

# Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

ROCÍO BARRANTES | NOTICIA | 18.10.2024 - 08:38H



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

## TE PUEDE INTERESAR



La infusión popular en España que ayuda a prevenir la osteoporosis

Rocío Barrantes



Los fármacos como el Ozempic podrían proteger el cerebro, según un nuevo estudio

Jorge García



Más allá de la biotina: siete vitaminas que hacen crecer el pelo rápido

Rocío Barrantes



Adiós al abdomen inflamado: el probiótico que deshinchas y puedes preparar en tu propia casa

S. Guijarro

## ¿Qué variedades de queso tienen beneficios para el cerebro?



## MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

[Médicos](#)
[Cerebro](#)
[Nutrición](#)
[Queso](#)

## 20minutos



Queso cheddar. / Getty Images/iStockphoto

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

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

### NOTICIA DESTACADA



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

## Los efectos en el cerebro de comer queso



Queso feta. / Getty Images

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

Para saber si el consumo de queso está afectando a nuestra salud cerebral

**20minutos**

**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

**La infusión popular en España que ayuda a prevenir la osteoporosis**

**Adiós al abdomen inflamado: el probiótico que deshinchas y puedes preparar en tu propia casa**

**Más allá de la biotina: siete vitaminas que hacen crecer el pelo rápido**

¿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?](#)

**Cirque du Soleil llega a Madrid con su espectáculo Alegría, ¡a partir del 4 de diciembre!**

Con su inolvidable banda sonora, sus emocionantes acrobacias y sus trajes surrealistas.

Cirque du Soleil | Patrocinado

[Más información](#)

**Retoque de arrugas en 15 horas (Hazlo cada mañana)**

La revista de la piel | Patrocinado

**Un eléctrico que es un clásico**

Pide tu oferta por el nuevo MINI Cooper 100% eléctrico

BMW | Patrocinado

[Ver oferta](#)

**Simplificate la vida con ALDI**

Alisa o refresca tus prendas con dos modos de funcionamiento y el vapor vertical. ¡Ya en el folleto!

Aldi | Patrocinado

[Ver oferta](#)

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

bzfeeds.com | Patrocinado

**Otoño, tiempo de descubrir ciudades en el Reino Unido.**

Londres, Manchester, Liverpool y muchos destinos más están esperándote. Disfruta hasta -25%, cancelación gratuita y primer niño gratis\*.

Meliá Hotels | Patrocinado

[Reservar Ahora](#)

## 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

The logo for 65YMAS.COM is displayed in a white, stylized font on an orange rectangular background.

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 Psiquiatría; 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](https://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 establezca 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 cambiante 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

DESCUBRE

# Cambio de hora 2024: cuándo se cambia la hora en octubre para pasar al horario de invierno

El cambio de hora se realiza buscando aprovechar la luz solar y ahorrar energía, aunque cada vez esta medida tiene más detractores



Comentar



Un reloj de pulsera

H.A.

Actualizado Viernes, 18 octubre 2024 - 09:44

Cruzada ya la primera mitad del mes de octubre se acerca el día que tocará **cambiar la hora**. En España cada **otoño** llega también el **cambio de hora 2024**, que sirve para pasar al **horario de invierno**, que se lleva a cabo el último fin de semana del **mes de octubre**.

Así pues, el **cambio de hora** tiene lugar en la **mañana del 26 al 27 de octubre**. De este modo, a **las 3:00 horas tendremos que retrasar los relojes para que marquen las 2:00 horas**, dando por iniciado el **horario de invierno**. "A las tres serán las dos", que suele repetirse como mantra en los días previos.

El **cambio horario** que se realizará en todos los países de la **Unión Europea** con el objetivo de aprovechar la

luz natural en las **horas de la jornada laboral**, aunque cada vez esta medida tiene más detractores.

### CONSEJOS PARA LLEVAR MEJOR EL CAMBIO DE HORA

Entre los consejos para llevar mejor el cambio de hora se encuentra seguir unos **horarios fijos en cuanto a alimentación y descanso** para evitar la sensación de fatiga, estableciendo un ritmo regular a la **hora de acostarse y levantarse**, así como en las comidas, facilitan la adaptación al nuevo horario.

#### ¿SE DUERME MÁS O MENOS?

La respuesta depende de la hora en la que nos acostemos, claro. Pero sí, **el domingo tendrá 25 horas** por lo que todo el que quiera, podrá disfrutar de una hora más en la cama.

#### ¿AMANECE ANTES O DESPUÉS?

Con el cambio de hora comienza el horario de invierno y **amanece antes**, sí. De hecho, este es uno de los motivos principales del cambio de hora: aprovechar la luz del sol y consumir menos electricidad.

Durante el horario de invierno, en España **amanece entre las 8:00 y las 8:30 horas** mientras que el sol se pone entre las las 17:30 y las 18:00 horas. Ambos casos tomando como referencia el horario de Madrid.

Si mantuviésemos el horario de verano durante estos meses, la salida del sol se iría atrasando y amanecería entre las 9:00 y las 9:30 horas mientras que anoecería entre las 18:30 y las 19:00 horas.

#### ¿ES EL ÚLTIMO CAMBIO DE HORA?

No. En el mes de marzo, cuando entramos en el horario de verano, se adelantan los relojes una hora.

¿Pero no dicen que se va a terminar eso de ir adelantando y retrasando los relojes? Veamos. La **Comisión Europea** anunció en 2019 su intención de poner fin a los cambios de manera definitiva, visto el poco impacto económico que tiene hoy en día con la tecnología moderna. Y cada país europeo debería elegir qué horario prefiere para todo el año.

El **Parlamento Europeo eligió 2021** como el momento en el que la **nueva normativa** entraría en vigor, pero desde entonces el debate se ha paralizado por la crisis sanitaria de la pandemia o la actual guerra en Ucrania.

Ante la ausencia de avances al respecto a nivel europeo, el Ministerio de Presidencia publicó el año pasado en el **BOE** un calendario oficial con **el inicio y el final del horario de verano desde 2022 hasta 2026**. Por ahora, seguiremos atrasando y adelantando las manecillas del reloj dos veces al año.



La surrealista entrevista de Carlos Herrera a Pérez-Reverte: "Tiene muy poca vergüenza"

**MARCA**

## ¿QUÉ EFECTOS TIENE EL CAMBIO DE HORA?

**Incremento de accidentes de tráfico y laborales, dificultad de aprendizaje, menor concentración o problemas de insomnio** son algunos de los trastornos que puede producir el cambio al horario de invierno y que se pueden prolongar hasta dos semanas, según los expertos.

"Los cambios bruscos de horarios provocan que nuestro sistema neurohormonal, de cortisol, de melatonina, de serotonina, de colesterol, que tiene su propio **círculo biológico, se desajuste** notablemente", señala a *Efe* el coordinador del Grupo del Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Gonzalo Pin.

Por su parte, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta, explica que **las personas tienen dos ciclos que controlan el sueño**, un ciclo interno -que marca los ritmos- y otro controlado por la liberación de melatonina.

Los niños y las personas mayores son los más afectados por los efectos del cambio de hora.

Cambio de hora Otoño

Ver enlaces de interés 

### Comentarios

Todavía no hay comentarios.  
Sé el primero en dar tu opinión...

Comentar noticia

#### OTRAS WEBS DE UNIDAD EDITORIAL

##### El Mundo

[El Mundo en Orbyt](#)  
[Su Vivienda](#)  
[Guía TV](#)  
[Descuentos El Mundo](#)  
[Viajes El Mundo](#)

##### Ocio y Salud

[Telva](#)  
[Mi bebé y yo](#)  
[Cuidate Plus](#)  
[Diario Médico](#)

##### Unidad Editorial

[Expansión](#)  
[MARCA](#)  
[MARCA English](#)  
[MARCA Gaming](#)  
[Sapos y Princesas](#)

##### Empleo

[Escuela Unidad Editorial](#)  
[Unidad Editorial](#)  
[Expansión y Empleo](#)

**ELMUNDO**

Unidad Editorial Información General, S.L.U. Avda San Luis 25 - 28033 Madrid



[Política de cookies](#) | [Configuración de cookies](#) | [Política de privacidad](#) | [Venta de contenidos](#) | [Términos y condiciones de uso](#) | [Publicidad](#) | [Certificado por OJD](#) | [Contacto](#)

- Actualidad
- Provincia
- Sucesos
- Deportes
- Confidencial
- Castilla y León
- Universidad
- SERVICIOS

[EL TIEMPO work EMPLEO](#) [TELEVISION movie CINE](#) [SORTEOS](#) [CARRETERAS](#)

- radio
- Actualidad
- Provincia
- Sucesos
- Deportes
- Confidencial
- Castilla y León
- Universidad
- Política
- PODCAST
- Cultura
- Sociedad y Vida
- Foto denuncia
- Ciencia
- Opinión
- [EL TIEMPO](#)
- [work EMPLEO](#)
- [TELEVISION](#)
- [movie CINE](#)
- [SORTEOS](#)
- [CARRETERAS](#)

search

Adblocker detectado



Hemos detectado que estás utilizando un adblocker, para poder realizar búsquedas en este sitio es necesario que lo desactives.

OK

Publicidad

publicidad



SALUD

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 la Sociedad Española de Neurología.**



Sinc  
20/10/2024 - 18:50h.



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.

Alan Luis Juárez-Belaín, 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.

"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-Belaín. "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 transdisciplinarios y facilitar que los pacientes adopten medidas no farmacológicas adaptadas a sus necesidades individuales.



**TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR**

**Planifica tu cocina perfecta**  
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!



**Hemos bajado los precios.**  
Diseña tu cocina con IKEA junto con nuestros asesores especialistas



**Tu mejor sueño empieza aquí**  
Encuentra el colchón perfecto para conseguir un descanso profundo. IKEA.

Deja tu comentario

**Publicidad**  
**Con el Desarrollo de la Provincia**



**Adiós a la silla de la ropa**  
Independízate de tus padres pero no del orden. Compra en IKEA.es



**Lexus NX**  
El crossover de lujo para disfrutar de la ciudad y la carretera



**Paga menos por tu HIPOTECA**  
Podrías cambiar el tipo, modificar importe, plazo. Trae tu hipoteca a ING



**Cuenta NÓMINA**  
Con una app completísima para hacerte la vida más fácil. ¡Es lo suyo!

-- patrocinado --

**LO ÚLTIMO**

**11:23**

**Ayuntamiento de Burgos y Patrimonio Nacional acuerdan la tala de árboles en El Parral**

**11:07**

**ECYPD 21 OCTUBRE 2024**



## y cómo saber si te afecta

El síndrome del dravet es una patología muy grave que quizás no es tan conocida por las personas. Cuáles son sus síntomas y como tratarla.

20 octubre 2024 - 15:00



Qué es el síndrome del dravet: cuáles son los síntomas y cómo saber si te afecta

El **síndrome del dravet** es una **encefalopatía** que consiste en **crisis epilépticas** que no responden a los **tratamientos**. Por esta razón, se la considera **grave**. Esta patología fue primero descrita en 1978 como "**epilepsia mioclónica severa de la infancia**" y recién recibió el nombre actual en **1991**.

**Mirá también:** [Que es el síndrome Reiter: cuáles son los síntomas y cómo saber si te afecta](#) >

Según explicó **Francisco Javier López González**, neurólogo y coordinador del **Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología** (SEN), este síndrome "aparece en el **primer año de vida**, cuando el bebé tiene alrededor de seis meses".

Además, en **2001** se descubrió que es de **origen genético**.

Otros **indicios** que pueden aparecer son:

- Deterioro cognitivo
- Alteraciones en el desarrollo y en la interacción social.
- Alteraciones de la conducta y el comportamiento, como la hiperactividad.

## Cómo tratar el síndrome del dravet

Actualmente, **no hay una cura** para el **síndrome del dravet**. Sin embargo, la **Fundación Síndrome del Dravet** explicó: "Este síndrome requiere un **abordaje integral**. Además de los medicamentos, otros tratamientos **no farmacológicos** (la dieta cetogénica, la estimulación del nervio vago y el tratamiento con inmunoglobulinas) pueden **ser de utilidad** junto con medidas de atención integral. **La familia juega un papel crítico**".



Qué es el síndrome del dravet: cuáles son los síntomas y cómo saber si te afecta

En cuanto a los tratamientos **farmacológicos**, "habitualmente, se utiliza en primera línea una **combinación de dos fármacos**: el ácido valproico, que es un **antiepiléptico**, y el clobazam, un **derivado de benzodiazepina**. Si el paciente no responde a estos fármacos, se emplean otros antiepilépticos", expresó **López**.

▼ s **cannabinoides** son lo más **novedoso** para tratar esta patología. Para estos, López

DIRCOMFIDENCIAL



# VML Health Spain crea un pedido imposible, la forma de conocer otros síntomas del Alzheimer y ayudar a detectarlos

MARKETING | 17 OCTUBRE 2024 | ACTUALIZADO: 17 OCTUBRE 2024 17:10

En esta noticia se habla de: [CAMPAÑAS](#) / [ESPAÑA](#) / [VML](#)

El **Alzheimer** es una **enfermedad neurodegenerativa** que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), en 2050 podría llegar a **afectar a 3,2 millones de personas solo en España**. A pesar de estas cifras, hoy en día **la mayoría de las personas solo reconoce la pérdida de memoria como síntoma**. Esto implica obviar 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.



## Salud

# El síntoma desconocido del Párkinson: se manifiesta antes del cuadro final y es una de las dolencias más comunes de los argentinos

Según el reporte de la Parkinson's Foundation, los problemas de sueño anormales podrían configurar una de las manifestaciones temprana.

Actualizado el 18 de Octubre de 2024

12:46



Escuchar

3:00 minutos



Los **trastornos de sueño** continuos signan una de las manifestaciones tempranas de la enfermedad de **Párkinson**.

Así lo indicó el último reporte de características iniciales de la dolencia publicado por la *Parkinson's Foundation* en su sitio web.

La advertencia sobre el fallo "no motor" suele mostrarse también como uno de los síntomas de mayor registro precoz en **España**, de acuerdo al reporte del neurólogo de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, Javier Pagonabarraga.



casos descritos muchos años antes", puntualizó el profesional sanitario en diálogo con [El País](#).

La explicación reside en el trastorno de conducta durante el **sueño REM (TCSR)**. Es que, es en esta instancia, donde el cerebro se energiza y produce una parálisis muscular temporal casi completa. Sin embargo, en las personas con **Párkinson**, no ocurre, por lo que se traduce en una manifestación vivaz de lo que sueña

"Es una representación motora y verbal. Son sueños agitados, de lucha, de angustia, de preocupación laboral, con personas que les persiguen. El acompañante de cama oye a una persona que grita, puede dar puñetazos, patadas e incluso caerse de la cama", explicó Pagonabarraga, quien también es miembro del **Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

**Estudio.** Por qué tengo tanto sueño: esta es la fórmula perfecta para obtener el descanso perfecto

Al trazar la ruta en el plano local, los resultados toman relevancia y encienden las alertas. Según un estudio del **Observatorio de Psicología Social Aplicada** de la Facultad de Psicología de la **Universidad de Buenos Aires (UBA)**, realizado en conjunto con la **Fundación Favaloro en 2023**, en nuestro país un 75,95% de las personas presentan una alteración del sueño de algún tipo. El 38,61% manifestó padecer insomnio o sueño interrumpido y el 21,39% duerme menos de las ocho horas recomendadas.



[Leer más](#)

00:00

02:08

"El insomnio es la dificultad para conciliar el sueño. Hay casos agudos pero transitorios, de episodios aislados vinculados a un momento en particular del paciente: una situación estresante, un problema emocional, social o laboral. Pero cuando un cuadro se reitera durante más de tres meses ya hablamos de algo crónico que hay que atender, porque las consecuencias no solo se sienten en la vida diaria, con el cansancio, la dificultad para la resolución de problemas y la pérdida de memoria, sino que pueden repercutir a largo plazo, con tendencia a la demencia, el Alzheimer, las complicaciones cardiovasculares, cardíacas o arritmias, entre otras", explicó el médico neumonólogo y Jefe del Laboratorio del Sueño del Hospital de Clínicas, **Facundo Nogueira**, a [La Nación](#).

**Subconsciente.** SIGNIFICADO de los SUEÑOS: ¿qué significa soñar con empujar a alguien?

## ¿Cuáles son los síntomas iniciales del Párkinson?

Diez son los signos de alerta temprana de la enfermedad, según la [Parkinson](#)



SUSCRÍBETE



Mercado de Abastos de Cambados.

