

Actualidad 21



COMUNIDAD MUNICIPIOS CENTRO MADRID SOCIEDAD SALUD

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

Por Redacción 16 Octubre, 2024 - 15:44h.



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.

Este sitio web utiliza cookies y scripts propias y de terceros para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento y aceptación de las mismas. [más información](#)

[configuración](#) Aceptar

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, 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 fotopleletismografía (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.

Este sitio web utiliza cookies y scripts propias y de terceros para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento y aceptación de las mismas. [más información](#)

[configuración](#) Aceptar

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.

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

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

Este sitio web utiliza cookies y scripts propias y de terceros para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento y aceptación de las mismas. [más información](#)

[configuración](#)

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

Sufrí el síndrome de las piernas inquietas y era horroroso. Así logré controlarlo y dormir plácidamente

Laura Ruiz Mitjana

5-6 minutos

El síndrome de las piernas inquietas (SPI) es, [según la Sociedad Española de Neurología](#), una enfermedad bastante común, ya que se estima que su prevalencia alcanza al **5-10% de la población adulta y al 2-4% de los niños y adolescentes europeos**.

Sin embargo, está altamente infradiagnosticada: algunos estudios apuntan que solo un 10% de los casos estarían diagnosticados. En mi caso, es algo que conozco muy de cerca, porque lo viví en carne propia. Y lo cierto es que sentir cada noche este síndrome al tumbarte en la cama con la esperanza de descansar no fue nada fácil.

El hormigueo, la necesidad incontrolable de mover las piernas y la ansiedad por no poder dormir... puede ser horroroso. En este artículo te comparto mi experiencia desde lo personal: cómo logré controlarlo y, finalmente, [dormir plácidamente](#).

Eso sí, recuerda que esta es mi experiencia, y que siempre recomendaremos **acudir a un médico especializado para que analice tu caso en concreto** y te ofrezca un tratamiento 100% personalizado.





La odisea del insomnio al sufrir el síndrome de piernas inquietas

Si has sufrido el síndrome de las piernas inquietas, sabrás de lo que hablo. Esa sensación que empieza justo cuando te dispones a dormir: un **hormigueo o malestar en las piernas que solo desaparece cuando las mueves**.

El problema es que ese alivio es pasajero. En cuanto vuelves a quedarte quieto, la molestia vuelve, y así una y otra vez. Pasan las horas, te das vueltas en la cama, y cada noche parece una batalla perdida contra el [insomnio](#).

Recuerdo noches en las que, agotada por el día, me tumbaba en la cama y mi mente me pedía dormir, pero mi cuerpo no colaboraba. **Mis piernas parecían tener vida propia**. Después de horas de moverlas, masajearlas e incluso caminar por el pasillo, el agotamiento mental y físico era tal que me desesperaba. Y además, me despertaba al día siguiente como si hubiera hecho una maratón.

¿Qué estaba ocurriendo en mi cuerpo? Factores implicados

En mi caso, sabía que el SPI está relacionado con el sistema nervioso y la dopamina, un neurotransmisor que influye en el control del movimiento. La falta o disfunción de dopamina puede desencadenar estos síntomas.

Además, factores como **el estrés, la falta de hierro o incluso la genética** pueden aumentar el riesgo. Entender esto fue clave para poder poner en práctica una serie de acciones que me ayudaran a

controlar el problema.



Cinco acciones que me ayudaron

Después de mucho tiempo lidiando con este infierno nocturno, decidí hacer ajustes tanto a nivel médico como en mi estilo de vida. Aquí te cuento los pasos que me ayudaron a transformar esas noches de insomnio en horas de descanso:

1) Tomar suplementos de hierro y magnesio

Un análisis de sangre reveló que tenía los niveles de hierro ligeramente bajos. Esto fue un punto clave, ya que la falta de hierro afecta la producción de dopamina. Empecé a **tomar un suplemento de hierro bajo prescripción médica**, y también incluí [magnesio](#), que ayuda a relajar los músculos.

2) Hacer ejercicio moderado

Aunque estaba acostumbrada a realizar ejercicio intenso, descubrí que este podía empeorar los síntomas del SPI. Así que opté por [ejercicio moderado](#), como [caminar](#) o practicar [yoga suave](#). Esto ayudó a mantener mis piernas activas durante el día y redujo el malestar nocturno.

3) Tener una buena rutina de sueño

El cuerpo necesita una rutina clara para saber cuándo es hora de descansar, por lo que, implementé una hora fija para acostarme y levantarme, incluso los fines de semana. También apliqué otras

[pautas de higiene del sueño](#), como crear un ambiente relajante en el dormitorio, con poca luz y evitando pantallas antes de dormir.

4) Evitar la cafeína y el alcohol

Aunque me costó, reduje la ingesta de [cafeína](#) por las tardes y eliminé por completo el alcohol por la noche, ya que ambas sustancias pueden empeorar los síntomas del síndrome de piernas inquietas.

5) Practicar técnicas de relajación

Por otro lado, practicar técnicas de relajación antes de dormir, como la [respiración profunda](#) o la meditación, me ayudó a calmar la mente y a reducir el estrés, que, como hemos visto, también juega un papel importante en la intensidad de los síntomas.



Encontrar el equilibrio y la paciencia

Como os podéis imaginar, esto no fue un cambio de la noche a la mañana. De hecho, al principio, las mejoras eran sutiles. Sin embargo, con el tiempo, **estos ajustes empezaron a dar sus frutos** (por lo que, deberás tener paciencia).

Mis piernas dejaron de sentirse tan inquietas, y aunque de vez en cuando aún tengo alguna noche difícil, el alivio es evidente. Dormir dejó de ser una tortura. Y eso fue lo más importante para mí: recuperar, en cierto modo, el control sobre mi cuerpo y mi descanso.

Foto | Portada ([Freepik](#))

Cantabria Liberal

PORTADA CANTABRIA TORRELAVEGA OPINIÓN CULTURA ECONOMÍA DEPORTES

ENTREVISTAS

SANIDAD CANTABRIA

TRIBUNALES



 SANIDAD CANTABRIA 16-10-2024 10:45



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

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



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



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.

| Sé el primero en comentar

Utilizamos "cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarte publicidad, contenidos y servicios personalizados a través del análisis de tu navegación. Si continúas navegando aceptas su uso.

[SABER MÁS](#)[ACEPTAR Y CERRAR](#)

El insomnio crónico, estrechamente relacionado con las enfermedades cardiovasculares

Así lo ha dado a conocer el Hospital Universitario de La Princesa, de la Comunidad de Madrid, en un estudio publicado en 'Sleep Medicine'



Mujer con insomnio (FOTO: Freepik)

CS REDACCIÓN CONSALUD
16 OCTUBRE 2024 | 15:40 H



Archivado en:
LA PRINCESA

Las **enfermedades cardiovasculares** pueden estar relacionadas con el **insomnio**. Así lo ha dado a conocer el **Hospital Universitario de La Princesa**, de la **Comunidad de Madrid**, que ha participado a través de su Servicio de Neurofisiología en un estudio donde se ha analizado el sueño de pacientes con insomnio crónico.

Según se ha informado este miércoles, 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.

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 insomnio crónico afecta a aproximadamente el 10% de la población mundial

El estudio, 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.

Las conclusiones del estudio subrayan la importancia de abordar el insomnio

Tal y como se ha dado a conocer, 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.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

[Traumatología](#)

[Tricología y Estética](#)

[Tus Medicamentos](#)

[Urología](#)

