

20minutos

Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

ROCÍO BARRANTES | NOTICIA 17.10.2024 - 08:17H



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

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

20minutos

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

NOTICIA DESTACADA



Los efectos en el cerebro de comer nueces según los neurólogos

¿Qué variedades de queso tienen beneficios para el cerebro?



Queso cheddar. / Getty Images/iStockphoto

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

Eso sí, la clave para obtener todos los beneficios reside sobre todo en la

TE PUEDE INTERESAR



Seis alimentos que deberías evitar para proteger tu cerebro

20minutos



Mbappé mantuvo una relación con una joven que considera consensuada en Estocolmo, según varios medios franceses

20minutos



El pueblo medieval más coqueto de Irlanda con un castillo normando sacado de un cuento de hadas

Rocio Barrantes



El alimento que favorece la pérdida de peso, regula el colesterol y fortalece el cabello

Ines Gutierrez

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Médicos

Cerebro

Nutrición

Queso

20minutos

contener aditivos como el diacetilo, una enzima utilizada para dar sabor que podría contribuir al deterioro de la memoria y [aumentar el riesgo de enfermedades cerebrovasculares](#).

NOTICIA DESTACADA



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

Los efectos en el cerebro de comer queso



Queso feta. / Getty Images

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

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

Referencias

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

Te puede interesar

[Seis alimentos que deberías evitar para proteger tu cerebro](#)

[El pueblo medieval más coqueto de Irlanda con un castillo normando sacado de un cuento de hadas](#)

[Los efectos en el cerebro de comer nueces según los neurólogos](#)

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

Conforme a los criterios de



The Trust Project

[¿Por qué confiar en nosotros?](#)

Colabora contra el cáncer de mama con estos productos

AECC | Patrocinado

65YMAS.COM

SALUD

'Pacto por el recuerdo': CEAFA pide el diagnóstico precoz del alzhéimer y un censo de pacientes

STEFANO TRAVERSO

Foto: Bigstock

JUEVES 17 DE OCTUBRE DE 2024

4 MINUTOS

El documento también recoge la necesidad de un acceso equitativo a tratamientos y cuidados



La **Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA)** pide a las Administraciones Públicas que elaboren un **censo oficial de pacientes de alzhéimer** que permita cuantificar realmente la magnitud de la enfermedad y un **diagnóstico precoz** que la detecte en estadios tempranos. Estas son dos de las reivindicaciones históricas de la Confederación que ha recogido en la presentación en Madrid del documento '**Pacto por el recuerdo**', en el que también se incluye la necesidad de conseguir el **acceso equitativo a los mejores tratamientos farmacológicos, no farmacológicos, y de cuidados** para los pacientes con alzhéimer. El documento trata de hacer un llamamiento a adoptar medidas inmediatas que sean un punto de partida para avanzar en la lucha real contra la

65YMAS.COM

contado con las intervenciones de la presidenta de CEAFA, **Mariló Almagro**; el director de la Confederación, **Jesús Rodrigo**, encargado de leer el Pacto; y representantes de sociedades científicas, como **Sara Quintanilla**, de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia; **Jorge Pla**, de la Sociedad de Psicogeriatría; **Pascual Sánchez Juan**, de la Sociedad Española de Neurología y director científico de la Fundación CIE; y **Luis Agüera Ortiz**, codirector de la Unidad de Psiquiatría Traslacional del Área de Neurociencias del Instituto de Investigación del Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid y miembro del Comité Ejecutivo de la **Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental**. También han participado diputados y diputadas de la Asamblea de Madrid y del Congreso de los Diputados, así como otras autoridades.

► Muchas gracias a todos los representantes políticos y de la sociedad civil por asistir a la presentación del **#PactoPorElRecuerdo**, así como a **@MLlapartVarona** por moderar el acto.

Ahora, abrimos el Pacto a toda la sociedad para que se convierta en medidas concretas:... pic.twitter.com/RwG75UTyPk — CEAFA (@AlzheimerCeafa) October 15,

La presidenta de CEAFA explicó que “lo que queremos transmitir hoy aquí es que **el alzhéimer es cosa de todos**, de los diagnosticados, de las familias, de los que tienen la enfermedad sin aún saberlo y, por lo tanto, de la sociedad en su conjunto”. Además, insistió en que la falta de un Plan Nacional del alzhéimer y otras Demencias, junto con la necesidad de **asignar los recursos económicos adecuados**, y la creciente prevalencia de esta patología obliga a actuar de manera coordinada y urgente. Se estima que en el año 2050 se produzca un aumento del 66% en el número de afectados, llegando a superar los 3,6 millones en España. Para Almagro, “hoy se trata de hacer un grito colectivo que exige acción. Hoy solo es el comienzo y depende de todos”. “Yo me adhiero al Pacto por el recuerdo porque en España más de 1,2 millones de personas y cinco millones de familiares deben tener una respuesta de las autoridades políticas y sanitarias”. El texto recoge que casi el 80% de las personas que cuidan a pacientes con alzhéimer son mujeres y su trabajo podría suponer el 3% del PIB nacional.

Para Sánchez Juan “no hay cura pero sí hay tratamiento y es preciso **hacer el diagnóstico precoz lo antes posible**”. Argumentó que “es probable que en el horizonte se estabilice la patología y que los avances técnicos harán que tengamos diagnósticos con análisis de sangre”. Según el doctor, “la dinámica con los nuevos fármacos es imparable y tenemos que estar preparados en la parte clínica”.





Pla centró su intervención apelando a que “el tratamiento no farmacológico es el primer paso pero se necesitan recintos y facilidad de acceso”. En este sentido, defendió que hay que facilitar un acceso flexible y rápido porque **la mayoría de tratamiento no farmacológico se realiza en casa**”. Por su parte, Quintanilla señaló que “en atención primaria hay impedimentos para la detección como la falta de tiempo”. No obstante, “tenemos el privilegio de conocer al paciente y a su entorno”. Agüera afirmó que la depresión es un factor de riesgo para el desarrollo del alzhéimer. “Si se trata la depresión en los pacientes con alzhéimer se puede desacelerar el proceso”.

Durante su intervención, Gómez Pavón subrayó que “la enfermedad no es estática ni es la misma para cada paciente, por lo que se necesita formación del profesional”. También apuntó que el alzhéimer es un reto porque es cambiable y se prolonga en el tiempo y si una persona sabe que tiene alzhéimer puede luchar contra él”. Eso sí, hay que dar recursos y trabajar la prevención porque “la enfermedad es más cara si no se trata adecuadamente”, reconoció.

Sobre el autor:



Stefano Traverso

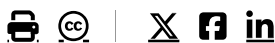
Stefano Traverso es licenciado en Ciencias de la Comunicación en la

PATOLOGÍA

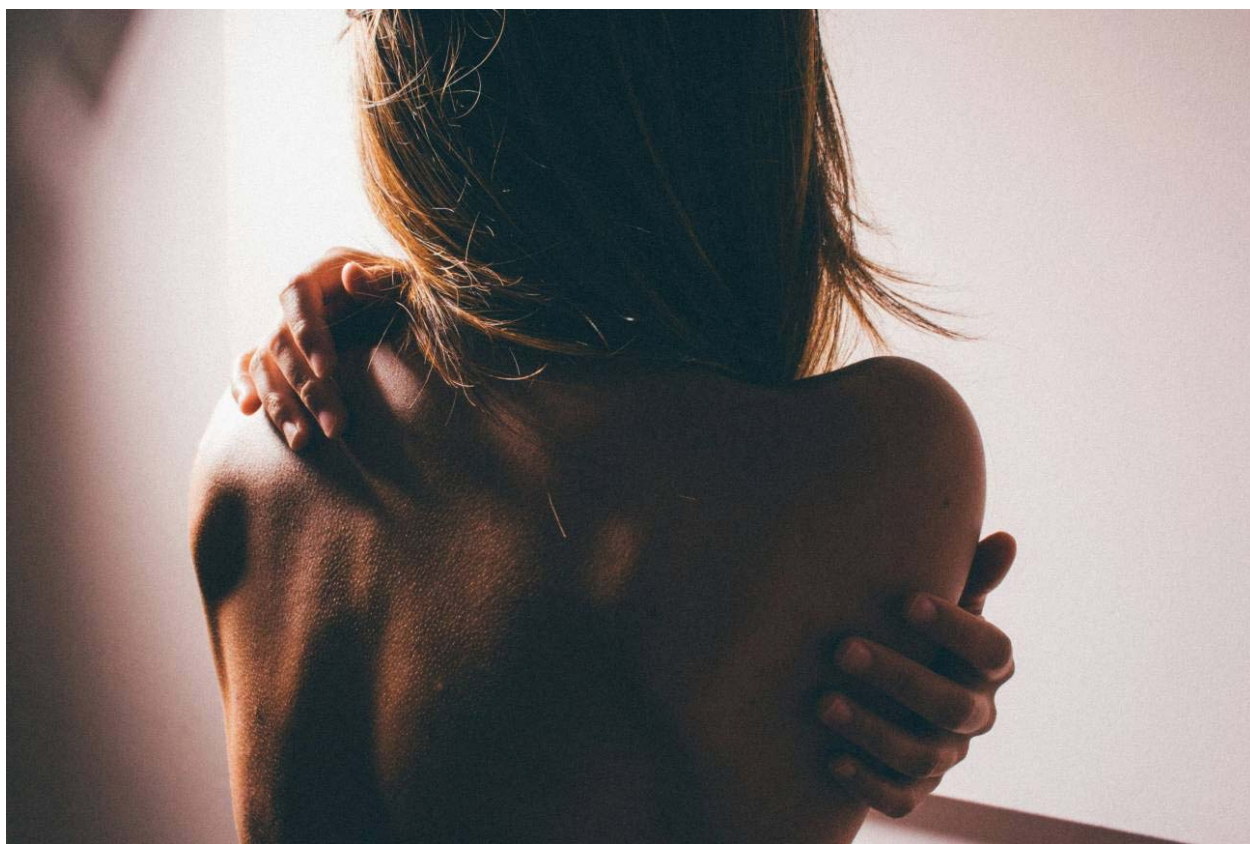
17 DE OCTUBRE: DÍA MUNDIAL CONTRA EL DOLOR

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

El dolor continuo afecta a más del 18 % de la población española. En el caso de dolor neuropático, que representa el 25 % de los casos, menos del 60 % de los pacientes logran alivio adecuado con tratamiento farmacológico, según datos de la Sociedad Española de Neurología.



