



Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

Enviado por admin el Vie, 25/10/2024 - 08:42

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

Demos una segunda oportunidad a lo que ya no usamos.



VENDO

REGALO

Protección de datos.

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

Aceptar

No, gracias



Cómo se detecta el cáncer del cerebro: estos son los primeros síntomas que causa

Enviado por admin el Vie, 25/10/2024 - 07:00

En nuestro país hay actualmente cerca de 20.000 personas que padecen alguna **clase de tumor cerebral**, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Cada año se diagnostican **5.000 nuevos casos**; este grupo de neoplasias, que incluye más de 120 tipos diferentes, suponen cerca del 2% de todos los cánceres detectados en adultos y el 15% en los niños, una demografía en la que son los segundos más frecuentes tras la leucemia.

Como explica la **Clínica Mayo** (Estados Unidos), un tumor cerebral es **una masa anormal de células** que aparece en los tejidos del cerebro o cerca de este órgano (por ejemplo, en nervios, la glándula pituitaria, la glándula pineal o la meninges). Pueden aparecer en el cerebro en primer lugar (lo que se denomina tumor primario) o diseminarse a éste desde otra ubicación (tumor metastásico o secundario).

Hay que aclarar que **no todos ellos son cancerosos**; cuando es así, se denominan benignos. Aunque a nivel inmediato suponen un riesgo menor que los malignos, también pueden ser problemáticos si, al crecer, presionan el tejido cerebral.

Diferentes tipos de tumor cerebral

Como decimos, hay **muchos tipos diferentes de tumores cerebrales**, y los síntomas varían en función de la clase y características de cada caso. Por ejemplo, puede haber diferencias en función del área del cerebro en el que se presenten; en regiones poco activas podrían no producir síntomas inicialmente, llevando a que no se descubran hasta que no alcanzan gran tamaño.

Así, **algunos tipos** son:

- **Gliomas:** masas de células similares a las gliales, que son las que rodean y dan soporte a las células nerviosas en el tejido cerebral. Son subtipos de estos el astrocitoma, el glioblastoma, el oligodendroglioma y el ependimoma. Pueden ser benignos y tener un crecimiento lento, aunque en la mayoría de los casos son malignos. De hecho, este es el tipo más frecuente de tumor maligno.
- **Tumor del plexo coroideo:** estos comienzan en las células que producen el líquido que rodea el cerebro y la médula espinal, llamado líquido cefalorraquídeo, y se ubican en las cavidades llenas de líquido del cerebro, llamadas ventrículos. El carcinoma del plexo coroideo es el tipo maligno de estos, y es más frecuente en niños.
- **Tumores embrionarios:** esta neoplasia se forma en las células que quedan tras el desarrollo fetal, llamadas células embrionarios. Son malignos, y se dan con más frecuencia en bebés y niños pequeños. El tipo más común es el meduloblastoma. Generalmente se ubica en la parte inferior del cerebro, llamada cerebelo.
- **Tumores de células germinativas:** comienzan en las células reproductivas, llamadas germinativas, que más tarde se convertirán en los espermatozoides y óvulos (normalmente, estas se encuentran en los ovarios y testículos; sin embargo, en ocasiones pueden hallarse en otras partes del cuerpo incluyendo el cerebro). A menudo se sitúan cerca de las glándulas pineal o pituitaria, y en su mayoría son benignos.
- **Tumores pineales:** empiezan dentro o alrededor de la glándula pineal, encargada de producir la hormona melatonina que ayuda a dormir. Pueden ser benignos o malignos.
- **Meningiomas:** estos se dan en las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal, las meninges. Por lo general son benignos, aunque a veces pueden ser malignos; constituyen el tipo más común de tumor cerebral benigno.
- **Tumores nerviosos:** son masas que se forman en los nervios y alrededor de estos. El tipo más común que se da en la cabeza es el neuroma del acústico o schwannoma. Se ubica en el nervio principal que conecta el oído interno con el cerebro.
- **Tumores pituitarios:** se producen en la glándula pituitaria, cerca de la base del cerebro, y son en su mayoría benignos.

Síntomas que provocan

Teniendo esto en cuenta, los **síntomas que pueden provocar** incluyen:

- Cefaleas, normalmente peores por la mañana. Pueden aumentar de frecuencia y agravarse, y ser similares a dolores de cabeza tensionales o a migrañas. Es el más frecuente, dándose en cerca de la mitad de las personas con tumores cerebrales.
- Náuseas o vómitos.
- Problemas oculares, como visión borrosa o doble, o pérdida de visión en las zonas laterales de visión.
- Pérdida de sensibilidad o de movimiento en un brazo o una pierna.
- Problemas de equilibrio.
- Problemas del habla.
- Mucho cansancio.
- Confusión o desorientación en la vida diaria.
- Problemas de memoria.
- Problemas para realizar tareas sencillas.
- Cambios de la personalidad o del comportamiento.
- Convulsiones, especialmente en personas que no tienen antecedentes personales.

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](#)

Los tumores cerebrales no cancerosos o benignos tienden a relacionarse con **una progresión más lenta de los síntomas** (a lo largo de meses o años), incluyendo signos sutiles que en un primer momento pueden ser más difíciles de notar. Por el contrario, en los casos de tumores malignos el cuadro suele avanzar más rápida (en cuestión de días o semanas).

Todos estos síntomas pueden aparecer también como resultado de **otras patologías neurológicas**. Por ello, en cualquier caso, cuando aparezcan (muy especialmente si se dan varios y si son persistentes o recurrentes) se debe buscar atención médica.

En función de la ubicación del tumor, la **sinomatología** puede presentar características diferentes:

- Cuando el tumor está en la **parte frontal del cerebro**, tiende a causar síntomas del pensamiento y el movimiento. Por ejemplo, pueden aparecer problemas de equilibrio o dificultades para caminar; también cambios en la personalidad, como olvidos o pérdida de interés en actividades habituales. Incluso, los familiares y las personas cercanas podrían notar que la persona parece diferente.
- Si se sitúan **en el centro del cerebro**, los signos suelen estar relacionados con los sentidos, como problemas visuales o auditivos.
- En la **parte posterior del cerebro**, pueden generar pérdida de visión.
- Los tumores en la **parte inferior del cerebro** pueden ocasionar problemas de memoria o generar percepciones (sabores, olores...) que no existen.

Cuáles son los principales factores de riesgo

Los tumores aparecen cuando las células del cerebro u otras cercanas desarrollan **cambios en su ADN** que las llevan a crecer rápidamente, continuar viviendo más allá de su ciclo de vida normal y a reproducirse sin control.

En unos pocos y raros casos, son **tumores hereditarios** que se transmiten de padres a hijos; la mayoría de las veces, no obstante, se desconocen las causas concretas que llevan a la aparición del cáncer. Finalmente, muchas veces los tumores cerebrales aparecen después de que se disemine un cáncer (metástasis) de otra parte del cuerpo.

Sí que se sabe que hay **una serie de factores que pueden incrementar el riesgo** de las personas de padecer tumores cerebrales. Estos incluyen la edad (según el tipo, pueden ser más frecuentes en adultos mayores o en niños pequeños), la etnia, los antecedentes de exposición a radiación y ciertos síndromes genéticos hereditarios como la neurofibromatosis 1 y 2, la esclerosis tuberosa, el síndrome de Lynch, el síndrome de Li-Fraumeni, la enfermedad de Von Hippel-Lindau, la poliposis adenomatosa familiar, el síndrome de Cowden y el síndrome de Gorlin.

Se trata de uno de los pocos tipos de tumores en los que se considera que **no existen medidas preventivas** que puedan reducir nuestras probabilidades de desarrollarlos.

Cómo se diagnostican y se tratan

En personas con síntomas o que reúnen ciertos factores de riesgo, **varias pruebas** pueden emplearse para diagnosticar un tumor cerebral. Por ejemplo, pueden cumplir este fin la tomografía computarizada de la cabeza, las resonancias magnéticas de la cabeza o la tomografía por emisión de positrones.

En algunos casos, puede ser necesario la recolección de una **muestra de tejido (biopsia)**, si bien esto suele reservarse a ciertos casos muy concretos porque existe cierto riesgo de complicaciones importantes.

El **tratamiento** depende de los datos recabados por los profesionales, incluyendo cuestiones como el tipo de tumor, su tamaño, su localización, el ritmo al que crece etc. En general, pueden incluir cirugía, radioterapia, radiocirugía, quimioterapia y terapia dirigida; no obstante, hay que tener en cuenta que es posible que no sea necesario (si el tumor es pequeño, se desarrolla muy lentamente y no provoca síntomas) o que pueda esperar mucho tiempo.

En último término, el pronóstico del paciente **varía según el tipo de tumor**, la velocidad a la que crece, el lugar en el que se encuentra el tumor dentro del cerebro, los cambios de ADN presentes en sus células, la posibilidad de extirpar completamente el tumor mediante cirugía y la salud y estado general de la persona.

Referencias

SEN (2023). *El 80% de las personas que sufren un tumor cerebral*

requieren de Neurorehabilitación. Consultado online en <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link406.pdf> el 23 de octubre de 2024.

Clínica Mayo. *Tumor cerebral*. Consultado online en <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/brain-tumor/symptoms-causes/syc-20350084> el 23 de octubre de 2024.

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



¡Ya estamos en WhatsApp! Si quieres recibir en tu móvil toda la actualidad y las noticias más importantes del día, **pincha aquí y únete a nuestro canal**. Es un sistema gratuito, cómodo y seguro.

Protección de datos.