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

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

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

**Paula Palomanes**

Publicada 16 octubre 2024 19:56h

**Actualizada** 16 octubre 2024 19:56h



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

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

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

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

Contenido Relacionado



Autobus

## 500 personas pueden probar nuestros audífonos totalmente gratis

www.gaes.es

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

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

---

### Te recomendamos

Recomendado por  Outbrain

Serving method: 3'rd party standard javascript tag:

AUNQUE EL ARTE



# el FARO Melilla

SUCESOS FRONTERA TRIBUNALES SOCIEDAD CULTURA EDUCACION  
POLÍTICA DEPORTES MADRUGOS OPINIÓN



## Dormir se ha vuelto misión imposible: cómo el cambio de estación y otros factores afectan al descanso de los melillenses

Entre un 20 y un 48% de los adultos experimentan problemas de sueño en algún momento de sus vidas, según la Sociedad Española de Neurología (SEN)

por [Miriam González](#) — 18/10/2024



[Compartir en Whatsapp](#)[Compartir en Facebook](#)[Compartir en Twitter](#)

En un contexto en el que un número creciente de personas en España enfrenta dificultades para conciliar el sueño o mantenerlo durante la noche, **entre el 20% y el 48% de los adultos sufren trastornos del sueño en algún momento de sus vidas, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).**

Estos trastornos no solo afectan a la calidad de vida, sino que también **pueden tener consecuencias graves para la salud, incluyendo un aumento en el riesgo de hipertensión y alteraciones en las funciones cognitivas, como la memoria y la concentración.** La importancia de una buena calidad de sueño no puede subestimarse, ya que este es un

ral.

a un 10-15% de la  
o del sueño más común. Sin  
en sin diagnosticar, y solo tres  
nas de sueño buscan apoyo  
sidad de crear conc Privacidad



sobre la importancia de una buena calidad de sueño y cómo una rutina nocturna adecuada puede influir positivamente en nuestra salud mental y física.

Además, diversos factores ambientales, como la temperatura de la habitación, el ruido, la luz y el uso de dispositivos móviles antes de dormir, juegan un papel crucial en la calidad del sueño.

**En Melilla, parece que también hay dificultad para poder conciliar el sueño. Entre las causas más comunes, según han destacado varios encuestados de este diario, se encuentran factores climáticos.** El retraso de la llegada del otoño y la prevalencia de las altas temperaturas, que durante las noches suelen oscilar los 20 grados, dificultan poder dormir plácidamente.

Muchos, además, temen la temida llegada del cambio de hora debido a que suele afectar a los ciclos de sueño de la mayoría de personas. Este cambio horario cada año suscita numerosas críticas aunque los detractores son cada vez más.

"Yo duermo fatal", reconoce Lola, una melillense que por su trabajo necesita descansar por las noches pero que no suele conseguirlo. Entre las causas, ella **destaca los cambios hormonales que sufren las mujeres cuando llegan a una determinada edad a la par que las noches cálidas.**

Esto suele provocarle que no rinda al día siguiente y que se sienta muy cansada. Aún así, para intentar paliar la situación, hace por acostarse dos horas antes de lo habitual. Al mismo tiempo, aclara que **procura irse todas las tardes a andar** y así gastar la energía que tiene acumulada.

El único consuelo que le queda, es saber que es un problema que no solo afecta a la población. Según la encuesta, el sueño es difícil para muchas personas.



... porque me afecta  
... z la rutina y acostumbrarme se

Privacidad

Precisamente, esta es la misma cuestión que ha resaltado Paqui, otra encuestada a la que se le hace muy complicado dormir. A pesar de que toma medicación, recetada por su médico, para conciliar el sueño, no lo consigue del todo.

"Me levanto con los ojos colorados como los ratones, pero es lo que hay", asume esta melillense. Piensa ella que es cosa de la edad.

Por el contrario, también hemos encontrado a Nerea y Noa, dos amigas que duermen "estupendamente". Ambas aseguran que duermen durante toda la noche sin despertarse. Da igual que llueva, haya ruido o que pase cualquier incidente. Ellas nunca se enteran de nada y consiguen estar en fase rem hasta la mañana siguiente.

Para ayudar a los que no tienen esa suerte, Miguel Navarro, CEO de Productividad Feroz y experto en hábitos, productividad y biohacking, presenta siete elementos que pueden formar parte de una rutina nocturna eficaz para mejorar la calidad del sueño y el bienestar general:

## Consejos para dormir del tirón

### Practicar la gratitud

Es fundamental dedicar unos minutos a escribir tres cosas por las que se sienta gratitud. Este ejercicio no solo promueve una mentalidad positiva, sino que también ayuda a disminuir la ansiedad y el estrés acumulado durante el día.

### Revisar el día

Hacer un repaso de lo más destacado de la jornada es clave. Anotar los detalles más pequeños, agradables y una sensación de



ades a lo largo del c

Privacidad

esencial. Esta reflexión permite ver los obstáculos enfrentados y evaluar qué situaciones resultaron complicadas, ayudando a desarrollar estrategias para abordarlos en el futuro.

## Extraer lecciones

Reflexionar sobre las lecciones aprendidas durante el día fomenta el crecimiento personal. Preguntarse qué se ha aprendido acerca de uno mismo y de las relaciones con los demás contribuye a una mejor comprensión emocional.

## Tomar conciencia del estado emocional

Realizar un inventario del "hogar emocional" permite identificar las emociones predominantes durante el día. Comprender qué desencadenó estas emociones y cómo se gestionaron ayuda a desarrollar un mayor autoconocimiento y a mejorar la gestión emocional en el futuro.

## Desafiar creencias limitantes

Es importante reflexionar sobre las áreas donde se siente estancamiento, como el trabajo o el crecimiento personal. Identificar creencias limitantes y buscar formas de cambiarlas puede transformar la perspectiva y abrir nuevas posibilidades para el futuro.

## Planificar el día siguiente

Establecer tres mini objetivos o metas para el día siguiente brinda un sentido de propósito y dirección. Esta planificación ayuda a comenzar el nuevo día con claridad y enfoque, recordando que lo que no se planifica tiene menos probabilidades de suceder.



uede incluir prácticas  
decer por lo vivido, revisar el  
o solo fomentan un estado de  
n la mente para un descanso

ENFERMERA SATURADA Consultorio

## Epilepsia, todo sobre la enfermedad neurológica que afecta a medio millón de españoles

No es una patología psiquiátrica, como muchos piensan, se trata de un problema físico que afecta a un grupo de neuronas que desencadenan las crisis. Siete de cada 10 pacientes lleva una vida normal



14 comentarios



Ilustración de LUIS PAREJO

**Enfermera Saturada**

Actualizado Domingo, 20 octubre 2024 - 02:32

La **epilepsia** es una de esas enfermedades rodeadas de mitos y desinformación que hace que quienes la padecen vivan estigmatizados. De hecho, según datos de la Sociedad Española de Neurología, **la mitad de los pacientes sufren algún tipo de estigma o discriminación de forma habitual**. Todo a pesar de que es una enfermedad muy común y de que **cada día se diagnostican más de 50 nuevos casos** en nuestro país.

**Oftalmología** Presbicia, cuando las letras empiezan a encoger a partir de los 40 años**Vacunarse** Dime qué edad tienes y te diré que vacuna 'te toca' para protegerte frente a los virus del invierno**Consultorio** Cómo se trata la apnea del sueño que sufren Ibai Llanos y siete millones de españoles**Cardiología** Enséñame tus encías y te diré las probabilidades que tienes de sufrir un infarto

 Epilepsia, todo sobre la enfermedad neurológica que afecta a medio millón de españoles

La epilepsia no es una enfermedad psiquiátrica, escapa al campo de la salud mental, y es que **se trata de un problema físico provocado** por un funcionamiento anormal y esporádico de uno o varios grupos de neuronas.

## MÁS ALLÁ DE LAS CONVULSIONES

Generalmente se tiende a relacionar la epilepsia con **las convulsiones**, con una persona que ha **perdido la conciencia** y está agitándose en el suelo, pero esto no es siempre así. En realidad los neurólogos **tienen identificados algo más de 30 tipos diferentes de crisis** epilépticas, pero podemos decir que las principales se dividen en dos:

-**Crisis parciales**. En este caso el paciente no tiene por qué perder la conciencia, pero **sí va a sufrir alteraciones del movimiento**, de la vista o de la memoria. En otros casos la persona puede llegar a quedarse en un estado similar al del sueño.

-**Crisis generalizadas**. En las crisis epilépticas que pertenecen a este grupo el paciente siempre va a perder la conciencia. Esa crisis puede ser lo que se conoce como "**crisis de ausencia o petit mal**", en la que veremos a la persona mirando fijamente a un punto sin responder a nuestra llamada, o también una "crisis tónico-clónica o gran mal" en la que el paciente sufrirá una convulsión completa. Este último caso son las más llamativas para quien la presencia.

## ¿CUÁL ES LA CAUSA?

No hay una única causa, **hay muchos problemas de salud que pueden derivar en epilepsia**, o incluso puede que no se llegue nunca a poder ponerle nombre. Estamos hablando de tumores cerebrales, hemorragias intracraneales, meningitis, lesiones cerebrales durante el parto o como consecuencia de un accidente, falta de sueño, por envenenamiento, epilepsias familiares hereditarias... La lista es larga.

## ¿SE PUEDE CURAR?

La epilepsia es una enfermedad **crónica**, y como tal se puede tratar y controlar pero **difícilmente podemos hacer que desaparezca**. Para tratarla, los neurólogos recurren principalmente a dos fórmulas: los fármacos o la cirugía.

En primer lugar se optará por un tratamiento farmacológico, bien con **un antiepiléptico o combinándolos**, y gracias a ellos en el 75% de los pacientes se consigue un control de las crisis. Para los casos más complejos que no responden a los fármacos intentarán abordarla mediante cirugía, eso siempre que la parte del cerebro que está originando las crisis pueda ser abordada y no afecte a regiones vitales.

## LAS PERSONAS CON EPILEPSIA, ¿PUEDEN HACER VIDA NORMAL?

Una vez controladas las crisis con el tratamiento adecuado, se calcula que **siete de cada 10 pacientes con epilepsia pueden disfrutar de una vida normal** y sin crisis que condicionen su día a día.

## ¿QUÉ SON LAS "AURAS"?

Son **algo que experimentan algunos pacientes justo antes de iniciarse la crisis epiléptica**. Cada persona la define de una manera, unos como alteraciones visuales, otros como alteraciones en el gusto, algunos como una sensación extraña de miedo... Una vez **identificada** esa aura, puede ayudarles para **predecir una crisis**, dándoles un valioso tiempo para ponerse a salvo alejándose de ventanas o bajándose de escaleras y avisar a alguien cercano.

NEUROLOGÍA

# Se buscan voluntarios como Luisa y Jesús para encontrar las huellas del alzhéimer: "Se ocultan en personas sanas que no saben que lo van a tener"

La Fundación CIEN cuenta con un programa para validar herramientas diagnósticas para la detección precoz de la enfermedad neurodegenerativa: "Es lo único que sirve para avanzar en conocimiento"

  1 comentario





## Salud

### NEUROLOGÍA

## Enfermedades neurológicas: cuáles son, cómo nos afectan y cómo mantener un cerebro saludable

Los neurólogos estiman que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35% y en 25 años se triplicará el número de casos del Alzheimer y de Parkinson.



Más de 10 millones de personas mueren al año a causa de enfermedades neurológicas.

PUBLICIDAD

**Rebeca Gil**

20 OCT 2024 20:00 Actualizada 21 OCT 2024 10:24

 Por qué confiar en El Periódico



Cuando se habla de mortalidad por [enfermedades](#) las referencias más habituales son patologías como el [cáncer](#) o las

enfermedades cardiovasculares. Pero no debemos olvidar que **las enfermedades neurológicas** también provocan fallecimientos.

PUBLICIDAD

- De hecho, son ya la **tercera causa más común de discapacidad y muerte prematura** en la Unión Europea.
- Solo en el último año fueron las responsables de **más de 10 millones de muertes y de más de 350 millones de días vividos con discapacidad** en todo el mundo.

Noticias relacionadas

**Temblor esencial: ¿En qué se diferencia del párkinson? ¿Cuándo debería preocuparme e ir al médico?**

---

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

---

**"La próxima pandemia es solo cuestión de tiempo" y estos virus podrían ser los responsables**

Además, y pesar de que muchas de ellas pueden ser prevenibles, una de cada tres personas en Europa llegará a desarrollar una enfermedad neurológica en algún momento de su vida.



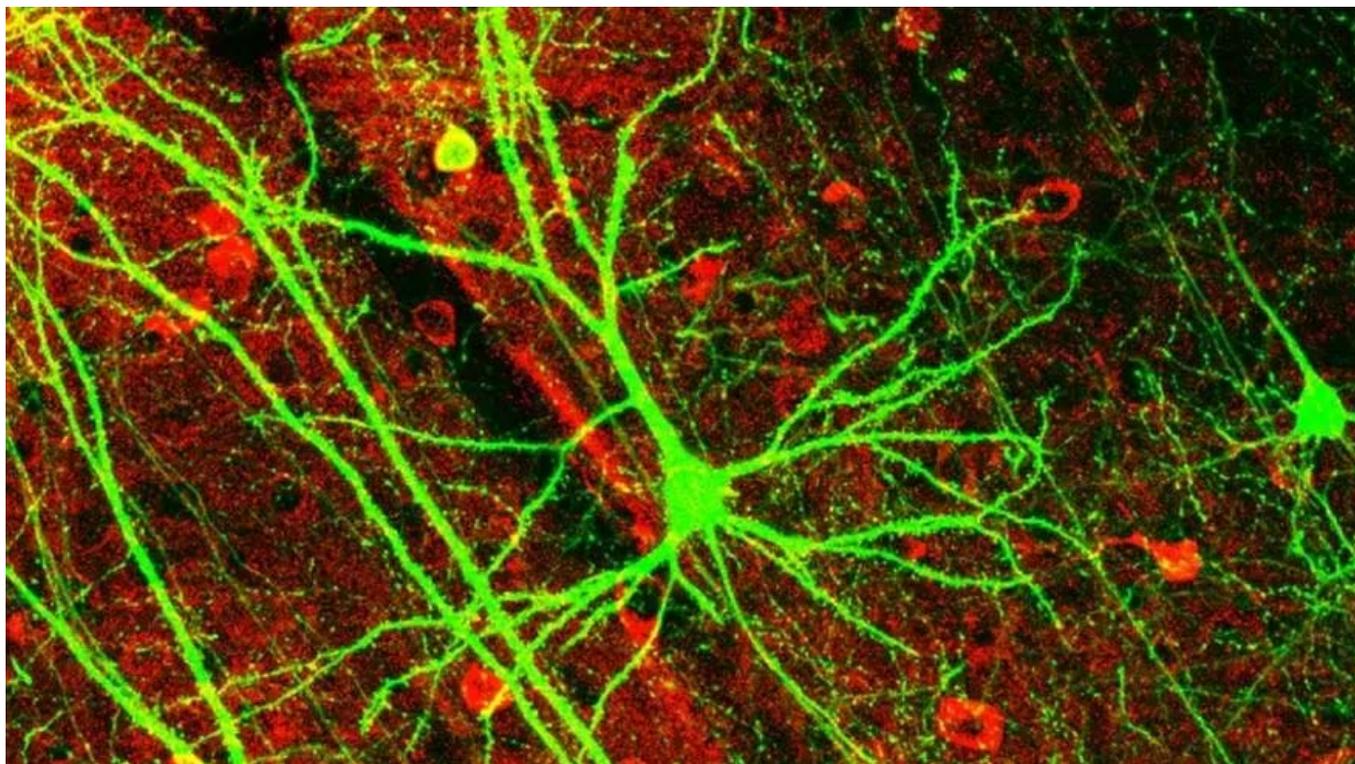


Imagen crónica de la neurona piramidal "dow" / WEI-CHUNG ALLEN LEE, H. HUANG, G. FENG

## Ictus, Alzheimer, Parkinson o ELA las que más muertes producen

**En España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ya hay más de 9 millones de personas (**alrededor del 20% de la población**) con alguna enfermedad neurológica.