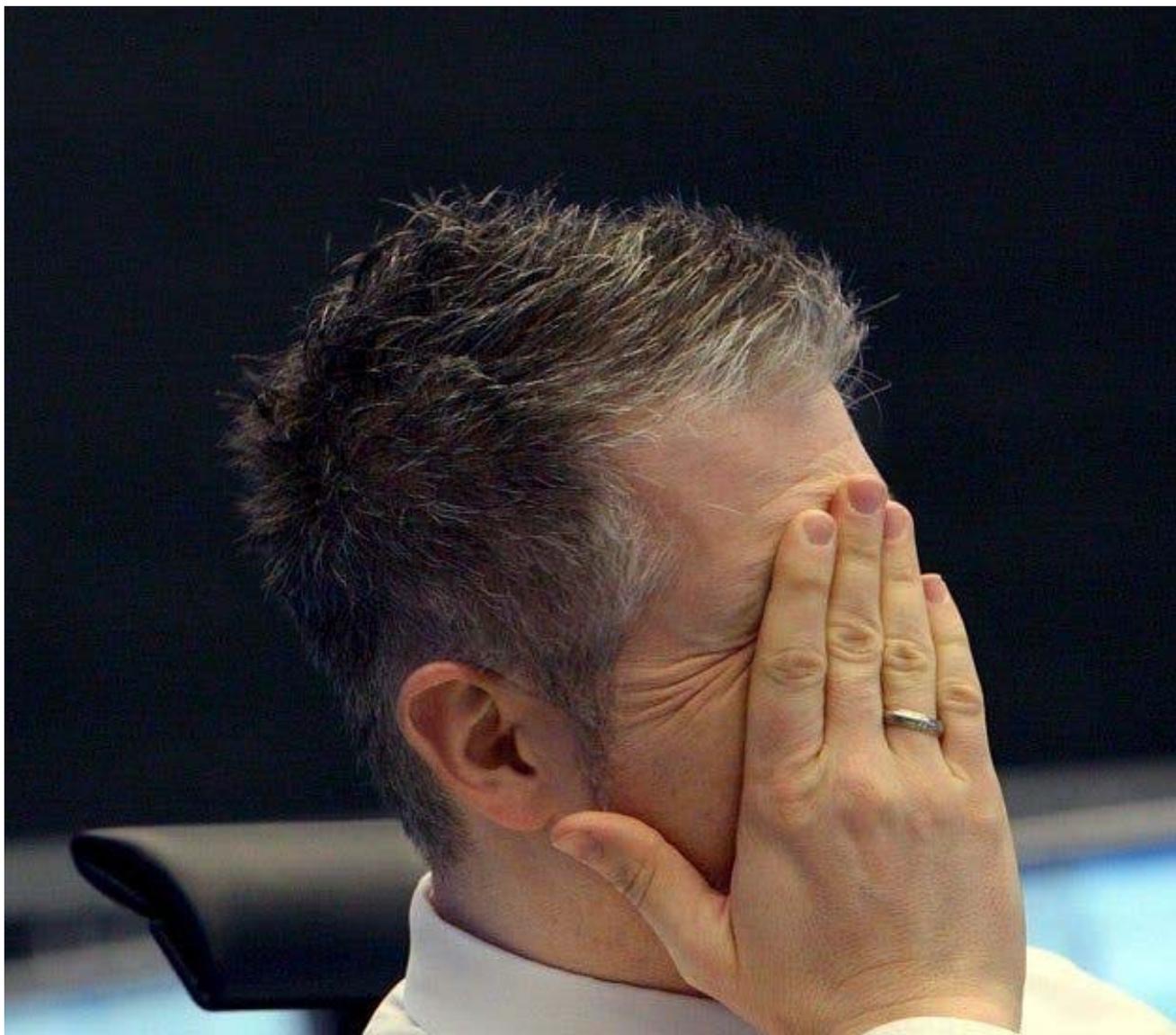


Más del 30 % de los españoles sufren algún dolor

Principalmente, lo sufren personas entre los 45 y los 54 años de edad y, en un 60 % de los casos, mujeres. Además, un 18 % de los españoles convive con algún tipo de dolor crónico, es decir, padece dolor desde hace más de 3 meses, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



[Cookies](#)



EFE

📅 17 de octubre, 2024 👤 EVA ESPIGUINHA 📄 Fuente: [SEN - Neurología](#)

Además, un 5 % de los españoles padece este dolor crónico diariamente.

En el marco del Día Mundial contra el Dolor, 17 de octubre, la Sociedad Española de Neurología indica que cada año, el dolor es el motivo del 40 % de las consultas de pacientes españoles en la atención primaria, y, aproximadamente el 20 % de estos pacientes, ya ha experimentado dolor durante más de seis meses.

El doctor Alan Luis Juárez-Belaúnde, coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la SEN, explica que el dolor es un sistema de alarma que nos avisa de un daño actual o potencial y, por lo tanto, es un mecanismo de defensa.



[Cookies](#)

“Pero ninguna persona está exenta de que el dolor se transforme en una entidad patológica en sí misma, convirtiéndose en lo que se denomina dolor crónico cuando se prolonga durante más de tres meses”, señala el experto.

El dolor neuropático

Diversos estudios realizados en Europa muestran que la prevalencia de 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 doctor explica que 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 interprete como dolorosos estímulos normales.

Detrás del origen de este dolor se encuentra una gran variedad de factores, como lesiones, infecciones, tratamientos médicos o enfermedades.

Pero, la diabetes y el [dolor lumbar](#) son las patologías que con mayor frecuencia se asocian al dolor neuropático, así como las secuelas postraumáticas o postquirúrgicas.

Además, el especialista explica que 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.

“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”, señala el experto.

Un dolor intenso y subdiagnosticado

En España, y según datos de la SEN, el dolor neuropático afecta a más de 3 millones de españoles 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 doctor explica que 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.

[Cookies](#)

“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 el total 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”, expone el neurólogo.

La depresión, la ansiedad, la fatiga y los trastornos el sueño

Según la SEN, estas patologías son significativamente más prevalentes en pacientes con dolor neuropático comparado con otros tipos de dolor:

- El 60 % padece trastornos del sueño.
- El 42 % sufre fatiga.
- El 34 % tiene depresión.
- El 25 % padece ansiedad.

Además, el 41 % de los pacientes han sufrido dolor durante más de 5 años y el 40 % que afirma haber recibido atención para su dolor indica que no están satisfechos.

También, 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.

Doctor Alan Luis Juárez. Imagen cedida por la SEN

La importancia del diagnóstico

↑
[Cookies](#)

El doctor explica que 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”, indica el especialista.

El experto de la [SEN](#) señala que aunque 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.

“Estos equipos 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”, concluye el doctor.

Etiquetas

[ANSIEDAD](#)[DEPRESIÓN](#)[DOLOR CRÓNICO](#)[POBLACIÓN](#)

Artículos relacionados



[Cookies](#)



Salud

Cuidamos tu salud



ÚLTIMA HORA Un aparatoso incendio en Pino Montano deja sin luz ni agua a tres bloques y calcina cuatro coches

DÍA MUNDIAL DEL DOLOR CRÓNICO

Leonor lleva más de 30 años sufriendo el "peor dolor del mundo": "Es estar en un duelo constante por tu salud"

Leonor Pérez de Vega padece desde los 26 años neuralgia del trigémino, que afecta a 35.000 españoles, y considerada una de las enfermedades más dolorosas



Leonor Pérez de Vega sufre neuralgia del trigémino, que es considerado el "dolor más insoportable del mundo" / CEDIDA

PUBLICIDAD



Rafa Sardiña

17 OCT 2024 4:00



VÍDEO | Rubén Uría critica la "falsa humildad" de Luis de la Fuente

ES NOTICIA | Kylian Mbappé Dani Alves Chimy Ávila Álvaro Morata Luis de la Fuente Iñaki Williams

Un neurólogo, sobre la encefalopatía traumática crónica que sufren algunos futbolistas: "Se trata de una demencia muy disc...

CUIDADO Y BIENESTAR /

ciudad

Publicidad

Publi

Un neurólogo, sobre la encefalopatía traumática crónica que sufren algunos futbolistas: "Se trata de una demencia muy discapacitante y grave"



Alba de la Gama
Escribo sobre salud entre médicos y deportistas

16/10/2024 17:19h.

Publicidad

- Hay pocos recursos terapéuticos para revertir la enfermedad
- Los defensas son los que más riesgo tienen de padecer esta patología
- [Un neurólogo desmonta los protectores para niños de la cantera del Dépor](#)

Más noticias

Ibai Llanos pierde 35 kilos de grasa en seis meses

Isco Alarcón narra el episodio de epilepsia que sufrió

Un experto analiza la rutina de ejercicios de Luis Enrique

Más noticias de **Cuidado y bienestar**

Publicidad

El fútbol profesional cada vez está más concienciado con la importancia de los traumatismo craneoencefálicos, de hecho, la [implantación de la tarjeta rosa en la Copa América 2024](#) o el protocolo de actuación ante conmociones cerebrales en [casos como el de Robin Le Normand](#) son ejemplos de ello. Sin embargo, a pesar de todos estos cambios, los **efectos de las conmociones cerebrales** que se produjeron hace años están empezando a **pasar factura a algunos exfutbolistas en estos momentos.**

Ian Alexander es uno de los que está sufriendo las consecuencias. El exjugador escocés del Bristol Rovers ha hecho



SUSCRÍBETE



Mercado de Abastos de Cambados.

Organizaciones pesqueras de Vigo se suman a la petición nacional para reducir el IVA de sus productos

Llevarán a la calle las reivindicaciones, pues el impuesto sigue siendo del 10% mientras que el de otros productos básicos de la dieta mediterránea se ha reducido al 4%

EN: [IVA](#) [VIGO](#) [PESCA](#)

Paula Palomanes

Publicada 16 octubre 2024 19:56h

Actualizada 16 octubre 2024 19:56h



Anfaco-Cecopesca, la Cooperativa de Armadores de pesca del Puerto de Vigo (ARVI) y la Asociación Española de Mayoristas, Importadores, Transformadores y Exportadores de Productos de la Pesca y Acuicultura (CONXEMAR) **se han sumado a la Asociación de Fabricantes y Distribuidores (AECOC), a la Asociación Empresarial de Acuicultura de España (APROMAR), a la Confederación Española de Pesca (CEPESCA), a la Federación Nacional de Asociaciones Provinciales de Empresarios Detallistas de Pescados y Productos Congelados (FEDEPESCA), a la Asociación de Empresarios Mayoristas de Pescados de Madrid (AEMPM) y a la Federación Nacional de Cofradías de Pescadores (FNCP) para exigir al Gobierno la supresión o rebaja del IVA de los productos pesqueros.**

Por otro lado, y tal y como adelantaron estas entidades, la cadena pesquera llevará estas reivindicaciones a la calle tras la decisión del Ejecutivo Central de aplicar un IVA reducido a productos básicos de la dieta mediterránea -a partir de enero tributarán al 4%-, **dejando de lado a los productos pesqueros, a los que se le aplicará un IVA del 10%.**

Antes de esto, el próximo 22 de octubre, se iniciará en Madrid una campaña en el Mercado de Guzmán el Bueno y que, posteriormente, **se extenderá a todas las pescaderías del país en aras de lograr el apoyo de los consumidores** en estas reivindicaciones.

