

Cantabria Liberal

PORTADA CANTABRIA TORRELAVEGA OPINIÓN CULTURA ECONOMÍA DEPORTES

ENTREVISTAS

SANIDAD CANTABRIA

TRIBUNALES



 SANIDAD CANTABRIA 15-10-2024 14:00



CEAFA exige el diagnóstico precoz de Alzheimer, crear un censo de pacientes y acceso equitativo a tratamientos

La Confederación Española de Alzheimer y otras demencias (CEAFA) ha presentado este martes el Pacto por el Recuerdo, un documento en el que exige facilitar el acceso al diagnóstico precoz para detectar el Alzheimer, crear un censo de pacientes para cuantificar la magnitud de la enfermedad y garantizar un acceso equitativo a tratamientos farmacológicos y no farmacológicos.

La presidenta de CEAFA, Mariló Almagro, ha destacado en su intervención que este pacto "es un verdadero llamamiento al compromiso, una invitación a adoptar medidas inmediatas y un punto de partida para avanzar en la lucha real contra la enfermedad, porque el abordaje del Alzheimer precisa de soluciones eficaces, firmes y definitivas que cuenten con el consenso de todos, el apoyo a las instituciones sanitarias, científicas, profesionales y sociales, y con el compromiso decidido de nuestros representantes políticos".

Una de las reivindicaciones de este Pacto por el Recuerdo es el diagnóstico precoz, que permitiría detectar la enfermedad en estadios tempranos y poder intervenir cuanto antes en su desarrollo. Para ello, el documento recoge que debe existir una coordinación entre la Atención Primaria (AP) y la especializada, así como dotar al proceso de los recursos económicos, materiales y humanos necesarios.

qué le pasa al paciente es el primer paso para conseguir "disminuir su ansiedad", también la de su familia, y que esta tenga la posibilidad de informarse y adaptarse a una situación que irá cambiando, algo para lo que necesitan tiempo.

Además, ha subrayado que "el diagnóstico precoz es posible a día de hoy con las herramientas que tenemos", como son la tomografía por emisión de positrones (PET) y la punción lumbar, que "nos permiten hacer un diagnóstico precoz con alta sensibilidad y especificidad". "Es necesario que lo hagamos porque sino podemos equivocarnos hasta en un 30 por ciento", ha señalado Sánchez añadiendo que el problema es que estas pruebas se utilizan poco, "en menos de un 15-20 por ciento de los pacientes que lo necesitarían".

Respecto al diagnóstico precoz, Sara Quintanilla, de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), ha señalado los impedimentos que se encuentra un médico de AP en el proceso, destacando la falta de tiempo. A pesar de las posibles barreras, Quintanilla ha querido hacer hincapié en la "posición de privilegio" en la que se encuentran los médicos de AP "porque son quienes conocen al paciente, conocen a su familia y a su entorno".

En nombre también del responsable de Neurología de la SEMG, Alberto Freire, Quintanilla ha señalado las propuestas y acciones que se están desarrollando desde la Sociedad. En este sentido, ha propuesto a los servicios autonómicos de salud la implantación de protocolos factibles y adaptados al día a día de las consultas de Atención Primaria y ha señalado que la SEMG está elaborando un documento para el manejo de las quejas subjetivas de la memoria, "que permita a los médicos de AP un abordaje fácil, eficiente y efectivo de lo que pueden ser los primeros síntomas de deterioro cognitivo leve" y que incluye las terapias existentes al alcance del médico de AP.

El Pacto por el Recuerdo surge una vez finalizada la vigencia del Plan Integral de Alzheimer y otras Demencias (2019-2023) del Ministerio de Sanidad, sobre el que CEAFA ha reseñado que no ha obtenido "resultados significativos". De este modo, el Pacto pretende ser una llamada a la acción que adopte medidas para una enfermedad que en España afecta a más de 1.200.000 personas; e indirectamente a cinco millones de familiares, y para la que se espera un aumento del 66 por ciento de casos para el año 2050.

Así, el Pacto incluye la necesidad de crear un censo de pacientes que permita cuantificar realmente la magnitud de la enfermedad, y garantizar el acceso equitativo a los mejores tratamientos farmacológicos, no farmacológicos, y de cuidados.

Precisamente sobre los tratamientos, los expertos que han acudido a la presentación del Pacto han explicado que aunque no exista una cura para el Alzheimer sí son importantes los tratamientos como medida de prevención. Al hilo, Pascual Sánchez ha hecho referencia a los avances que se están produciendo en el ámbito farmacológico y ha destacado que hay fármacos "ahora mismo que modifican el curso de la enfermedad" que están aprobados en Estados Unidos y que es probable que la Agencia Europea del Medicamento (EMA) termine aprobándolos teniendo en cuenta la evidencia existente. "Y cada vez va a haber mejores fármacos en relación coste-beneficio", ha subrayado.

Por su parte, Jorge Pla Vidal, de la Sociedad de Psicogeriatría, ha destacado la importancia del tratamiento no farmacológico y ha pedido varias medidas para garantizarlo. Entre ellas, un aumento de recursos y sobre todo de las plazas en los centros de día, para que el acceso a estos sea "fácil y rápido" y que los pacientes puedan acudir con flexibilidad. A este respecto, ha señalado que, en España, el 85 por ciento de los cuidados a las personas con Alzheimer los dan las familias en su

El Pacto por el Recuerdo hace referencia también a las cuidadoras invisibles de las personas con Alzheimer, una figura que desempeñan mayoritariamente mujeres que se ven obligadas a abandonar su vida personal y profesional para desempeñar esta función y cuyo trabajo podría suponer el tres por ciento del PIB con un coste de unos 32.000 euros por familia.

Respecto a quién cuida al cuidador, Almagro ha señalado el apoyo que ofrecen desde CEAFA y sus diferentes asociaciones a través de los grupos de ayuda mutua de los que disponen, que permiten compartir experiencias y entender que "lo que me pasa a mí ha podido pasarle antes a otra persona". "Tenemos que entender que no podemos cuidarnos solos y que tenemos que pedir ayuda y las asociaciones en este sentido son útiles", ha resaltado.

Sin embargo, también ha insistido en que el cuidado tiene que partir de la propia cuidadora y que la importancia de cuidar al cuidador tiene que ser entendida por la sociedad. A este respecto, ha señalado la necesidad de contar en España con planes de conciliación familiares con las personas mayores, al igual que existen los de conciliación con los hijos, sobre todo teniendo en cuenta que la sociedad está cada vez más envejecida.

Información relacionada:

Miércoles, 16 de octubre de 2024, 04:34

DIARIO ESTRATEGIA
EL DIARIO DE NEGOCIOS INDEPENDIENTE DE CHILE

45
AÑOS

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

INICIO NEGOCIOS & EMPRESAS ECONOMÍA & FINANZAS DINERO & INVERSIÓN AUTOMOTRIZ INTERNACIONAL TECNOLOGÍA CIENCIA & SALUD PAÍS COLUMNISTAS



CEAFA exige el diagnóstico precoz de Alzheimer, crear un censo de pacientes y acceso equitativo a tratamientos

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Martes, 15 de octubre de 2024, 09:05

Compartir 0 Post

La Confederación Española de Alzheimer y otras demencias (CEAFA) ha presentado este martes el Pacto por el Recuerdo, un documento en el que exige facilitar el acceso al diagnóstico precoz para detectar el Alzheimer, crear un censo de pacientes para cuantificar la magnitud de la enfermedad y garantizar un acceso equitativo a tratamientos farmacológicos y no farmacológicos.

La presidenta de CEAFA, Mariló Almagro, ha destacado en su intervención que este pacto "es un verdadero llamamiento al compromiso, una invitación a adoptar medidas inmediatas y un punto de partida para avanzar en la lucha real contra la enfermedad, porque el abordaje del Alzheimer precisa de soluciones eficaces, firmes y definitivas que cuenten con el consenso de todos, el apoyo a las instituciones sanitarias, científicas, profesionales y sociales, y con el compromiso decidido de nuestros representantes políticos".

Una de las reivindicaciones de este Pacto por el Recuerdo es el diagnóstico precoz, que permitiría detectar la enfermedad en estadios tempranos y poder intervenir cuanto antes en su desarrollo. Para ello, el documento recoge que debe existir una coordinación entre la Atención Primaria (AP) y la especializada, así como dotar al proceso de los recursos económicos, materiales y humanos necesarios.

Sobre la importancia del diagnóstico precoz, el especialista Pascual Sánchez Juan, de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha explicado que saber qué le pasa al paciente es el primer paso para conseguir "disminuir su ansiedad", también la de su familia, y que esta tenga la posibilidad de informarse y adaptarse a una situación que irá cambiando, algo para lo que necesitan tiempo.

Además, ha subrayado que "el diagnóstico precoz es posible a día de hoy con las herramientas que tenemos", como son la tomografía por emisión de positrones (PET) y la punción lumbar, que "nos permiten hacer un diagnóstico precoz con alta sensibilidad y especificidad". "Es necesario que lo hagamos porque sino podemos equivocarnos hasta en un 30 por ciento", ha señalado Sánchez añadiendo que el problema es que estas pruebas se utilizan poco, "en menos de un 15-20 por ciento de los pacientes que lo necesitarían".

Respecto al diagnóstico precoz, Sara Quintanilla, de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), ha señalado los impedimentos que se encuentra un médico de AP en el proceso, destacando la falta de tiempo. A pesar de las posibles barreras, Quintanilla ha querido hacer hincapié en la "posición de privilegio" en la que se encuentran los médicos de AP "porque son quienes conocen al paciente, conocen a su familia y a su entorno".

En nombre también del responsable de Neurología de la SEMG, Alberto Freire, Quintanilla ha señalado las propuestas y acciones que se están desarrollando desde la Sociedad. En este sentido, ha propuesto a los servicios autonómicos de salud la implantación de protocolos factibles y adaptados al día a día de las consultas de Atención Primaria y ha señalado que la SEMG está elaborando un documento para el manejo de las quejas subjetivas de la memoria, "que permita a los médicos de AP un abordaje fácil, eficiente y efectivo de lo que pueden ser los primeros síntomas de deterioro cognitivo leve" y que incluye las terapias existentes al alcance del médico de AP.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO Y NO FARMACOLÓGICO

El Pacto por el Recuerdo surge una vez finalizada la vigencia del Plan Integral de Alzheimer y



otras Demencias (2019-2023) del Ministerio de Sanidad, sobre el que CEAFA ha reseñado que no ha obtenido "resultados significativos". De este modo, el Pacto pretende ser una llamada a la acción que adopte medidas para una enfermedad que en España afecta a más de 1.200.000 personas; e indirectamente a cinco millones de familiares, y para la que se espera un aumento del 66 por ciento de casos para el año 2050.

Así, el Pacto incluye la necesidad de crear un censo de pacientes que permita cuantificar realmente la magnitud de la enfermedad, y garantizar el acceso equitativo a los mejores tratamientos farmacológicos, no farmacológicos, y de cuidados.

Precisamente sobre los tratamientos, los expertos que han acudido a la presentación del Pacto han explicado que aunque no exista una cura para el Alzheimer sí son importantes los tratamientos como medida de prevención. Al hilo, Pascual Sánchez ha hecho referencia a los avances que se están produciendo en el ámbito farmacológico y ha destacado que hay fármacos "ahora mismo que modifican el curso de la enfermedad" que están aprobados en Estados Unidos y que es probable que la Agencia Europea del Medicamento (EMA) termine aprobándolos teniendo en cuenta la evidencia existente. "Y cada vez va a haber mejores fármacos en relación coste-beneficio", ha subrayado.

Por su parte, Jorge Pla Vidal, de la Sociedad de Psicogeriatría, ha destacado la importancia del tratamiento no farmacológico y ha pedido varias medidas para garantizarlo. Entre ellas, un aumento de recursos y sobre todo de las plazas en los centros de día, para que el acceso a estos sea "fácil y rápido" y que los pacientes puedan acudir con flexibilidad. A este respecto, ha señalado que, en España, el 85 por ciento de los cuidados a las personas con Alzheimer los dan las familias en su casa.

CUIDADORAS INVISIBLES

El Pacto por el Recuerdo hace referencia también a las cuidadoras invisibles de las personas con Alzheimer, una figura que desempeñan mayoritariamente mujeres que se ven obligadas a abandonar su vida personal y profesional para desempeñar esta función y cuyo trabajo podría suponer el tres por ciento del PIB con un coste de unos 32.000 euros por familia.

Respecto a quién cuida al cuidador, Almagro ha señalado el apoyo que ofrecen desde CEAFA y sus diferentes asociaciones a través de los grupos de ayuda mutua de los que disponen, que permiten compartir experiencias y entender que "lo que me pasa a mí ha podido pasarle antes a otra persona". "Tenemos que entender que no podemos cuidarnos solos y que tenemos que pedir ayuda y las asociaciones en este sentido son útiles", ha resaltado.

Sin embargo, también ha insistido en que el cuidado tiene que partir de la propia cuidadora y que la importancia de cuidar al cuidador tiene que ser entendida por la sociedad. A este respecto, ha señalado la necesidad de contar en España con planes de conciliación familiares con las personas mayores, al igual que existen los de conciliación con los hijos, sobre todo teniendo en cuenta que la sociedad está cada vez más envejecida.

Sé el primero en comentar...