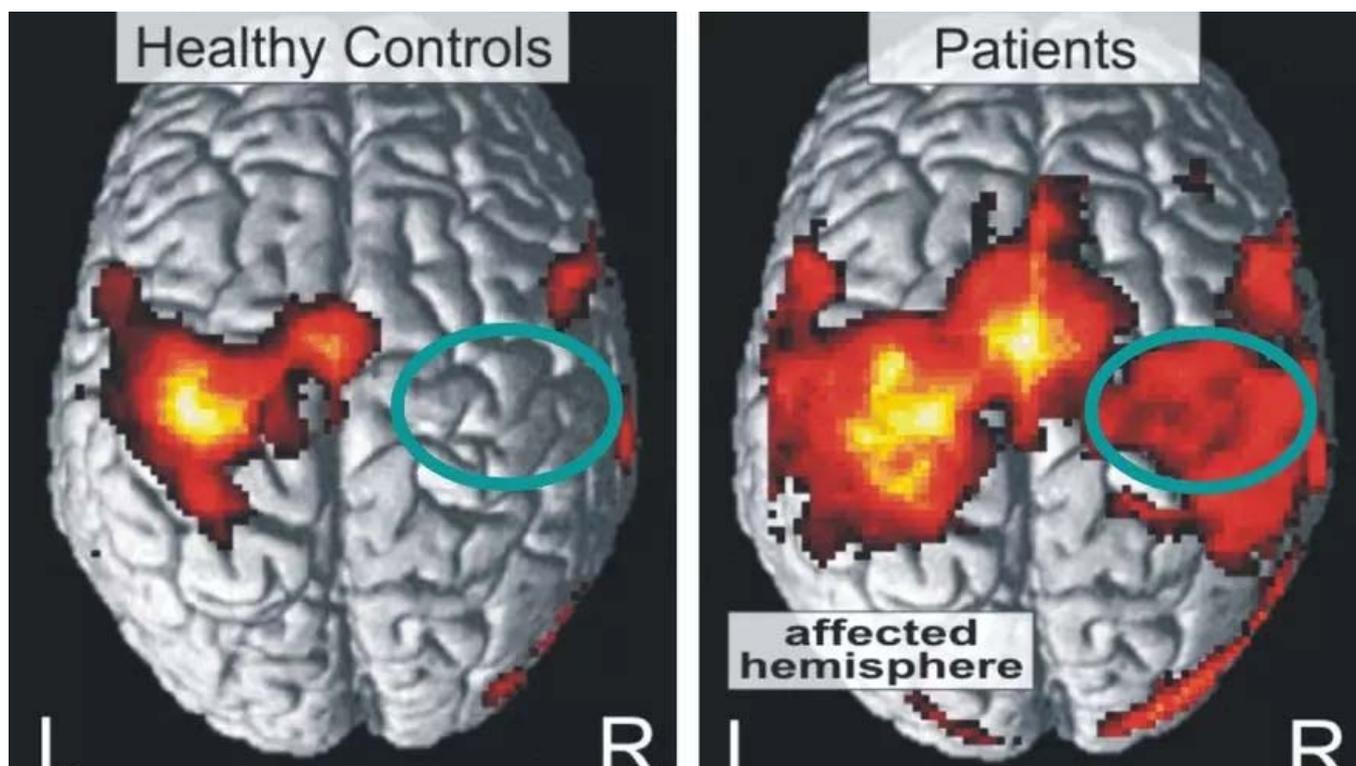
PUBLICIDAD

- A la cabeza de las que más fallecimientos causan se encuentran el **ictus**, el **Alzheimer** y **otras demencias**, **Parkinson** o la **ELA** lideran en nuestro país los rankings de mortalidad y discapacidad.

Y como señala el **doctor Jesús Porta-Etessam**, Vicepresidente de la [Sociedad Española de Neurología](#):

- "Las enfermedades neurológicas son responsables del **23% de los años de vida perdidos por muerte prematura** y son las

causantes del 19% de las muertes que se producen cada año en España”.



Activación cortical en sujetos sanos y pacientes con accidente cerebrovascular / AUTOR: DR. C GREFKES, UNIKLINIK KÖLN

### Las enfermedades neurológicas no solo provocan muertes

Las enfermedades neurológicas producen distintos grados de discapacidad entre los que las padecen. Y no solo las patologías ya vistas, sino otras como **la migraña, la epilepsia, o la esclerosis múltiple también contribuyen enormemente a la carga de discapacidad** en España, según apuntan los neurólogos.

PUBLICIDAD

- “Nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son **enfermedades neurológicas**, y ya son las **responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica en nuestro país**”, añade el experto.

En los últimos 30 años, las cifras muertes por enfermedad neurológica han aumentado un 39% y los años de vida por discapacidad un 15%.

PUBLICIDAD

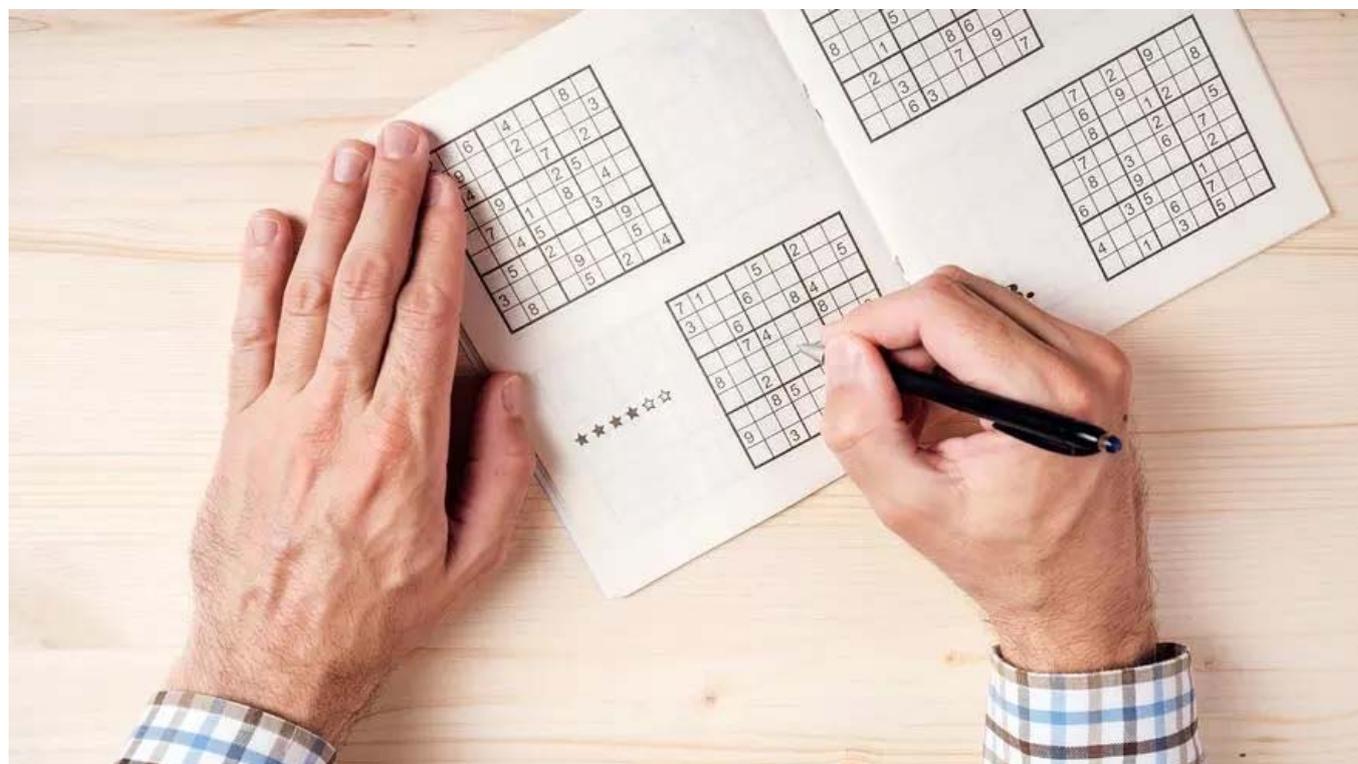


  
 O P E L  
 ¿ES TAN TOP  
 COMO PARECE?  
 YES, OF CORSA  
 AHORA TAMBIÉN  
 HÍBRIDO Y ELÉCTRICO

Y solo en los últimos 10 años ya se ha duplicado el número de personas afectadas por enfermedades como la **enfermedad de Parkinson y la demencia**. Y todo apunta a que estos porcentajes se van a ir incrementando en un futuro, si no se toman medidas.

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

“Teniendo en cuenta que la **población española cada vez estará más envejecida y que la prevalencia de las enfermedades neurológicas aumenta considerablemente con la edad**, es importantísimo que se tomen medidas para tratar de paliar el enorme impacto de estas enfermedades”, añade el neurólogo.



Realizar puzzles, crucigramas o aprender un idioma preservan la salud cerebral. / IGOR STEVANOVIC. ADOBE STOCK

## La prevención podría salvar la vida de 100.000 personas

Pero no todo es negativo en el ámbito de estas patologías, porque como explica el **doctor José Miguel Láinez**, presidente de la Sociedad Española de Neurología “la buena noticia es la gran mayoría de las enfermedades neurológicas pueden ser menos graves si cuidamos adecuadamente nuestro cerebro. Además, se ha demostrado que muchos casos pueden ser incluso prevenibles”.

- “Solo si tenemos en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España, como son el ictus, la demencia o la **epilepsia**, estaríamos hablando de que cuidar adecuadamente nuestro cerebro podría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España”, subraya el doctor Láinez.



Mantener un cerebro saludable es clave para prevenir enfermedades neurológicas / FOTO DE MIKHAIL NILOV: [HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES](https://www.pexels.com/es-es)

## Decálogo para mantener un cerebro saludable

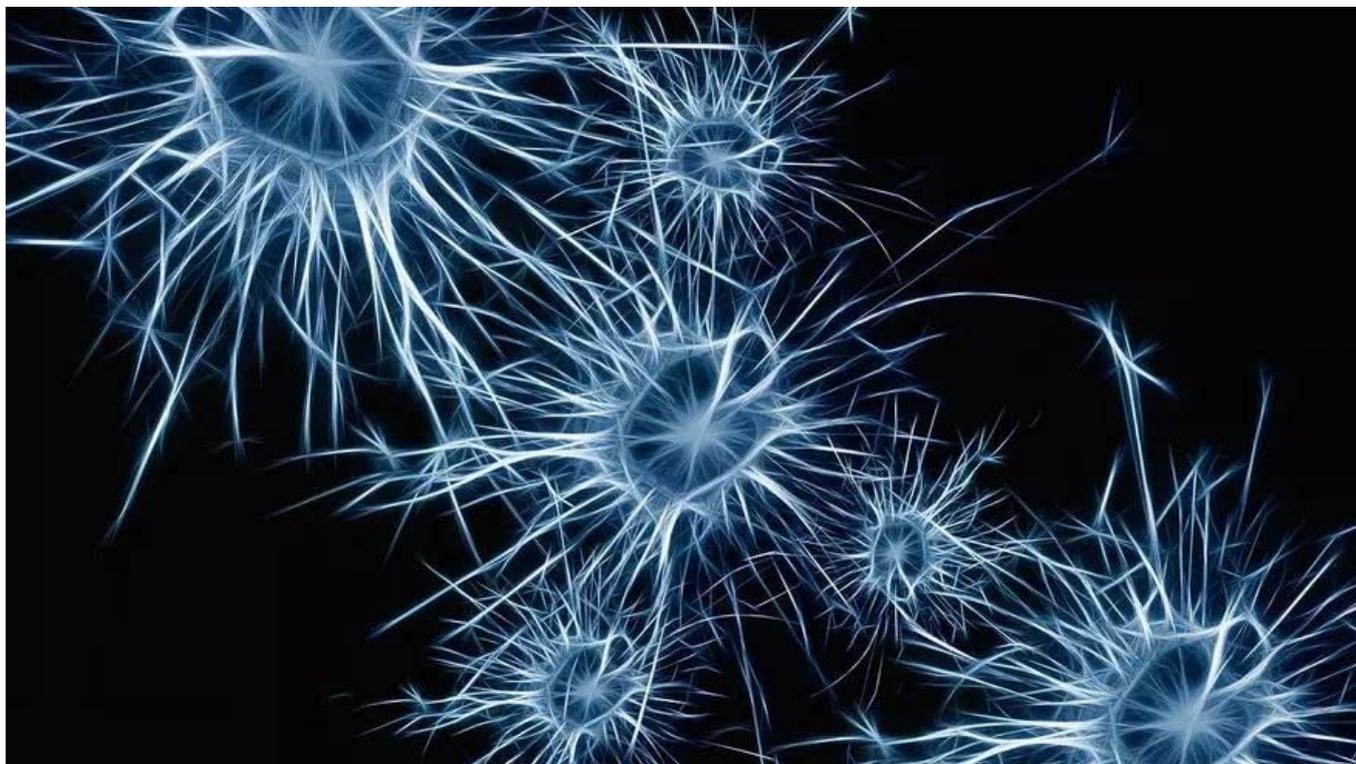
“Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde en la vida para adoptar medidas que permitan la prevención de las enfermedades neurológicas, sin embargo, es muy pequeño el porcentaje de población que sabe **cómo llevar un estilo de vida cerebro-saludable**”, explica el presidente de la SEN.

Pero ¿cuáles son esas pautas para que nuestro cerebro se mantenga en perfecto estado a lo largo de los años?

Pues los neurólogos tienen claro que solo hay que poner en práctica este decálogo:

**1.- Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y nos mantengan cognitivamente activo.** Hay muchas, leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

**2.- Controlar el peso y realizar ejercicio físico de forma regular,** bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.



Neuronas, la clave de un cerebro saludable / IMAGEN DE GERD ALTMANN EN PIXABAY

**3.- Evitar sustancias tóxicas** como el alcohol, el tabaco, la contaminación y las drogas.

**4.- Los factores de riesgo cardiovascular** (hipertensión, diabetes...) también afectan a nuestro cerebro, por eso es esencial **vigilarlos y controlarlos**.

**5.- Socializar.** El aislamiento social y la incomunicación pueden provocar deterioro cognitivo en el futuro.

**6.- Seguir una dieta equilibrada.** Reducir las grasas animales, el azúcar, la sal o los alimentos procesados protege la salud cerebral. Es mejor optar por alimentos naturales, en especial frutas, verduras y legumbres.

**7.- Dormir** alrededor de 8 horas diarias.

**8.- No abusar del uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales.** "Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para mantener y conciliar el sueño", insisten los neurólogos.

**9.- Protección activa del cerebro.** Ponerse el cinturón de seguridad, usar casco tanto si se monta en moto, bici, patinete eléctrico, como si es necesario en el ámbito laboral.

**10.- Elimina el estrés** en todos los ámbitos de la vida que sea posible y... ¡Tener una actitud positiva! El buen humor y la risa fortalecen el cerebro.

TEMAS

ALZHEÍMER

ICTUS



Cuando se habla de mortalidad por [enfermedades](#) las referencias más habituales son patologías como el [cáncer](#) o las [enfermedades cardiovasculares](#). Pero no debemos olvidar que **las enfermedades neurológicas** también provocan fallecimientos.

PUBLICIDAD

- De hecho, son ya la **tercera causa más común de discapacidad y muerte prematura** en la Unión Europea.
- Solo en el último año fueron las responsables de **más de 10 millones de muertes y de más de 350 millones de días vividos con discapacidad** en todo el mundo.

Noticias relacionadas

**Temblor esencial: ¿En qué se diferencia del párkinson? ¿Cuándo debería preocuparme e ir al médico?**

---

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

---

**"La próxima pandemia es solo cuestión de tiempo" y estos virus podrían ser los responsables**

Además, y pesar de que muchas de ellas pueden ser prevenibles, una de cada tres personas en Europa llegará a desarrollar una enfermedad neurológica en algún momento de su vida.