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

Aceptar

No, gracias

Ciudadanos / Vida cotidiana

Impresionante. Según un estudio, ser bilingüe puede retrasar la aparición del Alzheimer

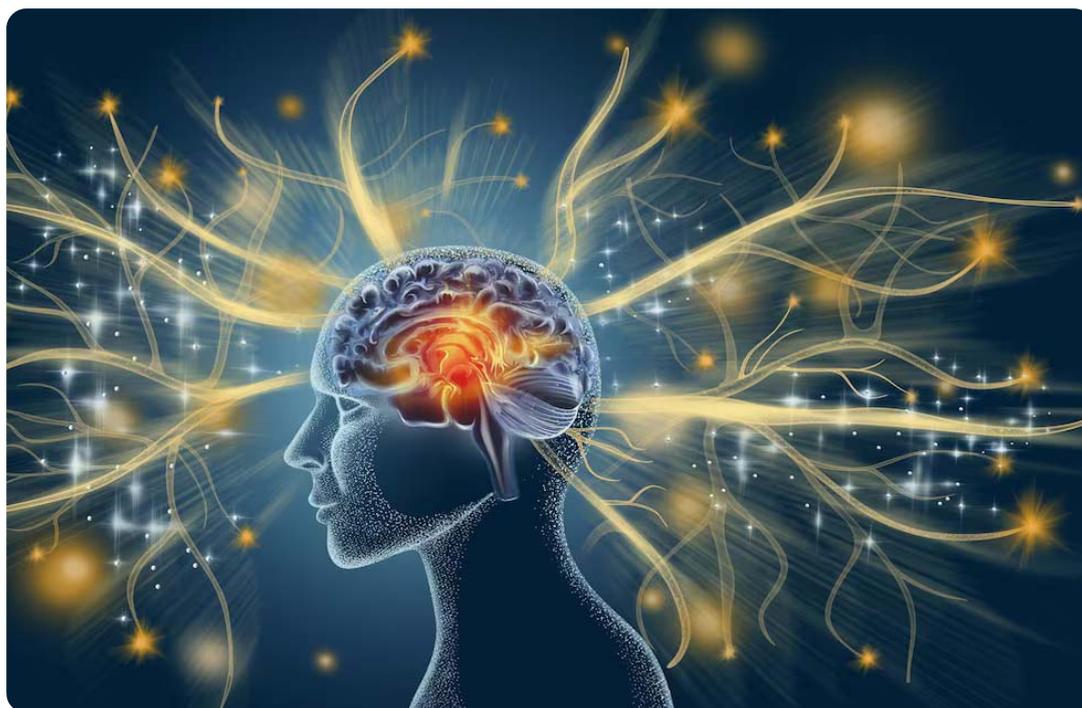
Investigadores de la Universidad de Concordia de Canadá publicaron un trabajo donde afirman que comprender una segunda lengua ayuda a retrasar la aparición de la enfermedad de Alzheimer hasta cinco años.

23 de octubre de 2024, 15:43



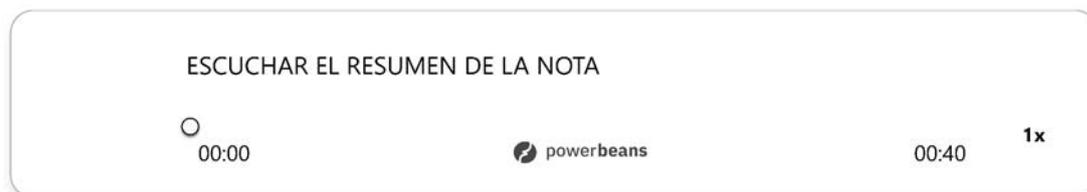
Redacción LAVOZ

Compartir



Los investigadores analizaron dónde el cerebro creaba nuevos capítulos por medio de

imágenes por resonancia magnética.



Uno de los diversos factores que pueden ayudar a retrasar la aparición de la enfermedad de Alzheimer es el bilingüismo. **Desde hace tiempo que estudios demuestran que ser bilingüe tiene beneficios cognitivos para los adultos mayores.** Las investigaciones arrojaron que ayuda a demorar **hasta 5 años la enfermedad en personas monolingües.**

En un nuevo estudio realizado por la [Universidad de Concordia de Canadá](#), que fue publicado en la revista [Bilingualism: Language and Cognition](#), los profesionales utilizaron métodos de neuroimagen para examinar la resiliencia cerebral en regiones del cerebro vinculadas con el lenguaje y el envejecimiento.

Es así como descubrieron que, cuando se los comparaba por educación, edad, memoria y función cognitiva, **el hipocampo en los bilingües con Alzheimer era más grande que el de los monolingües.**

“Había más materia cerebral en el hipocampo, que es la principal región del cerebro para el aprendizaje y la memoria y que se ve muy afectada por el Alzheimer”, afirmó la autora principal del estudio, la doctora **Kristina Coulter**. Ella coescribió el estudio con [Natalie Phillips](#), profesora del [Departamento de Psicología](#).



Kristina Coulter y sus colegas descubrieron que el hipocampo de los bilingües con enfermedad de Alzheimer era notablemente más grande que el de los monolingües. Foto: Universidad de Concordia de Canadá.

A su vez, entre individuos con deterioro cognitivo leve y Alzheimer que eran monolingües, encontraron que había evidencia de atrofia hipocampal, es decir una señal temprana de la enfermedad de Alzheimer, pero que esto no demostró cambios en el volumen del hipocampo en los bilingües durante el desarrollo de la enfermedad.

“El volumen cerebral en el área relacionada con el Alzheimer fue el mismo en los adultos mayores sanos y en el grupo de participantes bilingües. Esto sugiere que puede haber alguna forma de mantenimiento cerebral relacionado con el bilingüismo”, destacó Coulter.

Natalie Phillips comentó que **hablar más de un idioma es una de las muchas maneras de estar cognitivo y socialmente comprometido**, lo que promueve la salud cerebral.

Este **estudio de investigación** fue único porque pudieron observar la posible influencia de ser bilingüe en la estructura cerebral en todo el espectro riesgo de demencia, **“desde individuos cognitivamente normales, pasando**

por aquellos que tienen un mayor riesgo de desarrollar Alzheimer, hasta aquellos que realmente padecen la enfermedad”, concluyó la profesional.

Cuáles son las primeras cosas que una persona con Alzheimer olvida

Si bien las causas de esta enfermedad siguen siendo desconocidas, **existen señales que pueden alertar su aparición.** Este trastorno cerebral afecta de manera progresiva a la memoria a corto y largo plazo.

En total, más de 500 mil personas sufren de Alzheimer en Argentina y se estima que en el mundo se diagnostica un caso cada tres segundos. Es decir que 1 de cada 8 adultos mayores de 65 años padecen de Alzheimer. Según [Alzheimer Association](#), esta enfermedad es la quinta causa principal de muerte de los argentinos.

La [Fundación del Cerebro](#), organización española sin fines de lucro, indica que las señales más comunes en la etapa temprana del Alzheimer tienen relación con el **trastorno de la memoria** y son síntomas asociados con el **olvido de eventos recientes** o de información recién aprendida. **Los primeros signos son tempranos y casi imperceptibles.**

Además, hay otros factores como:

Cambios en la manera de trabajar con números.

Problemas de concentración y dificultad para manejar cuentas.

Dificultad para realizar tareas habituales.

Desorientación de tiempo y lugar.

El uso de las palabras para hablar o escribir.

Cabe destacar que estas son algunas sugerencias de los primeros síntomas, siempre es **recomendable acudir a un médico especialista.**



Volver

EL ICTUS: Primera causa de muerte en mujeres y de discapacidad en adultos

25/10/2024



[Imprimir](#)

El día 29 de octubre es **el Día Mundial del Ictus**, una enfermedad que en España cuenta cada año con 120.000 casos, es la primera causa de muerte en mujeres, 1 de cada 6 personas sufrirá un ictus en su vida, y es la primera causa de discapacidad en personas adultas.

Con motivo del Día Mundial, la Fundación Freno al Ictus celebra el día 28 de octubre la **jornada divulgativa “Encuentro Científico y Social sobre Ictus”**, junto a la Sociedad Española de Neurología (SEN), el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV-SEN) y el apoyo de la Fundación GMP. El objetivo de la jornada es analizar el impacto de esta enfermedad desde el punto de vista científico y social. Programa: [https://www.frenoalictus.org/noticias/dia-](https://www.frenoalictus.org/noticias/dia-encuentro-cientifico-y-social-sobre-ictus-1709)

CONFIGURACIÓN DE COOKIES

[-encuentro-cientifico-y-social-sobre-ictus-1709](https://www.frenoalictus.org/noticias/dia-encuentro-cientifico-y-social-sobre-ictus-1709)

Tal y como recuerda la Fundación de Freno al Ictus, **el 90% de los casos de ictus son prevenibles**, de ahí la importancia de fomentar una cultura de prevención y un estilo de vida saludable.

Mutualia cuenta con una metodología para el **cuidado de la salud, modelo MutualiaOn!**, para que tanto la empresa como las personas que la forman, busquen el objetivo común de su bienestar físico y mental, además de trabajar en la participación en la sociedad y el cuidado del ambiente físico del trabajo.

Enlace MutualiaOn! <https://www.mutualia.es/es/mutualia-on-modelo-empresa-saludable/>

programa ictus (PDF 458.1 KB)

NOTICIAS RELACIONADAS



Humanización e Innovación: Mutualia presenta sus avances en el XL...

23/10/2024

CONFIGURACIÓN DE COOKIES

¿Te gustaría decirnos lo que piensas de nuestros centros deportivos?

[Pulse aquí para obtener más información](#)

Deporte

I Carrera Popular Día del Ictus



Autorización

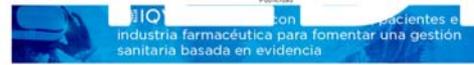
La localización de eventos celebrados en la vía pública es provisional hasta que el Ayuntamiento de Madrid, autoriza su celebración. Le recomendamos que confirme la localización con los organizadores de la prueba, en los días previos a la carrera.



Buscar...

Acces

aFon Especialidades Ingreso Noticias Artículos Suscripción Más cosas



NIMEDICA CREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

"Cerca del 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un estilo de vida saludable"

Más del 30% de las personas que sobreviven a un ictus en España, están actualmente en una 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.

¡SÍGUENOS!



28/10/2024

El 29 de octubre de 2024 es el **Día Mundial del Ictus**, una excusa para recordar la importancia de cuidarse y prevenir esta médica condición grave. **Cada año se producen casi 12 millones de casos de ictus y más 7 millones de fallecimientos en el mundo. En España son 90.000 nuevos casos y más de 23.000 muertes**, según informa la Sociedad Española de Neurología (SEN) . Se trata de 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 (GBD)".

Como detallan, más del 30% de las personas que sobreviven a un ictus en España, están actualmente en una 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.

La Dra. M^a Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, asegura que "de un año a otro no sube o baja la incidencia de forma apreciable, pero lo que sí hemos observado es que, en los últimos 30 años, se ha conseguido ir reduciendo paulatinamente el número de ictus e incluso disminuir hasta el 50% su mortalidad". Y ha proseguido "una gran parte de este éxito se debe a la implantación del Código Ictus y a las Unidades de Ictus, así como a la mejora de los tratamientos. Pero también a que cada vez hay, entre la población, un mayor conocimiento sobre los síntomas (lo que hace que los pacientes soliciten ayuda antes, porque no hay que olvidar que un solo síntoma de ictus es una urgencia médica) y también sobre la importancia de controlar los factores de riesgo". Así, ha apuntado "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 y, por ejemplo, en varios de los principales factores de riesgo de un ictus, como son la hipertensión arterial, el colesterol alto o la diabetes, ha aumentado mucho su control".

Principales causas

Según apunta la experta "el riesgo de padecer un ictus crece de forma importante a partir de los 65 años y, en general, se da más entre los hombres que entre las mujeres (aunque la mortalidad es mayor en estas últimas)". Pero alerta, "en todo caso el ictus no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: aproximadamente un 15-20% de los pacientes tienen menos de 50 años".