Por favor identificate o regístrate para comentar

Login con E-mail

Comments by Historiable Política de privacidad

Lo Más Leído

- 1 Rusia recuerda que el acuerdo con Corea del Norte "carece de ambigüedad" e implica la defensa mutua
- 2 Informe comercial: exportaciones de bienes y servicios logran nuevo máximo anual y número de empresas exportadoras crecen 3,9% en 2024
- 3 El impacto de la nueva ley de cumplimiento tributario en el emprendimiento chileno
- 4 Operadores financieros ajustan sus expectativas para la inflación, la tasa y el dólar
- 5 Modelos de Prevención del Delito: Salvaguardando el futuro de las empresas chilenas
- 6 GPM recomienda reducir tasa de política monetaria en 25 puntos base, para dejarla en 5,25%
- 7 CCU reafirma su apuesta de crecimiento en Paraguay con incorporación de socio y licencia de PepsiCo
- 8 El regulador suizo ordena a UBS revisar sus planes de emergencia tras absorber Credit Suisse
- 9 Con permiso de construcción en mano, Gran Parque Machalí inicia sexta etapa del proyecto, en la Sexta región
- 10 Pacto Fiscal: Gobierno anuncia indicaciones a proyectos de Ley de Concesiones Marítimas y Patrimonio Cultural

europa press

El IPC del Reino Unido se moderó al 1,7% en septiembre, en mínimos desde 2021



El Brent cae más de un 4% tras saberse que Israel no atacará instalaciones nucleares ni petroleras de Irán

Milei, relajado ante la posible negativa del Congreso a aprobar el Presupuesto de 2025: "No me preocupa"



La región de Bruselas asume por primera vez la gestión pública de una vivienda vacía



México creará una agencia de digitalización para reducir trámites y facilitar la inversión extranjera



HOY

Premios Planeta 2024 looks

Nevera Sara Carbonero

Casa Alice Campello

Jennifer Grey 'Dirt'

! Revistas del corazón La princesa Leonor y Aitana protagonizan las portadas de esta semana

MÁS NOTICIAS

EN DIRECTO

Violeta Mangriñán empieza a tomar melatonina: consejos de experto para tomar esta hormona



María Villar Villar

15/10/2024 14:10h.



Violeta Mangriñán, en una foto de archivoEUROPA PRESS

Tras algunos episodios de ansiedad y ataques de pánico, la influencer ha decidido comenzar a tomar melatonina para ayudar a regular el sueño

Esta es una hormona que nuestro cuerpo produce naturalmente para regular el ciclo del sueño-vigilia, se puede tomar de forma externa, pero no es una pastilla para dormir

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

Violeta Mangriñán está viviendo uno de sus mejores momentos profesionales: acaba de anunciar la apertura de la **segunda sucursal** de 'Maison matcha' y en sus redes sociales está trabajando con las mejores marcas. Sin embargo, esto no le exime de atravesar algunos problemas comunes entre la población española, como **el insomnio**. De hecho, la Sociedad Española de Neurología estima que el **48% de las personas** que viven en nuestro país no tienen un sueño de calidad. La influencer, que se encuentra entre este extenso grupo, compartía con su comunidad que recientemente ha sufrido un **ataque de pánico nocturno** y las medidas que ha llevado a cabo para intentar solucionarlo, entre ellas, ha comenzado a tomar **melatonina**, un suplemento que la comunidad científica recomienda tomar con **cautela**.



EL DIARIO MONTAÑÉS

Los pacientes de alzhéimer, contra el olvido de las administraciones

Las asociaciones reclaman herramientas de diagnóstico precoz y un censo para conocer el alcance real de una enfermedad que se estima que sufren 1,2 millones de españoles



Una enfermera acompaña a un paciente de alzhéimer. Esther Naval



Álvaro Soto

Madrid

Seguir

Martes, 15 de octubre 2024, 17:34

Comenta



La Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (Ceafa) ha pedido este

martes a las administraciones públicas la elaboración de un censo de pacientes con alzhéimer para conocer con exactitud la magnitud de esta enfermedad en España y la implantación de las herramientas para un diagnóstico precoz de las demencias en estadios tempranos.

Asociaciones de familiares de los pacientes, médicos y sociedades científicas han firmado el Pacto para el RECUERDO, un documento que es a la vez un grito para avanzar en la lucha real contra la enfermedad. «El alzhéimer es cosa de todos, de los diagnosticados, de las familias, de los que tienen la enfermedad sin aún saberlo y, por lo tanto, de la sociedad en su conjunto», ha expresado la presidenta de Ceafa, Mariló Almagro.

Los familiares de los pacientes de alzhéimer se sienten olvidados por las administraciones pese a que más de 1,2 millones de españoles padecen la enfermedad y se estima que 3,6 millones la sufrirán en 2050, en paralelo con un mayor envejecimiento de la población. La falta de un Plan Nacional del Alzhéimer y otras Demencias que actualice el que terminó en 2023 sin lograr sus objetivos, la carencia de recursos económicos adecuados y la creciente prevalencia de esta patología «obligan a actuar de manera coordinada y urgente», subraya el pacto.

Las demencias no solo suponen un sufrimiento para los pacientes, sino también, o sobre todo, para sus familias, que deben afrontar un cambio total de prioridades. Según Ceafa, cinco millones de personas tienen un familiar con alzhéimer, casi el 80% de los cuidadores son mujeres y su trabajo podría suponer el 3% del PIB nacional.

La ampliación de los tratamientos, el acceso equitativo a los fármacos y la posibilidad de mejorar la detección precoz de la enfermedad, con el nuevo horizonte que abren los diagnósticos con análisis de sangre, son algunos de los pilares sobre los que sustentar un nuevo abordaje del alzhéimer. «No hay cura, pero sí hay tratamiento, y es preciso hacer el diagnóstico precoz lo antes posible. Además, la dinámica con los nuevos fármacos es imparable y tenemos que estar preparados en la parte clínica», señala Pascual Sánchez Juan, miembro de la Sociedad Española de Neurología y director científico del Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN).

Los sanitarios señalan las carencias del sistema, en todas las fases de la

enfermedad, para la lucha contra el alzhéimer: problemas de falta de tiempo en atención primaria para detectar los casos, falta de recintos donde atender a los pacientes, dificultades para tratar los casos de depresión en los enfermos, muy comunes, y también los retos de la formación de los profesionales. «Con este pacto buscamos tener una respuesta de las autoridades políticas y sanitarias», reclama Almagro.

Temas [Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad](#) [enfermedad de alzheimer](#)

 Comenta

 Reporta un error

Canarias7

Los pacientes de alzhéimer, contra el olvido de las administraciones

Las asociaciones reclaman herramientas de diagnóstico precoz y un censo para conocer el alcance real de una enfermedad que se estima que sufren 1,2 millones de españoles



Una enfermera acompaña a un paciente de alzhéimer. Esther Naval



Álvaro Soto
Madrid

Martes, 15 de octubre 2024, 16:34

Comenta



La Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (Ceafa) ha pedido este martes a las administraciones públicas la elaboración de un censo de pacientes con alzhéimer para conocer con exactitud la magnitud de esta enfermedad en España y la implantación de las herramientas para un diagnóstico precoz de las demencias en estadios tempranos.

Asociaciones de familiares de los pacientes, médicos y sociedades científicas han firmado el Pacto para el RECUERDO, un documento que es a la vez un grito para avanzar en la lucha real contra la enfermedad. «El alzhéimer es cosa de todos, de los diagnosticados, de las familias, de los que tienen la enfermedad sin aún saberlo y, por lo tanto, de la sociedad en su conjunto», ha expresado la presidenta de Ceafa, Mariló Almagro.

Los familiares de los pacientes de alzhéimer se sienten olvidados por las administraciones pese a que más de 1,2 millones de españoles padecen la enfermedad y se estima que 3,6 millones la sufrirán en 2050, en paralelo con un mayor envejecimiento de la población. La falta de un Plan Nacional del Alzhéimer y otras Demencias que actualice el que terminó en 2023 sin lograr sus objetivos, la carencia de recursos económicos adecuados y la creciente prevalencia de esta patología «obligan a actuar de manera coordinada y urgente», subraya el pacto.

Las demencias no solo suponen un sufrimiento para los pacientes, sino también, o sobre todo, para sus familias, que deben afrontar un cambio total de prioridades. Según Ceafa, cinco millones de personas tienen un familiar con alzhéimer, casi el 80% de los cuidadores son mujeres y su trabajo podría suponer el 3% del PIB nacional.

La ampliación de los tratamientos, el acceso equitativo a los fármacos y la posibilidad de mejorar la detección precoz de la enfermedad, con el nuevo horizonte que abren los diagnósticos con análisis de sangre, son algunos de los pilares sobre los que sustentar un nuevo abordaje del alzhéimer. «No hay cura, pero sí hay tratamiento, y es preciso hacer el diagnóstico precoz lo antes posible. Además, la dinámica con los nuevos fármacos es imparable y tenemos que estar preparados en la parte clínica», señala Pascual Sánchez Juan, miembro de la Sociedad Española de Neurología y director científico del Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN).



Síguenos en el canal de Whatsapp de Gastronomía de CANARIAS7

Los sanitarios señalan las carencias del sistema, en todas las fases de la enfermedad, para la lucha contra el alzhéimer: problemas de falta de tiempo en atención primaria para detectar los casos, falta de recintos donde atender a los pacientes, dificultades para tratar los casos de depresión en los enfermos, muy comunes, y también los retos de la formación de los profesionales. «Con este pacto buscamos tener una respuesta de las autoridades políticas y sanitarias», reclama Almagro.

Temas [Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad](#) [enfermedad de alzheimer](#)

 Comenta

 Reporta un error

Es noticia

Ganglios inflamados

Beneficios del pomelo

5 alimentos para bajar el colesterol

Tonsinolitos

Err

infosalus / **asistencia**

CEAFA exige el diagnóstico precoz de Alzheimer, crear un censo de pacientes y acceso equitativo a tratamientos



Archivo - Paciente con demencia atendido por una cuidadora.

- PHOTODJO/ISTOCK - Archivo

Infosalus



✉ Newsletter

Publicado: martes, 15 octubre 2024 13:33

@infosalus_com

MADRID 15 Oct. (EUROPA PRESS) -

La Confederación Española de Alzheimer y otras demencias (CEAFA) ha presentado este martes el Pacto por el Recuerdo, un documento en el que exige facilitar el acceso al diagnóstico precoz para detectar el Alzheimer, crear un censo de pacientes para cuantificar la magnitud de la enfermedad y garantizar un acceso equitativo a tratamientos farmacológicos y no farmacológicos.

La presidenta de CEAFA, Mariló Almagro, ha destacado en su intervención que este pacto "es un verdadero llamamiento al compromiso, una invitación a adoptar medidas inmediatas y un punto de partida para avanzar en la lucha real contra la enfermedad, porque el abordaje del Alzheimer precisa de soluciones eficaces, firmes y definitivas que cuenten con el consenso de todos, el apoyo a las instituciones sanitarias, científicas, profesionales y sociales, y con el compromiso decidido de nuestros representantes políticos".

Una de las reivindicaciones de este Pacto por el Recuerdo es el diagnóstico precoz, que permitiría detectar la enfermedad en estadios tempranos y poder intervenir cuanto antes en su

desarrollo. Para ello, el documento recoge que debe existir una coordinación entre la Atención Primaria (AP) y la especializada, así como dotar al proceso de los recursos económicos, materiales y humanos necesarios.

Sobre la importancia del diagnóstico precoz, el especialista Pascual Sánchez Juan, de la

Sociedad Española de Neurología (SEN), ha explicado que saber qué le pasa al paciente es el primer paso para conseguir "disminuir su ansiedad", también la de su familia, y que esta tenga la posibilidad de informarse y adaptarse a una situación que irá cambiando, algo para lo que necesitan tiempo.

Además, ha subrayado que "el diagnóstico precoz es posible a día de hoy con las herramientas que tenemos", como son la tomografía por emisión de positrones (PET) y la punción lumbar, que "nos permiten hacer un diagnóstico precoz con alta sensibilidad y especificidad". "Es necesario que lo hagamos porque sino podemos equivocarnos hasta en un 30 por ciento", ha señalado Sánchez añadiendo que el problema es que estas pruebas se utilizan poco, "en menos de un 15-20 por ciento de los pacientes que lo necesitarían".

Respecto al diagnóstico precoz, Sara Quintanilla, de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), ha señalado los impedimentos que se encuentra un médico de AP en el proceso, destacando la falta de tiempo. A pesar de las posibles barreras, Quintanilla ha querido hacer hincapié en la "posición de privilegio" en la que se encuentran los médicos de AP "porque son quienes conocen al paciente, conocen a su familia y a su entorno".

En nombre también del responsable de Neurología de la SEMG, Alberto Freire, Quintanilla ha señalado las propuestas y acciones que se están desarrollando desde la Sociedad. En este sentido, ha propuesto a los servicios autonómicos de salud la implantación de protocolos factibles y adaptados al día a día de las consultas de Atención Primaria y ha señalado que la SEMG está elaborando un documento para el manejo de las quejas subjetivas de la memoria, "que permita a los médicos de AP un abordaje fácil, eficiente y efectivo de lo que pueden ser los primeros síntomas de deterioro cognitivo leve" y que incluye las terapias existentes al alcance del médico de AP.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO Y NO FARMACOLÓGICO

El Pacto por el Recuerdo surge una vez finalizada la vigencia del Plan Integral de Alzheimer y otras Demencias (2019-2023) del Ministerio de Sanidad, sobre el que CEAFA ha reseñado que no ha obtenido "resultados significativos". De este modo, el Pacto pretende ser una llamada a la acción que adopte medidas para una enfermedad que en España afecta a más de 1.200.000 personas; e indirectamente a cinco millones de familiares, y para la que se espera un aumento del 66 por ciento de casos para el año 2050.