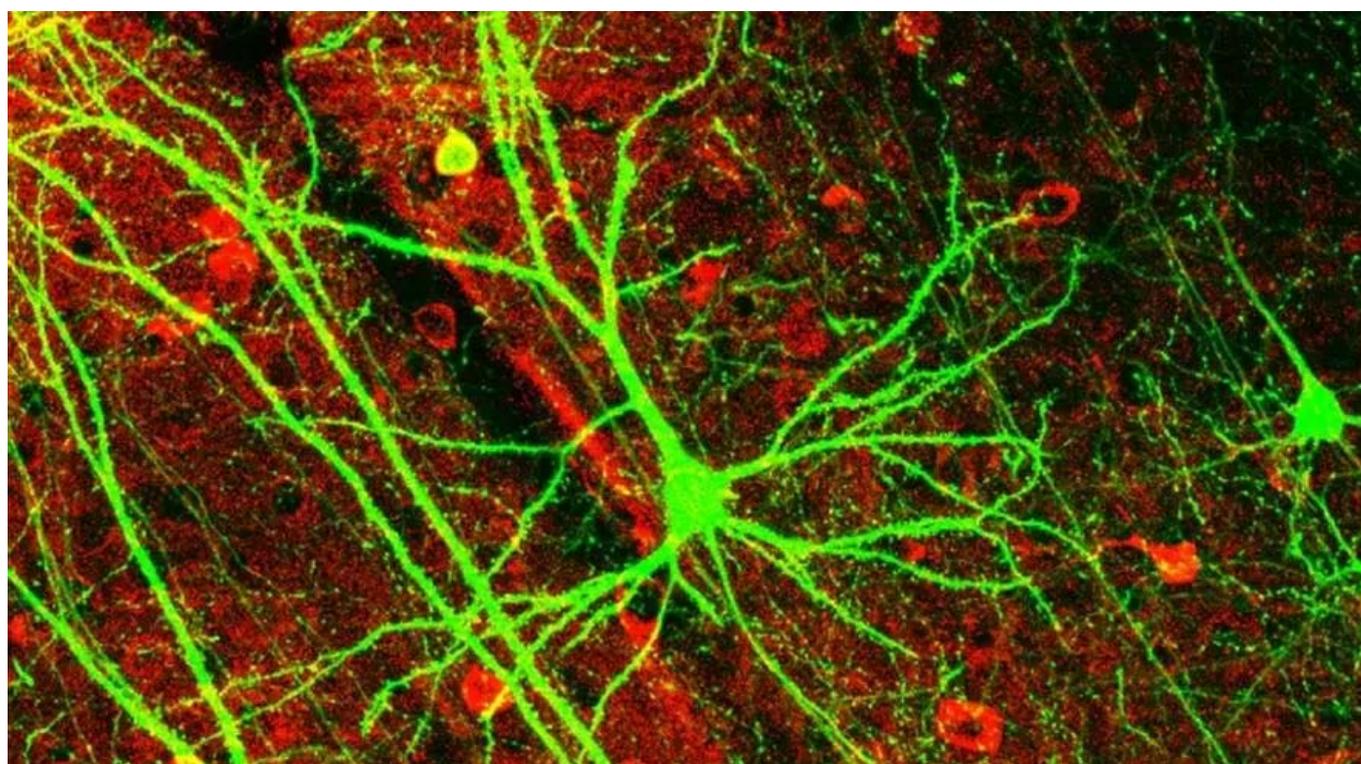


Imagen crónica de la neurona piramidal "dow" / WEI-CHUNG ALLEN LEE, H. HUANG, G. FENG

## **Ictus, Alzheimer, Parkinson o ELA las que más muertes producen**

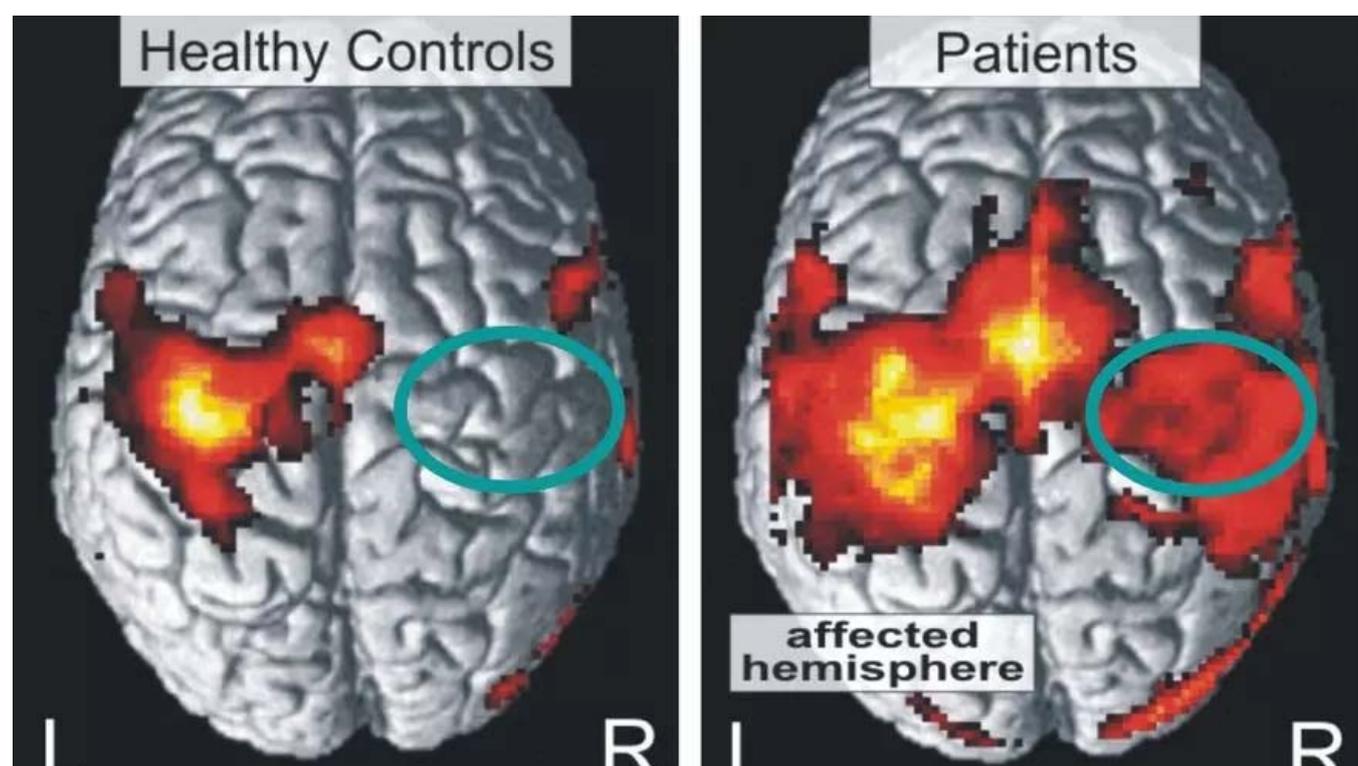
**En España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ya hay más de 9 millones de personas (alrededor del 20% de la población) con alguna enfermedad neurológica.

PUBLICIDAD

- A la cabeza de las que más fallecimientos causan se encuentran el **ictus**, el **Alzheimer** y **otras demencias**, **Parkinson** o la **ELA** lideran en nuestro país los rankings de mortalidad y discapacidad.

Y como señala el **doctor Jesús Porta-Etessam**, Vicepresidente de la [Sociedad Española de Neurología](#):

- **"Las enfermedades neurológicas son responsables del 23% de los años de vida perdidos por muerte prematura y son las causantes del 19% de las muertes que se producen cada año en España"**.



Activación cortical en sujetos sanos y pacientes con accidente cerebrovascular / AUTOR: DR. C GREFKES, UNIKLINIK KÖLN

## Las enfermedades neurológicas no solo provocan muertes

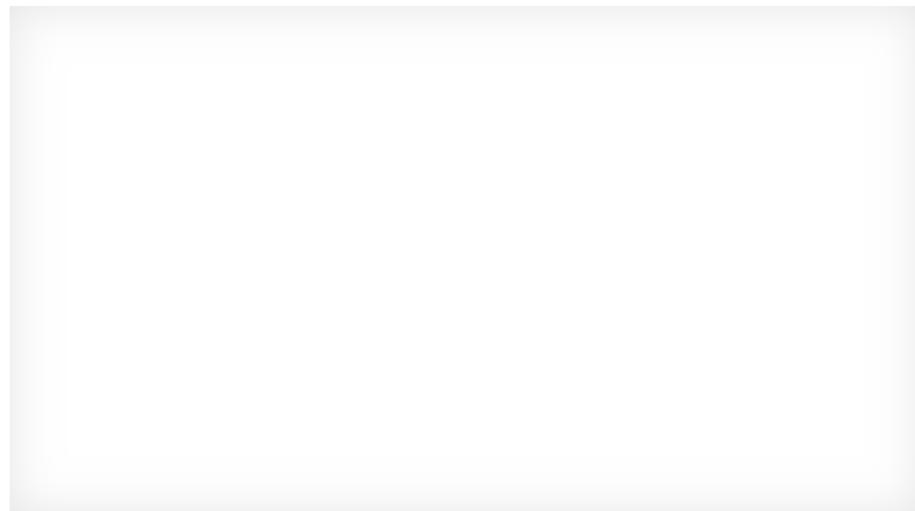
Las enfermedades neurológicas producen distintos grados de discapacidad entre los que las padecen. Y no solo las patologías ya vistas, sino otras como **la migraña**, **la epilepsia**, o **la esclerosis múltiple también contribuyen enormemente a la carga de discapacidad** en España, según apuntan los neurólogos.

PUBLICIDAD

- “Nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son **enfermedades neurológicas**, y ya son las **responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica en nuestro país**”, añade el experto.

En los últimos 30 años, las cifras muertes por enfermedad neurológica han aumentado un 39% y los años de vida por discapacidad un 15%.

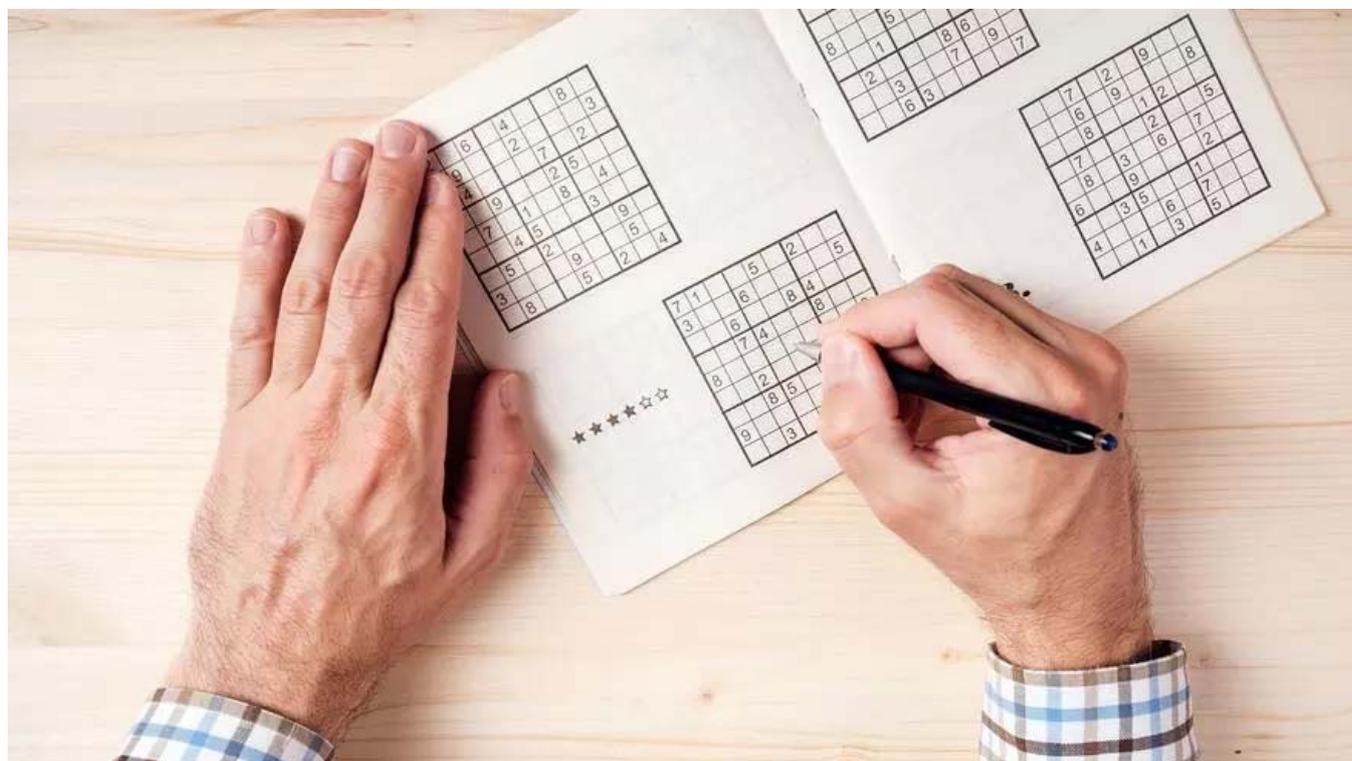
PUBLICIDAD



**Y solo en los últimos 10 años ya se ha duplicado el número de personas afectadas por enfermedades como la enfermedad de Parkinson y la demencia.** Y todo apunta a que estos porcentajes se van a ir incrementando en un futuro, si no se toman medidas.

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

“Teniendo en cuenta que la **población española cada vez estará más envejecida y que la prevalencia de las enfermedades neurológicas aumenta considerablemente con la edad**, es importantísimo que se tomen medidas para tratar de paliar el enorme impacto de estas enfermedades”, añade el neurólogo.

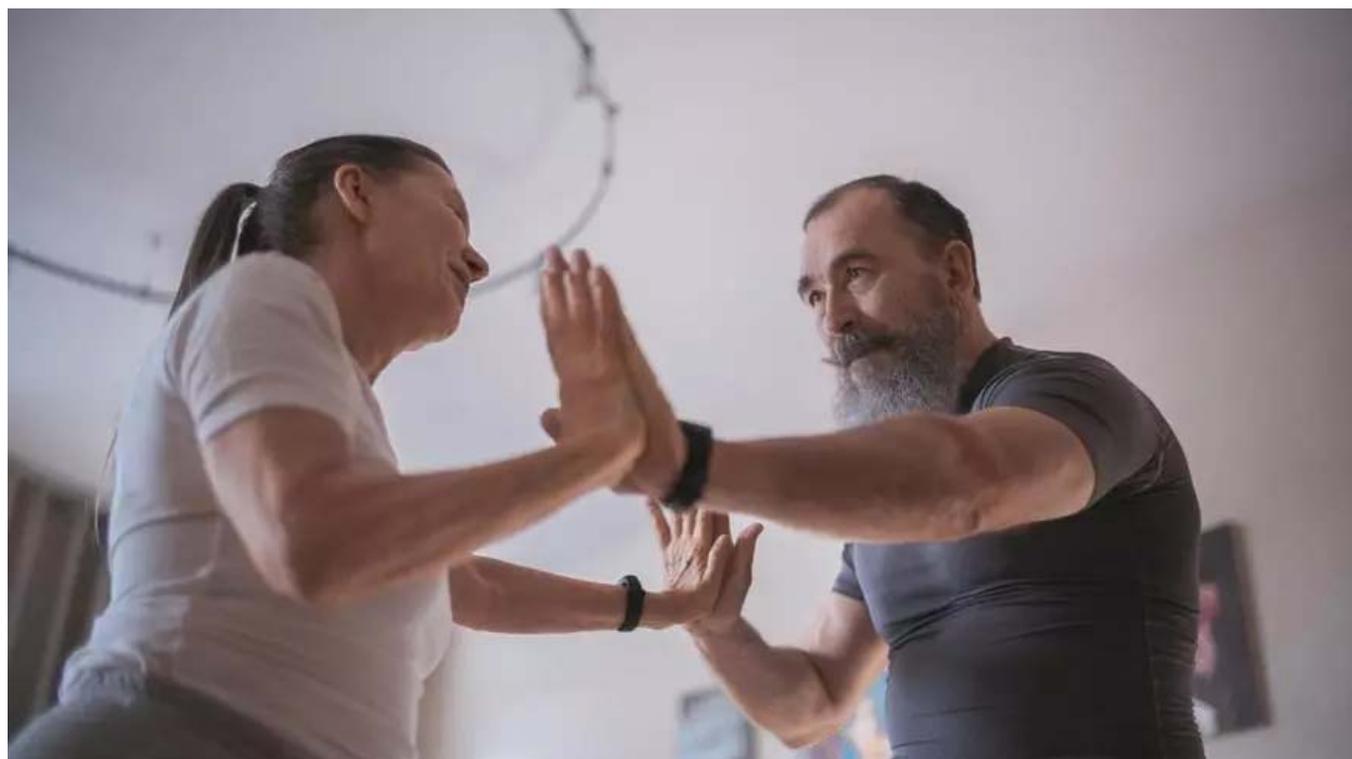


Realizar puzzles, crucigramas o aprender un idioma preservan la salud cerebral. / IGOR STEVANOVIC. ADOBE STOCK

## La prevención podría salvar la vida de 100.000 personas

Pero no todo es negativo en el ámbito de estas patologías, porque como explica el **doctor José Miguel Láinez**, presidente de la Sociedad Española de Neurología "la buena noticia es la gran mayoría de las enfermedades neurológicas pueden ser menos graves si cuidamos adecuadamente nuestro cerebro. Además, se ha demostrado que muchos casos pueden ser incluso prevenibles".