El sector reclama una nueva reunión con Pedro Sánchez y los ministros vinculados a esta decisión, y es que consideran desde el ámbito pesquero que **no se está facilitando a los ciudadanos el acceso directo a una proteína de alta calidad nutricional.**

Contenido Patrocinado

Recomendado por  outbrain





Por último, recuerda la cadena pesquera que la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha puntualizado que, de no prevenirse, **el 25% de los ciudadanos de nuestro país sufrirá un ictus no solo en la vejez, sino a edades más tempranas** y como consecuencia de hábitos no saludables.

Con respecto a lo anterior, la organización alerta de que los casos de ictus en nuestro país entre personas de 24 y 60 años han aumentado un 25% en las últimas dos décadas, siendo una de las causas la mala alimentación. Curiosamente, añade el sector, **esta franja de edad coincide con los grupos que realizan un menor consumo de productos pesqueros.**

Te recomendamos

Recomendado por  outbrain

El nuevo Toyota C-HR Plug-in Hybrid tiene una autonomía de 66 km en modo 100 %...

Patrocinado por Toyota

Cómo hacer que la piel arrugada se reafirme (haz esto cada día)

Patrocinado por piel-sana.es

Hermosas bragas sin costuras para 2024 – ¡Descubre lo último en moda íntima ahora!

Patrocinado por Lencería



El noticiero

Los impactos en el cerebro de consumir queso según un neurólogo

Index



Los impactos en el cerebro de consumir queso según un neurólogo

El consumo de queso es una práctica común en la mayoría de los hogares, sin embargo, pocos saben que este alimento puede tener **impactos significativos en el cerebro**. De acuerdo con un neurólogo, el queso puede afectar la salud cerebral de manera negativa, influenciando en la **funcionalidad cognitiva** y el estado de ánimo. En este sentido, es importante conocer los efectos que el queso puede tener en el cerebro para tomar decisiones informadas sobre nuestra alimentación. A continuación, exploraremos las conclusiones del neurólogo y analizaremos cómo el consumo de queso puede afectar nuestra salud cerebral.

Descubre el impacto positivo del queso



memoria y función cognitiva

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 los resultados de un estudio en el que se ha confirmado el **impacto positivo** en la memoria y la función cognitiva.

Un resultado que, para España, es prometedor, ya que el 60% de los casos de demencia no están diagnosticados y cerca de 800.000 personas padecen alzhéimer, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

¿Qué variedades de queso tienen beneficios para el cerebro?

El 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



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.

¿Cómo saber si un queso es saludable?

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 tienen 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.

Referencia: 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>

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



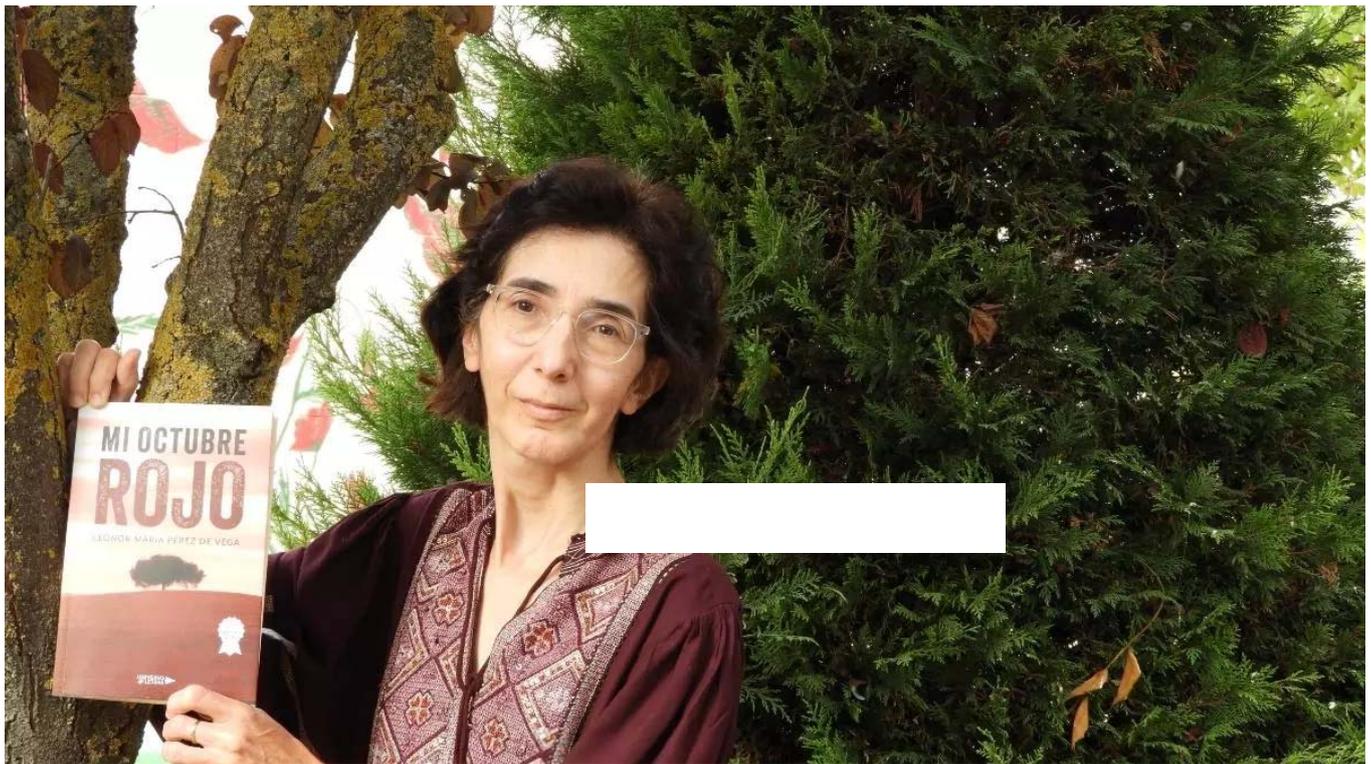


Salud

DÍA MUNDIAL DEL DOLOR CRÓNICO

Leonor lleva más de 30 años sufriendo el "peor dolor del mundo": "Es estar en un duelo constante por tu salud"

Leonor Pérez de Vega padece desde los 26 años neuralgia del trigémino, que afecta a 35.000 españoles, y considerada una de las enfermedades más dolorosas



Leonor Pérez de Vega sufre neuralgia del trigémino, que es considerado el "dolor más insoportable del mundo" / CEDIDA

PUBLICIDAD



Rafa Sardiña

17 OCT 2024 4:00

Por qué confiar en El Periódico

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



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.

Powered by [WPeMatico](#)



MonsterInsights

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

Rechazar todo

Aceptar todo



Colegio Oficial de Enfermeras y Enfermeros de Cantabria

Home Noticias Colegio Servicios Ventanilla única Publicaciones Formación Grupos de trabajo

Jornada Multidisciplinar en Neurología

15/10/24

JORNADA DE ACTUALIZACIÓN MULTIDISCIPLINAR EN NEUROLOGÍA

Dirigido a profesionales sanitarios

30 de noviembre
9:00H -18:00h

Palacio de la Magdalena
Santander

PRECIOS JORNADA
hasta el 30/9: 50€
a partir del 1/10: 70€
INSCRIPCIÓN+ COMIDA

*Imprescindible estar colegiado en el territorio Nacional.

www.colfisiocant.org

COLABORAN:
SANTANDER CIUDAD, SANTANDER BESTINO, PALACIO DE LA MAGDALENA

Menú NOTICIAS

TODAS LAS NOTICIAS

Elecciones 2021

Ayudas y becas

Noticias

Ofertas para colegiados

Información CORONAVIRUS colectivo enfermero

Información CORONAVIRUS ciudadanía

Prescripción

Ofertas de empleo

Jornadas en Cantabria

Agenda

Actividades Senior

Comisión de seguimiento OPE 2007

Evolución listas de contratación

Enfermería Integrativa

Nursing now

Noticias destacadas

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria, en colaboración con la sección de Neurofisioterapia de la Sociedad Española de Neurología, nos presenta la Jornada de Actualización Multidisciplinar en Neurología, que tendrá lugar el **30 de noviembre de 2024 en el Palacio de la Magdalena**, en Santander.

Esta jornada está dirigida a todos los profesionales sanitarios interesados en la formación continua en el campo de la neurología, incluyendo neurólogos/as, fisioterapeutas, neuropsicólogos/as, logopedas y enfermeros/as, entre otros. El evento tiene como propósito fomentar la colaboración entre los distintos profesionales del ámbito sanitario con el objetivo de mejorar la calidad del cuidado del paciente neurológico.

Durante la jornada, se abordarán las últimas actualizaciones y avances en los tratamientos neurológicos, y se presentarán y discutirán protocolos de atención integral que abarquen las diferentes áreas de la salud neurológica. Nuestro objetivo es capacitar a los participantes con nuevas habilidades y conocimientos aplicables a su práctica diaria, así como facilitar la creación de una red de contacto y apoyo entre los diferentes profesionales y entidades participantes.