SINC X 17/10/2024 11:04 CEST



El dolor continuo afecta a más del 18 % de la población española. / Unsplash

El Día Mundial contra el Dolor se celebra hoy con el objetivo de concienciar sobre el impacto del dolor crónico, una condición que afecta a más del 18 % de la población española. En el caso de dolor neuropático, que representa el 25 % de los casos, menos del 60 % de los pacientes logran alivio adecuado con tratamiento farmacológico.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 30 % de los españoles sufre algún tipo de dolor, principalmente mujeres y personas de entre 45 y 54 años. Además, más de un 5 % lo padece diariamente. El dolor crónico se define como **aquel que persiste por más de tres meses**, convirtiéndose en una entidad patológica que afecta significativamente la calidad de vida de quienes lo sufren.

“ *El neuropático es más intenso y difícil de tratar que otros tipos de dolor crónico. Afecta áreas específicas del cuerpo y a menudo se asocia con condiciones como diabetes, dolor lumbar o secuelas quirúrgicas*

Alan Luis Juárez-Belaúnde (Grupo de Estudio de Dolor Neuropático)

”



Alan Luis Juárez-Belaúnde, coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la SEN, destaca que el dolor neuropático “es más intenso y difícil de tratar que otros tipos de dolor crónico. Afecta áreas específicas del cuerpo y a menudo se asocia con condiciones como diabetes, dolor lumbar o secuelas quirúrgicas. Además, su diagnóstico suele ser complicado, ya que tiende a coexistir con otros tipos de dolor”.

Depresión, ansiedad y trastornos del sueño

El dolor neuropático **afecta a más de tres millones de personas en España**, con 400.000 nuevos casos anuales. La depresión, la ansiedad, la fatiga y los trastornos del sueño son significativamente más prevalentes en pacientes con dolor neuropático en comparación 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 ha sufrido dolor durante más de cinco años, y el 40 % de los que han recibido atención para su dolor indican que no están satisfechos con los resultados. Un 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.

“ *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*

Alan Luis Juárez-Belaúnde

”



“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”, explica Juárez-Belaúnde. “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”, destaca.

En opinión de este experto, aunque aún se necesitan **fármacos más eficaces a largo plazo**, es clave

ofrecer acceso a equipos transdisciplinares y facilitar que los pacientes adopten medidas no farmacológicas adaptadas a sus necesidades individuales.

Fuente: **SINC**

Derechos: **Creative Commons**.

[DOLOR CRÓNICO](#)

[DOLOR NEUROPÁTICO](#)

[DOLOR](#)

Artículos relacionados



El insomnio crónico eleva el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares

SINC

La falta de sueño prolongada aumenta la actividad nerviosa simpática durante el descanso nocturno, lo cual eleva el riesgo de padecer dolencias cardíacas, según un estudio en el que ha participado la Universidad Politécnica de Madrid.



13:30 (23/10/2024)

13:30 – 14:15 (45')

Online. GoToWebinar

CGCOF

INSCRÍBETE AQUÍ

COLEGIO OFICIAL
DE FARMACÉUTICOS
LAS PALMAS

23 de octubre de 2024
De 13:30 a 14:15 h. (hora canaria)

WEBINAR
La Migraña y el
Farmacéutico
Comunitario. Cefalea
por uso excesivo de
fármacos

#FarmacéuticosFormación

Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos

El próximo día **23 de octubre** de **13:30 a 14:15 horas**, el Consejo General de Colegios Farmacéuticos, con la colaboración de Laboratorios TEVA, PFIZER, LILLY/ORGANON, celebrará la segunda de las tres mini sesiones formativas **“La Migraña y el Farmacéutico Comunitario. Cefalea por uso excesivo de fármacos”**, destinada a farmacéuticos a los que les pudiera

resultar de interés.

OBJETIVO:

Durante esta segunda sesión, que será llevada a cabo por un médico especialista de la sociedad española de neurología, se tratará de dar visibilidad a la migraña como consecuencia de un uso excesivo de medicamentos, las estrategias de abordaje y prevención de la migraña contando con la colaboración del farmacéutico comunitario.

PARTICIPANTES:

Presentadora:

- Dra. Raquel Varas Doval, farmacéutica responsable del Área de Campañas Sanitarias del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.

Ponente:

- Dr. Pablo Irimia, especialista en Neurología de la Clínica Universidad de Navarra y coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La sesión se llevará a cabo a través de la herramienta "GoToWebinar" que permite formular preguntas a través de la funcionalidad de chat habilitada.

Más información pulsando aquí.

La sesión estará disponible posteriormente en dicho espacio, así como en el canal de YouTube del Consejo General.

colombiapress / **colombiapress**

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



Archivo - Cerebro.
- ISTOCK. - Archivo

MADRID 16 Oct. (EUROPA PRESS) -

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

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

Asimismo, "el dolor neuropático tiene una intensidad superior al de otros tipos de dolor y, en el 60 por ciento de los casos, se localiza en una parte concreta del cuerpo, como por ejemplo, un brazo o una pierna, aunque en muchos casos también puede afectar a varias zonas", comenta el coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la SEN, el doctor Alan Luis Juárez-Belaúnde.

Además, esta patología influye directamente en la calidad de vida de aquel que la padece ya que se puede asociar a otras enfermedades tales como trastornos del sueño, fatiga

Configuración

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 cac Configuración

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

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

ARTÍCULO

Diabetes y dolor lumbar, las patologías que más frecuentemente se asocian a dolor neuropático

Entre un 7% y un 8% de la población europea sufre este tipo de dolor de manera crónica.



por **Redacción Consejos**
5 horas antes



17 de octubre, se conmemora el **Día Mundial contra el Dolor**. Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, más del **30% de la población** en España sufre algún tipo de dolor, siendo más frecuente entre personas de **45 a 54 años** y, en un **60% de los casos**, en mujeres. Además, un **18%** de los españoles enfrenta dolor crónico, es decir, dolor que persiste por más de tres meses, y más del

5% lo experimenta a diario.

“El dolor actúa como un **sistema de alarma** que nos avisa de un daño actual o potencial, cumpliendo una función de defensa. Sin embargo, cualquier persona puede desarrollar un dolor que se convierta en una entidad patológica, conocido como dolor crónico, cuando persiste más de tres meses”, explica el **Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde**, Coordinador del Grupo de Estudio de **Dolor Neuropático** de la SEN. “Cada año, el dolor representa el **40%** de las consultas en atención primaria, y aproximadamente el **20%** de estos pacientes ha padecido dolor durante más de **6 meses**”.

Varios estudios europeos indican que la prevalencia del dolor crónico varía entre el **16% y el 31%**, y en cerca del **25% de los casos**, este dolor tiene un origen neuropático. Esto significa que entre el **7% y el 8%** de la población europea sufre de dolor neuropático crónico.

“El dolor neuropático es un tipo de dolor, a menudo crónico, causado por una lesión en el sistema nervioso periférico o central, lo que provoca que estímulos normales se interpreten como dolorosos. Diversos factores pueden estar detrás de este tipo de dolor, incluyendo lesiones, infecciones, enfermedades o tratamientos médicos. Sin embargo, la **diabetes** y el **dolor lumbar** son las condiciones más frecuentemente asociadas, así como las secuelas de traumas o cirugías. Algunas personas pueden desarrollar dolor neuropático sin causa aparente, conocido como **dolor crónico primario**, relacionado con el síndrome de sensibilización central”, aclara el Dr. Juárez-Belaúnde. “Lo que distingue este tipo de dolor de otros es su **intensidad** y su impacto en la calidad de vida, así como la dificultad para tratarlo”.

En España, el dolor neuropático afecta a más de **3 millones de personas**, con alrededor de **400,000 nuevos casos** cada año, siendo más común en mayores de **55 años** y en un **57% de mujeres**. Cuando se presenta, los pacientes lo experimentan de forma prolongada y, con los tratamientos actuales, menos del **60%** logra un alivio adecuado.

“El dolor neuropático es más intenso que otros tipos de dolor y, en el **60%** de los casos, se localiza en áreas específicas del cuerpo, como un brazo o una pierna, aunque también puede afectar múltiples regiones”, señala el Dr. Juárez-Belaúnde. “A pesar de su impacto significativo en la calidad de vida, que casi todos los pacientes reconocen, y su asociación con otras condiciones como trastornos del

sueño, fatiga, ansiedad y depresión, el dolor neuropático suele estar **subdiagnosticado** y, por lo tanto, no se trata adecuadamente”.

Los trastornos del sueño, la fatiga, la depresión y la ansiedad son considerablemente más comunes en pacientes con dolor neuropático en comparación con otros tipos de dolor: **60%** padece trastornos del sueño, **42%** fatiga, **34%** depresión y **25%** ansiedad. Además, el **41%** de los pacientes ha tenido dolor durante más de **5 años**, el **40%** que ha buscado atención para su dolor no está satisfecho, el **65%** ha restringido sus actividades diarias y el **82%** considera que este dolor ha impactado significativamente su calidad de vida.