Por otra parte, vuelve a recalcar que, aunque la edad sea un factor de riesgo, 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. Hipertensión arterial, diabetes, hipercolesterolemia, tabaquismo, obesidad, vida sedentaria, consumo de alcohol, terapias hormonales y enfermedades cardíacas previas son las principales causas del ictus.

Últimos avances

Como especifica, "en los últimos años los mayores avances en la atención al ictus se han dado tanto en la introducción de medidas asistenciales - Unidades de Ictus, Código Ictus, y Telemedicina (Teleictus)- como en medidas terapéuticas -trombólisis, trombectomía mecánica y la mejora de los fármacos trombolíticos (tanto en efectividad como en ampliación de la ventana terapéutica)".

Tipos



Guías de Salud

Dietas Fitness Quirón Salud València Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

Cómo el deporte cambia la vida de las personas con daño neurológico: "He recuperado la autoestima"

Con motivo del Día Nacional del Daño Cerebral, la Fundación Segunda Parte organizó una competición deportiva amistosa entre centros de neurorrehabilitación y asociaciones de daño neurológico



DCA-Olimpiadas: "El deporte ha recuperado mi autoestima" / FUNDACIÓN SEGUNDA PARTE

PUBLICIDAD

José Javier Viera

26 OCT 2024 7:01



Las **enfermedades neurológicas** son cada vez más frecuentes. En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ya hay más de 9 millones de personas (alrededor del 20% de la población) que las sufren.

PUBLICIDAD

El [ictus](#), el traumatismo craneoencefálico, el tumor cerebral o las enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer, el párkinson y la esclerosis múltiple son las más comunes.



Guías de Salud

Cuidamos tu salud Alimentación

NEUROLOGÍA

Cómo el deporte cambia la vida de las personas con daño neurológico: "He recuperado la autoestima"

Con motivo del Día Nacional del Daño Cerebral, la Fundación Segunda Parte organizó una competición deportiva amistosa entre centros de neurorrehabilitación y asociaciones de daño neurológico



DCA-Olimpiadas: "El deporte ha recuperado mi autoestima" / FUNDACIÓN SEGUNDA PARTE

PUBLICIDAD

José Javier Viera

26 OCT 2024 7:01



Las [enfermedades neurológicas](#) son cada vez más frecuentes. En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ya hay más de 9 millones de personas (alrededor del 20% de la población) que las sufren.

PUBLICIDAD

El [ictus](#), el traumatismo craneoencefálico, el tumor cerebral o las enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer, el párkinson y la esclerosis múltiple son las más comunes.



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



La incidencia aumenta exponencialmente cada año y, para impulsar la rehabilitación de las personas con daño neurológico, **el deporte juega un papel fundamental.**

Por ello, con motivo del Día Nacional del Daño Cerebral, que se celebra este sábado, 26 de octubre, **la [Fundación Segunda Parte](#) ha realizado las DCA-Olimpiadas**, una competición deportiva amistosa en la que centros de neurorrehabilitación y asociaciones de daño neurológico forman equipos para participar en cinco disciplinas deportivas: boccia, pádel, tiro con arco, basket-pool y carrera de orientación.

PUBLICIDAD

“La fundación existe para que todas las personas con daño neurológico conozcan y tengan la oportunidad de hacer deporte. La actividad física tiene un componente fundamental en la neurorrehabilitación. El deporte da la oportunidad a las personas a las que la vida les ha dado una segunda oportunidad de volver a conectarse con la sociedad”, afirma Marta Pérez, directora de la Fundación Segunda Parte.

“Aparte de los beneficios físicos, el deporte para las personas con daño neurológico es una forma de volver a su vida normal. Después de una lesión o de un daño sobrevenido, lo que más quieres es volver a hacer vida normal, estar con tus amigos y hacer el deporte que antes hacías”, declara Sara Peláez, responsable del evento.



Fundación Segunda Parte / **FUNDACIÓN SEGUNDA PARTE**

Las DCA-Olimpiadas, celebradas en Forus Caja Mágica, acogieron a 200 personas con daño neurológico: **“Ver a tanta gente con una sonrisa pese a tener poca movilidad es fantástico. Que te saquen de casa y vengas aquí... te sientes un poquito normal. Es lo más bonito. Sentirse un poquito normal”**, admite José Luis, usuario de la fundación.

José Luis sufrió un ictus hace tres años cuando estaba de vacaciones: **“Estuve un mes en coma. Me quedé ciego y se me paralizó todo el lado izquierdo.** La vista la fui recuperando, pero tengo diplopía de por vida. Es muy complicado vivir con problemas de [visión](#). Llega un momento del día que estás agotado y mareado. Solo te apetece cerrar los ojos”.

PUBLICIDAD

La actividad física ha jugado un papel clave en su rehabilitación: **“El deporte ha recuperado mi autoestima. La tuve muy baja. No tenía ganas de vivir. Ahora mismo, el deporte lo es todo”.**



Fundación Segunda Parte / FUNDACIÓN SEGUNDA PARTE

El sedentarismo, un riesgo a evitar

La Fundación Segunda Parte incide en la importancia de evitar el [sedentarismo](#): "La actividad física influye en variables de salud física y mental. **El deporte provoca que las personas tengan una mejor calidad de vida y sean más capaces de salir de casa y ser autónomas**", asegura Marta Pérez.

- "El sedentarismo deriva en el desarrollo de problemas de salud secundarios. Es fundamental que sean físicamente activos y conozcan la oportunidad que tienen".

La directora apunta que, gracias a este acto, muchas personas han comprendido que tienen una oportunidad y que realizan cosas que no sabían que podían hacer.

Mario es un ejemplo de ello. Durante la pandemia sufrió un ictus isquémico y encontró en el deporte una vía de escape.

"Al principio se te hace muy duro. Pensaba que ya no valía para nada y necesité ayuda psicológica. Gracias al deporte he podido ver que puedo hacer más cosas. Me di cuenta que me olvidaba de todos mis miedos. Siempre he sido muy negativo y muy cerrado, pero con la fundación y haciendo deporte he conocido a gente fantástica. Las personas que conoces aquí son maravillosas. Aquí

todos somos iguales”, reflexiona.

Marta Pérez y Sara Peláez coinciden: las DCA-Olimpiadas han sido un éxito. “Se ha entendido lo que hacemos. Se está produciendo un cambio de tendencia. **Estamos convirtiendo pacientes en deportistas**”, explica la directora.



Fundación Segunda Parte / **FUNDACIÓN SEGUNDA PARTE**

Y ningún ejemplo mejor de deportista que Álvaro, embajador de la fundación y querido por todos sus compañeros: **“Tuve un accidente de tráfico con 22 años. Tengo un traumatismo craneoencefálico, daño cerebral y movilidad nula en el lado derecho. Al principio me costaba vivir con la enfermedad. Luego lo entendí y ahora lo llevo muy bien.** El deporte me distrae, hablas con unos y con otros, nos vacilamos... pero siempre de buen rollo”.

Te puede interesar

HEMATOLOGÍA

Trombosis, la desconocida enfermedad que mata una persona cada seis minutos ¿Soy de riesgo?

DÍA MUNDIAL DE LA PARÁLISIS CEREBRAL

Neuroprótesis: cómo devolverle el habla a alguien con parálisis cerebral que la ha perdido

ENFERM

El día ¿
cuesta
contro



"La gente quiere hacer actividad física. **Es una demanda creciente. Debemos implementar programas de actividad física en todas las partes para que cualquier persona pueda acceder a una práctica deportiva de calidad dirigida por técnicos cualificados**", finaliza Peláez.

TEMAS

NEUROLOGÍA

ACTIVIDAD FÍSICA

ICTUS

DEPORTE

SEDENTARISMO

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



El dolor afecta a una gran parte de la población en España, siendo un problema relevante de salud pública. Así lo atestiguan los datos facilitados por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Más del 30% de la población sufre algún tipo de dolor, y este es más común en personas de entre 45 y 54 años, afectando principalmente a mujeres (60%). Un 18% de los españoles sufre dolor crónico, definido como aquel que persiste durante más de tres meses, y más del 5% experimenta ese dolor diariamente.

La SEN también asegura que ese dolor afecta en gran medida a los adultos mayores de 65 años. Concretamente refiere que el dolor crónico afecta al 40% de este grupo de población, condicionando su vida y su autonomía de forma muy significativa.

EL DOLOR NEUROPÁTICO COMO DOLOR INCAPACITANTE



El dolor neuropático, un tipo específico de dolor crónico, es causado

por una lesión en el sistema nervioso y afecta a más de tres millones de personas en España, con 400.000 nuevos casos cada año. Este dolor es más frecuente en adultos mayores de 55 años y en mujeres (57% de los pacientes). Las causas más comunes son la diabetes, el dolor lumbar, las secuelas postraumáticas o quirúrgicas, aunque también puede presentarse sin una causa aparente. Su tratamiento es complejo y menos del 60% de los pacientes logran un alivio adecuado con los tratamientos actuales.

El dolor neuropático es de gran intensidad y afecta significativamente la calidad de vida de quien lo sufre. También provoca comorbilidades muy significativas como trastornos del sueño (60% de los pacientes), fatiga (42%), depresión (34%) y ansiedad (25%). Además, un 65% de los pacientes con dolor neuropático ha tenido que restringir sus actividades diarias, y el 82% considera que este dolor ha impactado negativamente su calidad de vida.

La falta de diagnóstico y el tratamiento insuficiente del dolor neuropático son problemas frecuentes. El diagnóstico temprano y un manejo integral, incluyendo la participación de equipos transdisciplinarios y no medidas farmacológicas, son esenciales para mejorar la calidad de vida de los pacientes, como aseguran los expertos.

En este sentido se manifiesta el coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la Sociedad Española de Neurología, Alan Luis Juárez-Belaúnde, destacando la importancia de una evaluación y diagnóstico adecuados para mejorar el manejo del dolor neuropático. “Es esencial identificar correctamente este tipo de dolor y las comorbilidades asociadas para ofrecer un tratamiento temprano e integral. Aunque se requieren fármacos más eficaces para el tratamiento a largo plazo, también es crucial proporcionar acceso a equipos transdisciplinarios y considerar medidas no farmacológicas individualizadas para cada paciente”, añade.



INFORMACIÓN ADICIONAL

 **Jue 24 Octubre 2024**

 **Actualidad**

ENLACES RELACIONADOS

 [Consulta otras Noticias de Actualidad](#)





Más ▾

Sociedad

AL MINUTO / INTERNACIONAL / POLÍTICA / OPINIÓN / SOCIEDAD / DEPORTES / ECONOMÍA / LOCAL / GENTE / CULTURA / SUCESOS **SUSCRÍBETE**



(Servimedia)



SERVIMEDIA

24/10/2024 13:45

MADRID, 24 (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)'.









NOTICIAS

SALUD Y ESTILO DE VIDA

Neurólogos alertan sobre un incremento del 13 % en casos de meningitis en el último año

BY KATIA NAVAS HERNÁNDEZ



27/10/2024 - 08:00



Lectura fácil

X

de la **vacunación**.