Así, el Pacto incluye la necesidad de crear un censo de pacientes que permita cuantificar realmente la magnitud de la enfermedad, y garantizar el acceso equitativo a los mejores tratamientos farmacológicos, no farmacológicos, y de cuidados.

Precisamente sobre los tratamientos, los expertos que han acudido a la presentación del Pacto han explicado que aunque no exista una cura para el Alzheimer sí son importantes los

tratamientos como medida de prevención. Al hilo, Pascual Sánchez ha hecho referencia a los avances que se están produciendo en el ámbito farmacológico y ha destacado que hay fármacos "ahora mismo que modifican el curso de la enfermedad" que están aprobados en Estados Unidos y que es probable que la Agencia Europea del Medicamento (EMA) termine aprobándolos teniendo en cuenta la evidencia existente. "Y cada vez va a haber mejores fármacos en relación coste-beneficio", ha subrayado.

Por su parte, Jorge Pla Vidal, de la Sociedad de Psicogeriatría, ha destacado la importancia del tratamiento no farmacológico y ha pedido varias medidas para garantizarlo. Entre ellas, un aumento de recursos y sobre todo de las plazas en los centros de día, para que el acceso a estos sea "fácil y rápido" y que los pacientes puedan acudir con flexibilidad. A este respecto, ha señalado que, en España, el 85 por ciento de los cuidados a las personas con Alzheimer los dan las familias en su casa.

CUIDADORAS INVISIBLES

El Pacto por el Recuerdo hace referencia también a las cuidadoras invisibles de las personas con Alzheimer, una figura que desempeñan mayoritariamente mujeres que se ven obligadas a abandonar su vida personal y profesional para desempeñar esta función y cuyo trabajo podría suponer el tres por ciento del PIB con un coste de unos 32.000 euros por familia.

Respecto a quién cuida al cuidador, Almagro ha señalado el apoyo que ofrecen desde CEAFA y sus diferentes asociaciones a través de los grupos de ayuda mutua de los que disponen, que permiten compartir experiencias y entender que "lo que me pasa a mí ha podido pasarle antes a otra persona". "Tenemos que entender que no podemos cuidarnos solos y que tenemos que pedir ayuda y las asociaciones en este sentido son útiles", ha resaltado.

Sin embargo, también ha insistido en que el cuidado tiene que partir de la propia cuidadora y que la importancia de cuidar al cuidador tiene que ser entendida por la sociedad. A este respecto, ha señalado la necesidad de contar en España con planes de conciliación familiares con las personas mayores, al igual que existen los de conciliación con los hijos, sobre todo teniendo en cuenta que la sociedad está cada vez más envejecida.

Portada

Etiquetas

El 57% de pacientes de dolor neuropático en España son mujeres, según datos de la Sociedad Española de Neurología



Agencias

Miércoles, 16 de octubre de 2024, 10:44 h (CET)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) tiene como objetivo, con motivo del Día Mundial contra el Dolor, visibilizar el dolor neuropático que ya afecta a más de 3 millones de personas en España y cada año se producen alrededor de 400.000 nuevos casos, siendo más frecuente en mayores de 55 años y en mujeres, un 57 por ciento de los pacientes.

Cuando este dolor, generalmente crónico, aparece, los pacientes lo experimentan durante tiempo prolongado, y, con los tratamientos actuales, menos del 60 por ciento de los pacientes logran un adecuado alivio del dolor. Asimismo, "el dolor neuropático tiene una intensidad superior al de otros tipos de dolor y, en el 60 por ciento de los casos, se localiza en una parte concreta del cuerpo, como por ejemplo, un brazo o una pierna, aunque en muchos casos también puede afectar a varias zonas", comenta el coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la SEN, el doctor Alan Luis Juárez-Belaúnde. Además, esta patología influye directamente en la calidad de vida de aquel que la padece ya que se puede asociar a otras enfermedades tales como trastornos del sueño, fatiga, ansiedad y depresión. No obstante, debido a que es un dolor subdiagnosticado, no se trata adecuadamente, asegura el doctor. La SEN declara que el 60 por ciento de los pacientes de dolor neuropático también sufre trastornos del sueño, el 42 por ciento fatiga, el 34 por ciento depresión y el 25 por ciento ansiedad.

Del mismo modo, el 41 por ciento de los pacientes han sufrido dolor durante más de 5 años, el 40 por ciento que refiere haber recibido atención para su dolor indica no están satisfechos, el 65 por ciento ha tenido que restringir sus actividades diarias y el 82 por ciento considera que este dolor ha tenido un impacto realmente significativo en su calidad de vida.

Por este motivo, el doctor insiste en la necesidad de una evaluación correcta de cada paciente para poder abordar este tipo de dolor. "Es necesario mejorar el diagnóstico tanto del dolor neuropático en sí, como de las comorbilidades que suelen estar presentes en los pacientes con dolor crónico para que, tratados de manera temprana e integral, se pueda mejorar la calidad de vida de los pacientes", añade.

Por último, el coordinador concluye asegurando que "es importante poder ofrecer a los pacientes acceso a equipos transdisciplinarios, porque consiguen mejorar las posibilidades de tratamiento, así como facilitar que los pacientes

Lo más leído

1 [¿Cómo se toma el tamoxifeno en el culturismo?](#)

2 [Cuentos, leyendas y mitos de Nicaragua](#)

3 [Entrevista con Sergio Álvaro Povedano Country Manager Gen AI](#)

4 [Reactividad Vs Proactividad en el trabajo](#)

5 [El GOGOA PRIZE 2024 en Madrid galardona la innovación en tecnologías de movilidad y exoesqueletos](#)

Noticias relacionadas

Pesadillas fiscales y sueños monetarios

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

IAG pide más control en los pasaportes en los aeropuertos

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

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

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

lleven a cabo medidas no farmacológicas, que deben ser consideradas de forma individualizada para cada paciente".

EL DOLOR CRÓNICO

Más del 30 por ciento de la población sufre algún tipo de dolor en España, principalmente personas entre los 45 y los 54 años de edad y, en un 60 por ciento de los casos, mujeres. Pero, además, un 18 por ciento de la población española sufre algún tipo de dolor crónico, es decir, padece dolor desde hace más de 3 meses, y más de un 5 por ciento de la población lo sufre diariamente. Diferentes estudios realizados en Europa muestran que la prevalencia del dolor crónico oscila entre el 16 por ciento y el 31 por ciento de la población y que, en aproximadamente un 25 por ciento de los casos, este dolor crónico es de origen neuropático. Es decir, entre un 7 por ciento y un 8 por ciento de la población europea sufre dolor neuropático crónico.

TE RECOMENDAMOS



[IKEA.es](https://www.ikea.es)

Comparte piso, dobla diversión. Compra aquí



[Millones con IA](#)

Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 100 euros 20 veces al día!



[Tu mejor sueño empieza aquí](#)

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



[Solo con miMovistar](#)

Fibra 600Mb, 2 líneas con datos ilimitados 5G+ y Tv por 59,90€/mes

2ª Edición de EPIGENS Curso de Actualización en Epilepsias Genéticas y Medicina de Precisión en Español



www.epigenes.es

2 Curso de Actualización en
EPILEPSIAS GENÉTICAS y
MEDICINA de PRECISIÓN
en español | **20**
24

7 y 8 noviembre 2024
Evento online

Fundación
INCE


HOSPITAL RUBER INTERNACIONAL

EPIGENS "Curso de Actualización en Epilepsias Genéticas y Medicina de Precisión en Español"

El curso EPIGENS (<http://WWW.EPIGENS.ES>) reúne en noviembre a expertos nacionales e internacionales en epilepsias genéticas

7 y 8 de noviembre de 2024

II edición de EPIGENS “Curso de Actualización en Epilepsias Genéticas y Medicina de Precisión en español”

La **segunda edición de EPIGENS** , **evento online** que aborda los últimos avances en el diagnóstico y tratamiento de las epilepsias de origen genético y reúne a expertos nacionales e internacionales, neurólogos y neurocientíficos, se celebrará los días 7 y 8 de noviembre.

La primera edición, en junio de 2022, tuvo una gran acogida con participantes hispanohablantes de España, Argentina, Colombia, Chile, Ecuador, México, Perú, Puerto Rico, República Dominicana y Estados Unidos.

El **objetivo del curso es difundir conocimientos actualizados**, en un área que ha experimentado muchísimos avances en los últimos años, siendo una iniciativa necesaria en la docencia en epilepsia.

“Es crucial que los profesionales que atienden personas con epilepsia mantengamos una actualización continua en cuanto a la indicación de estudios genéticos en estos pacientes, qué tipo de estudios existen, cuál solicitar y qué esperar de ellos, y qué actitud tomar ante resultados no concluyentes o no informativos. Por otro lado, aunque ya consideramos que existen casi 3000 genes relacionados con enfermedades que pueden cursar con epilepsia, es un grupo mucho más reducido el que causa enfermedad con mayor frecuencia. El curso EPIGENS nos permitirá ponernos al día en estos y otros aspectos, en relación tanto con nuestra práctica actual como con el futuro inmediato en las consultas”, comenta el Dr. Álvaro Beltrán (<https://neurologiaclinica.es/quienes-somos/equipo-medico/dr-alvaro-beltran-corbellini/>), neurólogo especialista en epilepsia y Adjunto a la Unidad de Epilepsia (<https://neurologiaclinica.es/unidades-neurologia/unidad-de-epilepsia/>) del Servicio de Neurología.

Durante este curso se tratarán temas como:

- encefalopatías clásicas
- avances en síndrome de Dravet
- canalopatías del potasio
- actualizaciones en síndromes neurometabólicos con epilepsia
- síndrome por deficiencia de CDKL5
- estudios genéticos en la práctica clínica o epilepsias poligénicas
- encefalopatía en relación con PCDH19
- nuevas perspectivas terapéuticas en epilepsias genéticas
- también se tratará de la importancia del del movimiento asociativo

Con un **enfoque teórico práctico**, incluyendo dentro del programa sesiones en la que se podrán exponer dudas ante los expertos y una serie de casos ilustrativos.

Ponentes:

- [Stephan Auvin](#) (Robert Debré Universtary Hospital, Francia)
- [Andreas Brunklaus](#) (Royal Hospital for Children, Reino Unido)
- [Dennis Lal](#) (McGovern Medical School, EE.UU)
- [Rikke Moller](#) (Danish Epilepsy Center Filadelfia, Dinamarca)
- [Eduardo Pérez Palma](#) (Universidad del Desarrollo, Chile)
- [Nicola Specchio](#) (Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, Italia)
- [Pasquale Striano](#) (IRCCS Istituto Giannina Gaslini, Italia)
- [Sarah Weckhuysen](#) (VIB Center of Molecular Neurology, Bélgica)

Tenéis toda la información detallada sobre el curso en la web de EPIGENS (<http://WWW.EPIGENS.ES>).

Este curso está organizado por la Fundación Iniciativa Para Las Neurociencias (FINCE) (<https://www.fundacionince.com/>), Fundación con la que colabora el Servicio de Neurología en el área de investigación y formación de especialistas, y el Hospital Ruber Internacional.

Contará con los avales científicos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Sociedad Española de Neurología Pediátrica

Y el apoyo de: UCB Pharma, Jazz Pharmaceuticals y Praxis Precision Medicines. Asimismo, colaboran Stoke Pharmaceuticals y Biocodex.

Categorías

- ⌚ **Uncategorized**(<https://neurologiaclinica.es/category/uncategorized/>)
- ⌚ **Salud Cerebral**(<https://neurologiaclinica.es/category/cuidando-del-cerebro/>)
- ⌚ **Parkinson y Trastornos del Movimiento** (<https://neurologiaclinica.es/category/parkinson-y-trastornos-del-movimiento/>)
- ⌚ **Noticias y Actualidad** (<https://neurologiaclinica.es/category/noticias-y-actualidad/>)

Últimas Noticias

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

CEAFA exige el diagnóstico precoz de Alzheimer, crear un censo de pacientes y acceso equitativo a tratamientos

Newsroom Infobae

6-8 minutos

La Confederación Española de Alzheimer y otras demencias (CEAFA) ha presentado este martes el Pacto por el Recuerdo, un documento en el que exige facilitar el acceso al diagnóstico precoz para detectar el Alzheimer, crear un censo de pacientes para cuantificar la magnitud de la enfermedad y garantizar un acceso equitativo a tratamientos farmacológicos y no farmacológicos.

La presidenta de CEAFA, Mariló Almagro, ha destacado en su intervención que este pacto "es un verdadero llamamiento al compromiso, una invitación a adoptar medidas inmediatas y un punto de partida para avanzar en la lucha real contra la enfermedad, porque el abordaje del Alzheimer precisa de soluciones eficaces, firmes y definitivas que cuenten con el consenso de todos, el apoyo a las instituciones sanitarias, científicas, profesionales y sociales, y con el compromiso decidido de nuestros representantes políticos".

Una de las reivindicaciones de este Pacto por el Recuerdo es el diagnóstico precoz, que permitiría detectar la enfermedad en estadios tempranos y poder intervenir cuanto antes en su desarrollo. Para ello, el documento recoge que debe existir una coordinación

entre la Atención Primaria (AP) y la especializada, así como dotar al proceso de los recursos económicos, materiales y humanos necesarios.

Sobre la importancia del diagnóstico precoz, el especialista Pascual Sánchez Juan, de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha explicado que saber qué le pasa al paciente es el primer paso para conseguir "disminuir su ansiedad", también la de su familia, y que esta tenga la posibilidad de informarse y adaptarse a una situación que irá cambiando, algo para lo que necesitan tiempo.

