

20minutos



Mujer comiendo queso. / Getty Images

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

## NOTICIA DESTACADA



Este es el tipo de alimento que un médico afirma ser más dañino que fumar

## TE PUEDE INTERESAR



Esto es lo que ocurre si te comes un plátano cada día según una nutricionista

Pablo Segarra



Lo que un neurólogo recomienda añadir al café para cuidar el cerebro y la memoria  
20minutos



Esto es lo que ocurre en tu cuerpo si mezclas manzanilla y tila en una infusión

Rocío Barrantes



El tipo de dieta que se asocia con un mejor control del azúcar en la sangre y con la pérdida de grasa, según la ciencia  
20minutos

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

## 20minutos



Queso cheddar. / Getty Images/iStockphoto

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

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

### NOTICIA DESTACADA



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

## Los efectos en el cerebro de comer queso



## 20minutos



Queso feta. / Getty Images

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

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

## Referencias

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

## Te puede interesar

[Esto es lo que ocurre si te comes un plátano cada día según una nutricionista](#)

[Lo que un neurólogo recomienda añadir al café para cuidar el cerebro y la memoria](#)

[El efecto en los riñones de tomar avena cada día](#)

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

[20minutos.es](https://www.20minutos.es)

# La infección grave que ha aumentado un 13% en España y que "puede ser devastadora"

20minutos

4-5 minutos

---

Cada 5 de octubre se conmemora el **Día Mundial contra la Meningitis**, una enfermedad que afecta anualmente a unos 2,5 millones de personas en todo el mundo y **causa alrededor de 300.000 defunciones**, según estimaciones de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**. En España, se declaran unos **1.000 casos de meningitis al año, de los cuales un 10% son muy graves**.

## Qué es la meningitis

**La meningitis es una infección grave de las membranas** que cubren el cerebro y la médula espinal, causada principalmente por bacterias, hongos o virus. "Puede ser devastadora, ya que si se desarrolla de forma grave presenta hasta un 10% de mortalidad y hasta un 30% de secuelas graves", explica la **Dra. Marta Guillán Rodríguez**, secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Puede ser devastadora, ya que si se desarrolla de forma grave presenta hasta un 10% de mortalidad y hasta un 30% de secuelas graves

[es-us.noticias.yahoo.com](https://es-us.noticias.yahoo.com)

# Los sorprendentes beneficios del queso para la salud cerebral, según un neurólogo

*El País (Uruguay)*

3-4 minutos

---

El [queso](#), un alimento básico en la **dieta mediterránea**, ha sido objeto de diversas investigaciones que exploran su impacto en la **salud**. En particular, se ha examinado su relación con el **cerebro**, descubriendo efectos sorprendentes en la **memoria** y la **función cognitiva**.

Según el neurólogo y neurocirujano **Mill Etienne**, algunas variedades de queso, como el griego y el cheddar inglés, pueden incluso **reducir el riesgo de deterioro cognitivo**, lo que podría ser un alivio para países como España, donde el 60% de los casos de **demencia** no están diagnosticados y más de 800.000 personas padecen **alzhéimer**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Un reciente estudio japonés, comentado por Etienne en medios internacionales, vinculó el consumo de quesos como el griego y el cheddar con mejoras en la memoria y el **rendimiento cerebral**. La investigación, que incluyó a 1200 adultos mayores de 65 años, arrojó resultados prometedores para aquellos que incorporan estos quesos en su dieta.

Sin embargo, la clave está en la calidad del queso que se consume.

Etienne advierte que los **quesos procesados**, como los envasados individualmente o los para untar, pueden contener aditivos perjudiciales, como el diacetilo, una enzima que podría contribuir al deterioro de la memoria y **aumentar el riesgo de enfermedades cerebrovasculares**.

### Nutrientes que mejoran la función cerebral

El queso no solo es delicioso, también es rico en dos aminoácidos esenciales: el triptófano y la tirosina . El triptófano es un precursor de la **serotonina**, el neurotransmisor que regula el estado de ánimo, mientras que la **tirosina** estimula la producción de **dopamina**, responsable de la sensación de placer. Además, los quesos aportan vitamina B12, calcio y fósforo, minerales fundamentales para el correcto funcionamiento del cerebro.



El cheddar inglés, una de las mejores alternativas

Etienne recomienda optar por **quesos con bajo contenido de lactosa** y sin procesar para maximizar los beneficios para el cerebro. Variedades como el suizo, el parmesano y el cheddar, al ser más

naturales, presentan menores riesgos para la salud. Entre sus recomendaciones destaca también el queso feta, elaborado con leche de oveja o cabra, que ofrece más beneficios que los derivados de la leche de vaca.

### **Señales a las que prestar atención**

Es fundamental prestar atención a las señales que envía nuestro cuerpo al consumir queso. Si se experimentan problemas digestivos tras ingerir variedades con alto contenido en lactosa, como los más procesados, esto podría tener un impacto negativo en la salud cerebral. Por ello, Etienne aconseja escuchar el cuerpo y preferir siempre quesos de calidad, con menos aditivos y de origen natural.

**El queso puede ser un aliado para la salud del cerebro si se consume con moderación** y se eligen las variedades adecuadas. Optar por quesos no procesados, ricos en nutrientes y bajos en lactosa, puede marcar la diferencia en la función cognitiva a largo plazo.

## OPINIONES

## ¿Podemos prevenir el Alzheimer?

Por **Redacción** — octubre 1, 2024

En España, según la Sociedad Española de Neurología, el número de personas mayores de 80 años que padecen la enfermedad de Alzheimer ronda la espeluznante cifra 800.000, en distintos estadios y con diferente gravedad en la manifestación de los síntomas.

Sabemos que esta cifra desgraciadamente irá en aumento durante los próximos años. También sabemos que 1 de cada 3 casos no están todavía diagnosticados en nuestro país, hecho que nos debería preocupar por sus indudables repercusiones a nivel sanitario y social.

No solo es un problema de salud de una única persona, que no es poco. Es algo catastrófico que viven a diario todas las familias de los enfermos por la falta de apoyos y de recursos sociales y sanitarios, por la incompreensión y por el estigma social.

### Avances importantes contra el Alzheimer

Pero como contrapartida, también debemos alzar la voz para hacer saber que la ciencia avanza, aunque todavía no ha conseguido desarrollar una cura definitiva. Hoy sabemos mucho más de la enfermedad que hace tan solo 10 años, y eso es bueno.

Muy recientemente se ha publicado en la prestigiosa revista científica The Lancet un artículo que actualiza las estrategias para hacer frente a esta grave crisis de salud a nivel mundial llamada Alzheimer.

Por lo visto, cada vez tenemos más claro en la comunidad científica los factores que tienen que ver con la expresión del Alzheimer como enfermedad invalidante y mortal.

Esto es fundamental, porque muchos de ellos son potencialmente modificables. Aunque también deja muy claro que para que tenga un impacto relevante, tanto en el aspecto preventivo de la demencia como en su abordaje paliativo cuando irremediamente aparece, debemos empezar a actuar sobre todos los agentes desde edades tempranas.

### El impacto del nivel educativo

Así, el estudio de The Lancet concluye que el nivel educativo bajo en edades tempranas y jóvenes podría llegar a impactar negativamente en 5 de cada 100 casos. De igual manera, aunque con diferentes niveles de impacto negativo, sabemos que en edades intermedias o maduras influye la disminución de la agudeza visual, tener el colesterol LDL demasiado elevado, padecer depresión, haber sufrido golpes en la cabeza, el sedentarismo, tener diabetes, fumar, padecer hipertensión, beber en exceso y la obesidad.

Ya en edades tardías sabemos que el aislamiento social, la exposición a la contaminación y la pérdida de audición va a influir negativamente favoreciendo la aparición de la demencia, o su agravamiento si irremediamente ya se padece.

Todos estos factores juntos y en diferente proporción, podrían llegar a influir hasta en el 50% de los casos en la aparición más tardía de la enfermedad, e incluso en la gravedad de sus síntomas. Esta información es clave para asumir un papel activo ante el Alzheimer y otras demencias. Ya no



oportunidad.

Si tenemos en cuenta el enorme impacto negativo que esta enfermedad tiene en la persona enferma y sus familias, todo lo que consigamos habrá merecido la pena.

Carmelo Gómez. Enfermero especialista en geriatría en el hospital Virgen de la Arrixaca de Murcia.  
Catedrático de Humanización y Cuidados a los Mayores de la UCAM (Universidad Católica).

03.10.2024

Artículo14 

## Salud

# Cefalea infantil: síntomas y tratamiento del dolor de cabeza en niños

La SENEP estima que aproximadamente el 60% de los niños y adolescentes en España podrían experimentar algún tipo de cefalea antes de los 15 años



Ana Hernández Castillo

Actualizado: 03/10/2024 - 05:34h

---

03.10.2024

Artículo14 

---

de los trastornos más comunes del sistema nervioso, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud. Además, según los datos de 2023 de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se estima que aproximadamente **el 46% de la población adulta en España había sufrido de cefalea en el último año**. Las migrañas, un tipo específico de cefalea, afectan a alrededor del 12-13% de la población.

De acuerdo con la web científica *Elsevier* la incidencia acumulada del dolor de cabeza **durante la infancia oscila entre un 31-79% para las cefaleas y 4-14% para las migrañas**. Esto puede llegar a producir **una pérdida media de 7,8 días por curso escolar en niños de entre 5 y 15 años**.

---

TE PUEDE INTERESAR

- Fedea constata la infrafinanciación de Murcia, Valencia, Andalucía y Castilla-La Mancha
- Un juez impulsa una de las causas contra Ayuso y dos exconsejeros por las muertes en residencias
- La Reina Sofía presidirá la entrega de la Enseña Nacional en su decimoquinto aniversario

---

La cefalea infantil es una afección común que puede afectar significativamente la calidad de vida de los niños y adolescentes. De acuerdo con la doctora **Esperanza Sánchez**, neuropediatra del [Hospital Quirónsalud Infanta Luisa](#), “la prevalencia de cefaleas en niños **varía considerablemente con la edad, el género y otros factores**”. Según datos disponibles de la Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP), se estima que aproximadamente el 60% de los niños y adolescentes en España podrían experimentar algún tipo de cefalea antes de los 15 años. Entender sus causas, síntomas y tratamientos es crucial para proporcionar el apoyo adecuado a los pequeños que la padecen.

---

---

03.10.2024

Artículo14 

---

---

Doctora Esperanza Sánchez, neuropediatra del Hospital Quirónsalud Infanta Luisa

## ¿Qué es la cefalea infantil?

La cefalea infantil se refiere al dolor de cabeza que afecta a los niños y adolescentes. Este dolor **puede variar en intensidad y frecuencia**, y puede clasificarse en diferentes tipos, siendo las cefaleas tensionales y las migrañas las más comunes. Las cefaleas tensionales suelen provocar un dolor leve a moderado, descrito como una sensación de presión alrededor de la cabeza, mientras que las migrañas son dolores intensos que pueden ir acompañados de náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz y al sonido.