La SEN realizó esta declaración en el contexto del **Día Mundial contra la Meningitis**, que se celebró el pasado 5 de octubre, como parte de la campaña impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) bajo la iniciativa 'Derrotar a la Meningitis en 2030'.

¿Qué es la meningitis?

La meningitis se define como una **inflamación de las membranas que cubren el cerebro** y la médula espinal, conocidas como meninges. Esta inflamación puede ser provocada por diferentes agentes, como virus, bacterias y hongos.

La meningitis bacteriana es la forma más grave de la enfermedad y requiere atención médica urgente. Los síntomas típicos incluyen fiebre alta, rigidez en el cuello, dolor de cabeza severo, confusión, sensibilidad a la luz y, en algunos casos, erupciones cutáneas. La detección temprana y el tratamiento inmediato son esenciales para prevenir complicaciones graves o la muerte.

Grupos de riesgo y prevención

La SEN ha informado que España registra cerca de 1.000 casos de meningitis anualmente, con un 10 % de estos siendo clasificados como graves.

Los grupos más vulnerables incluyen a niños menores de cinco años, particularmente aquellos que no están vacunados, y a jóvenes de entre 15 y 24 años. De hecho, la meningitis sigue siendo la principal causa de muerte por **infecciones en niños y adolescentes** en el país.

prevención de la meningitis.

Tratamiento de la meningitis

El tratamiento de la meningitis depende de la causa de la enfermedad. En el caso de la **meningitis bacteriana**, es vital iniciar la terapia con antibióticos lo más pronto posible, ya que esta forma de la enfermedad puede ser letal. La **atención médica** generalmente implica la administración de antibióticos intravenosos y, en algunos casos, corticosteroides para reducir la inflamación.

Para la **meningitis viral**, el tratamiento suele ser menos agresivo, ya que la mayoría de los casos se resuelven sin necesidad de medicamentos específicos. El enfoque principal es aliviar los síntomas y garantizar que el paciente esté bien hidratado.

Dada la gravedad y las posibles complicaciones de la **meningitis**, como daño cerebral, pérdida auditiva y problemas neurológicos, es esencial que cualquier persona con síntomas sospechosos busque atención médica de inmediato. Esto resalta la importancia de la educación sobre la enfermedad y la promoción de políticas de salud pública efectivas que garanticen una respuesta rápida y adecuada ante casos de meningitis.

Mira Esto



7 Cosas que le suceden a tu cuerpo si comes huevo todos los días

Brainberries



¿No disfrutas las telenovelas turcas? Bueno, tengo malas noticias

Brainberries



Piratas del Caribe: 10 modelos cubanas que se robaran tu corazón

Brainberries

¿Sabes cuáles son los beneficios de dormir con antifaz?

Te contamos por qué puede ser una gran idea y seleccionamos aquellos modelos que te ayudarán a descansar mucho mejor



© Getty Images

PUBLICIDAD



Esta madrugada se ha producido el **cambio de hora estacional de otoño e invierno**. Así, los relojes se han retrasado una hora y, aunque te pueda parecer una práctica sencilla, a muchas personas les suele afectar al sueño. Algo que, a su vez, les afecta de forma directa a la salud y el bienestar en general. De hecho, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **el 48% de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad ni descansa de una forma adecuada**.

Muchos de nosotros lo sabemos y lo notamos a diario, por lo que, cada vez que tiene lugar un cambio de hora, volvemos a preocuparnos por ello. Algunas personas buscan suplementos alimenticios como la melatonina para dormir, otros rediseñan su cama con colchones y almohadas más adecuadas a su forma de dormir y, quizás no lo has pensado, pero hay personas que también recurren a los **antifaces para dormir** y les funcionan.

Por eso, si ya no sabes a qué recurrir, esta última opción puede ser la clave. Te contamos qué beneficios tiene su uso, en qué debes fijarte a la hora de elegir el tuyo y cuáles son los modelos mejor valorados para que pruebes con ellos.

Beneficios de dormir con antifaz

- Al cubrir los ojos, **el antifaz ayuda a bloquear la luz** y, por lo tanto, tu entorno es más oscuro, lo que te puede ayudar a conciliar el sueño.
- **Reduce la fatiga ocular** y si, como yo, sufres de **dolores de cabeza**, algo que puede venir producido por una prolongada exposición a la luz artificial, **te ayuda a descansar mejor**.
- Si tu antifaz tiene gel, **también puedes beneficiarte de su efecto refrescante y relajante en la zona de los ojos**, algo especialmente útil si sufres de ojo seco.

- **EL MEJOR VALORADO EN AMAZON: INNELO Antifaz para Dormir**.

- **EL MÁS ECONÓMICO: Antifaz para Dormir Innovador Trilancer**.

- **EL MÁS SUAVE: Aosun Antifaz para Dormir**.

- **EL MÁS COMPLETO: LC-dolida 3D Antifaz para Dormir con Auriculares**

Bluetooth V5.4.

- **EL MÁS VERSÁTIL: Antifaz para Dormir Verano Legezon.**

Los antifaces más cómodos y suaves para dormir

1/5

EL MEJOR VALORADO EN AMAZON: INNELO Antifaz para Dormir



VER PRECIO

El antifaz para dormir de **INNELO** es el que mejor valoraciones recoge en Amazon. Está **fabricado en espuma viscoelástica de rebote lento de alta densidad**, lo que hace que sea un antifaz muy **transpirable** y **suave**. Además, también ayuda que **está forrado con un tejido de seda muy fresco**.

Ha sido diseñado con un **punte nasal elevado** y suficiente hueco como para no resultar incómodo, pero sin dejar de pasar la luz. De esta manera, **se adapta bien a la forma de tu cara y te lleva a la oscuridad total sin presionar**.

Además, se ha dado **un contorno de ojos en 3D bastante profundo**, para que no haya molestias al parpadear. Se fija con **una banda de goma elástica que se ajusta según el nivel de presión que necesites**. Se desliza con facilidad y es bastante flexible.

2/5

EL MÁS ECONÓMICO: Antifaz para Dormir Innovador Trilancer



COMPRAR EN AMAZON POR (8,79€) 7,47€

Aún sin oferta, este antifaz para dormir de **Trilancer** es el más económico que puedes conseguir con unas buenas valoraciones.

Disponible en muchos colores diferentes, **su diseño es el más fino y ligero de la selección**. Es un antifaz que consigue que la luz no traspase gracias a **su diseño de doble refuerzo**, con un **buen recorte de nariz** y una tela que garantiza la oscuridad.

Está fabricado en una seda llamada *Ice Silk* (muy parecida al modelo anterior) que absorbe el calor, siendo muy **transpirable**, y también **suave**. **Su peso es su punto fuerte, con tan solo 30 gramos**.

3/5

EL MÁS SUAVE: Aosun Antifaz para Dormir





VER PRECIO

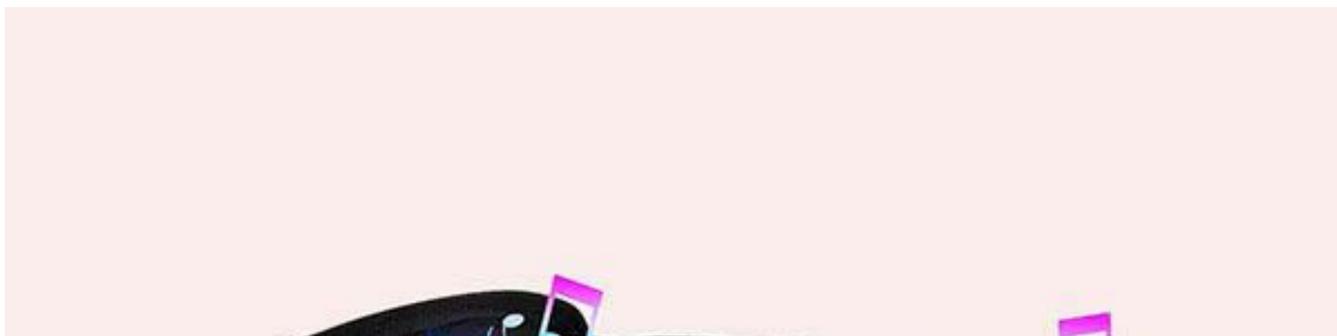
Por sus materiales, este antifaz para dormir de **Aosun** es el más **suave** de la selección. Está **confeccionado con una seda 100% natural y muy agradable para la piel**. Además de suave, es muy **transpirable** y hasta **refrescante**. Por ello, está especialmente pensada para las **personas con pieles sensibles o para el verano**, cuando hace mucho calor.

Es un antifaz que **bloquea la luz de manera eficaz**, pues se adapta bien al contorno de la cara. Para ajustarlo, debes utilizar su **banda elástica**, evitando que se mueva durante la noche.

Además, **puedes lavarlo con tranquilidad**, pues sus costuras han sido diseñadas específicamente para no dañarse. Ahora bien, **te recomendamos hacerlo a mano**.

4/5

EL MÁS COMPLETO: LC-dolida 3D Antifaz para Dormir con Auriculares Bluetooth V5.4



[VER PRECIO](#)

Este antifaz para dormir es el más completo de la selección, porque además de bloquear la luz, **te ofrece otro tipo de posibilidades que pueden ayudarte a conciliar el sueño.**

Está diseñado por **LC-dolida** y acumula muchas reseñas en Amazon. Es **un antifaz en 3D con un diseño más bien clásico**, pero con un tejido que busca ser **muy agradable para la piel**. Tiene, como algunos modelos anteriores, **una cuenca ocular en 3D muy profunda**, para no presionar los ojos. **Su cuenca de la nariz es bastante alta**, adaptándose a muchos tipos de fisionomías.

Además, **tiene un contorno bastante amplio**, llegando bien a la sien y, por tanto, ajustándose completamente para bloquear la luz. Tiene también una **correa ajustable. Se puede lavar a máquina.**

Cuenta con una **tecnología de Bluetooth V5.4**, que te permite conectar tus auriculares y tu dispositivo móvil para ponerte música relajante o lo que necesites para conciliar el sueño. Hay mucha gente que, por ejemplo, se duerme escuchando la radio. Es un antifaz para los que saben que sí o sí necesitan uno para dormir.

5/5

EL MÁS VERSÁTIL: Antifaz para Dormir Verano Legezon

[VER PRECIO](#)

Por último, te recomiendo este antifaz de **Legezon** con muy buenas reseñas en Amazon y con una **relación calidad-precio** que le convierte en **una buena opción si necesitas algo muy versátil**. Que te acompañe en casa pero también en tus viajes.

Es **un antifaz bien contorneado en 3D muy ergonómico** y una **profundidad de 13**

milímetros, lo que deja a tus ojos libres de presiones e, incluso, **es capaz de no estropear tu maquillaje**.