Además, ha subrayado que "el diagnóstico precoz es posible a día de hoy con las herramientas que tenemos", como son la tomografía por emisión de positrones (PET) y la punción lumbar, que "nos permiten hacer un diagnóstico precoz con alta sensibilidad y especificidad". "Es necesario que lo hagamos porque sino podemos equivocarnos hasta en un 30 por ciento", ha señalado Sánchez añadiendo que el problema es que estas pruebas se utilizan poco, "en menos de un 15-20 por ciento de los pacientes que lo necesitarían".

Respecto al diagnóstico precoz, Sara Quintanilla, de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), ha señalado los impedimentos que se encuentra un médico de AP en el proceso, destacando la falta de tiempo. A pesar de las posibles barreras, Quintanilla ha querido hacer hincapié en la "posición de privilegio" en la que se encuentran los médicos de AP "porque son quienes conocen al paciente, conocen a su familia y a su entorno".

En nombre también del responsable de Neurología de la SEMG, Alberto Freire, Quintanilla ha señalado las propuestas y acciones que se están desarrollando desde la Sociedad. En este sentido, ha propuesto a los servicios autonómicos de salud la implantación de protocolos factibles y adaptados al día a día de las consultas de Atención Primaria y ha señalado que la SEMG está elaborando un

documento para el manejo de las quejas subjetivas de la memoria, "que permita a los médicos de AP un abordaje fácil, eficiente y efectivo de lo que pueden ser los primeros síntomas de deterioro cognitivo leve" y que incluye las terapias existentes al alcance del médico de AP.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO Y NO FARMACOLÓGICO

El Pacto por el Recuerdo surge una vez finalizada la vigencia del Plan Integral de Alzheimer y otras Demencias (2019-2023) del Ministerio de Sanidad, sobre el que CEAFA ha reseñado que no ha obtenido "resultados significativos". De este modo, el Pacto pretende ser una llamada a la acción que adopte medidas para una enfermedad que en España afecta a más de 1.200.000 personas; e indirectamente a cinco millones de familiares, y para la que se espera un aumento del 66 por ciento de casos para el año 2050.

Así, el Pacto incluye la necesidad de crear un censo de pacientes que permita cuantificar realmente la magnitud de la enfermedad, y garantizar el acceso equitativo a los mejores tratamientos farmacológicos, no farmacológicos, y de cuidados.

Precisamente sobre los tratamientos, los expertos que han acudido a la presentación del Pacto han explicado que aunque no exista una cura para el Alzheimer sí son importantes los tratamientos como medida de prevención. Al hilo, Pascual Sánchez ha hecho referencia a los avances que se están produciendo en el ámbito farmacológico y ha destacado que hay fármacos "ahora mismo que modifican el curso de la enfermedad" que están aprobados en Estados Unidos y que es probable que la Agencia Europea del Medicamento (EMA) termine aprobándolos teniendo en cuenta la evidencia existente. "Y cada vez va a haber mejores fármacos en relación coste-beneficio", ha subrayado.

Por su parte, Jorge Pla Vidal, de la Sociedad de Psicogeriatría, ha

destacado la importancia del tratamiento no farmacológico y ha pedido varias medidas para garantizarlo. Entre ellas, un aumento de recursos y sobre todo de las plazas en los centros de día, para que el acceso a estos sea "fácil y rápido" y que los pacientes puedan acudir con flexibilidad. A este respecto, ha señalado que, en España, el 85 por ciento de los cuidados a las personas con Alzheimer los dan las familias en su casa.

CUIDADORAS INVISIBLES

El Pacto por el Recuerdo hace referencia también a las cuidadoras invisibles de las personas con Alzheimer, una figura que desempeñan mayoritariamente mujeres que se ven obligadas a abandonar su vida personal y profesional para desempeñar esta función y cuyo trabajo podría suponer el tres por ciento del PIB con un coste de unos 32.000 euros por familia.

Respecto a quién cuida al cuidador, Almagro ha señalado el apoyo que ofrecen desde CEAFA y sus diferentes asociaciones a través de los grupos de ayuda mutua de los que disponen, que permiten compartir experiencias y entender que "lo que me pasa a mí ha podido pasarle antes a otra persona". "Tenemos que entender que no podemos cuidarnos solos y que tenemos que pedir ayuda y las asociaciones en este sentido son útiles", ha resaltado.

Sin embargo, también ha insistido en que el cuidado tiene que partir de la propia cuidadora y que la importancia de cuidar al cuidador tiene que ser entendida por la sociedad. A este respecto, ha señalado la necesidad de contar en España con planes de conciliación familiares con las personas mayores, al igual que existen los de conciliación con los hijos, sobre todo teniendo en cuenta que la sociedad está cada vez más envejecida.

Es noticia

Ganglios inflamados

Beneficios del pomelo

5 alimentos para bajar el colesterol

Tonsinolitosis

Err

infosalus / **mujer**

El 57% de pacientes de dolor neuropático en España son mujeres según datos de la Sociedad Española de Neurología



Archivo - Cerebro.
- ISTOCK. - Archivo

Infosalus



✉ Newsletter

Publicado: miércoles, 16 octubre 2024 10:44

@infosalus_com

MADRID 16 Oct. (EUROPA PRESS) -

La Sociedad Española de Neurología (SEN) tiene como objetivo, con motivo del Día Mundial contra el Dolor, visibilizar el dolor neuropático que ya afecta a más de 3 millones de personas en España y cada año se producen alrededor de 400.000 nuevos casos, siendo más frecuente en mayores de 55 años y en mujeres, un 57 por ciento de los pacientes.

Cuando este dolor, generalmente crónico, aparece, los pacientes lo experimentan durante tiempo prolongado, y, con los tratamientos actuales, menos del 60 por ciento de los pacientes logran un adecuado alivio del dolor.

Asimismo, "el dolor neuropático tiene una intensidad superior al de otros tipos de dolor y, en el 60 por ciento de los casos, se localiza en una parte concreta del cuerpo, como por ejemplo, un

brazo o una pierna, aunque en muchos casos también puede afectar a varias zonas", comenta el coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la SEN, el doctor Alan Luis Juárez-Belaúnde.

Además, esta patología influye directamente en la calidad de vida de aquel que la padece ya que se puede asociar a otras enfermedades tales como trastornos del sueño, fatiga, ansiedad y depresión. No obstante, debido a que es un dolor subdiagnosticado, no se trata adecuadamente, asegura el doctor. La SEN declara que el 60 por ciento de los pacientes de dolor neuropático también sufre trastornos del sueño, el 42 por ciento fatiga, el 34 por ciento depresión y el 25 por ciento ansiedad.

Del mismo modo, el 41 por ciento de los pacientes han sufrido dolor durante más de 5 años, el 40 por ciento que refiere haber recibido atención para su dolor indica no están satisfechos, el 65 por ciento ha tenido que restringir sus actividades diarias y el 82 por ciento considera que este dolor ha tenido un impacto realmente significativo en su calidad de vida.

Por este motivo, el doctor insiste en la necesidad de una evaluación correcta de cada paciente para poder abordar este tipo de dolor. "Es necesario mejorar el diagnóstico tanto del dolor neuropático en sí, como de las comorbilidades que suelen estar presentes en los pacientes con dolor crónico para que, tratados de manera temprana e integral, se pueda mejorar la calidad de vida de los pacientes", añade.

Por último, el coordinador concluye asegurando que "es importante poder ofrecer a los pacientes acceso a equipos transdisciplinares, porque consiguen mejorar las posibilidades de tratamiento, así como facilitar que los pacientes lleven a cabo medidas no farmacológicas, que deben ser consideradas de forma individualizada para cada paciente".

EL DOLOR CRÓNICO

Más del 30 por ciento de la población sufre algún tipo de dolor en España, principalmente personas entre los 45 y los 54 años de edad y, en un 60 por ciento de los casos, mujeres. Pero, además, un 18 por ciento de la población española sufre algún tipo de dolor crónico, es decir, padece dolor desde hace más de 3 meses, y más de un 5 por ciento de la población lo sufre diariamente.

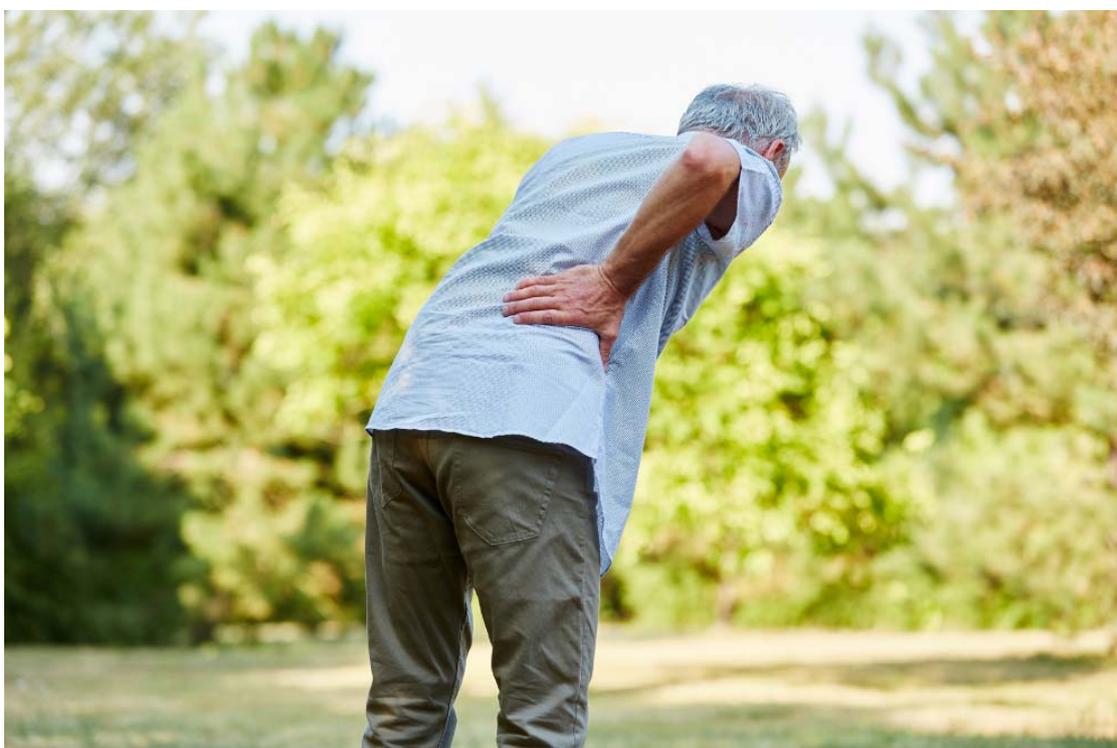
Diferentes estudios realizados en Europa muestran que la prevalencia del dolor crónico oscila entre el 16 por ciento y el 31 por ciento de la población y que, en aproximadamente un 25 por ciento de los casos, este dolor crónico es de origen neuropático. Es decir, entre un 7 por ciento y un 8 por ciento de la población europea sufre dolor neuropático crónico.

Inicio > Actualidad sanitaria > Hasta el 40% de la población mayor de 65 años vive con...

Actualidad sanitaria En portada

Hasta el 40% de la población mayor de 65 años vive con algún tipo de dolor crónico

Por **Redacción** 16 de octubre de 2024



 Escuchar

El, 17 de octubre, es el Día Mundial contra el Dolor y según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) más del 30% de la población sufre algún tipo de dolor en España, principalmente personas entre los 45 y los 54 años de edad y, en un 60% de los casos, mujeres. Pero, además, un 18% de la población española sufre algún tipo de dolor crónico, es decir, padece dolor desde hace más de 3 meses, y más de un

5% de la población lo sufre diariamente.

“El dolor es un sistema alarma que nos avisa de un daño actual o potencial y, por lo tanto, es un mecanismo de defensa. Pero ninguna persona está exenta de que el dolor se convierta en una entidad patológica en sí misma, convirtiéndose en lo que se denomina dolor crónico cuando se prolonga durante más de tres meses”, explica el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde, Coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “Cada año, el dolor es el motivo del 40% de las consultas de pacientes en la atención primaria y, aproximadamente el 20% de estos pacientes, ya ha experimentado dolor durante más de 6 meses”.

Diversos estudios realizados en Europa muestran que la prevalencia del dolor crónico oscila entre el 16 y el 31% de la población y que, en aproximadamente un 25% de los casos, este dolor crónico es de origen neuropático. Es decir, entre un 7% y un 8% de la población europea sufre dolor neuropático crónico.

“El dolor neuropático es un tipo de dolor, generalmente crónico, que se produce por un daño o lesión del sistema nervioso periférico o central, que hace que se interpreten como dolorosos estímulos normales. Detrás del origen del dolor neuropático se encuentran una gran variedad de factores, como lesiones, infecciones, enfermedades o tratamientos médicos. Pero la diabetes y el dolor lumbar son las patologías que más frecuentemente se asocian a dolor neuropático, así como las secuelas postraumáticas o postquirúrgicas. Aunque algunas personas también pueden desarrollar la misma clínica de dolor neuropático sin una causa aparente, denominado como dolor crónico primario y enmarcando dentro de la fisiopatología del síndrome de sensibilización central”, explica el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde. “Y lo que diferencia este dolor de otros dolores crónicos es su fuerte intensidad, la repercusión que tiene en la calidad de vida de los pacientes, y la dificultad de su tratamiento”.

En España, y según datos de la SEN, el dolor neuropático afecta a más de 3 millones de personas y cada año se producen alrededor de 400.000 nuevos casos, siendo más frecuente en mayores de 55 años y en mujeres (57% de los pacientes). Cuando este dolor aparece, los pacientes lo experimentan durante tiempo prolongado, y, con los tratamientos actuales, menos del 60% de los pacientes logran un adecuado alivio del dolor.