“Una evaluación correcta y un diagnóstico adecuado son esenciales para mejorar el manejo del dolor neuropático. Identificar este tipo de dolor puede ser complicado, ya que a menudo coexiste con otros, pero es crucial mejorar tanto el diagnóstico del dolor neuropático como de las comorbilidades que suelen acompañarlo. Un tratamiento temprano e integral puede mejorar la calidad de vida de los pacientes”, enfatiza el Dr. Juárez-Belaúnde. “Aunque aún se necesitan fármacos más eficaces para tratar el dolor neuropático a largo plazo, es fundamental ofrecer a los pacientes acceso a **equipos transdisciplinarios**, ya que pueden mejorar las opciones de tratamiento y facilitar medidas no farmacológicas, las cuales deben ser individualizadas para cada paciente”.

Estas noticias también te pueden interesar:



Angie Rigueiro: “Entre farmacéuticos, psiquiatras y psicólogos podemos hacer mucho para que las personas vivan más felices y serenas”

24 septiembre, 2024





PLAN AHORRO INTELIGENTE

El Plan que ahorra por ti

Día Mundial contra el Dolor

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

El dolor continuo afecta a más del 18 % de la población

Tus 8 Horas de mayor consumo cada día al precio más bajo

Contrata ahora y llévate >>>
100€

Iberdrola
Por ti. Por el planeta.

UNIVERSO MUJER

Consulta condiciones en iberdrola.es

Dolor



SINC



Octubre 17, 2024



12:14 Pm

[Privacidad](#)

El **Día Mundial contra el Dolor** se celebra hoy con el objetivo de concienciar sobre el impacto del dolor crónico, una condición que afecta a más del 18 % de la población española. En el caso de dolor neuropático, que representa el 25 % de los casos, menos del 60 % de los pacientes logran alivio adecuado con tratamiento farmacológico.



PLAN AHORRO INTELIGENTE

El Plan que ahorra por ti

Iberdrola
Por ti. Por el planeta.

UNIVERSO MUJER

tos de la Sociedad Española de Neurología

o % de los españoles sufre algún tipo de d

mente mujeres y personas de entre 45 y 54

más de un 5 % lo padece diariamente. El d

e define como **aquel que persiste por más**

onvirtiéndose en una entidad patológica qu

ivamente la calidad de vida de quienes lo s

ático es más intenso y difícil de tratar que

lor crónico. Afecta áreas específicas del

do se asocia con condiciones como diabetes,

ecuelas quirúrgicas / Alan Luis Juárez-

o de Estudio de Dolor Neuropático)

Juárez-Belaúnde, coordinador del Grupo

e Dolor Neuropático de la SEN, destaca qu

ico “es más intenso y difícil de tratar que

olor crónico. Afecta áreas específicas del

o se asocia con condiciones como diabetes,

umbiar o secuelas quirúrgicas. Además, su diagnóstico suele

ser complicado, ya que tiende a coexistir con otros tipos de

dolor”.



Tus

8

Horas

de mayor

consumo

cada día

al precio

más bajo

Contrata ahora

y llévate >>>

100€

Iberdrola
Por ti. Por el planeta.

UNIVERSO MUJER

Consulta condiciones

en iberdrola.es

Depresión, ansiedad y trastornos del sueño

El dolor neuropático **afecta a más de tres millones de personas en España**, con 400.000 nuevos casos anuales. La depresión, la ansiedad, la fatiga y los trastornos del sueño son significativamente más prevalentes en pacientes con dolor neuropático en comparación 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

ha sufrido dolor durante más de cinco años. Los que han recibido atención para su dolor están satisfechos con los resultados. Un 65 % se restringir sus actividades diarias, y el 82 % afirma que este dolor ha tenido un impacto significativo en su calidad de vida.

Es necesario **mejorar el diagnóstico tanto del dolor en sí, como de las comorbilidades que suelen estar presentes en los pacientes con dolor crónico** / Alan Luis

Una evaluación correcta de cada paciente y un diagnóstico preciso son fundamentales para intentar mejorar el dolor neuropático. Identificar correctamente el tipo de dolor puede no resultar sencillo, ya que «a menudo coexiste con otros tipos de dolor», explica el experto. «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”, destaca.

En opinión de este experto, aunque aún se necesitan **fármacos más eficaces a largo plazo**, es clave ofrecer acceso a equipos transdisciplinares y facilitar que

los pacientes adopten medidas no farmacológicas adaptadas a sus necesidades individuales.

Fuente: **SINC**

DÍA MUNDIAL CONTRA EL DOLOR, DOLOR CRÓNICO, ENFERMEDADES



PLAN AHORRO INTELIGENTE

El Plan que ahorra por ti



Por ti. Por el planeta.



UNIVERSO MUJER

¡BIENVENIDAMOS



El descuento

de regalo con tu instalación de gas.Llama

nate



El pueblo perfecto de verano

Un pueblo encantador con piscinas naturales y cascadas a solo una hora



Tus

8

Horas de mayor consumo cada día al precio más bajo

Contrata ahora y llévate >>>

100€



Por ti. Por el planeta.



UNIVERSO MUJER

Consulta condiciones en iberdrola.es

SIEMPRE PREPARADO

APROVECHA EN NEUMÁTICOS

2X1

Peugeot: Neumáticos 2x1

Ahora también en neumático condiciones.

DISCOVER WITH 



Salud **Guía**

Guías de Salud Cuidamos 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 Actualizada 17 OCT 2024 10:22



El 18% de la población viven con **dolor crónico**. Y en el 12% de los casos, es entre moderado e intenso. **Leonor Pérez de Vega** es uno de los ocho millones de españoles que convive a diario con [dolor continuo](#), que este jueves, 17 de octubre, celebra su Día Mundial.

PUBLICIDAD

La Princesa Hospitalaria: Un Estudio Pionero sobre el Insomnio Crónico y su Vinculación con las Enfermedades Cardiovasculares

[Index](#)

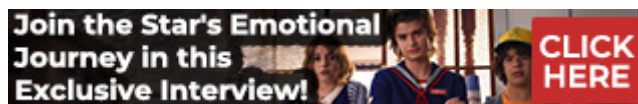
La Princesa Hospitalaria: Un Estudio Pionero sobre el Insomnio Crónico y su Vinculación con las Enfermedades Cardiovasculares



En un **estudio pionero** llevado a cabo por el equipo de investigación de La Princesa Hospitalaria, se ha logrado establecer una **vinculación significativa** entre el **insomnio crónico** y las **enfermedades cardiovasculares**. Esta investigación, que revoluciona el campo de la medicina, revela que los pacientes que padecen de insomnio crónico tienen un **riesgo significativamente mayor** de desarrollar enfermedades cardiovasculares, como la **hipertensión**, la **cardiopatía isquémica** y la **insuficiencia cardíaca**. Este hallazgo tiene importantes implicaciones

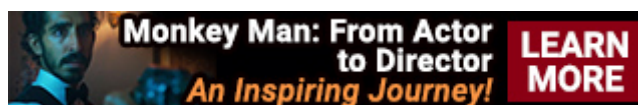
posibilidades para el desarrollo de **estrategias terapéuticas** más efectivas.

Desvelando el secreto del insomnio: estudio pionero revela vínculo con enfermedades cardiovasculares



Un estudio pionero llevado a cabo por el Hospital Universitario de La Princesa, centro público de la Comunidad de Madrid, ha revelado un vínculo estrecho entre el insomnio crónico y un aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Los resultados del ensayo, publicados en la revista americana *Sleep Medicine*, han concluido que el insomnio crónico está relacionado con una mayor actividad del sistema nervioso simpático durante el sueño.

El insomnio crónico: un trastorno del sueño que afecta a un 10% de la población mundial



El insomnio crónico es un trastorno del sueño que afecta a aproximadamente un 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: un análisis detallado del sueño de pacientes con insomnio crónico

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.

Resultados: una mayor actividad del sistema nervioso simpático en pacientes con insomnio crónico

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.

Conclusión: el insomnio como un factor de riesgo para problemas cardiovasculares

Las conclusiones del estudio subrayan la importancia de abordar el insomnio no solo como un trastorno del sueño, sino también como un

Ramos, co-directora de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario de La Princesa, ha participado en el estudio.

La Unidad del Sueño del Hospital Universitario de La Princesa: una unidad multidisciplinar de trastornos del sueño

La Unidad del Sueño del Hospital Universitario de La Princesa es 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.

Sofía Morales

Soy Sofía, una periodista apasionada por la actualidad de Madrid. Con más de 10 años de experiencia en el periodismo, me especializo en cubrir noticias locales y eventos de interés para la comunidad madrileña. Como colaboradora del prestigioso periódico independiente El Periódico de Madrid, me esfuerzo por ofrecer a nuestros lectores información veraz y relevante sobre todo lo que acontece en nuestra ciudad. Mi compromiso es mantener a nuestros lectores informados y conectados con la realidad de la capital. ¡Gracias por confiar en nuestro trabajo!

Mashup Web (<https://www.mashup-web.com/>)



(<https://www.facebook.com/profile.php?id=100057487927901>)



(https://twitter.com/mashup_web)

mashup_web)

Partneras (/es/partners)

Boutique Football : Foot.fr (<https://boutique.foot.fr/>)

Contacto

Términos y condiciones de uso (/modalite/es)

Selected by  actirise(https://www.actirise.com/?utm_source=football-addict.com&utm_campaign=top-content)

Ayer a las 17:19

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 (https://www.eldesmarque.com/cuidado-bienestar/20240523/neurologo-explica-beneficios-tarjeta-rosa-copa-america-2024-medidas-tomar-todas-ligas_300342919.html) o el protocolo de actuación ante conmociones cerebrales en casos como el de Robin Le Normand (https://www.eldesmarque.com/cuidado-bienestar/20241002/neurologo-explica-que-consiste-traumatismo-craneoencefalico-robin-le-normand-juega-habria-riesgo-creciera_300460685.html) 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 público, tal como explica *The Guardian*, que en mayo **le diagnosticaron encefalopatía traumática crónica** y que los médicos le han dado entre **dos y seis años de vida**.