## Causas de la cefalea en niños: ¿a qué puede deberse?

Las causas de las cefaleas en niños son variadas y pueden incluir factores ambientales, de estilo de vida y biológicos. “Hay indicios de que los dolores de cabeza, incluyendo las cefaleas y las migrañas, han

03.10.2024

- **Uso de pantallas y dispositivos electrónicos:** el tiempo prolongado frente a pantallas puede provocar tensión ocular y estrés, lo que a su vez puede desencadenar dolores de cabeza.
- **Estilo de vida sedentario:** la falta de actividad física regular y el aumento del sedentarismo se han relacionado con una mayor prevalencia de cefaleas.
- **Estrés y ansiedad:** las presiones escolares y sociales pueden contribuir al estrés, desencadenando dolores de cabeza.
- **Cambios en los patrones de sueño:** la calidad y cantidad del sueño pueden influir significativamente en la aparición de cefaleas.
- **Alimentación y dieta:** el consumo de ciertos alimentos, como aquellos ricos en azúcares y procesados, puede jugar un papel en la frecuencia de los dolores de cabeza.

## ¿Cuánto dura la cefalea tensional en niños?

La duración de las cefaleas tensionales en niños puede variar. En general, estos episodios pueden durar desde 30 minutos hasta varios días. Las cefaleas tensionales suelen ser episódicas y pueden ocurrir varias veces al mes. Sin embargo, en algunos casos, pueden volverse crónicas, con dolores de cabeza presentes la mayoría de los días.

## Tratamientos para la cefalea infantil

El tratamiento de las cefaleas en niños depende de la causa subyacente y la gravedad del dolor. Algunas opciones de tratamiento incluyen:

- **Medicamentos:** para los casos de cefaleas moderadas a severas, los médicos pueden recetar analgésicos como el ibuprofeno o el paracetamol. En casos de migrañas, pueden considerarse medicamentos específicos como los triptanes.
- **Cambios en el estilo de vida:** fomentar la actividad física regular, garantizar un sueño adecuado y reducir el tiempo frente a pantallas puede ayudar a prevenir la aparición de cefaleas.
- **Técnicas de relajación:** practicar la relajación y la gestión del estrés, como la meditación, el yoga o la terapia cognitivo-

03.10.2024

**Artículo14** 

procesados y aquellos ricos en cafeína, puede ser útil.

- **Hidratación:** asegurarse de que los niños beban suficiente agua durante el día para prevenir la deshidratación, que puede causar dolores de cabeza.
- **Tratamiento médico especializado:** en casos persistentes o severos, consultar a un neurólogo pediátrico o a un especialista en cefaleas puede ser necesario para un manejo adecuado.

El diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado de las cefaleas en niños son esenciales para mejorar su calidad de vida y prevenir complicaciones a largo plazo. Los padres y cuidadores deben estar atentos a los síntomas de alerta y buscar atención médica cuando sea necesario para garantizar el bienestar de los pequeños.

TAGS DE ESTA NOTICIA

MENOR DE EDAD ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

## Ahora en portada



## ¿Sirve de algo gritar, gruñir o resoplar al hacer ejercicio?

Francisco Salas · 02/10/2024



Actualizado 03 Oct 2024 15:01

Elige tu emisora



Hoy por Hoy Navarra

Sociedad

## El Autobús del Cerebro llega a Pamplona: "Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para la prevención"

El dispositivo de diagnóstico y divulgación de la salud cerebral estará disponible hasta las 18:00 de este jueves para la ciudadanía



Redacción [Radio Pamplona](#) 03/10/2024 - 13:59 CEST

**Pamplona** • Este jueves, 3 de octubre, el Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN) visitará Pamplona para tratar de inculcar a la población la importancia de prevenir enfermedades neurológicas. Que va

**"Es un desastre": Javier Ocaña, rotundo sobre 'Megalópolis', la última p...**



Iniciar Sesión

🏠 > CULTURA Y OCIO

CULTURA, OCIO Y FIESTAS

# Qué ver y hacer hoy en Pamplona y Navarra

AGENDA DEL JUEVES 3 DE OCTUBRE DE 2024



Cristina Fallarás presenta hoy en Pamplona su última novela.. CEDIDA

MARÍA JESÚS CASTILLEJO DN

Publicado el 03/10/2024 a las 00:05

## SALUD

**El Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en Pamplona.** Calle Bosquecillo (esquina con la Calle Taconera. Dentro del autobús,

informar sobre el estado de su salud cerebral y cómo mejorarla. También realizará distintas pruebas para detectar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental.

**CULTURA Y OCIO** ▾  
**CHARLAS**

**VIVIR** ▾

**SERVICIOS DN** ▾



**Décimo aniversario de 'Rompiendo Barreras'.** Civivox Jus la Rocha. 10.30 horas. Mesa redonda sobre este programa de la Unidad de Rehabilitación de Salud Mental. Con la participación de diferentes artistas: Belatz, Alicia Otaegui, Blanca Razkin, Beatriz Arbeitz y Clara Goñi. Entrada libre hasta completar aforo.

Iniciar Sesión

**'Mi capacidad en mi discapacidad'.** Restaurante Uslaer, el barrio pamplonés de la Rochapea. 17 horas. Charla impartida por Ignacio Solla. Será presentada por el escritor pamplonés Joseba Eceolaza y participará también Marimar Lacunza, voluntaria de la Fundación Tutelar Navarra. Ignacio Solla, fotógrafo y voluntario en varias asociaciones, abordará su propia discapacidad y los proyectos en los que participa con el objetivo de remover obstáculos y superar prejuicios. Solla, ejemplo de superación y de integración, desgranará su historia vital y describirá las metas de una persona con discapacidad intelectual en una sociedad compleja como la actual. A la charla asistirán como público la consejera de Derechos Sociales Carmen Maeztu, el concejal de derechos sociales del Ayuntamiento de Pamplona Txema Mauleón, el alcalde de Beriain Josema Menéndez y representantes de CERMIN y de FUTUNA.

## LITERATURA

**Presentación de la novela 'El final de todo esto' de Cristina Fallarás.** IPES Elkartea. 19:30 horas. Una novela editada por Ediciones B que la autora presentará en conversación con Nerea Madariaga. La narradora cuenta en pasado lo que sucedía en los años veinte del siglo XXI, con los cuerpos violentados de las mujeres en un punto de extenuación, donde pasar a la acción ya era urgente. Comunidades de mujeres que deciden organizarse y apartarse; emasculaciones a hombres; tramas que se suceden y que interpelan a la lectora de la misma forma que la narradora se interpela a sí misma en un

EL PAÍS > BIENESTAR > VIDA SANA

## Los sorprendentes beneficios del queso para la salud cerebral según un neurólogo, ¿qué variedades elegir?

El consumo de quesos como el griego y el cheddar puede mejorar la memoria y función cognitiva gracias a sus aminoácidos esenciales. Sin embargo, es clave elegir opciones no procesadas.

02/10/2024, 16:00

Compartir esta noticia



quesos.jpg

various types of cheese on rustic wooden table Magone/Getty Images/iStockphoto

### **Redacción El País**

El [queso](#), un alimento básico en la **dieta mediterránea**, ha sido objeto de diversas investigaciones que exploran su impacto en la **salud**. En particular, se ha examinado su relación con el **cerebro**, descubriendo efectos sorprendentes en la **memoria** y la **función cognitiva**.

Según el neurólogo y neurocirujano Dr. Mill Etienne, algunas variedades de queso, como el griego y el cheddar, pueden incluso **reducir el riesgo de deterioro cognitivo**, lo que podría ser un alivio para países como España, donde el 60% de los casos de **demencia** no están diagnosticados y más de 800.000 personas padecen **alzhéimer**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Un reciente estudio japonés, comentado por el Dr. Etienne en medios internacionales, vinculó el consumo de quesos como el griego y el cheddar con mejoras en la memoria y el **rendimiento cerebral**. La investigación, que incluyó a 1.200 adultos mayores de 65 años, arrojó resultados prometedores para aquellos que incorporan estos quesos en su dieta.

#### **MIRÁ TAMBIÉN**

### **Hay 5 variedades de queso prohibidas para quienes quieren cuidar su salud cardíaca: cuáles son**

Sin embargo, la clave está en la calidad del queso que se consume. El Dr. Etienne advierte que los **quesos procesados**, como los envasados individualmente o los para untar, pueden contener aditivos perjudiciales, como el diacetilo, una enzima que podría contribuir al deterioro de la memoria y **aumentar el riesgo de enfermedades cerebrovasculares**.

### **Nutrientes que mejoran la función cerebral**

El queso no solo es delicioso, también es rico en dos aminoácidos es **tirosina** y la **triptófano**. El triptófano es un precursor de la **serotonina**, el neurotransmisor que regula el estado de ánimo.

**EL PAIS**

Suscribite al 50% OFF [Ingresar](#)

[Vida Sana](#) | [Nutrición](#) | [Fitness](#) | [Mente](#) | [Descanso](#)

Variedades de queso

Variedades de queso sobre una tabla de madera. Foto: Freepik.

El Dr. Etienne recomienda optar por **quesos con bajo contenido de lactosa** y sin procesar para maximizar los beneficios para el cerebro. Variedades como el suizo, el parmesano y el cheddar, al ser más naturales, presentan menores riesgos para la salud. Entre sus recomendaciones destaca también el queso feta, elaborado con leche de oveja o cabra, que ofrece más beneficios que los derivados de la leche de vaca.

## Señales a las que prestar atención

Es fundamental prestar atención a las señales que envía nuestro cuerpo al consumir queso. Si se experimentan problemas digestivos tras ingerir variedades con alto contenido en lactosa, como los más procesados, esto podría tener un impacto negativo en la salud cerebral. Por ello,

# GACETA MÉDICA

## La SEN reivindica crear más unidades monográficas y garantizar una atención equitativa

*La puesta en marcha de nuevos tratamientos muy definidos podrían reducir la mortalidad y la tasa de discapacidad de estas patologías*

Por **Fran Serrano Alba** - 3 octubre 2024

El presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Jesús Porta-Etessam, ha reivindicado la creación de más unidades monográficas dedicadas a esta especialidad. Así, ha pedido aumentar las plazas de esta especialidad y garantizar una atención equitativa en todo el país. **Estas reclamaciones vienen dadas por la puesta en marcha de nuevos tratamientos muy definidos que podrían reducir la mortalidad y la tasa de discapacidad de estas patologías.** En concreto, se podrían evitar más de 100.000 muertes y discapacidades cada año en España.

Así, ha subrayado, en una entrevista para Gaceta Médica, que “en la Neurología hemos sufrido un nuevo cambio brutal en los últimos años con tratamientos avanzados altamente específicos. Esto conlleva que sean necesarias unidades monográficas para tratar las distintas patologías en la mayoría de las comunidades autónomas. **Vemos la necesidad de ampliar las plazas de Neurología.** Así como facilitar la creación de estas unidades para tener una atención adecuada, equitativa en todo el territorio español”.

De esta forma, Porta-Etessam ha incidido en la importancia del profesional médico **en el abordaje de las enfermedades neurológicas. “A día de hoy podemos tratar la inmensa mayoría de ellas”,** ha añadido. Por todo ello, ha hecho hincapié en “transmitir las evidencias actuales con respecto a la prevención de las enfermedades neurológicas. Así, una vez que ya se han instaurado, tenemos un papel fundamental en el diagnóstico y el tratamiento de estas enfermedades”.