- "Solo si tenemos en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España, como son el ictus, la demencia o la [epilepsia](#), estaríamos hablando de que cuidar adecuadamente nuestro cerebro podría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España", subraya el doctor Láinez.



Mantener un cerebro saludable es clave para prevenir enfermedades neurológicas / FOTO DE MIKHAIL NILOV: [HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES](https://www.pexels.com/es-es)

## Decálogo para mantener un cerebro saludable

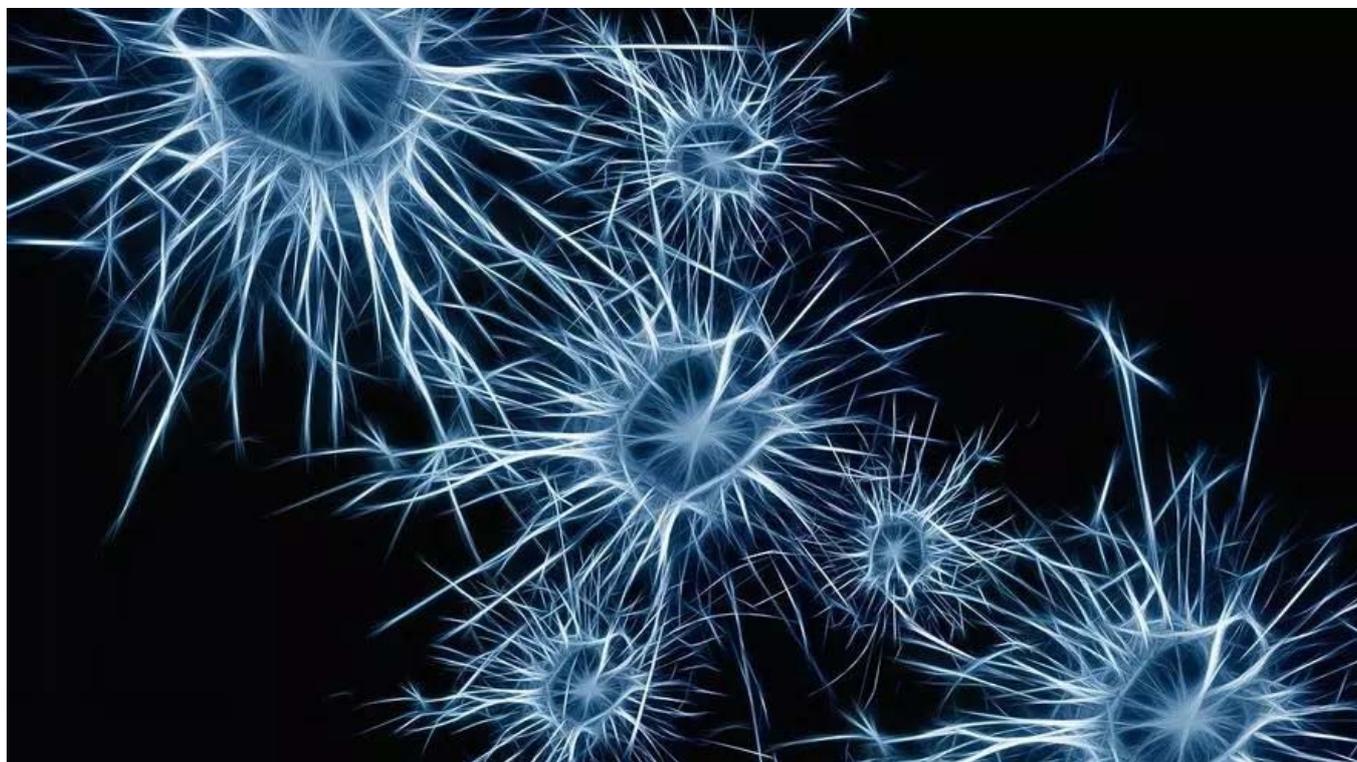
“Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde en la vida para adoptar medidas que permitan la prevención de las enfermedades neurológicas, sin embargo, es muy pequeño el porcentaje de población que sabe **cómo llevar un estilo de vida cerebro-saludable**”, explica el presidente de la SEN.

Pero ¿cuáles son esas pautas para que nuestro cerebro se mantenga en perfecto estado a lo largo de los años?

Pues los neurólogos tienen claro que solo hay que poner en práctica este decálogo:

**1.- Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y nos mantengan cognitivamente activo.** Hay muchas, leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

**2.- Controlar el peso y realizar ejercicio físico de forma regular,** bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.



Neuronas, la clave de un cerebro saludable / IMAGEN DE GERD ALTMANN EN PIXABAY

**3.- Evitar sustancias tóxicas** como el alcohol, el tabaco, la contaminación y las drogas.

**4.- Los factores de riesgo cardiovascular** (hipertensión, diabetes...) también afectan a nuestro cerebro, por eso es esencial **vigilarlos y controlarlos**.

**5.- Socializar.** El aislamiento social y la incomunicación pueden provocar deterioro cognitivo en el futuro.

**6.- Seguir una dieta equilibrada.** Reducir las grasas animales, el azúcar, la sal o los alimentos procesados protege la salud cerebral. Es mejor optar por alimentos naturales, en especial frutas, verduras y legumbres.

**7.- Dormir** alrededor de 8 horas diarias.

**8.- No abusar del uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales.** “Su uso excesivo reduce la

capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para mantener y conciliar el sueño”, insisten los neurólogos.

**9.- Protección activa del cerebro.** Ponerse el cinturón de seguridad, usar casco tanto si se monta en moto, bici, patinete eléctrico, como si es necesario en el ámbito laboral.

**10.- Elimina el estrés** en todos los ámbitos de la vida que sea posible y... ¡Tener una actitud positiva! El buen humor y la risa fortalecen el cerebro.

TEMAS

ALZHEIMER

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

¿Qué son los implantes dentales sin tornillos y cuánto cuestan para los mayores? ¡Mira!

Topicsift

Más información

El nuevo documental de Luis Enrique ya disponible por Movistar Plus+

Movistar Plus

Mirar Ahora

Harry Potter: The Exhibition llega a Madrid

Harry Potter: The Exhibition

Más información

Descubre cómo vive la infanta Sofía en el internado de Gales al que fue su hermana

Woman

Tus mañanas con un impulso extra

Nespresso

Ver más

La actriz Angelina Jolie

Woman

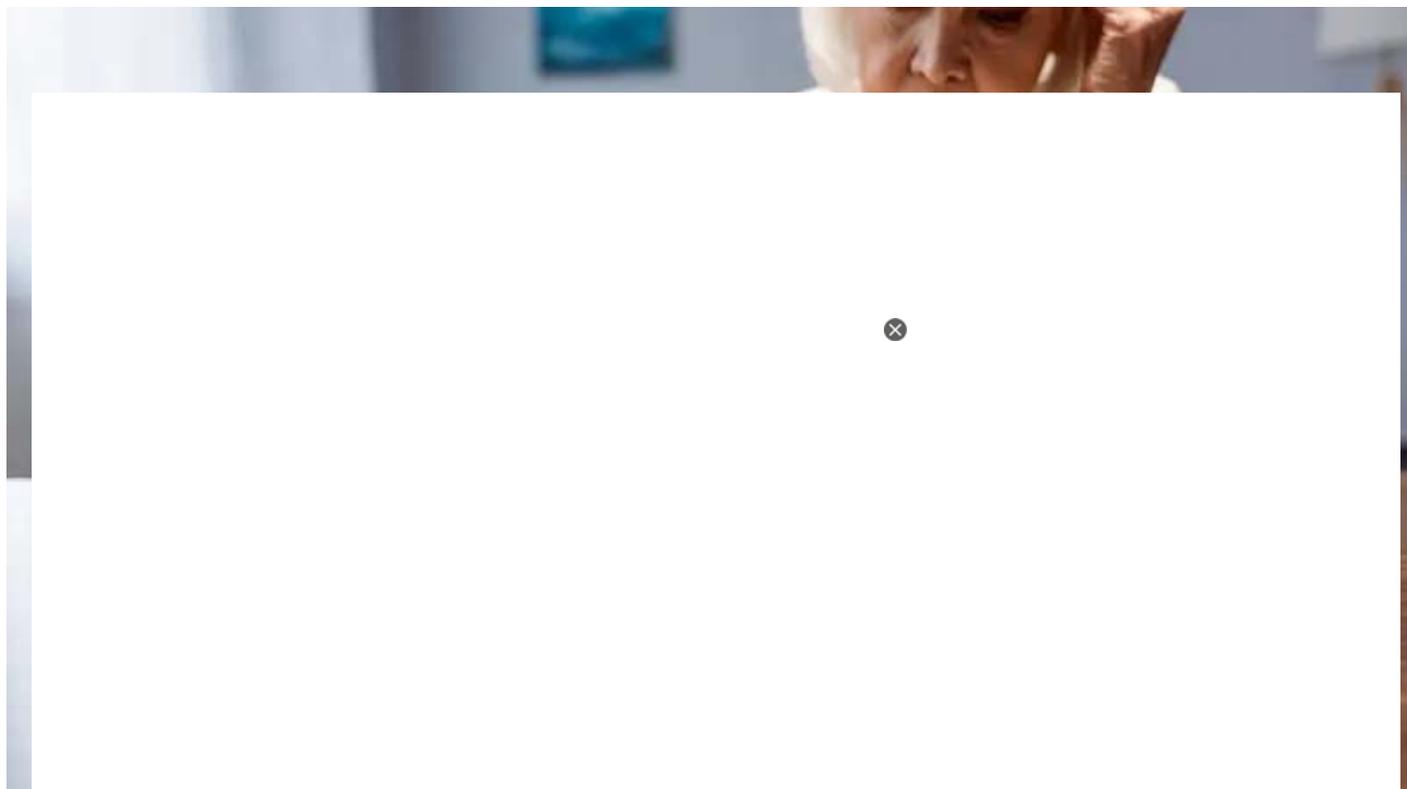
Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

DEMENCIA/

## Así son las propuestas de CEAFA de su Pacto por el Recuerdo, que exige diagnóstico precoz de Alzheimer y acceso equitativo a tratamientos

El Pacto por el Recuerdo, es un documento presentado por Confederación Española de Alzheimer y otras demencias (CEAFA) por el que piden un acceso más fácil para diagnosticar de forma precoz la enfermedad, crear un censo de pacientes y que estos puedan acceder de forma igualitaria a los tratamientos y cuidados.



- Experto resalta la importancia de realizar evaluaciones exhaustivas para distinguir enfermedad mental y demencia

---

Europa Press

Publicado: 17 de octubre de 2024, 17:00



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

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

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

económicos, materiales y humanos necesarios.

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

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

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

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

---

## Tratamiento farmacológico y no farmacológico

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

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

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

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

---

## Cuidadoras invisibles

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

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

tenemos que pedir ayuda y las asociaciones en este sentido son útiles", ha resaltado.

## Más Noticias



El 54,4% de los mayores de 50 años sufren osteopenia y el 10,7% osteoporosis



Las personas mayores de 65 años deberían ejercitarse al menos 3 veces por semana



Confirman que la vacuna contra el VSR es sumamente eficaz para proteger a los adultos mayores

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

## ¿Por qué perdemos estatura cuando nos hacemos mayores?



Alzheimer    demencia

## Te recomendamos

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

La revista de la piel

**Madrid acoge la exposición de Harry Potter en el Espacio Ibercaja Delicias**

Harry Potter: The Exhibition

Más información

**Honda Civic. Aprovecha esta oportunidad**

Honda

Ver oferta



Seguro de  
salud con  
las máximas  
coberturas

Hasta  
**6 meses**  
gratis



Infórmate gratis →

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

Dieta rica en proteínas Margouillatphotos, vía: Canva.es

**La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que en España hay alrededor de 800.000** personas con demencia. Adoptar hábitos alimenticios saludables, como los recomendados por expertos como **David Perlmutter, del American College of Nutrition**, puede ser una estrategia efectiva para reducir el riesgo de deterioro cognitivo. Y es que, en España, [la hora de la cena y los hábitos alimenticios nocturnos](#) pueden tener un impacto significativo en la salud del cerebro, según

Información veraz, cercana y rápida ✕

HERALDO

SUSCRIPCIÓN DIGITAL ANUAL

**20€** -70%  
69,99€

SUSCRÍBETE |



Información veraz, cercana y rápida ✕

HERALDO  
SUSCRIPCIÓN DIGITAL ANUAL

**20€** -70%  
69,99€

SUSCRÍBETE |

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

# ¿Alguien sabe qué es la demencia con cuerpos de Lewy?

*Eva S. Corada*

8-10 minutos

---

La enfermedad más frecuente que conocida

**Desconocimiento, diagnóstico difícil, manejo muy complejo y sin tratamiento. Son los retos de la que, sin embargo, es la segunda patología neurodegenerativa más frecuente**

Hay un día al año dedicado al calcetín perdido, al orgullo friki o a las croquetas. Sin embargo, **no ha sido hasta este 2024 que la demencia con cuerpos de Lewy (DCL) se ha apuntado en el calendario** de celebraciones de los días mundiales.

Puede que sea a causa de su nombre, muy poco comercial que dirían los expertos en marketing, difícil de recordar a todas luces. Puede que sea por eso también que, casi con toda probabilidad, a usted lector no le suene de nada. Será una enfermedad rara o minoritaria, pensará. Pero lo cierto es que no. De hecho, al contrario, es muy común: se trata nada menos que de la segunda patología neurodegenerativa más frecuente, **solo por detrás del alzhéimer** y, a pesar de ello casi nadie la conoce. Ni la reconoce. Ni siquiera tiene un diagnóstico claro, no hablemos ya de un tratamiento curativo.

La buena noticia es que ante semejante erial solo se puede mejorar.

Y esa es la idea. Porque estamos hablando de una enfermedad que se estima **afecta a unas 120.000 personas en España**. Y aquí la palabra estima es muy relevante porque, como decíamos, no hay una prueba diagnóstica que la determine. Y por tanto muchos casos se confunden con alzhéimer o el párkinson, lo que se suma a su desconocimiento incluso por parte de los médicos. Y todo ello lleva a su infradiagnóstico, con el consiguiente sufrimiento que ello supone tanto para quien lo padecen como para su entorno.

Por eso el primer paso para avanzar, el más básico, es la divulgación. Así que, una vez hechas las presentaciones, vamos a conocerla. Porque **¿qué es, en qué consiste?** Técnicamente ocurre cuando se acumulan cuerpos de Lewy (depósitos anormales de una proteína llamada alfa-sinucleína) en partes del cerebro que controlan la memoria, el pensamiento y el movimiento.

Sus síntomas, como fallos de memoria para hechos recientes o desorientación espacial, en muchos casos se confunde con otras demencias. Por eso, quizás **lo más distintivo son las alucinaciones visuales** (ven personas o cosas que en realidad no existen) y las ideaciones delirantes. También es habitual que haya episodios transitorios de confusión (que fluctúan a lo largo del día o de un día a otro), la presencia de síntomas parkinsonianos (especialmente lentitud de movimientos, rigidez o lentitud al caminar con arrastre de los pies), problemas en el lenguaje y patología conductual como depresión, agresividad o alteraciones del sueño: la persona habla o realiza movimientos con los brazos como si estuviera viviéndolo. Esto se conoce como trastorno de conducta del sueño REM y puede aparecer años antes que el resto.





## Demencia T. Gallardo La Razón

«Las fases iniciales son muy larvadas. Empiezan con trastorno de sueño que no identifican muy bien hasta que se produce el deterioro cognitivo. Suelen tener alucinaciones que no cuentan y, **como al principio están bastante estables, pasa desapercibido**. También el parkinsonismo, porque normalmente hay más rigidez que temblor», explica Estrella Morenas, del Instituto de Investigación del Hospital 12 de Octubre, de Madrid, y neuróloga de la Unidad de Trastornos Cognitivos.