El 40% de las personas con dolor neuropático no está satisfecha con los resultados del tratamiento

En España, cada año se diagnostican aproximadamente 400.000 nuevos casos, siendo más común en mayores de 55 años y en mujeres

Por **Andrea Rivero García** - 16 octubre 2024

Cada 17 de octubre se conmemora el Día Mundial contra el Dolor. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 30 por ciento de la población en España experimenta algún tipo de dolor, siendo más prevalente en personas de 45 a 54 años y afectando en un 60 por ciento a mujeres. Además, alrededor del 18 por ciento de la población sufre dolor crónico, es decir, dolor persistente durante más de tres meses, y más del 5 por ciento de la población lo experimenta a diario.

De acuerdo con la SEN, diversos estudios [en Europa](#) indican que la prevalencia del dolor crónico varía entre el 16 y el 31 por ciento de la población. De estos casos, aproximadamente el 25 por ciento se clasifica como dolor crónico de origen neuropático, lo que significa que **entre el 7 y el 8 por ciento de la población europea experimenta 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”, explica **Alan Luis Juárez-Belaúnde, Coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la SEN**. “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”, aclara el especialista.

No obstante, algunas personas pueden experimentar dolor **neuropático sin una causa aparente**, conocido como dolor crónico primario, que se relaciona con la fisiopatología del síndrome de sensibilización central.

Impacto del dolor neuropático



En España, más de tres millones de personas padecen dolor neuropático, con aproximadamente **400.000 nuevos casos cada año**, siendo más común en mayores de 55 años y en mujeres, que representan el 57 por ciento de los pacientes. Este tipo de dolor tiende a ser prolongado, y con los tratamientos actuales, menos del 60 por ciento de los pacientes logran un alivio adecuado.

En España, más de tres millones de personas padecen dolor neuropático, con aproximadamente 400.000 nuevos casos cada año, siendo más común en mayores de 55 años y en mujeres.

“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 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”.

En este aspecto, la SEN asegura que los pacientes con este tipo de dolor experimentan depresión, ansiedad, trastornos del sueño o fatiga de forma frecuente comparado con aquellos que sufren otro tipo de dolor. En concreto, el 60 por ciento de quienes lo padecen sufren trastornos del sueño, el 42 por ciento fatiga, el 34 por ciento depresión y el 25 por ciento ansiedad. Además, el 41 por ciento ha convivido con el dolor durante más de cinco años, y **el 40 por ciento de los que han recibido tratamiento no están satisfechos con los resultados**. Este dolor ha obligado al 65 por ciento de los pacientes a restringir sus actividades diarias, mientras que el 82 por ciento asegura que ha afectado significativamente su calidad de vida.

En esta línea, Juárez-Belaúnde asegura que “una evaluación correcta de cada paciente y un diagnóstico adecuado son fundamentales para intentar mejorar el manejo del dolor neuropático”. Identificar el dolor neuropático puede ser complicado debido a su frecuente coexistencia con otros tipos de dolor. Sin embargo, es esencial mejorar el diagnóstico tanto del dolor neuropático en sí como de las comorbilidades asociadas al dolor crónico.

Tal y como afirma el especialista, abordar estas afecciones de manera **temprana e integral** puede marcar la diferencia en la calidad de vida de los pacientes, permitiendo una atención más adecuada y efectiva para reducir el impacto negativo de estas condiciones. “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”.

Tratar el dolor

El **tratamiento** estándar del dolor crónico varía dependiendo de su causa y gravedad, pero generalmente implica **un enfoque multidisciplinario** que combina tratamientos farmacológicos y no farmacológicos. El tratamiento estándar generalmente combina el uso de analgésicos, como antiinflamatorios, **opioides** o medicamentos específicos para el dolor neuropático, con terapias psicológicas, como la terapia cognitivo-conductual. Además, se suelen integrar tratamientos de rehabilitación, incluyendo fisioterapia, y técnicas como la neuroestimulación eléctrica transcutánea (TENS). Este enfoque multidisciplinar busca aliviar el dolor,



mejorar la funcionalidad y ayudar a los pacientes a manejar mejor los aspectos psicológicos asociados con el dolor.

De acuerdo con la [Sociedad Española del Dolor \(SED\)](#), el dolor neuropático causado por una lesión nerviosa suele manifestarse como sensaciones eléctricas, calambres o hormigueo, y se trata con medicamentos especializados, **como anticonvulsivos o antidepresivos**, que modulan la transmisión nerviosa. En cambio, el dolor nociceptivo, como el provocado por una torcedura o un golpe, se maneja con analgésicos más convencionales, como antiinflamatorios o, en casos más graves, opioides.

La medicación para el dolor crónico se administra siguiendo pautas establecidas, comenzando con **dosis bajas para lograr una mejoría continua y minimizar los efectos secundarios**. Durante las visitas de revisión, se ajusta la dosis o se cambia el tratamiento hasta obtener los mejores resultados, aseguran desde la SED. En algunos casos, especialmente en dolores intensos, no solo en pacientes oncológicos, los opioides derivados de la morfina son el tratamiento más efectivo. Estos fármacos, cuando se usan correctamente, son seguros y no presentan un riesgo significativo de adicción.

Otras opciones útiles en el tratamiento del dolor son inyecciones cerca de la zona afectada, estimulación eléctrica, bloqueo de nervios y rehabilitación física para mejorar la movilidad. Además, se ofrecen programas especializados para enseñar a los pacientes a convivir con el dolor. El apoyo psicológico es crucial para manejar el impacto emocional, y también se emplean terapias complementarias como la acupuntura o la osteopatía, siempre bajo supervisión médica.

También te puede interesar...

Andrea Rivero García

in





(https://multisensorial.qinera.com/)



(https://www.geriaticarea.com/)



Revista digital del sector sociosanitario (/)

A fondo (https://www.geriaticarea.com/categorias/a-fondo/)

Alzheimer, Parkinson y otras enfermedades neurodegenerativas menos frecuentes

Octubre, 2024 (https://www.geriaticarea.com/2024/10/17/alzheimer-parkinson-y-otras-enfermedades-neurodegenerativas-menos-frecuentes/)



(https://www.amavir.es/)

f(https://www.linkedin.com/sharing/share-offsite/?url=https://www.geriaticarea.com/2024/10/17/alzheimer-parkinson-y-otras-enfermedades-neurodegenerativas-menos-frecuentes/)

Alzheimer, Parkinson y otras enfermedades neurodegenerativas menos frecuentes

7%2Falzheimer-parkinson-y-otras-enfermedades-neurodegen... adaptable y personalizac... Newsletter

(<https://www.pardo.es/es>)

Un artículo de Iván Iniesta López, neurólogo en el Hospital Los Madroños (<https://hospitallosmadronos.es/>)

Enfermedad de Alzheimer

La demencia de Alzheimer (EA) es la enfermedad neurodegenerativa más frecuente y la dolencia crónica que mayor dependencia genera en España. Su principal característica clínica es la pérdida de memoria a corto plazo y una progresiva incapacidad para adquirir, retener o evocar información.

A lo largo de la evolución tiene lugar un progresivo empobrecimiento del lenguaje (**afasia**), el olvido de tareas previamente aprendidas (**apraxia**) y una creciente dificultad para el reconocimiento de objetos e incluso de personas previamente conocidas (**agnosia**).



Aunque se desconoce su causa, el Alzheimer guarda una relación directa con el envejecimiento

<https://www.geriatricarea.com/2024/10/17/alzheimer-parkinson-y-otra...>
 Aunque se desconoce su causa, el Alzheimer guarda una relación directa con el envejecimiento. Apenas un 0,05% de los casos se presenta antes de los 65 años. El Alzheimer, Parkinson y otras enfermedades neurodegenerativas generalmente con una importante carga genética, mientras que más del 20% de las personas que

deterioro cognitivo relacionados con enfermedades potencialmente reversibles y/o curables como la ansiedad y la depresión, el déficit de vitamina B12 o de ácido fólico, el hipotiroidismo y la hidrocefalia normotensi

[1] Sociedad Española de Neurología

Datos extraídos de la Confederación Española del Alzheimer en 2023

Sobre el autor

Iván Iniesta López es neurólogo y doctor en medicina y cirugía por la Universidad Complutense de Madrid. Trabajó durante 8 años en The Walton Centre for Neurology & Neurosurgery adscrito al departamento de epilepsia y como profesor de medicina por la Universidad de Liverpool, antes de mudarse a Nueva Zelanda – Aotearoa donde dirigió el departamento de neurología y fue tutor de residentes en MidCentral DHB, siendo el primer neurólogo español en ejercer en las antípodas. Actualmente trabaja en el Hospital Los Madroños – Center for Clinical Neuroscience de Brunete, Madrid.

Artículos relacionados

https://www.geriatricarea.com/2024/10/17/alzheimer-parkinson-y-otra...
Enfermedades neurodegenerativas juegan un papel...
7%2Falzheimer%20y%20Parkinson%20y%20otras%20enfermedades%20neurodegenerativas%20r
Alzheimer%20C%20P%20Parkinson%20y%20otras%20enfermedades%20neurodegenerativas%20r

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

16/10/2024

COMUNIDAD DE MADRID

NOTAS DE PRENSA

LEER EN FUENTE OFICIAL

GENERAR RESUMEN CON OPENAI

ESCUCCHAR

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.