"Se trata de un tipo de demencia específica. Ya sabemos desde hace muchos años que los traumatismos craneales aumentan el riesgo de padecer un deterioro cognitivo", explica en el canal de Twitch de **EIDesmarque** el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología

Una patología discapacitante y grave

"Realmente es una **patología muy discapacitante y grave** porque lo que se va a producir es un deterioro progresivo. Podemos decir que es un factor de riesgo para desarrollar una enfermedad neurodegenerativa que afecta al aspecto de la convicción, es decir, a **pensar, a razonar, a hablar y a la conducta**", explica el profesional.

"A día de hoy, en el momento en el que aparecen los primeros síntomas **tenemos pocos recursos terapéuticos para intentar revertirlo**. De hecho, estas personas van a llegar un momento en el que van a ser dependiente totalmente de la familia", añade el mismo.

Ante esta realidad, el neurólogo matiza que es muy importante que los deportistas, en este caso de fútbol, pero también de fútbol americano, boxeo, hockey... **sean conocedores de los peligros para su salud** que conllevan los pequeños traumatismos cerebrales de forma continuada.

Los defensas, en el punto de mira

Ad



Aunque ningún futbolista está exento de sufrir una conmoción cerebral durante un partido de fútbol, es cierto que los estudios han demostrado que los que **más riesgo de padecer esta patología "son los defensas** porque son los que van a ir más rematar de cabeza habitualmente".

También se ha visto que algunas personas con pequeñas alteraciones genéticas tienen más riesgo de desarrollar este tipo de enfermedades con respecto a otras personas que no tienen estos cambios genéticos.

El neurólogo Jesús Porta-Etessam en el canal de Twitch de ElDesmarque

Síntomas de la encefalopatía traumática crónica

La encefalopatía traumática crónica se engloba dentro de las enfermedades de demencia cuyos primeros síntomas son: "alteraciones de la memoria, que afectan en el día a día, dificultad para encontrar las palabras, trastorno de la conducta -en esta enfermedad aparece relativamente temprano-", enumera el neurólogo.

Ad



A medida que evoluciona la enfermedad se produce desorientación y otros síntomas más graves, pero **"el debut siempre suele ser por problemas de la memoria y dificultad para encontrar las palabras"**.

Pronósticos esperanzadores de cara al futuro

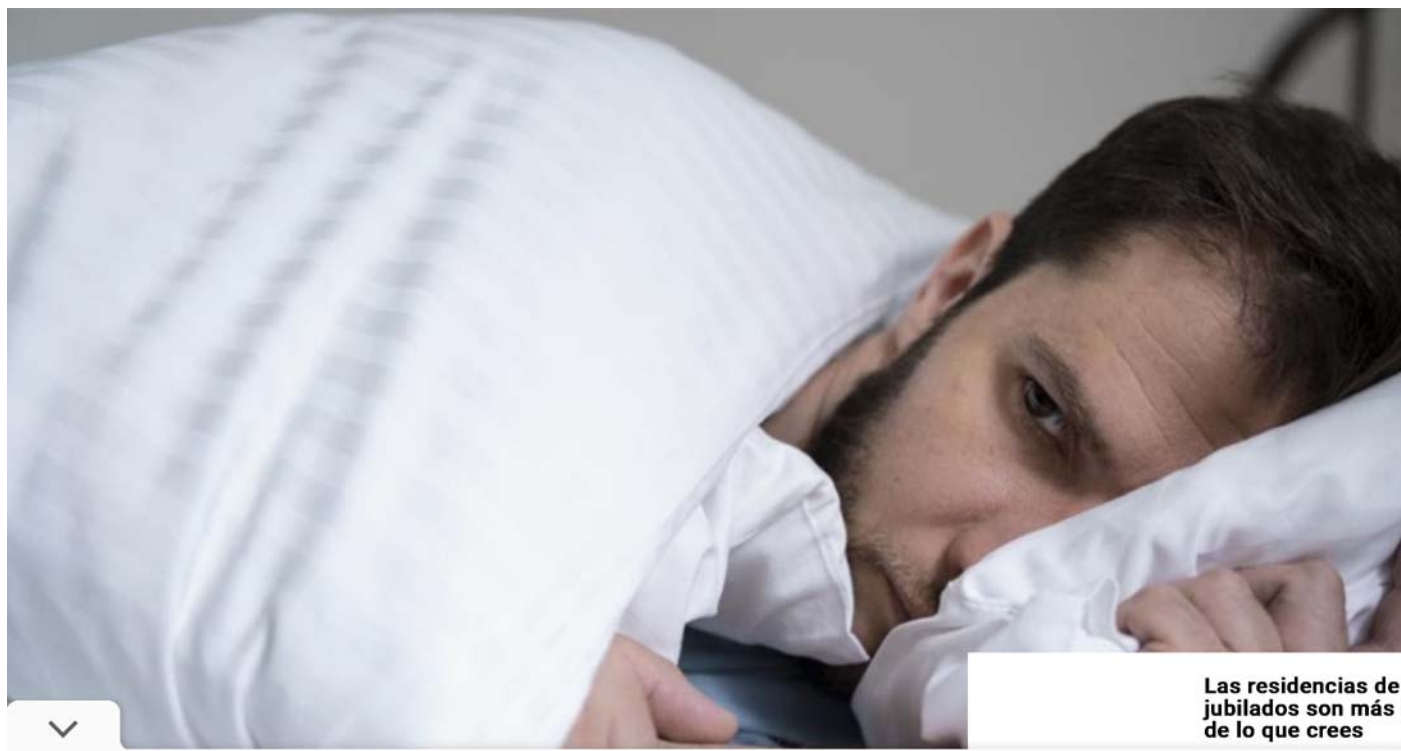
A pesar de que a día de hoy cada vez más exfutbolistas anuncian que padecen encefalopatía traumática crónica, el Dr. Porta-Etessam tiene buenas noticias **"yo creo que vamos a disminuir la incidencia de esta enfermedad"** y lo argumenta con cuatro motivos.

En primer lugar porque el "fútbol ha cambiado, es decir, a día de hoy los **futbolistas son deportistas**, un factor fundamental para prevenir enfermedades neurodegenerativas". En segundo lugar, porque el fútbol cada vez es más técnico por lo que **se remata menos de cabeza** y se producen menos choques.

En tercer lugar habla de los **materiales de los balones** que al ser impermeables cuando llueve estos no cogen tanta agua por lo que han rematar de cabeza no están tan duros. Y por último, la **concienciación tanto de los jugadores como del equipo médico de los clubes**.



GACETÍN MADRID
Periódico digital de la Ciudad de Madrid



Las residencias de
jubilados son más l
de lo que crees



cardiovasculares

Gacetín Madrid | 16 octubre, 2024

[f Facebook](#) [🐦 Twitter](#) [💬 Whatsapp](#)

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



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



pudieron medir las señales fisiológicas de sudoración, temperatura, ace y fotoplethysmografía (cambios locales del volumen sanguíneo) durante el sueño. El equipo sueño de los pacientes con insomnio persistente, comparándolo con los resultados de control de personas sin problemas para dormir.

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

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

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 d Universitario de La Princesa. Se trata de una unidad multidisciplinar de trastornos acreditada por la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), for neurofisiólogos, neumólogos, neurólogos, otorrinos y cirujanos maxilofaciales, donde se di se trata la patología de sueño.

En ella se realizan las consultas de valoración, los estudios de polisomnografía (PSG) y is múltiples (TLM) para el diagnóstico de las diferentes patologías del sueño, asi

[Es noticia](#)

[Ganglios inflamados](#)

[Beneficios del pomelo](#)

[5 alimentos para bajar el colesterol](#)

[Tonsinolit](#)

[Err](#)

infosalus / **investigación**

Investigadores relacionan el insomnio crónico y las enfermedades cardiovasculares



Insomnio
- COMUNIDAD DE MADRID

Infosalus

Publicado: jueves, 17 octubre 2024 10:57

@infosalus_com



✉ Newsletter

MADRID 17 Oct. (EUROPA PRESS) -

El Servicio de Neurofisiología del Hospital Universitario de La Princesa ha participado en un estudio donde se ha analizado el sueño de pacientes con insomnio crónico que ha 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.

Los resultados del ensayo, en el que también han participado investigadores de las universidades Politécnica y Complutense de Madrid, han sido publicados en la revista americana 'Sleep Medicine', ha informado el Gobierno regional en un comunicado.

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.

En este marco, 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.

El estudio 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.

Tras ello, 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.

En el mismo ha participado la doctora 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.

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).

17 octubre, 2024

La Nueva Gaceta Today

[\(https://lanuevagaceta.today/\)](https://lanuevagaceta.today/)[🏠 \(https://lanuevagaceta.today\)](https://lanuevagaceta.today/)**DEPORTES (HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/DEPORTES/)**[Inicio \(https://lanuevagaceta.today/\)](https://lanuevagaceta.today/) / [Noticias \(https://lanuevagaceta.today/category/noticias/\)](https://lanuevagaceta.today/category/noticias/) /[La revolución silenciosa en el fútbol \(https://lanuevagaceta.today/noticias/175877/la-revolucion-silenciosa-en-el-futbol/\)](https://lanuevagaceta.today/noticias/175877/la-revolucion-silenciosa-en-el-futbol/)**FINANZAS (HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/FINANZAS/)****NACIONAL (HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/NACIONAL/)**[Noticias \(https://lanuevagaceta.today/category/noticias/\)](https://lanuevagaceta.today/category/noticias/)**NOTICIAS (HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/NOTICIAS/)****La revolución silenciosa en el fútbol**
POLÍTICA (HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/POLITICA/)**TECNOLOGÍA (HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/TECNOLOGIA/)**[🕒 3 horas atrás](#) [👤 Laura Gatell \(https://lanuevagaceta.today/author/admin/\)](https://lanuevagaceta.today/author/admin/)

Recientes estudios sobre impactos en el fútbol han encendido todas las alarmas. Los jugadores que rematan de cabeza sufren desde dolores de cabeza, problemas para dormir o problemas de concentración hasta trastornos neurodegenerativos. «Lo que antes considerábamos parte natural del juego, hoy sabemos que puede tener consecuencias para el desarrollo cognitivo de los jugadores»,

Buscar ...

