos del cine. Este personaje apareció por primera vez en 1940 en la película de **Batman**, creándose así una rivalidad que, hasta el día de hoy, sigue

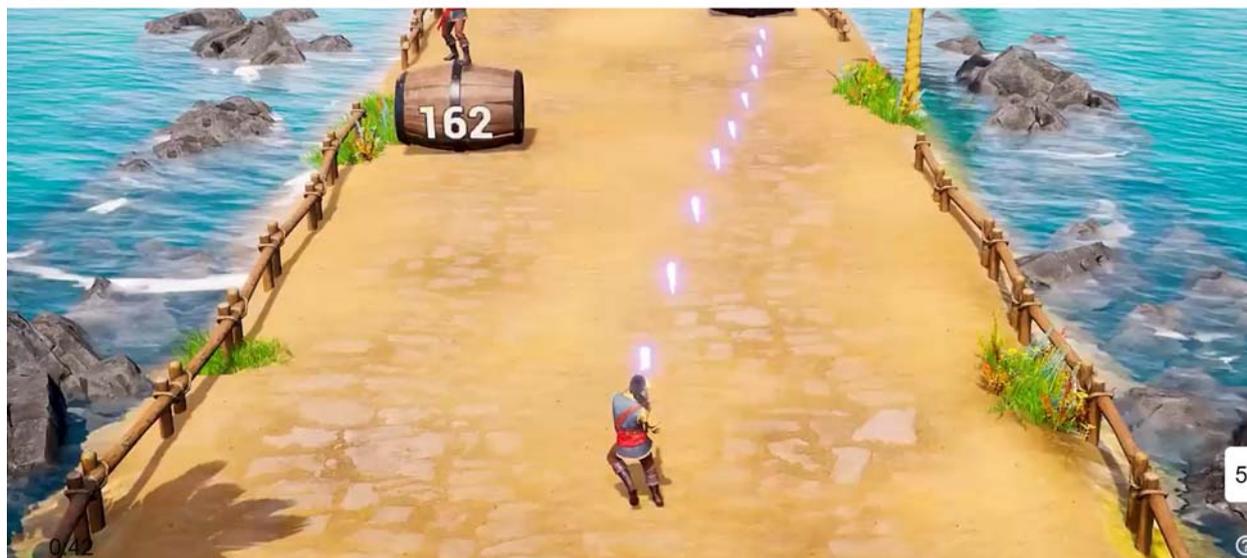
vigente.

No dejes de leer: Lady Gaga da pistas del mundo del 'Joker' y presenta nuevo tráiler de la película

AD

Evony
by pc.evony.com

Play Now



Según información que circula en redes sociales, el enemigo de **'Bruce Wayne'** no tenía una historia previa, pero su particular forma de ser siempre lo hizo resaltar.

Se cree que el **'Guasón'** nació como inspiración de **'Gwynplaine'** o **'El hombre que ríe'** escrito por el autor francés Víctor Hugo en 1869.

Son varios los actores que han interpretado a este personaje: **Mark Hamill, Troy Baker y Richard Epcar, mientras que Cesar Romero, Jack Nicholson, Heath Ledger, Jared Leto, Joaquin Phoenix y Barry Keoghan** se han encargado de darle vida en el cine.

El 'Joker' y la salud mental

Sin embargo, algo que suele generar debate entre muchos es qué posible **problema psicológico tiene el 'Joker'**. Sobre esto, algunos expertos en salud mental han dado su punto de vista.

Lee también: Escupió todo, literalmente: La reacción de Lady Gaga al escuchar a Joaquin Phoenix cantando es viral

Francisco Javier López, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología, le dijo a BBC que este individuo ficticio padecería de una “crisis de epilepsia gelástica”.

“Es un tipo de crisis epiléptica muy infrecuente. Se calcula que representa el 0,2 por ciento del total de todos los tipos de crisis epilépticas. La característica es que es una risa que aparece de forma inapropiada, y al paciente no le supone alegría, sino que es inmotivada”, explicó.

- [‘Joker, Folie à Deux’: la decepción expresada en los mejores memes](#)

- [‘Joker 2’: final de ‘Folie à Deux’ explicado, ¿quién es el Joker realmente?](#)

- [Llega el primer tráiler de 'Joker 2': ¿Muy diferente a los comics? Te lo explicamos](#)

Varios expertos en salud de la Universidad Marista de Mérida de México realizaron un estudio llamado "**La baraja del Joker: factores desencadenantes de la conducta agresiva en el paciente con afección pseudobulbar**" en el que determinaron que el 'Joker' padecería "estrés psicosocial", lo que conduce a una conducta agresiva.

"El estrés puede ser definido como la percepción de una amenaza ante la cual el organismo requiere de adaptaciones para asegurar la homeostasis y la supervivencia. En la misma línea argumental, podemos entonces definir el estrés psicosocial como el estrés generado por situaciones sociales y/o emocionales conflictivas, que puede desencadenar como consecuencia diversas patologías y conductas en función de la predisposición genética, la experiencia del individuo y su ambiente cultural", se lee.

Por su parte, Hugo Sánchez Castillo, profesor e investigador de la Facultad de Psicología de la UNAM, agregó: **“Seguramente El Joker sufría algún tipo de psicosis o esquizofrenia, pero el contexto social y familiar no lo provocó”**.

Al igual que los anteriores argumentos, el docente se inclina por **el síndrome pseudobulbar “una enfermedad caracterizada por la expresión emocional exagerada o inapropiada en un contexto**. Pueden tener arranques de risa o llanto incontrolables en una situación que no corresponde”.

Te podría interesar: [Joker 2: ¿Qué condición tiene Harley Quinn y por qué algunas personas se sienten atraídas por los criminales?](#)