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, 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 fotopleletismografía (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.

Etiquetas:

enfermedades cardiovasculares

Hospital de La Princesa

Insomnio

Salud

unidad del sueño

Otras noticias relacionadas



Comunidad de Madrid



SUSCRÍBETE AL NEWSLETTER

ADUCE TU EMAIL



leído y acepto la Política de Privacidad (privacidad)



f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/I

+34 986 447 075 (TEL:+34986447075)

JARRO-ACCESO) | REGÍSTRATE (REGISTRO_BASICO)
(index)



PORTADA (SECCION-PORTADA) SECTOR PESQUERO (SECCION-SECTOR PESQUERO) POLÍTICA DE PESCA (SECCION-POLÍTICA DE PESCA) MEDIO AMBIENTE (SECCION-MEDIO AMBIENTE) INVESTIGACIÓN (SECCION-INVESTIGACIÓN) MERCADOS Y CONSUMO (SECCION-MERCADOS Y CONSUMO) NAVAL (SECCION-NAVAL) PUERTOS (SECCION-PUERTOS) 🔍 (listado)



(https://

www.roxtec.com/es/productos/soluciones/pasamuros-roxtec-r-con-sla/) (https://

industriaspesqueras.com/suscripcion-info)

SUSCRÍBETE AHORA A NUESTRA
EDICIÓN IMPRESA
Y DISFRUTA DE ACCESO GRATUITO A LA
EDICIÓN DIGITAL

PORTADA

El sector demanda una reunión con el presidente Sánchez y los ministros implicados y quiere que se equipare la pesca al aceite de oliva

La cadena de valor busca la implicación ciudadana para convencer al Gobierno de la necesidad de reducir el IVA al pescado

Las principales organizaciones del sector productivo, transformador y comercialización inician una campaña informativa en puntos de venta de toda España.

17/10/2024 09:00:00



SUSCRÍBETE AL NEWSLETTER


 (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/I
 leído y acepto la Política de Privacidad (Privacidad) +34 986 447 075 (TEL. +34986447075)
 Fundada en 1927
 JARRO-ACCESO | REGÍSTRATE (REGISTRO BÁSICO)



Foto: Cepesca

La cadena de valor del sector pesquero español **vuelve a intentarlo, y esta vez pide colaboración ciudadana**. Las organizaciones más representativas del sector de la pesca, la acuicultura, la transformación y la comercialización ponen en marcha una nueva acción para trasladar al Gobierno **la necesidad de "suprimir o reducir" el IVA de los productos del mar**, una demanda "histórica" del sector –especialmente desde el impacto de la inflación en el poder adquisitivo de los consumidores y en el marco de la tendencia a la baja del consumo de pescado en España–, rechazada sistemáticamente por la Administración. El sector se moviliza tras el anuncio del Gobierno de que **el aceite de oliva tributará desde el próximo enero al 4 %, frente al 10 % actual**.

La campaña de movilización ciudadana del sector **arrancará el próximo 22 de octubre en el Mercado de Guzmán el Bueno de Madrid** para, posteriormente, extenderse a todas las pescaderías del país y pulsar directamente el apoyo de los consumidores. Con esta iniciativa, la cadena de valor **solicita una nueva reunión con el presidente Pedro Sánchez** y los ministros involucrados en esta decisión, con el objetivo de obtener una explicación sobre por qué la estrategia alimentaria del Ejecutivo "no facilita a los ciudadanos el acceso directo a una proteína de alta calidad nutricional, como la de los productos pesqueros, que

SUSCRÍBETE AL NEWSLETTER tener, además, la menor huella de carbono de la producción alimentaria".

LA IMF | ASOCIACIÓN DE PESCADORES PARA LA SALUD (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/INDUSTRIASPESQUERAS) | +34 986 447 075 (TEL:+34986447075)

leído y acepto la Política de Privacidad (privacidad)

El sector quiere a poner de manifiesto la importancia de una alimentación saludable, con un papel destacado para los productos del mar entre la ciudadanía. Así, señala "no

comprender" las políticas del Gobierno cuando organismos como la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** alertan de que el **25 % de los ciudadanos de nuestro país sufrirá un ictus** no solo en la vejez, sino a edades más tempranas, como consecuencia de hábitos no saludables. De hecho, esta organización alerta de que los casos de ictus en nuestro país entre personas de 24 y 60 años –curiosamente, la franja de edad que menos consume pescado– han aumentado un 25 % en las últimas dos décadas, siendo una de las causas una mala alimentación.

Las organizaciones promotoras de la iniciativa recuerdan que la rebaja o eliminación del IVA a los productos pesqueros en **"todas sus presentaciones comerciales"** es una **"reivindicación histórica"** de toda la cadena pesquera, intensificada durante los últimos años a raíz de su exclusión como alimento básico, "lo que le ha impedido beneficiarse de las medidas adoptadas por el Ejecutivo desde mediados de 2022 para reducir su precio tras la espiral inflacionista provocada por la invasión de Ucrania"¹.

Por último, la cadena pesquera recuerda que mediante la aplicación de una fiscalidad saludable para sus productos también **"ayudaría a paliar la caída persistente en el consumo"**. Así, según el Informe del consumo alimentario en España 2023 del MAPA, el consumo per cápita de productos pesqueros en 2023 ha sido de 18,56 kilos, un 3,3 % menos que en 2022. El año 2023 cierra así con el dato más bajo en volumen de toda la serie histórica, que arroja una caída acumulada del 34,3 % desde 2008.

SUSCRÍBETE AL NEWSLETTER

EL DIRECTOR, UNIDO



(HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/I

leído y como la Política de esta página web. La Asociación de Agricultores y Distribuidores

JARIO-ACCESO) | REGISTRARSE (REGISTRO BÁSICO) Anfacoc-Cecopesca Asociación Empresarial de Acuicultura de España

(**Apromar**), la Cooperativa de Armadores de Pesca del Puerto de Vigo (**ARVI**), Confederación Española de Pesca (**Cepesca**), Asociación Española de Mayoristas, Importadores, Transformadores y Exportadores de Productos de la Pesca y Acuicultura (**Conxemar**), la Federación Nacional de Asociaciones Provinciales de Empresarios Detallistas de Pescados y Productos Congelados (**Fedepesca**), la Asociación de Empresarios Mayoristas de Pescados de Madrid (**AEMPM**) y la Federación Nacional de Cofradías de Pescadores (**FNCP**).

TAGS DE LA NOTICIA

IVA (listado-noticias-IVA)

Consumo (listado-noticias-Consumo)

Cepesca (listado-noticias-Cepesca)

ARVI (listado-noticias-ARVI)

Anfacoc-Cecopesca (listado-noticias-Anfacoc-Cecopesca)

Conxemar (listado-noticias-Conxemar)

Aecoc (listado-noticias-Aecoc)

Apromar (listado-noticias-Apromar)

FNCP (listado-noticias-FNCP)

AEMPM (listado-noticias-AEMPM)

MÁS NOTICIAS EN ESTA SECCIÓN (LISTADO-NOTICIAS-SECCION-PORTADA)

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

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

Newsroom Infobae

3-4 minutos

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.

El sector pesquero vuelve a solicitar al Gobierno la supresión o reducción del IVA y llevará la reivindicación a la calle

El próximo 22 de octubre la cadena y el sector pesquero arranca una campaña en el Mercado de Guzmán el Bueno de Madrid que se extenderá a todas las pescaderías del país para pulsar directamente el apoyo de los consumidores

Por infopuertos  Última actualización: octubre 16, 2024

Última actualización: 10-16-2024



Las **organizaciones más representativas del sector de la pesca, la acuicultura, la transformación y la comercialización** de nuestro país vuelven a solicitar al Gobierno la **supresión o la rebaja del Impuesto sobre el Valor Añadido (IVA) de los productos pesqueros**. La cadena pesquera retoma así sus reivindicaciones, que llevará también a la calle, tras la decisión del Ejecutivo, tal como expresó la vicepresidenta del Gobierno, María Jesús Montero en junio pasado, de aplicar un IVA reducido a ciertos productos que son base de nuestra dieta mediterránea, tales como el aceite de oliva, que a partir de enero de 2025 bajará al 4%, excluyendo, una vez más, a los productos pesqueros, a los que se aplica un

IVA del 10%.

Concretamente, el próximo 22 de octubre la cadena pesquera arranca una campaña en el Mercado de Guzmán el Bueno de Madrid, que se extenderá a todas las pescaderías del país para pulsar directamente el apoyo de los consumidores.

El sector, que solicita una nueva reunión con el presidente Sánchez y los ministros involucrados en esta decisión, requerirá una explicación sobre porqué la estrategia que define la política de nutrición y salud del Ejecutivo no facilita a los ciudadanos el acceso directo a una proteína de alta calidad nutricional como la de los productos pesqueros que tienen, además, *"la menor huella de carbono"* de la producción alimentaria.