“El dolor neuropático tiene una intensidad superior al de otros tipos de dolor y, en el 60% de los casos, se localiza en una parte concreta del cuerpo, como por ejemplo, un brazo o una pierna, aunque en muchos casos también puede afectar a varias zonas”, comenta el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde. “Pero a pesar de que se trata una enfermedad que afecta significativamente a la calidad de vida de las personas que lo sufren, y así lo afirman casi la totalidad de los pacientes, y que suele estar asociado a otras patologías, como trastornos del sueño, fatiga, ansiedad y depresión, se trata de un dolor generalmente subdiagnosticado y, por tanto, no tratado adecuadamente”.

La depresión, ansiedad, fatiga y trastornos del sueño, todos ellos considerados hoy fundamentales para nuestra salud, son significativamente más prevalentes en pacientes con dolor neuropático comparado con otros tipos de dolor: el 60% padece trastornos del sueño, el 42% fatiga, el 34% depresión y el 25% ansiedad. Además, el



41% de los pacientes han sufrido dolor durante más de 5 años, el 40% que refiere haber recibido atención para su dolor indica no están satisfechos, el 65% ha tenido que restringir sus actividades diarias y el 82% considera que este dolor ha tenido un impacto significativo en su calidad de vida.

“Una evaluación correcta de cada paciente y un diagnóstico adecuado son fundamentales para intentar mejorar el manejo del dolor neuropático. Identificar correctamente este tipo de dolor puede no resultar sencillo, ya que es muy común que coexista con otros tipos de dolor, pero es necesario mejorar el diagnóstico tanto del dolor neuropático en sí, como de las comorbilidades que suelen estar presentes en los pacientes con dolor crónico para que, tratados de manera temprana e integral, se pueda mejorar la calidad de vida de los pacientes”, señala el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde. “Y aunque es verdad que aún se necesitan fármacos más eficaces que consigan tratar el dolor neuropático a largo plazo, es importante poder ofrecer a los pacientes acceso a equipos transdisciplinares, porque consiguen mejorar las posibilidades de tratamiento, así como facilitar que los pacientes lleven a cabo medidas no farmacológicas, que deben ser consideradas de forma individualizada para cada paciente”.

RELACIONADOS



El Dr. Tomás Cobo, nuevo presidente de Unión Profesional

Pablo Estrella, nuevo presidente de la Sección de Médicos Jóvenes de la Asociación Médica Mundial



Sanidad dona un millón de euros a ONUSIDA

El Hospital público de La Princesa participa en un estudio sobre el insomnio crónico y su relación con las enfermedades cardiovasculares

(https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.comunidad.madrid%2Fnoticias%2F2024%2F10%2F16%2Fhospital-

#facebook #twitter #email) cardiov: is&title=El%20Hospital%20p%C3%BAblico%20de%20La%20Princesa%20participa%20en%20un%20estudio%20sobre%20el%20i
nsomnio%20cr%C3%B3nico%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20las%20enfermedades%20cardiovasculares)

(//app-
eu.readspea
bin/rsent?
customerid=
9528&lang=
es_es&readcl
ass=line&url

PUBLICADO EN LA REVISTA AMERICANA "SLEEP MEDICINE"

El Hospital Universitario de La Princesa, centro público de la Comunidad de Madrid, ha participado a través de su Servicio de Neurofisiología en un estudio donde se ha analizado el sueño de pacientes con insomnio crónico. Los resultados del ensayo, publicados en la revista americana "Sleep Medicine", han concluido que este trastorno está estrechamente relacionado con un aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares debido a una mayor actividad del sistema nervioso simpático durante el sueño.

Princesa%20
%2F2024
%2F10%2F16
%2Fhospital-
publico-
princesa-
participa-
estudio-
insomnio-
cronico-su-
relacion-
enfermedade
s-
cardiovascul
ares)



16 octubre 2024

El insomnio crónico, es un trastorno del sueño que afecta a aproximadamente el 10% de la población mundial. En España, se estima que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10% de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El estudio (<https://www.clinicalkey.es/#!/content/playContent/1-s2.0-S1389945724000583?returnurl=https%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS1389945724000583%3Fshowall%3Dtrue&referrer=https%2F%2Fwww.upm.es%2F>), donde también han participado investigadores de las universidades Politécnica y Complutense de Madrid, se llevó a cabo con 51 pacientes que durmieron durante una noche en la Unidad del Sueño del Hospital Universitario de La Princesa. A través de un dispositivo *wearable* se pudieron medir las señales fisiológicas de sudoración, temperatura, acelerometría y fotopletismografía (cambios locales del volumen sanguíneo) durante el sueño. El equipo analizó el sueño de los pacientes con insomnio persistente, comparándolo con los resultados de un grupo control de personas sin problemas para dormir.

Los resultados mostraron una diferencia significativa en la actividad del sistema nervioso simpático, siendo considerablemente mayor en el grupo de personas que sufrían de insomnio, respecto al que no. Esta actividad nerviosa excesiva se manifiesta a través de una mayor temperatura cutánea y una sudoración aumentada, factores que podrían explicar el vínculo entre el insomnio y el riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares.

Las conclusiones del estudio subrayan la importancia de abordar el insomnio no solo como un trastorno del sueño, sino también como un factor de riesgo para problemas cardiovasculares.

Unidad multidisciplinar de trastornos del sueño del Hospital de La Princesa

En el estudio ha participado la Dra. Rybel Wix Ramos, co-directora de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario de La Princesa. Se trata de una unidad multidisciplinar de trastornos de sueño, acreditada por la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), formada por neurofisiólogos, neumólogos, neurólogos, otorrinos y cirujanos maxilofaciales, donde se diagnostica y se trata la patología de sueño. En ella se realizan las consultas de valoración, los estudios de polisomnografía (PSG) y el test de latencias múltiples (TLM) para el diagnóstico de las diferentes patologías del sueño, así como las consultas de tratamiento y seguimiento de los pacientes con patologías como el Síndrome de Piernas Inquietas, parasomnia, e insomnio, entre otras.

[Hospital de La Princesa](#) (/etiquetas/hospital-princesa)

[Unidad del sueño](#) (/etiquetas/unidad-sueno)

[Insomnio](#) (/etiquetas/insomnio)

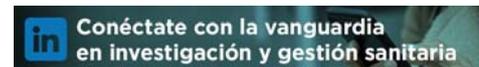
[enfermedades cardiovasculares](#) (/etiquetas/enfermedades-cardiovasculares)



AL MEDIO AGREDITADO PARA LA INNOVACION MEDICA

Dolor neuropático: entre el 7 y 8% de los europeos lo padecen

"Cada año, el dolor es el motivo del 40% de las consultas de pacientes en la atención primaria y, aproximadamente el 20% de estos pacientes, ya ha experimentado dolor durante más de 6 meses", señala desde la SEN.



16/10/2024

El 17 de octubre se celebra el Día Mundial contra el Dolor y según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) más del 30% de la población sufre algún tipo de dolor en España, principalmente personas entre los 45 y los 54 años de edad y, en un 60% de los casos, mujeres. Pero, además, un 18% de la población española sufre algún tipo de dolor crónico, es decir, padece dolor desde hace más de 3 meses, y más de un 5% de la población lo sufre diariamente.

"El dolor es un sistema alarma que nos avisa de un daño actual o potencial y, por lo tanto, es un mecanismo de defensa. Pero ninguna persona está exenta de que el dolor se convierta en una entidad patológica en sí misma, convirtiéndose en lo que se denomina dolor crónico cuando se prolonga durante más de tres meses", explica el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde, coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la Sociedad Española de Neurología (SEN). "Cada año, el dolor es el motivo del 40% de las consultas de pacientes en la atención primaria y, aproximadamente el 20% de estos pacientes, ya ha experimentado dolor durante más de 6 meses".

Diversos estudios realizados en Europa muestran que la prevalencia del dolor crónico oscila entre el 16 y el 31% de la población y que, en aproximadamente un 25% de los casos, este dolor crónico es de origen neuropático. Es decir, entre un 7% y un 8% de la población europea sufre dolor neuropático crónico.

"El dolor neuropático es un tipo de dolor, generalmente crónico, que se produce por un daño o lesión del sistema nervioso periférico o central, que hace que se interpreten como dolorosos estímulos normales. Detrás del origen del dolor neuropático se encuentran una gran variedad de factores, como lesiones, infecciones, enfermedades o tratamientos médicos. Pero la diabetes y el dolor lumbar son las patologías que más frecuentemente se asocian a dolor neuropático, así como las secuelas postraumáticas o postquirúrgicas. Aunque algunas personas también pueden desarrollar la misma clínica de dolor neuropático sin una causa aparente, denominado como dolor crónico primario y enmarcando dentro de la fisiopatología del síndrome de sensibilización central", explica el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde. "Y lo que diferencia este dolor de otros dolores crónicos es su fuerte intensidad, la repercusión que tiene en la calidad de vida de los pacientes, y la dificultad de su tratamiento".

En España, y según datos de la SEN, el dolor neuropático afecta a más de 3 millones de personas y cada año se producen alrededor de 400.000 nuevos casos, siendo más frecuente en mayores de 55 años y en mujeres (57% de los pacientes). Cuando este dolor aparece, los pacientes lo experimentan durante tiempo prolongado, y, con los tratamientos actuales, menos del 60% de los pacientes logran un adecuado alivio del dolor.

"El dolor neuropático tiene una intensidad superior a la de otros tipos de dolor y, en el 60% de los casos, se localiza en una parte concreta del cuerpo, como por ejemplo, un brazo o una pierna, aunque en muchos casos también puede afectar a varias zonas", comenta el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde. "Pero a pesar de que se trata una enfermedad que afecta significativamente a la calidad de vida de las personas que lo sufren, y así lo afirman casi la totalidad de los pacientes, y que suele estar asociado a otras patologías, como trastornos del sueño, fatiga, ansiedad y depresión, se trata de un dolor generalmente subdiagnosticado y, por tanto, no tratado adecuadamente".

La depresión, ansiedad, fatiga y trastornos del sueño, todos ellos considerados hoy fundamentales para nuestra salud, son significativamente más prevalentes en pacientes con dolor neuropático comparado con otros tipos de dolor: el 60% padece trastornos del sueño, el 42% fatiga, el 34% depresión y el 25% ansiedad. Además, el 41% de los pacientes han sufrido dolor durante más de 5 años, el 40% que refiere haber recibido atención para su dolor indica no están satisfechos, el 65% ha tenido que restringir sus actividades diarias y el 82% considera que este dolor ha tenido un impacto significativo en su calidad de vida.



"Una evaluación correcta de cada paciente y un diagnóstico adecuado son fundamentales para intentar mejorar el manejo del dolor neuropático. Identificar correctamente este tipo de dolor puede no resultar sencillo, ya que es muy común que coexista con otros tipos de dolor, pero es necesario mejorar el diagnóstico tanto del dolor neuropático en sí, como de las comorbilidades que suelen estar presentes en los pacientes con dolor crónico para que, tratados de manera temprana e integral, se pueda mejorar la calidad de vida de los pacientes", señala el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde. "Y aunque es verdad que **aún se necesitan fármacos más eficaces que consigan tratar el dolor neuropático a largo plazo, es importante poder ofrecer a los pacientes acceso a equipos transdisciplinarios**, porque consiguen mejorar las posibilidades de tratamiento, así como facilitar que los pacientes lleven a cabo medidas no farmacológicas, que deben ser consideradas de forma individualizada para cada paciente".

#sen #dolor #dolor neuropático



Get Notifications

TE RECOMENDAMOS



Byteqi®, un tratamiento farmacológico de primera opción para fumadores con ...



El tratamiento farmacológico del insomnio debe ser seguro y eficaz



Un inhibidor farmacológico revierte la sarcopenia en un modelo animal



Aterrizaje en España ▼ Veezoa TM, único tratamiento farmacológico no hormonal ...



Posible nuevo tratamiento farmacológico para la esclerosis múltiple



Llega a España un tratamiento no farmacológico para la migraña

20minutos

Seguro de
salud con
las máximas
coberturas

Hasta
6 meses
gratis



Infórmate gratis →

Sujeto a condiciones. Consúltalas en [aegon.es](https://www.aegon.es)

Electrónicos Para Proteger A Los Menores

×

Rei

20minutos

El **queso** es uno de los lácteos más populares en la dieta mediterránea, lo que ha llevado a lo largo del tiempo a ser objeto de diversas investigaciones. Muchas de ellas se han centrado, concretamente, en el efecto que puede tener el consumo de determinadas variedades. El **neurólogo y neurocirujano Dr. Mill Etienne** ha compartido resultado de un estudio en el que se ha confirmado **impacto positivo en la memoria y la función cognitiva**. Un resultado que, para España, es prometedor, ya que el 60% de los casos de demencia no están diagnosticados y cerca de 800.000 personas padecen alzhéimer, [según la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

NOTICIA DESTACADA



Los efectos en el cerebro de comer nueces según los neurólogos



TE PUEDE INTERESAR



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



¿Cómo saber si soy celiaco? Causas, primeros síntomas y tratamiento

S. Gujjarro



El alimento rico en potasio que ayuda a prevenir el estreñimiento

Verónica Jiménez



Ni almendras ni nueces: el fruto seco con más antioxidantes y pocas calorías

Receptas electrónicas Para Proteger A Los Menores Rei

¿Qué variedades de queso tienen beneficios para el cerebro?