Darla a conocer es el primer objetivo de Enrique Niza, presidente de la [Asociación para la investigación en demencia con cuerpos de Lewy \(AsinLewy\)](#), la primera de ámbito nacional focalizada en la promoción y formación en el diagnóstico, tratamiento y manejo de pacientes de

DCL así como el apoyo y ayuda a sus familiares. Se presentó el pasado 19 de marzo en Albacete, de donde es Niza, quien la creó tras hacer una búsqueda y ver «que no había ninguna dedicada a esto en la plataforma de asociaciones del Ministerio del Interior donde tienen que registrarse las ONGs», explica. Es decir, hasta hace siete meses tampoco existía una entidad centrada en ella.

Le impulsó su propia experiencia personal, el tener un familiar cercano con la enfermedad, y el ver que a muchos clínicos, como él, les faltaba conocimiento y apenas había divulgación. «No ha saltado del ámbito clínico a la calle: **menos del 30% de la gente lo conoce** frente al 95% que sí sabe lo que es el alzhéimer. Tampoco los médicos. Es un problema», lamenta.

Lo confirma Pascual Sánchez, secretario del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y director científico de la Fundación CIEN: «Es verdad que, **más allá de los neurólogos, no se conoce tanto como otras enfermedades, que hay cierto desconocimiento**. Los resultados de una encuesta a médicos que trataban pacientes con deterioro cognitivo ponía de manifiesto que falta mas formación en el campo de las demencias en general en quienes les atienden: psiquiatras, geriatras, médicos de familia, internistas o neurólogos». Se refiere a la realizada por Javier Riancho, neurólogo del Hospital Marqués de Valdecilla, de Santander, [«¿Cuánto saben los médicos españoles sobre demencia?»](#). Y lo que no se conoce, no se busca.

El 12 de Octubre recluta pacientes para un ensayo que busca mejorar su diagnóstico

Otra cuestión esencial es el **diagnostico preciso, y «para eso necesitamos biomarcadores»**, señala Sánchez. En este sentido, la buena noticia es que [este año se ha puesto en marcha un estudio](#) que busca paliar el problema. A mediados de abril comenzaba un ensayo

para tratar de mejorar este aspecto. Liderado por la doctora Morenas, tiene como objetivo principal estudiar la importancia de la activación de unas células llamadas microglía, mediante la proteína TREM2 en la DCL en comparación con alzhéimer y párkinson. La microglía es el conjunto de células inmunitarias del cerebro con un papel importante en la evolución de las enfermedades neurodegenerativas. «Los resultados que obtengamos contribuirán a que sepamos si la activación de la microglía podría ser un tratamiento útil también en la DCL y la enfermedad de Parkinson», explica la investigadora.

**Aún está abierta la fase de reclutamiento.** «Queremos aumentar todo lo posible el número de pacientes para que los resultados sean más fidedignos. Queríamos llegar unos 100-150 en todo el estudio. Buscamos personas que no tengan contraindicaciones, estén en la fase que necesitamos y que quieran realizarse una punción lumbar, porque estudiamos el líquido cefalorraquídeo», prosigue.

También el equipo de Sánchez trabaja en la parte diagnóstica: «Tenemos un **proyecto en marcha con técnicas de Medicina Nuclear PET-FDG**, que mide cómo el cerebro consume glucosa, y esta prueba ayuda a diferenciar el perfil de un paciente con Lewy de otra demencia. Estamos empezando a reclutar pacientes ahora, nos han concedido el proyecto y en tres o cuatro años esperamos resultados», cuenta.

En cuanto al **tratamiento como dijimos al principio no hay ninguno para prevenir, parar o revertirlo**, aunque sí proyectos de investigación que buscan uno que modifique su progresión. El más avanzado, en fase 3, es con neflamapimob, desarrollado por el laboratorio Cerbomed. «Hay [otro ensayo con el ambroxol](#) (principio activo del medicamento Mucosan) en fase 2, el ANeED. Parece que actúa en la eliminación de una proteína que interviene en la DCL. En altas dosis se ve que activa la glucocerebrosidasa. Se están dando pasos firmes pero necesitamos avanzar más rápido», asegura Niza.

No tiene tratamiento curativo y además responde muy mal al incorrecto

De momento, **los medicamentos que hay y se prescriben son sintomáticos y de eficacia limitada**. «Lo bueno es que como en las fases iniciales hay menos destrucción neuronal responden bien a tratamientos sintomáticos, pero claro, va a seguir evolucionado. Para la memoria la rivastigmina los primeros años de enfermedad; y los neurolépticos atípicos, como la quetiapina, a dosis bajas para las alucinaciones. A los trastornos del sueño responden bastante peor», asegura Morenas.

Otra cuestión a tener en cuenta es que **«los neurolépticos típicos, como haloperidol y risperidona, están contraindicados**.

Responden muy mal al tratamiento incorrecto», advierte la experta.

«Hay que llevar mucho cuidado con los neurolépticos que se emplean en pacientes con agitación porque les puede desencadenar cuadros de parkinsonismo severo», añade Sánchez, como disminución en la expresión facial, dificultad para comenzar y controlar el movimiento, deterioro del equilibrio y la coordinación, parálisis, voz suave o rigidez lo que pone de relieve la importancia de disponer de algo tan básico como un diagnóstico preciso, pues es habitual que los afectados hayan recibido primero uno de párkinson o alzhéimer.

Esperemos que todos los pasos dados este año 2024 sirvan para lograr una mejora en el abordaje y conocimiento de esta compleja enfermedad. Por cierto, el **Día mundial de la demencia con cuerpos de Lewy es el 28 de enero**.

## La importancia de tratar a tiempo la migraña

En torno a un 3% de los pacientes con episodios aislados evolucionan anualmente a una cefalea crónica



▲Más del 62% de las personas que sufren migraña se sienten estigmatizadas DREAMSTIME / LA RAZÓN

H. DE MIGUEL ▾

Creada: 21.10.2024 08:11

Última actualización: 21.10.2024 09:20



El **40% de los pacientes con migraña está sin diagnosticar**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), una patología que, si por algo se distingue, es por mermar seriamente la calidad de vida de quien lo padece, y ser una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la migraña entre las **20 enfermedades que más incapacitan a los seres humanos** en todo el mundo.

ÚLTIMAS NOTICIAS SOCIEDAD



### Sucesos

**La Guardia Civil detiene al "kamikaze" drogado que mató a una embarazada en La Rioja**



### La Rioja

**Entran a prisión los detenidos por la muerte de dos personas calcinadas en un local de Logroño**



### Estancos

**Cambia el precio del tabaco y afecta a marcas muy conocidas de cigarrillos como Malboro**

“Las cefaleas y, en concreto la migraña, no es una enfermedad que afecta sólo a quien la padece, sino también al núcleo que rodea al paciente, tanto a nivel personal, como en el plano laboral”, advierte la doctora Rebeca Fernández, experta en migraña del Servicio de Neurología del **Hospital Universitario La Luz (Madrid)**.

Destaca que, a día de hoy, la sufren **5 millones de españoles, de la que el 80% de casos son mujeres**; de estos, un millón sufren la forma crónica, y dice que más de 3 millones de manera episódica.

Además, no hay que olvidar, tal y como resalta la Sociedad Española de Neurología, que en torno a un 3% de los pacientes con episodios aislados evolucionan anualmente a una **cefalea crónica**. “Es especialmente relevante en mujeres jóvenes y de mediana edad, y no se limita a países o grupos de elevada capacidad económica”, agrega.

---

## Cómo saber que es un migraña

En concreto, esta especialista del Hospital La Luz sostiene que se reconoce una migraña crónica cuando los pacientes padecen de dolor de cabeza 15 o más días al mes considerándola ya de riesgo, cuando se superan los **6 episodios al mes**. Puede ir de la mano habitualmente, según prosigue esta neuróloga, de **náuseas, vómitos, o de sensibilidad a la luz y al sonido, así como de fobia a los olores**. Otra de sus características, según reconoce es que, en la mayor parte de las personas, se siente un **dolor pulsátil retroocular** que se puede hacer bilateral

### Te recomendamos



[Estas son las fuerzas armadas más temidas del planeta: una es española](#)

“Lo más relevante es la disminución de la calidad de vida para quienes las padecen y, sobre todo, el grado de incomprensión al que son sometidos en muchas ocasiones estos pacientes”, afirma Rebeca Fernández.



▲ **Rebeca Fernández, experta en migraña del Servicio de Neurología del Hospital Universitario La Luz (Madrid) Quirónsalud**

Y todo, según lamenta, a pesar de representar uno de los principales motivos de consulta médica, según los datos recogido por la Sociedad Española de

Neurología, dado que la migraña tiene un **“enorme impacto socioeconómico”**, siendo la sexta patología más prevalente en el mundo, y la **segunda causa de discapacidad**.

Igualmente, mantiene esta experta del Hospital Universitario La Luz que los hábitos de vida que vamos adquiriendo, el peso de la genética que arrastramos, o porque cada vez más valoramos tener una buena calidad de vida, así como los avances en las terapéuticas, hacen así a las cefaleas uno de los principales motivos de consulta en Atención primaria, así como en consultas especializadas de Neurología, cuando no las podemos manejar con la analgesia convencional.

### Más en La Razón



[Muere el padre de Bertín Osborne a los 96 años: así fue su complicada relación familiar](#)



[Esperanza contra el cáncer: España trata al primer paciente del mundo con un fármaco revolucionario](#)

---

## Todo lo que lleva consigo la migraña

Según la neuróloga del Hospital Universitario la Luz, la cefalea, y en concreto la migraña, no afecta sólo a quien la padece, sino que tiene un marco de repercusión médico legal en relación a coste económico por su gran impacto en la sociedad, gastos derivados de **absentismo laborales**, disminución de la productividad, uso de recursos sanitario sobre todo de servicios de urgencias.

“Dentro de esta morbimortalidad que provocan las cefaleas, también se podrían determinar **limitaciones en la educación, o en el desarrollo profesional**, como indican estudios realizados en población europea por determinar absentismo escolar”, sostiene esta neuróloga.

---

## Logran un manejo efectivo

Por ello, defiende esta experta en migrañas la importancia de **lograr un acceso a un diagnóstico temprano y a tratamientos adecuados**, para así manejar la migraña de manera efectiva. En este sentido, la doctora destaca que ante un paciente con migraña lo más importante es la información recopilada por el especialista.

"En nuestra práctica diaria **lo más importante es una buena anamnesis, no las pruebas complementarias**: saber las características del dolor, las cefaleas primarias que conforman el gran grueso, y las cefaleas secundarias fácilmente identificables y que requerirían estudios complementarios. Preguntar hace cuanto tiempo las padecen, si venimos de una familia con base migrañosa, o si han relacionado factores desencadenantes, entre otros aspectos. Cómo manejan tanto la crisis de dolor, es decir la migraña episódica y por qué en este momento han decido consultar, o cual es la valoración al mes que hacen de las mismas, son aspectos sobre los que solemos preguntar", reconoce esta doctora.

Así, tal y como explica Rebeca Fernández, **existen dos tipos de tratamientos**: los tratamientos puntuales, es decir, 'me duele y me tomo algo'; si bien reconoce la neuróloga que los pacientes insisten en anticiparse al dolor, y dentro de este grupo es bien conocida la labor de los '**triptanes**', aunque precisa aquí que es importante conocer el mecanismo de acción de los mismos y la racionalidad en su uso.

Por otro lado, apunta a los **tratamientos preventivos, para reducir la frecuencia, así como la gravedad, y la duración de los ataques**: "Cuando hemos probado varias líneas de analgésicos puntuales previos, y estos han fallado, disponemos de estos tratamientos preventivos, sabiendo que hay que mantenerlos durante un periodo, ya que tarda en verse su efectividad al mes o mes y medio y, a veces, hay que mantener el tratamiento hasta un año".

Dentro de este grupo, la neuróloga del Hospital Universitario La Luz, hace una mención especial a las nuevas líneas de tratamiento como los **anticuerpos dirigidos frente al péptido relacionado con el gen de la calcitonina**, primera categoría terapéutica relevante en la prevención de las migrañas.

ARCHIVADO EN:

Enfermedades / neurología / Salud / Quirónsalud

# El tratamiento precoz, clave para atajar las migrañas

El 75% de los pacientes con migraña tarda más de 2 años en obtener un diagnóstico.

Paula Arenzana Sirvent 21/10/2024 - 11:44



Un hombre con dolor de cabeza. | Pixabay/CC/Peggy\_Marco

La migraña es una enfermedad neurológica que afecta a más del 12% de la población mundial, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta afección se manifiesta con dolores de cabeza intensos y recurrentes, que suelen ir acompañados de otros síntomas como náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz y al sonido. Como ha explicado la doctora Sonia Santos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN): "La migraña no es solo un dolor de cabeza, es una enfermedad neurológica muy discapacitante, con una alta prevalencia, con un gran impacto en la vida de los pacientes y, a pesar de ello, es todavía una enfermedad infradiagnosticada e insuficientemente tratada y reconocida".

Los estudios realizados por diversas instituciones médicas, como el Hospital Universitario Valle de Hebrón, han demostrado que el tratamiento precoz de los episodios de

migraña es esencial para evitar complicaciones a largo plazo y mejorar la calidad de vida de quienes la padecen. "El inicio precoz del tratamiento específico contra la migraña mejora la evolución de la enfermedad", señala el Valle de Hebrón. Según dos estudios internacionales liderados por el grupo de Cefalea y Dolor Neurológico del Valle de Hebrón Instituto de Investigación (VHIR) se demuestra que la administración temprana de fármacos específicos para prevenir la migraña mejora la respuesta a la terapia y puede evitar la progresión de la enfermedad.

## ¿Cuáles son los síntomas y el diagnóstico?

El diagnóstico de la migraña se basa principalmente en la descripción de los síntomas por parte del paciente. Entre los síntomas más comunes se encuentran los dolores de cabeza intensos, que suelen localizarse en un lado de la cabeza, y que pueden durar entre 4 y 72 horas si no se tratan adecuadamente. A estos síntomas se les suman otros como el aura, un fenómeno visual que algunas personas experimentan antes de que comience el dolor, caracterizado por destellos de luz, puntos ciegos o visión borrosa.

Para diagnosticar la migraña, los especialistas deben descartar otras posibles causas del dolor de cabeza, como infecciones, trastornos visuales o problemas vasculares. Según la SEN, se

recomienda a los pacientes que mantengan un diario de sus episodios de dolor, donde registren la frecuencia, la duración y las características del dolor, así como los factores que puedan desencadenarlo, como el estrés, la falta de sueño o el consumo de ciertos alimentos.

El tratamiento de la migraña debe ser individualizado, ya que no todos los pacientes responden de la misma manera a los diferentes medicamentos disponibles. Sin embargo, lo que sí es común a todos los casos es la importancia de iniciar el tratamiento lo antes posible, idealmente en cuanto aparecen los primeros síntomas. Entre los fármacos diseñados específicamente para el tratamiento de la migraña destacan los que se dirigen a bloquear la proteína CGRP (gen de la calcitonina), la cual está relacionada con el dolor asociado a la patología. Entre ellos se encuentra erenumab, el primer fármaco del grupo del hospital catalán que salió al mercado.

A pesar de los avances que los fármacos anti-CGRP han traído en el tratamiento de la migraña, aún, un alto porcentaje de pacientes no experimenta una mejora significativa. Un estudio liderado por el hospital, y publicado en la revista *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, ha investigado las variables que pueden influir en la respuesta a esta terapia. Este trabajo, que involucró a casi 6.000 personas de 35 centros en 7 países europeos, analizó los factores que afectan la efectividad de los tratamientos anti-CGRP. El estudio se basó en pacientes que previamente habían sido tratados sin éxito con medicamentos inespecíficos, y que en el momento de la investigación estaban usando fármacos anti-CGRP como erenumab, entre otros.

Uno de los factores clave que favorecen la respuesta positiva a la terapia es tener un menor

número de episodios de migraña al mes o una discapacidad menos grave asociada a la enfermedad. "Los resultados subrayan la importancia de iniciar el tratamiento precozmente para conseguir mejorar la evolución de la enfermedad, sin esperar a que otros fármacos inespecíficos resulten ineficaces", explica el doctor Edoardo Caronna, neurólogo de la Unidad de Cefalea del Hospital Universitario Valle de Hebrón e investigador principal del grupo de Cefalea y Dolor Neurológico del VHIR.

Además, el estudio identificó otros factores relacionados con una mejor respuesta, como el dolor unilateral en la cabeza o la ausencia de depresión. Aunque no se encontró una influencia significativa del sexo en la respuesta, sí se observó una mayor efectividad del tratamiento en personas de edad avanzada.