Es noticia

Iberdrola y Masdar finalizan la instalación de los aerogeneradores del parque eólico marino Baltic Eagle

Los conflictos geopolíticos redibujan el mapa del transporte marítimo

Efectos en comercio marítimo global por crisis en Canal de Panamá y el Canal de Suez

La cadena pesquera no comprende esta política a tenor de las últimas cifras hechas públicas por organismos como la Sociedad Española de Neurología (SEN), que apunta que, de no prevenirse, el 25% de los ciudadanos de nuestro país sufrirá un ictus no solo en la vejez, sino a edades más tempranas, como consecuencia de hábitos no saludables. De hecho, esta organización alerta de que los casos de ictus en nuestro país entre personas de 24 y 60 años han aumentado un 25% en las últimas dos décadas, siendo una de las causas una mala alimentación.

Curiosamente, apunta el sector, esta franja de edad coincide con los grupos que realizan un menor consumo de productos pesqueros. Según el Informe del consumo alimentario en España 2023 del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), los individuos de más de 65 años son los que consumen más pescado (33,54 Kg por persona y año), cifra que les sitúa notablemente por encima del promedio nacional de 18,56 Kg y de la media del resto de grupos de edad: 21,31 Kg (50 a 64 años), 10,97 Kg (35 a 49 años) y 7,76 Kg (menores de 35 años).

Una reivindicación histórica

La baja o eliminación del IVA a los productos pesqueros en todas sus presentaciones comerciales (fresco, refrigerado, congelado, conserva, ahumado, etc.) es una reivindicación

histórica de toda la cadena pesquera, intensificada durante los últimos años a raíz de su exclusión como alimento básico, lo que le ha impedido beneficiarse de las medidas adoptadas por el Ejecutivo desde mediados de 2022 para reducir su precio tras la espiral inflacionista provocada por la invasión de Ucrania.

El sector considera que la capacidad de los ciudadanos de adquirir alimentos saludables e indispensables para una dieta equilibrada, como es el caso de los pescados y mariscos, debe ser una prioridad para cualquier gobierno, tal y como hacen otros países europeos de nuestro entorno mediante la aplicación de una fiscalidad saludable.

Cabe recordar que en países europeos como Irlanda, Malta y Reino Unido los productos del mar tienen un IVA 0 de forma permanente; el Gobierno de Portugal eliminó en abril de 2023 el IVA para las principales especies pesqueras que se consumen en el país, y otros países europeos mantienen para estos productos un tipo superreducido, como Luxemburgo (3%), Alemania, Chipre, Hungría y Polonia (5%) o Francia (5,5%).

Por último, la cadena pesquera recuerda que mediante la aplicación de una fiscalidad saludable para sus productos también ayudaría a paliar la caída persistente en el consumo. Así, según el Informe del consumo alimentario en España 2023 del MAPA, el consumo per cápita de productos pesqueros en 2023 ha sido de 18,56 kilos, un 3,3% menos que en 2022. El año 2023 cierra así con el dato más bajo en volumen de toda la serie histórica, que arroja una caída acumulada del 34,3% desde 2008.

Organizaciones más representativas del sector de la pesca, la acuicultura, la transformación y la comercialización

Asociación de Fabricantes y Distribuidores (AECOC), **ANFACO-CECOPECA**, Asociación Empresarial de Acuicultura de España (APROMAR), la Cooperativa de Armadores de pesca del Puerto de Vigo (ARVI), Confederación Española de Pesca (CEPESCA), Asociación Española de Mayoristas, Importadores, Transformadores y Exportadores de Productos de la Pesca y Acuicultura (CONXEMAR), la Federación Nacional de Asociaciones Provinciales de Empresarios Detallistas de Pescados y Productos Congelados (FEDEPESCA), la Asociación de Empresarios Mayoristas de Pescados de Madrid (AEMPM) y la Federación Nacional de Cofradías de Pescadores (FNCP)

Lo último: [El 48% de los consumidores come](#)



N3WS

Tercera Edad



J. GUZMAN
AJUDES TÈCNIQUES I ORTOPÈDIA S.L.



NOTICIAS - PORTADA

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

📅 16 octubre, 2024 👤 moon

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

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

ACEPTAR

plugin cookie

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

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

ACEPTAR

plugin cookie

“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”.

 Post Views: 49

← Aumentar los impuestos al tabaco, una de las medidas que más ayudaría a reducir a la mitad la muerte prematura para 2050

Las nuevas realidades convivenciales basadas en la autonomía de la voluntad y el afecto necesitan instrumentos jurídicos que les proporcionen seguridad →

También te puede gustar

Castilla-La Mancha invierte 7,7 millones de euros en centros para personas con discapacidad

 9 junio, 2023

Odismet estrena nueva herramienta para acceder de forma interactiva a los principales contenidos de la EDAD 2022

 20 enero, 2023

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

ACEPTAR

plugin cookie

Lo último: [Alphega Farmacia lanza la segunda](#)



N3WS

Tercera Edad



J. GUZMAN
AJUDES TÈCNIQUES I ORTOPÈDIA S.L.



BIBLIOTECA - PORTADA

Alphega Farmacia lanza la segunda edición de su guía para mejorar la calidad de vida de personas con dolor

📅 16 octubre, 2024 👤 moon

Alphega Farmacia, red internacional de farmacias independientes vinculada a Alliance Healthcare y que forma parte de la empresa global de soluciones Cencora, lanza la segunda edición de la Guía del dolor en el contexto del Día Mundial contra el Dolor, que se celebra cada año el 17 de octubre con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas que lo padecen. La iniciativa de Alphega Farmacia busca ofrecer a farmacéuticas y farmacéuticos una herramienta que pueden poner a disposición de los pacientes que acuden a la farmacia con este tipo de patología. El dolor es una experiencia compleja que

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

ACEPTAR

plugin cookie

factores como el envejecimiento de la población o el estilo de vida sedentario han provocado que, en la actualidad, el dolor se haya convertido en la principal razón por la que el 50% de los ciudadanos españoles acuden a los centros de atención primaria. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 32% de la población adulta padece algún tipo de dolor y, tal y como indica la Sociedad Española del Dolor (SED), alrededor del 18% de la población española padece dolor crónico, un porcentaje que se eleva hasta el 70% en el caso de los mayores de 65 años. En este contexto, **Elvira Mayoral, directora de Alphega Farmacia España**, explica que: *«el manejo del dolor es una experiencia personal, y las farmacias desempeñan un papel fundamental al ofrecer apoyo continuo y acceso a información confiable. Gracias a la guía del dolor, avalada por la Sociedad Española del Dolor, las farmacéuticas y los farmacéuticos acompañan a los pacientes de manera efectiva, brindándoles recursos de calidad para gestionar sus dolencias. Hoy en día, es difícil saber qué información en redes e internet es confiable, por lo que esta orientación profesional es aún más importante.»*

La guía analiza las principales tipologías de dolor según las zonas del cuerpo más afectadas, como las cefaleas, el dolor musculoesquelético, el dolor abdominal, muscular y el dolor menstrual. Cada tipo de dolor tiene un impacto notable, desde las migrañas que dificultan la concentración hasta el dolor de espalda, una de las principales causas de discapacidad. Además, el dolor menstrual, aunque común, puede ser muy debilitante si no se trata adecuadamente. Comprender estas distintas formas de dolor es clave para su manejo y prevención eficaz.



También aborda el dolor desde la perspectiva de distintas áreas médicas, como el dolor oncológico, el dolor en situaciones de urgencia, el dolor neuropático y el

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

ACEPTAR

plugin cookie

CEAFA pide el diagnóstico precoz del Alzheimer, la creación de un censo de pacientes y la accesibilidad equitativa a los tratamientos

Por **Rec**

4



MADRID, 15 de octubre de 2024 (S)

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 c
tempi
Atenc

le este Pacto por el Recuerdo es el diagnóstico precoz, que permitiría detectar la er
r cuanto antes en su desarrollo. Para ello, el documento recoge que debe existir un
especializada, así como dotar al proceso de los recursos económicos, materiales y h

Sobre
que s
posibi

gnóstico precoz, el especialista Pascual Sánchez Juan, de la Sociedad Española de N
iente es el primer paso para conseguir “disminuir su ansiedad”, también la de su fa
adaptarse a una situación que irá cambiando, algo para lo que necesitan tiempo.

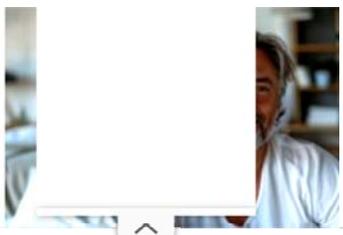
Adem
emisi
neces
que e

“el diagnóstico precoz es posible a día de hoy con las herramientas que tenemos”, c
y la punción lumbar, que “nos permiten hacer un diagnósito precoz con alta sensib
orque sino podemos equivocarnos hasta en un 30 por ciento”, ha señalado Sánchez
lema es

Respe
impec
queri
conoc

oz, Sara Quintanilla, de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (S
ntra un médico de AP en el proceso, destacando la falta de tiempo. A pesar de las p
“posición de privilegio” en la que se encuentran los médicos de AP “porque son qui
entorno”.

Quintanilla ha
te,



¿Problemas de erección?

Haz ahora nuestro test gratuito y descubre si tienes disfu

rtica

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. [Comprar vitaminas y suplementos](#)

Leer más: Un estudio avisa de que 7 de cada 10 personas mayores con disfagia no están diagnosticadas

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 exitente. “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 personas 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.

