

Actualidad



Sara Blanco en la sala de su casa. Al lado de ella, su perro.

Una 'influencer' de 93 años con párkinson aconseja "no morir nunca por aburrimiento"

Sara, con 93 años, quiere seguir experimentando y compartiendo con las personas de su alrededor y, sobre todo, pide a las personas de su edad hacer lo mismo y 'contagiarse' del virus de vivir.

22 de octubre de 2024

Yo También | Servimedia

Comparte

Sara Blanco tiene 93 años, la enfermedad de Parkinson, sordera aguda y más de 300.000 seguidores en Instagram. Es creadora de contenidos, o

Belén Gonzalez es una de las tres hijas de Sara y recuerda, en una entrevista a Servimedia, que su madre siempre ha sido una mujer activa, "con algún plan en mente". "Ella es una 'emprendedora', pues se dedicaba junto a mi padre a levantar negocios de la nada, así que está acostumbrada a ponerse retos".

"A veces tiene tanta energía que nos agota a nosotras", confiesa en nombre de las tres hermanas. Por su parte, Sara reconoce que le apasiona "esto de las redes sociales". "Empiezo a comprobar que hay seguidores en mi cuenta de Instagram que siguen mis consejos y eso me aporta una armonía extraordinaria", reconoce la 'influencer'.

"Cada vez más viejos"

"Ahora hay más medios para hacer de todo, por ejemplo, yo estoy dos veces operada de la columna, pero hago mi tratamiento en casa y estoy algo mejor, aunque hay días en los que tengo muchos dolores. Pero soy valiente y hasta me pongo tacones para hacer los estilismos". Hace una pausa y retoma el hilo de la entrevista: "Igual lo hago para demostrar que siempre hay que buscar la calidad de vida, aun siendo mayores".

Sara Blanco envía un consejo a las personas mayores. "Les pido que lean, que escriban y que hagan amistades, pero fuera de casa, por favor".

"España es un país cada vez más envejecido", según el último perfil de las personas mayores en España (2023) elaborado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

Este informe alerta de que, según estimaciones del INE (2023-2040), "en 2040 podría haber más de 14,2 millones de personas mayores" en España. Esto supone un "27,4% del total de la población", es decir, alrededor de 52 millones de habitantes.

España es el cuarto país europeo con más personas mayores. Actualmente, el 20,1% de los españoles tiene más de 65 años y se espera

A Sara la pandemia 'le pilló' en la ciudad de Los Angeles, donde sus hijas se encontraban trabajando en uno de sus proyectos cinematográficos. Durante el confinamiento, esta familia echó mano de las redes sociales, como hizo prácticamente el mundo, para sentirse menos sola.

Esta vallisoletana, que vive a caballo entre Marbella y Los Ángeles, descubrió en Instagram un lugar donde reinventarse constantemente. "A mí siempre me ha interesado la moda desde niña". Cuando eran jovencita cuenta que ella misma cortaba y cosía sus vestidos y que "nunca salía a la calle sin unos buenos tacones".

"Lo de llevar el pelo azul", admite, "son cosas que sólo las hago desde que estoy aquí", y cuando dice 'aquí' se refiere a que su cuenta de Instagram no tiene nada de virtual. Tanto es así, que las sesiones frente a la cámara a menudo le pasan factura y el párkinson agarrota sus músculos y le deja paralizada.

"Pero hay que hacer lo que sea con tal de no morir de aburrimiento". Además, ella es consciente de que a sus hijas les gusta verla activa, "aunque ya no cosa, eso sí, todavía plancho y me encanta", dice orgullosa a sus 93 años. "Es que son mujeres de una generación que han pasado por todo", apunta su hija Belén. "Vivir con nuestra madre es una suerte porque es nuestra joya de la corona y con ella al fin del mundo".

Las tres hermanas siempre han estado vinculadas al mundo del arte. Se dieron a conocer sobre un escenario como 'Greta y las Garbo'. Actualmente, se dedican a la producción cinematográfica y sus vidas discurren entre rodaje y rodaje, siempre acompañadas de una madre 'de película'.

El sentido del humor es muy importante cuando se llega a edades muy avanzadas. "Es importante tratar de potenciar tus relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, tratar de tener siempre una actitud positiva, porque el buen humor y la risa fortalecen a tu cerebro", subraya el presidente de la Sociedad Española

beren ante la posibilidad de pasar un algunas horas del día. Yo le dije a mi hija que aquel lugar estaba muy bien, todo muy bonito, pero que todavía tengo 93 años y no es el momento. Algún día, a lo mejor voy”.

Te interesa

[Una 'influencer' de 93 años con párkinson aconseja "no morir nunca por aburrimiento"](#)

[Las personas mayores viven abusos de sus cuidadores y familiares, pero deciden callarlos: UNAM](#)

[Ciudad de México elimina la tutela para personas adultas y adopta un modelo de toma de decisiones con apoyo](#)



Quiénes Somos

Transparencia

Política de Privacidad

Nosotros en los Medios



A LAS 3.00 HAY QUE RETRASAR EL RELOJ A LAS 2.00 HORAS.

BIENESTAR

Cambio de hora: los efectos inmediatos que podrías notar en tu salud a partir del domingo

El cambio de hora tiene diversos efectos sobre la salud a los que algunos grupos de la población son más vulnerables

■ Cambio horario: ¿es el último año en el que se llevará a cabo en España?

El **cambio de hora** se acerca. La madrugada **del sábado 26 al domingo 27** pasará de ser las tres de la noche a, de nuevo, las dos de la mañana. Aunque parece inofensivo, este pequeño

gesto –adorado por muchos, y temido por otros– conlleva distintos **efectos negativos para la salud**. Estos no afectan a todos por igual: algunos grupos de la población acusan más el cambio de hora. Pero, ¿cuáles son estas consecuencias y a qué se deben? Todos ellos responden a un motivo, la **alteración de los ritmos circadianos**, conocidos popularmente como el 'reloj biológico'.



Esta alteración en el horario, producida dos veces al año en España, tiene la intención de ahorrar energía y aprovechar al máximo las horas de luz natural. La medida comenzaba a tomarse en el siglo XX, no solo en España, sino también en otros países como **Estados Unidos y Canadá**. No obstante, esta práctica tan solo se hace en alrededor del **40% de los países del globo**, ya que por su ubicación muchos otros no encuentran práctico hacerlo debido a las horas de luz que ya tienen en sus países.

La importancia del descanso

Médicos y **expertos de la salud** hablan de la importancia de cuidar el descanso e intentar mantener una buena rutina de sueño. Según la **Sociedad Española de Neurología**, alrededor del **48% de la población adulta** española no goza de un sueño de calidad, porcentaje que se sitúa en el 25% en el caso de la población infantil. Aquellos que sufren **trastornos del sueño** – como el insomnio– son más propensos a que este problema se acreciente con la llegada del [cambio de hora](#). Así, es importante destacar las **consecuencias** que pueden surgir a la larga por no

conseguir un descanso de calidad:

- **Desarrollo de diabetes.** El control de los niveles de azúcar en sangre disminuye.
- **Obesidad.** La falta de sueño puede llevar a una mayor ingesta de alimentos, así como del consumo de más productos azucarados.
- **Problemas del corazón.** El aumento de la presión arterial y la inflamación son dos efectos colaterales que pueden dañar el corazón.
- **Aumento de infecciones.** El sistema inmunitario se debilita y es más sencillo coger resfriados y sufrir problemas de salud.
- Desarrollo de **problemas de salud mental.** La ansiedad, irritabilidad, depresión y otras patologías van muy ligados a la falta de descanso.

De esta manera, aquellos que sufren problemas de descanso de forma habitual deben estar especialmente atentos en esta época del año, y cambiar ligeramente sus hábitos y rutinas para adaptarse al nuevo ritmo de forma gradual. Asimismo, estos no son los únicos efectos que tiene la alteración del reloj biológico sobre la salud. La **falta de concentración** es un efecto colateral en esta época del año: la productividad de los trabajadores se reduce, sobre todo entre los que siguen rutinas estrictas y horarios fijos. También aumentan **el estrés, la ansiedad, irritabilidad**, y puede empeorar una situación de **depresión**.

Consejos para reducir los efectos negativos

El cambio de hora afecta más a unos que otros. **Las personas mayores** son uno de los grupos que más puede notar sus efectos, debido al deterioro de sus sistemas cronobiológicos y mecanismos de compensación. Además, **los adolescentes** también pueden tener más problemas a la hora de conseguir un mejor descanso, ya que tienen un retraso natural en la **producción de melatonina**. Pero hay formas de reducir los

efectos negativos sobre la salud. Estos son algunos de ellos:

- **Ajustar el horario** de sueño de forma gradual.
- Mantener una rutina.
- Aprovechar la luz natural.
- Evitar el **uso de pantallas** y dispositivos electrónicos.
- Practicar actividades de relajación, como rutinas de respiración o meditación.

Los expertos también hablan de pequeños gestos que pueden ayudar, como dar un **breve paseo cada mañana** –aquel que pueda hacerlo– y tener especial cuidado con **factores como la temperatura**, la presencia de luz y de ruido en el momento de irse a dormir. Finalmente, además de crear un ambiente adecuado para el descanso, mantener **una dieta equilibrada** y hacer ejercicio a diario también puede ayudar a sobrellevar el cambio de hora de la mejor manera.

Apoya TU periodismo independiente y crítico

Ayúdanos a contribuir a la Defensa del Estado de Derecho

Dona ahora



☰ Comentarios

Leer comentarios ▾

LO MÁS LEÍDO

01

El PP de Ayuso citará a Pedro Sánchez en la comisión sobre Begoña Gómez en la Asamblea de Madrid

02

básico de la comida japonesa que o lo amas o lo odias



Seguro que lo has comido muchas veces sin saber todos los beneficios que el wasabi tiene para la salud cognitiva

Sin comentarios    

Hace un día

Actualizado 22 Octubre 2024, 16:08



Sara Hormigo



691 publicaciones de Sara Hormigo

que el paso del tiempo no perdona y sabemos muy bien que, aunque sea evidente físicamente, **también puede afectar a nivel cognitivo.**

PUBLICIDAD

A partir de los 60 es cuando los expertos dicen que estos cambios y olvidos pueden ser más frecuentes, por eso, es importante **prevenirlos en la medida de lo posible**, y o rebajar su intensidad cuando aparecen. Hay muchos factores que se han comprobado que intervienen de forma beneficiosa en la salud de nuestro cerebro como es el [realizar deporte](#), mantener unas [relaciones sociales activas](#), mantener la [mente activa aprendiendo cosas nuevas](#), escribiendo... y, cómo no, **la alimentación**, tal y como dice el Doctor Gurutz Linazasoro de la Sociedad Española de Neurología, en [este artículo](#).

Son muchas las investigaciones que relacionan algunos [alimentos](#) concretos con el bienestar y la salud cognitiva como son **las verduras de hoja verde, la cafeína, los fermentados, el pescado...** Pero, a todos ellos hay que sumarle uno nuevo que es cuanto menos sorprendente, según un reciente estudio llevado a cabo.

PUBLICIDAD



Si te gusta la comida japonesa de sobra conocerás este alimento que tiene un sabor tan característico y picante que despierta tantos amores como odios. Por este motivo, su consumo suele ser muy poco en cada comida, ya que sirve tan solo como **acompañamiento al sushi, pero también para algunas carnes y pescados**, aunque sus **propiedades nutricionales son muchas**.

Se trata de una planta semiacuática de la cual se consume su raíz con la que se forma una **pasta de color verde**. “Es una **fuentes importante de vitamina C**, por lo que ayuda a **reforzar el sistema inmunológico**, elevando las defensas para prevenir resfriados y otras enfermedades. Además, el mismo aporte de esta vitamina es fundamental para mantener la **salud de la piel y de los huesos**, así como para **facilitar la absorción del hierro, evitando anemias**”, según explican en [este artículo](#) basado en evidencias.

También hay que mencionar sus **bondades para la salud digestiva** gracias a promover el crecimiento de bacterias beneficiosas y reducir los patógenos. Ahora, con la nueva investigación hay que sumarle su beneficio para la memoria en personas mayores de 60 años.

PUBLICIDAD

Un grupo de investigadores japoneses fueron quienes quisieron dar un paso más allá y estudiar qué

En la [investigación publicada en Nutrients](#) se detalla que el ingrediente clave es el **6 metilsulfinil hexil isotiocianato (6-MSITC)**, un compuesto bioactivo que **mejoraría la memoria en los adultos mayores de 60 años** que fueron estudiados durante 12 semanas. Para ello, estos fueron divididos de forma aleatoria en dos grupos: uno de ellos tomó un comprimido diario de 100mg de wasabi, mientras que el otro grupo lo hizo con placebo.