## Cuidar la salud cerebral

Sin embargo, debido a la magnitud de estas enfermedades, el presidente de la **SEN** ha recalcado la importancia de tener un cuidado de la salud en general y “especialmente de la salud cerebral”. Así, ha insistido en que **el ictus es la**



## **primera causa de discapacidad y la primera causa de muerte en las mujeres.**

“Lo podríamos prevenir entre el 70 y un 80 por ciento de las personas”. España presenta una prevalencia de patologías neurológicas superiores a la media europea (1,7 por ciento) y a la mundial (18 por ciento).

Asimismo, la enfermedad de **Alzheimer se podría disminuir entre un 30 y un 40 por ciento de las personas que lo padecen** “si tuviéramos medidas cerebro-saludables”. Algo trasladable a la mayoría de las enfermedades neurológicas. “Es fundamental que tengamos un hábito de ejercicio habitual, una dieta adecuada, evitar los traumatismos craneales, estar cognitivamente activo, socializados”, ha indicado. También ha recalcado no utilizar exceso las pantallas. Por tanto, hay una serie de medidas que son absolutamente elementales.

En cuanto a los principales desafíos que enfrenta la profesión, Porta-Etessam ha apuntado, de nuevo, a la prevención. **“Reducir el número de pacientes con enfermedades neurológicas** no solo mejora su calidad de vida, sino que también **representa una importante disminución en el gasto sanitario**”, ha abundado.

## **Impulso de la prevención**

La Sociedad Española de Neurología está llevando a cabo la ‘Semana del Cerebro’. Se trata de una iniciativa dedicada a la concienciación sobre la salud neurológica y la prevención de enfermedades que afectan al cerebro. Porta-Etessam ha resaltado la importancia de esta campaña para **“hacer una prevención activa de las enfermedades neurológicas”**. Estudios recientes han indicado que el 43 por ciento de la población en España sufre alguna de estas afecciones. Este porcentaje equivale a más de 23 millones de ciudadanos.

De esta forma, Porta-Etessam ha pormenorizado algunas de las actividades principales de esta semana. Por ejemplo, la **difusión del decálogo de la salud cerebral** y las intervenciones directas realizadas en el autobús de la SEN. Así, los ciudadanos reciben recomendaciones de estilo de vida, se les aplican test cognitivos y pruebas para descartar afectaciones vasculares. Está previsto que el autobús termine su recorrido este viernes en San Sebastián.

Así, el balance de la ‘Semana del Cerebro’ está siendo muy positivo. Según Porta-Etessam, “el feedback es maravilloso. Llevamos muchos años desde que se me ocurrió hace 15 años establecer esta semana. **Año tras año ha sido un éxito, y este año también lo está siendo**”, ha sentenciado.

## **Otras iniciativas de la SEN**

La SEN también está involucrada en colaboraciones para la difusión de información y prevención. Esta semana, han firmado un **convenio con Radio Televisión Española (RTVE) para amplificar el mensaje de la salud cerebral**. También están preparando otro con la Fundación Pascual Maragall para fomentar la prevención del Alzheimer. Además, Porta-Etessam ha anunciado la próxima publicación del primer libro sobre salud cerebral en España.

Finalmente, el presidente de la SEN ha destacado que el próximo gran evento para la organización será **la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología, que se celebrará en noviembre**. En esta cita, considerada una de las más importantes de Europa en el ámbito de la neurología, “se presentarán los últimos avances en investigación” realizados en España, tal y como ha concluido.

---

**También te puede interesar...**



## La prevención en Neurología evitaría más de 100.000 muertes y discapacidades cada año

*Más de 23 millones de personas padecen alguna de estas patologías en España, por lo que la SEN ha pedido tomar medidas para frenar estas cifras*

Por **Gaceta Médica** - 2 octubre 2024

La Sociedad Española de Neurología (**SEN**) ha advertido que la prevención de las enfermedades neurológicas permitiría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España. Se trata de una cifra que solo tiene en cuenta las tres más comunes -ictus, demencia y epilepsia-. Asimismo, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de estas patologías. De hecho, son la principal causa de discapacidad en España y del 14 por ciento de los fallecimientos en España. Así, han reclamado actuar porque la prevalencia de estas afecciones es un 18 por ciento superior respecto a la media mundial. **Cifras que podrían continuar aumentando si no se toman medidas.**

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, ha explicado que la prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 1,7 por ciento superior a la media de los países occidentales europeos. Una comparación, al igual que con la media mundial, superior. Entre los motivos, principalmente, al envejecimiento de nuestra población. “España es uno de los países con mayor esperanza de vida, pero si queremos envejecer de forma saludable es importante que cuidemos adecuadamente de nuestro cerebro. Actualmente, una de cada tres personas en Europa llegará a desarrollar una enfermedad neurológica en algún momento de su vida, a pesar de que muchas de ellas pueden ser prevenibles”, ha subrayado.

Por todo ello, durante esta Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un autobús visitará algunas ciudades españolas para inculcar a la población la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas. Profesionales locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen para informarse sobre el estado de su salud cerebral. También, para realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental, según han informado en un comunicado. Este jueves 3 visitarán Pamplona y el viernes 4, San Sebastián. “El objetivo de la Semana del Cerebro es tratar de **concienciar sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad**”, ha resaltado Porta-Etessam.

## Principal causa de discapacidad



Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España. **Son responsables del 44 por ciento de la discapacidad por enfermedad crónica.** Enfermedades neurológicas como el Alzheimer, Parkinson, ictus, ELA, esclerosis múltiple, epilepsia, migraña, entre otras, lideran las tablas de las principales causas de discapacidad en España. Además, el año pasado, las enfermedades neurológicas fueron las responsables del 14 por ciento de los fallecimientos. Así, enfermedades como de la Alzheimer o el ictus encabezan la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.

Pero, además, estas cifras **seguirán en aumento en los próximos años si no se toman medidas.** La SEN ha estimado que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35 por ciento. De modo que en 25 años se triplicará el número de casos del Alzheimer y de Parkinson.

“Al menos el 80% de los casos de ictus son prevenibles y también lo son alrededor del 40% de los casos de demencia y el 30% de los casos de epilepsia. Pero, además, aunque no todos los casos sean prevenibles, la gran mayoría de las enfermedades neurológicas pueden ser menos graves si cuidamos adecuadamente nuestro cerebro”, ha señalado Porta-Etessam. “Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde en la vida para adoptar medidas que permitan la prevención de la enfermedades neurológicas, así que ojalá, entre todos, consíganos inculcar una cultura de prevención de las enfermedades neurológicas para mitigar su impacto controlando y/o evitando los factores de riesgo de estas enfermedades”.

## Recomendaciones para mantener un cerebro saludable

La SEN ha recopilado algunas de las principales recomendaciones para mantener un cerebro saludable. Así, ha reclamado realizar **actividades que estimulen la actividad cerebral** y te mantengan cognitivamente activo como leer o realizar actividades manuales. También, evitar el sobrepeso llevando a cabo algún tipo de actividad física de forma regular, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos. Asimismo, evitar los tóxicos como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.

Por otro lado, controlar otros factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia. De hecho, **la hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.** Además, potenciar tus relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social. También, seguir una dieta equilibrada y mantener un sueño de calidad -unas ocho horas diarias.

Finalmente, han insistido en tener **moderación en el uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales.** Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para mantener y conciliar el sueño. Por ello, han pedido proteger el cerebro contra las agresiones físicas del exterior mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en vehículos y del casco en cualquier actividad que lo requiera (moto, bicicleta, patinete eléctrico, actividades laborales, etc.). Todo ello con el objetivo de eliminar el estrés en todos los ámbitos de la vida y tener una actitud positiva.

---

**También te puede interesar...**





3 oct 2024

Suscríbete

● EN VIVO

Invasión de Israel en el sur del Líbano

¡COMPRAMOS TU PISO!

LLÁMANOS: +34 660 169 477



## Los riesgos de las bebidas energéticas

El consumo frecuente de estas bebidas, sobre todo entre niños y adolescentes, puede provocar daños para la salud, como problemas cardiovasculares



JAVIER MALPARTIDA | 📄 SALUD | 📅 03/10/2024

Imagen: Joven consumiendo bebida energética-ElDiario.es

## Preocupación por el consumo de bebidas energéticas

La ingesta de bebidas energéticas es cada vez más frecuente —sobre todo entre adolescentes—, y los científicos plantean su inquietud sobre el impacto cardiovascular y en la salud mental de un consumo sostenido en el tiempo. En la literatura científica se han reportado cuadros de insomnio, palpitaciones, ansiedad o trastornos gastrointestinales asociados a tomar este tipo de bebidas. Y, según la dosis de estimulante ingerida y la predisposición de base, el precio puede ser aún mayor: se ha notificado también algún caso puntual de paro cardíaco y muerte vinculado al abuso de estas bebidas.

La prevalencia global del consumo se estima, según un estudio publicado este año, en torno al 32% en el último mes. Es decir, que **un tercio de las personas ha ingerido este tipo de bebidas en los últimos 30 días**. Pero a los expertos consultados **les preocupan especialmente los jóvenes y los efectos de estos refrescos en un organismo que todavía está madurando**. “Nos debemos de preocupar, pero no ser alarmistas porque no es una sustancia tan dañina. Pero hay subgrupos de población de más riesgo a los que les puede provocar más problemas de salud mental que se pueden prolongar en el tiempo porque ocurrieron cuando esos cerebros estaban madurando”, señala Chema González Echevarri, neurólogo de la Unidad de Trastornos Neurocognitivos del Hospital Joan XXIII de Tarragona. **Según la encuesta ESTUDES del Ministerio de Sanidad a estudiantes de 14 a 18 años, en 2023, casi la mitad (el 47,7%) habían tomado bebidas energéticas en los últimos 30 días.**

**Estos productos se venden como “combustible” para el cuerpo, capaces de aumentar la resistencia física o dar sensación de bienestar**. Pero Sanidad apunta en un informe que “tienen consecuencias importantes a nivel cerebral y metabólico”. “Algunos de los efectos adversos de las bebidas energéticas son la estimulación del sistema nervioso central y cardiovascular y su relación con el sobrepeso y la obesidad. La ingesta regular de bebidas energéticas se ha asociado a la sobredosis de cafeína, la hipertensión, la pérdida de masa ósea y la osteoporosis. **Entre los efectos secundarios resultantes del consumo regular se destacan palpitaciones, insomnio, náuseas, vómitos y micción frecuente**”, sintetizan.

## La cafeína y el azúcar, los grandes peligros

**A los médicos les preocupan especialmente dos ingredientes de las bebidas energéticas: el azúcar y la cafeína (o los otros estimulantes que lleve)**. Sobre los segundos, González Echevarri, que también es miembro de la Sociedad Española de Neurología, describe el impacto en el cerebro: “Estimulantes como la taurina y la cafeína modulan un neurotransmisor que aumenta la concentración, pero también puede provocar problemas de insomnio o que tolere peor la ansiedad, con todos sus efectos, como taquicardias, temblores e irritabilidad”. Un estudio recuerda que la cafeína, además de producir dependencia, está asociada a problemas gastrointestinales y psicológicos.