Respe
grupc
antes
sentid

idador, Almagro ha señalado el apoyo que ofrecen desde CEAFA y sus diferentes as
os que disponen, que permiten compartir experiencias y entender que "lo que me p
mos que entender que no podemos cuidarnos solos y que tenemos que pedir ayuda
ado.

los
sarle
este

Sin er
que s
perso
envej

sistido en que el cuidado tiene que partir de la propia cuidadora y que la importanci
iedad. A este respecto, ha señalado la necesidad de contar en España con planes d
que existen los de conciliación con los hijos, sobre todo teniendo en cuenta que la s

tiene
s con las
más

- Te recomendamos -

u cocina perfecta

ocina con IKEA desde nuestros más de 50 puntos
o.

Esto es un negocio

Una millonaria de Madri

una

ajado los precios.

ocina con IKEA junto con nuestros asesores
as

IKEA.es

Independízate del desorc

on IA

de Madrid: ¡La IA multiplica 200euros 20 veces

"Elijo Traction de Cep:

Porque son lubricantes d
exigentes"

ores



¿Problemas de erección?

Haz ahora nuestro test gratuito y descubre si tienes disfunción eréctil

En IKEA bajamos los precios

Diseña tu nueva cocina desde los más de 50 puntos de contacto
IKEA

Redacción

<https://editorialon.es>

Equipo de la redacción central de EditorialOn. Somos muchos, de sitios muy distintos y vivimos por y para la información.





Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

Enviado por admin el Mié, 16/10/2024 - 08:27

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

¿Qué variedades de queso tienen beneficios para el cerebro?

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 **augmentar el riesgo de enfermedades cerebrovasculares**.

Los efectos en el cerebro de comer queso

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>

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

Encuestas

¿Cual de los siguientes periodista valoras más?

¿Que medio utilizas con más frecuencia para recibir noticias de actualidad?

¿Cual de estos políticos valoras más?

¿Que coalición política crees que es la mejor opción?



OFERTA **VENDO** **COMPRO**
RedAnuncios



Busca, encuentra, publica anuncios de forma rápida, fácil y totalmente gratis.

Protección de datos.

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación en nuestra web y facilitar el filtrado y personalización de nuestro contenido. [Más info](#)

Escribe aquí qué tema te interesa...

Documentos

Enfermedades

Mapa de Asociaciones

Noticias

Agenda

Asociaciones

Premios Somos Pacientes

Asociaciones

Sanidad

Dependencia

Avances

Entrevistas

Opinión

Legislación

En los medios

UN LLAMAMIENTO A LA ACCIÓN DESDE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS

CEAFA presenta el 'Pacto por el Recuerdo' y exige avances en el diagnóstico precoz del Alzheimer

PUBLICADO EL 16 DE OCTUBRE DE 2024 A LAS 16:00 POR SOMOS PACIENTES

Alzheimer, Asociaciones, Varios

COMENTAR



La Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA) ha presentado el 'Pacto por el Recuerdo', un documento que hace un llamamiento urgente a las Administraciones Públicas para que adopten medidas concretas, entre ellas la creación de un censo oficial de pacientes y el impulso de un diagnóstico precoz, con el fin de detectar la enfermedad en sus etapas más tempranas. Estas reivindicaciones, pilares fundamentales del pacto, se presentan como respuestas esenciales para mejorar la calidad de vida de los **más de 1,2 millones de personas que viven con Alzheimer en España**, así como de los cinco millones de familiares que los cuidan.



El acto de presentación fue conducido por la periodista María Llapart y contó con la participación de diversas figuras del ámbito sanitario y político. Mariló Almagro, presidenta de CEAFA, destacó en su intervención la urgencia de actuar ante la creciente prevalencia del Alzheimer en España. Según las previsiones, **se estima que en el año 2050 el número de personas afectadas podría aumentar en un 66%, superando los 3,6 millones**. Para Almagro, es importante que la sociedad en su conjunto comprenda la dimensión de este problema: "El Alzheimer 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".

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

Alzheimer



NOTICIAS SOBRE LA ENFERMEDAD



Macaco (cantante): "A las asociaciones de pacientes hay que mimarlas: se desviven por los nuestros"

Publicado por [Somos Pacientes](#)



La hipertensión puede ser síntoma de patologías graves y aumenta el riesgo de alzhéimer

Publicado por [Somos Pacientes](#)



Mariló Almagro (presidenta CEAFA): "El alzhéimer ha dejado de ser una enfermedad familiar para ser una enfermedad de la sociedad"

Publicado por [Somos Pacientes](#)



MAPA DE ASOCIACIONES

Asociaciones de Alzheimer



AGENDA

octubre 2024

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

16 Webinar sobre gestión de las emociones y del dolor crónico

17 HABLEMOS sin tabúes (sobre esclerosis múltiple)

17 Encuentro por el Día Mundial contra el Dolor

18 **20** Congreso Nacional de Dolor y Fisioterapia. Abordaje biopsicosocial y multidisciplinar

18 VIII Jornada Nacional de Pacientes de FMF y Autoinflamatorios

Este mensaje de unidad y acción también estuvo presente en el llamamiento a las autoridades sanitarias y políticas para que se adhieran al 'Pacto por el Recuerdo', en el que se propone la creación de un Plan Nacional de Alzheimer y Demencias, así como la asignación de los recursos económicos necesarios para su implementación. "Hoy se trata de hacer un grito colectivo que exige acción. Hoy sólo es el comienzo y depende de todos", añadió Almagro.

LES GUSTA SOMOS PACIENTES

El reto del diagnóstico precoz y el acceso equitativo a los tratamientos

Uno de los aspectos más destacados de este documento es la necesidad de avanzar en el diagnóstico precoz de la enfermedad, una demanda que se ha intensificado en los últimos años debido a los avances en el tratamiento y en la detección de esta patología. Pascual Sánchez Juan, director científico de la Fundación CIE y miembro de la Sociedad Española de Neurología, afirmó durante el evento que, aunque actualmente no existe una cura para el Alzheimer, **"es probable que en el horizonte se estabilice la patología"** y que los avances técnicos hagan que tengamos diagnósticos con análisis de sangre".

El acceso equitativo a los mejores tratamientos, tanto farmacológicos como no farmacológicos, es otro de los puntos clave del pacto. En este sentido, Jorge Pla, representante de la Sociedad de Psicogeriatría, subrayó la importancia de los **tratamientos no farmacológicos en las primeras fases de la enfermedad**, pero también señaló la necesidad de facilitar su acceso. "El tratamiento no farmacológico es el primer paso, pero se necesitan recintos y facilidad de acceso", indicó. Además, destacó que muchos de estos tratamientos se realizan en el hogar, por lo que es esencial crear un sistema flexible y rápido que permita a los pacientes beneficiarse de ellos.

Los cuidadores, un pilar fundamental

El texto presentado por CEAFA también resalta la enorme carga que recae sobre los familiares cuidadores, quienes en su mayoría son mujeres (casi el 80%). El trabajo no remunerado que realizan estos cuidadores podría representar hasta el 3% del PIB nacional, una cifra que pone de relieve la importancia de apoyar a quienes dedican sus vidas al cuidado de los afectados por el Alzheimer. En palabras de Almagro, estos cuidadores necesitan mayor reconocimiento y respaldo por parte de las autoridades, no solo en términos económicos, sino también a través de servicios y recursos que alivien la carga que enfrentan diariamente.

AÑADIR ESTE SITIO A RSS [\[+\]](#)

Por otra parte, se abordó el papel de la atención primaria en la detección precoz de esta enfermedad. Sara Quintanilla, representante de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), destacó que **uno de los principales obstáculos para un diagnóstico temprano es la falta de tiempo en las consultas de atención primaria**. Sin embargo, también subrayó que los médicos de familia tienen la ventaja de conocer bien a los pacientes y a su entorno, lo que puede facilitar una detección más temprana si se cuenta con los recursos y el tiempo necesario.

La formación de los profesionales

A lo largo del evento también se enfatizó la necesidad de formar adecuadamente a los profesionales sanitarios que trabajan con pacientes de Alzheimer. Javier Gómez Pavón, experto en geriatría, destacó que esta no es una enfermedad estática, sino que varía de un paciente a otro y cambia con el tiempo, lo que requiere una formación continua de los profesionales para poder ofrecer un tratamiento personalizado y eficaz. Además, subrayó que, aunque aún no tiene cura, un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado pueden mejorar considerablemente la calidad de vida de los pacientes.

Los expertos coinciden en que, con las herramientas adecuadas, es posible estabilizar la progresión de la enfermedad y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Sin embargo, para que esto sea una realidad accesible a todos, es imprescindible que se implementen medidas como las propuestas en el 'Pacto por el Recuerdo'. Con él se busca mejorar el tratamiento y la atención de las personas con Alzheimer, pero también concienciar a la sociedad sobre la importancia de abordar esta enfermedad de manera colectiva y coordinada.