Los dos laterales están diseñados con inclinación para que sea **mucho más cómodo al dormir y no oprima la zona alta de las orejas**. Pesa tan solo **30 gramos** y tiene una altura de nariz que es válida para todos, independientemente de tu contorno.

Cuenta con **una hebilla que se desliza fácilmente y es elástica**, para ajustarlo bien a la cabeza. Es un antifaz suave e incluye, como accesorios, tapones para los oídos y todo lo que necesitas para transportarlo.

OTROS TEMAS

TENDENCIAS

¡H! shopping



Apúntate a la Newsletter de ¡H! Shopping para que nuestras expertas en compras te avisen de las mejores ofertas.

Email:

ENVIAR

Al registrar tu dirección de email, reconoces haber leído y aceptas [la política de privacidad de ¡HOLA!](#)

PUBLICIDAD

CONTENIDO PATROCINADO

El párkinson afecta a 10 millones de personas en el mundo y aún no hay cura, pero se avanza en terapias y medicamentos

Se trata de la enfermedad crónica neurodegenerativa más frecuente, tras el alzheimer, pero no sólo la padecen personas mayores sino que un 20% de sus enfermos tiene menos de 40 años, y también hay miles sin diagnosticar.

Mariano Tomás | 27/10/24 03:00



Se estima que el párkinson afecta a unos 10 millones de personas en todo el mundo, de ellas unas 300.000 en España

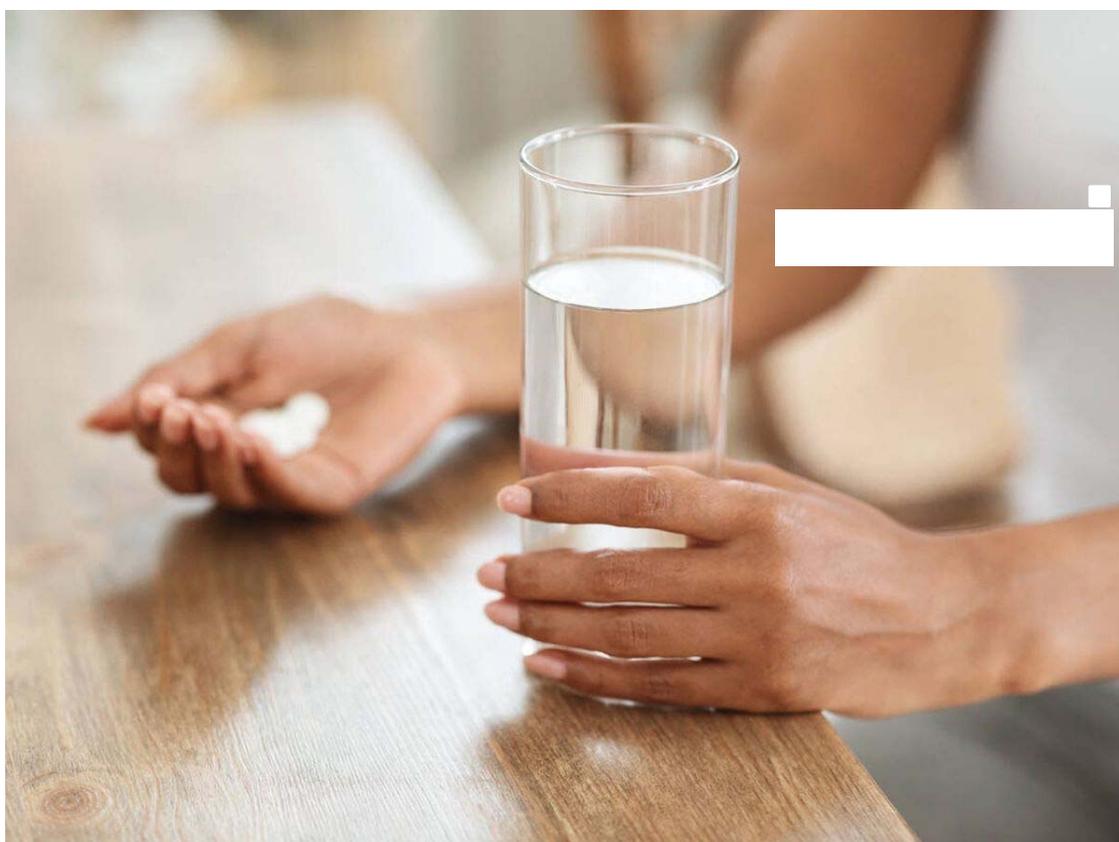
Privacidad

Bienestar

SALUD DEL CEREBRO

Todo lo que necesitas saber sobre el magnesio: un gran aliado para la salud cognitiva

El déficit de este nutriente produce fatiga e irritabilidad. Cuando su deficiencia es severa puede afectar a la función cardiaca y al sistema nervioso en forma de debilidad, calambres musculares, letargia, confusión y convulsiones



(istock)

Por **Ana Camarero**

27/10/2024 - 05:00



Desde hace algún tiempo, no recuerda lo que ha desayunado si le preguntas tan solo unos minutos después. Menos aún si la noche anterior vio en televisión el partido de fútbol que retransmitieron. Ya tampoco prepara su medicación diaria, una rutina que realizaba hasta hace algunos meses. Son actividades que paulatinamente van cayendo para él en el olvido, una situación que asume con resignación. Dice que son los años. Acaba de cumplir 88. Efectivamente, **la edad es un factor que incide en nuestra salud cognitiva**, pero no es el único. Existen otros que también tienen un papel importante en la evolución de la misma, como la actividad física, las relaciones sociales, el consumo o no de tabaco y alcohol y, por supuesto, la dieta.

Entre otros nutrientes, la ciencia pone el foco en **el valor que tiene el magnesio en nuestra alimentación**. El estudio publicado en *European Journal of Nutrition*, en 2023, "**La ingesta dietética de magnesio está relacionada con mayores volúmenes cerebrales y menores lesiones en la sustancia blanca con notables diferencias de sexo**", se realizó con 6.000 adultos de entre 40 y 73 años en el Reino Unido. Los participantes cumplieron un cuestionario en línea cinco veces durante 16 meses, que los investigadores utilizaron para calcular su **ingesta media de magnesio diaria** en función de la cantidad que comieron de 200 alimentos específicos. Seguidamente, les hicieron una resonancia magnética para medir su volumen cerebral. Las personas cuyas dietas incluyeron más de 550 miligramos de magnesio diario presentaban volúmenes cerebrales más altos, lo que los investigadores equipararon con una edad cerebral un año más joven a los 55, respecto de aquellos que consumieron en torno a 350 miligramos de magnesio al día.

El magnesio (mg) es un nutriente **indispensable para la salud y para la vida** porque está presente en todas las células de plantas y animales y participa en numerosas funciones del organismo. "Es fundamental para cientos de reacciones enzimáticas, destacando las responsables de la producción de energía (ATP) y la regulación de funciones del ADN y ARN", explica **Gurutz Linazasoro**, neurólogo y miembro de la Sociedad Española de Neurología (**SEN**). Además, posee otros beneficios para nuestro organismo, dado que "regula el metabolismo de la glucosa, las proteínas y los lípidos y participa en el control de la función neuromuscular, la regulación del ritmo cardíaco y el ritmo circadiano (sueño), la secreción de hormonas y la acción del ácido glutámico en el cerebro, implicado en el aprendizaje, la memoria y la excitabilidad de las neuronas", agrega.

El magnesio de la dieta se absorbe, de media, en un 45% en el intestino delgado, principalmente, y el 55% restante es excretado en heces. Para mantener unos niveles óptimos de magnesio en sangre "es importante que nos aseguremos de tener una dieta con un equilibrio entre la ingesta de alimentos ricos en magnesio y alimentos ricos en calcio", señala la doctora **Cristina Sevillano Collantes**, jefa de Sección de Endocrinología y Nutrición del **Hospital Universitario Infanta Leonor**. El aporte de magnesio para mantener nuestra salud cognitiva es posible con una alimentación apropiada, aunque hay que tener en cuenta algunas situaciones en las que **se puede incurrir en un déficit del mineral**, "como sería el elevado consumo de productos procesados, el alcoholismo, situaciones de malabsorción intestinal, vómitos, diarreas, diuresis excesiva por diuréticos y una gran variedad de enfermedades entre las que destacan la insuficiencia renal crónica, la **enfermedad inflamatoria intestinal**, cirrosis, insuficiencia cardíaca, hipotiroidismo, y diabetes mellitus", sostiene.

Alimentos con magnesio. (istock)

La deficiencia leve o moderada de magnesio suele pasar inadvertida en la persona que la sufre. Algunos de los síntomas que presenta este déficit es **fatiga e irritabilidad**, que muchas veces se atribuyen a otras causas. Cuando la deficiencia es severa puede afectar a la función cardíaca (arritmias) y al sistema nervioso en forma de **debilidad, calambres musculares, letargia**, confusión y convulsiones. No es habitual que la falta de magnesio ocurra aisladamente y casi siempre va unida a un déficit de potasio y calcio. "En recientes estudios se han encontrado asociaciones entre la **deficiencia de magnesio y la migraña, la depresión** y la fragilidad senil. Se ha propuesto que estas acciones pueden ser debidas a que este nutriente ejerce un efecto antiinflamatorio y antioxidante en el cerebro. Hacen falta más estudios para demostrar estos supuestos", apunta el miembro de la SEN. Para **diagnosticar con precisión una hipomagnesemia** hay que determinar los niveles sanguíneos de magnesio y también calcular la cantidad ingerida y eliminada por el riñón para realizar un balance correcto.

La ingesta recomendada de magnesio es de 350-400mg/día para varones, de 300-350mg/día para mujeres y unos 150mg/día para niños. Estas recomendaciones se incrementan **durante el embarazo y la lactancia hasta 400mg/día**. Los principales alimentos que se consideran fuentes de magnesio son “los vegetales, pues este mineral forma parte de la molécula de clorofila, en la que desempeña un papel bilógico esencial, comparable al que tiene el hierro en la hemoglobina. Frutos secos, cereales y hortalizas son ricos en magnesio, pero contienen fitatos y oxalatos que disminuyen su disponibilidad; lo mismo ocurriría con el chocolate. Los lácteos, huevos y pescados serían alimentos de origen animal con alto contenido en magnesio”, enumera la jefa de Sección de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Infanta Leonor.

Foto: La importancia de incluir magnesio en la alimentación: depresión, fatiga y otros síntomas por no tomarlo (iStock)

TE PUEDE INTERESAR

La importancia de incluir magnesio en la alimentación: depresión, fatiga y otros síntomas por no tomarlo

Alimento

El magnesio, como cualquier otro mineral y vitamina, es **esencial para el funcionamiento de nuestro cuerpo, incluido el cerebro**. En el caso de personas que tienen diagnosticado deterioro cognitivo, ¿es conveniente una suplementación de este nutriente? “Aunque hay algún artículo que lo recomienda, en otros muchos aconsejan otro tipo de suplementos (omegas, vitamina D, E, B, cúrcuma, etc)”, destaca la doctora **María Teresa Carreras Rodríguez**, especialista en Neurología y Responsable de la Unidad de Memoria y Deterioro Cognitivo del **Hospital Universitario de La Princesa**. E insiste en que, “a día de hoy, no existen ensayos clínicos que hayan demostrado la **efectividad del magnesio** concretamente en el deterioro cognitivo. Por ejemplo, en la **Guía de Prevención de Deterioro Cognitivo**, documento de la Sociedad Española de Neurología, su capítulo de suplementos nutricionales no habla específicamente de magnesio. Sin embargo, si hablamos de pacientes con migraña, sería recomendable, de modo preventivo, un suplemento de magnesio en la dieta”.

En cualquier caso, si fuera necesaria la **suplementación de magnesio** en personas con deterioro cognitivo para incrementar los niveles de este mineral que no pueden obtener a través de la dieta, ha de tenerse en cuenta que un exceso de esos niveles “puede provocar arritmias, somnolencia y depresión del sistema nervioso central, lo que se traduce en que hay que hacer una buena valoración del paciente antes de comenzar con **el aporte de un suplemento de magnesio**”, declara la doctora Sevillano.



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



EL EJERCICIO QUE TE AYUDA A DORMIR MEJOR - GPOINTSTUDIO EN FREEPIK

BIENESTAR

Este es el ejercicio que te ayuda a dormir mejor si lo haces antes de irte a la cama, según un estudio

Tal y como señala una reciente investigación, hay un ejercicio físico que realizado antes de irse a la cama ayuda a conciliar el sueño y a dormir mejor

■ Valeriana, el aliado para combatir el insomnio y el estrés: estos son los mejores suplementos

Millones de personas en todo el mundo aseguran tener **problemas para dormir**. El estrés, la ansiedad, las

preocupaciones o el consumo de algunos medicamentos son algunas de las causas más comunes del [insomnio](#), considerada uno de los trastornos del sueño más comunes. Así lo apunta la Sociedad Española de Neurología (SEN), que señala que en torno al 48 por ciento de la población adulta no goza de un sueño de calidad, y desvela que son más de cuatro millones de españoles los que padecen [insomnio crónico](#).

Según la [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS), dormir no solo es un placer, sino una **necesidad del organismo**. Por ello, la falta de un buen descanso repercute directamente sobre el bienestar de las personas, algo por lo que recomienda dormir al menos de seis a siete horas al día.

A pesar de las recomendaciones, conciliar el sueño y dormir bien no siempre es una tarea fácil. Algo que bien saben las personas con trastornos del sueño como el insomnio. Eso sí, según los expertos, existen algunos **trucos que pueden ayudarnos a descansar.**



Foto: Gpointstudio en Freepik

El ejercicio que tienes que hacer antes de irte a la cama para dormir mejor

Como decíamos, existen algunos consejos que nos pueden ayudar a dormir bien. Entre ellos, cuidar la alimentación, utilizar técnicas de relajación o leer un libro antes de irse a la cama. Pero además, los expertos recomiendan **hacer ejercicio físico**, una práctica saludable que nos puede ayudar a dormir.

Hacer deporte es bueno para la salud en general, pero también para dormir. Y no solo porque ayuda a llegar cansado a la noche, ayudándonos a **conciliar el sueño**. Tal y como ha desvelado un estudio, hay un ejercicio concreto que puede convertirse en el mejor aliado para combatir el insomnio.

Así lo señala un estudio científico realizado por la Universidad de Otago, en Nueva Zelanda, y publicado en la revista *BMJ Sport & Exercise Medicine*, que concluye que **hacer sentadillas antes de irse a la cama** ayuda a dormirse más rápido.

Esta **investigación** quiso averiguar los beneficios que podía tener hacer periodos cortos de ejercicio de baja intensidad durante la noche. Para ello, se centraron en 28 personas, principalmente mujeres, de unos 25 años de media, a los que se estudió en dos sesiones.



Foto: Freepik

“En la primera sesión, se sentaron durante cuatro horas y se limitaron a ver la televisión. En la otra, interrumpieron esas cuatro

horas de estar sentados cada 30 minutos para realizar tres minutos de ejercicios de resistencia” explicó Jennifer Gale, autora principal del estudio.

El ejercicio que hicieron los participantes de este estudio antes de dormir fueron **sentadillas, una práctica muy completa** con la que se trabajan principalmente los cuádriceps, los gemelos, y los glúteos, pero que también sirve para fortalecer el abdomen, la espalda, la cadera y las rodillas.

Así, y tras controlar el sueño de los participantes, los investigadores desvelaron que estos **durmieron alrededor de 27 minutos más** cuando hicieron las sentadillas que cuando no: “En comparación con estar sentados, las pausas regulares para realizar actividad aumentaron con el tiempo medio del periodo de sueño y el tiempo pasado durmiendo en casi media hora”.

“Podemos decir que realizar pausas para realizar ejercicios de resistencia con peso corporal por la noche tiene el potencial de **mejorar el tiempo y la calidad de sueño** y que no altera ningún otro factor”, aseguraron los autores del estudio.

Apoya TU periodismo independiente y crítico

Ayúdanos a contribuir a la Defensa del Estado de Derecho

Dona ahora



☰ Comentarios

Leer comentarios ▾

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

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

La revista de la piel



Cómo usar el método del plato para dormir mejor; dos recetas contra el insomnio del doctor Esteve, experto en medicina del sueño

Comer bien para dormir mejor y **acostumbrarnos antes al horario de invierno**. El doctor Antoni Esteve da las claves para abordar los trastornos del sueño a través de la dieta en 'Dime qué comes y te diré cómo duermes'. Y son éstas.

MARISA DEL BOSQUE
Actualizado Domingo, 27 octubre 2024 - 00:08



El lado oscuro de una ensalada y por qué no hay que abusar de ellas: "Son una bomba", advierte el experto en bienestar Jean-Luc Riehm

El secreto para comer pasta y no engordar está escondido en tu despensa, palabra de nutricionista

Cómo quemar calorías mientras vas en Metro: "Hay que compensar los movimientos del vagón"

Convierte la alimentación en tu **mejor aliada y transforma tus noches de insomnio** en un descanso reparador. Es el leitmotiv de 'Dime qué comes y te diré cómo duermes', el último trabajo que ha unido a **Adsalutem Instituto del Sueño**, la institución fundada y dirigida por el doctor **Antoni Esteve**, referente en Medicina del Sueño, y la **Fundación Alicia**, el primer centro de I+D+I en cocina especializado en aunar alimentación y ciencia para que "todos comamos de manera adecuada, sana, sostenible y placentera", explica su director general, **Toni**

Justo después del cambio de hora que ha tenido lugar esta madrugada para adaptarnos al **horario de invierno**, eso de convertir la alimentación en aliada suena bien, porque la dificultad para dormir de forma profunda y reparadora encabeza la lista de los trastornos más habituales que ocasiona atrasar el reloj. "Ajustar nuestros ritmos internos con el cambio horario de otoño puede costarnos hasta cuatro días", apunta **Tomás Zamora**, director del departamento de Innovación del **Instituto Europeo de Calidad del Sueño**. Se trata de un problema añadido ya que, sin cambios de hora de por medio, la gran mayoría de la sociedad sufre trastornos del sueño e incluso insomnio crónico: según la **Sociedad Española de Neurología**, un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave.

PUBLICIDAD

No obstante, dormir bien no sólo es esencial para nuestra salud física, sino también para nuestro **bienestar mental y emocional**. Y lo mismo podemos afirmar de la alimentación, "porque nos construimos y reconstruimos mediante el acto de comer y dormir", aseguran tanto el doctor Esteve como Toni Massanés. De ahí que hayan sumado fuerzas para desvelar cómo comer y adoptar buenos hábitos que nos permitan dormir más y mejor. "Pasamos una tercera parte de nuestra vida durmiendo y durante ese tiempo nuestro cuerpo y mente se regeneran, se fortalecen e incluso sanan", afirman. La guía ha sido desarrollada conjuntamente por un equipo interdisciplinario de científicos y cocineros de la Fundación Alicia, en colaboración con los profesionales de **AdSalutem Instituto del Sueño**.

Entre los enemigos de un buen descanso, viejos conocidos: estrés y ansiedad; cafeína, nicotina y alcohol, la actividad física excesiva antes de acostarse y algunos fármacos. ¿Y como aliados? Una buena higiene del sueño y un cuidado **plan de alimentación**. "La **evidencia científica** sugiere que dieta y sueño están estrechamente relacionados en una interacción bidireccional, lo que comemos afectará a cómo dormimos, y no dormir bien afectará a lo que comemos", sostienen los expertos.

¿Qué comer para dormir mejor?

La clave para mejorar nuestro sueño y evitar episodios de insomnio es "mantener una microbiota diversa y resiliente que genere un estado antiinflamatorio", explican. En este sentido, alza la bandera la **dieta mediterránea**: conviene consumir productos de origen vegetal frescos y de temporada (cereales integrales, legumbres, fruta, verduras y hortalizas, tubérculos, frutos secos, setas...) y pequeñas proporciones de alimentos de origen animal (carne magra, pescado blanco y azul, huevos, leche, yogur natural y quesos), además de usar aceite de oliva virgen extra tanto para aliñar como para cocinar. Fácil lo pone también el **método del plato**: llenar la mitad con vegetales y, del resto, un cuarto con proteínas y el otro con carbohidratos que incluyan granos enteros, como arroz y cereales integrales, y legumbres.

PUBLICIDAD

En ambos casos, hay que priorizar los alimentos que ayudan a disminuir los niveles de **cortisol**, la hormona del estrés. Son los ricos en **omega 3**, como el pescado azul, las nueces y las semillas de lino o chía; los que tienen altos niveles de **fibra** y los que incluyen una buena ración de **antioxidantes**.

Vitaminas que ayudan a dormir mejor

Con las bases anteriores, lo siguiente es saber cómo influyen las vitaminas y micronutrientes en nuestro sueño. Los expertos de **Adsalutem Instituto del Sueño** y la Fundación Alicia enumeran los que ayudan.

Vitamina B6. Aumenta la disponibilidad de serotonina, imprescindible en la síntesis de melatonina.

Ácido fólico (vitamina B9). Se relaciona con mejoras en el ciclo de sueño y vigilia, gracias a su papel en la síntesis de neurotransmisores como la serotonina y la melatonina, y en la regulación del ritmo circadiano.

Vitamina B12. Contribuye a la secreción de melatonina, lo que influye positivamente en el descanso.

Vitamina A. El ácido retinoico, un metabolito de la vitamina A, ayuda a modular el proceso regulador circadiano del sueño.