MEDICINA

## La meningitis afecta, cada año y en todo el mundo, a unos 2,5 millones de personas

👤 IEFS 📅 octubre 3, 2024 💬 0 comentarios

📌 enfermedades , enfermedades neurológicas , investigación , medicina , meningitis , neurología , profesional sanitario , salud , SEN

**La meningitis causa 300.000 defunciones al año, en todo el mundo, a pesar de que muchos casos se podrían prevenir mediante la vacunación**

Este sábado, 5 de octubre, se conmemora el Día Mundial contra la Meningitis, una fecha impulsada por la OMS como parte de la estrategia «Derrotar a la Meningitis en 2030», una hoja de ruta que coordina desde 2020 con la finalidad de tratar de frenar las altísimas tasas de mortalidad y discapacidad que genera esta enfermedad. La OMS estima que la meningitis afecta, cada año y en todo el mundo, a unos 2,5 millones de personas y que causa unas 300.000 defunciones, a pesar de que muchos casos se podrían prevenir, sobre todo mediante la vacunación.

“La meningitis es una infección grave de las meninges. es decir. de las membranas que cubren el cerebro

forma grave presenta hasta un 10% de mortalidad y hasta un 30% de secuelas graves, por tanto sigue siendo un gran desafío para la salud pública” explica la Dra. Marta Guillán Rodríguez, Secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

“La meningitis de origen bacteriano es la más peligrosa y la que genera una mayor carga socio sanitaria. Al contrario de lo que se piensa no es una enfermedad derrotada aún y no todos los tipos están sujetos a vigilancia epidemiológica. Además, algunas bacterias causantes de la meningitis también son proclives a provocar septicemia si alcanzan el torrente circulatorio y afectar a todo el organismo”, concluye la Dra. Guillán.

Según datos de la SEN, cada año se declaran unos 1.000 casos de meningitis en España, de los cuales, un 10% son muy graves. Cualquier persona puede contraer meningitis, aunque los grupos de mayor riesgo son los niños menores de 5 años, sobre todo cuando los niños no son vacunados, y los jóvenes de entre 15 y 24 años. De hecho, es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes.

“Los síntomas de la meningitis suelen aparecer de forma brusca y los más habituales son fiebre alta, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, sensibilidad a la luz y confusión, que pueden progresar rápidamente y requerir atención médica urgente”, señala la Dr. Guillán. “Y en los niños, otro de los signos que pueden ser indicativos de esta enfermedad son la aparición de petequias, es decir, de pequeñas manchas de color rojo o morado que normalmente aparecen primero en el torso y, en poco tiempo, se extienden por el resto del cuerpo. En ocasiones el inicio de una meningitis es similar a la de cualquier otra infección y en el caso de las meningitis víricas los síntomas suelen ser leves”.

## La prevención es tarea de todos

Se pueden dar casos esporádicos de meningitis, como afectar a pequeños grupos, o incluso convertirse en una epidemia, como es común que ocurra en algunos países que no disponen de vacunación o medidas higiénico-sanitarias que protejan a la población vulnerable. De hecho, la propagación de algunas cepas virulentas a escala mundial ha hecho que en los últimos 20 años cada vez haya más iniciativas para la vigilancia y la prevención de esta enfermedad que, recordemos, puede afectar a personas de todas las edades y en todos los países del mundo.

Pero a pesar de los importantes progresos logrados en los últimos años para reducir la incidencia de la meningitis, se estima que en los próximos años se duplique el número de casos anuales. Y si bien las estimaciones no contemplan que aumente de igual forma el número de defunciones, debido a las mejoras en la identificación de la enfermedad, prevención y tratamiento, sí lo hará el número de personas con secuelas por esta enfermedad. La meningitis puede dejar secuelas muy graves, entre ellas,

reciente estudio realizado en España por la Asociación Española contra la Meningitis estimaba que la carga económica de la enfermedad suponía de media más 11.000 euros, por paciente y año.

Son varias las bacterias que pueden causar meningitis graves y alrededor de un 20% de la población puede ser portadora de alguna ellas. Aunque la gran mayoría de estas personas no desarrollarán la enfermedad, sí pueden transmitirla a otras personas más vulnerables y/o predispuestas. Estas bacterias suelen transmitirse de persona a persona a través de gotitas de saliva o de secreciones respiratorias. Por lo tanto, el contacto cercano y prolongado con una persona infectada, facilita la propagación de la enfermedad. Y por esa razón, el año pasado, y tras la relajación de las medidas de protección contra el COVID-19, la incidencia de la meningitis aumentó un 10% en España y, este año, ha vuelto a aumentar un 13%.

“En ocasiones, diagnosticar un caso de meningitis puede resultar complicado debido a que inicialmente puede parecerse a un proceso infeccioso común, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes. Por ello, es crucial la vigilancia y la consulta médica inmediata ante la aparición de los primeros síntomas: los casos bacterianos son particularmente severos y pueden ser fatales en cuestión de días si no se tratan adecuadamente”, comenta la Dra. Guillán.

“Por otra parte, seguir recalando que la prevención mediante la vacunación es fundamental y altamente efectiva para ciertos tipos de meningitis bacteriana. Muchas de las muertes y de la discapacidad que genera la meningitis se puede prevenir cumpliendo el Calendario Común de Vacunaciones e Inmunizaciones a lo largo de toda la vida (Aprobado por la Comisión de Salud Pública del Consejo Interterritorial del SNS para 2024). La prevención es sin duda tarea de todos: profesionales, pacientes, administraciones y medios de comunicación. Y por ello la SEN junto con distintas asociaciones médicas promueve y colabora en la consecución de un calendario único de vacunaciones en todas las CC.AA. para asegurar la equidad en la prevención de la enfermedad”, concluye la doctora.

← **El Hospital San Juan de Dios del Aljarafe, primer centro andaluz en conseguir la autocertificación para optimización de antibióticos**

 **También te puede gustar**

Pinche aquí

**Suscríbese a nuestro canal de WhatsApp**

Directo

**Guerra de Israel en Líbano: última hora sobre los combates con Hizbulá y la escalada con Irán**

## **La meningitis vuelve a dispararse: aumentó un 13% este último año**

Esta infección, en muchos casos prevenible, puede ser devastadora, ya que si se desarrolla de forma grave presenta hasta un 10% de mortalidad y hasta un 30% de secuelas graves, recuerda la SEN con motivo del Día Mundial de la Meningitis que se celebra este sábado

- [Cada euro invertido en vacunación infantil ahorra 22 euros en gastos sanitarios en España](#)
- [Investigadores del CNIO proponen un nuevo tratamiento para la metástasis cerebral que no responde a la inmunoterapia](#)



▲ **Los grupos de mayor riesgo son los niños menores de 5 años, sobre todo cuando los niños no son vacunados, y los jóvenes de entre 15 y 24 años** Generalitat

**BELÉN TOBALINA** ▾

Creada: 03.10.2024 10:13

Última actualización: 03.10.2024 10:13



Un trágico caso en Castilla-La Mancha ha puesto de relieve la importancia de combatir la meningitis. Máxime cuando, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), su incidencia en España aumentó un 13% entre marzo de 2023 y marzo de 2024. De hecho, la meningitis es la primera causa de infección grave en niños y adolescentes en Europa.

### MÁS NOTICIAS



#### [Alimentación saludable](#)

**Un neurólogo explica cuáles son las consecuencias para el cerebro de comer queso todos los días**



#### [Opinión](#)

**Libros con arsénico**

Y, aunque puede prevenirse en muchos casos gracias a la vacunación, la realidad es que la meningitis afecta cada año a unos 2,5 millones de personas en todo el mundo y causa unas 300.000 defunciones.

### Más noticias similares



[El súper yogur que viene: antiinflamatorio, antioxidante y sin conservantes](#)



[Mariana Bastos-Oreiro: «Hay que optimizar los procesos en CAR-T para llegar a más pacientes»](#)

Diversos virus, bacterias, hongos y parásitos pueden provocar meningitis, una

infección grave de las meninges. Y es especialmente alarmante la bacteriana.

La meningitis puede dejar **secuelas muy graves**, entre ellas, **pérdida de audición, discapacidad visual y física, disfunciones cognitivas, amputaciones** de miembros, a los que se unen las implicaciones emocionales, sociales y económicas para los pacientes y familiares.

Un reciente estudio realizado en España por la Asociación Española contra la Meningitis estimaba que la carga económica de la enfermedad suponía de media más 11.000 euros, por paciente y año.

**Te recomendamos**



## Una discusión familiar acaba en un tiroteo y un varón resulta herido por un disparo en este pueblo de Toledo

Con el fin de poner el foco en la importancia de prevenir las elevadas tasas de mortalidad y discapacidad que genera esta enfermedad este sábado, 5 de octubre, se conmemora el Día Mundial contra la Meningitis, una fecha impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como parte de la estrategia "Derrotar a la Meningitis en 2030".

“La meningitis es una infección grave de las meninges, es decir, de las membranas que cubren el cerebro y la médula espinal, que puede ser causada por muchos agentes diferentes, pero principalmente por bacterias, hongos o virus”, explica en un comunicado la doctora Marta Guillán Rodríguez, secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la SEN.

Es una enfermedad que, como incide Guillán, "puede ser devastadora, ya que si se desarrolla de forma grave presenta hasta un 10% de mortalidad y hasta un 30% de secuelas graves, por tanto sigue siendo un gran desafío para la salud pública”.

### Más en La Razón



[Así han sido las 'fake news' más sonadas de este 2023](#)



[Una discusión familiar acaba en un tiroteo y un varón resulta herido por un disparo en este pueblo de Toledo](#)

“La meningitis de origen bacteriano -prosigue- es la más peligrosa y la que genera una mayor carga sociosanitaria. Al contrario de lo que se piensa no es una enfermedad derrotada aún y no todos los tipos están sujetos a vigilancia epidemiológica. Además, algunas bacterias causantes de la meningitis también son proclives a provocar septicemia si alcanzan el torrente circulatorio y afectar a todo el organismo”.

Según datos de la SEN, cada año se declaran unos 1.000 casos de meningitis en España, de los cuales, un 10% son muy graves. Cualquier persona puede contraer meningitis, aunque los grupos de mayor riesgo son los niños menores de cinco años, sobre todo cuando los niños no son vacunados, y los jóvenes de entre 15 y 24 años. De hecho, es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes.

---

## Síntomas

“Los síntomas de la meningitis suelen aparecer de forma brusca y los más habituales son fiebre alta, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, sensibilidad a la luz y confusión, que pueden progresar rápidamente y requerir atención médica urgente”, señala la Dr. Marta Guillán.

“Y **en los niños**, otro de los signos que pueden ser indicativos de esta enfermedad son la aparición de petequias, es decir, de **pequeñas manchas de color rojo o morado** que normalmente aparecen primero en el torso y, en poco tiempo, se extienden por el resto del cuerpo. En ocasiones el inicio de una meningitis es similar a la de cualquier otra infección y en el caso de las meningitis víricas los síntomas suelen ser leves”.

Se pueden dar casos esporádicos de meningitis, como afectar a pequeños grupos, o incluso convertirse en una epidemia, como es común que ocurra en algunos países que no disponen de vacunación o medidas higiénico-sanitarias que protejan a la población vulnerable.

De hecho, la propagación de algunas cepas virulentas a escala mundial ha hecho que en los últimos 20 años cada vez haya más iniciativas para la vigilancia y la prevención de esta enfermedad que, recordemos, puede afectar a personas de todas las edades y en todos los países del mundo.

Pero a pesar de los importantes progresos logrados en los últimos años para reducir la incidencia de la meningitis, se estima que **en los próximos años se duplique el número de casos anuales.**

Y si bien las estimaciones no contemplan que aumente de igual forma el número de defunciones, debido a las mejoras en la identificación de la enfermedad, prevención y tratamiento, sí lo hará el número de personas con secuelas por esta enfermedad.