Además del tratamiento farmacológico, los neurólogos recomiendan una serie de medidas preventivas para reducir la frecuencia de los episodios de migraña. Entre estas medidas se encuentran la identificación y evitación de los desencadenantes, la adopción de hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada, la realización de ejercicio físico regular y la correcta gestión del estrés. Asimismo, se ha observado que mantener una rutina de sueño estable es crucial para evitar la aparición de las crisis.

## Avances en el tratamiento

En los últimos años, ha habido importantes avances en el tratamiento de la migraña, especialmente con la llegada de los anticuerpos monoclonales. Estos nuevos tratamientos, dirigidos específicamente contra el receptor del péptido relacionado con el gen de la calcitonina (CGRP), una molécula implicada en la fisiopatología de la migraña, han abierto una

nueva puerta para quienes padecen esta enfermedad de forma crónica o no responden a los tratamientos tradicionales.

Los anticuerpos monoclonales, que se administran mediante inyecciones periódicas, han mostrado una reducción significativa en la frecuencia y la intensidad de los episodios de migraña en los pacientes que los han probado. "Este tipo de tratamientos son una opción muy prometedora para quienes no logran controlar la migraña con los fármacos convencionales", afirman los expertos de la SEN.

## **Consecuencias de no tratar la migraña**

No tratar la migraña de manera adecuada y a tiempo puede tener graves consecuencias para la salud de los pacientes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la migraña es una de las principales causas de discapacidad en personas menores de 50 años, ya que el dolor puede ser tan intenso que incapacita a quienes lo sufren para llevar a cabo sus actividades diarias. Además, se ha relacionado la migraña crónica con un mayor riesgo de desarrollar otras enfermedades, como la depresión, la ansiedad o los trastornos del sueño.

En cuanto a la progresión de la enfermedad, comenzar el tratamiento específico en las primeras etapas puede prevenir la aparición de migraña crónica, caracterizada por más de 15 días de migraña al mes en los pacientes. "Cuando comienzas tarde el tratamiento, es mucho más difícil hacer marcha atrás. Si hacemos tratamientos tempranos, podemos disminuir la cronificación. Por lo tanto, sería recomendable prescribir tratamientos como primera línea para prevenir la migraña crónica y conseguir mejorar la calidad de vida de los pacientes, disminuir la discapacidad y reducir los costes socioeconómicos asociados", destaca la doctora Pozo-Rosich.

Por todo ello, los expertos insisten en la necesidad de no subestimar los síntomas de la migraña y acudir al médico en cuanto se sospeche de su aparición. Un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado pueden marcar la diferencia en la evolución de la enfermedad y mejorar significativamente la calidad de vida de los pacientes.

[Salud](#) > [Buenas compras online](#)

# Melinda Gates, Elon Musk y otros líderes tecnológicos debaten sobre las horas de sueño necesarias para ser más productivos

La moda de dormir pocas horas arrasa desde hace tiempo en Silicon Valley y entre los seguidores de algunos gurús de internet pero, ¿es saludable?

POR [JUANJO VILLALBA](#) PUBLICADO: 21/10/2024

- [20 trucos para dormir mejor, descansar y conciliar el sueño.](#)
- [La técnica de Harvard para quedarse dormido en unos segundos.](#)
- [Pruebo a dormir en el suelo y estos son los beneficios que noté en mi cuerpo después de una semana.](#)

---

Se podría decir que **dormir poco** se ha ido poniendo de moda en los últimos años entre los miembros de las empresas de **Silicon Valley**, la Meca de la cultura tecnológica y empresarial de nuestro tiempo.

Algunos de sus personajes más importantes e influyentes, han promovido la idea de que sacrificar nuestras horas de sueño, especialmente en favor del trabajo, es un camino pavimentado hacia la productividad y el éxito.

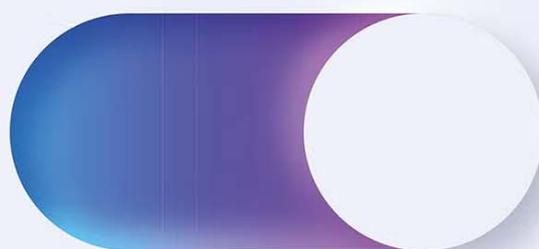
Cómo no, **Elon Musk** ha sido uno de los que más han presumido de dormir poco. El fundador de Tesla y SpaceX y actual propietario de Twitter ha declarado que trabajaba muchísimas horas al día debido a la exigencia de sus compañías. En concreto, ha presumido en el pasado de **trabajar más de 16**

**horas al día y dormir en el suelo de alguna de sus fábricas** durante unas pocas horas cada noche. Más recientemente, sin embargo, ha explicado que intenta descansar unas 6 horas cada noche.

El dormir poco ha sido durante un tiempo **un símbolo de estatus, de éxito y de ambición**. Pero una de las personas que se ha situado en el epicentro de esa sociedad, **la exmujer de Bill Gates, Melinda French Gates, no está en absoluto de acuerdo con esas teorías**.

En una entrevista que concedió el mes pasado a la edición estadounidense de la revista **'Vanity Fair'**, la filántropa declaró que le parece **importantísimo dormir entre siete y ocho horas cada noche** y que aquellos que afirman que no necesitan dormir más que unas pocas horas cada noche se están equivocando.

# La ciencia del buen dormir



Dr. Javier  
Albares

«El sueño es básico para una buena salud

The logo for PENÍNSULA, featuring the word in a bold, black, sans-serif font with a small square icon to the left.

física y mental. Gracias a este libro  
del Dr. Albares dormirás más y mejor.»

Marian Rojas Estapé

**EDICIONES PENINSULA. La ciencia del buen dormir**

**18 € EN AMAZON**

Trabajar muchas horas y no descansar lo suficiente es posible que pueda funcionar un día de pico de trabajo, pero **es muy contraproducente a corto plazo** ya que, lo queramos o no, todos nos cansamos y las personas cansadas lo que mejor hacen es dormir.

Según datos del Departamento de Salud del Gobierno Vasco, es necesario un sueño reparador para restablecer el equilibrio físico y psicológico. La falta de sueño no sólo afecta a la salud (física y mental), sino que también se ven perjudicados los aspectos psicosociales (laborales, personales y relacionales).

En concreto, no dormir las horas suficientes provoca:

- Estado de irritabilidad.
- Debilita el sistema inmunológico.
- Favorece la aparición de contracturas.
- Altera el carácter.
- Produce somnolencia y cansancio durante el día.
- Disminuye la concentración, la memoria y el rendimiento en la realización de tareas.
- Aumenta las posibilidades de desarrollar un trastorno de ansiedad o depresión.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología **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.** Por lo tanto, es necesario procurar descansar lo suficiente a pesar de todo.

Desde Euskadi, el Departamento de Sanidad aconseja entre otras cosas:

- Intentar acostarte y levantarse todos los días a la misma hora, aunque la noche anterior hayas dormido mal.
- Crear un ambiente que nos ayude a conciliar el sueño: poner una luz tenue, asegurar una buena ventilación, mantener la temperatura por debajo de los 23°C, evitar ruidos molestos y bajar las persianas o utilizar antifaz para evitar la luz externa.
- Establecer una rutina que repitamos todas las noches (lavarse los dientes, ponerse el pijama, preparar la ropa para el día siguiente...).
- Realiza ejercicio físico con regularidad, evitando las 2 o 3 horas previas a acostarte.

En el caso que el insomnio continúe, **lo mejor es acudir a nuestro médico de cabecera** para que nos recete un tratamiento adecuado.

#### CONTENIDOS RELACIONADOS



**La ciencia explica cómo tener un sueño reparador**



**¿Por qué sudo cuando estoy dormido?**



**Un experto destierra los mitos de la hipnosis**



#### JUANJO VILLALBA

Juanjo es experto en cultura y lifestyle, con un foco especial en el impacto que internet y las redes sociales están teniendo en nuestra sociedad y en el mundo. Por eso mismo, sus temas suelen tener también mucho que ver con cine, series, psicología, relaciones personales y sexualidad. No hay tendencia viral o reto en redes que se le pase por alto, aunque también está muy conectado con la actualidad literaria, repasando cada semana todas las novedades editoriales y seleccionando las que puedan resultar más interesantes para sus lectores. Su gran pasión son las entrevistas, disfruta hablando con personas y conectando con ellas y tiene una curiosidad natural por aprender de las experiencias y perspectivas de los demás ya sea de un escritor, un psicólogo o cualquiera que tenga una historia que contar. Juanjo se licenció en Economía Internacional, aunque desde muy temprano en su carrera, por vocación personal, se dedicó a la divulgación y al periodismo, que con los años se convirtió en su profesión. Juanjo lleva más de 15 años escribiendo en diferentes medios y fue Director editorial de Vice España,...

[Ver bio completa](#)

Publicidad



Digitalización de la industria farmacéutica



FARMACIA

19 de octubre, 2024

## Supradyn®, de Bayer, presenta un estudio sobre las rutinas de sueño y su impacto en el día a día de la población española



Bayer

**Además, Bayer presentará sus novedades en la categoría de sueño y relajación**

BAYER

**FECHA:** 22 de octubre, a las 10:00h

**LUGAR:** Sala ASTER, Gran Vía, 30, planta 14, Madrid

[NOTICIAS RELACIONADAS](#)

- El laboratorio español Biotical lanza al mercado un nuevo producto a

Suscríbete GRATIS a las newsletters de Pharma Market

- Dr. Mario Alonso Puig, experto en sueño
- Inmaculada Ferreres, farmacéutica y Scientific Advisor de Bayer
- Laura Diéguez, directora de Comunicación, Asuntos Públicos Corporativos y Sostenibilidad de Bayer

Según la Sociedad Española de Neurología, el 48% de la población española no tiene un sueño de calidad, el 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador, y más de 12 millones de personas en España descansan de forma adecuada.

Bayer, a través de su gama de complementos vitamínicos Supradyn®, ha impulsado un **estudio de percepción sobre rutinas del sueño y su impacto en el día a día de la población española** y, además, amplía su gama de complementos vitamínicos con novedades en la categoría de sueño y relajación, para convertirse en una marca holística con productos orientados a aportar un extra de energía durante el día, y ahora también que ayuden a conciliar el sueño y a lograr un descanso de calidad.

Para confirmar asistencia y/o **concertar una entrevista con el Dr. Mario Alonso Puig o con Inmaculada Ferreres**, contactad con Marta Marinero: [mmarinero@atrevia.com](mailto:mmarinero@atrevia.com)

manejo dietético de los síntomas asociados al déficit de DAO e intolerancia a la histamina

- Viatris lanza Xerava®: un nuevo antibiótico innovador para el tratamiento de infecciones intraabdominales complicadas
- Las farmacias piden a los laboratorios que mejoren el estado de sus entregas y la resolución de incidencias

Puedes seguirnos



## MÁS DE FARMACIA

### Farmacia

El laboratorio español Biotical lanza al mercado un nuevo producto a base de la enzima DAO para el manejo dietético de los síntomas asociados al déficit de DAO e intolerancia a la histamina



19 de octubre, 2024

### Farmacia

Viatris lanza Xerava®: un nuevo antibiótico innovador para el tratamiento de infecciones intraabdominales complicadas



19 de octubre, 2024

Suscríbete GRATIS a las newsletters de Pharma Market

domingo, octubre 20, 2024



Iniciar sesión

Registrarme



roastbrief

Trending

Categorías ▾

Podcasts ▾

Connect ▾



# VML Health Spain crea un pedido imposible, la forma de conocer otros síntomas del Alzheimer y ayudar a detectarlos

A través de un tótem programado para simular los síntomas menos conocidos del Alzheimer, la campaña ayuda a comprenderlos y poder identificarlos. The imposible order es una campaña de Rio Shopping y AFA Zamora creada por VML Health Spain, con Hogarth como productora.



por Roastbrief — 18 de octubre de 2024 en Campañas Tiempo de lectura: 4 mins de lectura

AA



Share on Facebook

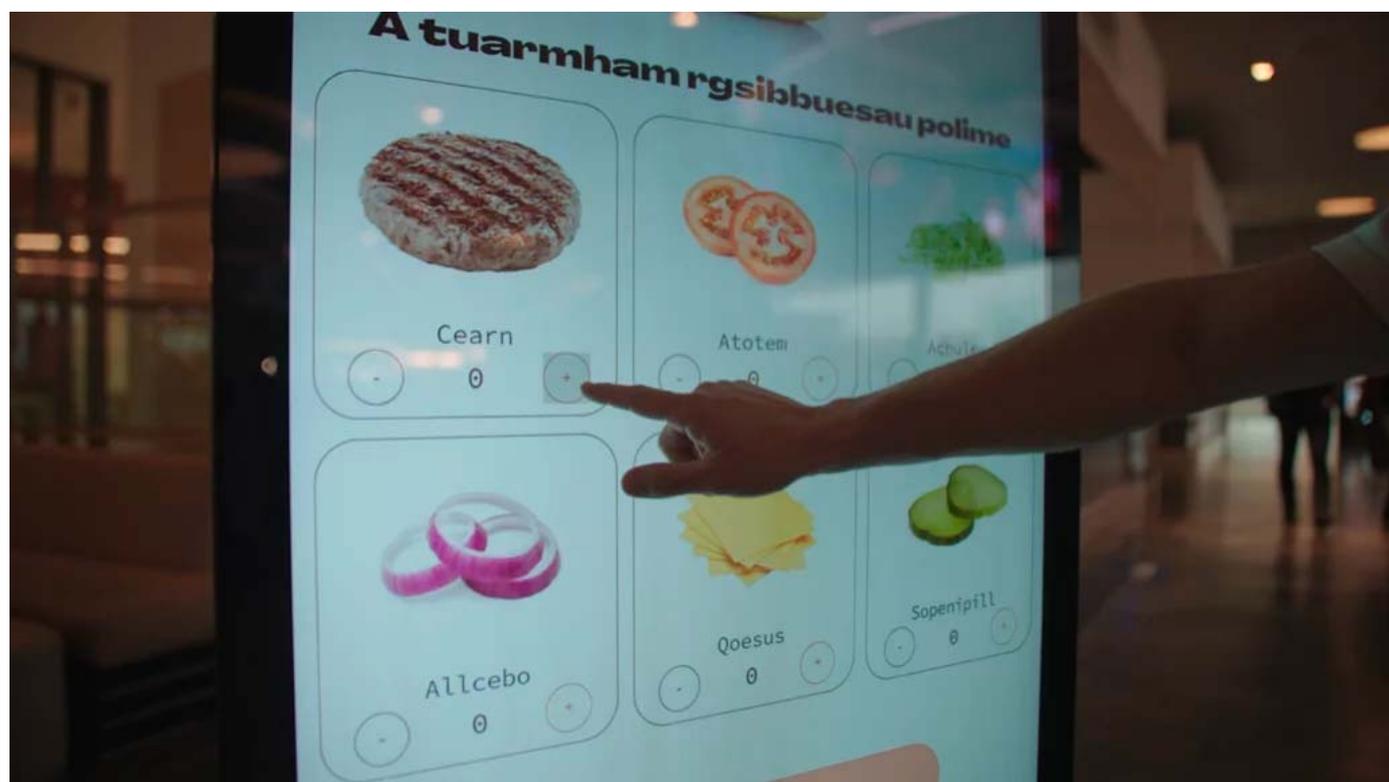
Share on LinkedIn



Este sitio web utiliza cookies. Si continúas utilizando este sitio web, estás dando tu consentimiento para que se utilicen cookies. Visita nuestra [Política de Privacidad](#). **Acepto**

**Octubre, 2024.**- El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), en 2050 podría llegar a afectar a 3,2 millones de personas solo en 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 de demencia. Para nosotros es importante no darle protagonismo a la etiqueta de la demencia, sino darle 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



## Fuera de Juego

[Caso Abierto](#) [Tecnología](#) [Salud](#) [Finanzas](#) [Vivienda en Valencia](#) [Empleo en Valencia](#) [Compramejor](#)

**La Granada de Oro** | *La suerte y la ilusión*

**A UN SOLO CLICK** ▾

El laurel es una planta aromática que últimamente se ha convertido en **mano de santo para muchos males**: desde combatir los olores más tozudos de la casa hasta ayudar a combatir problemas como el insomnio que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN) afectan [a entre un 25% y un 35% de la población adulta](#).

PUBLICIDAD

El tratamiento del insomnio, según explican desde este organismo, **debe atender en primer lugar a cuáles son las causas que lo provocan** y obviamente debe estar supervisado siempre por un médico especialista que diagnostique y proponga un tratamiento.