20minutos



Queso cheddar. / Getty Images/iStockphoto

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

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

NOTICIA DESTACADA



[¿Cómo saber si un queso es saludable? Esto es lo que debes fijarte cuando vayas a comprar](#)

Los efectos en el cerebro de comer queso



Electrónicos Para Proteger A Los Menores ×
Rei

20minutos



Queso feta. / Getty Images

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

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

Referencias

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

Te puede interesar

[Lo que un neurólogo recomienda añadir al café para cuidar el cerebro y la memoria](#)

[La hierba clave que debes añadir a las infusiones para el cuidado de la](#)

Bienestar

CÓMO IDENTIFICARLO

El ictus se ceba con los jóvenes en España: los factores que predisponen a su aumento

Cada año se producen en el país entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de accidentes cerebrovasculares en toda la población



(istock)

Por L. C.

16/10/2024 - 05:00



El ictus es la primera causa de discapacidad y la segunda de mortalidad en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Cada año, **el país registra entre 110.000 y 120.000 casos nuevos**. En muchas ocasiones, se asocia con la tercera edad, pero estos accidentes cerebrovasculares no se limitan a este grupo. Así lo explica **María Rosa Herrero**, coordinadora del grupo de estudio neurovascular de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica (**Sedene**): "De siempre se ha visto como una enfermedad que afecta a las personas mayores y el problema es que se sigue viendo así". Es más, un estudio publicado recientemente muestra cómo está en aumento.

Concretamente, este **informe** reciente se basa en datos de Estados Unidos, donde es la quinta causa principal de muerte. Los resultados muestran que entre 2011-2013 y 2020-2022, la prevalencia de estos accidentes **aumentó en el país de manera general en un 7,8%**. Si se desgrena por grupos de edad, la prevalencia en ese periodo entre **adultos de 18 a 44 años creció un 14,6%**. En las personas con menos de 65 años, la cifra es similar: un 15% aproximadamente. "Esto se corresponde con un aumento de los factores de riesgo cardiovascular entre los adultos más jóvenes en edad laboral durante las últimas décadas", señala el documento.

En España también hay datos que cuantifican que el número adultos jóvenes que padecen un ictus crece y cómo afecta a esta población. El **Ministerio de Sanidad** incide en que, a pesar de que puede ocurrir a cualquier edad, en los últimos años **se ha incrementado su incidencia en un 25% en personas de entre 20 y 65 años**. En la misma línea, **un estudio centrado en ictus en adultos jóvenes** señala que la edad promedio de aparición de estos accidentes ha ido disminuyendo en los últimos años debido a un **incremento en la prevalencia de factores de riesgo cardiovasculares**.

En cuanto a las consecuencias, **la SEN** calcula que cada año mueren **3.000 jóvenes** tras sufrir un accidente cerebrovascular.



TE PUEDE INTERESAR

Estas son las verdaderas causas del aumento del ictus en España, según la ciencia (y no son ni comer mal ni no hacer deporte)

Alimente

La sociedad sostiene que **la inmensa mayoría de los casos se podrían evitar con una "adecuada prevención"** de **factores de riesgo** y un estilo de vida saludable. Estos factores modificables son la **hipertensión arterial**, diabetes, **hipercolesterolemia**, tabaquismo, **obesidad**, vida sedentaria, consumo de alcohol, terapias hormonales y enfermedades cardíacas previas.

Además, publicó en 2021 una serie de **recomendaciones para la prevención del ictus**. "La actuación sobre los hábitos de vida constituye una piedra angular en la prevención primaria y secundaria del ictus. La abstinencia o cese del hábito tabáquico, el cese del consumo excesivo de alcohol, **evitar la exposición a estrés crónico**, evitar el sobrepeso o la obesidad, seguir una **dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva** y frutos secos, así como la práctica regular de actividad física son medidas fundamentales para reducir el riesgo de sufrir un **ictus**", concluye.

Síntomas de un ictus

La **Clínica Universidad de Navarra** detalla que **un 30% de los pacientes pueden tener síntomas previos de aviso**, de escasa duración, que son llamados ataques isquémicos transitorios.

Foto: Tuve un ictus con menos de 40 años y nadie se dio cuenta de este síntoma (Marcus Aurelius para Pexels)

TE PUEDE INTERESAR

Tuvo un ictus con menos de 40 años y nadie se dio cuenta de este síntoma

María del Pilar Díaz

La sociedad científica de neurólogos incide en que generalmente **estos síntomas se producen de forma "brusca e inesperada"**. Además, su tipología depende del área de cerebro que se ve afectada. Los principales son:

- **Alteración brusca del lenguaje.**
- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo —generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta especialmente en la cara y/o extremidades—.
- **Pérdida brusca de coordinación.**
- Alteración brusca de la visión.
- **Dolor de cabeza muy intenso** y diferentes a las cefaleas habituales.



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

Última hora

¿Tu jamón tiene puntitos blancos? Esto es lo que significan

"Los hombres creen que si les meten un dedo pierden su masculinidad, pero es muy erógeno"

La especia que ayuda a perder barriga: es muy común en España y la ciencia ha demostrado sus múltiples *beneficios*

[Ver más](#)



WIPBARCELONA Sigue en directo la segunda jornada del Foro World in Progress Barcelona

GUERRA UCRANIA Aparecen de la noche a la mañana misteriosos 'dientes de dragón' que atrapan a los soldados rusos en plena huida

[SALUD](#)

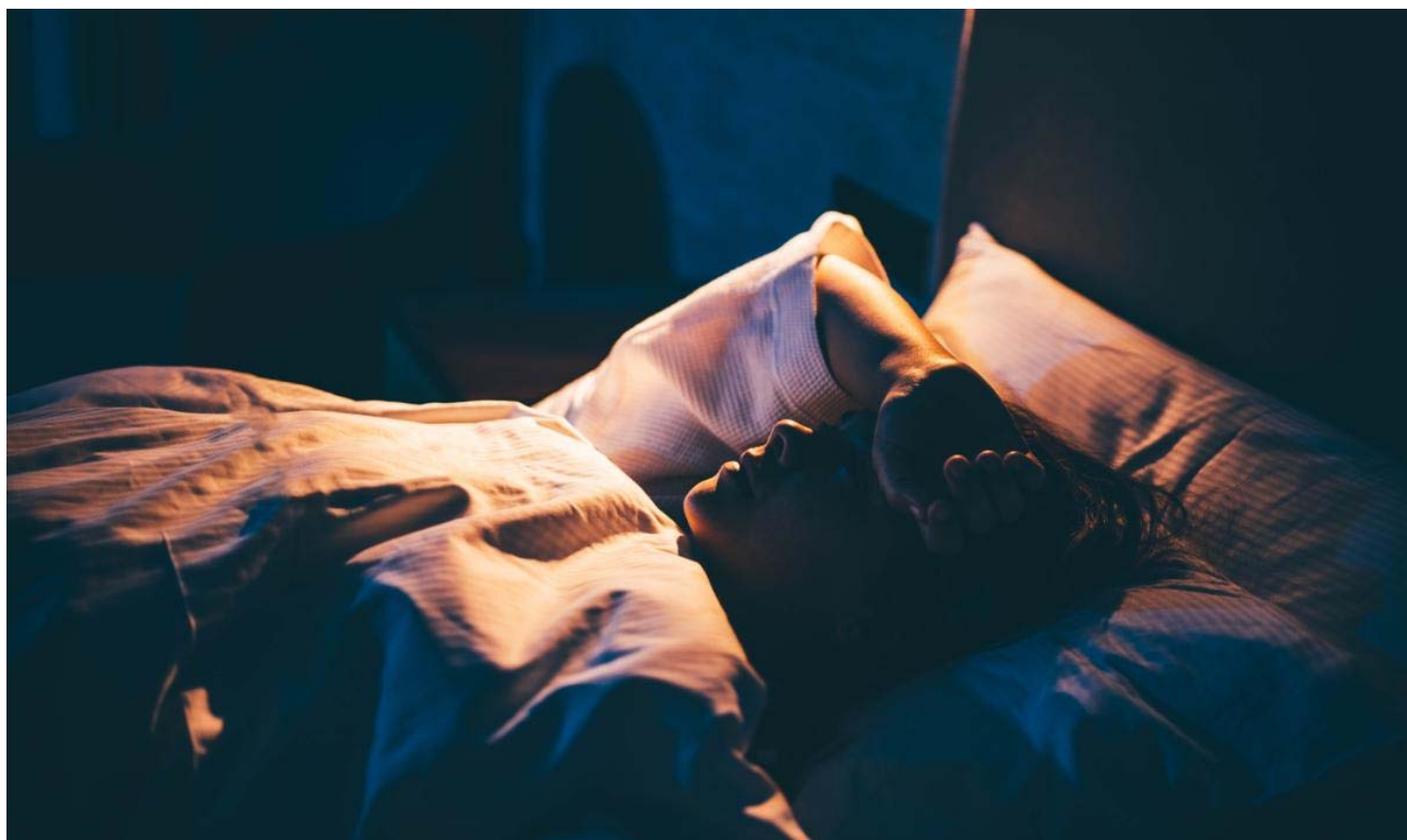
Una experta pide hacer esto inmediatamente si te despiertas en medio de la noche

La Sociedad Española de Neurología estima que entre el 60% y el 80% de los pacientes con narcolepsia y el 90% de los que tienen apnea del sueño no están diagnosticados.

Por **Andrea Cadenas de Llano Sosa**

Publicado el 15/10/2024 a las 18:26





Una mujer con insomnio. GETTY IMAGES

El insomnio es algo que afecta a aproximadamente [entre el 20% y un 48% de la población española](#) y que acarrea consecuencias más allá de no poder dormir, ya que repercuten en la salud física y emocional de aquellos que lo padecen.

Desde Sleep Charity han lanzado algunas recomendaciones para **evitar hábitos que podrían perjudicar aún más el sueño de los afectados**. Algunos de ellos son evitar la cafeína o realizar actividades que puedan activar nuestro cerebro, como consultar el correo electrónico.

Seis hábitos que debes intentar abandonar para recuperar el sueño

Lisa Artis de Sleep Charity aconseja olvidar algunos hábitos que pueden complicar que nuestro sueño regrese una vez nos desvelamos.

No actives tu cerebro. Realizar actividades estimulantes como navegar por las redes sociales o ver un programa puede hacer más difícil volver a conciliar el sueño.

Evita la cafeína. "No dejes que la cafeína y la nicotina conviertan tu sueño en nerviosismo. Evita los estimulantes durante seis horas antes de acostarte y opta por sorbos relajantes" señala la experta.

No caigas en la trampa de la siesta. Puede interferir en tu rutina de sueño diaria y afectar a la calidad de este. "La siesta puede interferir en tu deseo de dormir y hacer que te resulte difícil conciliar el sueño por la noche. Si realmente necesitas una siesta, hazla antes de las 15:00 horas y que sea breve (alrededor de veinte minutos).

No te quedes en la cama. En el caso de que ya hayan pasado veinte minutos y sigas sin dormir es mejor levantarte de la cama, ya que de lo contrario se puede "crear una asociación entre la vigilia y el entorno en el que duermes, lo que hará que sea más difícil conciliar el sueño en el futuro".

Evita consumir regularmente somníferos. Pueden provocar dependencia y generar el efecto contrario. "Mejor reservarlos para un uso ocasional y consultar a un profesional de la salud para obtener la orientación adecuada" destaca Artis.

No enciendas la luz. "Si te levantas, intenta mantener la luz lo más baja posible, pero asegúrate de poder ver con seguridad" afirma Lisa.



Humo, nicotina y combustión: ¿cuánto sabes sobre el hábito de fumar y las alternativas al cigarrillo?

En caso de que el problema persista lo mejor es acudir a un profesional para que nos asista y aconseje lo mejor para nuestro caso en particular.

Por Andrea Cadenas de Llano Sosa

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

Publicidad Xtra-PC



Haga una copia de seguridad de todas sus fotos y videos en todos s...

Publicidad PhotoStick

-
-
-
-
-
-



Heraldo-Diario de Soria

Seguir

1.5K Seguidores



El Autobús del Cerebro llega a Soria el martes 1 de octubre

Historia de Milagros Hervada • 2 semana(s) •

1 minutos de lectura



El Autobús del Cerebro llega a Soria el martes 1 de octubre

El Autobús de la **Semana del Cerebro** de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) visitará Soria el martes 1 de octubre para tratar de inculcar a la población la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas, que ya afectan a más de 23 millones de personas en España y a más de 1,1 millones en Castilla y León.

[Leer más](#)

Comentarios

SALUD

Hasta el 40% de los mayores de 65 años viven con dolor crónico

octubre 16, 2024 · Tiempo de lectura: 1 min

*Ángel Zamarriego*

En España más del 18% de la población sufre dolor crónico donde el 25% de estos casos tiene un origen neuropático.

Con motivo del Día Mundial contra el Dolor, la Sociedad Española de Neurología, SEN, ha revelado datos alarmantes: un 18% de los españoles vive con dolor crónico, y un 5% lo sufre diariamente. Este dolor, que afecta

BUSCAR

Escribe y pulsa enter



ÚLTIMAS NOTICIAS



Hasta el 40% de los mayores de 65 años viven con dolor crónico

octubre 16, 2024



Medios y empresas unidos contra la desinformación en Europa

octubre 16, 2024



Anne Igartiburu, Carlos Franganillo y Rafa Nadal entre los galardonados del Premio Antena de Oro 2024

octubre 15, 2024



La Cadena SER celebra su Centenario

octubre 15, 2024



Cepsa y Sonatrach firman un acuerdo para producir hidrógeno verde

octubre 15, 2024



Sports Emotion ficha a Chema Jaray como nuevo director de marketing

octubre 15, 2024



principalmente a mujeres (60%) y personas entre los 45 y los 54 años, puede convertirse en una patología cuando se prolonga más de tres meses.