Son varias las bacterias que pueden causar meningitis graves y alrededor de un 20% de la población puede ser portadora de alguna ellas. Aunque la gran mayoría de estas personas no desarrollarán la enfermedad, sí pueden transmitirla a otras personas más vulnerables y/o predispuestas. Estas

bacterias suelen transmitirse de persona a persona **a través de gotitas de saliva o de secreciones respiratorias.**

Por lo tanto, el contacto cercano y prolongado con una persona infectada, facilita la propagación de la enfermedad. Y por esa razón, entre marzo de 2022 y marzo de 2023, y tras la relajación de las medidas de protección contra la covid, **la incidencia de la meningitis aumentó un 10% en España y, este último año, ha vuelto a aumentar un 13%.**

“En ocasiones, diagnosticar un caso de meningitis puede resultar complicado debido a que inicialmente puede parecerse a un proceso infeccioso común, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes. Por ello, es crucial la vigilancia y la consulta médica inmediata ante la aparición de los primeros síntomas: los casos bacterianos son particularmente severos y pueden ser fatales en cuestión de días si no se tratan adecuadamente”, comenta Guillán.

La doctora recuerda que "la prevención mediante la vacunación es fundamental y altamente efectiva para ciertos tipos de meningitis bacteriana. Muchas de las muertes y de la discapacidad que genera la meningitis se puede prevenir cumpliendo el Calendario Común de Vacunaciones e Inmunizaciones a lo largo de toda la vida (aprobado por la Comisión de Salud Pública del Consejo Interterritorial del SNS para 2024)", incide la doctora.

ARCHIVADO EN:

[infeccion](#) / [vacuna](#) / [infecciones](#) / [Salud](#) / [Pacientes](#)

 0 [Ver comentarios](#)



## Más leídas

---

### Tribunales

**1** El Supremo confirma la prisión para el coronel de la Guardia Civil que cobraba miles de euros por permitir descargas de narcos

### Recomendaciones

**2** Una ciudad española entra en la lista negra de destinos turísticos menos recomendados en Europa

### Salud capilar

**3** La vitamina fundamental para el crecimiento del cabello: ¿cuál es y qué beneficios tiene para el pelo?

### Astronomía

**4** La nueva miniluna de la Tierra "no es una curiosidad si no la punta del iceberg de una estructura desconocida", explica el autor del estudio



Más ▾

## Castilla y León

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

### AGENCIAS

01/10/2024 17:15

SORIA, 1 (EUROPA PRESS)

El 'Autobús del Cerebro' se ha instalado en la mañana de este martes en la puerta del Hospital de Soria con el objetivo de concienciar al mayor número de personas sobre la importancia de cuidar el cerebro para mantenerlo sano, así como informar sobre las diferentes enfermedades neurológicas, como el ictus, ELA, Alzheimer o Narcolepsia.

Esta iniciativa está impulsada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), dentro de una nueva edición de la 'Semana del Cerebro', según han informado desde la delegación de la Junta en Soria.

Ente el 30 de septiembre y el 4 de octubre, el autobús recorrerá cinco ciudades: Madrid, Soria, Burgos,





actividades previstas se llevarán a cabo dos tipos de ejercicios.

En primer lugar, se realizará un estudio que calcula el flujo de sangre en los vasos sanguíneos, la velocidad del flujo, el diámetro del vaso, así como detectar la presencia de placas de ateroma, lesiones inflamatorias, estenosis u obstrucciones.

Además, en segundo lugar, se efectuarán actividades de agilidad mental para detectar la destreza visual, la velocidad psicomotora, el deterioro cognitivo y la memoria visual, entre otros.

También se contará con actividades para niños que consisten en diferentes juegos, como puzles y laberintos con diferentes niveles de dificultad







## Beneficios del ocio y el turismo para personas con discapacidad

octubre 2, 2024 by Jaime Villar (<https://neuronup.com/author/jaime-villar/>)

En este artículo Jaime Villar, trabajador de una agencia de viajes especializada en personas con discapacidad, nos cuenta todo sobre los **beneficios del ocio y el turismo para personas con discapacidad**. (<https://www.instagram.com/>)

A todos nos encanta viajar: conocer nuevos destinos, nuevos amigos... Pero en el caso de las **personas con discapacidad**, esto no es sólo un placer, sino que además viajar tiene un componente terapéutico. Y es que se ha demostrado que viajar **incrementa las habilidades sociales**, las capacidades **comunicativas y la autoestima**. Además, con ContigoMas Viajes (agencia especializada en viajes para personas con discapacidad (<https://neuronup.com/neurorrehabilitacion/discapacidad-intelectual/>) de cualquier tipo), las personas que viajan tienen la oportunidad de participar en todo el proceso de organización y decisiones, de manera que se favorece la capacidad de autogestión de la vida diaria.

Hoy vamos a contaros algunos de los beneficios de viajar, centrándonos en las personas con discapacidad, o cualquier tipo de necesidad especial.

## Beneficios de viajar para personas con discapacidad

### 1. Un primer paso para salir de la zona de confort

**Viajar**, especialmente, si se trata de largas distancias, significa prepararse ante **nuevas experiencias**. Conocer culturas y costumbres distintas, sorprendernos ante diferentes formas de vestir...

Esto requiere un ejercicio de **empatía y paciencia**, puesto que hemos de estar preparados para hacernos **entender** ante situaciones cotidianas, **cambiando nuestra perspectiva**. Porque lo que para nosotros puede ser un gesto que denote una tremenda falta de educación, en otro lugar del mundo puede ser un símbolo de respeto y admiración hacia el desconocido que se presenta ante otra comunidad, dispuesto a compartir **nuevas experiencias de vida**.

Evidentemente, esto genera una **amplitud de miras**, que nos hace conscientes de lo pequeño que es el **entorno primario** del ser humano.

Pero las nuevas experiencias conllevan (siempre) un "miedo" previo a lo desconocido. Una sensación instintiva y primigenia de peligro, que amenaza nuestra estabilidad emocional. Pero a la vez, un sentimiento de atracción, como cuando un niño siente la necesidad de hacer una travesura, aún sabiendo que corre el riesgo de ser castigado. Pero el ansia de aventuras es más fuerte que cualquier otra cosa. Esto es lo que llamamos "**salir de la zona de confort**".

Todos necesitamos imperiosamente salir de nuestra región de comodidad de vez en cuando. Pero ¿Qué pasa con las **personas con discapacidad**?

El mundo de toda persona con discapacidad se ve involuntariamente limitado por **barreras sociales invisibles**, que hacen más difícil superar pequeños obstáculos que, para el resto de la sociedad, son meras nimiedades. Así que cuando una persona con discapacidad sale de su zona de confort, es como si cayeran muros invisibles tan altos como rascacielos. Como si la Gran Muralla China se interpusiese ante una persona y sus sueños y, de repente, la derribase a martillazos.

Todo pequeño logro es más grande cuando se consigue con esfuerzo y tesón. Y

una **autoestima reforzada ante la adversidad**, es la primera y principal consecuencia que viajar tiene para las personas con cualquier tipo de discapacidad. Y más aún, si tenemos en cuenta que ampliar nuestros horizontes, supone salir de la rutina diaria, conocer nuevos amigos y aumentar la capacidad de relacionarnos con otros.

**Suscríbete**  
a nuestra  
Newsletter

Suscribirse (<https://neuronup.com/newsletter/>)

## 2. Viajar incrementa las habilidades sociales

Como hemos comentado anteriormente, **viajar aumenta la capacidad de ponernos en el lugar del otro**, lo cual, significa una facilidad para empatizar con las situaciones concretas de otras personas.

Además, el hecho de salir de nuestro círculo más primario, hace que nos veamos en la necesidad de hablar con personas desconocidas y, muchas veces, hacernos entender. Esto que parece algo sin importancia, se convierte en un

gran instrumento para **mejorar nuestras capacidades comunicativas**. Porque quien es capaz de hacer un amigo nuevo en un entorno diferente, e incluso en ocasiones hostil, es capaz de hablar delante del público en general, ya que adquiere recursos y herramientas a la hora de exponerse ante los demás.

Por otra parte, viajar nos **proporciona recuerdos y conocimientos** de los que podremos hacer uso cuando tengamos que defender una postura, un argumento, o puede que una presentación ante nuestros jefes, o clientes.

Viajar nos hace **más sociables y más sociales**. Nos enseña a entablar conversaciones y nos da esos "ases en la manga" que todos necesitamos de vez en cuando para vencer la timidez.

Por otra parte, viajar **aumenta las capacidades creativas**. Hoy en día, existen viajes organizados que se enfocan a obtener una inspiración sobre la que trabajar. Reconocidos chefs, pintores, arquitectos, perfumistas, diseñadores... Todos ellos, utilizan los viajes como estímulo, con el que poder conectar con las musas, haciendo que las nuevas ideas recopiladas durante la experiencia, se conviertan en fuentes de las que beber a la hora de crear nuevos proyectos.

Por último, viajar hace que nuestro cerebro almacene recuerdos y vivencias que aumentan nuestra **cultura**. Porque si uno visita el Louvre, puede que no recuerde todas sus obras. Pero en la cabeza, quedará un pequeño cuadro pintado en "Sfumato" llamado "La Gioconda". O quizá un sarcófago egipcio recubierto de oro... Aquellas joyas antiguas, o la momia que se presenta tumbada, dentro de una urna de cristal transparente, a la vista de cada turista ávido de saber.

Por tanto, viajar **aumenta también las** capacidades cognitivas de todo ser humano.

Sumemos ahora todo esto y llevémoslo al caso que nos ocupa. Las **personas con una discapacidad**, tanto **física** como **intelectual**, en muchas ocasiones, **necesitan de un estímulo externo** que incremente las **habilidades psicosociales**, así como la capacidad cognitiva, y la gestión de la vida diaria. Por todo lo que conlleva, viajar nos abre un inmenso abanico de posibilidades a la hora de ejercitar cada uno de estos campos.

**Suscríbete**  
a nuestra  
Newsletter

Suscribirse (<https://neuronup.com/newsletter/>)

### 3. «Mens Sana» a golpe de viaje: beneficios para el cerebro

Pongámonos ahora un poco más “científicos”.

La **ciencia** ha demostrado recientemente, que el **cerebro adulto** puede crear nuevas **conexiones neuronales**. Pero, evidentemente, esto es como todo...Si uno quiere tener unos bíceps de acero, la única manera es machacarse en el gimnasio.

Hoy en día, todos conocemos **juegos dirigidos** a entrenar el cerebro y combatir los estragos de la edad. Por ejemplo, existen videojuegos **orientados a ejercitar la memoria**. Esto se debe a lo que se conoce como “plasticidad cerebral”, que consiste en la capacidad del sistema nervioso para cambiar su estructura y su funcionamiento a lo largo de su vida, como reacción a la diversidad del entorno.

Según José Manuel Moltó, miembro de la junta directiva de la Sociedad Española

de Neurología: "Cuando viajas a otro lugar, sobre todo si éste es desconocido para ti, estás obligando a tu cerebro a estar en un continuo proceso de solución de problemas y de superación de desafíos. Viajar requiere, principalmente, aprender y memorizar todo lo extraño hasta que todo resulte normal y conocido. Esto es un desafío para tu cerebro y es como un entrenamiento acelerado. Es importante entrenar y estimular el cerebro porque, con el tiempo, un mayor número de conexiones implica una mayor reserva cognitiva, lo que permite que nuestro cerebro sea más resistente al deterioro de la edad o a los síntomas de las enfermedades neurológicas."