Según los datos arrojados **en el último informe de SEN**, el insomnio afectaría "al rendimiento diario y

produce déficits cognitivos y de memoria así como problemas de ansiedad y depresión, hipertensión, diabetes, obesidad, entre otros".

Además, **de entre todos los tratamientos a los que se habría sometido** a los pacientes para tratar el insomnio, "la terapia que ha resultado más efectiva para el tratamiento del insomnio es la conductual-cognitiva. Puede resolver aproximadamente un 70% de los insomnios". Más allá advierten que "las benzodicepinas como tratamiento para el insomnio no se deben utilizar más de 12 semanas" ya que "la toma crónica de benzodicepinas aumenta hasta un 51% [el riesgo de desarrollar Alzheimer](#)".

PUBLICIDAD

## El laurel como remedio para tratar el insomnio

Teniendo en cuenta que **los remedios naturales no se pueden utilizar bajo ningún concepto** para sustituir a los tratamientos prescritos médicamente, existen algunos beneficios con los que podemos complementar las recomendaciones de los profesionales de la salud y que buscan crear unas condiciones favorables para coger el sueño tanto en la persona que padece dificultades para dormir como en su entorno.

Entre estos remedios naturales se encuentra el laurel, **mundialmente conocido por los efectos beneficiosos** que su consumo produce en el sistema digestivo gracias a los compuestos volátiles presentes en sus hojas que estimulan la segregación gástrica que favorece una mejor digestión y evita la aparición de gases e hinchazón.

Otra de las propiedades que ha popularizado al laurel **más allá de su dimensión como planta aromática** es la antiinflamatoria o la antioxidante gracias a su contenido de flavonoides que protege al cuerpo y sus células de los radicales libres.

También hay que agradecer al laurel su capacidad para domesticar los **síntomas de algunos virus respiratorios** como la tos y la bronquitis, gracias a su capacidad para despejar las vías respiratorias y aliviar tanto la fatiga como la congestión.

PUBLICIDAD

Respecto a las **propiedades del laurel para combatir el insomnio**, esta planta ha sido utilizada en su versión de aceite esencial para los tratamientos de aromaterapia que buscan trabajar el estrés y ayudar a la relajación del paciente. En concreto, el uso del laurel en las sesiones de aromaterapia favorece la mejora de la calidad del sueño y la disminución del insomnio gracias a sus propiedades calmantes.

En este sentido, **el laurel para combatir el insomnio se puede utilizar de varias formas**: agregando algunas gotas del aceite esencial de esta planta en un difusor; diluyendo el aceite en crema u otro aceite para dar un masaje relajante; o agregar algunas gotitas a un baño caliente para favorecer un sueño reparador.

**TEMAS**

SUEÑO

REMEDIOS NATURALES

ANSIEDAD

MEMORIA

NEUROLOGÍA

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

**Te puede interesar**

**DECORACIÓN**

Descubre la sartén de oferta en Lidl perfecta para preparar tortilla de patatas  
2024-10-19



**MASCOTAS**

Razas más antiguas de perros: no ladran, tienen la lengua azul y carecen de pelo  
2024-10-16



# Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

POR 20 MIN 20 OCT 2024 **ACTUALIDAD**



Compartir

Twittear

Compartir

Compartir

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).

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

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



### Quesos en un supermercado.

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

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.

Compartir

Twittear

Compartir

Compartir

---

Etiquetas:

---

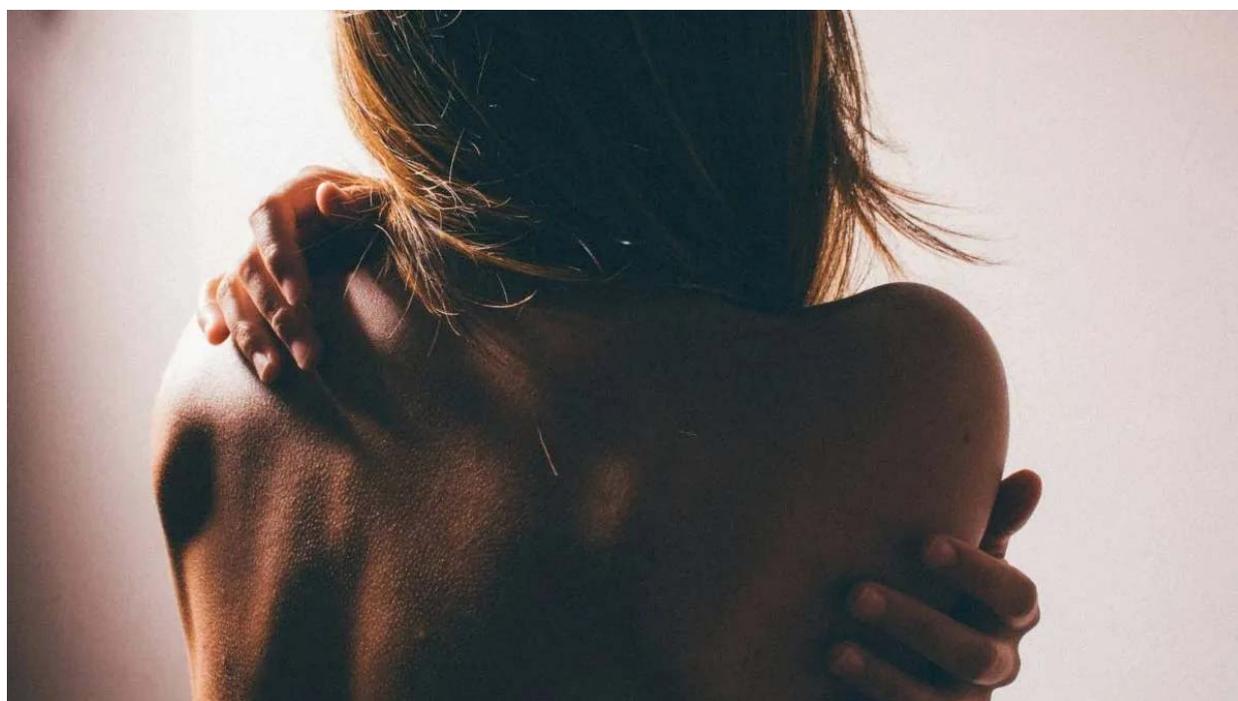
## Artículos relacionados

## THEOBJECTIVE

Sociedad

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

En el caso de dolor neuropático, menos del 60% de los pacientes logran alivio adecuado con tratamiento farmacológico



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



**Sinc**  
@agencia\_sinc

Publicado: 18/10/2024 • 22:12

**E**l 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.

**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».



¿Por qué nos gustan tanto las patatas fritas? La respuesta está en el ADN antiguo

Sinc

## 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.

«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.



**Sinc**

@agencia\_sinc

Servicio de Información y Noticias Científicas.

DOLOR

NEUROLOGÍA

POBLACIÓN

¿Te ha gustado este artículo? ¡Apóyanos aquí!

**Qué Hacer** **Comer y Beber** **Cultura** **Viajes** **Noticias** **Restaurantes** **Bares** **Arte y Teatro**



Xavi Bové

# Qué hacer este fin de semana en Madrid

Durante el fin de semana, la ciudad se llena de posibilidades. Os recomendamos las mejores exposiciones, obras de teatro y conciertos, entre otros planes.

lunes 21 octubre 2024

Compartir



Escrito por Dani Cabezas

Colaborador



En Madrid siempre **hay algo que hacer**. Pero los fines de semana, la actividad se dispara hasta lo inimaginable. Cine, música, teatro, exposiciones, actividades para niños... Sabemos que a veces cuesta elegir entre los mejores planes para el fin de semana. Pero no te preocupes, si quieres saber **qué hacer un domingo en Madrid**, dónde pasar el **sábado** o te apetece olvidarte del trabajo nada más salir de la oficina el viernes, aquí encontrarás propuestas para todos los gustos.

**RECOMENDADO:** [Los mejores planes de la semana.](#)

## Planes para el viernes

### El dilema del corcho

Chamberí

24 oct-10 nov 2024

El dilema del corcho (Teatro de la Abadía).

Patxo Tellería escribe e interpreta, junto con Ramón Barea, un drama complejo y reflexivo sobre la ética personal, las decisiones difíciles y las consecuencias de nuestras acciones. La trama plantea un dilema moral: el protagonista, un reconocido catedrático de ética, está enfermo terminal y su vida depende de una tecnología donada por un magnate al que ha criticado

[Mostrar más](#)

## Danzas románticas

Conde Duque

25 oct-26 oct 2024

Danzas románticas (Conde Duque).

El dúo catalán formado por Guillem Mont de Palol y Pau Caselles lleva al Centro Cultural Conde Duque una performance que reinterpreta el ballet romántico desde una perspectiva contemporánea, pues desde su origen en el siglo XIX ha estado impregnado de estereotipos y

Mostrar más

PUBLICIDAD

**Nick Cave and The Bad Seeds**

Música

Goya

25 oct 2024

Nick Cave and The Bad Seeds.

'Wild God' es el título del nuevo álbum del legendario músico australiano Nick Cave junto a su banda, The Bad Seeds, y la continuación del aclamado y emocional 'Ghosteen' que vio la luz en

...

**Mostrar más**



# Eurovision On Tour

Música

Vista Alegre

25 oct 2024

Eurovision On Tour.

Eurovision se traslada al Palacio Vistalegre Arena. Un concierto que contará con algunas de las estrellas participantes, como la ganadora Emmelie de Forest, Linda Martin, Destiny, Nicki French, Rosa López o Senhit, en un espectáculo interactivo único e irrepetible para los

^ ar más

PUBLICIDAD

# Pastora Soler

Música

Embajadores

25 oct 2024



Pastora Soler

La cantante sevillana protagoniza un concierto muy especial en el Teatro Circo Price. Lo hace para celebrar sus 30 años en la música, en un recital en el que el público tendrá la oportunidad

Mostrar más

Comprar Entrada

## Qué hacer hoy con niños en Madrid

Qué hacer

Shutterstock

En la gran agenda cultural de Madrid también hay muchas **cosas que hacer los fines de semana con niños**. Ir la cine, ver una obra de teatro, hacer actividades que fomenten el aprendizaje, incluso ir a conciertos y **visitar** exposiciones... A veces hay tantas **actividades** que cuesta encontrar las mejores opciones. Los museos siempre son un buen recurso, ir a una librería también es un buen plan o incluso disfrutar de un restaurante puede ser divertido, pero si quieres algo más, aquí tienes unas **propuestas infantiles** para todos los gustos.

Mostrar más

Mostrar más

## Planes para el sábado

### Nostalgia Millennial Fest

Música

Campo de las Naciones

26 oct 2024



# Jamming Sessions

Malasaña

Hasta 4 ene 2025

Jamming Sessions (Teatro Maravillas).

22 exitosas temporadas avalan al espectáculo de humor improvisado más gamberro y divertido de la noche madrileña. Una obra con música en directo y un artista invitado en cada actuación. No hay nada preparado, guiones ni argumento: solo originalidad para una velada

.....

Mostrar más



PUBLICIDAD

# Festival Coñumor

Madrid

25 oct-26 oct 2024



Clara Ingold con su show 'Paloma de parque'.

Rivas-Vaciamadrid celebra la sexta edición del Festival Coñumor, en el que se pone en valor la comedia hecha por mujeres, que vive desde hace unos años un momento único. La cita contará con dos estrenos absolutos de las artistas Asaari Bibang y Anna Marchessi.

En esta nueva edición, la organización ha querido juntar a artistas que representen el valor de la diversidad. Escuchar la pluralidad de voces que forman parte del movimiento feminista, y que el público encuentre otros temas con los que sentirse identificado.

Mostrar más

## Travel Pop Up

Qué hacer

Embajadores

26 oct 2024

Travel Pop Up.

El Teatro Pavón acoge una nueva edición de este evento viajero, en el que se dan cita algunos de los más famosos creadores de contenido de habla hispana. Habrá charlas y masterclass a cargo de reconocidos influencers como Agustín Ostos, Alejandra Ramírez, Enrique Farde,

Mostrar más

## Recomendado

10 cosas que hacer esta semana en Madrid

¿Quién toca hoy en Madrid? Los mejores conciertos de octubre



Cine alternativo en Madrid

Qué hacer hoy en Madrid

PUBLICIDAD

## Isabel Aaiún

Música

Goya

26 oct 2024



Isabel Aaiún.

La cantante Isabel Aaiún se ha hecho enormemente popular gracias a la exitosa canción 'Potra salvaje'. Ahora actúa en el espacio La Sala del WiZink Center en un concierto en el que, además de interpretar su hit, presentará los temas que se incluyen en su primer disco, del mismo

**Mostrar más**

## Discotecas para darlo todo esta noche

Clubs



Club Malasaña

El ambiente nocturno de Madrid nunca descansa. De lunes a domingo, puedes salir de fiesta hasta altas horas de la madrugada todos los días de la semana; hay zonas como Chueca o el barrio de Salamanca en los que no te costará nada encontrar un local abierto a las 5 de la madrugada, y acabar desayunando churros con chocolate. Locales para todos los gustos y estilos musicales, desde grandes discotecas y sofisticados clubs de moda, a pequeños pubs y

Mostrar más

Mostrar más

## Planes para el domingo



# LuzMadrid

Qué hacer

Madrid

27 oct-29 oct 2024

Ayuntamiento de Madrid

Madrid vuelve a celebrar una de las citas más esperadas de este otoño, la segunda edición de LuzMadrid, el festival internacional que ilumina edificios y espacios destacados de la ciudad.

El Ayuntamiento de Madrid ha anunciado que la segunda edición de LuzMadrid se celebrará del 27 de octubre al 29 de octubre de 2024. Este festival internacional de iluminación artística se realizará en los edificios más emblemáticos de la ciudad, como el Museo Reina Sofía, el Museo Thyssen-Bornemisza y el Museo Nacional de Arte Reina Sofía. El festival contará con la participación de artistas internacionales de renombre, que presentarán obras de arte de iluminación que iluminarán los edificios y espacios de la ciudad de una manera única y creativa. El Ayuntamiento de Madrid ha anunciado que la segunda edición de LuzMadrid se celebrará del 27 de octubre al 29 de octubre de 2024. Este festival internacional de iluminación artística se realizará en los edificios más emblemáticos de la ciudad, como el Museo Reina Sofía, el Museo Thyssen-Bornemisza y el Museo Nacional de Arte Reina Sofía. El festival contará con la participación de artistas internacionales de renombre, que presentarán obras de arte de iluminación que iluminarán los edificios y espacios de la ciudad de una manera única y creativa.

Mostrar más



# I Carrera Popular Día del Ictus

Qué hacer

Centro

27 oct 2024

Shutterstock

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



Mostrar más

PUBLICIDAD

## Crowded House

Música

Vista Alegre

27 oct 2024



Crowded House (Real Jardín Botánico Alfonso XIII)

Desde Australia, Crowded House son uno de los nombres clave para entender el pop-rock alternativo de las últimas décadas. Neil Finn y compañía desembarcan en el Palacio Vistalegre

[Mostrar más](#)

## Nocturna

Austrias

26 oct-27 oct 2024

Nocturna (Teatro de la Zarzuela).

La coreógrafa y directora Rafaela Carrasco (Premio Nacional de Danza 2023) y el dramaturgo y poeta Álvaro Tato vuelven a unir sus caminos para generar un espectáculo de danza, música y

Mostrar más

PUBLICIDAD

## Melissa Aldana

Música

Embajadores

27 oct 2024



Melissa Aldana

Melissa Aldana es una saxofonista tenor chilena, que interpreta tanto como solista como con su banda Melissa Aldana & Crash Trio. En 2020 estuvo nominada en los Premios Grammy a mejor solo de jazz improvisado. Este domingo actúa en la sala Villanos, en un concierto que promete ser único y en el que interpretará su álbum 'Echoes Of The Inner Prophet' (2024), una

Mostrar más

 **Disfruta de un brunch de domingo sin prisa**

adorado bar

Para quienes aprovechan el fin de semana para descansar y levantarse un poco más tarde, para quienes trasnocharon el día anterior o para quienes quieren simplemente hacer un 2x1 (desayunar y comer) más o menos rápido y seguir de paseo por la ciudad. En los últimos años, muchos cafés de especialidad, restaurantes y hoteles de la ciudad se han sumado a esta moda de unir desayuno y comida y ofrecen amplios y variados menús que combinan la repostería,

**Mostrar más**