Vitamina C. Es un potente antioxidante que contribuye a aumentar la duración del sueño. También se relaciona con una disminución de trastornos

Vitamina D. Su déficit favorece una menor calidad del sueño, incluyendo despertares nocturnos y somnolencia diurna. Además, contribuye a producir melatonina.

Selenio. Se relaciona con un tiempo total de sueño óptimo, su carencia se asocia con dificultades para conciliar el sueño.

Calcio. Su déficit dificulta quedarse dormido.

Potasio. Ayuda a conciliar el sueño y tenerlo bajo dan lugar a distintos trastornos.

Hierro. Su carencia se relaciona con los despertares nocturnos y con una menor cantidad de horas de sueño.

Zinc. Un nivel bajo se asocia con mayores interrupciones del sueño.

Magnesio. Mejora la calidad y la cantidad total de sueño al influir en la secreción de melatonina. Además, potencia la actividad del GABA, una sustancia promotora del sueño.

Cenas para unos dulces sueños

El **método del plato** puede utilizarse por la noche para dormir mejor, asegura el doctor Antoni Esteve. La idea es diseñar **cenas** que incorporen "alimentos potenciadores del sueño" y eviten los que perjudican un buen **descanso**, entre otros, guisos fuertes, quesos grasos, comidas picantes y ácidas, salsas muy especiadas, cocciones a la parrilla o barbacoa, carnes grasas y postres elaborados como tartas y pasteles. Estas son las tres propuestas de cena de la **Fundación Alicia** para unos dulces sueños.

Para una cena en familia, con primero y segundo plato: ensalada variada con brochetas de rape y patatas al microondas con salsa kéfir.

De tapas con los amigos: cogollos rellenos de picadillo y legumbres, calamares con ajo y perejil, chupito de crema de boniato y champiñones rellenos.

Un plato único con las sobras del día anterior y algún básico de despensa para ese momento donde se tiene poco tiempo: arroz integral con vegetales y sardinas a la plancha.

Dos recetas para dormir bien

Sabrosas y sencillas, estas dos "recetas para combatir el insomnio", ayudan a tener un **descanso** reparador, dicen Massanés y Esteve. Forman parte de otras tantas que detallan en su libro.

Espinacas con pasas, nueces y pera

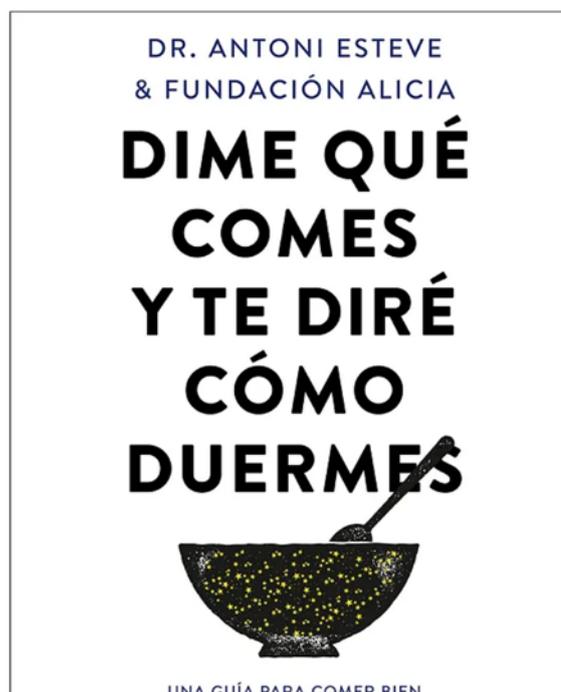
Ingredientes: 2 manojos de espinacas frescas, 1 pera tipo conferencia, 20 g de nueces, un chorrito de vinagre agrídulce, 20 g de pasas, aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

Pon en remojo las pasas en el vinagre. Lava y corta las espinacas y escurre. Escurre también las pasas. Pela y corta a daditos la pera. En una sartén a fuego medio con aceite dora ligeramente las nueces troceadas durante un minuto. Añade las pasas, la pera y el vinagre. Déjalo reducir. Añade las espinacas, remueve y deja que se cuezan hasta que hayan perdido el agua. Salpimenta y sirve.

Hamburguesa de legumbres

Ingredientes para 2 hamburguesas: 250 g de garbanzos o alubias cocidas, 50 g de arroz integral cocido, 10-12 champiñones, 1 cebolla, 1 diente de ajo, orégano, pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra.

Pica la cebolla y el ajo y saltéalas en una sartén con un poco de aceite de oliva. Añade los champiñones en trozos pequeños y saltea hasta que doren. Mezcla en un bol el salteado con las legumbres y el arroz. Añade el orégano y una pizca de pimentón. Deja reposar la masa en la nevera unos 15 minutos. Dale forma de hamburguesa con las manos. Dora en una sartén con un poco de aceite o cocina en el horno a 180°C durante 10 minutos.



Cada coche tiene arañazos, pero pocos conocen este truco para eliminarlos

Publicidad NanoSparkle



Cada coche tiene arañazos, pero pocos conocen este truco para eliminarlos

Publicidad NanoSparkle



El Confidencial ACyV

Seguir

21.2K Seguidores



Por qué la falta de sueño influye (y mucho) en pacientes con epilepsia

Historia de EC Brands • 9 mes(es) • [4 minutos de lectura](#)

La epilepsia es un trastorno neurológico crónico que se caracteriza por la predisposición del cerebro a generar de forma recurrente crisis epilépticas, es decir, **episodios de actividad cerebral anormal** que pueden manifestarse de diversas maneras, desde pérdida de conciencia y movimientos involuntarios hasta sensaciones extrañas o cambios en la percepción.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que en España la padecen unas 400.000 personas y que cada año se detectan entre **12.400 y 22.000 nuevos casos**. En Europa, afecta a unos seis millones de habitantes y se registran unos 400.000 nuevos casos cada año.

Este trastorno representa el 1-2% de las urgencias médicas (el 1% en adultos y el 2% en niños) y es la segunda causa tanto de asistencia neurológica en emergencias como de consulta ambulatoria neurológica. También es la tercera causa neurológica de hospitalización, no solo por las **crisis epilépticas** sino por los accidentes derivados de las mismas.



Comentarios



└ Por qué la falta de sueño influye (y mucho) en pacientes con epilepsia
© Proporcionado por El Confidencial ACyV

Ojo seco: por qué se produce y cómo se trata (más allá de las lágrimas artificiales)

EC Brands

Se han sumado otras terapias, como luz pulsada de alta intensidad, radiofrecuencia y láser, además de cambios en la dieta y de reducción del estrés; dos factores que pueden ser causantes de dicha enfermedad

La Organización Mundial de la Salud (OMS), de hecho, señala que es la segunda **enfermedad neurológica** en años de vida potencialmente perdidos o vividos con discapacidad. En España, y según datos de la SEN, el 50% de los pacientes vive estigmatizado, su expectativa de vida está reducida entre dos y 10 años, y su tasa de mortalidad es 2-3 veces mayor que la de la población general. Por otra parte, el 60% asocia trastornos psiquiátricos, neurológicos o intelectuales, lo que hace que el número de pacientes con discapacidad por epilepsia en edad activa en España sea superior a las 26.000 personas.



Volkswagen

**Descubre el nuevo
California**

Publicidad

La epilepsia y el sueño

En una persona con epilepsia, el factor del sueño y el descanso pueden jugar un papel clave. "Hay pacientes con este diagnós

Comentarios

para los cuales una **falta de descanso** puede ser la causa que desencadene una crisis”, explica la doctora [Blanca Díaz Montoya](#), jefa del Departamento de Neurofisiología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, que añade que “hay algunos tipos que solo

Contenido patrocinado



Canles

El mejor zapato de uso diario

Publicidad



Gafas militares

**Gafas de visión nocturna:
éxito entre conductores y
pescadores**

Publicidad

Más para ti

 Comentarios

Canarias7

Las hospitalizaciones por ictus suben casi un 20% en el último año en las islas

En 2023 hubo 2.819 ingresos por apoplejía. El porcentaje de afectados con daños graves ha pasado de un 70% a un 30% en dos décadas



Imagen de archivo del neurólogo Ayoze González. Juan Carlos Alonso



Carmen Delia Aranda
Las Palmas de Gran Canaria

Domingo, 27 de octubre 2024, 03:00

Comenta



Los accidentes cerebrovasculares han aumentado en el último año en Canarias. En 2023, un total de **2.819 personas fueron hospitalizadas en el archipiélago por sufrir un ictus**, según los datos facilitados por la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias coincidiendo con la proximidad del Día Mundial del Ictus que se conmemora el martes.

Este volumen de ingresos es un **18% superior al registrado el año previo**, cuando los centros sanitarios canarios atendieron 2.382 casos, una cifra similar a la notificada en 2021, periodo en el que se contabilizaron 2.360 ingresos hospitalarios por esta causa en Canarias.

En el día a día del Servicio de Neurología del hospital de Gran Canaria Doctor Negrín no han apreciado este incremento de la prevalencia. «La sensación es que **no ha habido una variación significativa** en los últimos años», indica el jefe del servicio Ayoze González, quien señala que tampoco se aprecia un aumento de accidentes cerebrovasculares en edades más tempranas.

«**Los ictus en personas jóvenes** llevan siendo frecuentes desde siempre», señala escéptico respecto a algunas publicaciones recientes que vinculan los fenómenos trombóticos a la vacunación contra la covid. En todo caso, lo que sí parece probado en diferentes estudios es que la covid-19 aumenta la probabilidad de sufrir un infarto de miocardio o un ictus hasta un año después de la infección.

Sea como fuere, González asegura que el ictus, antes y después de la pandemia, es uno de los motivos más frecuentes de ingreso hospitalario. Solo en el Doctor Negrín el año pasado hubo alrededor de 475 hospitalizaciones por este tipo de dolencia.

La **edad media** de las personas afectadas por ictus suele rondar los 70 años, si bien, desde hace años, «se ven casos por debajo 45 años», señala el neurólogo.

Los **factores de riesgo** que propician los accidentes cerebrovasculares son de dos tipos, relata el médico, los no modificables -como la edad o los factores genéticos- y los modificables; hábitos sobre los que se puede incidir para reducir la probabilidad de sufrir un ictus. «El principal factor de riesgo es la hipertensión. La diabetes, las alteraciones lipídicas en sangre -cuando los niveles de colesterol y de triglicéridos superan el rango normal-, el tabaquismo, el estrés y el consumo de drogas recreativas, como cocaína y otros estimulantes, aumentan la probabilidad tener ictus», señala el neurólogo quien sostiene que **entre el 70% y el 80% de los ictus podrían evitarse** manteniendo hábitos saludables. «Hay que recomendar una dieta saludable y ejercicio físico regular para reducir la prevalencia», señala González.

La frecuencia del ictus en Canarias es algo mayor que en el resto del Estado, sostiene el especialista. La escasa adhesión de la población canaria a la dieta mediterránea y el consumo excesivo de hidratos de carbono y grasas propician estos eventos.