“El dolor es un mecanismo de defensa, pero puede convertirse en un problema patológico cuando persiste. Este dolor crónico afecta a un amplio sector de la población, especialmente a personas mayores de 65 años, de los cuales el 40% lo sufre de forma constante”, señala el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde, coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la SEN.

El dolor neuropático, que afecta a más de 3 millones de personas en España, es especialmente difícil de tratar. A menudo causado por lesiones en el sistema nervioso, este dolor es más intenso y afecta significativamente la calidad de vida. *“Menos del 60% de los pacientes logra alivio adecuado con los tratamientos actuales”,* explica el Dr. Juárez-Belaúnde.

El impacto en la vida de los pacientes es devastador. El 60% padece trastornos del sueño, el 34% sufre depresión, y el 65% se ve obligado a restringir sus actividades diarias. A pesar de la gravedad, el dolor neuropático sigue siendo subdiagnosticado y mal tratado en muchos casos.



Erasmus Vial y ASEICA lanzan la campaña solidaria “Ayuda a salvar vidas”

octubre 15, 2024



Raúl Prieto se incorpora a Secuoya Studios

octubre 14, 2024



El gran premio de la Cocina cancelado por bajos índices de audiencia

octubre 14, 2024



La Fundación “la Caixa” impulsa 29 proyectos en biomedicina y salud

octubre 14, 2024



TVE arrasa en audiencias con un pleno al patriotismo: Desfile, fútbol y el documental sobre Colón

octubre 14, 2024





No te pierdas ningún nuevo contenido de Tendencias
Puedes estar al día de toda la actualidad en un solo click

No, thanks

Subscribe

UN SÉRUM PARA CADA TIPO DE PIEL

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

arcadona — Shakira — M

Le estaba haciendo mal: esta es la mejor hora para hacer ejercicio si quieres conciliar mejor el sueño y el dato puede sorprenderte



La ciencia revela cuál es la mejor hora para hacer deporte si quieres conciliar mejor el sueño

Sin comentarios



Hace 18 horas

Actualizado 15 Octubre 2024, 17:08



Noemi Valle

531 publicaciones de Noemi Valle



principal motivo por el que siempre es
aplicables a nuestro día a día para p



No te pierdas ningún nuevo contenido de Tendencias
Puedes estar al día de toda la actualidad en un solo click

No, thanks

Subscribe

científicas, en busca de **soluciones**

PUBLICIDAD

El deporte es un básico en el día a día de muchas de nosotras y la verdad es que casi todas ejecutamos nuestra dosis de actividad física cuando tenemos un hueco libre, tras el trabajo a lo largo de la tarde. Ahora [un estudio científico](#) nos ha indicado que podríamos estar haciéndolo mal, porque existiría un horario clave que nos podría ayudar a dormir mejor, y es que parece ser que **hacer deporte de alta intensidad al menos dos horas antes de acostarse** favorecería un sueño de calidad.



TRENDENCIAS

Es el pueblo más feo de Alicante y el más sobrevalorado por los turistas. Y no es Benidorm

En la investigación se observó como cuando la actividad física vigorosa terminaba dejando **un margen de menos de dos horas** antes de acostarse, el sueño se veía afectado de forma negativa y los participantes de la muestra tardaban más en conciliar el sueño. Por otra parte, cuando el ejercicio terminaba dejando **un margen de dos horas** antes de acostarse, ahí sí que había beneficios para dormir, incluida la promoción del inicio del sueño y una mayor duración del mismo.

x

PUBLICIDAD



No te pierdas ningún nuevo contenido de Tendencias
Puedes estar al día de toda la actualidad en un solo click

No, thanks

Subscribe



PUBLICIDAD



No te pierdas ningún nuevo contenido de Tendencias
Puedes estar al día de toda la actualidad en un solo click

No, thanks

Subscribe



PUBLICIDAD



La principal razón por la que debemos de evitar hacer deporte de alta intensidad con un margen de menos de dos horas antes de acostarnos es, [como explican nuestros compañeros de Vitónica](#), porque no estaríamos dejando el tiempo suficiente para que nuestro cuerpo se recupere a nivel cardiovascular, algo que acabaría **afectando al sistema parasimpático** y dificultando que nuestro organismo se relaje antes de dormir.

Esto se debe también a que cuando hacemos ejercicio físico vigoroso nuestra temperatura corporal aumenta y **se libera cortisol, la conocida hormona del estrés**, por lo que, si nos disponemos a intentar dormir menos de dos horas después de nuestra sesión de deporte, **podría entorpecerse la liberación de melatonina**, esa hormona responsable de facilitarnos la conciliación del sueño. Así que el final de la tarde puede ser nuestra franja horaria ideal para acudir al gym, dejando justo dos horas de margen entre el final de la actividad física y el momento de irse a la cama.

Fotos | [Andrea Piacquadio](#) en [Pexels](#), [cottonbro studio](#) en [Pexels](#)

En Tendencias | [Cómo conseguir un six pack de escándalo en poco tiempo](#)

En Tendencias | [Sónar 2025: todos los conciertos, entradas y horarios confirmados.](#)

TEMAS — [Salud](#) [deporte](#) [salud](#) [dormir bien](#) [sueño](#)

[f](#) [X](#) [F](#) [✉](#)

No te pierdas...

Recomendado por [Outbrain](#)

NUEVO CITROËN C3. Desde 14.990€. Experiencia de confort inigualable.

Descubre y compra ya nuestros muebles

Patrocinado por [Tikamoon](#)

X

PUBLICIDAD

SALUD

Joseph J. Fins: "Un 25% de los pacientes en coma tiene una mínima consciencia, pero ningún derecho"

Joseph J. Fins ha participado en la investigación publicada en el 'NEJM' que dice que uno de cada cuatro pacientes en coma tiene algún tipo de consciencia

 [Comentar](#)



SERGIO ENRÍQUEZ-NISTAL

Soledad Valle

Quedó huérfano, robaba en la calle, mataron a su hermano y Chimy Ávila le ayudó

ES NOTICIA | Kylian Mbappé Dani Alves Chimy Ávila Álvaro Morata Ángel Gaitán Iñaki Williams

Fútbol Mi once Motor F1 MotoGP Pádel Más +

CUIDADO Y BIENESTAR /

ciudad

Publicidad

Publi

Nuevos hallazgos en la investigación del párkinson: identifican marcadores que anticipan el deterioro cognitivo



15/10/2024 17:07h.

Publicidad



Joven agarrando las manos de una persona de edad avanzada (Foto: Freepik)

- No todos los pacientes con párkinson tienen deterioro cognitivo
- Hasta el momento, no se sabía anticipar qué paciente lo iba a desarrollar
- [Así contribuye el ejercicio físico a hacer más llevadera esta enfermedad](#)

Publicidad

Más noticias

Protocolo de actuación si te muerde un animal

Un experto analiza la rutina de ejercicios de Luis Enrique

Reclaman aumentar la franja de edad en los cribados del cánc...

Más noticias de **Cuidado y bienestar**

El párkinson es una enfermedad neurológica, crónica y progresiva que padecen más de **7 millones de personas en todo el mundo**, y concretamente en España la sufren más de 150.000. Además, en el país **se diagnostican cada año unos 10.000 casos nuevos** de esta patología, una cifra infradiagnosticada teniendo en cuenta que un tercio de estos está aún sin diagnosticar. Estos son algunos de los [datos que la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) refleja sobre esta enfermedad.

Pese a que la prevalencia del párkinson se ha duplicado en los últimos 25 años, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), motivo por el que también se ha **duplicado la pérdida de años de vida ajustados por discapacidad**, un reciente estudio trae buenas noticias. El [Instituto de Investigación Sant Pau \(IR Sant Pau\)](#) ha identificado nuevos marcadores de disfunción cerebral que son claves para **anticipar la evolución cognitiva** de personas con enfermedad de Parkinson.

La investigación, publicada en la revista científica *Annals of Neurology*, pone de relieve que las **alteraciones cerebrales** relacionadas con las formas más agresivas de [deterioro cognitivo](#) en párkinson ya **se pueden detectar años antes** de que el trastorno cognitivo se manifieste, ha informado Sant Pau.

A diferencia de lo que ocurre en otras enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer, en el párkinson no todas las personas van a tener un deterioro cognitivo o una demencia, y **resulta muy difícil anticipar qué paciente sí la va a desarrollar.**

Cuatro años de investigación

En este estudio, que recibe financiación de la Fundación la Marató de TV3 y lo lidera el [Dr. Javier Pagonabarraga](#), el equipo de investigadores **siguió durante cuatro años a pacientes** con un reciente diagnóstico de enfermedad de Parkinson y sin problemas cognitivos.

Inicialmente, recopilaron datos de la actividad cerebral mediante electroencefalograma (EEG) e imágenes cerebrales de resonancia magnética (RM), al mismo tiempo que midieron los niveles de un marcador en sangre relacionado con el daño neuronal conocido como neurofilamento de cadena ligera (NfL). Además, cada año se les hizo una extensa batería de exploración neuropsicológica para evaluar su estado cognitivo.

Principales hallazgos del estudio del párkinson

El seguimiento demostró que **existen dos grandes grupos de pacientes**: uno no muestra un empeoramiento cognitivo marcado durante los primeros cuatro años y el otro grupo empeora dramáticamente a partir del segundo año.

Los investigadores no identificaron que las medidas de RM, niveles de NfL o rendimiento cognitivo durante la primera visita detectaran diferencias entre estos dos grandes grupos.

Por el contrario, los análisis de la actividad cerebral obtenida con EEG demostraron que los casos que dos años más tarde experimentarían un claro deterioro cognitivo ya **presentaban durante la primera visita una marcada ralentización de la actividad cerebral** en zonas de los lóbulos temporales, parietales y frontales del cerebro.

Estos marcadores abren nuevos horizontes para la **detección precoz de los casos que desarrollarán demencia asociada al párkinson**, lo que podría ser útil a la hora de evaluar con anticipación los tratamientos dirigidos a minimizar el riesgo de desarrollar un trastorno cognitivo.

Enfermedades

Salud

0 comentarios

Te puede gustar

Publicidad

Enlaces Promovidos por Taboola

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

Experts In Money

Solar: lo que significa la ley aprobada el miércoles...

Placas Solares 2024

Leer más

Luana Alonso, la nadadora que se retiró tras París 2024 con 20 años, abre su Onlyfans

El Desmarque

Nissan X-Trail desde 32.400€ y 10 años de garantía

Nissan X-Trail

Ver oferta

Dani Alves rompe su silencio en redes: "Ninguna ley existe en contra de todas estas cosas"

El Desmarque

Hasta 8 años de garantía PEUGEOT Allure Care incluido en toda la gama de turismos.

Peugeot Lion Days

La peor pesadilla del Toyota Yaris Cross en España tiene casi 200 CV de potencia

El Desmarque

Este Toyota sigue siendo imbatible por relación calidad/precio

El Desmarque

OPEL Mokka: Stock disponible, ¡luce etiqueta ECO ya!

Opel

Ver oferta

Lucas, el hijo de Santi Cañizares, habla de la muerte de su hermano: "Me pasaba las noches llorando"

El Desmarque

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

Audiol

El coche más barato ahora en España no es ni Dacia, ni Fiat, ni MG

El Desmarque



LAS PROVINCIAS

«Estoy viviendo una tortura»

El drama diario de Vanesa Martínez, la valenciana con una doble enfermedad rara



Vanesa, junto a la bombona de oxígeno en su casa. LP



José Molins

Valencia

Seguir

Miércoles, 16 de octubre 2024, 00:40 | Actualizado 01:55h.

Comenta



Está viviendo «una tortura», como ella misma dice a causa de su doble enfermedad. La vida de Vanesa Martínez ha cambiado por completo en sólo un año, desde que en noviembre de 2023 empezaran a aparecer unos intensos

La segunda edición de EPIGENS se celebra con líderes en epilepsias genéticas

Alfonso Gil | octubre 15, 2024 | 12:39 pm

Los días 7 y 8 de noviembre de 2024 se celebrará la segunda edición del «Curso de Actualización en Epilepsias Genéticas y Medicina de Precisión en español» (EPIGENS), un evento que reunirá a expertos de renombre internacional en el campo de las epilepsias de origen genético. Este curso, que se desarrollará de forma online, tiene como objetivo discutir los avances más recientes en el diagnóstico y tratamiento de estas condiciones. Organizado por la Fundación Iniciativa Para Las Neurociencias (FINCE) y el Hospital Ruber Internacional, EPIGENS representa una plataforma clave para la actualización profesional de neurólogos y neurocientíficos de todo el mundo.

Una iniciativa con impacto internacional

La primera edición de EPIGENS, celebrada en junio de 2022, tuvo una acogida muy positiva. Participaron especialistas hispanohablantes de países como España, Argentina, México, Chile, Colombia, Ecuador, Perú, Puerto Rico, República Dominicana y Estados Unidos. El éxito de este primer encuentro destacó la necesidad de un espacio en español ded ^ a

la formación en epilepsias genéticas, un campo que está experimentando una evolución acelerada en los últimos años. La segunda edición del curso refuerza la vocación internacional del evento y su objetivo de convertirse en una referencia formativa para los [profesionales de la salud](#) que trabajan con epilepsias de origen genético.