Busc

ENTRADAS RECIENTES

Joma Nutrition, uno de los mejores complementos para el deporte (<https://lanuevagaceta.today/noticias/175955/joma-nutrition-uno-de-los-mejores-complementos-para-el-deporte/>)

Sincla proporciona soluciones de embalaje personalizadas para artículos de bisutería (<https://lanuevagaceta.today/noticias/175952/sincla-proporciona-soluciones-de-embalaje-personalizadas-para-articulos-de-bisuteria/>)

Comienzan los rodajes del XII Certamen de cortometrajes Navarra, Tierra de Cine (<https://lanuevagaceta.today/noticias/175943/>)

advierte Carlos Pelayo, CEO y fundador de Proteckthor, una startup española que está revolucionando la seguridad en el fútbol base.

Los casos de estrellas como Raphael Varane y Alan Shearer, quienes han alzado la voz sobre los efectos de los impactos repetitivos en la cabeza, han puesto el foco en una problemática que afecta especialmente a los más jóvenes. “En el Manchester United recomendaron no hacer más de 10 cabezazos por entrenamiento, mi hijo de 7 años juega al fútbol y le aconsejo que no dé cabezazos”, aseguraba Raphaël Varane para L’Equipe (<https://proteckthor.com/blogs/noticias-y-estudios/un-nuevo-jugador-se-une-a-la-lista-varane-sufrio-conmociones-cerebrales>). Pero no solo se ha convertido en una demanda de futbolistas, los especialistas también coinciden. «Países como Reino Unido prohíben a los niños menores de 14 años no entrenar el remate de cabeza, precisamente porque es un cerebro en desarrollo» comenta Jesús Porta, Presidente de la Sociedad Española de Neurología en una entrevista para Radio MARCA.

La solución made in Spain que está cambiando el juego

Frente a esta problemática, una innovación española está captando la atención internacional. Proteckthor ha desarrollado una cinta protectora que reduce los impactos en la cabeza (<https://proteckthor.com/>) hasta en un 93%, manteniendo el 99% la potencia de remate. «Es como las espinilleras, antes eran opcionales y hoy son obligatorias. La protección de cabeza seguirá el mismo camino», asegura Carlos Pelayo.

La tecnología, avalada por el Laboratorio del Impacto de la Universidad de Zaragoza, y ganadora de varios premios, ya está siendo adoptada por clubes de primer nivel y escuelas de fútbol base en toda España. Además, el uso de esta cinta se encuentra avalado por las reglas del juego de la IFAB y el reglamento de la FIFA.

Protección y rendimiento: El nuevo paradigma del fútbol

Un aspecto frecuentemente pasado por alto en el desarrollo de jóvenes talentos ha sido cómo la protección cerebral puede

comienzan-los-rodajes-del-xii-certamen-de-cortometrajes-navarra-tierra-de-cine/)

Por qué todos deberían usar productos capilares naturales (<https://lanuevagaceta.today/noticias/175919/por-que-todos-deberian-usar-productos-capilares-naturales/>)

Círculo Rojo reafirma su liderazgo en autoedición en su XI Gala de Premios. (<https://lanuevagaceta.today/noticias/175880/circulo-rojo-reafirma-su-liderazgo-en-autoedicion-en-su-xi-gala-de-premios/>)

Avanza el proyecto La Senda de las Cantinas en el Bierzo (<https://lanuevagaceta.today/noticias/175874/avanza-el-proyecto-la-senda-de-las-cantinas-en-el-bierzo/>)

Entrevista a Andrés González Bellido, autor coordinador general del programa TEI (<https://lanuevagaceta.today/noticias/175868/entrevista-a-andres-gonzalez-bellido-autor-coordinador-general-del-programa-tei/>)

Avène, el secreto del éxito de la cosmética de farmacia más viral, y dónde comprar a uno de los mejores precios (<https://lanuevagaceta.today/>)

potenciar el rendimiento deportivo. En este sentido, los estudios más recientes demuestran no solo que los remates consecutivos tienen efecto negativo en la salud de los jugadores sino también en su rendimiento, afectando principalmente a su concentración y agilidad física y mental.

Por eso desde Proteckthor, Rodrigo Cañete, Director de Marketing destaca que «No se trata solo de vender un producto, se trata de cambiar la cultura del fútbol. Queremos que los jugadores, desde las categorías infantiles hasta los profesionales, entiendan que protegerse no es un signo de debilidad, sino de inteligencia (<https://proteckthor.com/pages/blog>)».

LNG

Laura Gatell (<https://lanuevagaceta.today/author/admin/>)

Gatell cuenta con un sólido conocimiento en el mundo empresarial. Formada en derecho y especializada en relaciones laborales y negociaciones, con más de siete años de experiencia en dicho campo, permite cubrir noticias en ámbito de ámbito de negocios, así como tendencias globales en nuevas normativas y actualidad general. Podemos observar su especialización en temáticas como actualidad de sociedad, cultura, mercados, estrategias empresariales, entre otros.

[noticias/175862/avene-el-secreto-del-exito-de-la-cosmetica-de-farmacia-mas-viral-y-donde-comprar-a-uno-de-los-mejores-precios/](https://lanuevagaceta.today/noticias/175862/avene-el-secreto-del-exito-de-la-cosmetica-de-farmacia-mas-viral-y-donde-comprar-a-uno-de-los-mejores-precios/))

Un enfoque innovador y vanguardista para impulsar el crecimiento de empresas, por Málaga Consulting (<https://lanuevagaceta.today/noticias/175853/un-enfoque-innovador-y-vanguardista-para-impulsar-el-crecimiento-de-empresas-por-malaga-consulting/>)

El auge de los cursos baremables en las oposiciones de justicia; ¿la clave para asegurar una plaza? (<https://lanuevagaceta.today/noticias/175850/el-auge-de-los-cursos-baremables-en-las-oposiciones-de-justicia-la-clave-para-asegurar-una-plaza/>)

MÁS HISTORIAS



Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

Qué hacer ante un contrato con falta de transparencia



Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

Semana Intensive Week de IEAD con profesores y



Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

Dogfy Diet, soluciones naturales y personalizadas para la

CATEGORÍAS

Comunicados (<https://lanuevagaceta.today/category/comunicados/>)

Deportes (<https://lanuevagaceta.today/category/deportes/>)

Finanzas (<https://lanuevagaceta.today/category/finanzas/>)

Nacional (<https://lanuevagaceta.today/>)

La revolución silenciosa en el fútbol

[Ver fútbol en directo online](#)

Fuente: Agencias



Recientes estudios sobre impactos en el fútbol han encendido todas las alarmas. Los jugadores que rematan de cabeza sufren desde dolores de cabeza, problemas para dormir o problemas de concentración hasta trastornos neurodegenerativos. "Lo que antes considerábamos parte natural del juego, hoy sabemos que puede tener consecuencias para el desarrollo cognitivo de los jugadores", advierte Carlos Pelayo, CEO y fundador de [Proteckthor](#), una startup española que está revolucionando la seguridad en el fútbol base.

Los casos de estrellas como Raphael Varane y Alan Shearer, quienes han alzado la voz sobre los efectos de los impactos repetitivos en la cabeza, han puesto el foco en una problemática que afecta especialmente a los más jóvenes. "En el Manchester United recomendaron no hacer más de 10 cabezazos por entrenamiento, mi hijo de 7 años juega al fútbol y le aconsejo que no dé cabezazos", aseguraba Raphaël Varane para L'Equipe. Pero no solo se ha convertido en una demanda de futbolistas, los especialistas también coinciden. "Países como Reino Unido prohíben a los niños menores de 14 años no entrenar el remate de cabeza, precisamente porque es un cerebro en desarrollo" comenta Jesús Porta, Presidente de la Sociedad Española de Neurología en una entrevista para Radio MARCA.

La solución made in Spain que está cambiando el juego

Frente a esta problemática, una innovación española está captando la atención internacional. Proteckthor ha desarrollado una cinta protectora que reduce los impactos en la cabeza hasta en un 93%, manteniendo el 99% la potencia de remate. "Es como las espinilleras, antes eran opcionales y hoy son obligatorias. La protección de cabeza seguirá el mismo camino", asegura Carlos Pelayo.

La tecnología, avalada por el Laboratorio del Impacto de la Universidad de Zaragoza, y ganadora de varios premios, ya está siendo adoptada por clubes de primer nivel y escuelas de fútbol base en toda España. Además, el uso de esta cinta se encuentra avalado por las reglas del juego de la

**LALIGA****Real Betis
Atlético de Madrid**
Domingo 27

talentos ha sido cómo la protección cerebral puede potenciar el rendimiento deportivo. En este sentido, los estudios más recientes demuestran no solo que los remates consecutivos tienen efecto negativo en la salud de los jugadores sino también en su rendimiento, afectando principalmente a su concentración y agilidad física y mental.

Por eso desde Proteckthor, Rodrigo Cañete, Director de Marketing destaca que "No se trata solo de vender un producto, se trata de cambiar la cultura del fútbol. Queremos que los jugadores, desde las categorías infantiles hasta los profesionales, entiendan que protegerse no es un signo de debilidad, sino de inteligencia".



Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

Nueva gama Toyota C-HR

Toyota

[Haz clic aquí](#)

Torre Pacheco municipio transparente

Honda Civic Full Hybrid

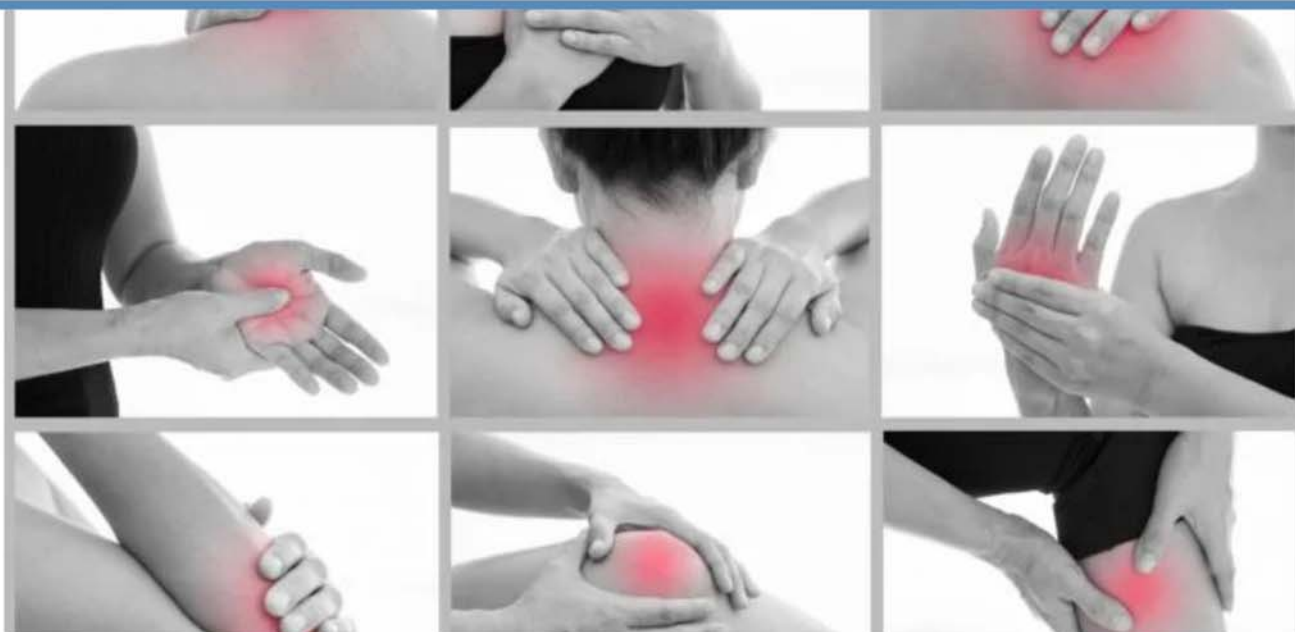
[Haz clic aquí](#)



DÍA MUNDIAL DEL DOLOR

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

- ✓ Más de un 5% de la población española sufre dolor a diario
- ✓ Radiofrecuencia basivertebral: así es el tratamiento del futuro para el dolor crónico de espalda



En el 25% de los casos, el dolor crónico es de origen neuropático.

B. MUÑOZ

17/10/2024 06:40 ACTUALIZADO: 17/10/2024 06:40

✓ Fact Checked

Cada 17 de octubre se conmemora 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**



¿Por qué no nos vacunamos contra la meningitis?: los casos se duplicarán con secuelas más graves

- ✓ Al contrario de lo que se piensa, no es una enfermedad derrotada aún y no todos los tipos están sujetos a vigilancia epidemiológica



Vacunarse contra la meningitis.



DIEGO BUENOSVINOS

Especialista en periodismo de Salud en OKDIARIO; responsable de Comunicación y Prensa en el Colegio de Enfermería de León. Antes,...

17/10/2024 06:40 ACTUALIZADO: 17/10/2024 06:40

✓ Fact Checked

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha señalado que, actualmente, la meningitis **causa 300.000 defunciones al año en todo el mundo**, a pesar de que muchos casos se **podrían prevenir mediante la vacunación** y que, a pesar de los importantes progresos logrados en los últimos años para reducir la incidencia de [la meningitis](#), se estima que en los próximos años se duplique el número de casos anuales.

Y es que, la mejor manera de prevenir la meningitis es a través de la vacunación. Actualmente, existen **vacunas disponibles para prevenir la meningitis** causada por diferentes agentes infecciosos, como el

Onda Vasca con Txema Gutiérrez

[En Portada](#) [Los podcast de Txema Gutiérrez](#) [La entrevista del día](#) [El edito](#) [➤](#)

LOS PODCAST DE TXEMA GUTIÉRREZ

DIA MUNDIAL CONTRA EL DOLOR: "La psicología es la gran asignatura pendiente en los tratamientos"

Hasta el 40% de la población mayor de 65 años vive con algún tipo de dolor crónico y menos del 60% de los pacientes con dolor neuropático logra alivio con los fármacos. Lo analizamos con Monserrat González, miembro de la Sociedad Española de Neurología



 **EN DIRECTO** 14:15 - 15:00

Onda Vasca con Imanol Vilella

VML Health Spain crea una acción para ayudar a conocer los síntomas del Alzheimer

PUBLICIDAD

CAMPAÑAS

VML Health Spain crea una acción para ayudar a conocer los síntomas del Alzheimer



LA REDACCIÓN

18/OCT/24 - 10:28



El **Alzheimer** es una enfermedad **neurodegenerativa** q

Privacidad

VML Health Spain crea una acción para ayudar a conocer los síntomas del Al...

España. A pesar de estas cifras, hoy en día la mayoría de las personas solo reconoce la pérdida de memoria como síntoma, obviando otros como la desorientación, la confusión o los delirios, cuya rápida detección es clave. Ese es el objetivo de la campaña lanzada por **Rio Shopping y AFA Zamora**.

La campaña **The impossible order**, ideada y desarrollada por **VML Health Spain**, buscaba recrear de manera impactante y directa los síntomas del Alzheimer a la hora de hacer algo tan sencillo y cotidiano como un pedido en el tótem digital de una hamburguesería, ubicada en el centro comercial Rio Shopping. La experiencia creada buscaba que, al intentar hacer su pedido a través del tótem digital, los usuarios se sintiesen **desorientados y confundidos**, pues nada funcionaba con normalidad. De esta forma, veían cómo sus nombres se confundían con los de otros clientes, los nombres de los ingredientes no se correspondían con las imágenes de estos, sus pedidos volvían a empezar cuando los terminaban o, al recibirlos, distaban mucho de lo que ellos habían pedido.

Elena Ramos, directora de AFA Zamora, señala que *“con este acto queremos que quienes participen puedan tener una experiencia real de lo que puede sentir un enfermo*

Privacidad

VML Health Spain crea una acción para ayudar a conocer los síntomas del Al...

visibilidad a la persona que está detrás. Porque una actividad tan sencilla como es, por ejemplo, comer o ir a un restaurante, cuando hay un diagnóstico de estas características muchas veces le añade un nivel de dificultad que quizás pasa desapercibido”.

Una vez los clientes se acercaban confundidos al mostrador, un **psicólogo especializado** les informaba de que lo que acababan de experimentar era el **día a día que enfrentan las personas con Alzheimer**. Además, tras explicarles cómo reconocer estos primeros síntomas, también les ofrecía la opción de hacer una **donación** para ayudar a los pacientes de la fundación.

En palabras de los clientes que experimentaron The impossible order, la campaña fue catalogada como **“sorprendente y positiva”**. Una campaña a la que cualquiera tiene la oportunidad de sumarse, además de colaborar con AFA Zamora, a través de theimpossibleorder.com

“Que una tarea tan sencilla y común como pedirte una hamburguesa pueda llegar a ser tan complicada refleja lo grave y devastador que es el Alzheimer. Por eso intentamos ayudar de una forma diferente e impactante para que todo el mundo sea capaz de detectar los diferentes síntomas de la enfermedad”, ha expresado **Juan Vargas**, director creativo en VML Health Spain.

La campaña ha contado con la producción de **Hogarth** tanto en la creación y programación del algoritmo de los tótems digitales como también de la pieza audiovisual.



Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

Enviado por admin el Jue, 17/10/2024 - 08:17

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 Alzheimer, **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



REGALO

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](#)

Aceptar

No, gracias

JUEVES, 17 OCTUBRE DE 2024

QUIÉNES SOMOS (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIENES-SOMOS/)

CONTACTO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/)

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/)

U=HTTPS%3A%2F%2FWWW.SALUDADIARIO.ES/ (HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO)

PUBLICA%2F%3A%2FWWW.SALUDADIARIO.ES/

(https://www.saludadiario.es/) EL-40- PUBLICA%2F%3A%2FWWW.SALUDADIARIO.ES/

DE-LA- EL-40- SALUD- PUBLICA/

Portada (https://www.saludadiario.es/) »

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

POBLACIONDE-LA- PUBLICA/ HASTA-

MAYOR- POBLACIONHASTA- EL-40-

SALUD PÚBLICA (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/) DÍA MUNDIAL CONTRA EL DOLOR

DE-65- MAYOR- EL-40- DE-LA-

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

VIVE- ANOS- POBLACIONMAYOR-

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

ALGUN- CON- DE-65- ANOS-

S.A.D (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/) 17 DE OCTUBRE DE 2024

Q (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/HASTA-EL-40-DE-LA-POBLACION-MAYOR-DE-65-ANOS-VIVE-CON-ALGUN-TIPO-DE-DOLOR-CRONICO/#RESPOND)

DE- TIPO- VIVE- CON-

DOLOR- DE- CON- ALGUN-

CRONICO%2F%3A%2FWWW.SALUDADIARIO.ES/

CRONICO%2F%3A%2FWWW.SALUDADIARIO.ES/

Gestionar el consentimiento de las cookies

DE- DOLOR-

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

DOLOR- CRONICO/)

CRONICO/)

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

Este 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, en un 60% de los casos, mujeres.

Pero, además, un 18% de la población española sufre algún tipo de dolor crónico, es decir, padece dolor desde hace más de 3 meses, y más de un 5% de la población lo sufre diariamente.