La rapidez, esencial

Según González, la buena noticia es que **las secuelas y las muertes por ictus se han reducido drásticamente** en las últimas dos décadas gracias al código ictus, un protocolo de actuación para identificar con celeridad los casos sospechosos y tratarlos durante la fase aguda del evento con una terapia para disolver o extraer el coágulo que cierra la arteria. «La ventana temporal para tratar a los pacientes es estrecha, pero cada vez se amplía más, primero era de 12 horas tras el ictus y ahora es de hasta 24 horas», precisa el médico.

«Antes de la llegada del nuevo tratamiento -fibrinólisis intravenosa- que se aplica desde hace dos décadas, lo normal es que, pasados tres meses de un ictus, el 70% de los afectados tuviera secuelas o hubiera fallecido. **Ahora, más del 70% de quienes sufren un ictus lo superan casi sin secuelas**», comenta el médico.

Así y todo, según el Instituto Nacional de Estadística, durante el año 2023, **en Canarias fallecieron 814 personas por ictus o hemorragias intracraneales**, siendo la cuarta patología con mayor mortalidad en el archipiélago.

23.000 muertes en España el año pasado

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, según los datos del último estudio 'Global Burden of Disease (GBD)'.

Según resalta la Sociedad Española de Neurología (SEN) a través de un comunicado, este mismo estudio apunta que cada año y en todo el mundo se producen casi 12 millones de casos de ictus y 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, una subida 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 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 una 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.

Gracias a los avances tanto en tratamiento como en identificación de la enfermedad, la tasa de mortalidad de la enfermedad ha descendido considerablemente. En los últimos 30 años, las tasas de mortalidad han descendido más de un 68% en Europa.

Noticias relacionadas

Los tumores, con el cáncer de pulmón a la cabeza, la primera causa de muerte en Canarias

Luisa del Rosario



Aprende a detectar un ictus



[Temas](#) [Consejería de Sanidad](#) [Gobierno de Canarias](#) [INE](#) [Canarias](#) [España](#) [Ciencia](#) [Diabetes](#) [Enfermedades](#) [Obesidad](#) [Tabaco](#) [Personas mayores](#)

 Comenta

 Reporta un error

Portada

Etiquetas

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



Agencias

Domingo, 27 de octubre de 2024, 09:51 h (CET)

MADRID, 27 (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 una situación de dependencia, debido a la discapacidad de

Lo más leído

- 1 [Cuentos, leyendas y mitos de Nicaragua](#)
- 2 [Leyendas del México colonial](#)
- 3 [Reactividad Vs Proactividad en el trabajo](#)
- 4 [¿Cómo se toma el tamoxifeno en el culturismo?](#)
- 5 [El cuchillo y la mantequilla](#)

Noticias relacionadas

Pesadillas fiscales y sueños monetarios

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

IAG pide más control en los pasaportes en los aeropuertos

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

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

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



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





Sociedad

[NATURAL](#) / [BIG VANG](#) / [TECNOLOGÍA](#) / [SALUD](#) / [QUÉ ESTUDIAR](#) / [UNIVERSO JR](#) / [FORMACIÓN](#) / [VIVO SEGURO](#) / [PROGRESO](#) / [VIVO](#) / [C](#) [SUSCRÍBETE](#)



27/10/2024 08:05

PRUEBA UNIVERSIDAD

Madrid - La mayoría de las comunidades autónomas han publicado los ejemplos de examen de la nueva selectividad que se celebrará la primera semana de junio -salvo en Cataluña, donde tendrá lugar en la segunda-, y aunque solo habrá un modelo de ejercicio por asignatura, todavía existen diferencias, sobre todo a la hora de dar mayor o menor opcionalidad y de puntuar cada bloque. Por Ruth del Moral.

(Texto) (Recursos de archivo en www.lafototeca.com. Código 21409856, 22085120 y otros)

HUERTOS URBANOS

Alcalá de Henares - Casi medio centenar de personas han visto cumplido el sueño de tener un huerto en pleno centro de Alcalá de Henares gracias a una finca municipal situada en La isla del Colegio, el recinto ferial de la ciudad, donde pueden mantener ese contacto con la naturaleza que daban por perdido.









Sustituye tu batería

Y llévate gratis unas escobillas para tu Citroën.
Consulta condiciones

ATLETISMO ♦ DEPORTES ♦

Madrid Río y Casa de Campo acogen este domingo la 1ª Carrera Popular Día del Ictus y la 25ª Carrera Cívico Militar

Gacetín Madrid | 26 octubre, 2024

[Facebook](#) [Twitter](#) [Whatsann](#)

Gestionar el consentimiento de las cookies



Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones. Más información [política de cookies](#) y [política de privacidad](#).

ACEPTAR

DENEGAR

VER PREFERENCIAS

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#) [Política de privacidad](#)



PINCHA AQUÍ Y RECIBE LAS NOTICIAS DE MADRID EN TU MÓV



GACETÍN MADRID
Periódico digital de la Ciudad de Madrid

Con salida y meta en la explanada del Puente del Rey, la Selección Española de Fútbol, la Carrera Popular Día

Los primeros en ponerse en acción serán los participantes en un circuito a una vuelta por el pulmón verde más import

Cinco minutos más tarde, llegará el pistoletazo de salida realizarán media vuelta al circuito del 10K por lugares como el Paseo del Embarcadero o el Paseo Azul.

Este mismo circuito lo realizarán a partir de las 9:10 **caminando**, para completar en total 5 kilómetros, una distancia que si incluimos en nuestra rutina puede alejar el fantasma del ictus de nuestra vida.

Sustituye tu batería



SUSTITUYE TU BATERÍA Y LLÉVATE GRATIS UNAS ESCOILLAS*

Y llévate gratis unas escobillas para tu Citroën. Consulta condiciones

Gestionar el consentimiento de las cookies



Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones. Más información [política de cookies](#) y [política de privacidad](#).

ACEPTAR

DENEGAR

VER PREFERENCIAS

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#) [Política de privacidad](#)

Podrán tomar parte en este evento deportivo todas aquellas personas mayores de 14 años que los menores con la debida autorización de sus padres. Las inscripciones del personal civil realizar hasta agotar los dorsales disponibles en el departamento de Deportes de El Corte Preciados (Madrid).

En esta prueba de 6,5 kilómetros, cuya inscripción es gratuita, participan militares de distinta atletas, aficionados y menores (cerca de 100 niños de 6 años), con el objetivo de llamar la atención riesgo que comporta el consumo de drogas mediante una actividad de ocio.

Durante el desarrollo de la carrera se podrá visitar el Servicio Itinerante de Prevención de las “Drogas o tú”, una unidad móvil que ofrece información sobre los perjuicios de su consumo en el desarrollo integral de la vida. Durante la actividad se podrá participar en divertidas actividades con videos y pantallas interactivas que ayudan a fortalecer el cerebro deluso de drogas o hacer un fotomontaje que muestra la consecuencia del consumo de drogas.

Se trata de un Convenio cuyo contenido se centra en la colaboración entre el Ejército y la Comunidad de Madrid para promover hábitos de vida saludables y conciencia sobre el consumo de drogas.

Prevención de drogadicciones

Desde el año 2006, la Dirección General de Salud Publica mantiene suscrito un Convenio de Colaboración con el Ejército para el desarrollo de un Programa de Prevención de Drogodependencias en unidades militares, pertenecientes a las Fuerzas Armadas del Ministerio de Defensa.

Sustituye tu batería



Y llévate gratis unas escobillas para tu Citroën. Consulta condiciones

Gestionar el consentimiento de las cookies



Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones. Más información [política de cookies](#) y [política de privacidad](#).

ACEPTAR

DENEGAR

VER PREFERENCIAS

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#) [Política de privacidad](#)

El ictus es la segunda causa de muerte más común en todo el mundo

 25 de octubre de 2024  Medicina General e Interna, Neurología

24/10/2024

Los expertos quieren concienciar sobre la magnitud de la enfermedad porque cada año se registran casi 12 millones de casos y 7 millones de muertes, y uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus en su vida.

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 (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 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.

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. 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.

*“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. “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 de esta enfermedad 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.

“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 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 esa razón, insiste en recordar que ante estos síntomas:

- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
 - Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.
 - Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual.
 - Pérdida brusca de la 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.

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.

“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”.

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 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.

<https://www.immedicohospitalario.es/noticia/48262/el-ictus-es-la-segunda-cause-de-muerte-mas-comun-en-todo-el-mundo.html>



PREVIOUS POST

Identificada una potencial diana terap

NEXT POST

¿Rejuvenecer neuronas del cerebro? Pod



logo
Vademecum
(/)

Introduzca su búsqueda...



Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su búsqueda...

Spain (E:

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate

Regístrate

Última Información

[Principios Activos \(/noticias-principios-activos-1\)](#) [Alertas \(/noticias-alertas-1\)](#)

[Problemas Suministro \(/noticias-problemas-suministro-1\)](#)

[Actualización monografías Principios Activos \(/noticias-atcmodificados-1\)](#)

[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

Cada año se producen casi 12 millones de casos de ictus y más 7 millones de fallecimientos en el mundo

VADEMECUM - 24/10/2024 [PATOLOGÍAS \(/busqueda-noticias-categoria_11-1\)](#)

Más del 30% de las personas que sobreviven a un ictus en España, están actualmente en un situación de dependencia. Solo un 50% de la población española sabe reconocer los síntomas del ictus.

logo
Vademecum
(/)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



Indices Vademecum Box (/box-es) Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices Vademecum Box (/box-es) Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate Regístrate



logo
Vademecum
(/)





Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

incremento del 44% en las muertes y un 32% más de discapacidad.
Productos (/productos-vademecum)

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. 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.

“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. “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 de esta enfermedad 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.

“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

logo
Vademecum
(/)





Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



[Indices](#)

[Vademecum Box \(/box-es\)](#)

[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

- [Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad](#) (/[productos-vademecum](#)) en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
 - [Indices](#)
 - [Vademecum Box \(/box-es\)](#)
 - [Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)
- [Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender](#) (/[productos-vademecum](#))
- [Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual](#) (/[productos-vademecum](#))
- [Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio](#) (/[productos-vademecum](#))
- [Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza](#) (/[productos-vademecum](#))

[Conéctate](#) [Regístrate](#)

Es fundamental llamar al 112, incluso aunque desaparezcan a los pocos minutos.

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.

“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”.

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.



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

27 OCT 2024 | 09:51H | 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)

27 OCT 2024

ABG/man/clc



Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

Enviado por admin el Lun, 28/10/2024 - 08:16

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

¿Qué variedades de queso tienen beneficios para el cerebro?

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

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

Demos una segunda oportunidad a lo que ya no usamos.



VENDO

REGALO

Protección de datos.

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

Aceptar

No, gracias