Información relacionada

NOTICIA - "Asociaciones de pacientes abogan por un avance urgente en las políticas de detección precoz de la diabetes tipo 1"

NOTICIA - "Hito en acromegalia: Científicos desarrollan el primer protocolo de biomarcadores para el diagnóstico precoz"

ENTREVISTA - "Mariló Almagro (presidenta CEAFA): "El alzhéimer ha dejado de ser una enfermedad familiar para ser una enfermedad de la sociedad""





ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

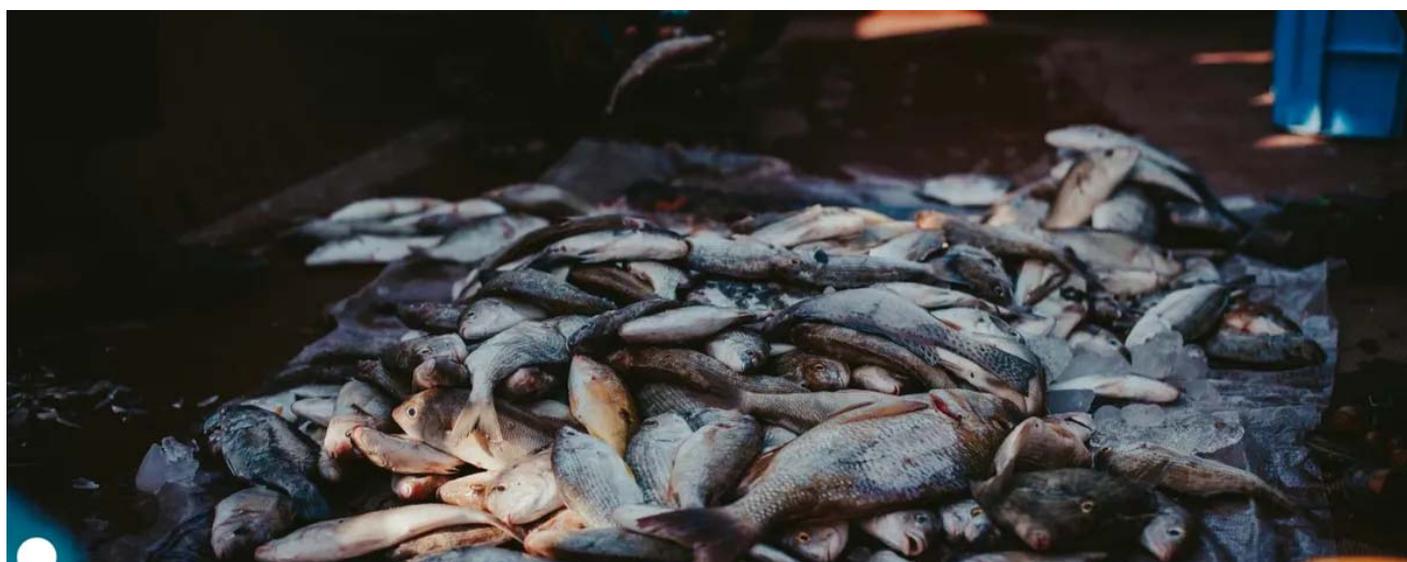
PORTADA CONSUMO

El sector pesquero vuelve a solicitar al Gobierno la reducción del IVA y llevará la reivindicación a la calle



Redacción digital Informativos Telecinco

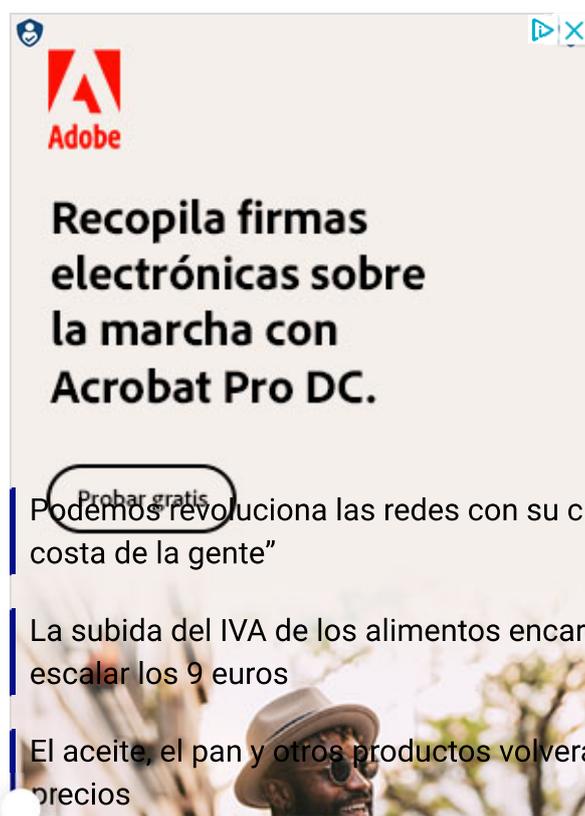
16/10/2024 15:56h.



La subida de los precios de la fruta provoca un peligroso aumento del consumo de bollería industrial

Las organizaciones más representativas del **sector de la pesca, la acuicultura, la transformación y la comercialización** de nuestro país vuelven a solicitar al Gobierno la **supresión o la rebaja del Impuesto sobre el Valor Añadido (IVA) de los productos pesqueros**. La cadena pesquera retoma así sus reivindicaciones, que llevará también a la calle, tras la decisión del Ejecutivo, tal como expresó la vicepresidenta del Gobierno, María Jesús Montero en junio pasado, de aplicar un IVA reducido a ciertos productos que son base de nuestra dieta mediterránea, tales como el aceite de oliva, que a partir de enero de 2025 tributará al 4%, excluyendo, una vez más, a los productos pesqueros, a los que se aplica un IVA del 10%.

PUBLICIDAD



Adobe

Recopila firmas electrónicas sobre la marcha con Acrobat Pro DC.

Probar gratis

Podemos revolucionar las redes con su crítica a Mercadona: "Siempre dispuestos a forrarse a costa de la gente"

La subida del IVA de los alimentos encarece la cesta de la compra: el aceite de oliva vuelve a escalar los 9 euros

El aceite, el pan y otros productos volverán a subir tras el fin de la rebaja del IVA: los nuevos precios

ibre la cadena pesquera arranca una campaña en el
rid, que se extenderá a todas las pescaderías del
o de los consumidores. El sector, que solicita una
hez y los ministros involucrados en esta decisión,
é la estrategia que define la política de nutrición y
dadanos el acceso directo a una proteína de alta
luctos pesqueros que tienen, además, "la menor
mentaria.

Pescado TELE CINCO.ES

PUBLICIDAD

ranja de edad coincide con los grupos que realizan
gueros. Según el Informe del consumo alimentario
cultura, Pesca y Alimentación (MAPA), los individuos
men más pescado (33,54 Kg por persona y año),
cima del promedio nacional de 18,56 Kg y de la
,31 Kg (50 a 64 años), 10,97 Kg (35 a 49 años) y

oductos pesqueros en todas sus presentaciones
elado, conserva, ahumado, etc.) es una
ena pesquera, intensificada durante los últimos
mento básico, lo que le ha impedido beneficiarse de
n desde mediados de 2022 para reducir su precio



Telemadrid

COMPARTIR:

(https://www.telemadrid.es)

Compartir en



172/122

Directorio de Telemadrid
www.telemadrid.es/
tiempo-madrid/

NOTICIAS

A LA CARTA

ONDA MADRID

PROGRAMACIÓN

Juntos (https://www.telemadrid.es/programas/juntos/)

Facebook



TikTok

in



ICTUS (HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/ICTUS/)

Aumentan en un 25% los casos de ictus en jóvenes

Según el Ministerio de Sanidad, la incidencia se incrementa entre personas de 20 a 65 años

Esta enfermedad neurológica se convierte en la segunda causa de mortalidad en España



Foto: Archivo | Vídeo: Telemadrid

16 de octubre de 2024 - 23:03

(Actualizado: 16 de octubre de 2024 - 23:03)

REDACCIÓN

COMPARTIR:

Compartir en



El ictus (<https://www.telemadrid.es/tag/Ictus/>) se ha convertido ya en la segunda causa de mortalidad en España. Cada año, el país registra una media de 115.000 casos nuevos. Y aunque, por lo general, esta enfermedad neurológica la asociamos con la tercera edad, los accidentes cardiovasculares cada vez son más frecuentes entre los más jóvenes. Concretamente, según el Ministerio de Sanidad, se ha incrementado la incidencia en un 25% en personas de entre 20 y 65 años.



Un tratamiento desarrollado por el 12 de Octubre y la UCM reduce la mortalidad en ictus del 18 al 5% (<https://www.telemadrid.es/noticias/madrid/Un-tratamiento-desarrollado-por-el-12-de-October-y-la-UCM-reduce-la-mortalidad-en-ictus-del-18-al-5-0-2571342867--20230621122650.html>)

La **sociedad española** de neurología calcula que cada año **mueren 3.000 jóvenes** tras sufrir un accidente cerebrovascular. Un elevado número de casos que podría reducirse con un estilo de vida saludable y una adecuada prevención de factores de riesgo.

Algunos de los consejos (<https://www.telemadrid.es/programas/120-minutos/El-ictus-es-la-primera-causa-de-muerte-en-mujeres-y-la-segunda-en-hombres-Como-prevenirlo-2-2499969996--20221026010323.html>) de los expertos son: Dejar de fumar, reducir el consumo de alcohol, evitar el estrés crónico, evitar el sobrepeso, practicar deporte y cuidar la alimentación.