La importancia de la actualización en epilepsias genéticas

El curso EPIGENS es codirigido por dos destacados neurólogos del Hospital Ruber Internacional: el Dr. Antonio Gil-Nagel Rein y el Dr. Álvaro Beltrán Corbellini. Ambos especialistas subrayan la importancia de este tipo de encuentros para la formación continua en epilepsias genéticas. Según el Dr. Beltrán Corbellini, “es crucial que los profesionales que atienden a personas con [epilepsia](#) mantengamos una actualización continua en cuanto a la indicación de estudios genéticos en estos pacientes. Es fundamental saber qué tipo de estudios existen, cuál solicitar y qué esperar de ellos, así como qué actitud tomar ante resultados no concluyentes o no informativos”. Esta actualización es clave para asegurar un diagnóstico y tratamiento adecuados, considerando los avances constantes en la [identificación de genes relacionados con las epilepsias](#).

Aunque hoy en día se reconocen casi 3,000 genes asociados a enfermedades que pueden presentarse con epilepsia, solo un grupo más reducido de ellos es responsable de los casos más frecuentes. El Dr. Beltrán añade que EPIGENS permitirá a los asistentes «ponerse al día en estos y otros aspectos, no solo en relación con la práctica actual, sino también con vistas al futuro inmediato en las consultas de epilepsia».

Por su parte, el Dr. Gil-Nagel Rein destaca que la genética de la epilepsia ha avanzado tan rápido en los últimos años que la actualización en este campo «no es ya una posibilidad, sino una obligación para todos los médicos que tratamos estas enfermedades». Los cambios profundos y continuos en la genética de la epilepsia requieren, según el Dr. Gil-Nagel, «discusiones periódicas para implementar estos avances lo antes posible en el tratamiento de las personas con epilepsia».

Temas clave en la edición de 2024

EPIGENS 2024 ofrecerá una actualización exhaustiva sobre temas cruciales en la genética de las epilepsias y la medicina de precisión. Entre los temas que se abordarán en esta segunda edición destacan:

- **Actualizaciones en encefalopatías clásicas:** Se revisarán los avances en el entendimiento y tratamiento de encefalopatías que cursan con epilepsia, lo que es esencial para mejorar el pronóstico de estos pacientes.
- **Estudios genéticos en la práctica clínica:** La implementación de estudios genéticos en el entorno clínico es cada vez más común. EPIGENS ofrecerá una guía sobre cómo integrar estos estudios en la atención diaria de los pacientes.
- **Epilepsias poligénicas:** Estas epilepsias, causadas por la interacción de múltiples genes, son un área emergente en la investigación de la genética de la epilepsia.
- **Síndrome de Dravet:** Los avances en el diagnóstico y tratamiento de este síndrome severo, que suele comenzar en la infancia, serán un punto destacado del curso.
- **Encefalopatías relacionadas con PCDH19:** Esta rara condición genética, que afecta principalmente a mujeres, también será objeto de análisis durante el evento.
- **Síndrome de deficiencia de CDKL5:** Un trastorno grave que provoca convulsiones desde los primeros meses de vida, donde se discutirá el manejo clínico y las opciones terapéuticas.
- **Canalopatías del potasio:** Se explorarán las mutaciones en los canales iónicos del potasio y su relación con las epilepsias, así como los enfoques terapéuticos para tratarlas.
- **Síndromes neurometabólicos con epilepsia:** Estos síndromes, que afectan el metabolismo celular y pueden causar epilepsia, serán revisados en profundidad.
- **Nuevas perspectivas terapéuticas en epilepsias genéticas:** Se discutirán las terapias emergentes, incluidos los tratamientos dirigidos basados en la información genética de los pacientes.
- **Importancia del movimiento asociativo:** El papel de las asociaciones de pacientes y familiares en la mejora del tratamiento y el apoyo a las personas con epilepsia será otro de los temas clave.

Ponentes de prestigio internacional



El curso contará con la participación de especialistas de gran prestigio en el campo de las epilepsias genéticas. Entre los ponentes confirmados se encuentran:

- **Stephan Auvin** (Hospital Universitario Robert Debré, Francia)
- **Andreas Brunklaus** (Royal Hospital for Children, Reino Unido)
- **Dennis Lal** (McGovern Medical School, EE.UU.)
- **Rikke Moller** (Danish Epilepsy Center Filadelfia, Dinamarca)
- **Eduardo Pérez Palma** (Universidad del Desarrollo, Chile)
- **Nicola Specchio** (Ospedale Pediátrico Bambino Gesù, Italia)
- **Pasquale Striano** (IRCCS Istituto Giannina Gaslini, Italia)
- **Sarah Weckhuysen** (VIB Center of Molecular Neurology, Bélgica)

Estos expertos compartirán sus conocimientos y experiencias a través de conferencias, mesas redondas y sesiones de preguntas y respuestas. Además, se presentarán casos clínicos ilustrativos que facilitarán la aplicación de los conocimientos adquiridos a la práctica clínica diaria.

Apoyo de organizaciones y laboratorios

El curso EPIGENS cuenta con el aval científico de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) y la **Sociedad Española de Neurología Pediátrica** (SENEP), lo que refuerza su relevancia en la comunidad médica. Además, la organización del evento está apoyada por diversas compañías farmacéuticas que han demostrado un firme compromiso con la investigación en epilepsias genéticas, como **UCB Pharma**, **Jazz Pharmaceuticals** y **Praxis Precision Medicines**. También colaboran empresas como **Stoke Pharmaceuticals** y **Biocodex**, que contribuyen a la difusión del conocimiento en este campo.

EPIGENS: un compromiso con la medicina de precisión

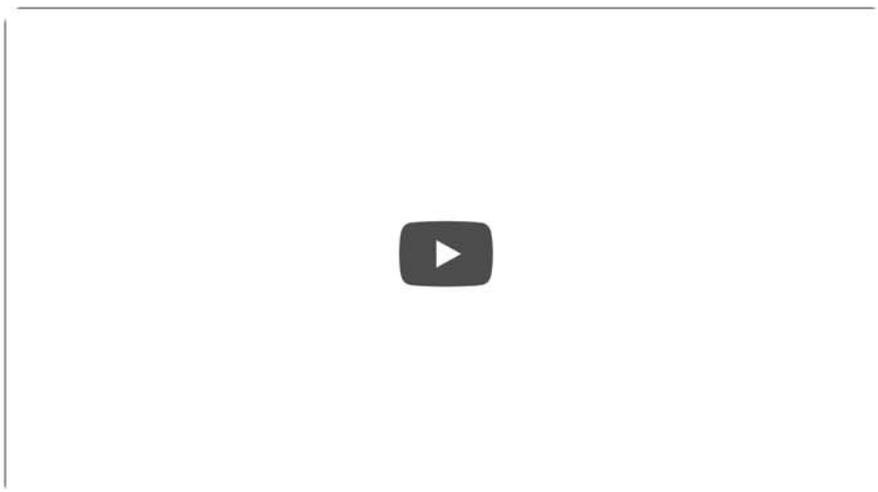
La segunda edición de EPIGENS se presenta como una oportunidad única para que los profesionales de la salud se mantengan al día en los [avances de las epilepsias genéticas](#) y puedan implementar los últimos descubrimientos en la medicina de precisión en sus consultas. Tal como subrayan los doctores Gil-Nagel y Beltrán Corbellini, la rápida evolución en este campo exige una formación continua que permita ofrecer a los pacientes las mejores opciones terapéuticas basadas en su perfil genético.

Con la participación de expertos internacionales y un programa académico robusto, EPIGENS 2024 se posiciona como un evento imprescindible para los profesionales que buscan actualizarse en el diagnóstico y tratamiento de las epilepsias genéticas, y consolidar su práctica en el contexto de la medicina de precisión.

¡Suscríbete a nuestra Newsletter!

Suscríbete





Los efectos en el cerebro de COMER QUESO según un neurólogo



20 minutos 176 K suscriptores

Suscribirse

0 likes



Compartir



57 visualizaciones hace 18 horas #queso #quesos #cerebro

#queso #quesos #cerebro #neurologia

El queso es uno de los lácteos más populares en la dieta mediterránea, lo que ha llevado a lo largo del tiempo a ser objeto de diversas investigaciones. Muchas de ellas se han centrado, conc...

0 comentarios

Ordenar por



Añade un comentario...

Todos 20 minutos Relacionado

¿Tienes alguna de estas tarjetas?
INFORMATE

Acaba con tu tarjeta abusiva
Cada día ayudamos a más personas recuperando todo...
Patrocinado · Jus...
[Visitar sitio](#)

¿QUE SI COMER SIEMPRE?

13:33

¡Los 5 ALIMENTOS qu...
Dr. Carlos Jar...
736 K...

PROFESIONALES

11:24

21 Trucos De Cocina Que...
Alfredo Vozm...
5,1 M de...

LOS EFECTOS DE LA FALTA DE SUEÑO

4:41

¿Cuáles podrían ser las...
Sé Curioso - TED...
5,8 M de...

"LOS RICOS NO QUIEREN QUE ESCUCHES ESTO"

1:27:35

Ex-Banquera De JP Morgan...
Adrián Sáenz
1,1 M de...

SESION DE CONTROL AL GOBIERNO EN EL CONGRESO

20 minutos

Sesión de control al...
20 minutos
16 usuarios
EN DIRECTO

CASAS QUE SANAN

20:26

15 TIPS para un casa FELIZ y...
Abel de Gonz...
969 K...

GLUCOSA 80 vs 130 GLUCOSA 34:04

La Glucosa Elevada te...
DR LA ROSA
141 K...

OMEGA 3, CREATINA y...
Oso Trava
382 K...

¡DESPÍDETE DE ESTOS 17...
Dr. Carlos Jar...
3,5 M de...

LOS 5 MEJORES ALIMENTOS...
Simple Blendi...
380 K...

La Tortilla De Patata De Un...
Alfredo Vozm...
421 K...

Señales Extrañas de qu...
Dr. Veller

16 October, 2024

SALUD Y BELLEZA

¿Problemas para dormir?: Cuatro consejos científicos para un sueño reparador

A largo plazo, la privación de sueño puede contribuir a condiciones de salud más graves como hipertensión, ansiedad, depresión y otras





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

EcoExperts

Harry Potter: The Exhibition llega a Madrid

Harry Potter: The Exhibition

Retoque de arrugas en 15 horas (Hazlo cada mañana)

La revista de la piel

Implantes dentales sin tornillos: ¡beneficios que quizás no conocías!

Más información

ADRIANA OLEA

octubre 15, 2024 7:39 pm



Ciudad de México, 15 de octubre del 2024.- Un buen descanso 
resulta clave para el bienestar de la población, por lo que el nu

dormir bien puede convertirse en un problema que derive en múltiples [afectaciones a la salud](#).

En España, el insomnio es un problema que afecta a una parte significativa de la población adulta. Según la Sociedad Española de Neurología, entre un 25% y un 35% de los adultos padece insomnio transitorio, mientras que entre un 10% y un 15% sufre de insomnio crónico, lo que equivale a más de 4 millones de personas.

Sin embargo, solo un tercio de quienes experimentan dificultades para dormir busca ayuda profesional, lo que resulta preocupante considerando las consecuencias graves que puede tener la falta de sueño prolongada.

Los síntomas más comunes asociados con el insomnio incluyen cansancio, problemas de memoria, irritabilidad, dificultad para concentrarse y lentitud en los reflejos. A largo plazo, la privación de sueño puede contribuir a condiciones de salud más graves como hipertensión, ansiedad, depresión, diabetes y obesidad.



Estrategias para combatir el insomnio



Existen diferentes métodos respaldados por la ciencia para tratar

el insomnio, los cuales pueden mejorar la calidad del sueño y el bienestar general. A continuación, se presentan cuatro recomendaciones basadas en la evidencia científica:

1. **Ejercicio regular, pero no antes de dormir**

La neurofisióloga Nohemí Rodríguez indica que la actividad física regular puede beneficiar a quienes tienen dificultades para conciliar el sueño. Sin embargo, el pediatra Gonzalo Pin, miembro de la Sociedad Española del Sueño, recomienda evitar el ejercicio en las últimas horas del día, ya que incrementa los niveles de adrenalina y cortisona, inhibiendo la hormona del sueño. Lo ideal es no realizar entrenamientos en las tres horas previas a dormir.

2. **Mantén horarios regulares para dormir y despertar**

El psicólogo Rubén López Jiménez aconseja acostarse y levantarse a la misma hora todos los días para ayudar al cerebro a reconocer patrones de sueño. Aunque los resultados pueden no ser inmediatos, la consistencia es clave. La Mayo Clinic también respalda la importancia de seguir un horario fijo, incluso los fines de semana, ya que los horarios irregulares pueden afectar la calidad del sueño.

3. **Evita las siestas, especialmente en horarios tardíos**

Tomar siestas con frecuencia puede empeorar los síntomas del insomnio, especialmente si se realizan a última hora de la tarde o por la noche. Diversos estudios sugieren que las siestas prolongadas o en horarios inapropiados contribuyen a una peor calidad del sueño nocturno.

4. **Evita el tabaco, especialmente antes de dormir**

Un estudio de 2021 reveló que las personas fumadoras tienen más probabilidades de sufrir insomnio y experimentar un sueño de corta duración, en particular aquellas que fuman durante la noche. El tabaquismo está asociado con una menor duración y calidad del sueño.

Si las dificultades persisten, se recomienda consultar a un especialista en trastornos del sueño. El insomnio puede tratarse mediante terapia cognitivo-conductual o medicamentos bajo supervisión médica, ofreciendo soluciones efectivas para mejorar la calidad de vida de quienes lo padecen.