Por otra parte, viajar implica la ampliación de los límites de nuestro universo personal, de forma que crece la capacidad de relacionar conceptos abstractos, como experiencias o situaciones que, aplicadas a la vida diaria, constituyen la solución a muchos de los problemas con que nos topamos en la rutina cotidiana. En este sentido, en ContigoMas Viajes creamos hace ya tiempo el programa de "Viajes autogestionados", en el que **el usuario con discapacidad participa activamente** en todo el proceso de organización y toma de decisiones que requiere la planificación de un viaje, ya sea de corta o larga distancia, de un mes o de dos días.

Con este programa se busca una mejora en la capacidad de autogestión de la vida diaria del usuario con discapacidad, ya que el viaje y su organización son utilizados como herramienta al servicio de los profesionales de cada entidad en colaboración con la agencia, para dar un paso más en este sentido.

Por ejemplo, se hace hincapié en la **gestión de la economía** de la que el usuario dispone para cada viaje, en la **creación de mapas conceptuales** de “qué, cuándo y cómo decido hacer una actividad de ocio en mi viaje”, la **creación de documentos** adaptados a personas con discapacidad intelectual como una guía de viaje o un diccionario de inglés...

Se trata de “forzar” un poquito la máquina, dentro de lo posible, para que el usuario con discapacidad consiga lograr sus propios objetivos y llegar por sí mismo a conclusiones y lugares a los que, de otra manera, le sería difícil llegar.

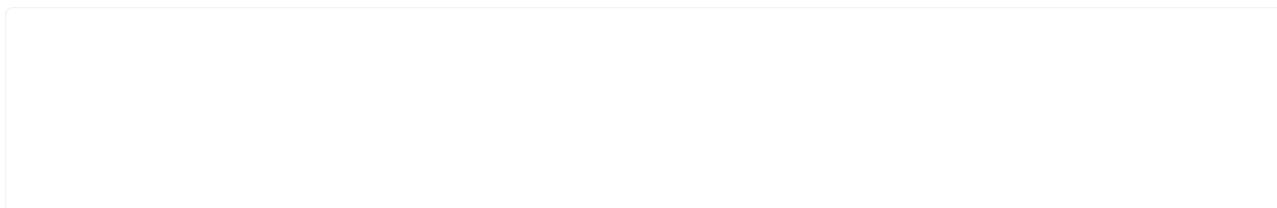
En resumen, el objetivo es poner todas las **herramientas a nuestro alcance** (sobre todo nuestro capital humano) para entrenar el cerebro de las personas con discapacidad, con el fin de sortear cualquier obstáculo que encontremos en el camino. El viaje es la excusa. El proceso del mismo es lo realmente importante.

Porque viajar tiene tres fases:

- **La de antes:** planificación,
- **la de durante:** disfrute del viaje y creación de recuerdos,
- **la de después:** aprovechamiento de los recursos obtenidos.

Por tanto, ante todos estos argumentos, no queda otra opción que concluir que si viajar aumenta la **autoestima**, las habilidades sociales y tiene unos claros beneficios directos sobre la salud...Viajar es la llave que abre la puerta de lo que todo ser humano ansía: La felicidad.

Si te ha gustado este artículo sobre los **beneficios del ocio y el turismo para personas con discapacidad**, quizás también te interesen las siguientes entradas:





# El Autobús del Cerebro recala este viernes en Donostia para sensibilizar sobre enfermedades neurológicas

Estará localizado en explanada de Sagües, de 10.00 a 18.00 horas, y neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen



E.P.

Donostia | 03-10-24 | 11:05



Autobús del Cerebro / X.COM/SENEUROLOGIA

**E**l **Autobús del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN)** recalará este viernes en **Donostia** para sensibilizar a la población "la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas".

¿Quieres comprobar tu salud cerebral? Este viernes, 4 de octubre, llega el Autobús del Cerebro a #SanSebastián

Estará, este jueves, estacionado en la Explanada de Sagües, de 10 a 18 horas.

Más info en: <https://t.co/lm2zJO29bJ#Neurologia> [pic.twitter.com/TsGa2X65en](https://pic.twitter.com/TsGa2X65en)  
— SEN (@seneurologia) 2 de octubre de 2024

## En Sagües

Dentro del autobús, que estará localizado en explanada de **Sagües**, de **10.00 a 18.00 horas**, neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen, donde podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral y donde podrán también realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental.

Además, a las **11.00 horas** la teniente de alcalde donostiarra, **Nekane Arzallus**, inaugurará oficialmente esta actividad en compañía de la doctora Tamara Castillo, responsable del Autobús del Cerebro en Donostia.

## Tres espacios

El Autobús del Cerebro cuenta con **50 metros cuadrados** divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio del cerebro.

Dispone de una **zona equipada con camillas** y equipos doppler para medir el funcionamiento cerebrovascular y el estado de las arterias de cada persona, así como con utensilios de medición para determinar el riesgo cerebrovascular.

También cuenta con un espacio donde la población podrá obtener **información** sobre las distintas enfermedades neurológicas y donde los **neurólogos** ofrecen una atención personalizada y solventan dudas.

Asimismo, dispone de otro espacio, destinado tanto a **adultos como a niños**, con juegos de percepción, de lógica, de planificación y educación, pruebas cognitivas y de habilidad visuoespacial que permiten a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.

## Tarjeta con los resultados obtenidos

Al finalizar la actividad, a todos los visitantes se les entregará una tarjeta cerebro-saludable con los **resultados** que hayan obtenido en cada prueba y con recomendaciones para tener un cerebro sano. El Autobús del Cerebro forma parte de la campaña de la Semana del Cerebro 2024 de la SEN.

*Sigue el [canal de Noticias de Gipuzkoa en WhatsApp](#), donde encontrarás las noticias más destacadas de la actualidad.*

**TEMAS** Donostia - Neurología



EN DIRECTO



¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

PUBLICIDAD

Ondacero

Emisoras

Comunidad de Madrid

Madrid

Audios

30ytantos

ENTREVISTA AL DR. JESÚS PORTA-ETESSAM

# Hablamos de la salud del cerebro en la Semana del Cerebro

Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la **Sociedad Española de Neurología**, sobre cómo cuidar nuestro cerebro.

ondacero.es

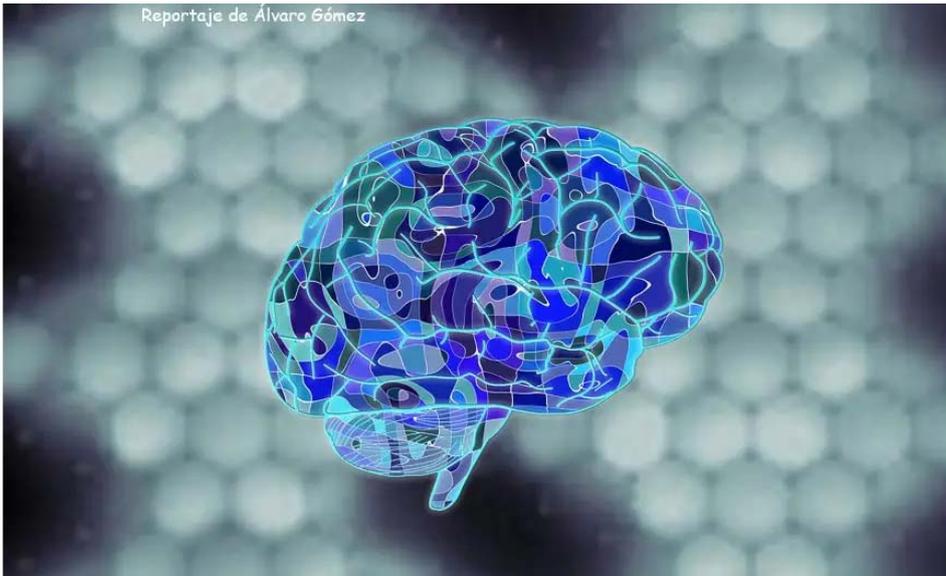
Madrid | 03.10.2024 14:05



EN DIRECTO  
Por fin



EN DIRECTO



AUDIO | 06:33

Más de uno Madrid

Pepa Gea

cerebro

30ytantos

Madrid

## Te recomendamos

### Qué bien se está en otoño al Solete

Repsol

Encuétralo

### Kia Sportage naturalmente inspirador

KIA

Prueba ahora

### Configúralo ahora.

Hyundai

Alina: "Si tu voluntad es colaborar con la justicia, no se puede decir que hay un juez



EN DIRECTO  
Por fin



## La infección grave que ha aumentado un 13% en España y que "puede ser devastadora"

Enviado por admin el Jue, 03/10/2024 - 09:37

Cada 5 de octubre se conmemora el **Día Mundial contra la Meningitis**, una enfermedad que afecta anualmente a unos 2,5 millones de personas en todo el mundo y **causa alrededor de 300.000 defunciones**, según estimaciones de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**. En España, se declaran unos **1.000 casos de meningitis al año, de los cuales un 10% son muy graves**.

### Qué es la meningitis

**La meningitis es una infección grave de las membranas** que cubren el cerebro y la médula espinal, causada principalmente por bacterias, hongos o virus. "Puede ser devastadora, ya que si se desarrolla de forma grave presenta hasta un 10% de mortalidad y hasta un 30% de secuelas graves", explica la **Dra. Marta Guillán Rodríguez**, secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

### Puede ser devastadora, ya que si se desarrolla de forma grave presenta hasta un 10% de mortalidad y hasta un 30% de secuelas graves

Aunque cualquier persona puede contraer meningitis, **los grupos de mayor riesgo son los niños menores de 5 años**, sobre todo cuando no son vacunados, y los jóvenes de entre 15 y 24 años. De hecho, es la **primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes en España**. Los síntomas suelen aparecer de forma brusca e incluyen fiebre alta, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, sensibilidad a la luz y confusión.

### Aumento de casos en España

A pesar de los importantes progresos logrados en los últimos años para reducir la **incidencia de la meningitis**, se estima que en los próximos años se duplique el número de casos anuales en todo el mundo. En España, tras la relajación de las medidas de protección contra el **COVID-19**, la incidencia de la meningitis aumentó un 10% en 2022 y un 13% adicional este año.

### Importancia de la prevención y vacunación

**Alrededor de un 20% de la población puede ser portadora de las bacterias** que causan meningitis graves, y aunque la gran mayoría no desarrollará la enfermedad, sí pueden transmitirla a personas más vulnerables. Por ello, la prevención mediante vacunación es fundamental y altamente efectiva para ciertos tipos de meningitis bacteriana.

"Muchas de las muertes y de la discapacidad que genera la meningitis se pueden prevenir cumpliendo el Calendario Común de Vacunaciones e Inmunizaciones a lo largo de toda la vida", señala la Dra. Guillán. La SEN promueve junto con distintas asociaciones médicas un calendario único de vacunaciones en todas las comunidades autónomas para asegurar la equidad en la prevención de la enfermedad.