TENDENCIAS

La forma más fácil para hacer castañas y que no se quemen: solo se necesita papel de aluminio y quedan tan bien como las tradicionales

Los resultados fueron, según las conclusiones del estudio que “durante 12 semanas **mejoró significativamente el funcionamiento de la memoria, incluyendo la memoria episódica y de trabajo**, en comparación con el grupo placebo, pero no encontramos mejoras significativas en otras funciones cognitivas. Este estudio es el primero en demostrar que el 6-MSITC tiene un **beneficio en el funcionamiento de la memoria en adultos mayores sanos**”.

Fotos | [Horizon Content](#) de Pexels [Yosuke Ota](#) de Unsplash

Tendencias | [Seis actores españoles con más de 80 años que siguen en activo](#)

Lo último: Síntomas secundarios para



N3WS

Tercera Edad



J. GUZMAN
AJUDES TÈCNIQUES I ORTOPÈDIA S.L.



NOVEDADES

Más de la mitad de la población española no duerme las horas suficientes, lo que propicia somnolencia y bajo rendimiento

📅 22 octubre, 2024 👤 moon

El 54% de la población española duerme menos de las horas recomendadas –7 horas o menos-, lo que puede favorecer la somnolencia y el bajo rendimiento. De hecho, una de cada dos personas (49%) ha tenido algún problema de somnolencia fuera de los horarios o lugares habituales, como el cine y el trabajo, y el 35% reconoce un bajo rendimiento cuando duerme mal. Así lo señala el estudio *'Sueño & Mood de percepción sobre rutinas del sueño y su impacto en el día a día de los españoles'* impulsado por Supradyn®, la gama de complementos alimenticios de Bayer que acaba de lanzar sus primeros productos en la categoría de sueño y relajación.

Del informe también se desprende que el **48% de la población española se va a dormir después de medianoche** lo que, practicado de manera constante, *"puede alterar el ritmo natural*

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

ACEPTAR

plugin cookie

explica **Inmaculada Ferreres, farmacéutica y Scientific Advisor de Bayer**. Como consecuencia, añade, *“es común experimentar fatiga durante el día, somnolencia, falta de concentración y una disminución en el rendimiento cognitivo”*.

En suma, el 44% de los españoles considera que tiene una mala calidad del sueño, porcentaje que asciende al **48% en el caso de las mujeres**, un 8% más que los hombres. Entre los factores que dificultan un buen descanso destaca el **uso de pantallas antes de dormir**, donde existe una amplia evidencia de que el uso de los diferentes dispositivos electrónicos interfiere tanto con la calidad como con la duración del sueño nocturno[i]. En España y según el estudio impulsado por Supradyn®, **8 de cada 10 españoles ve la televisión o series antes de acostarse, y casi el 50% utiliza el móvil o la tablet**.

Por edades, **la generación Z destaca como la franja de edad que duerme menos horas** como consecuencia del uso de pantallas, reuniendo al 43% de las personas de entre 18 a 29 años. Además, **la generación X (entre 44 y 54 años) es la que más problemas tiene para dormir muchos días**.

Los resultados refuerzan las cifras aportadas por un estudio de la Sociedad Española de Neurología, que indican que 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[ii], y más de 12 millones de personas en España no descansan de forma adecuada[iii].

Supradyn® entra en el segmento de sueño y relajación dos productos para ayudar a dormir y relajarse

Supradyn®, de Bayer, ha dado un paso más y amplía su gama de complementos vitamínicos con dos novedades: Supradyn® Sueño Forte+ y Supradyn® Sueño Gummies, dos productos compuestos a partir de ingredientes de origen natural para ayudar a conciliar el sueño y la relajación.

Supradyn® Sueño Forte+, mediante su tecnología bicapa, ayuda a conciliar el sueño, a mantener la relajación durante toda la noche y a evitar los despertares nocturnos, gracias a la combinación de melatonina de liberación prolongada y extractos de origen natural de valeriana y amapola, con efecto calmante y tranquilizante.

Por su parte, **Supradyn® Sueño Gummies** ayuda a conciliar el sueño rápidamente gracias a su combinación de melatonina, vitamina B6, extracto de pasiflora y extracto de melisa. La melatonina ayuda a reducir el tiempo necesario

extracto de pasiflora y el extracto de melisa no producen dependencia ni tolerancia. Su presentación, en formato de caramelos de goma, es muy fácil y cómodo de tomar, no requiere agua y tiene un agradable sabor a arándanos. Además, es apto para personas veganas y no contiene azúcar.

Con estos dos nuevos productos, Supradyn® se convierte 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.

 Post Views: 66

← Bienestar de los mayores desde Casa con SeniorSalud

Vall d'Hebron acoge el 1er Congreso Internacional de Comunicación en Salud, que reunirá a expertos mundiales para abordar los desafíos del sector →

También te puede gustar

IMQ IGURCO Y KWIDO DESARROLLAN UNA PLATAFORMA TECNOLÓGICA DE CUIDADOS EN EL HOGAR

 20 mayo, 2021

NUTRICIA LANZA FORTIMEL PROTEIN, UNA SOLUCIÓN INNOVADORA PARA FAVORECER EL TRATAMIENTO INTEGRAL DEL PACIENTE CON CÁNCER MEJORANDO SU ESTADO NUTRICIONAL

 12 mayo, 2021

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

ACEPTAR

plugin cookie

'Duerme Bien', la solución 100% natural ante el cambio de hora

Por **Sandra M.G.** — 22 de octubre de 2024 en **Vida saludable**



La **fórmula natural de El Granero Integral se llama «Duerme Bien»** es la mejor aliada para combatir las alteraciones del sueño que suelen producirse tras el cambio de hora que se producirá el fin de semana próximo.

La práctica habitual del cambio de hora, que se produce en algunos países, se ha convertido para muchas personas en un factor estresante. Y es que, según la Sociedad Española de Neurología, entre un **20-48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño.**

Un remedio natural

Con la inminente llegada del cambio de hora (el 27 de octubre a las 3:00 serán las 2:00), poder contar con una ayuda extra para combatir algunos de los **trastornos fisiológicos que produce el ajuste horario**, como es el insomnio, es fundamental.



El Granero Integral ha desarrollado una **fórmula combinada, 100% natural**, con la que favorecer el sueño de manera natural. A base de ingredientes como la melatonina, la amapola de California o el lúpulo, El Granero ha creado Duerme Bien. De esta manera, se consigue favorecer el sueño de manera natural, reduciendo el estrés, la ansiedad o la irritabilidad que provoca la falta puntual o recurrente de sueño.

Con MELATONINA

Es una hormona segregada de forma natural por el organismo en oscuridad (cuando se pone el sol) que "nos avisa" de que nos tenemos que ir preparando para dormir. Regula de forma natural el ciclo circadiano o los **periodos de sueño-vigilia del organismo**, el ciclo circadiano más importante en mamíferos.



Con AMAPOLA DE CALIFORNIA

Planta originaria de California y baja California (Méjico) utilizada por las poblaciones rurales de esas zonas con fines sedantes y relajantes. Algunos estudios muestran su acción para reducir el **tiempo de conciliación del sueño**, pero también reducir los desvelos nocturnos, por lo que mejora la cantidad y la calidad del sueño.

Con LÚPULO

Estudios de herboristería del lúpulo reflejan el uso tradicional de esta planta como sedante y tranquilizante natural.

Se recomienda tomar 1 cápsula al día poco antes de irse a dormir.

Esta es una excelente solución natural que, gracias a la mezcla de melatonina, amapola y lúpulo, nos ayuda a conciliar el sueño y a dormir bien durante toda la noche. Algo **imprescindible para llevar una vida saludable**.

Tags: [cambio de hora](#) [Duerme Bien](#) [solución natural](#)

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

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

Si eres propietario de una vivienda en una de estas 13 provincias, podrías ser elegible para una prima. De hecho, el Congreso de los Diputados aprobó este miércoles una ley que



Doctor lee el resultado de la radiografía del cerebro | Freepik

**Sonsoles Martín**

Publicado: 23 de octubre de 2024, 15:06



Anualmente, **cerca de 1,1 millones de europeos sufren un ictus**. De ellos entre un 20% y un 35% fallecen. Y cerca de un tercio de las personas que sobreviven quedan en situación de **dependencia funcional**, siendo la primera causa de **discapacidad** en Europa.

El próximo 26 de octubre se celebra **Día Nacional de Daño Cerebral Adquirido** del 26 de octubre y por este motivo, la Plataforma Española por el Daño Cerebral Adquirido quiere hacer un llamamiento urgente sobre el dato ofrecido por la Sociedad Española de Neurología, que estima que en 2035 habrá un 35% más de casos de accidentes cerebrovasculares.

Por este motivo, **solicita mejorar los recursos actuales destinados a este tipo de pacientes**. Los datos, son impactantes: el Daño Cerebral Adquirido (DCA) es **la primera causa de mortalidad en mujeres y la segunda en hombres**, además de ser la patología que más discapacidad genera en España. Actualmente se calcula que en nuestro país hay

650.000 personas con daño cerebral adquirido.

Se registran 120.000 nuevos casos

Pese a todas las campañas de prevención que se han puesto en marcha desde distintos ámbitos, cada año se registran 120.000 nuevos casos y lo que es más alarmante, entre personas cada vez más jóvenes.

Una obstrucción del riego sanguíneo o una **hemorragia** acaba con la vida de las neuronas y ello deja graves secuelas a las personas que lo padecen. El ictus es la segunda causa de muerte entre los hombres y la primera entre las mujeres y es la primera causa de incapacidad laboral. Mientras, según esta Plataforma, los recursos sanitarios y sociosanitarios para atender todos estos casos son claramente insuficientes.

Y añaden que la situación se agrava cuando las personas que reciben el alta hospitalaria por DCA con algún tipo de secuela se encuentran que no existen unos criterios establecidos para la derivación de pacientes entre el ámbito sanitario y sociosanitarios, lo que provoca que muchas personas se queden sin rehabilitación.

Para Víctor Sánchez, presidente de la Plataforma Española por el Daño Cerebral Adquirido: "consideramos imprescindible la creación de **un Plan Director que permita optimizar los recursos existentes**, así como realizar un seguimiento exhaustivo de todos y cada uno de los casos, considerando siempre al afectado y su familia como ejes principales de la actuación de la Administración en cada etapa de atención del paciente".

Para la Plataforma Española por el Daño Cerebral Adquirido son tres factores los que deberían considerarse para dilucidar el recurso más adecuado para una persona con DCA:

- En primer lugar, la situación clínica, que definirá con claridad la necesidad de un recurso de carácter exclusivamente sanitario hasta haber alcanzado al menos la estabilidad médica imprescindible para acudir a un recurso sociosanitario.
- En segundo lugar, la diversidad de sus déficits, que marcará la línea de

rehabilitación a seguir, así como la intensidad. El recurso más efectivo en este caso será de carácter sociosanitario.

Sin olvidar, analizar la situación social y familiar de la persona con DCA, ya que nos será de enorme utilidad para vertebrar el recorrido de la misma por los diferentes recursos. Además, será este condicionante el que defina la necesidad de acudir a recursos de tipo sociosanitario o estrictamente social en la etapa final de proceso.

"Desde la Plataforma Española por el Daño Cerebral Adquirido estamos convencidos de que un plan bien diseñado y estructurado permitiría además de un ahorro considerable para la Administración en la atención a las personas con DCA, poder destinar más medios a la prevención, así como la creación de nuevos recursos que atiendan una demanda desgraciadamente cada vez más alta", concluye Víctor Sánchez.

La Plataforma Española por el Daño Cerebral Adquirido, es una entidad sin ánimo de lucro que trabaja desde 2007 por la mejora de las condiciones de vida de las personas con DCA y sus familiares, poniendo en común los conocimientos y aptitudes de las entidades que la componen para realizar acciones encaminadas a concienciar a la sociedad civil de la situación en la que vive este colectivo en nuestro país.

No hay que olvidar que **la edad y la genética son factores importantes para que se produzca un ictus**. Gran parte de la recuperación de estos pacientes depende de su actitud y de la motivación del paciente.

Síguenos en nuestro [canal de WhatsApp](#) y no te pierdas la última hora y toda la actualidad de [antena3noticias.com](#)

ictus cerebral neuronas

Te recomendamos

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

La revista de la piel

Las criptos superan al oro y la bolsa

Learning Heroes

Más información



APP EL HUFFPOST Descarga la nueva app de El HuffPost

GUERRA UCRANIA Dos países clave de la OTAN se cansan de esperar y lanzan una histórica demostración de fuerza contra Rusia

[SOCIEDAD](#) [CAMBIO DE HORA](#)

Alertan del alto riesgo que supone el inminente cambio de hora para los mayores de 60 años

La madrugada de este sábado 26 al domingo 27 de octubre tocará atrasar los relojes, por lo que a las 3:00 volverán a ser las 2:00.

Por Redacción HuffPost

Publicado el 23/10/2024 a las 12:23



Una persona mayor sujetando un reloj. GETTY IMAGES

Estamos ya a las puertas del momento en el que toca cambiar los relojes para entrar en el horario de invierno y ajustar así las horas de luz. Concretamente, el cambio de hora de este otoño de 2024 se producirá en la madrugada del sábado 26 al domingo 27 de octubre.

En este caso tocará atrasar los relojes, por lo que a las 3:00 volverán a ser las 2:00. Con este cambio de hora dormiremos una hora más, y a partir de entonces notaremos que el sol saldrá antes, pero también anochecerá antes.

PUBLICIDAD

Powered By  WeMass

Sin embargo, es importante recordar que los cambios de hora, ya sea hacia delante o hacia atrás, afectan a la salud, sobre todo a la de los mayores de 60 años. Los estudios han demostrado que los accidentes de tráfico y los ataques cardíacos aumentan en los días

posteriores al cambio de hora, según el portal [Baldwin House](#)

[Senior Living](#).

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR...



Ni una vez por semana ni quincenalmente: un microbiólogo pide que lavemos nuestras toallas con esta frecuencia



Preocupación entre los científicos por el descubrimiento de una extraña especie marina



Desvían un vuelo de Gibraltar a Málaga y nada más aterrizar obligan a sus pasajeros a regresar "debido al Brexit"

La hora de comer, de dormir e incluso nuestro tiempo de ocio se pueden ver condicionados por el cambio al horario de invierno. Tanto en marzo como en octubre, al llevar a cabo los cambios de hora, es común experimentar una sensación como de *jet-lag*.

Según la Sociedad Española de Neurología, a nuestro organismo le cuesta más adaptarse al horario de verano que al de invierno porque pierde una hora, pero en ambos casos el cambio de hábitos y el desajuste de nuestro reloj biológico provoca una serie de efectos en nuestra salud.

El cansancio, la somnolencia, la falta de concentración, irritabilidad, o problemas de insomnio, así como dolores fuertes de cabeza como cefaleas o migrañas, son algunos de los síntomas que puede llegar a sufrir nuestro organismo cuando se produce el cambio de horario.

Estos efectos tienen repercusión a nivel personal, pero también a nivel laboral, ya que entramos a la oficina de noche y salimos de noche. La luz solar es necesaria para el buen funcionamiento de nuestro reloj biológico, así como beneficiosa para evitar problemas de salud mental.

TITANIA

UN PROYECTO DE  Santander

Todos podemos ser víctimas de las 'romance scams' o estafas del amor en el nombre de Brad Pitt

Se calcula que el 48% de la población adulta y el 25% de la población infantil no goza de un sueño de calidad, según la Sociedad Española de Neurología. Nuestro cuerpo sufre una serie de transformaciones muy necesarias mientras dormimos que influyen también en el apetito. Cuando no dormimos lo suficiente se produce un desgaste innecesario en el cuerpo, lo que produce una bajada de nuestra productividad y eficiencia.

Por Redacción HuffPost

CAMBIO DE HORA

Contenido Patrocinado

Transformación de arrugas en 15 horas que muchos podrían no conocer (Hazlo todas las mañanas)

Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

ROCÍO BARRANTES | NOTICIA 24.10.2024 - 08:32H     

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](#)



Confirmada La Primera Víctima Mortal Del Vi

20minutos

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

NOTICIA DESTACADA



Los efectos en el cerebro de comer nueces según los neurólogos

¿Qué variedades de queso tienen beneficios para el cerebro?



TE PUEDE INTERESAR



La fruta llena de vitaminas que fortalece los huesos, crea músculo y ayuda a adelgazar

Pablo Segarra



Qué comer y qué no para evitar los gases intestinales

Diana Velayos



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

Rocío Barrantes



Así se manifiesta el cáncer más diagnosticado en España: primeros síntomas a los que prestar atención

Pablo Segarra

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

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

Confirmada La Primera Víctima Mortal Del Vi

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**.

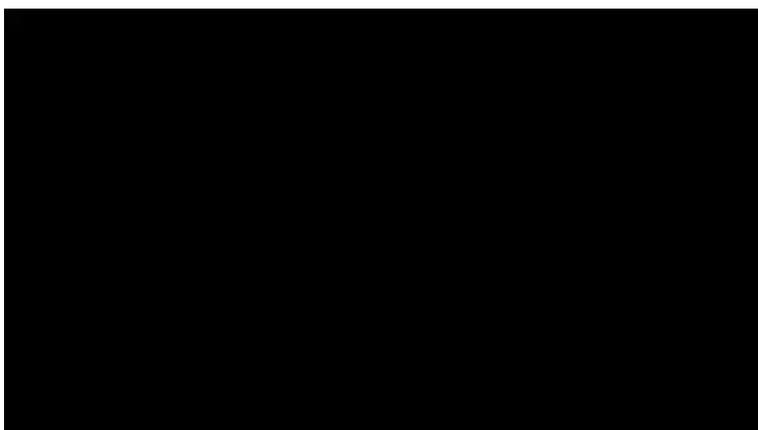
Eso sí, la clave para obtener todos los beneficios reside sobre todo en **la calidad del queso** y, por supuesto, evitar los más procesados. El Dr. Etienne aconseja **no optar por opciones envasadas individualmente o para untar**, ya que de normal son quesos procesados que pueden contener aditivos como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

Confirmada La Primera Víctima Mortal Del Vi ×

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

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

[Así se manifiesta el cáncer más diagnosticado en España: primeros síntomas a los que prestar atención](#)

[Qué comer y qué no para evitar los gases intestinales](#)

[¿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?](#)

Harry Potter: The Exhibition llega a Madrid

Descubre objetos icónicos y sumérgete en el mundo mágico en esta exposición interactiva.

Harry Potter: The Exhibition | Patrocinado

Más información

Inteligencia Artificial Generativa, el tsunami tecnológico

La IA Generativa tienen múltiples aplicaciones en el mundo empresarial que marcarán la diferencia en el futuro de las compañías, permitiendo generar nuevo contenido, diseño...

Capgemini | Patrocinado

Más información

Tus mañanas con un impulso extra

Con Coffee +, cada día empieza con el impulso que necesitas gracias al extra de cafeína o al extracto de ginseng.

Nespresso | Patrocinado

Ver más

Las criptos superan al oro y la bolsa

Crypto Heroes Live: 4 días de formación para dominar las criptomonedas totalmente gratis

Learning Heroes | Patrocinado

Más información

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

bzfeeds.com | Patrocinado

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

 Confirmada La Primera Víctima Mortal Del Vi



Sociedad

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

Sociedad

Llega el cambio de hora: siete consejos para prepararte

- La transición hacia el horario de invierno puede desajustar los ritmos cotidianos y crear más problemas para quienes ya luchan por conciliar el sueño
- [Cambio de hora este octubre: ¿Cuándo se cambia al horario de invierno 2024?](#)



Un adolescente de 15 años no concilia el sueño y mira su móvil tumbado en su cama.

PUBLICIDAD



El Periódico

23 OCT 2024 13:49

Por qué confiar en El Periódico



0

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), **entre un 20 y un 48% de los adultos españoles experimentan problemas para conciliar el sueño o mantenerlo toda la noche** en algún momento de sus vidas. Este fin de semana –la noche del sábado 26 de octubre al domingo, 27– deberemos atrasar los relojes una hora para dar la bienvenida al horario de invierno. Para muchos, esto es algo bueno, ya que suena a ganar una hora extra de sueño, pero, por contra, son muchas las personas que notan una alteración en su descanso por este reajuste, afectando a su calidad de vida y salud. **Los españoles no le dan al descanso la importancia que merece.** El SEN avisaba hace poco de que los días laborales, por ejemplo, **dormimos poco más de seis horas**. Frente a esta realidad, entidades como **Productividad Feroz**, alertan que descansar "no es sólo una cuestión de comodidad, sino una necesidad vital, ya que la falta de horas de sueño incrementa el riesgo de hipertensión y afecta funciones cognitivas como la memoria y la concentración".

PUBLICIDAD

A día de hoy, **casi el 15% de la población adulta española sufre insomnio**, siendo este el trastorno del sueño más común. **El cambio de hora aún puede empeorar más esta situación, puesto que puede desajustar los ritmos cotidianos**, creando más desafíos para quienes ya luchan por conciliar el sueño. Además, son muchos los casos de insomnio que siguen sin diagnosticar, y solo tres de cada diez personas que sufren este tipo de problemas deciden no buscar ayuda profesional. Ante este periodo de adaptación al horario de invierno, es importante establecer hábitos saludables para minimizar el impacto del cambio de hora y asegurar un descanso óptimo.

Cambio de hora 2024: ¿A qué hora será de noche este domingo en Barcelona y resto de Catalunya?



Algunos 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. Por ello, preparar el ambiente ideal para el descanso es fundamental. Aun así, **Miguel Navarro, CEO de Productividad Feroz** y experto en hábitos, productividad y 'biohacking', tiene claro siete puntos fundamentales para mejorar la calidad del sueño y el bienestar general:

Practicar la gratitud

Con tal de disminuir la ansiedad y estrés acumulado durante el día, Navarro explica que es fundamental dedicar unos minutos a escribir tres cosas por las que se siente gratitud. De esta forma, también se entra en una mentalidad positiva, más relajada.

PUBLICIDAD

Revisar el día

Mirar hacia atrás para repasar la jornada es clave, destacando lo más relevante. Este paso implicaría anotar los momentos más placenteros, incluso con los detalles más minúsculos, para terminar el día con pensamientos agradables y una sensación de satisfacción y realización.

Identificar desafíos

No solo se puede destacar lo bueno, pues también es crucial reconocer los momentos de estrés o dificultades que se han sufrido durante el día. Con ello, se pueden observar los obstáculos enfrentados y evaluar qué situaciones resultaron complicadas, ayudando a desarrollar estrategias para abordarlos en el futuro.

PUBLICIDAD



TE CONOCE COMO NADIE.
Nuevo Clase E.



Ver historia completa

Extraer lecciones

Hacer un repaso de las lecciones aprendidas durante el día fomenta el crecimiento personal, exprimiendo todo el aprendizaje de las vivencias de la jornada. Preguntarse qué se ha aprendido acerca de uno mismo y de las relaciones con los demás contribuye a entenderse mejor a uno mismo emocionalmente.

Tomar conciencia del estado emocional

Poner sobre la mesa el "hogar emocional" permite identificar las emociones predominantes durante el día. Comprender qué nos llevó a sentirnos así y de qué forma las gestionamos nos ayudará a desarrollar un mayor autoconocimiento y a mejorar la gestión emocional en el futuro.

PUBLICIDAD

Desafiar creencias limitantes

Este es otro punto de superación, ya que supone 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

Marcarse tres mini objetivos o metas para la jornada siguiente nos sitúa y nos brinda un sentido de propósito. Esta planificación ayuda a comenzar el día con fuerza, claridad y enfoque, recordando que lo que no se planifica tiene menos probabilidades de suceder.

El truco de la palabra de cinco letras para conciliar el sueño de forma rápida



Con todos estos puntos, lo importante es recordar que para tener una rutina nocturna efectiva, especialmente durante el cambio de hora, se pueden incluir hábitos simples como la respiración profunda, la gratitud por lo vivido, la reflexión sobre el día y la planificación del día siguiente. Estos rituales son aún más importantes en estas épocas de transición horaria, ya que pueden ayudar a la mente y al cuerpo a adaptarse de una forma más calmada y adoptando un sueño más reparador.

TEMAS

CAMBIO DE HORA

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

BUSCA TU CARRERA

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

Tenemos 123 eventos a tu disposición

 Buscar

 (<https://www.carreraspopulares.com>) / El 10 de noviembre, Madrid corre contra el Ictus

El 10 de noviembre, Madrid corre contra el Ictus

Por carreraspopulares.com



**1ª CARRERA POPULAR
DÍA DEL ICTUS - 2024**
SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE NEUROLOGÍA

carrerapopulardiadelictus.es

**LA PRIMERA CARRERA PARA
LUCHAR CONTRA EL ICTUS**
10 de Noviembre - Parque Juan Carlos I (Paseo de Otoño)

Carrera 10KM / 5KM ————— Marcha 5KM

(<http://carreraspopulares.com/WB/carrera-popular-dia-del-ictus>)

El deporte se ha demostrado como una garantía de salud y un factor de prevención de todo tipo de enfermedades. Así pasa también con el Ictus, una de las causas de mortalidad y discapacidad más importantes de nuestro país.

Para dar visibilidad al ictus y para promover el deporte como forma de combatirlo, la Sociedad Española de Neurología lanza la Carrera Popular Día del Ictus, que se estrenará el **10 de noviembre en el Parque Juan Carlos I de Madrid**, uno de los pulmones verdes de la capital.

Con salida y meta en Paseo de Otoño, la Carrera Popular Día del Ictus **comenzará a las 10:00 horas con la carrera de 10 kilómetros**. Para completar la distancia, los corredores participantes en la distancia larga darán dos vueltas al circuito propuesto por la organización, plenamente en el interior de este espacio natural.

Cinco minutos más tarde, **a las 10:05, dará su pistoletazo de salida la carrera de 5 kilómetros**, con una vuelta a este mismo circuito, mientras que los **marchadores que realizarán los 5 kilómetros caminando comenzarán a las 10:10** en el mismo escenario, el Paseo de Otoño del Parque Juan Carlos I.