“El dolor es un sistema alarma que nos avisa de un daño actual o potencial y, por lo tanto, es un mecanismo de defensa. Pero **ninguna persona está exenta de que el dolor se convierta en una entidad patológica en sí misma**, convirtiéndose en lo que se denomina dolor crónico cuando se prolonga durante más de tres meses”, explica el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde, Coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la Sociedad Española de Neurología (SEN). (<https://www.sen.es/>)

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

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.

Dolor neuropático

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

Ansiedad y fatiga

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

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

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

JUEVES, 17 OCTUBRE DE 2024

QUIÉNES SOMOS ([HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIENES-SOMOS/](https://www.saludadiario.es/quienes-somos/))

CONTACTO ([HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/](https://www.saludadiario.es/contacto/))

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/)

 (HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO)

EL-40- TEXT=HASTAL-ENF748325V.8A+UA-

(<https://www.saludadiario.es/>) DE-LA- EL-40- WWW.SALUDADIARIO.ES/

POBLACION DE LA- PACIENTES HASTA-

Portada (<https://www.saludadiario.es/>). »

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

MAYOR- POBLACIONHASTA- EL-40-

PACIENTES ([HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/](https://www.saludadiario.es/pacientes/)) DÍA MUNDIAL CONTRA EL DOLOR

DE-65- MAYOR- EL-40- DE-LA-

ANOS- DE-65- DE-LA- POBLACION-

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

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

S.A.D (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/) 17 DE OCTUBRE DE 2024

0 ([HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/HASTA-EL-40-DE-LA-POBLACION-MAYOR-DE-65-ANOS-VIVE-CON-ALGUN-TIPO-DE-DOLOR-CRONICO/#RESPOND](https://www.saludadiario.es/pacientes/hasta-el-40-de-la-poblacion-mayor-de-65-anos-vive-con-algun-tipo-de-dolor-cronico/#RESPOND))

DOLOR- DE- CON- ALGUN-

CRONICO%20EL- ALGUN- TIPO-

CRONICO%20TERNA=HTTPS%3A%2

DE- DOLOR-

DOLOR- CRONIN

CRONICO4)

Gestionar el consentimiento de las cookies

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

Este 17 de octubre es el Día Mundial contra el Dolor y según datos de la Sociedad

Política de cookies (<https://www.hospitalcesneurologia.com/politica-de-cookies/>) Política de Privacidad (<https://www.hospitalcesneurologia.com/politica-de-privacidad/>) Aviso Legal (<https://www.hospitalcesneurologia.com/aviso-legal/>)

España, principalmente personas entre los 45 y los 54 años de edad, 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, por lo tanto, es un mecanismo de defensa. Pero **ninguna persona está exenta de que el dolor se convierta en una entidad patológica en sí misma**, convirtiéndose en lo que se denomina dolor crónico cuando se prolonga durante más de tres meses”, explica el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde, Coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la Sociedad Española de Neurología (SEN). (<https://www.sen.es/>)

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

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.

Dolor neuropático

“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”

400.000 nuevos casos al año

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

Ansiedad y fatiga

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

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

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”, concluye.

TAGS ▶ [DOLOR CRÓNICO \(https://www.saludadiario.es/tag/dolor-cronico/\)](https://www.saludadiario.es/tag/dolor-cronico/) [DOLOR NEUROPÁTICO \(https://www.saludadiario.es/tag/dolor-neuropatico/\)](https://www.saludadiario.es/tag/dolor-neuropatico/) [SEN \(https://www.saludadiario.es/tag/sen/\)](https://www.saludadiario.es/tag/sen/)

[SHARER.PIN](#) [TEXT=HASTA+](#)

ANTERIOR NOTICIA

SIGUIENTE NOTICIA

[Inteligencia artificial para diseñar fármacos contra el cáncer \(https://www.saludadiario.es/hospital/inteligencia-artificial-para-disenar-farmacos-contr-el-cancer/\)](https://www.saludadiario.es/hospital/inteligencia-artificial-para-disenar-farmacos-contr-el-cancer/)

[La vacuna contra la gripe en menores de 5 años previno un 70% de las infecciones el pasado invierno \(https://www.saludadiario.es/saludpublica/la-vacuna-contr-la-gripe-en-menores-de-5-anos-previno-un-70-de-las-infecciones-el-pasado-invierno/\)](https://www.saludadiario.es/saludpublica/la-vacuna-contr-la-gripe-en-menores-de-5-anos-previno-un-70-de-las-infecciones-el-pasado-invierno/)

Contenidos relacionados

Gestionar el consentimiento de las cookies

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

[Importancia del entrenamiento del diafragma en la respiración de pacientes con dolor lumbar \(https://www.saludadiario.es/pacientes/importancia-del-entrenamiento-del-diafragma-en-la-respiracion-de-pacientes-con-dolor-lumbar/\)](https://www.saludadiario.es/pacientes/importancia-del-entrenamiento-del-diafragma-en-la-respiracion-de-pacientes-con-dolor-lumbar/)

[Medicamentos activados por luz para tratar el dolor neuropático \(https://www.saludadiario.es/investigacion/medicamentos-activados-por-luz-para-tratar-el-dolor-neuropatico/\)](https://www.saludadiario.es/investigacion/medicamentos-activados-por-luz-para-tratar-el-dolor-neuropatico/)

Comentarios (0)

[Ver preferencias](#)

[Política de cookies \(https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/\)](#) [Política de Privacidad \(https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/\)](#) [Aviso Legal \(https://www.saludadiario.es/aviso-legal/\)](#)

Recordamos que SALUD A DIARIO es un medio de comunicación que difunde información de carácter general



servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

sociedad

salud

DÍA DOLOR

El 18% de la población española vive con dolor crónico y en un 25% es de origen neuropático





Logo de la Sociedad Española de Neurología | Foto de SEN

17 OCT 2024 | 09:08H | MADRID

SERVIMEDIA

El 18% de la población española vive con algún tipo de dolor crónico que en un 25% de los casos es de origen neuropático, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que, además, destaca que más del 5% de los españoles padece dolor a diario.

Acceso clientes

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

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

[¿Has olvidado la contraseña?](#)

Nombre de usuario

Contraseña

INICIAR SESIÓN

(SERVIMEDIA)

17 OCT 2024

ABG/clc



Portada

Etiquetas

El 18% de la población española vive con dolor crónico y en un 25% es de origen neuropático



Agencias

Jueves, 17 de octubre de 2024, 09:08 h (CET)

MADRID, 17 (SERVIMEDIA)

El 18% de la población española vive con algún tipo de dolor crónico que en un 25% de los casos es de origen neuropático, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que, además, destaca que más del 5% de los españoles padece dolor a diario.

Con motivo de la celebración este jueves del Día Mundial contra el Dolor, la SEN destacó que más del 30% de la población padece algún tipo de dolor en España, sobre todo 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 tiene algún tipo de dolor crónico, es decir, padece dolor desde hace más de tres meses, y más de un 5% de la población lo sufre diariamente.

A este respecto, el coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la SEN, el doctor Alan Luis Juárez-Belaúnde, explicó 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. 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”.

Lo más leído

- 1 [Cuentos, leyendas y mitos de Nicaragua](#)
- 2 [Reactividad Vs Proactividad en el trabajo](#)
- 3 [¿Cómo se toma el tamoxifeno en el culturismo?](#)
- 4 [Leyendas del México colonial](#)
- 5 [Productos Farmasi, todo lo que debes saber](#)

Noticias relacionadas

Pesadillas fiscales y sueños monetarios

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

IAG pide más control en los pasaportes en los aeropuertos

El consejero delegado de International Airlines Group (IAG), Luis Gallego, destacó este viernes “el buen funcionamiento” de los aeropuertos españoles en

A esto añadió que “cada año, el dolor es el motivo del 40% de las consultas de pacientes en la atención primaria y, aproximadamente el 20% de estos pacientes, ya ha experimentado dolor durante más de seis meses”.

DOLOR NEUROPÁTICO

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 cerca de 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”, señaló el doctor Juárez-Belaúnde.

Sin embargo, añadió, “la diabetes y el dolor lumbar son las patologías que más frecuentemente se asocian a dolor neuropático, así como las secuelas postraumáticas o postquirúrgicas”.

En España, y según datos de la SEN, el dolor neuropático afecta a más de tres 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).

TIEMPO PROLONGADO

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.

Además, afirmó el doctor Juárez-Belaúnde, “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”.

La depresión, ansiedad, fatiga y trastornos del sueño, todos ellos considerados hoy fundamentales para nuestra salud, son muy 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.

LARGA DURACIÓN

Además, el 41% de los pacientes tuvieron dolor durante más de cinco años, el 40% que refirió haber recibido atención para su dolor indicó no estar satisfechos; el 65% tuvo que restringir sus actividades diarias y el 82% consideró que este dolor tuvo un impacto significativo en su calidad de vida.

comparación con otros de Europa, entre los que citó los de Londres, Ámsterdam y Frankfurt, según dijo una conferencia con periodistas en relación con los resultados del ‘holding’ de Iberia y Vueling en el primer semestre.

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

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

Por ello, indicó el experto de la SEN, “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”.

TE RECOMENDAMOS



Millones con IA

Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 200 euros 20 veces al día!



Adiós a la silla de la ropa

Independízate de tus padres pero no del orden. Compra en [IKEA.es](https://www.ikea.es)



Millones con IA

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



Hemos bajado los precios.

Diseña tu cocina con IKEA junto con nuestros asesores especialistas



Lexus NX

Explora a bordo el universo del diseño y la artesanía de un Lexus



“Elijo Traction de Cepsa

Porque son lubricantes de alta protección para motores exigentes”

DISCOVER WITH
addoor

Portada

Etiquetas

El 18% de la población española vive con dolor crónico y en un 25% es de origen neuropático



Agencias

Miércoles, 16 de octubre de 2024, 12:53 h (CET)

MADRID, 16 (SERVIMEDIA)

El 18% de la población española vive con algún tipo de dolor crónico que en un 25% de los casos es de origen neuropático, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que, además, destaca que más del 5% de los españoles padece dolor a diario.