### Impacto socioeconómico de la meningitis

Además de las graves secuelas que puede dejar la meningitis, como pérdida de audición, discapacidad visual y física, y disfunciones cognitivas, la enfermedad tiene un importante impacto económico. Un reciente estudio realizado en España por la **Asociación Española contra la Meningitis** estimaba que la carga económica de la enfermedad suponía de media más de **11.000 euros por paciente y año**.

A pesar de los avances en prevención y tratamiento, la meningitis sigue siendo un importante desafío de salud pública en España y en todo el mundo. La vigilancia epidemiológica, el diagnóstico temprano y, sobre todo, **la prevención mediante vacunación** son claves para reducir la mortalidad y las secuelas de esta enfermedad potencialmente devastadora.

**¿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?**

### 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



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

Enviado por admin el Jue, 03/10/2024 - 08:38

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



## La migraña impacta la vida laboral de quienes la padecen

Por **SaludNews** - 2 de octubre, 2024



*Según la OMS, la migraña representa la sexta causa mundial de los años perdidos por discapacidad.*

**Se estima que cada año se pierden alrededor de 157 millones de días de trabajo a causa de este padecimiento.**

**Según la OMS, la migraña representa la sexta causa mundial de los años perdidos por discapacidad.**

La migraña es la forma más habitual de dolor de cabeza incapacitante por la que los pacientes acuden a un [médico](#). Por sí sola, representa la sexta causa mundial de los años perdidos por discapacidad, según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, y es considerada la tercera [enfermedad más frecuente del mundo](#).

Debido a que el dolor y los síntomas asociados pueden ser tan intensos, este tipo de dolor de cabeza afecta todas las áreas de la vida de una persona. De hecho, el 90% de los pacientes consideran que este trastorno interfiere en su educación, sus

Usamos cookies para asegurar que te damos la mejor experiencia en nuestra web. Si continúas usando este sitio, asumiremos que estás de acuerdo con ello.

Aceptar



Este padecimiento afecta a dos de cada diez personas en el mundo, siendo las mujeres las que más lo padecen.<sup>9</sup> Si bien, la mayor parte de los dolores de cabeza no indican la presencia de un problema médico grave, se debe buscar atención médica cuando es muy fuerte o inusual, no hay respuesta al tratamiento o este empeora a lo largo del [tiempo](#).

### **El diagnóstico temprano es clave para un tratamiento adecuado**

La migraña es una enfermedad que, de no tratarse correctamente, puede llegar a ser crónica. Por esta razón, el diagnóstico temprano juega un papel crucial para avanzar en el tratamiento adecuado del [paciente](#).

A pesar del impacto que este trastorno genera en la vida de las personas que lo padecen, la migraña, a menudo, no se diagnostica ni se trata.<sup>7</sup> De hecho, se estima que hasta un 25% de los pacientes nunca ha consultado a su médico cómo tratar el dolor y hasta un 53% abandona el tratamiento. Lo anterior, provoca que más de la mitad de las personas con esta enfermedad se automediquen con analgésicos sin receta médica, desencadenando un efecto indebido como la cronificación de la [migraña](#) o la falta de adherencia al [mismo](#).

“Si bien no existe una cura para las [migrañas](#), desde Pfizer queremos concientizar acerca de que el uso de los medicamentos correctos en combinación con medidas de autoayuda y la implementación de cambios en el estilo de vida de la persona, pueden ayudar a aliviar los síntomas y a prevenir nuevas crisis que intervienen en la cotidianidad de los [pacientes](#),” agregó el doctor Marcano.

### **La migraña y la depresión**

Sumado a las crisis de dolor, la migraña es una fuente de incompreensión para familiares, compañeros de trabajo y amigos, quienes a menudo minimizan la sintomatología y ocasionan que el paciente se sienta impotente, defraudado, desatendido y

Usamos cookies para asegurar que te damos la mejor experiencia en nuestra web. Si continúas usando este sitio, asumiremos que estás de acuerdo con ello.

Aceptar

La prevalencia de la enfermedad en pacientes con este trastorno es dos veces más alta que la de la población general.<sup>14</sup>

“El impacto de esta enfermedad recae tanto en familiares de pacientes con migraña como en su entorno y en la propia sociedad.<sup>11</sup> Por este motivo, es crucial que las personas que se relacionan constantemente con estas personas entiendan lo que ocurre, para saber cómo actuar y [apoyarlos](#)”, indicó el especialista.

### Consejos para pacientes y allegados

Existe una serie de consejos que pueden aplicar, tanto quienes conviven con personas con migraña como los propios pacientes, para aliviar la carga de este padecimiento. En el caso de familiares y allegados, se les recomienda informarse sobre la enfermedad, su complejidad y los [síntomas asociados](#). En cuanto al paciente, es importante que no oculte su dolor, que mantenga una comunicación sincera y concreta acerca del [padecimiento](#) y conozca su [migraña](#) mediante un registro de sus [ataques](#).

Adicionalmente, el paciente puede implementar diversas adaptaciones en su lugar de trabajo para minimizar el impacto de sus migrañas. Se recomienda resolver la iluminación severa ocasionada por luces brillantes, reducir la cantidad de olores y sonidos que producen sensibilidad, y contemplar la posibilidad de trabajar desde su hogar, donde habrá un mayor control de los síntomas y disminuirá la cantidad de días de [permiso por enfermedad](#).

Aunque pueda contener afirmaciones, datos o apuntes procedentes de instituciones o profesionales sanitarios, la información contenida en **SaludNews** está editada y elaborada por periodistas. Recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional acreditado.



servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

sociedad

salud

SALUD

## Los neurólogos reivindican que la incidencia de la meningitis aumentó un 13% en el último año en España

- Con motivo del Día Mundial contra la Meningitis



Un niño recibe atención sanitaria | Foto de 123RF/rabusta

03 OCT 2024 | 14:21H | MADRID

## SERVIMEDIA

La Sociedad Española de Neurología (SEN) reivindicó este jueves que la incidencia de la meningitis aumentó un 13% en el último año en España y que causa 300.000 defunciones al año, en todo el mundo, a pesar de que “muchos casos se podrían prevenir mediante la vacunación”.

---

### Acceso clientes

---

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

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

[¿Has olvidado la contraseña?](#)

Nombre de usuario

Contraseña

**INICIAR SESIÓN**

(SERVIMEDIA)

03 OCT 2024

AGG/mjg



[Portada](#)
[Etiquetas](#)

# Los neurólogos reivindican que la incidencia de la meningitis aumentó un 13% en el último año en España



Agencias

Jueves, 3 de octubre de 2024, 14:21 h (CET)

MADRID, 03 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) reivindicó este jueves que la incidencia de la meningitis aumentó un 13% en el último año en España y que causa 300.000 defunciones al año, en todo el mundo, a pesar de que “muchos casos se podrían prevenir mediante la vacunación”.

La SEN hizo esta reivindicación con motivo del Día Mundial contra la Meningitis, que se celebra este próximo sábado, 5 de octubre y es impulsado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como parte de la estrategia ‘Derrotar a la Meningitis en 2030’.

La OMS estima que la meningitis afecta, cada año y en el mundo, a unos 2,5 millones de personas.

La secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la SEN, Marta Guillán Rodríguez, detalló que si la enfermedad se desarrolla de forma grave presenta hasta un 10% de mortalidad y hasta un 30% de secuelas graves, por tanto “sigue siendo un gran desafío para la salud pública”.

Según explicó la SEN, cada año se declaran unos 1.000 casos de meningitis en España, de los cuales, un 10% son muy graves. Cualquier persona puede contraer meningitis, aunque los grupos de mayor riesgo son los niños menores de cinco años, sobre todo cuando estos no son vacunados, y los jóvenes de

entre 15 y 24 años.

Lo más leído

**1 El actor de Harry Potter, Josh Herdman, visita Valencia y conocerá a sus fans en un mágico "Meet & Greet"**

**2 Conociendo a... Mariano Alcañiz Raya**

**3 Lo último en belleza**

**4 Sentencia de otro tablero**

**5 ¿Cómo se toma el tamoxifeno en el culturismo?**

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



## El Hospital de Soria recibe la visita del “Autobús del Cerebro” con el objetivo de concienciar sobre las enfermedades neurológicas

Por Redacción - 1 de octubre de 2024



SORIA, 1 (EUROPA PRESS)

El 'Autobús del Cerebro' se ha instalado en la mañana de este martes en la puerta del Hospital de Soria con el objetivo de concienciar al mayor número de personas sobre la importancia de cuidar el cerebro para mantenerlo sano, así como informar sobre las diferentes enfermedades neurológicas, como el ictus, ELA, Alzheimer o Narcolepsia. [Comprar vitaminas y suplementos](#)

Esta iniciativa está impulsada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), dentro de una nueva edición de la 'Semana del Cerebro', según han informado desde la delegación de la Junta en Soria.

Entre el 30 de septiembre y el 4 de octubre, el autobús recorrerá cinco ciudades: Madrid, Soria, Burgos, Pamplona y San Sebastián.

La Junta de Castilla y León ha cedido los espacios del aparcamiento de acceso al hospital en una jornada que se espera que cuente con bastante afluencia de público, para concienciación y realización de actividades en un área tan sensible como es la del cerebro.

**Leer más: [Menor hallada en una furgoneta en Soria después de desaparecer en Córdoba](#)**

Para esta campaña se cuenta con la colaboración de varios neurólogos de la propia SEN, que realizan las exploraciones y actividades puestas a disposición de la población de manera gratuita.

ACTIVIDADES



Esto es un negocio

Una millonaria de Madrid cuenta cómo hizo su fortuna

El horario de visita es de 10.00 a 18.00 horas, pero el último acceso se realizará sobre las 17.30 y durante las actividades previstas se llevarán a cabo dos tipos de ejercicios.

En primer lugar, se realizará un estudio que calcula el flujo de sangre en los vasos sanguíneos, la velocidad del flujo, el diámetro del vaso, así como detectar la presencia de placas de ateroma, lesiones inflamatorias, estenosis u obstrucciones.

Además, en segundo lugar, se efectuarán actividades de agilidad mental para detectar la destreza visual, la velocidad psicomotora, el deterioro cognitivo y la memoria visual, entre otros.

Leer más: [Sánchez insta al PP a que mire a Reino Unido y vea las consecuencias de sus políticas de bajada de impuestos](#)

También se contará con actividades para niños que consisten en diferentes juegos, como puzles y laberintos con diferentes niveles de dificultad.

Para que los usuarios puedan obtener los resultados de las pruebas realizadas, se les entregan al comienzo de la actividad dos tarjetas que corresponden a cada una de las pruebas, las cuales irán numeradas dependiendo del orden de llegada.

ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España, siendo las responsables del 44 por ciento de las discapacidades por enfermedad crónica.

Enfermedades neurológicas como el Alzheimer, Parkinson, ictus, ELA, esclerosis múltiple, epilepsia, migraña, etc., lideran las tablas de discapacidad en nuestro país.

Además, el año pasado, las enfermedades neurológicas fueron las responsables del 14 por ciento de los fallecimientos, con enfermedades como el Alzheimer o el ictus, también encabezando la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.

Leer más: [Investigan como posible caso de violencia de género la muerte de una mujer en un incendio en Matamala \(Soria\)](#)

Pero, además, estas cifras seguirán en aumento en los próximos años si no se toman medidas.

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

Por el contrario, solo teniendo en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España (como son el ictus, la demencia y la epilepsia), permitiría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España.