Las **inscripciones ya están disponibles** en la web oficial de la carrera a 12 euros (más gastos de gestión) para las carreras y de 8 euros para la marcha.

A large orange button with the text "¡ME APUNTO!" in white, bold, sans-serif font.

(<https://carreraspopulares.com/WB/carrera->

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

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

Más información: **[carrerapopulardiadelictus \(http://carreraspopulares.com/WB/carrera-popular-dia-del-ictus\)](http://carreraspopulares.com/WB/carrera-popular-dia-del-ictus)**

CARRERAS DESTACADAS

Noviembre 2024



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

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

Diciembre 2024

29/12/2024 SAN SILVESTRE ALBORAYA
ALBORAYA (VALENCIA)
(https://carreraspopulares.com/carrera/san-silvestre-alboraya?fr_param=l)



La Sociedad Española de Neurología (SEN) informa de que en España hay aproximadamente **800.000 personas diagnosticadas con Alzheimer**. Una enfermedad degenerativa, muy dolorosa para la familia y que provoca una gran discapacidad y dependencia. Cuando un ser querido sufre este tipo de demencia es inevitable preguntarse si el Alzheimer es hereditario o si el Alzheimer es genético.

¿EL ALZHEIMER ES HEREDITARIO O GENÉTICO?

Para responder a la pregunta sobre si el Alzheimer es hereditario o genético, nos basaremos en lo que dice la Alzheimer's Association. Si bien puede haber una posibilidad de heredar el Alzheimer, este **representa un 1% de los casos**, pues hay genes y otros factores implicados que también hay que tenerlos en cuenta.

No obstante, las dudas sobre si el Alzheimer es hereditario o no todavía llevan a los investigadores en la actualidad a realizar más estudios sobre este aspecto de la enfermedad. Puesto que aún



genera muchas preguntas entre los profesionales de la salud que, en ocasiones, no tienen respuestas claras.

LA RELACIÓN ENTRE LA GENÉTICA Y EL ALZHEIMER

Algunos de estos genes son la **apolipoproteína ApoE4**. Someterse a una prueba genética para comprobar si se tiene este gen ayudará a prepararse por si este tipo de demencia aparece en el futuro, aunque esto no siempre sucede. Pues tener este gen no implica que se vaya a sufrir la enfermedad, sino que el riesgo es mayor.

¿Hay otros genes implicados en el Alzheimer? Sí, la **apolipoproteína ApoE2 y ApoE3**. No obstante, el primero es muy poco frecuente y el segundo no parece aumentar el riesgo de sufrir esta enfermedad. A pesar de esto, como ya mencionamos, si en la familia hay varios casos de Alzheimer, el riesgo aumenta.

CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO

Existen algunas causas y factores de riesgo en el Alzheimer que es importante tener presentes, ya que ayudan a explicar, un poco mejor, por qué algunas personas son diagnosticadas con esta enfermedad a la que se le asocian 3 tipos de grados de dependencia: moderada, severa y gran dependencia.

EDAD

A partir de los 65 años existe mayor riesgo de sufrir Alzheimer que, además, aumenta con la edad. Sin embargo, conviene prestar atención a los síntomas relacionados con la enfermedad, porque hay personas jóvenes que padecen lo que se conoce como Alzheimer precoz. Los olvidos frecuentes, desorientarse o tener problemas para encontrar las palabras al hablar son signos de alerta.



ANTECEDENTES FAMILIARES (HERENCIA)

Si bien que una persona o varias de la familia tengan o hayan tenido Alzheimer es algo a lo que prestar atención, conviene tener en cuenta a los **familiares de primer grado**. Esto quiere decir que no es lo mismo que un bisabuelo haya tenido la enfermedad, que esto le suceda a una madre o un hermano. La relación es más estrecha y el riesgo de sufrir Alzheimer hereditario es mayor.

GENÉTICA

La genética en el Alzheimer que ya hemos visto pueden predisponer a desarrollar la enfermedad. Sin embargo, hay que dejar claro que estos no son determinantes para sufrir o no este tipo de demencia. De hecho, por lo general, **su aparición está condicionada por diferentes factores**. Por ejemplo, tener más de 65 años y algún familiar de primer grado que ya haya sufrido la enfermedad.

FACTORES DE RIESGO QUE SÍ PODEMOS CAMBIAR

Los factores de riesgo anteriores del Alzheimer no se pueden cambiar. Pero sí hay otros que son modificables. Desde la Fundación Española del Corazón (FEC) explica que **mantener una tensión arterial baja** podría retrasar la aparición de patologías como Alzheimer. Para ello, hacer ejercicio, comer de forma saludable y controlar el consumo de sal será vital.

Asimismo, también hay estudios que mencionan la posible relación entre el Alzheimer y el **colesterol**, pero también desde la SEN explican que la **diabetes mellitus, la obesidad o fumar tabaco** son factores de riesgo para el desarrollo de la enfermedad. Por lo tanto, llevar una vida saludable es crucial.

Ahora que ya sabes si el Alzheimer es hereditario y cuáles son aquellos factores de riesgo que es posible cambiar, llevar un estilo de vida saludable es fundamental. Además, como has visto, el porcentaje de Alzheimer hereditario es muy bajo. Asimismo, ser



consciente de si se tiene un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad puede ayudar a tomar medidas a tiempo para ralentizar su aparición lo máximo que sea posible, en el caso de que finalmente lo haga.

Fuentes:

- Alzheimer's Association. Alzheimer de inicio temprano/precoz. Recuperado de <https://www.alz.org/alzheimer-demencia/alzheimer-de-inicio-temprano-precoz>
- Alzheimer's Association. *Causas y factores de riesgo*. Recuperado de <https://www.alz.org/alzheimer-demencia/causas-y-factores-de-riesgo#:~:text=Las%20personas%20con%20padre%2C%20madre,o%20ambos>
- Alzheimer's Association. 10 Señales y Síntomas Tempranos del Alzheimer y la Demencia. Recuperado de <https://www.alz.org/alzheimer-demencia/las-10-senales>
- Alzheimer Catalunya Fundació. *Qué puede ofrecer la Ley de Dependencia a personas con Alzheimer y su entorno*. Recuperado de <https://alzheimercatalunya.org/es/que-puede-ofrecer-ley-dependencia/>
- Elsevier. *¿Existe relación entre el colesterol y el deterioro cognitivo?* Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-clinica-e-investigacion-arteriosclerosis-15-articulo-existe-relacion-entre-el-colesterol-13071080>
- Fundación Española del Corazón. *Controlar la hipertensión arterial podría retrasar el desarrollo de alzhéimer y demencia vascular*. Recuperado de <https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2780-controlar-hipertension-arterial-podria-retrasar-desarrollo-de-alzheimer-y-demencia-vascular.html>



SALUD

La transición hacia el horario de invierno puede desajustar los ritmos cotidianos, creando más desafíos para quienes ya luchan por conciliar el sueño.

Cómo adaptar tu sueño al cambio de hora: siete claves para evitar el insomnio y mejorar el descanso

©BIGSTOCK

Redacción CepymeNews | @CepymeNews

ACTUALIZADO 23 | 10 | 2024 11:49



0:00 / 4:57



Efectos cambio de hora

En la actualidad, un porcentaje considerable de la población adulta en España experimenta problemas para conciliar el sueño o mantenerlo durante la noche. Concretamente, **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).

Este año, el cambio de hora tendrá lugar en la madrugada del domingo 27 de octubre, cuando deberemos atrasar los relojes una hora. Aunque esto suena a ganar una hora extra de sueño, muchas personas notan que su descanso se ve alterado por este reajuste, con efectos en la calidad de vida y la salud. Dormir bien no es solo una cuestión de comodidad, sino una necesidad vital: **la falta de un sueño reparador incrementa el riesgo de hipertensión y afecta funciones cognitivas como la memoria y la concentración.**

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE COOKIES

Este portal web de cepymenews.es utiliza cookies propias y de terceros para recopilar información que ayuda a optimizar su visita. Las cookies no se utilizan para recoger información de carácter personal. Usted puede permitir su uso o rechazarlo, también puede cambiar su configuración siempre que lo desee. Dispone de más información en nuestra [Política de Cookies](#).

Acepto

[Configurar](#)

imadamente a un 10-15% de la población adulta en España, es el ún, y el cambio de hora puede agravar los síntomas en muchas alencia, la mayoría de los casos de insomnio siguen sin diagnosticar, y as que sufren problemas de sueño buscan ayuda profesional. **La invierno puede desajustar los ritmos cotidianos**, creando más an por conciliar el sueño. Por ello, es más importante que nunca crear cia de una rutina nocturna adecuada, especialmente durante este ecer hábitos saludables puede ser clave para minimizar el impacto un descanso óptimo, tanto para nuestra salud mental como 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. Por ello, establecer hábitos saludables que promueven un ambiente propicio para el descanso es fundamental. Para ayudar en esta tarea, Miguel Navarro, CEO de [Productividad Feroz](#) y experto en hábitos, productividad y biohacking, señala siete elementos que pueden formar parte de una rutina nocturna eficaz para mejorar la [calidad del sueño](#) y el bienestar general:

Cómo crear una rutina nocturna eficaz para mejorar la calidad del sueño y el bienestar general

- 1. 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.
- 2. Revisar el día.** Hacer un repaso de lo más destacado de la jornada es clave. Anotar los momentos mágicos o placenteros, incluso los detalles más pequeños, permite terminar el día con pensamientos agradables y una sensación de satisfacción.
- 3. Identificar desafíos.** Reconocer los momentos de estrés o dificultades a lo largo del día es esencial. Esta reflexión permite ver los obstáculos enfrentados y evaluar qué situaciones resultaron complicadas, ayudando a desarrollar estrategias para abordarlos en el futuro.
- 4. 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.
- 5. 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 mejorar la gestión emocional en el futuro.

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE COOKIES

Este portal web de cepymenews.es utiliza cookies propias y de terceros para recopilar información que ayuda a optimizar su visita. Las cookies no se utilizan para recoger información de carácter personal. Usted puede permitir su uso o rechazarlo, también puede cambiar su configuración siempre que lo desee. Dispone de más información en nuestra [Política de Cookies](#).

Acepto

[Configurar](#)

antes. Es importante reflexionar sobre las áreas donde se siente trabajo o el crecimiento personal. Identificar creencias limitantes y analizarlas puede transformar la perspectiva y abrir nuevas posibilidades.

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

En conclusión, una rutina nocturna efectiva, especialmente durante el cambio de hora, puede incluir hábitos simples como la respiración profunda, la gratitud por lo vivido, la reflexión sobre el día y la planificación del siguiente. Estos rituales son aún más importantes en épocas de transición horaria, ya que ayudan a la mente y al cuerpo a adaptarse al nuevo horario, promoviendo la calma y un sueño reparador. Con estos hábitos, puedes minimizar el impacto del cambio de hora y despertar renovado para enfrentar el día con energía y claridad.

Te puede interesar

- [Cómo dormir bien: siete pasos que te ayudarán a lograr un sueño reparador cada noche](#)
- [5 maneras de hacer que tus mañanas sean menos estresantes](#)
- [Relación entre productividad y horas de sueño](#)



Cargando noticia...

© ® Confederación Española de la Pequeña y Mediana Empresa, CEPYME | C/ Diego de León, 50 | 28006, Madrid | CIF: G28511897
Tel.: 91 411 61 61 | Fax.: 91 564 52 69 | contacto@cepyme.es

[Términos y condiciones de uso](#) | [Política de privacidad](#) | [Política de cookies](#) | [Contacto](#) | [Publicidad](#)

UPtheMEDIA para CEPYME

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE COOKIES

Este portal web de cepymenews.es utiliza cookies propias y de terceros para recopilar información que ayuda a optimizar su visita. Las cookies no se utilizan para recoger información de carácter personal. Usted puede permitir su uso o rechazarlo, también puede cambiar su configuración siempre que lo desee. Dispone de más información en nuestra [Política de Cookies](#).

Acepto

[Configurar](#)



Sigue a Discamedia en:



El periódico sobre discapacidad de [servimedia](#)

noticias

sociedad

salud

discapacidad

DÍA ICTUS

Cada año se producen 90.000 nuevos casos de ictus en España y más de 23.000 fallecimientos



Anagrama de la Sociedad Española de Neurología | Foto de SEN

24 OCT 2024 | 13:45H | MADRID

SERVIMEDIA

Cada año se producen 90.000 nuevos casos de ictus en España y más de 23.000 fallecimientos, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que alertó de que cerca del 90% de los casos se podrían evitar con un estilo de vida saludable, detección precoz y control de los factores de riesgo.

Con motivo de la celebración el 29 de octubre del Día Mundial del Ictus, la SEN recordó que esta enfermedad cerebrovascular es, en todo el mundo, la segunda causa de muerte más común (después de la cardiopatía isquémica) y la tercera causa más común de discapacidad (en Europa es la primera), según los datos del último estudio 'Global Burden of Disease (GBD)'.

Este mismo estudio apunta, además, que cada año y en todo el mundo se producen casi 12 millones de casos de ictus y más de siete millones de fallecimientos por esta causa. Unas cifras que, comparadas con los datos que se manejaban hace 30 años, suponen un aumento del 70% en el número de casos, un incremento del 44% en las muertes y un 32% más de discapacidad.

En España, según datos de la SEN, cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y, en 2023, esta patología fue la responsable del fallecimiento de más de 23.000 personas.

Además, más del 30% de las personas que sobreviven a un ictus en España están actualmente en un situación de dependencia, debido a la discapacidad a largo plazo que les ha provocado las secuelas de la enfermedad. El ictus es la primera causa de discapacidad en España y, en al menos el 40% de los casos, el ictus deja importante secuelas.

TIPOS DE ICTUS

La coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de

la SEN, la doctora M^a Mar Freijo, explicó que “existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, al que corresponden casi el 80% de los casos de ictus que se dan en España, y que se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro; y el ictus hemorrágico, que supondría casi el 20% de los casos restantes, y que se genera cuando es la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro la que compromete la circulación sanguínea”.

En todo caso, añadió, “independientemente del tipo de ictus, la rapidez con la que se haya recibido atención médica ante la aparición de los primeros síntomas influirá enormemente en el pronóstico de los pacientes. Teniendo en cuenta que, por cada minuto que pasa sin que llegue la sangre al cerebro se mueren casi dos millones de neuronas, se explica por qué la frase ‘el tiempo es cerebro’ va siempre asociada a esta enfermedad”.

Si se sospecha que una persona está sufriendo un ictus se debe llamar de forma inmediata a los servicios de urgencia “porque es una emergencia médica”. Se estima que, respecto a los últimos 30 años, las tasas de mortalidad descendieron más de un 68% en los países de Europa Occidental.

MARGEN DE MEJORA

Sin embargo, remarcó la doctora Freijo, “desde la SEN estimamos que hay un mayor margen de mejora. En primer lugar, porque aún existen provincias españolas que aún no disponen de Unidades de Ictus; y, en segundo lugar, porque estimamos que el Código Ictus solo se llega a utilizar en cerca del 40% de los casos que se atienden actualmente en España, principalmente porque sigue existiendo un altísimo porcentaje de la población que no es capaz de identificar los síntomas de ictus y, no llama al 112”.

La SEN estima que solo un 50% de la población española sabe reconocer los síntomas de esta enfermedad y que el porcentaje de población que sabe que ante cualquier síntoma de ictus se debe llamar a emergencias, es aún menor.

Por ello, insistió en recordar estos síntomas: pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo, alteración brusca en el lenguaje o la

visión, pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio y dolor de cabeza muy intenso.

Por ello, recordó la doctora Freijo que se estima que “cerca del 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un estilo de vida saludable porque muchos de los factores de riesgo de un ictus son modificables o controlables. Por ejemplo, los principales factores de riesgo de un ictus, como son la hipertensión arterial y el colesterol alto o la diabetes, pueden controlarse”.

(SERVIMEDIA)

24 OCT 2024

ABG/clc



Sigue a Discamedia en:



noticias | **sociedad** | salud | discapacidad

DÍA ICTUS

Cada año se producen 90.000 nuevos casos de ictus en España y más de 23.000 fallecimientos



Anagrama de la Sociedad Española de Neurología | Foto de SEN

24 OCT 2024 | 13:45H | MADRID

SERVIMEDIA

Cada año se producen 90.000 nuevos casos de ictus en España y más de 23.000 fallecimientos, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que alertó de que cerca del 90% de los casos se podrían evitar con un estilo de vida saludable, detección precoz y control de los factores de riesgo.

Con motivo de la celebración el 29 de octubre del Día Mundial del Ictus, la SEN recordó que esta enfermedad cerebrovascular es, en todo el mundo, la segunda causa de muerte más común (después de la cardiopatía isquémica) y la tercera causa más común de discapacidad (en Europa es la primera), según los datos del último estudio 'Global Burden of Disease (GBD)'.

Este mismo estudio apunta, además, que cada año y en todo el mundo se producen casi 12 millones de casos de ictus y más de siete millones de fallecimientos por esta causa. Unas cifras que, comparadas con los datos que se manejaban hace 30 años, suponen un aumento del 70% en el número de casos, un incremento del 44% en las muertes y un 32% más de discapacidad.

En España, según datos de la SEN, cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y, en 2023, esta patología fue la responsable del fallecimiento de más de 23.000 personas.

Además, más del 30% de las personas que sobreviven a un ictus en España están actualmente en un situación de dependencia, debido a la discapacidad a largo plazo que les ha provocado las secuelas de la enfermedad. El ictus es la primera causa de discapacidad en España y, en al menos el 40% de los casos, el ictus deja importante secuelas.

TIPOS DE ICTUS

La coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de

la SEN, la doctora M^a Mar Freijo, explicó que “existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, al que corresponden casi el 80% de los casos de ictus que se dan en España, y que se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro; y el ictus hemorrágico, que supondría casi el 20% de los casos restantes, y que se genera cuando es la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro la que compromete la circulación sanguínea”.

En todo caso, añadió, “independientemente del tipo de ictus, la rapidez con la que se haya recibido atención médica ante la aparición de los primeros síntomas influirá enormemente en el pronóstico de los pacientes. Teniendo en cuenta que, por cada minuto que pasa sin que llegue la sangre al cerebro se mueren casi dos millones de neuronas, se explica por qué la frase ‘el tiempo es cerebro’ va siempre asociada a esta enfermedad”.

Si se sospecha que una persona está sufriendo un ictus se debe llamar de forma inmediata a los servicios de urgencia “porque es una emergencia médica”. Se estima que, respecto a los últimos 30 años, las tasas de mortalidad descendieron más de un 68% en los países de Europa Occidental.

MARGEN DE MEJORA

Sin embargo, remarcó la doctora Freijo, “desde la SEN estimamos que hay un mayor margen de mejora. En primer lugar, porque aún existen provincias españolas que aún no disponen de Unidades de Ictus; y, en segundo lugar, porque estimamos que el Código Ictus solo se llega a utilizar en cerca del 40% de los casos que se atienden actualmente en España, principalmente porque sigue existiendo un altísimo porcentaje de la población que no es capaz de identificar los síntomas de ictus y, no llama al 112”.

La SEN estima que solo un 50% de la población española sabe reconocer los síntomas de esta enfermedad y que el porcentaje de población que sabe que ante cualquier síntoma de ictus se debe llamar a emergencias, es aún menor.

Por ello, insistió en recordar estos síntomas: pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo, alteración brusca en el lenguaje o la

visión, pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio y dolor de cabeza muy intenso.

Por ello, recordó la doctora Freijo que se estima que “cerca del 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un estilo de vida saludable porque muchos de los factores de riesgo de un ictus son modificables o controlables. Por ejemplo, los principales factores de riesgo de un ictus, como son la hipertensión arterial y el colesterol alto o la diabetes, pueden controlarse”.

(SERVIMEDIA)

24 OCT 2024

ABG/clc

**Salud Bienestar**

"Por cada minuto que pasa sin que llegue la sangre al cerebro se mueren casi 2 millones de neuronas": este es el primer paso si una persona sufre un ictus



MEDICINA

El ictus afecta anualmente a casi 12 millones de personas y causa más de 7 millones de muertes en el mundo

IEFS | octubre 24, 2024 | 0 comentarios

ictus , neurología , salud cerebral , SEN , Sociedad Española de Neurología

Más del 30% de las personas que sobreviven a un ictus en España están actualmente en un situación de dependencia

El 29 de octubre se conmemora el Día Mundial del Ictus, una enfermedad cerebrovascular que es, en todo el mundo, la segunda causa de muerte más común (después de la cardiopatía isquémica) y la tercera causa más común de discapacidad (en Europa es la primera), según los datos del último estudio *Global Burden of Disease*. Este mismo estudio apunta, además, que cada año y en todo el mundo se producen casi 12 millones de casos de ictus y más 7 millones de fallecimientos por esta enfermedad. Unas cifras que, comparadas con los datos que se manejaban hace 30 años, suponen un aumento del 70% en el número de casos, un incremento del 44% en las muertes y un 32% más de discapacidad.

nuevos casos de ictus y, en 2023, esta enfermedad fue la responsable del fallecimiento de más de 23.000 personas. Además, más del 30% de las personas que sobreviven a un ictus en España, están actualmente en un situación de dependencia, debido a la discapacidad a largo plazo que les ha provocado las secuelas enfermedad: el ictus es la primera causa de discapacidad en España y, en al menos el 40% de los casos, el ictus deja importante secuelas.

Una rápida actuación afecta positivamente a las secuelas

«Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, al que corresponden casi el 80% de los casos de ictus que se dan en España, y que se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro; y el ictus hemorrágico, que supondría casi el 20% de los casos restantes, y que se genera cuando es la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro la que compromete la circulación sanguínea», explica la Dra. M^a Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología.

Y añade: «En todo caso, e independientemente del tipo de ictus, la rapidez con la que se haya recibido atención médica ante la aparición de los primeros síntomas, influirá enormemente en el pronóstico de los pacientes. Teniendo en cuenta que, por cada minuto que pasa sin que llegue la sangre al cerebro se mueren casi 2 millones de neuronas, se explica por qué la frase ‘el tiempo es cerebro’ va siempre asociada a esta enfermedad. Si se sospecha que una persona está sufriendo un ictus se debe llamar inmediatamente a los servicios de urgencia porque es una emergencia médica».

En los últimos años, y gracias a los avances que se han producido en Europa y, en concreto en España, tanto en tratamiento como en identificación de la enfermedad, así como en la cada vez mayor implantación de las Unidades de Ictus (áreas de hospitalización especiales para el ingreso de pacientes con ictus) o del Código Ictus (procedimiento de actuación coordinada de todos los profesionales sanitarios ante una sospecha de ictus), la tasa de mortalidad ha descendido considerablemente. Se estima que, respecto a los últimos 30 años, las tasas de mortalidad han descendido más de un 68% en los países de Europa Occidental.

Saber reconocer los síntomas

«Sin embargo, desde la SEN estimamos que hay un mayor margen de mejora. En primer lugar, porque aún existen provincias españolas que aún no disponen de Unidades de Ictus; y, en segundo lugar, porque estimamos que el Código Ictus solo se llega a utilizar en aproximadamente el 40% de los casos que se atienden actualmente en España, principalmente porque sigue existiendo un altísimo porcentaje de la población que no es capaz de identificar los síntomas de ictus y, no llama al 112», comenta la Dra. M^a Mar Freijo.

enfermedad y que el porcentaje de población que sabe que ante cualquier síntoma se debe llamar a emergencias, es aún menor. Por ello, insiste en recordar que es fundamental llamar al 112 ante la presencia de síntomas, incluso aunque desaparezcan a los pocos minutos. Estos incluyen: pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo; alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender; alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo o visión doble; pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio; y dolor de cabeza muy intenso.

Por otra parte, también hay margen de mejora en la prevención de la enfermedad. Tener una edad avanzada es un factor de riesgo para padecer un ictus y por esa razón se estima que en los próximos 10 años aumente su prevalencia en los países de la Unión Europea. Pero la edad no es el único factor de riesgo para padecer la enfermedad. De hecho, en Europa, los principales factores de riesgo de ictus son la hipertensión arterial y el colesterol alto, unos factores de riesgo que pueden controlarse.

«Uno de cada cuatro españoles padecerá un ictus a lo largo de su vida»

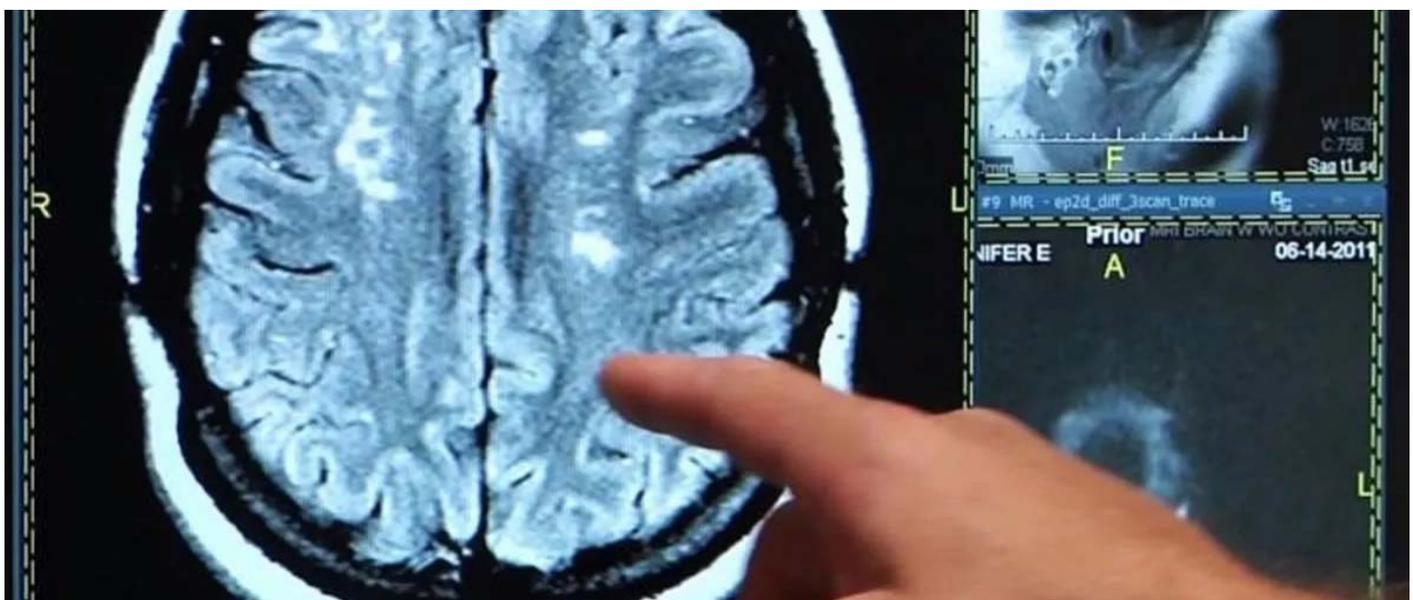
«Estimamos que cerca del 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un estilo de vida saludable porque muchos de los factores de riesgo de un ictus son modificables o controlables. Por ejemplo, los principales factores de riesgo de un ictus, como son la hipertensión arterial y el colesterol alto o la diabetes, pueden controlarse. Y está en nuestra mano evitar otros como el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas...», destaca la Dra. M^a Mar Freijo. «Actualmente uno de cada cuatro españoles padecerá un ictus a lo largo de su vida y es responsabilidad de cada uno de nosotros intentar disminuir esa cifra», aclara.

Desde la SEN también quieren insistir en que el ictus no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: aproximadamente un 15-20% de los pacientes tienen menos de 50 años e incluso, aunque infrecuentes, se pueden dar casos de ictus infantil. Y si bien sigue siendo una enfermedad que se da con más frecuencia a partir de los 65 años, en los últimos años ha habido un aumento en la incidencia entre personas de 20 a 64 años y las causas de este aumento tienen que ver fundamentalmente con los estilos de vida poco saludables.

Con el objetivo de avanzar en mejorar la prevención, atención y rehabilitación del ictus, la SEN y sus miembros se han involucrado muy activamente en la actualización 2024 de la Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud, que fue presentado el pasado 22 de octubre, y que supone dar un paso más en el camino que marcó la Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud, presentado en 2009.

Crecen los casos de ictus en España: 70% más pacientes y un 44% más de muertes

En los últimos 30 años se han incrementado tanto los casos como la mortalidad por ictus, así como la discapacidad asociada (un 32%), según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)



Ictus, derrame cerebral, cerebro (Foto: Onald Reagan UCLA Medical Center/EuropaPress)

CS REDACCIÓN CONSALUD
24 OCTUBRE 2024 | 10:10 H



Archivado en:
SEN · ICTUS

El martes 29 de octubre se conmemora el **Día Mundial del Ictus**, una enfermedad cerebrovascular que es, en todo el mundo, la segunda causa de muerte más común y la tercera causa más común de discapacidad, cada año y en todo el mundo se producen casi **12 millones de casos de ictus y más 7 millones de fallecimientos**, según los datos del último estudio **Global Burden of Disease (GBD)**.

En España, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y, en 2023, esta enfermedad fue la responsable del fallecimiento de más de 23.000 personas. Unas cifras que, comparadas con los datos que se manejaban hace 30 años, suponen un aumento del 70% en el número de casos, un incremento del 44% en las muertes y un 32% más de discapacidad.

Actualmente, más del 30% de las personas que sobreviven a este problema en España se encuentran en situación de dependencia, el derrame cerebral es la primera causa de **discapacidad** en España y, en al menos el 40% de los casos, el ictus deja importante secuelas.

La **Dra. M^a Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología**, explica los dos tipos principales de ictus que existen. Estos son: "El ictus isquémico, al que corresponden casi el 80% de los casos de derrame cerebral que se dan en España, y que se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro; y el ictus hemorrágico, que supondría casi el 20% de los casos restantes, y que se genera cuando es la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro la que compromete la circulación sanguínea", destaca la importancia de la rapidez en la atención médica.

Las tasas de mortalidad han descendido más de un 68% en los países de Europa Occidental

En los últimos años han aumentado significativamente, tanto los tratamientos, como la identificación de la enfermedad, así como una mayor implantación de las **Unidades de Ictus o del Código Ictus**, haciendo que descienda la tasa de mortalidad. Se estima que, respecto a los últimos 30 años, las tasas de mortalidad han descendido más de un 68% en los países de Europa Occidental.

"Sin embargo, desde la SEN estimamos que hay un mayor margen de mejora. En primer lugar, porque aún existen provincias españolas que aún no disponen de Unidades de Ictus; y en segundo lugar, porque estimamos que el Código Ictus solo se llega a utilizar en aproximadamente el 40% de los casos que se atienden actualmente en España, principalmente porque sigue existiendo un altísimo porcentaje de la población que no es capaz de identificar los síntomas de ictus y, no llama al 112", comenta la Dra. M^a Mar Freijo.

La SEN señala que la **mitad de la población española sabe reconocer los síntomas de esta enfermedad** y que el porcentaje de población que sabe que ante cualquier síntoma de derrame cerebral se debe llamar a emergencias, es aún menor. Algunos de estos síntomas son: pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo, dificultades para hablar o entender, pérdida de visión, falta de coordinación o el **equilibrio**, dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza. Es **fundamental llamar al 112**, incluso aunque desaparezcan a los pocos minutos.

El ictus no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: aproximadamente un 15-20% de los pacientes tienen menos de 50 años e incluso ictus infantil

La edad es uno de los factores de riesgo junto con la [hipertensión arterial](#) o el [colesterol alto](#). Pero el ictus no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: aproximadamente un 15-20% de los pacientes tienen [menos de 50 años](#) e incluso ictus infantil.

La Dra. Freijo destaca como **el 90% de los casos se pueden evitar llevando estilos de vida saludables**, “actualmente uno de cada cuatro españoles padecerá un ictus a lo largo de su vida y es responsabilidad de cada uno de nosotros intentar disminuir esa cifra”.

Con el objetivo de avanzar en **mejorar la prevención, atención y rehabilitación del ictus**, la SEN se han involucrado muy activamente en la actualización 2024 de la Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud, que fue presentado el pasado 22 de octubre, y que supone dar un paso más en el camino que marcó la Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud, presentado en 2009.

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

Publicidad

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

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

EcoExperts

¿Te preocupa tu salud cardiovascular? Te damos 8 claves para fortalecer tu corazón en tu día a día

Arkasbama



24 octubre
2024

¿QUÉ SIGNIFICA TENER UN MICROICTUS O MICROINFAR CEREBRAL?

[VOLVER](#)

Los microictus o microinfartos cerebrales, que es como se llaman técnicamente, no son ictus pequeños. Se suelen identificar de forma casual al realizar pruebas de imagen, pero eso no significa que sean irrelevantes

Un ictus o accidente cerebrovascular es una urgencia médica, mientras que un microictus -en realidad, es más correcto llamarlo microinfarto cerebral- no es un ictus pequeño y no es objeto de atención inmediata. Esto no quiere decir que no tenga ninguna importancia; al contrario, puede ser una señal de ciertos problemas de salud. La neuróloga María Rabasa, del Hospital Universitario de Fuenlabrada (Madrid), explica a los lectores de CuidatePlus qué es un microinfarto cerebral y cómo diferenciarlo de un

ictus.

Los microinfartos cerebrales son pequeñas lesiones vasculares que dañan el cerebro y que tienen que ver con el deterioro cognitivo, pero no siempre, ya que tienen diferentes orígenes. Su principal diferencia con los ictus radica en su detección: se diagnostican de forma más o menos casual cuando se realiza una prueba de imagen. Son lo que los médicos denominan hallazgos. En cambio, los ictus se detectan por los síntomas que ocasionan.

Qué es un ictus y síntomas de alerta

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), un ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por oclusión arterial (en el 85% de los casos) o por hemorragia (en el 15%). Estos son los principales síntomas de alerta, según el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN:

- Pérdida de fuerza de la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo, de inicio brusco.
- Trastornos de la sensibilidad, sensación de acorchamiento u hormigueo de la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo, de inicio brusco.
- Pérdida súbita de visión, parcial o total, en uno o ambos ojos.
- Alteración repentina del habla, dificultad para expresarse, lenguaje que cuesta articular y ser entendido por quien escucha.
- Dolor de cabeza de inicio súbito, de intensidad inhabitual y sin causa aparente.
- Sensación de vértigo intenso, inestabilidad, desequilibrio o caídas bruscas inexplicadas, si se acompañan de cualquiera de los síntomas descritos con anterioridad.

Ninguna de estas manifestaciones pierde su carácter de alarma si desaparece de forma espontánea. Es más, se puede considerar que la alerta se refuerza porque puede tratarse de un ictus transitorio, que se considera, al igual que el ictus propiamente dicho, una urgencia médica porque el riesgo de que se repita es muy elevado y en muchos casos lo hace con más fuerza.

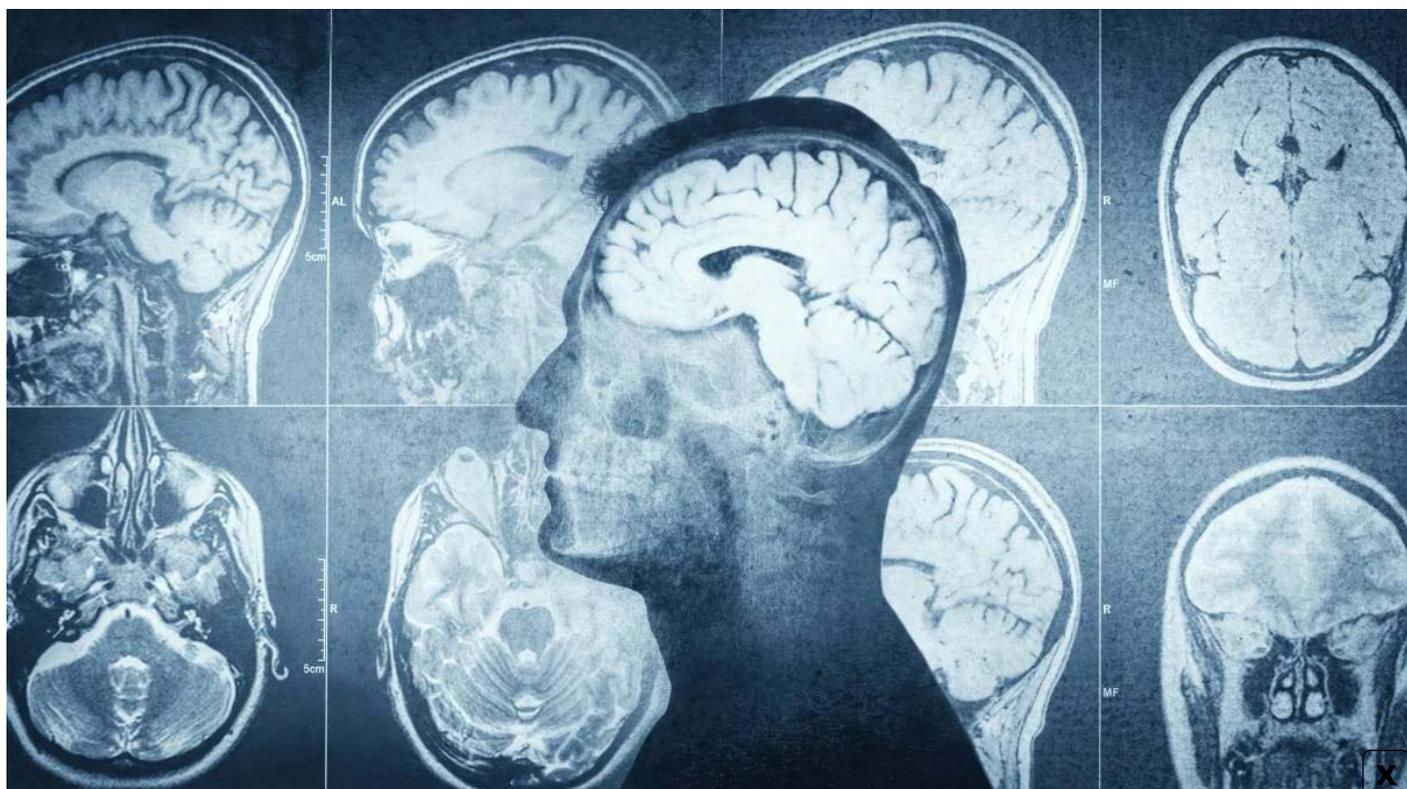
¿Qué significa tener un microictus o microinfarto cerebral?

Bienestar

🕒 Fact Checked

Los microictus o microinfartos cerebrales, que es como se llaman técnicamente, no son ictus pequeños. Se suelen identificar de forma casual al realizar pruebas de imagen, pero eso no significa que sean irrelevantes.

Actualizado a: Miércoles, 23 Octubre, 2024 18:54:20 CEST



Un microictus o microinfarto cerebral solo se identifica mediante pruebas de imagen cerebral. (Foto: Shutterstock)

Un **ictus** o accidente cerebrovascular es una urgencia médica, mientras que un **microictus -en realidad, es más correcto llamarlo microinfarto cerebral-** no es un ictus pequeño y no es objeto de atención inmediata. Esto no quiere decir que no tenga ninguna importancia; al contrario, puede ser una señal de ciertos problemas de salud. La neuróloga **María Rabasa**, del **Hospital Universitario de Fuenlabrada** (Madrid), explica a los lectores de CuidatePlus qué es un microinfarto cerebral y cómo diferenciarlo de un ictus.

Los microinfartos cerebrales son pequeñas lesiones vasculares que dañan el cerebro y que tienen que ver con el deterioro cognitivo, pero no siempre, ya que tienen diferentes orígenes. Su principal diferencia con los ictus radica en su detección: se diagnostican de forma más o menos casual cuando se realiza una prueba de imagen. Son lo que los médicos denominan hallazgos. En cambio, los ictus se detectan por los síntomas que ocasionan.

PUBLICIDAD



Qué es un ictus y síntomas de alerta

Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, un **ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro** que puede ser producido por oclusión arterial (en el 85% de los casos) o por hemorragia (en el 15%). Estos son los principales síntomas de alerta, según el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN:

- **Pérdida de fuerza** de la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo, de inicio brusco.
- Trastornos de la sensibilidad, sensación de **acorchamiento u hormigueo de** x

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

Senado español da sí unánime a ley ELA para cuidados de esta enfermedad y otras complejas

Newsroom Infobae

3-4 minutos

Madrid, 23 oct (EFE).- El Senado español dio este miércoles el sí definitivo y de manera unánime a la conocida como ley ELA, que mejorará los cuidados a personas con esclerosis lateral amiotrófica y otras enfermedades complejas e irreversibles, después de que también lo aprobara el Congreso el pasado 10 de octubre.

Todos los grupos políticos apoyaron esta iniciativa, dejando de lado sus diferencias, en un momento en el que la crispación política en España está a la orden del día en todos los debates.

En presencia de varios representantes de asociaciones de pacientes, los portavoces de los distintos partidos en la Cámara Alta quisieron dar el mensaje de que con voluntad, pueden dejar de lado sus diferencias para hacer política de la "buena".

"Aquí escucho muchos días insultos y faltas continuas de respeto, pero hoy somos una única voz, y eso es algo maravilloso", celebró el senador socialista diagnosticado de ELA Juan Ramón Amores, que este miércoles se acostará "feliz" por el consenso alcanzado con esta ley.

Con la ley se va a garantizar atención especializada 24 horas, se va a agilizar el reconocimiento de la discapacidad y se van a poner áreas

específicas de investigación para el diagnóstico y el tratamiento, según explicó la ministra de Sanidad, Mónica García, cuando la norma se aprobó en el Congreso.

Las organizaciones de pacientes con esclerosis lateral amiotrófica llevaban años reclamando esta norma y el propio Amores destacó hoy que esta norma es la victoria de las asociaciones, que han puesto el foco en esta enfermedad y han sacado de la invisibilidad a las personas que recibieron el letal diagnóstico y que, como él, "no ven más allá del día de hoy".

En cuanto se publique en el Boletín Oficial de Estado (BOE), que podría ser mañana jueves, la norma ya beneficiará a los enfermos de ELA y se pondrá en marcha una cuenta atrás para que el Gobierno establezca un reglamento para definir otras afecciones de alta complejidad como Duchennes, Huntington, alzhéimer o párkinson.

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) es una enfermedad neurodegenerativa rápidamente progresiva, caracterizada por una pérdida gradual de las neuronas motoras (o motoneuronas) superiores e inferiores.

Estas motoneuronas, que controlan el movimiento de la musculatura voluntaria, disminuyen gradualmente su funcionamiento y mueren, por lo que cuando la enfermedad avanza, los pacientes tienen problemas en funciones básicas como caminar, tragar, hablar o levantarse de la cama.

Los pacientes de ELA son enfermos de altas necesidades que suponen un alto coste para la familia.

A diferencia de lo que ocurre en otras enfermedades neurodegenerativas, la ELA no se caracteriza por producir una pérdida de la consciencia o la capacidad cognitiva del paciente.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España hay

entre 4.000 y 4.500 pacientes diagnosticados de ELA en la actualidad y unos 120.000 casos en todo el mundo.

Esta organización estima que el número de pacientes con ELA aumentará en Europa un 40 % en los próximos 25 años debido al envejecimiento de la población y a la previsible mejora de los tratamientos. EFE



Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

Enviado por admin el Jue, 24/10/2024 - 08:32

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

¿Qué variedades de queso tienen beneficios para el cerebro?

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

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

Los efectos en el cerebro de comer queso

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

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

Referencias

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

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

Encuestas

¿Cual de los siguientes periodista valoras más?

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

¿Cual de estos políticos valoras más?

¿Que coalición política crees que es la mejor opción?



RedAnuncios

OFERTA

VENDO

COMPRO

REGALO



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

Protección de datos.

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



¿Sabías que la migraña mejora durante el embarazo? Descubre por qué los cambios hormonales alivian las crisis, aunque los primeros meses sean un reto.

La **migraña** es la sexta enfermedad más prevalente en todo el mundo, según el Estudio de la Carga Global de las Enfermedades (Global Burden of Disease Survey). Y en nuestro país, es la enfermedad neurológica más prevalente, según información de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), ya que más de 5 millones de personas la padecen y, de este grupo, el **80% son mujeres con edades entre los 20 y los 40 años**, indica la entidad. Por este motivo, es importante conocer cómo comporta esta enfermedad neurológica durante el embarazo. ↑



este periodo pueden debutar auras si antes no se habían presentado.

La **migraña** es una enfermedad cuya evolución se encuentra muy influida por los cambios hormonales, de hecho, la prevalencia de **migraña** es similar en niños y niñas, y cuando empieza la menarquía, claramente es mucho más frecuente en mujeres. También se modifica con el embarazo, los tratamientos anticonceptivos hormonales (especialmente con estrógenos), la menopausia y la terapia hormonal sustitutiva. Esto es debido a que las fluctuaciones hormonales que se producen en las mujeres y que son en gran medida causantes de crisis de **migraña**, durante el embarazo se estabilizan y esto reduce su aparición. Estos niveles hormonales estables se prolongan durante el periodo de lactancia materna en caso de que se establezca. Una vez cese la lactancia materna, las frecuencias de crisis vuelven a ser similar a la previa antes del embarazo.

Uno de los mayores retos a los que se enfrenta neurólogo y paciente en esta etapa, es la optimización y ajuste de tratamiento. Por lo general **el uso de fármacos está bastante restringido** ya que por motivos éticos no se realizan ensayos clínicos para demostrar los efectos de los fármacos en el bebé, y disponemos de pocos datos sobre algunos tratamientos, en especial los que se han incorporado recientemente al arsenal terapéutico de las **migrañas**. No obstante, existen tratamientos seguros durante esta etapa. Para tratar las **crisis de migraña** de intensidad leve o moderada, el paracetamol es el fármaco más seguro y solo en el 2º trimestre de manera puntual también se puede tomar ibuprofeno. En las crisis intensas el triptán debe evitarse en la medida de lo posible, pero si se toma, el más seguro es **sumatriptán**. En cuanto al tratamiento preventivo, aunque generalmente no se precise por la mejoría que experimentan 9 de cada 10 mujeres, existen algunos fármacos que pueden administrarse con cierta seguridad (betabloqueantes, etc) y que su neurólogo le recomendará en caso necesario, además de una técnica llamada bloqueo anestésico del nervio occipital en el que una inyección con lidocaína en la región de la nuca podría reducir las crisis de migraña unas 3-4 semanas.

Categoría: Noticias Por sancefal 17 de octubre de 2024

Etiquetas: [cefaleas](#) [Embarazo](#) [Farmacos](#) [Migraña](#) [mujer](#) [SANCE](#) [tratamiento](#)



ico Dépôt odia cuando
ces esto, pero no pueden
:tenerte

Publicidad JetNozzle



Este brillante invento
japonés traduce
instantáneamente idiomas...

Publicidad Enence



WUOLANTE Cuídate Plus +

Seguir



CTE: así es el problema grave de salud que está detrás de los golpes en la cabeza y que amenaza a los futbolistas

Historia de Joanna Guillén Valera • 1 semana(s) • [5 minutos de lectura](#)

Los futbolistas profesionales tienen 3,5 veces más riesgo de desarrollar una enfermedad neurodegenerativa que el resto de la población y cinco veces más probabilidades de desarrollar Alzheimer.

Cada año se producen en España más de 100.000 casos de daño cerebral traumático (la incidencia anual estimada es de más de 200 casos por cada 100.000 habitantes), y aproximadamente el 75% de los casos se dan en menores de 35 años. Aunque algo más del 60% de los casos de daño cerebral traumático, también llamados traumatismos craneoencefálicos (TCE), que se producen al año son debidos a accidentes de tráfico y a accidentes laborales, la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que al menos un 20% de los casos se deben a lesiones deportivas. También, según estimaciones de la SEN, entre el 10% y el 20% de todas las lesiones deportivas que se producen cada año son traumatismos craneoencefálicos y alrededor de un 20% de los jugadores de deportes de contacto padecen, al menos, un episodio de daño cerebral traumático al año, siendo los deportes donde se encuentra una mayor incidencia de este tipo de lesiones el fútbol, el fútbol americano, el rugby, el hockey y el boxeo. "Un traumatismo craneoencefálico (TCE) -o, como preferimos denominarlo, un daño cerebral traumático (DCT)- es causado por un golpe, una sacudida o un impacto en la cabeza.

Comentarios

causado por un golpe, una sacudida o un impacto en la cabeza, que interrumpe el funcionamiento normal del cerebro. Y aunque no todos los golpes en la cabeza causan traumatismos, cuando ocurre, y dependiendo de su gravedad, pueden producir desde un breve cambio en el estado mental o la conciencia, hasta períodos más largos de inconsciencia o serios problemas cerebrales después de la lesión", explica Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Los traumatismos craneoencefálicos son la primera causa de muerte e incapacidad en la población menor de 45 años en los países desarrollados, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además, la discapacidad es frecuente en aquellos que sobreviven a un daño cerebral traumático grave, ya que se estima que, en todo el mundo, un 43% de sus afectados padece algún tipo de discapacidad. Los futbolistas, con más riesgo de enfermedad neurodegenerativa "Pero además de las consecuencias inmediatas que puede conllevar un traumatismo craneoencefálico, cada vez se encuentra una mayor evidencia sobre sus efectos en la salud cerebral a largo plazo", comenta Porta-Etessam. "En los últimos años, se han publicado diversos estudios centrados en analizar la evolución de la salud cerebral de jugadores profesionales de deportes de contacto que en el pasado sufrieron conmociones cerebrales, encontrando numerosa evidencia científica de la relación entre los TCE y el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas en la madurez". Desde hace tiempo se conoce la asociación del daño cerebral traumático y el desarrollo de encefalopatía traumática crónica, una enfermedad neurodegenerativa que se produce, principalmente, por haber padecido lesiones cerebrales traumáticas repetitivas en el pasado. Algunos estudios apuntan a que cerca del 90% de los casos de encefalopatía crónica postraumática se producen en jugadores profesionales de deportes de contacto, sobre todo, en deportistas de boxeo, rugby, fútbol americano, hockey, artes marciales y lucha libre. Además, más recientemente, son diversos los estudios que han señalado que el daño cerebral ocasionado por los golpes repetidos en la cabeza conlleva para los deportistas un riesgo superior de desarrollar a futuro otro tipo de demencias, como el Alzheimer, pero también otras enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Parkinson. "Y eso no solo se ha visto en las disciplinas deportivas más agresivas, como las que antes se han mencionado, sino también en otro tipo de deportes de contacto como puec

👤 Comentarios

el fútbol. Lo que ha llevado a que la International Football Association Board ya haya recomendado la prohibición de realizar cabezazos en el fútbol infantil, por riesgo de lesiones cerebrales", señala el Porta-Etessam. Así, un estudio realizado entre futbolistas suecos recientemente señalaba que, salvo los porteros, los futbolistas tenían 1,5 veces más probabilidades de desarrollar una enfermedad neurodegenerativa en comparación con la población general. Otro estudio realizado en Escocia aumentaba esta cifra, señalando que los futbolistas profesionales tienen 3,5 veces más riesgo de desarrollar una enfermedad neurodegenerativa que el resto de la población y cinco veces más probabilidades de desarrollar Alzheimer. "La inactividad física es responsable del 6% de las muertes registradas en todo el mundo y es uno de los cuatro principales factores de riesgo de mortalidad. Además, entre las múltiples bondades de realizar ejercicio, está también su función protectora frente a enfermedades neurodegenerativas o cerebrovasculares, ya que evitar el sedentarismo puede suponer un retraso de 10 o más años en la aparición de las primeras manifestaciones clínicas de muchas enfermedades neurológicas", comenta Porta-Etessam. "Por lo tanto, aunque los beneficios de practicar deporte, tanto para la salud general como para la cerebral, siempre serán superiores a los posibles riesgos, es importante concienciar sobre la necesidad de prevenir los traumatismos de cabeza y aún más en la infancia y la adolescencia, donde el cerebro está en desarrollo. Y esto es importante no solo a la hora de hacer deporte, sino en general, a la hora de realizar cualquier tipo de actividad, donde la utilización sistemática del casco, del cinturón de seguridad u otros sistemas de seguridad pueden ser vitales para nuestra salud cerebral". Según la OMS, en todo el mundo, los TCE están detrás del 30% de las muertes producidas en el ámbito laboral, y además, el 84% de los trabajadores que sufrieron lesiones en la cabeza no llevaban la protección adecuada. La OMS también señala que casi el 25% de las personas ingresadas por colisiones de tráfico han sufrido lesiones cerebrales traumáticas, y que el uso del casco y del cinturón de seguridad son las herramientas más útiles para evitarlos. Por otra parte, también según datos de la OMS, el uso del casco disminuye el riesgo y la gravedad de las lesiones en la cabeza en un 72% en el caso de los accidentes en motocicleta, en un 79% en los accidentes de bicicleta y monopatín, y en más de un 60% en las lesiones c'

cabeza producidas durante la práctica de esquí snowboard. n.....



Comentarios

cajeza producidas durante la práctica de esquí, snowboard, patinaje o equitación, entre otros deportes. Según datos de la SEN, en España, un 15% de los que sufren un TCE fallecen. Los traumatismos craneoencefálicos constituyen la primera causa de muerte en personas menores de 20 años en nuestro país, y al menos un 15% de los traumatismos craneoencefálicos pueden dejar discapacidad por secuelas neurológicas. Solo en España, se estima que unas 74.000 personas padecen daño cerebral adquirido como consecuencia de haber sufrido un traumatismo craneoencefálico. Además, desde la SEN recuerdan que, en los últimos años, debido al crecimiento sustancial del uso de vehículos motorizados de dos ruedas, especialmente de patinetes eléctricos, el aumento de la práctica deportiva como la bicicleta o el esquí, y la ausencia o el uso inapropiado de equipos de protección en el ámbito laboral, entre otros, ha provocado un aumento del número de ingresos en hospitales por lesiones cerebrales traumáticas. En España, tres de cada cuatro pacientes con TCE son hombres. En las edades comprendidas entre 15 y 30 años, la principal causa suelen ser los accidentes de circulación; en la infancia se producen sobre todo durante las actividades de ocio; y en los mayores de 65 años, por caídas.

Sigue toda la información sobre prevención y educación en salud en cuidateplus.marca.com

Contenido patrocinado



realadvisor.es

La inteligencia artificial ahora nos permite calcular el valor de mercado de una vivienda.

Publicidad



Dacia

Días Únicos Dacia hasta el 26 de octubre

Publicidad

 Comentarios

Negocios

Etiquetas

La revolución silenciosa en el fútbol



Emprendedores de Hoy

Jueves, 17 de octubre de 2024, 10:00 h (CET)



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

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

Lo más leído

1 [David Guijosa Aeberhard, la voz fragmentada](#)

2 [Más de la mitad de la población española no duerme las horas suficientes](#)

3 [La literatura hispano sueca alza la voz contra la masificación turística](#)

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

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

Noticias relacionadas

El papel de la asesoría legal en la protección de los activos inmobiliarios, por Grupo PREIC

Asesoría legal inmobiliaria de la mano de expertos En el ámbito de la protección de activos inmobiliarios y de la gestión legal de propiedades, Grupo PREIC emerge como uno de los conglomerados de servicios profesionales más destacados en Panamá.

Los mercados eléctricos europeos registran

La solución made in Spain que está cambiando el juego

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

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

Protección y rendimiento: El nuevo paradigma del fútbol

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

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

TE RECOMENDAMOS

aumentos de precios debido a la caída de la producción eólica y solar en la tercera semana de octubre

Las previsiones de precios de AleaSoft Energy Forecasting indican que, en la cuarta semana de octubre, los precios podrían continuar aumentando en la mayoría de los mercados eléctricos europeos, influenciados por el descenso de la producción eólica y el aumento de la demanda en la mayoría de los mercados.

Deudas canceladas en tiempo récord; Nueva plataforma web revoluciona el acceso a la Ley de Segunda Oportunidad

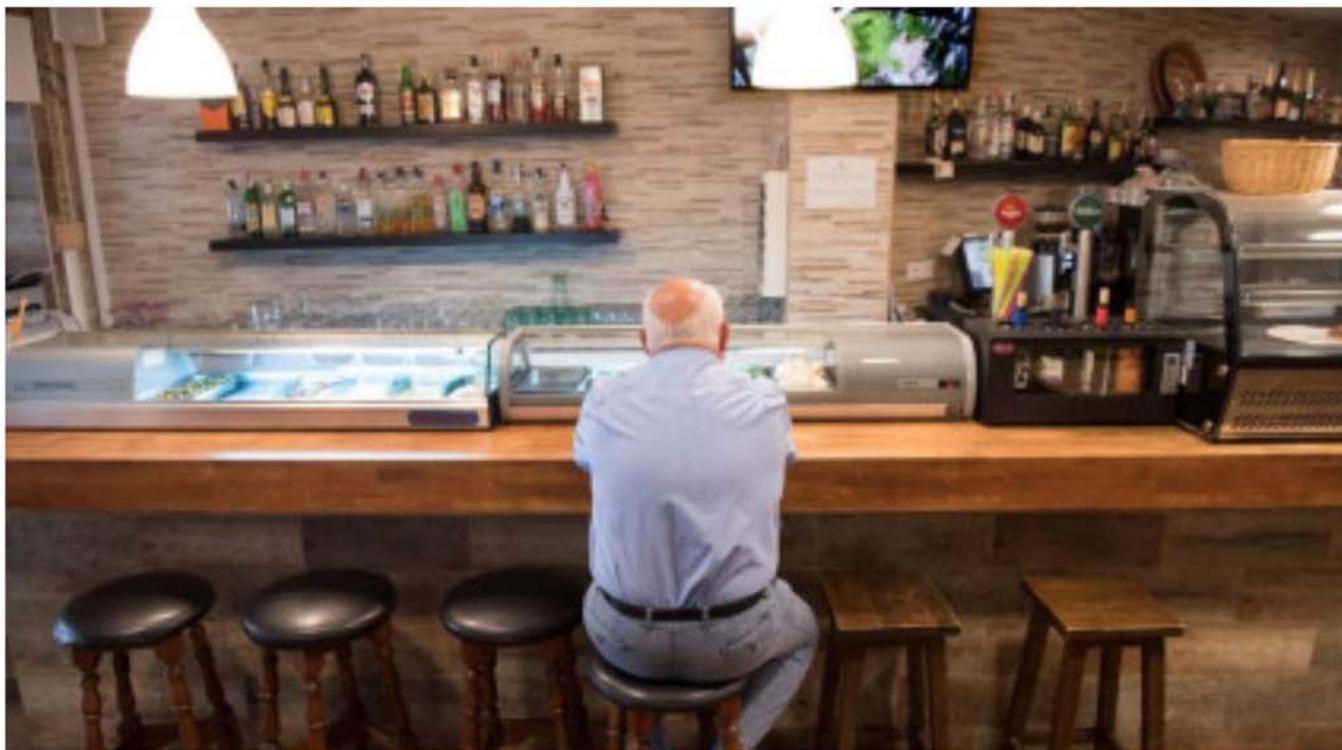
En un contexto económico en el que cada vez más personas enfrentan dificultades para saldar sus deudas, la Ley de Segunda Oportunidad se presenta como una herramienta crucial para aquellos que necesitan empezar de nuevo financieramente.

PUBLICIDAD

SALUD Y BIENESTAR

Este es el aperitivo típico español que tomas a menudo y que puede hacerte sufrir migrañas

A pesar de los beneficios de los alimentos españoles, hay algunos que pueden tener efectos negativos en nuestra salud



Hay algunos aperitivos que pueden causar efectos negativos en nuestra salud



Jesús Tobarra
Publicado el 24 oct 2024, 10:49
3 min lectura

-
-
-
-
-
- Más directos
-



COPE emisión nacional
LA TARDE
CON Pilar García Muñiz



ue estás
[ogía,](#)

estas afectan en España a más de 5 millones de personas, siendo las mujeres las que más las padecen.

Las **migrañas** a menudo están acompañadas de sensibilidad a la luz y al sonido, náuseas y vómitos, como explica la [Academia Americana de Oftalmología](#). Hay algunos casos en los que el ataque se produce con aura, es decir, una serie de síntomas visuales que preceden al dolor y entre las que se encuentran destellos de luz o puntos ciegos.

Más directos



COPE emisión nacional
LA TARDE
CON Pilar García Muñiz





COPE emisión nacional
LA TARDE
CON Pilar García Muñiz

Más directos



que ver
¡unas
lemas



 Alamy Stock Photo

Una de las causas de la migraña es la alimentación

LOS ESPAÑOLES, DE LOS QUE MÁS NOS CUIDAMOS EN EUROPA

En nuestro país sabemos lo importante que es una buena alimentación para estar lo más sanos posible. De hecho, [el último informe de STADA sobre la salud en Europa](#) indica que **España está empatada con Países Bajos en el primer puesto de los países que se preocupan por cuidar su [alimentación](#).**

No solo destacamos en este aspecto, también, por ejemplo, en darle importancia a **mantener una cierta [actividad física](#)** diaria para mantenernos en forma. Sin embargo, como comentábamos antes, las migrañas y la alimentación están íntimamente relacionadas.

Por tanto, podemos pensar que los españoles llevamos mucho recorrido ganado, pero hay una serie de **tradiciones a la hora de comer determinados alimentos** que pueden jugar a nuestra

Más directos



COPE emisión nacional

LA TARDE

CON Pilar García Muñiz



TE PUEDE INTERESAR



La doctora española que más sabe sobre migrañas explica qué hacer ante un ataque: "Es más difícil de tratar"

UN APERITIVO QUE PUEDE QUITARNOS EL HAMBRE, PERO DARNOS PROBLEMAS

Una combinación de alimentos tan tradicional como habitual en nuestro país es la formada por el queso y el vino tinto. No hace falta revisar la literatura española para comprobar en cualquier bar

Más directos



COPE emisión nacional
LA TARDE
CON Pilar García Muñiz



determinadas cantidades, **estos dos alimentos pueden ser desencadenantes de un ataque de migraña**. Esto se debe a que son una fuente de tiramina y, en personas con déficit de enzima DAO (encargada de metabolizar esta tiramina), puede provocar dolor de cabeza.

Por descontado queda decir que **si alguien abusa del consumo**, ya sea del [vino tinto](#), como de cualquier otra bebida con alcohol, lo más probable es que al día siguiente **sufra las consecuencias de sus actos en forma de dolor de cabeza**.

PUBLICIDAD



Más directos



COPE emisión nacional
LA TARDE
CON Pilar García Muñiz





 Alamy Stock Photo

El consumo excesivo de alcohol es muy probable que nos cause dolor de cabeza

OTROS ALIMENTOS Y BEBIDAS CON LOS QUE HAY QUE TENER CUIDADO

En esta lista se incluyen:

Azúcar: si ya hay que medir bien de normal el azúcar que consumimos, al hablar de migrañas cobran especial importancia los saltos en los niveles de glucosa en sangre.

Glutamato: este potenciador de sabor presente en alimentos procesados y comidas ya preparadas está detrás de varios problemas de salud, entre los que se incluyen las migrañas.

Cafeína: aunque puede ayudar con el dolor de cabeza al ser vasoconstrictor, en las personas especialmente sensibles a ella puede provocar migrañas.

Alimentos con nitratos: estos van a elevar los niveles de óxido nítrico en nuestro cuerpo. Así, van a permitir expandir los vasos sanguíneos, pero si superamos el límite va a generarnos migrañas. Estos están presentes en el pescado ahumado, productos cárnicos procesados como embutidos y determinados vegetales como el brócoli, las espinacas, el apio o las remolachas.

CONTENIDOS RELACIONADOS

Los tres alimentos que debes evitar comer si sufres dolores de cabeza o migrañas:
"Produce inflamación en el cerebro"

Más directos



COPE emisión nacional
LA TARDE
CON Pilar García Muñiz