Con motivo de la celebración el 17 de octubre del Día Mundial contra el Dolor, la SEN destacó que más del 30% de la población padece algún tipo de dolor en España, sobre todo personas entre los 45 y los 54 años de edad y, en un 60% de los casos, mujeres.

Lo más leído

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

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

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

4 [Leyendas del México colonial](#)

5 [Productos Farmasi, todo lo que debes saber](#)



A esto añadió que “cada año, el dolor es el motivo del 40% de las consultas de pacientes en la atención primaria y, aproximadamente el 20% de estos pacientes, ya ha experimentado dolor durante más de seis meses”.

DOLOR NEUROPÁTICO

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 cerca de 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”, señaló el doctor Juárez-Belaúnde.

Sin embargo, añadió, “la diabetes y el dolor lumbar son las patologías que más frecuentemente se asocian a dolor neuropático, así como las secuelas postraumáticas o postquirúrgicas”.

En España, y según datos de la SEN, el dolor neuropático afecta a más de tres 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).

TIEMPO PROLONGADO

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.

Además, afirmó el doctor Juárez-Belaúnde, “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”.

La depresión, ansiedad, fatiga y trastornos del sueño, todos ellos considerados

comparación con otros de Europa, entre los que citó los de Londres, Ámsterdam y Frankfurt, según dijo una conferencia con periodistas en relación con los resultados del ‘holding’ de Iberia y Vueling en el primer semestre.

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

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



Por ello, indicó el experto de la SEN, “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”.

TE RECOMENDAMOS



Millones con IA

Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 200 euros 20 veces al día!



Hemos bajado los precios.

Diseña tu cocina con IKEA desde nuestros más de 50 puntos de contacto.



Millones con IA

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



Lexus NX

Explora a bordo el universo del diseño y la artesanía de un Lexus





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



(<https://www.webconsultas.com/noticias>)



[Noticias de Salud](https://www.webconsultas.com/salud-al-dia)
(<https://www.webconsultas.com/salud-al-dia>)

Día Mundial contra el Dolor: el 5% de los españoles sufre dolor a diario

El dolor crónico afecta al 18% de la población española y en más del 25% de los casos su origen es neuropático y tiene mayor intensidad. En el Día Mundial contra el Dolor los expertos explican cómo hacer un diagnóstico adecuado para mejorar su control.



Compartido: **1**



Por: [EVA SALABERT \(HTTPS://WWW.WEBCONSULTAS.COM/AUTORES/EVA-SALABERT\)](https://www.webconsultas.com/autores/eva-salabert)

16/10/2024

 (<https://twitter.com/evasalabert>)

 (<https://es.linkedin.com/pub/eva-salabert/25/9a4/888>)

El 17 de octubre tiene lugar el Día Mundial contra el Dolor y según la Sociedad

que son mujeres en el 60% de los casos. Además, un 18% de la población padece dolor crónico, es decir, lo experimentan desde hace más de tres meses, y más de un 5% de los españoles lo sufre a diario.

▼ PUBLICIDAD

“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. Pero ninguna persona está exenta de que el dolor se convierta en una entidad patológica en sí misma, convirtiéndose en lo que se denomina dolor crónico cuando se prolonga durante más de tres meses”, explica el [Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde, Coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la SEN](https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link458.pdf) (<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link458.pdf>). “Cada año, el dolor es el motivo del 40% de las consultas de pacientes en atención primaria, y aproximadamente un 20% de estos pacientes ya ha experimentado dolor durante más de seis meses”.

■ Dolor crónico, en qué se diferencia de otros tipos de dolor

El dolor forma parte del sistema de alerta del cuerpo que está destinado a protegernos de posibles daños o riesgos. En condiciones normales, los receptores del dolor (nociceptores) detectan señales de alerta en el cuerpo y las convierten en impulsos químicos (neurotransmisores) que viajan hacia la médula espinal y el cerebro. Una vez en la corteza cerebral, el cerebro interpreta esas señales junto con otras funciones del organismo. Si determina que el cuerpo necesita protección, envía una respuesta de dolor.

Sin embargo, este proceso puede fallar si el cerebro interpreta incorrectamente la situación, ignorando el daño real o generando dolor innecesario, y factores como las emociones la interpretación que le damos al dolor o experiencias previas negativas

[SIGUIENTE](#)

sensibilidad se vuelve crónica y generalizada. “La ansiedad y el miedo amplifican la respuesta del cerebro, no solo ante el dolor, sino ante cualquier estímulo, como el simple roce o estiramiento de la piel”, explica [Amanda C. de C. Williams, experta en dolor crónico y catedrática de Psicología clínica y sanitaria en el University College London \(Reino Unido\)](https://sciencemediacentre.es/como-entender-y-abordar-el-dolor-cronico) (<https://sciencemediacentre.es/como-entender-y-abordar-el-dolor-cronico>), a SMC España. Por esta razón, la educación y las estrategias psicológicas pueden ser herramientas eficaces para manejar ciertos tipos de dolor.

▼ PUBLICIDAD

SIGUIENTE

lesión muscular o una intervención quirúrgica. Como indica el experto de la SEN para que el dolor se clasifique como crónico debe persistir de manera continua o recurrente durante un periodo superior a tres meses.

A largo plazo, el dolor crónico también podría aumentar el riesgo de desarrollar otras enfermedades, como cáncer y problemas cardiovasculares o respiratorios. Este tipo de dolor suele acompañarse de sentimientos de impotencia, desesperanza y ansiedad, e incluso puede desencadenar o agravar trastornos como la depresión, según explica Mayte Serrat, doctora en Psicología y fisioterapeuta, miembro del grupo de trabajo de Psicología y Dolor de la Sociedad Española del Dolor (SED), en declaraciones SMC España.

■ El dolor neuropático afecta a más de 3 millones de personas en España

Desde la SEN destacan que hay estudios europeos que señalan que entre el 16% y el 31% de la población sufre dolor crónico, y aproximadamente un 25% de estos casos son de origen neuropático. Esto significa que entre el 7% y el 8% de la población europea experimenta dolor neuropático crónico.

En España, el dolor neuropático afecta a más de 3 millones de personas, con unos 400.000 nuevos casos cada año, siendo más frecuente en personas mayores de 55 años y en las mujeres, que representan el 57% de los afectados. A pesar de los tratamientos actuales, menos del 60% de los pacientes experimenta un alivio satisfactorio.

“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 \(https://www.webconsultas.com/diabetes/diabetes-294\)](https://www.webconsultas.com/diabetes/diabetes-294) y el [dolor lumbar \(https://www.webconsultas.com/lumbalgia/lumbalgia-596\)](https://www.webconsultas.com/lumbalgia/lumbalgia-596) son las patologías que más frecuentemente se asocian a dolor

SIGUIENTE

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”.

Las personas con dolor neuropático también tienen una mayor prevalencia de trastornos del sueño (60%), fatiga (42%), depresión (34%) y ansiedad (25%) en comparación con otros tipos de dolor

“El dolor neuropático es más intenso que otros tipos de dolor y, en el 60% de los casos, se localiza en una zona específica del cuerpo, como un brazo o una pierna, aunque también puede afectar a varias áreas”, comenta el Dr. Juárez-Belaúnde. “Este tipo de dolor no solo afecta severamente la calidad de vida de quienes lo padecen, sino que está vinculado a trastornos del sueño, fatiga, ansiedad y depresión. A pesar de todo esto, sigue siendo un dolor subdiagnosticado y, por ende, no tratado de manera adecuada”.

Las personas con dolor neuropático también tienen una mayor prevalencia de trastornos del sueño (60%), fatiga (42%), depresión (34%) y ansiedad (25%) en comparación con otros tipos de dolor. Además, el 41% ha sufrido este dolor durante más de cinco años, el 40% de quienes han recibido tratamiento no están satisfechos, el 65% ha visto restringidas sus actividades diarias y el 82% asegura que su calidad de vida se ha visto afectada considerablemente.

“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”, destaca el Dr. Juárez-Belaúnde.

“Y aunque es verdad que aún se necesitan fármacos más eficaces que consigan tratar

SIGUIENTE

farmacológicas, que deben ser consideradas de forma individualizada para cada paciente”.

■ Cuál es el tratamiento del dolor crónico

El tratamiento habitual para el manejo del dolor suele incluir una combinación de fármacos analgésicos, terapias psicológicas (como las terapias cognitivo-conductuales) y tratamientos de rehabilitación, fisioterapia o estimulación eléctrica transcutánea, según explica Alicia Alonso Cardaño, especialista en Anestesiología y coordinadora del grupo de trabajo de Opioides de la Sociedad Española del Dolor (SED), en declaraciones a SMC España.

Para dolores leves a moderados, generalmente se utilizan antiinflamatorios como el ibuprofeno o el naproxeno, mientras que en casos de dolor intenso se recurre a opioides derivados de la morfina, como el fentanilo o la oxycodona, señala Alonso. La elección del medicamento no solo depende de la severidad del dolor, sino también del tipo de dolor que presente el paciente.

Por ejemplo, si el dolor está asociado a espasmos musculares, se prescriben relajantes musculares como la tizanidina. Sin embargo, para el dolor neuropático, se opta por medicamentos antiepilépticos como la gabapentina o antidepresivos como la amitriptilina o la duloxetina.

Además, existen terapias más avanzadas que se aplican en unidades especializadas del dolor y requieren de profesionales médicos con formación en anestesia, tales como bloqueos espinales o la estimulación cerebral profunda. También hay tratamientos en fase de investigación, como el uso de realidad virtual, la toxina botulínica y los derivados del cannabis –ya utilizados en algunos países–, así como las terapias génicas y celulares para la regeneración de tejidos. No obstante, la eficacia y seguridad de estos últimos aún no han sido completamente demostradas.

Fuentes: Sociedad Española de Neurología (SEN) y SMC España