- Te recomendamos -

Esto es un negocio

Una millonaria de Madrid cuenta cómo hizo su fortuna

Una nueva forma de moverse

Silence s04: Un vehículo tan compacto que siempre se hace un hueco.

Únete a Sanitas

Emprende una carrera profesional como agente de seguros de Sanitas

Tu mejor sueño empieza aquí

Encontrar tu colchón perfecto no te quitará el sueño. IKEA.

IKEA.es

Independizate del desorden. Compra aquí

Forever desde 1974

Hay cosas que resisten al paso del tiempo. Configura tu Golf.

Vive a toda velocidad

Navega a máxima velocidad con Fibra 1 Gb de Movistar. Por 29,90 €/mes

Cuenta NÓMINA

200 € si te vienes a la Cuenta NÓMINA + una Cuenta NARANJA de ahorro

PUBLICIDAD

HOY SE HABLA DE > Juan Carlos I — Bárbara Rey — Letizia — Magnesio — Mercadona — Carlos III — Penélope Cruz — OCT

## Desde que sigo estos trucos que utilizan los japoneses para dormir mejor me levanto mucho más descansada



Toma nota de estos tips para añadirlos a tu rutina y descansar más

Sin comentarios    

Hace 3 horas

Actualizado 3 Octubre 2024, 14:07

PUBLICIDAD





Noemí Valle

500 publicaciones de Noemí Valle

Japón es [una de las zonas azules del planeta, según los estudios científicos](#), uno de los cinco lugares marcados en el mapa por tener algunas de las personas más longevas. Está claro que sus hábitos diarios tienen mucho que ver en esto, donde la dieta, así como el deporte, no pueden pasar por alto, aunque también es esencial hacer especial hincapié en sus horarios de sueño. A diferencia de la cultura mediterránea, donde tendemos a alargar el día al máximo, **los japoneses optan por una rutina de descanso sobresaliente**, de ahí que nos hayamos dispuesto a seguir algunos de sus tips.

PUBLICIDAD

[Según datos de la Sociedad Española de Neurología](#), más de 12 millones de personas en nuestro país no descansan bien y más de 4 millones padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Quizás por eso, hemos decidido prestar atención a los **hábitos de descanso de los japoneses**, para incluir en nuestra rutina esos pasos que harán que podamos dormir mejor.

Acostarnos temprano

PUBLICIDAD



PUBLICIDAD

## Dormir un mínimo de 7 horas

En relación con el punto anterior, es esencial conseguir una base de horas de sueño para poder estar plenamente descansados a lo largo del día y así rendir mejor frente a las tareas que se nos plantean en el mismo.

## Darnos un baño antes de acostarnos

Existe una tradición japonesa conocida como "ofuro", que consiste en tomar **un** baño relajante antes de dormir. Una especie de ritual para relajar los músculos y preparar el cuerpo para el descanso. Un plus también para **aumentar la circulación sanguínea y reducir el estrés**, que nos ayudaría a su vez a desconectar de las preocupaciones del día.

PUBLICIDAD





PUBLICIDAD



## Cena sopa ligera

Evitar las cenas copiosas es primordial para **no tener digestiones pesadas que nos dificulten la conciliación del sueño**. En Japón son muy comunes las cenas ligeras, de hecho uno de los platos más típicos para este momento del día son las sopas de miso, hechas a partir de soja fermentada y con un alto contenido en probióticos que ayudan a hacer la digestión, además de antioxidantes, vitaminas y minerales, como señalan [nuestros compañeros de Vitónica](#).

## Una breve siesta diurna

Una tradición que los japoneses comparten con nosotros es la siesta. En este caso es imprescindible que sea breve y no sobrepase los 30 minutos, [explican los estudios científicos](#), puesto que, si se alarga más del tiempo indicado, en lugar de ayudar a nuestra productividad y concentración en el resto del día, podría jugar en nuestra contra e inferir en el sueño nocturno.

Fotos | [cottonbro studio](#) en [Pexels](#), [Ketut Subiyanto](#) en [Pexels](#)

En Tendencias | [Cómo conseguir un six pack de escándalo en poco tiempo](#)

TEMAS — Salud  salud  sueño  Sabías que



Sponsored



logo

Vademecum (/)



Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

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 \(/noticias-generales-1\)](#)**

La meningitis causa 300.000 defunciones al año, en todo el mundo, a pesar de que muchos casos se podrían prevenir mediante la vacunación

VADEMECUM - 03/10/2024 PATOLOGÍAS (/busqueda-noticias-categoria\_11-1)

*5 de octubre de 2024: Día Mundial contra la Meningitis. La meningitis es la primera causa de infección grave en niños y adolescentes en Europa.*

logo  
Vademecum (/)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices

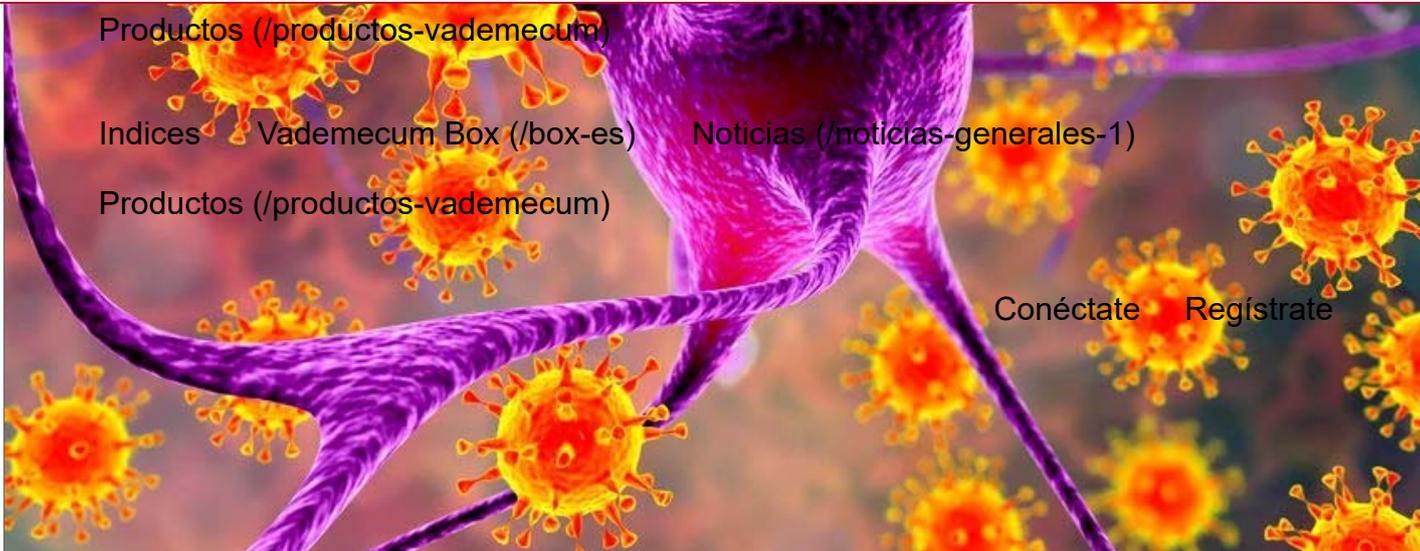
Vademecum Box (/box-es)

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)

de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología. “La meningitis de origen bacteriano es la más peligrosa y la que genera una mayor carga socio-sanitaria. Al contrario de lo que se piensa no es una enfermedad derrotada aún y no todos los tipos están sujetos a vigilancia epidemiológica. Además, algunas bacterias causantes de la meningitis también son proclives a provocar septicemia si alcanzan el torrente circulatorio y afectar a todo el organismo”.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se declaran unos 1.000 casos de meningitis en España, de los cuales, un 10% son muy graves. Cualquier persona puede contraer meningitis, aunque los grupos de mayor riesgo son los niños menores de 5 años, sobre todo cuando los niños no son vacunados, y los jóvenes de entre 15 y 24 años. De hecho, es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes.

“Los síntomas de la meningitis suelen aparecer de forma brusca y los más habituales son fiebre alta, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, sensibilidad a la luz y confusión, que pueden progresar rápidamente y requerir atención médica urgente”, señala la Dr. Marta Guillán. “Y en los niños, otro de los signos que pueden ser indicativos de esta enfermedad son la aparición de petequias, es decir, de pequeñas manchas de color rojo o morado que normalmente aparecen primero en el torso y, en poco tiempo, se extienden por el resto del cuerpo. En ocasiones el inicio de una meningitis es similar a la de cualquier otra infección y en el caso de las meningitis víricas los síntomas suelen ser leves”.

Se pueden dar casos esporádicos de meningitis, como afectar a pequeños grupos, o incluso convertirse en una epidemia, como es común que ocurra en algunos países que no disponen de vacunación o medidas higiénico-sanitarias que protejan a la población vulnerable. De hecho, la propagación de algunas cepas virulentas a escala mundial ha hecho que en los últimos 20 años cada vez haya más iniciativas para la vigilancia y la prevención de esta enfermedad que, recordemos, puede afectar a personas de todas las edades y en todos los países del mundo.

Pero a pesar de los importantes progresos logrados en los últimos años para reducir la incidencia de la meningitis, se estima que en los próximos años se duplique el número de casos anuales. Y si bien las estimaciones no contemplan que aumente de igual forma el número de defunciones, debido a las mejoras en la identificación de la enfermedad, prevención y tratamiento, sí lo hará el número de personas con secuelas por esta enfermedad. La meningitis puede dejar secuelas muy graves, entre ellas, pérdida de audición, discapacidad visual y física, disfunciones cognitivas, amputaciones de miembros, a los que se unen las implicaciones emocionales, sociales y económicas para los pacientes y familiares. Un reciente estudio realizado en España por la Asociación Española contra la Meningitis estimaba que la carga económica de la enfermedad suponía de media más 11.000 euros, por paciente y año.

Son varias las bacterias que pueden causar meningitis graves y alrededor de un 20% de la población puede ser portadora de alguna ellas. Aunque la gran mayoría de estas personas no desarrollarán la enfermedad, sí pueden transmitirla a otras personas más vulnerables y/o predispuestas. Estas bacterias suelen transmitirse de persona a persona a través de gotitas de saliva o de secreciones respiratorias. Por lo tanto, el contacto cercano y prolongado con una persona infectada, facilita la propagación de la enfermedad. Y por esa razón, el año pasado, y tras la relajación de las medidas de protección contra el COVID-19, la incidencia de la meningitis aumentó un 10% en España y, este año, ha vuelto a aumentar un 13%.

“En ocasiones, diagnosticar un caso de meningitis puede resultar complicado debido a que inicialmente puede parecerse a un proceso infeccioso común, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes. Por ello, es crucial la vigilancia y la consulta médica inmediata ante la aparición de los primeros síntomas: los casos bacterianos son particularmente severos y pueden ser fatales en cuestión de días si no se tratan adecuadamente”, comenta la Dra. Marta Guillán. “Por otra parte, seguir recalando que la prevención mediante la vacunación es fundamental y altamente efectiva para ciertos tipos de meningitis bacteriana. Muchas de las muertes y de la discapacidad que genera la meningitis se puede prevenir cumpliendo el Calendario Común de Vacunaciones e Inmunizaciones a lo largo de toda la vida (Aprobado por la Comisión de Salud Pública del Consejo Interterritorial del SNS para 2024). La prevención es sin duda tarea de todos: