

Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

ROCÍO BARRANTES | NOTICIA 30.10.2024 - 08:28H     

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

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

20minutos

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

NOTICIA DESTACADA



Cómo se detecta el cáncer de páncreas, silencioso y agresivo: estos son sus primeros síntomas

¿Qué variedades de queso tienen beneficios para el cerebro?



TE PUEDE INTERESAR



El infierno del hombre con el pene más grande del mundo: 'Si no puede utilizarlo, ¿para qué tenerlo?'
20minutos



Isabel Díaz Ayuso sorprende con el vestido fruncido más sexy de Zara que mejor cuerpo hace
Pepi Sánchez



Así ha multiplicado Iñigo Errejón su dinero en la cuenta bancaria desde sus inicios en Podemos
La Información



Así es Giorgina Uzcategui, pareja de Illia Topuria: la empresaria de éxito con la que ha tenido a su segundo hijo
20minutos

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Médicos

Cerebro

Nutrición

Queso

20minutos

Queso cheddar. / Getty Images/iStockphoto

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

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

NOTICIA DESTACADA

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

Los efectos en el cerebro de comer queso

Queso feta. / Getty Images

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

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

20minutos

negativo en tu cerebro. Por eso el neurólogo siempre opta por opciones bajas en lactosa y poco procesados como el suizo, el parmesano o el cheddar. Además, recomienda la variedad feta porque está elaborada con leche de oveja o cabra, **que proporciona más beneficios que la de vaca.**

NOTICIA DESTACADA

Este es el tiempo que debe durar la ducha según Boticaria García

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

[El efecto en los riñones de comer mandarinas todos los días](#)

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

[Cómo se diagnostica el cáncer de estómago: estos son los primeros síntomas](#)

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

Conforme a los criterios de **The Trust Project**

[¿Por qué confiar en nosotros?](#)

Ofertas Halloween PortAventura

Disfruta de Halloween en PortAventura desde 69€ Hotel + Entradas. El mejor precio web

PortAventura World | Patrocinado

[Reservar Ahora](#)

Nuevo Honda Jazz e:HEV

Conoce nuestro híbrido urbano

Honda | Patrocinado

[Leer más](#)

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

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

Cirque du Soleil | Patrocinado

[Más información](#)

El tiempo ideal para visitar las soleadas islas y las costas españolas.

Reserva ya y consigue hasta un -25% de descuento.

Meiá Hotels | Patrocinado

[Reservar Ahora](#)

¿Has tenido un problema con una empresa? OCU te ayuda a reclamar

Las disputas con empresas son tediosas, pero no estás solo. Nuestro servicio de asesoría te ayudará a solucionar tus problemas en el ámbito del consumo. ¡Reclama h...

OCU | Patrocinado

[Leer más](#)

Sanidad actualiza la Estrategia Nacional de Ictus

Por **Redacción** - octubre 29, 2024



El **Ministerio de Sanidad** ha actualizado la **Estrategia Nacional de Ictus** para mejorar la atención integral de **esta enfermedad**, desde la prevención hasta la rehabilitación. Esta nueva versión, que **actualiza la estrategia de 2009**, incorpora las últimas evidencias científicas y el Plan de Acción Europeo de Ictus 2018-2030.

El ictus es una **enfermedad con una alta incidencia, que afecta a unas 120.000 personas cada año en España**, de las cuales **alrededor de 25.000 fallecen**. A pesar de su gravedad, es importante destacar que la prevención juega un papel fundamental en su control, ya que **el 90% de los casos podrían evitarse**.

¿Qué dice la nueva Estrategia Nacional de Ictus?

La actualización de 2024 introduce **6 líneas estratégicas prioritarias**:

- Promoción de la salud y prevención primaria:** centrada en fomentar estilos de vida saludables para prevenir hasta un 80-90% de los casos.
- Prevención secundaria:** dirigida a evitar la recurrencia en personas que ya han sufrido un ictus.
- Fase hiperaguda:** para una organización asistencial, diagnóstico y tratamiento rápido y eficaz.
- Unidades de ictus:** tratamiento prioritario en unidades especializadas para mejorar la recuperación y reducir la mortalidad.
- Neurorrehabilitación y vida después del ictus:** apoyo integral en la recuperación funcional y calidad de vida de los pacientes.
- Investigación y formación:** promoción de estudios y formaciones que impulsen la mejora continua en el tratamiento del ictus.

Se estima que una de cada seis personas en el mundo sufrirá un ictus a lo largo de su vida. En Europa, el ictus se posiciona como la primera causa de discapacidad y una

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios, elaborar información estadística y mostrar publicidad, contenidos o servicios personalizados. Para aceptar su uso puedes hacer clic en [Aceptar](#) o continuar navegando.

[Aceptar](#) [Rechazar](#) [Política de cookies](#)

Las cifras del ictus en España

Cada año, **alrededor de 90.000 personas** en España sufren un ictus, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta enfermedad, que afecta al cerebro y puede causar graves discapacidades, fue responsable de más de 23.000 muertes en 2023. Además, **más del 30% de los supervivientes** quedan en situación de dependencia debido a las secuelas, convirtiendo al ictus en la primera causa de discapacidad en el país. En este artículo, exploraremos los tipos de ictus, los avances en su tratamiento y la importancia de la prevención.

Existen dos tipos principales de ictus: el **ictus isquémico** y el **ictus hemorrágico**. El primero, que representa casi el 80% de los casos en España, ocurre cuando un trombo bloquea el flujo sanguíneo al cerebro. Por otro lado, el ictus hemorrágico, que constituye el 20% restante, se produce cuando un vaso sanguíneo se rompe y compromete la circulación.

La **rápida intervención médica es crucial** para reducir las secuelas del ictus. Según la doctora **M^a Mar Freijo**, de la Sociedad Española de Neurología, «por cada minuto que pasa sin recibir atención, el cerebro pierde casi 2 millones de neuronas». Esto explica la famosa frase «el tiempo es cerebro», que enfatiza la urgencia de actuar ante los primeros síntomas. Ante sospechas de ictus, es vital llamar al 112 inmediatamente, ya que se trata de una emergencia médica.

Gracias a los **avances médicos y tecnológicos**, la tasa de mortalidad por ictus ha disminuido significativamente en los últimos años. En Europa Occidental, la mortalidad ha descendido un 68% en las últimas tres décadas. En España, este progreso se debe en parte a la implantación de Unidades de Ictus y del Código Ictus, un protocolo de actuación rápida y coordinada ante la sospecha de ictus.

Sin embargo, la SEN subraya que aún hay margen de mejora. En muchas provincias españolas, **no existen Unidades de Ictus** y el Código Ictus solo se utiliza en aproximadamente el 40% de los casos. Además, solo el 50% de la población es capaz de reconocer los síntomas del ictus, lo cual limita una respuesta rápida.





UGT Andalucía

FICA
FeSMC
Servicios Públicos
UJP
UPA
UPTA

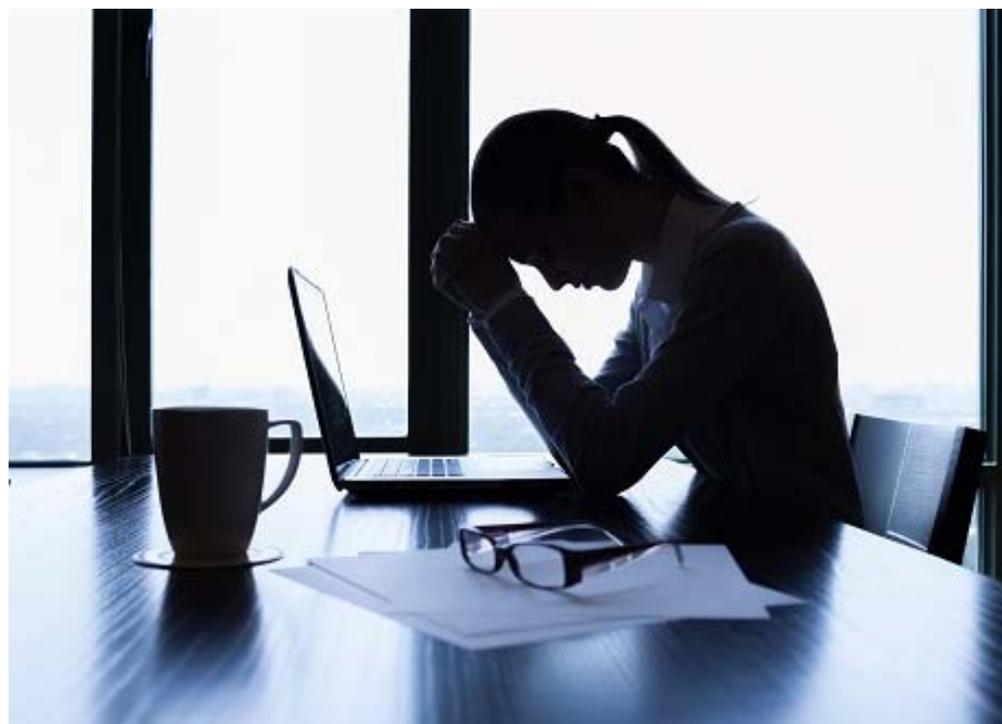
UGT Andalucía Noticias [Garantizar una buena salud mental en las empresas es clave para prevenir el ictus](#)

Garantizar una buena salud mental en las empresas es clave para prevenir el ictus

Garantizar una buena salud mental en las empresas es clave para prevenir el ictus

Cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus. Unas 25.000 personas fallecen y cerca de 35.000 desarrollan una discapacidad por esta enfermedad, según la Sociedad Española de Neurología.

29/10/2024 |



La edad es uno de los factores de riesgo a la hora de padecer un ictus, pero existen otros que también influyen y que pueden ser controlados, ya que, según estiman desde la Sociedad Española de Neurología, hasta el 90% de los casos de ictus se podrían llegar a evitar controlando aspectos como la hipertensión, el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas, el estrés, el colesterol o la diabetes.

En el Día Mundial del ictus, UGT alerta que esta patología puede estar relacionada con las condiciones de trabajo, así la exposición a altos niveles de estrés laboral o las largas jornadas laborales pueden ser factores de riesgo. La precariedad laboral, los bajos salarios, la temporalidad en la contratación, el control excesivo, las jornadas irregulares, la inseguridad laboral son factores que pueden afectar a la salud mental. De hecho, según el Informe "Precariedad laboral y salud mental" del Ministerio de Trabajo y Economía Social, la ansiedad y la depresión son los dos principales cuadros clínicos responsables de la carga de enfermedad de los problemas de salud mental.

La OMS junto con la OIT, ya relacionaron las largas jornadas laborales con los accidentes cerebrovasculares y la cardiopatía isquémica y estimaron que durante 2016 se produjeron 745.000

Buscar...

- Inicio
- Servicios Jurídicos
- Quiénes somos
- Contactos
- Áreas Temáticas
- Movilizaciones
- Política de Cookies
- Zona Afiliados/as
- Aviso Legal
- Política Privacidad
- Normativa Laboral
- App UGT
- Afiliate
- Servicio de Estudios UGT
- Descuentos para Afiliad@s
- Promociones

mueres de trabajadores y trabajadoras expuestos a largas jornadas laborales por este motivo.

Por otro lado, un 37% de las personas trabajadoras de nuestro país declaran sufrir estrés, depresión o ansiedad causadas por el trabajo, uno de los valores más altos en comparación con el resto de países de la UE. Además, un 48% declararon estar expuestos a una gran presión de tiempo o sobrecarga de trabajo, según los resultados del Flash Eurobarometer “OSH Pulse - Occupational safety and health in post-pandemic workplaces”, realizado por la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus

Igualmente, es importante destacar que los infartos, derrames cerebrales y otras patologías debidas a causas naturales son la primera causa de muerte en accidente de trabajo durante la jornada laboral. En 2023 fallecieron 269 personas trabajadoras por este motivo. Todos estos datos se recogen en el informe “Salud Mental y Trabajo 2024” en el que se ponen de manifiesto las causas y consecuencias en la salud de las personas trabajadoras de la falta de prevención de los riesgos psicosociales en las empresas.

UGT recuerda la importancia de que las empresas cumplan con la legislación en materia de seguridad y salud en el trabajo, realicen las evaluaciones de riesgos psicosociales y apliquen las medidas preventivas necesarias para evitar daños a las personas trabajadoras y advierte de que los riesgos psicosociales son los menos evaluados de todos.

A nivel nacional, el sindicato continúa reivindicando la elaboración de una normativa diferenciada para la protección de la seguridad y salud de las personas trabajadoras frente a los riesgos psicosociales de origen laboral y la actualización del listado de enfermedades profesionales para incluir las patologías relacionadas con la exposición a este tipo de riesgos.

Es esencial una Directiva comunitaria sobre la gestión de los riesgos psicosociales en las empresas

En la Unión Europea, UGT sigue reclamando la necesidad de una Directiva comunitaria sobre la gestión de los riesgos psicosociales en las empresas que sirva de paraguas para todos los Estados miembro, así como que la Recomendación europea relativa a las enfermedades profesionales incluya los trastornos mentales como enfermedades profesionales en línea con la OIT y que este listado europeo se transforme en Directiva comunitaria para que sea de obligado cumplimiento.

Por último, el sindicato destaca la resolución aprobada recientemente en el seno Comité Ejecutivo de la Confederación Europea de Sindicatos, en la que se recogen las demandas sindicales para esta futura Directiva de Riesgos Psicosociales. Entre otras cuestiones, dicha resolución debe incluir que la futura Directiva tenga en cuenta la perspectiva de género, algo fundamental, ya que son las trabajadoras las que sufren especialmente la exposición a los riesgos psicosociales de origen laboral.

29/10/24 | 1428 Accesos

Contacto

Unión General de Trabajadoras y Trabajadores de Andalucía
Avda. Blas Infante, 4 - 7ª planta 41011 - Sevilla
Tel. **954 50 63 00** | Fax. **954 50 63 03** | eMail: union@andalucia.ugt.org

[Aviso Legal](#)

Redes Sociales

[LinkedIn](#)

[Facebook](#)

[Twitter](#)

Fundación DACER lanza la plataforma digital Escuela de Familias de pacientes con daño cerebral adquirido



La Fundación DACER ha lanzado la plataforma digital gratuita Escuela de Familias, que pretende orientar y ofrecer una guía de actuación a familiares o cuidadores principales de personas que han sufrido un daño cerebral y servir así de apoyo desde el primer momento.

Esta plataforma parte del programa de formación implantado en diversas Unidades de Ictus de España desde 2021, que cuenta con el aval social de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Fundación Cerebro, así como con el aval científico de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica (SEDENE).

Escuela de Familias pretende ayudar a los familiares en los momentos

Política de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#).

PRIVACY

La plataforma está estructurada en cuatro apartados. En el primero de ellos, información, se ofrecen a las familias los antecedentes y avances del programa Escuela de Familias y de Fundación DACER. En el apartado de formación se incluyen recursos en formato de vídeo y podcast, con material de apoyo y seguimiento por profesionales de neurorrehabilitación para aquellas familias que se encuentran hospitalizadas.

En esta web creada por Fundación DACER también se recopila contenido informativo, como guías de estimulación o artículos, y se proporciona un espacio para responder a las necesidades de las familias en la búsqueda de información relacionada con el daño cerebral. El último apartado de la plataforma es el de comunidad, que permite una interacción entre personas que se encuentran en la misma situación.

Este recurso permite llegar a cualquier familia que disponga de conexión a internet y permite un acceso inmediato e ilimitado, incluso a través de móvil o tablet. De este modo, posibilita a la Fundación DACER llegar a un gran número de personas. Se puede acceder a través de www.escueladefamilias.es y realizando un breve registro para crear una cuenta e ingresar.

Política de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#).

PRIVACY



(https://www.cuadernosmanchegos.com)



VIRGEN DE  LAS VIÑAS



TOMILLAR
Arte, tradición y vino.

tps://www.vinostomillar.es/)



Cuadernos Manchegos



(https:/

www.facebook.com/

sharer#twitter.com/

sharer.ppt#t/

u=&t=)tweet?)



C. Manchegos | Madrid | Sociedad | 29-10-2024

29 de octubre | Día Mundial del Ictus

Fundación Casaverde lanza la campaña de concienciación 'Independizarse' para dar visibilidad a los jóvenes que sufren la enfermedad

Cerca de 120.000 personas sufren un ictus al año en España. En los últimos 20 años, se ha detectado un alarmante incremento de hasta el 40% en adultos jóvenes, menores de 55 años de edad

Un tercio de los supervivientes necesita rehabilitación intensiva temprana, y un 70% de las personas que reciben tratamiento neurorehabilitador adecuado, recuperan su independencia o cuidados mínimo.

La gran mayoría de casos son evitables si se tiene un conocimiento previo de la enfermedad y se controlan los factores de riesgo

La campaña 'Independizarse' pretende concienciar a la ciudadanía e involucrar a las administraciones públicas en dotaciones de recursos para prevenir la enfermedad y para la rehabilitación en centros y hospitales especializados

El ictus es una enfermedad cerebrovascular que ocurre cuando los vasos sanguíneos no son capaces de suministrar correctamente la sangre al cerebro. Puede darse por la obstrucción de un vaso, lo que causa una disminución del flujo sanguíneo (ictus isquémico), o bien por una rotura de un vaso directamente en el cerebro (ictus hemorrágico).



Según la Sociedad Española de Neurología, cerca de 120.000 personas sufren un ictus en España. El 85% de las personas que lo sufren, sobreviven al mismo y, de ellas, cerca de un tercio necesitan rehabilitación intensiva y temprana. Actualmente, más de 330.000 españoles presentan alguna limitación en su capacidad funcional por haber sufrido un ictus.

"INDEPENDIZARSE", UNA CAMPAÑA PARA CONCIENCIAR A LOS JÓVENES



En los últimos 20 años, se ha detectado un alarmante incremento de hasta el 40% en adultos jóvenes, menores de 55 años de edad. Un tercio de los supervivientes necesita rehabilitación intensiva temprana, y un 70% de las personas que reciben tratamiento neurorehabilitador adecuado, recuperan su independencia o cuidados mínimo.



Para ello, se ha trabajado con el significado del concepto "independencia". Según el Consejo de la Juventud de España, siete de cada diez jóvenes no pueden independizarse antes de los 30 años. La campaña, diseñada por la agencia Utopicum, ahonda en las experiencias vitales de Noelia (24) y Paco (32), dos personas con una vida completamente normal, que vieron quebrar su vida de la noche a la mañana al recibir la visita de "un monstruo llamado ictus" que les "robó" su autonomía.

¿QUÉ SIGNIFICADO TIENE LA "INDEPENDENCIA" DESPUÉS DE UN ICTUS?

Para Noelia y Paco, la independencia cobra un significado distinto que para otros jóvenes. El mismo que le dan muchos otros que padecen un ictus. Hace dos años, Noelia sufrió un ictus isquémico que le ha dejado secuelas. Tras superar la fase aguda en el hospital, presentaba falta de movilidad en las extremidades derechas y afasia, un trastorno que le impedía hablar. "Volver a casa fue extraño. De pronto, mi hogar se había convertido en algo irreconocible. Mi vida había cambiado para siempre y es algo que cuesta digerir".

Tras el periodo de rehabilitación en la Clínica Casaverde Ambulatoria Alicante, ha vuelto a caminar distancias medias y se puede comunicar con frases breves. "Ha conseguido volver a hacer actividades como vestirse, ducharse, cocinar... incluso ha vuelto a conducir después de mucho tiempo", relata un emocionado Andrés, su novio, uno de sus mayores apoyos en estos momentos difíciles.

Ahora, Noelia dice sentirse muy bien consigo misma y orgullosa de su progreso. "Cada día doy lo mejor de mí para ser un poco más independiente y vivir todo lo que me queda. Soy muy joven y tengo toda la vida por delante".

El 9 de abril, Paco sufrió la inesperada visita del "monstruo llamado ictus" mientras calentaba en el gimnasio cuando se disponía a entrenar. "Sentí un fuerte dolor en la cabeza y acto seguido me caí hacia el lado izquierdo. A partir de ese día mi vida cambió completamente y perdí completamente mi independencia".

Tras salir del hospital, Paco tuvo su "primer golpe de realidad" al darse cuenta de que estaba limitado al hacer todas las actividades del día a día. Para ello inició la rehabilitación en la Clínica Casaverde Ambulatoria de Murcia con el fin de lograr su ansiada independencia. "Todos los días hago mi circuito a nivel cognitivo y físico, todo está conectado como piezas de un puzzle. Con mucha actitud y positividad, estoy recuperando mi vida anterior. No sé cuánto va a durar el proceso, pero sé que nunca voy a tirar la toalla".

Televisión Radio Noticias Deporte Cultura Sostenible



Aragón Radio > Podcast > Emisiones > [Día Mundial del Ictus](#)

Día Mundial del Ictus

En No Llegues tarde



29/10/2024

Duración: 00:13:26



El ictus supone la primera causa de muerte en mujeres y la tercera en hombres dentro de la comunidad aragonesa. En el Día Mundial del Ictus realizan analizan este derrame cerebrovascular y sus consecuencias, el doctor Juan Carlos Portilla, miembro de la Sociedad Española de Neurología, y Miguel Lierta, paciente de ictus y presidente de AIDA, la Asociación Ictus de Aragón.

Más podcasts de No Llegues tarde



No llegues tarde de
18h a 19h -
Hace 14 horas



El actor Eduard
Fernández
Hace 14 horas

Privacidad

No llegues tarde de



Jamón de Teruel,



Residencia para mayores

Centro de día

901 30 20 10
www.amavir.es

Buscar...

Sapere aude



Atrévete a saber

NUEVO BMW X2



Concesionario Oficial BMW en Albacete
Av. Gregorio Arcos 41 - 967 11 30 40 - albamocion.es

1/6

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

La Entidad está adherida al Fondo de Garantía de Depósitos Español de Entidades de Crédito. El Fondo garantiza hasta 100.000 euros, por titular y entidad.

Este indicador de riesgo hace referencia a la cuenta donde está domiciliada la nómina.

48,7 CRÉDITOS



DESDE 9,80 EUROS



Conocer los síntomas para ganarle la carrera al ictus

Publicado por: Redacción en Portada 29 octubre, 2024



Este martes, día 29, es el Día Mundial del Ictus, una fecha en la que la Sociedad Española de Neurología (SEN) quiere concienciar sobre esta enfermedad recordando los síntomas de alarma. Y es que: "el tiempo es cerebro". Cuanto antes se pida ayuda, mejor será el pronóstico.

DÍA MUNDIAL DEL ICTUS



- El Colegio de Enfermería de Albacete también se suma al Día Mundial del Ictus recordando que ante un dolor de cabeza, de inicio brusco, que no cede con analgésicos, el paciente debe acudir a Urgencias. En menos de dos minutos, un video explicativo da las claves.

Solo en España, según datos de la SEN, unas 110.000 personas sufren un ictus cada año. Al menos un 15% fallecen y, entre los supervivientes, en torno a un 30% queda en situación de dependencia funcional. En España, el ictus es además la primera causa de mortalidad en las mujeres, la segunda en hombres y la primera causa de discapacidad tanto en hombres como en mujeres: más de 350.000 personas presentan alguna limitación en su capacidad funcional como consecuencia de esta enfermedad.

feder |

SÉ NUESTRA ESPERANZA PARA ENCONTRAR UN DIAGNÓSTICO

www.enfermedades-raras.org

HAZ QUE EL TIEMPO VAYA A NUESTRO FAVOR

OPINIÓN

Profesión Médica: pilar de salud y bienestar

30 octubre, 2024

Fisioterapia para la recuperación neurológica

25 octubre, 2024

España necesita más plazas MIR

21 octubre, 2024

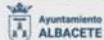
Ramón y Cajal: Medicina con mayúsculas

17 octubre, 2024

30/10/24, 9:07 AM

HORARIO ESPECIAL

SERVICIO CEMENTERIO



+info Picha aquí

MANSILLA CLÍNICA

Nueva Resonancia Magnética 3 Teslas

Volvemos a poner a tu disposición la mejor tecnología.



COLEGIO OFICIAL DE LA PSICOLOGIA de Castilla-La Mancha



LAS APARIENCIAS NO ENGAÑAN

sobrevivir a esta enfermedad y mayor también la de superarlo sin secuelas importantes.

Pero, a pesar de que se estima que 1 de cada 4 adultos sufrirá un ictus a lo largo de su vida, en España solo un 50% de la población sabría reconocer los síntomas.



El neurólogo Óscar Ayo, coordinador del Código Ictus en Castilla-La Mancha, también recuerda todos los años que cada minuto cuenta, de ahí la importancia de formar a la población.

Síntomas de un ictus

- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
- Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.
- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo o visión doble.
- Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

Etiqueta: [ICTUS](#) [NEUROLOGÍA](#) [SÍNTOMAS DE ALARMA](#)



NOTICIAS RELACIONADAS



Los neumólogos insisten en vacunar de la gripe a fumadores
 30 octubre, 2024



Medicina y Enfermería lideran el empleo
 29 octubre, 2024



Doce investigaciones tendrán 'Ayudas Izpisúa'
 29 octubre, 2024

COMENTAR

Su dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos necesarios están marcados *

Nombre *

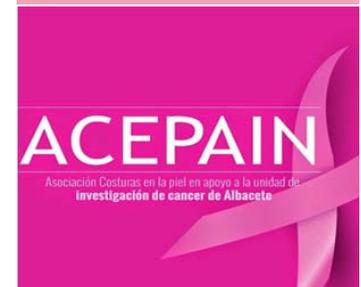
Correo *



CATEGORÍAS

Elegir la categoría

BIBLIOTERAPIA



INFORMACIÓN ACERCA DE LAS COOKIES UTILIZADAS

Le informamos de que este sitio utiliza cookies propias y de terceros para recopilar información que ayuda a optimizar su visita y habilitar algunas interacciones de navegación que pueden resultar muy interesantes como, por ejemplo, el servicio de "añadir a Favoritos". Las cookies no se utilizan para recoger información de carácter personal. En el caso de que usted siga navegando por nuestro sitio Web implica que acepta el uso de las cookies indicadas. Puede obtener más información en nuestra sección Política de cookies.

Ajustes de cookies

Aceptar todas y cerrar

Rechazar todas

I Carrera Popular Día del Ictus



Información

Mapa

El 10 de noviembre se celebra la primera edición de la Carrera Popular Día del Ictus, un evento impulsado por la Sociedad Española de Neurología con el fin de dar visibilidad al ictus, una de las principales causas de mortalidad y discapacidad del país. Con salida y llegada en el Parque Juan Carlos I (Paseo de Otoño), la jornada ofrece dos carreras de 10 y 5 kilómetros, además de una marcha para aquellas personas que prefieran caminar.

Organizada por el Grupo de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, esta carrera busca concienciar a la población sobre el grave impacto del ictus en la sociedad y resaltar la importancia del ejercicio físico en su prevención. El circuito cuenta con un tramo ascendente inicial por Paseo de la Castellana (cerrado al tráfico por un día) hasta la Plaza de Cuzco, donde se realizará un giro de 180 grados para descender por la Castellana hasta la Plaza del Doctor Marañón.

Esta prueba deportiva cuenta con **dos distancias competitivas**: una de 10 kilómetros, que consistirá en dar dos vueltas al circuito de 5 kilómetros, y otra de 5 kilómetros, en la que se completará una sola vuelta. Quienes deseen unirse de manera más tranquila podrán participar en la marcha a pie.

Esta iniciativa no solo promueve la actividad física, sino que también apoya la investigación sobre el ictus, ayudando a prevenir y tratar esta grave enfermedad.

Consultar recorrido Carrera Popular Día del Ictus

[Comprar entradas](#)

Última actualización: 29/10/2024



Datos de interés

AGENDA

Cuándo

10 de noviembre

Dónde

Parque Juan Carlos I

Dirección

Glorieta S.A.R Don Juan de Borbón y Battemberg, 5 28042

Zona turística

Aeropuerto / Feria de Madrid

Teléfono

--

Fax

--

Web

<https://www.carrerapopulardiadelictus.es/>

Correo electrónico

info@carrerapopulardiadelictus.es

Metro

Feria de Madrid (L8)

Autobús

104, 112, 122

Cercanías

--

Alquiler de bicis (BiciMAD)

Estaciones:

- Avenida del Partenón, 18

- Avenida del Partenón, 6

Precio

Carreras 10 k y 5 K: 12,80 €

Marcha: 9,80 €

Horarios

09:00 h: 10K

09:05 h: 5K

09:10 h: Marcha

Tipo

Deporte, Atletismo

AGENDA

ZONA TURÍSTICA

TIPO DE EVENTO

DESDE

HASTA

BUSCAR

¡TOMA NOTA!

Calendario de eventos Madrid 2024



Disfruta de los últimos tres meses del año en Madrid. En 2025, año del centenario de la Cuesta de Moyano, del Rayo Vallecano y de Carmen Martín Gaité, mucho más por hacer.

PUBLICIDAD

La Nave de Motores de Pacífico

Categoría: [Arte y Cultura](#)

Ignacio Vleming

El paseo marítimo de Madrid

Categoría: [Arte y Cultura](#)

Ignacio Vleming

Estrenos y reestrenos de verano

Categoría: [Arte y Cultura](#)

Ignacio Vleming

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

El ictus, cada vez más prevalente en jóvenes pese a que hasta el 90 % son prevenibles

Newsroom Infobae

4-5 minutos

Madrid, 29 oct (EFE).- Aunque se asocia a edades avanzadas y es más frecuente a partir de los 65, la incidencia del ictus ha aumentado un 25 % en personas de entre 20 y 64 años, y eso que entre un 80 y un 90 por ciento se podría prevenir si se siguieran estilos de vida saludables.

Con motivo del Día Mundial del Ictus que se conmemora cada 29 de octubre, el Ministerio de Sanidad y sociedades científicas han querido poner el foco en la importancia de la prevención de una enfermedad que afecta a 120.000 personas cada año en España, de las que 25.000 fallecen.

Sanidad ha actualizado la Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud (SNS) para mejorar la atención integral desde la prevención hasta la rehabilitación, con seis ejes prioritarios, el primero, la promoción de la salud y prevención primaria, centrada en fomentar estilos de vida saludables, con los que se podrían evitar entre un 80 % y un 90 % de los casos.

También se marca como prioridades la prevención secundaria, dirigida a evitar la recurrencia; la fase hiperaguda, para una organización asistencial, diagnóstico y tratamiento rápido y eficaz; las

unidades de ictus, especializadas para mejorar la recuperación y reducir la mortalidad; la neurorrehabilitación después del accidente, con apoyo integral en la recuperación funcional y calidad de vida; y la investigación y formación.

El objetivo clave de esta estrategia es que para 2030, en consonancia con el Plan Europeo de Acción, se reduzcan los casos un 10 % en Europa, se trate al 90 % de los pacientes en Unidades de Ictus y se garantice una continuidad en la atención que permita desde la prevención hasta el soporte en la vida posterior.

Aunque tradicionalmente se asocia a edades avanzadas, puede ocurrir en cualquier momento. De hecho, se ha observado un incremento del 25 % en su incidencia en personas de entre 20 y 64 años.

Resulta de vital importancia reconocer los síntomas para activar el Código Ictus de respuesta rápida; los más habituales son la aparición brusca de dolor de cabeza, afectación de la visión, de problemas para hablar y entender, la pérdida repentina del equilibrio y de la sensibilidad, de fuerza o debilidad en el brazo, pierna o en la cara.

Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que solo un 50% de la población española sabe reconocer los síntomas de una enfermedad que afectará a una de cada seis personas en el mundo y que supone la segunda causa de muerte más común después de la cardiopatía isquémica y la tercera de discapacidad (en Europa es la primera).

En España, más del 30% de los supervivientes está actualmente en un situación de dependencia; esta sociedad científica calcula que en los últimos 30 años, han aumentado un 70 % el número de casos, un 44 % el de las muertes y un 32 % más de discapacidad.

La mitad sufre secuelas, un tercio de ellas de carácter grave; las principales son la pérdida de función motora, que afecta al 50-85 %

de los pacientes, los trastornos del habla, las disfunciones cognitivas, la espasticidad y la debilidad muscular, indica la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (Sermeef).

Además, entre el 30-50 % presentarán también depresión, con lo que esta enfermedad se erige en el trastorno afectivo más frecuente tras un ictus, afectando significativamente a la rehabilitación posterior, la calidad de vida, mortalidad y discapacidad, apunta la compañía Lundbeck.

Por último, la Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA), por su parte, destaca la necesidad de reforzar el tratamiento y seguimiento de los pacientes, ya que la mayoría no alcanza el control de los factores de riesgo vascular, y en particular, los objetivos recomendados de colesterol LDL (cLDL). EFE

Medio online independiente desde 1



Gastronomía-Vinos ◆ Medio Ambiente y Renovables

CAMPAÑA PARA SOLICITAR LA REDUCCIÓN DEL IVA A LOS PRODUCTOS PESQUEROS

En contraste con la política española, otros países europeos han aplicado una fiscalidad más favorable para los productos pesqueros. En Irlanda, Malta y Reino Unido, el IVA



El Gremi de Peixaters de Catalunya, en colaboración con Fedepesca, ha lanzado una campaña para reducir o eliminar el IVA aplicado a los productos pesqueros. Esta campaña cuenta con el respaldo de las principales organizaciones del sector pesquero, acuícola y de comercialización, y es una demanda que ha estado tiempo sin ser atendida por parte del Gobierno.

La iniciativa arrancó el 22 de octubre en el Mercado de Guzmán el Bueno de Madrid y se extenderá por todo el país. Las pescaderías locales serán puntos clave para recoger el apoyo de los consumidores. La campaña pretende poner de manifiesto la desigualdad fiscal en la cadena alimentaria, que aplica actualmente un 10% a los productos del mar, mientras que otros alimentos básicos, como el aceite de oliva, verá reducido al 4% a partir de enero de 2025.

Una política fiscal que margina al sector pesquero

El sector pesquero ha mostrado su frustración por las políticas fiscales que no contemplan la importancia nutricional de los productos pesqueros, considerados como una fuente de proteínas de alta calidad y baja huella de carbono. Pese a estos beneficios, el Gobierno ha excluido sistemáticamente a los productos pesqueros de las reducciones fiscales. Esta situación ha motivado al sector a solicitar una reunión con el presidente Sánchez y los ministros responsables, buscando una explicación sobre las razones detrás de esta decisión.

Además, los representantes del sector destacan los riesgos para la salud de la población si no se garantiza el acceso a estos alimentos. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 25% de los españoles desarrollan problemas de salud prematuramente debido a hábitos alimenticios poco saludables. Para sus aliados, promover el consumo de pescado es fundamental para combatir esta tendencia.

Comparativa europea y caída del consumo

En contraste con la política española, otros países europeos han aplicado una fiscalidad más favorable para los productos pesqueros. En Irlanda, Malta y Reino Unido, el IVA para estos productos es del 0%, mientras que en Portugal se eliminó el impuesto en abril de 2023 para las principales especies pesqueras. Otros países como Luxemburgo (3%), Alemania, Chipre, Hungría y Polonia (5%) o Francia (5,5%), también aplican tipos reducidos para fomentar su consumo.

“ En Irlanda, Malta y Reino Unido, el IVA para estos productos es del 0%, mientras que en Portugal se eliminó el impuesto en abril de 2023 para las principales especies pesqueras.

Alimentaci3n (MAPA), el consumo per c3pita de pescado en el pa3s fue de 18,56 kilos en 2023, un 3% menos que en 2022. Esta cifra es la m3s baja registrada en la serie hist3rica, con una ca3da acumulada del 33% desde 2008.

Un llamamiento al Gobierno y a la ciudadan3a

El presidente del Gremi de Peixaters de Catalunya, Àlex Goñi, insiste en que la campana busca concienciar al p3blico como al Gobierno sobre la importancia de garantizar el acceso a productos pesqueros. Recuerda que, sin pescado, es imposible mantener una dieta equilibrada, y que las dificultades actuales para acceder a estos productos, especialmente en los colectivos m3s vulnerables, podr3an tener serias repercusiones en la salud en el futuro.

Voces expertas ya reclamaron la atenci3n sobre este tema en el VI Encuentro de los Mares

En esta l3nea, vale la pena recordar alguna de las intervenciones que tuvieron lugar durante el **VI Encuentro de los Mares**, celebrado el pasado mes de junio en Tenerife, donde ya entonces se reclamaba la necesidad de aumentar el consumo de pescado para mejorar nuestra salud y, al tiempo, recuperar la de los mares.



El congreso, que reuni3 a reconocidos bi3logos marinos, y representantes de la industria pesquera, abord3 temas clave sobre los beneficios de los «alimentos azules» y la necesidad de garantizar una pesca sostenible.

El chef **Alberto Lozano**, desde España, y **Gianfranco Pascucci**, desde Italia, sustruyeron la importancia de valorar los recursos locales, resaltando c3mo estos productos no s3n saludables, sino fundamentales para una dieta equilibrada. Adem3s, en sus intervenciones demostraron c3mo un conocimiento profundo de los productos del entorno permite crear una gastronom3a que respeta y protege los ecosistemas.

Uno de los temas m3s destacados fue el rol esencial de la comunicaci3n y la pedagog3a en la recuperaci3n del consumo de pescado entre los j3venes. En una mesa redonda moderada por **Toni Massan3s** de Al3cia, expertos como **Chema Le3n** (Makro) y el chef **Jos3 Álvarez** (La Costa* en Almer3a) de Al3cia, destacaron la necesidad de "reenamorar" al consumidor con campanas efectivas, sobre todo en redes sociales, para promover el consumo responsable de productos pesqueros.

Además, el evento puso en evidencia los efectos del cambio climático en los océanos, un fenómeno en regiones como el archipiélago noruego de Svalbard, de acuerdo con el chef **Alberto Loza** compartió que en estas islas, las alteraciones en las corrientes y migraciones de especies son canóticas, proyectando los riesgos ambientales que, aunque remotos, también afectan a otras zonas d

Con una mirada consciente, **Pascucci** presentó su plato «**Mar de plástico**», a base de pasta fusilli al dente rehogada con mantequilla de sepia, bajo finas lonchas de sepia, marinadas con agua y sal. Coronaban el plato unas falsas láminas de plástico compuestas de almid3n, que transmiten lo que "nos espera si no cuidamos el mar". Una representaci3n de los residuos marinos mediante ingredientes comestibles, con el que chef hacfa un particular llamado a la reflexi3n sobre el impacto de la contaminaci3n en el mar Tirreno.



Finalmente, el congreso destac3 la colaboraci3n entre pescadores y cocineros en pr3cticas de pesca. Una experiencia entre pescadores gallegos y tinerfeños, originada en la edici3n anterior del Encuentro de los Mares, presentada como ejemplo de sinergia entre regiones. Roberto Rodrfguez, de Artes3ns da Pesca gallega **Pepe Solla** abogaron por compartir el conocimiento como un recurso invaluable para mejorar t3cnicas pesqueras y promover un consumo consciente.

El **VI Encuentro de los Mares** cerr3 asf con un llamado a asumir la responsabilidad de proteger los océanos e incentivar el consumo de pescado, recalcando la importancia de que la industria pesquera y la ciencia trabajen de la mano para garantizar un futuro sostenible para los océanos y la salud de las personas.

Artículo redactado con asistencia de IA (Ref. APA: OpenAI. (2024). ChatGPT (versi3n 4.0). OpenAI).

Autor



Spain Spain

Choose Your Location:

- [Australia](#)
- [Belgium \(FR\)](#)
- [Belgium \(NL\)](#)
- [Brazil](#)
- [Canada](#)
- [China](#)
- [Czech Republic](#)
- [France](#)
- [Germany](#)
- [Greece](#)
- [Italy](#)
- [Netherlands](#)
- [Norway](#)
- [Poland](#)
- [Russia](#)
- [Singapore](#)
- [Slovakia](#)
- [South Korea](#)
- [Spain](#)
- [UK](#)
- [Ukraine](#)
- [USA](#)
- [Global](#)

[Go to Global Ipsen site](#)

[Contact us](#)



- [Ipsen España](#)
- [Áreas terapéuticas](#)
- [Farmacovigilancia](#)
- [Pacientes](#)
- [Trabaja en Ipsen Pharma](#)
- [Medios de comunicación](#)

[Home](#)



Entrar buscando...

Áreas terapéuticas



Disponemos de una sólida cartera de productos en las áreas de oncología, neurociencias, y enfermedades raras.

- [Áreas terapéuticas](#)
- [Disponemos de una sólida cartera de productos en las áreas de oncología, neurociencias, y enfermedades raras.](#)
- [Oncología](#)
- [La oncología es una rama de la medicina especializada que se encarga del diagnóstico y tratamiento de los tumores malignos.](#)
- [Enfermedades raras](#)
- [Las enfermedades raras son aquellas que tienen una baja incidencia en la población.](#)
- [Neurociencias](#)
- [Las neurociencias se ocupan del estudio del sistema nervioso central.](#)

[Pacientes](#)

- [Pacientes](#)
- [Historias de pacientes](#)
- [Participación del paciente en la investigación](#)

octubre 28, 2024

Una de cada tres personas que sufren un ictus experimentan espasticidad durante el primer año, una secuela crónica pero desconocida que afecta a la calidad de vida del paciente



Mañana se celebra el Día Mundial del Ictus

- Cada 6 minutos se diagnostica un ictus, lo que le convierte en la principal causa de discapacidad adquirida en el adulto.
- Hasta el 40 % de las personas que han padecido un ictus sufren espasticidad, una serie de contracciones permanentes de ciertos músculos que se manifiesta como rigidez y resistencia al estiramiento muscular y que viene acompañada de dolor y espasmos.
- Ipsen, en colaboración con la Fundación Ictus, la Fundación freno al ictus y TRACE Cataluña, buscan concienciar a la población sobre una enfermedad que se puede prevenir, tratar y recuperar.

Barcelona, 28 de octubre de 2024. Ipsen, compañía biofarmacéutica global centrada en innovación y atención especializada, en colaboración con la Fundación Ictus, la Fundación Freno al ictus y la Asociación Catalana de Traumáticos Craneoencefálicos y Daño Cerebral (TRACE Cataluña), han presentado una nueva edición de *Espasticidad: la secuela que nadie espera*, una campaña de concienciación sobre el ictus y la espasticidad, una de las secuelas más frecuentes en pacientes que han sufrido un accidente cerebro vascular. Esta campaña está avalada por la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) y por la Sociedad Española de Neurología (SEN) y coincide con la celebración mañana, martes 29 de octubre, del Día Mundial del Ictus.

En España se produce un ictus cada 6 minutos, lo que le convierte en la principal causa de discapacidad en adultos. *“Un ictus es un evento en el que se produce una interrupción del riego sanguíneo normal en un área de nuestro cerebro (ictus isquémico) o por la ruptura de los propios vasos sanguíneos del cerebro (ictus hemorrágico). Esta isquemia cerebral puede derivar en un infarto cerebral y en la muerte del tejido de esa zona del cerebro”*, explica el doctor Juan Vicente Lozano, jefe del Servicio de Rehabilitación del Hospital General Universitario Morales Meseguer de Murcia.

“No hay un ictus igual a otro. Puede ser más o menos intenso. Afectarse más a un lado que al otro del cuerpo. En mi caso, me afectó al lado derecho y, como no era tarde, tuvo que aprender a hacer todo con la mano izquierda”, explica Jaume Micolà, paciente que sufrió un ictus en noviembre de 2017 cuando tenía 53 años.

Es importante destacar que más del 80 % de los ictus son evitables¹, controlando los factores de riesgo modificables como la hipertensión arterial (HTA), el consumo de tabaco o alcohol, la diabetes mellitus, la dieta, la inactividad física, la obesidad, etc.

Avance en los procesos de rehabilitación del ictus y la espasticidad

Las secuelas que caracterizan un ictus son la pérdida de la capacidad de la movilidad voluntaria, no poder caminar y/o no poder manipular objetos con la mano. *“El problema es que es esa falta de control voluntario suele ir acompañada de un proceso que llamamos espasticidad, que es un aumento del tono involuntario que tiene la musculatura que está afectada por el ictus”*, explica el doctor Lozano. Este aumento del tono involuntario suele venir acompañada de rigidez, dolor y espasmos, constituyendo una secuela motora importante que afecta significativamente a la calidad de vida del paciente.

El desarrollo de la espasticidad es gradual y su manejo, complejo. El desarrollo puede alargarse meses, por lo que es fundamental realizar un diagnóstico temprano para iniciar su tratamiento, evitar complicaciones graves y limitar que su impacto funcional interfiera en las actividades diarias.

Los principales objetivos del tratamiento de la espasticidad son: mejorar la funcionalidad (marcha y movilidad general, equilibrio y postura en sedestación, y transferencia a la silla o la cama), y mejorar la calidad de vida y el nivel de bienestar del paciente (aliviar el dolor, mejorar la calidad del sueño, facilitar los cuidados y las actividades diarias como la higiene, el vestido y la alimentación y aliviar la labor del cuidador). Para ello es necesario disponer de un equipo multidisciplinar formado, entre otros, por especialistas médicos (médico de rehabilitación, neurólogo, geriatra...), enfermeras, terapeutas (fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...) y ortopedistas.

“En los últimos años, los procesos de rehabilitación neurológica están sufriendo un gran avance, sobre todo en el conocimiento de lo que se conoce como neuroplasticidad cerebral, que son los procesos por los que el cerebro se reorganiza una vez que ha sufrido un daño cerebral”, detalla el doctor Lozano. *“En el control de la espasticidad, afortunadamente, disponemos cada vez de mayores recursos terapéuticos, desde los clásicos que son la fisioterapia, la terapia ocupacional y la ortopedia, hasta la posibilidad de controlarla de manera focal mediante infiltración muscular”*, añade el jefe del Servicio de Rehabilitación del Hospital General Universitario Morales Meseguer de Murcia.

Jaume Micolà comentó a desarrollar espasticidad a los pocos meses de haber sufrido el ictus. *“Tras el ictus tuve que aprender a andar de nuevo. Eso fue rápido. El problema es el brazo derecho. Es lo que más cuesta. La rehabilitación siempre es positiva, pero hay que tener paciencia. Al principio notas mucha mejoría, pero poco a poco percibes que esa evolución se frena. Eso sí, si puedes compaginarla con tu vida diaria, la rehabilitación siempre ayuda”*.

Con el cambio de temperatura y la llegada de los primeros fríos del año la espasticidad de Jaume Micolà se agrava. *“Lo que más me afecta es el frío. Cuando las temperaturas se acercan o descienden por debajo de los 20°C noto el brazo mucho más rígido y se pone en ángulo recto”*, explica. *“Cada cinco o seis meses me realizan infiltraciones musculares. Pasan cinco o seis semanas hasta que se produce todo su efecto, así que intentamos adaptar su aplicación a los cambios de tiempo”*.

A pesar de las dificultades, Jaume Micolà quiere dejar un mensaje de esperanza: *“Te cambia la vida al cien por cien, pero al final eres tú el que tienes que tirar hacia delante. Has de tocar fondo y, a partir de ese momento, decidir hasta donde quieres llegar. Con algunas limitaciones, quizá haciendo todo más lento, pero después de ictus puedes llevar una vida normal. Si quieres, puedes seguir adelante”*.

Si deseas ampliar información sobre el ictus o la espasticidad visita [La secuela que nadie espera](#).

Referencias

1. Díaz-Guzmán, J. et al. (2012). Stroke and transient ischemic attack incidence rate in Spain: the IBERICTUS study. *Cerebrovasc dis*, 34(4), 272-281. doi.org/10.1159/000342652

Sobre Ipsen

Somos una empresa biofarmacéutica global centrada en ofrecer fármacos transformadores para los pacientes en tres áreas terapéuticas: oncología, enfermedades raras y neurociencias.

Nuestra cartera de productos está impulsada por la innovación externa y respaldada por casi 100 años de experiencia en desarrollo y por nuestros centros de EE. UU., Francia y Reino Unido. Nuestros equipos, presentes en más de 40 países, y nuestras alianzas a lo largo del mundo nos permiten llevar medicamentos a los pacientes en más de 100 países.

Ipsen cotiza en París (Euronext: IPN) y en EE. UU. a través del *American Depositary Receipt Program* patrocinado de nivel 1 (ADR: IPSEY). Para obtener más información, visite [ipsen.com](#).

Ipsen Pharma España se encuentra ubicada en Hospitalet de Llobregat (Barcelona). En España, la compañía dispone de un sólido portafolio en oncología (ritinid, prístata, tiroídos y tumores neuroendocrinos), enfermedades raras (acromegalia, colelitiasis intrahepática familiar progresiva (PFIC) y trastorno del crecimiento) y neurociencias (trastornos del movimiento). Para más información, visite [ipsen.com/spain](#)

Para más información:

Ipsen

Loreto González
Teléfono: +34 93 685 81 00
comunicacion.es@ipsen.com

DUOMO COMUNICACIÓN

Borja Gómez
Teléfono: +34 91 311 92 90 / 650 40 22 25
borja_gomez@duomocomunicacion.com

Documentos asociados

[NP-IPSEN-Día-Mundial-Ictus.pdf](#)



ACTUALIDAD

Los casos de ictus en adultos jóvenes aumentan un 40% en España

La Fundación Casaverde ha impulsado la campaña 'Independizarse' para concienciar sobre el impacto de la enfermedad

29 de octubre de 2024



Redacción

Alrededor de 120.000 personas sufren un ictus al año en España, según la

Sociedad Española de Neurología (SEN). En los últimos 20 años, ha habido un preocupante aumento de los casos de hasta **un 40% en adultos jóvenes menores de 55 años**. Con motivo del Día Mundial del Ictus y ante los alarmantes datos, la **Fundación Casaverde** ha lanzado la campaña 'Independizarse', mediante la que pretende visibilizar a los jóvenes que padecen esta enfermedad.

El ictus es una enfermedad cerebrovascular causada por la falta brusca de aporte sanguíneo a una región cerebral. El ictus isquémico se genera por la obstrucción de un vaso, mientras que el hemorrágico se genera por la rotura de una arteria.

Aunque no siempre existen secuelas tras un ictus, **un tercio de los supervivientes necesita rehabilitación intensiva temprana**. Más de 330.000 españoles presentan alguna limitación por haber sufrido uno y el 70% de las personas que reciben tratamiento neurorehabilitador adecuado recupera su independencia o cuidados mínimos.

Más de 330.000 españoles presentan alguna limitación por haber sufrido un ictus

Según el Consejo de la Juventud en España, siete de cada diez jóvenes no pueden independizarse antes de los 30 años. Así, la campaña de la Fundación Casaverde ha querido poner como ejemplo a dos pacientes de 24 y 32 años para los que la independencia ha cobrado un significado diferente.



La iniciativa ha querido mostrar el proceso de adaptación a una nueva vida después de un ictus, que redefine toda la vida de quienes lo experimentan. A través de las historias de los pacientes, se destaca la **importancia de la rehabilitación y el esfuerzo personal** para recuperar habilidades esenciales como caminar, comunicarse y realizar tareas cotidianas. La campaña también hace hincapié en el papel fundamental del apoyo de los seres queridos, así como en la actitud positiva y la perseverancia como motores para lograr una vida plena tras el ictus.

La prevención, un factor clave

Los expertos señalan que la mayor parte de los ictus pueden prevenirse con

hábitos de vida saludables y controlando los factores de riesgo. No obstante, existen factores que no pueden modificarse, como son la edad, la historia familiar o el sexo.

A pesar de ello, los especialistas inciden en la importancia de adoptar hábitos como dejar de fumar, mantener unos niveles de glucosa en sangre adecuados o seguir una dieta rica en frutas y verduras. Además, recalcan la importancia de controlar la presión arterial y reducir la ingesta de colesterol y grasas, además de realizar ejercicio físico.

A su vez, señalan la importancia de reconocer los síntomas para poder evitar los ictus, pues el tiempo es un factor clave en el tratamiento. Entre ellos resaltan la dificultad para hablar, la parálisis o entumecimiento de la cara o la caída de un lado de la boca al sonreír.

Noticias complementarias



Philips y Medtronic Neurovascular se alían para mejorar el acceso al tratamiento del ictus



Cuatro de cada diez personas que han sufrido un ictus experimentan espasticidad

BI , CASAVERDE , ICTUS , NEUROLOGÍA , PREVENCIÓN



iVoox Podcast & radio
Descargar app gratis

Descargar app X

Por Yecla Media > Informativos Yecla Media Radio



Informativo Yecla Media Radio 29-10-2024

Noticias y sucesos

▶ Reproducir 29/10/2024 · 20:57

👍 0 💬 0 🎧 3 🔄 ...



Episodio de Informativos Yecla Media Radio

🔖 Suscribirse



Descripción de Informativo Yecla Media Radio 29-10-2024

La actualidad del día en Yecla Media Radio. Todos los días, desde las 13:00 horas, las noticias de Yecla con todo el rigor que te mereces

noticias notícies informativo yecla Infolocal

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

[Pulse aquí para obtener más información](#)

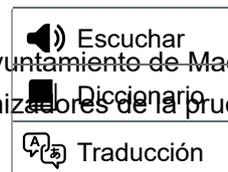
Actividades y eventos

I Carrera Popular Día del Ictus



Autorización

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





El ictus continúa siendo una de las principales causas de mortalidad y discapacidad en nuestro medio, y que afecta enormemente a la calidad de vida de los pacientes y de su entorno.

El deporte es clave para la prevención del Ictus.

Desde el Grupo de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología se invita a participar en la primera carrera popular para visibilizar el ictus y la necesidad de seguir investigando en tratamientos y desarrollando estrategias para mejorar su abordaje.



Fecha

Domingo 10 de noviembre de 2024 a las 10 horas

[Añadir a mi calendario](#)

Con salida y llegada en el Paseo de Otoño, en el Parque Juan Carlos I, el recorrido de todas las pruebas se desarrolla por el interior de este pulmón verde del norte de la capital.

Importe y venta

Precio

El precio del dorsal para las Carreras 10 y 5 Kilómetros es 12,80 € y para la Marcha es de 9,80 euros (incluidos gastos de gestión).

Inscripción

Las inscripciones están abiertas hasta el 8 de noviembre a las 20 horas o hasta agotar los 2.000 dorsales disponibles para las carreras de 10 kilómetros, 5 kilómetros y marcha.

Más información

Horarios:

- La carrera de 10 Kilómetros saldrá a las 10:00 horas y dará 2 vueltas al circuito de 5 Km.
La carrera de 5 Kilómetros saldrá a las 10:05 y dará 1 vuelta al circuito de 5 Km.
La marcha caminando 5 Kilómetros saldrá a las 10:10 y dará 1 vuelta al circuito de 5 Km.

Recogida de dorsales y de la camiseta oficial:

- Paseo de Otoño (junto a la salida de las pruebas)
- Domingo 10 de noviembre, de 8:00 a 9:45 horas.

Categorías:

- Se establecen dos únicas categorías, absoluta masculina y absoluta femenina

La marcha caminando, no tiene clasificación.

Recorrido:

- Con salida y llegada en el Paseo de Otoño del Parque Juan Carlos I, el recorrido de todas las pruebas se desarrolla plenamente por el interior de este pulmón verde del norte de la capital
- Dos vueltas al circuito en la carrera de 10 kilómetros.
- Una vuelta en la carrera de 5 Kilómetros y la marcha para hacer caminando

Reglamento:

- Horarios, distancias, guardarropa, categorías, recogida de dorsales, premiación...

Consulta toda la información relacionada con esta prueba en [I Carrera Popular Día del Ictus](#)

Organización

Sociedad Española de Neurología en colaboración con el Área Delegada de Deporte del Ayuntamiento de Madrid

octubre 30, 2024



Por nuestro Convenio y unas condiciones dignas
PUBLICACIÓN DE LOS PLIEGOS YA!!!!!!!



¡ÚNETE!

CONCENTRACIONES
AYUDA A DOMICILIO

28 de octubre de 11h a 12 h
Dirección General de Mayores y prevención de la soledad no deseada
Pº de la Chopera, 41
30 de octubre de 16 h a 18 h
Ayuntamiento de Madrid
Cibeles

Defendiendo nuestros puestos de trabajo!!!!!!



DISCAPACIDAD UGT MADRID

Garantizar una buena salud mental en las empresas es clave para prevenir el ictus

OCT 29, 2024

 Escuchar la entrada

El ictus es la primera causa de discapacidad en España y la segunda causa de mortalidad en la población española, siendo la primera entre mujeres.

Set Vidio id





Cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus. Unas 25.000 personas fallecen y cerca de 35.000 desarrollan una discapacidad por esta enfermedad, según la Sociedad Española de Neurología.

La edad es uno de los factores de riesgo a la hora de padecer un ictus, pero existen otros que también influyen y que pueden ser controlados, ya que, según estiman desde la Sociedad Española de Neurología, hasta el 90% de los casos de ictus se podrían llegar a evitar controlando aspectos como la hipertensión, el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas, el estrés, el colesterol o la diabetes.

En el Día Mundial del ictus, UGT alerta que esta patología puede estar relacionada con las condiciones de trabajo, así la exposición a altos niveles de estrés laboral o las largas jornadas laborales pueden ser factores de riesgo. La precariedad laboral, los bajos salarios, la temporalidad en la contratación, el control excesivo, las jornadas irregulares, la inseguridad laboral son factores que pueden afectar a la salud mental. De hecho, según el Informe “Precariedad laboral y salud mental” del Ministerio de Trabajo y Economía Social, la ansiedad y la depresión son los dos principales cuadros clínicos responsables de la carga de enfermedad de los problemas de salud mental.

La OMS junto con la OIT, ya relacionaron las largas jornadas laborales con los accidentes cerebrovasculares y la cardiopatía isquémica y estimaron que durante 2016 se produjeron 745.000 muertes de trabajadores y trabajadoras expuestos a largas jornadas laborales por



SMI 2024
SALARIO MÍNIMO INTERPROFESIONAL 2024

SMI MENSUAL 14 PAGAS 1134 EUROS	SMI MENSUAL 12 PAGAS 1323 EUROS
SMI ANUAL 15876 EUROS	5% DE SUBIDA ESO QUIERE DECIR QUE SON 54 EUROS MÁS AL MES O 758 EUROS MÁS AL AÑO
LÍMITE RENTAS SUBSIDIO 850 EUROS	EMPLEADAS DEL HOGAR 8,87 EUROS HORA

SMI POR JORNADAS

HORAS SEMANALES	14 PAGAS	12 PAGAS
35 HORAS	992,25 EUROS	1157,62 EUROS
30 HORAS	850,50 EUROS	992,25 EUROS
25 HORAS	708,75 EUROS	826,87 EUROS
20 HORAS	567,00 EUROS	661,50 EUROS
15 HORAS	425,25 EUROS	496,12 EUROS
10 HORAS	283,50 EUROS	330,75 EUROS

RECUERDA...
Entrará en vigor una vez el Gobierno apruebe el Real Decreto-Ley a finales de enero en el Consejo de Ministros y se publique en el BOE. La subida es con carácter retroactivo a 1 de enero.



este motivo.

Por otro lado, un 37% de las personas trabajadoras de nuestro país declaran sufrir estrés, depresión o ansiedad causadas por el trabajo, uno de los valores más altos en comparación con el resto de países de la UE. Además, un 48% declararon estar expuestos a una gran presión de tiempo o sobrecarga de trabajo, según los resultados del Flash Eurobarometer “OSH Pulse – Occupational safety and health in post-pandemic workplaces”, realizado por la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus

Igualmente, es importante destacar que los infartos, derrames cerebrales y otras patologías debidas a causas naturales son la primera causa de muerte en accidente de trabajo durante la jornada laboral. En 2023 fallecieron 269 personas trabajadoras por este motivo. Todos estos datos se recogen en el informe “Salud Mental y Trabajo 2024” en el que se ponen de manifiesto las causas y consecuencias en la salud de las personas trabajadoras de la falta de prevención de los riesgos psicosociales en las empresas.

UGT recuerda la importancia de que las empresas cumplan con la legislación en materia de seguridad y salud en el trabajo, realicen las evaluaciones de riesgos psicosociales y apliquen las medidas preventivas necesarias para evitar daños a las personas trabajadoras y advierte de que los riesgos psicosociales son los menos evaluados de todos.

A nivel nacional, el sindicato continúa reivindicando la elaboración de una normativa diferenciada para la protección de la seguridad y salud de las personas trabajadoras frente a los riesgos psicosociales de origen laboral y la actualización del listado de enfermedades profesionales para incluir las patologías relacionadas con la exposición a este tipo de riesgos.

Es esencial una Directiva comunitaria sobre la gestión de los riesgos psicosociales en las empresas

En la Unión Europea, UGT sigue reclamando la necesidad de una Directiva comunitaria sobre la gestión de los riesgos psicosociales en las empresas que sirva de paraguas para todos los Estados miembro, así como que la Recomendación europea relativa a las enfermedades



profesionales incluya los trastornos mentales como enfermedades profesionales en línea con la OIT y que este listado europeo se transforme en Directiva comunitaria para que sea de obligado cumplimiento.

Por último, el sindicato destaca la resolución aprobada recientemente en el seno Comité Ejecutivo de la Confederación Europea de Sindicatos, en la que se recogen las demandas sindicales para esta futura Directiva de Riesgos Psicosociales. Entre otras cuestiones, dicha resolución debe incluir que la futura Directiva tenga en cuenta la perspectiva de género, algo fundamental, ya que son las trabajadoras las que sufren especialmente la exposición a los riesgos psicosociales de origen laboral.



Post



« [Las organizaciones de la gran marcha por la vivienda exigen a Ayuso que deje de mirar hacia otro lado](#) [Plataforma por el Derecho a la Vivienda Madrid](#) »



Idioma

Set Vidio id

Related Post

UGT MADRID VIVIENDA

Las organizaciones de la gran marcha por la vivienda exigen a Ayuso que deje de mirar

OCT 29, 2024

UGT MADRID VIVIENDA

Plataforma por el Derecho a la Vivienda Madrid

OCT 28, 2024

DIGITALIZACIÓN EMPLEO FORMACIÓN UGT MADRID





Volkswagen Taigo. ¿Quién quiere ser convencional?

La vida es muy poco convencional como para tener un coche como cualquier otro. Mejor tener un SUV...

[DESCÚBRELO](#)

Sponsored by: Volkswagen

Anuncio



MundoDeportivo.com

[Seguir](#)

78.8K Seguidores



Esto es lo que más recuerda una persona con Alzheimer

Historia de Andrea Reyes • 2 mes(es) • [3 minutos de lectura](#)



Comentarios

¿Qué es lo que más recuerda una persona con Alzheimer?
© Image MundoDeportivo.com

Según la **Sociedad Española de Neurología**, alrededor de 800.000 personas sufren de **Alzheimer** en nuestro país.

Esta **enfermedad neurodegenerativa** es un tipo de demencia que se caracteriza por la **pérdida de la memoria en distintas fases** (leve, moderada y avanzada), donde los **síntomas** van in crescendo a medida que avanza el **deterioro cognitivo**.



Volkswagen

Cámbiate a la versatilidad con el Multivan

Publicidad

De este modo, el **Alzheimer** también altera el comportamiento y los vínculos sociales del paciente.

Es decir, cada etapa de la enfermedad afecta a un tipo de **memoria**, por esta razón, es fundamental **el rol de la familia y los amigos** que acompañan al paciente, para detectar las distintas señales relacionadas con cada **fase del Alzheimer**.

De este modo, conocer qué es lo primero y lo último que recuerda **un adulto con Alzheimer**, permite ajustar su tratamiento y mejorar su calidad de vida. Presta atención.

Contenido patrocinado

 Comentarios

RADIO
VIVO TV

Programación Ya tenes nuestra App? Contacto Club de beneficios



martes, octubre 29, 2024

RADIOZONANEWS

Login

- NOTICIAS
- EFEMÉRIDES
- CONCORDIA
- CARNAVAL
- TURISMO
- TIEMPO
- EDUCACIÓN
- CULTURA
- POLICIALES
- COLUMNAS
- ENTREVISTAS



Home > Salud

Día Mundial de la Lucha contra el Accidente Cerebrovascular (ACV)



POR **GUSTAVO CARDOZO** — 29 de octubre de 2024 en **Salud**

19 0



Envíenos un mensaje

6 **104**
SHARES VIEWS

 **Compartir**

 **Compartir**

 **Compartir**



Se celebra el Día Mundial de la Lucha contra el Accidente Cerebrovascular (ACV), instituido por la Organización Mundial de la Salud para promover la prevención de esa grave afección, que representa la segunda causa de muerte y la primera de discapacidad en adultos a nivel global.

El 29 de octubre se celebra el Día Mundial del Ictus, una enfermedad que supone la primera causa de muerte en mujeres. La primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda causa de demencia.

¿Qué es un ictus?

Un ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por obstrucción (85% de los casos) o por hemorragia (15%).

READ ALSO

QUEDÓ INAUGURADA LA SALA DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA EN EL CENTRO DE SALUD DE VILLA ADELA

Desde Salud se recuerdan las principales medidas para prevenir picaduras de alacranes

El daño cerebral que produce un ictus depende del tiempo en el que dura este trastorno y de la zona que se haya visto afectada. Por lo tanto, saber identificar los síntomas para acudir cuanto antes al hospital, puede ayudar mejorar significativamente el pronóstico de esta enfermedad.

Un ictus es siempre una urgencia médica y se recomienda llamar a emergencias y no trasladar al paciente al hospital por medios propios.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año 110.000-120.000 personas sufren un ictus en España, de los cuales un 50% quedan con secuelas que les causan discapacidad o fallecen.

Envíenos un mensaje

En los últimos 20 años, la mortalidad y discapacidad por ictus ha disminuido, gracias a la mejora en la detección precoz y el control de los factores de riesgo. Pero aun así su incidencia sigue aumentando.

¡NO TE COMAS EL VERSO!

Principales síntomas del ictus

Los principales síntomas del ictus son:

- Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.
- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o incapacidad para apreciar objetos en algún lado de nuestro campo visual.
- Pérdida brusca de coordinación o equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.
- Pueden aparecer varios de estos síntomas, aunque uno solo es motivo suficiente para llamar a Urgencias.

MISIÓN DENGUE



ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.



Related Posts

SALUD

QUEDÓ INAUGURADA LA SALA DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA EN EL CENTRO DE SALUD DE VILLA ADELA

SALUD

**Desde Salud se recuerdan las principales medidas para prevenir picaduras de alacranes
Envíenos un mensaje**

SALUD

El gobierno comienza a implementar un ítem para pagarle al personal de enfermería que trabaja más



Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

Enviado por admin el Mié, 30/10/2024 - 08:28

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

¿Qué variedades de queso tienen beneficios para el cerebro?

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

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

Los efectos en el cerebro de comer queso

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

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

Referencias

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

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

Encuestas

¿Cual de los siguientes periodista valoras más?

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

¿Cual de estos políticos valoras más?

¿Que coalición política crees que es la mejor opción?



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

Inicio > Noticias

La incidencia de ictus aumenta un 25 % entre los jóvenes

Redacción RTVC ♦ 29 octubre 2024 17:19

El Servicio Canario de Salud ha recibido 2.819 casos de ictus durante el pasado 2023. Esta es la segunda causa de muerte en España

Este 29 de octubre se conmemora el Día Mundial del Ictus

RTVC. Declaraciones: Acerina Santa Cruz, familiar de paciente de ictus; y María Eugenia Rodríguez fisioterapeuta en el HUC



Canarias, 2.819 personas han sido ingresadas en los hospitales del archipiélago tras sufrir un

El **85%** de los Ictus se producen por **obstrucción vascular** y el resto por **hemorragia**. En España, esta es la **segunda causa de muerte**. La **primera en mujeres**. Además, es la **primera causa de discapacidad adquirida** en el adulto y la **segunda causa de demencia**.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, cada año unas **130.000 personas** sufren un **ictus en España**, de los cuales un **50% tendrán secuelas** posteriores que les causan **discapacidad con una mortalidad del 30%**.

Un aumento del 25 % entre los jóvenes

Aunque se asocia a **edades avanzadas** y es **más frecuente a partir de los 65**, la incidencia del ictus **ha aumentado un 25 %** en personas de entre 20 y 64 años, y eso que entre un 80 y un 90 por ciento se podría prevenir si se siguieran estilos de vida saludables.

Con motivo del **Día Mundial del Ictus** que se conmemora cada 29 de octubre, el **Ministerio de Sanidad** y sociedades científicas han querido poner el foco en la importancia de la prevención de una enfermedad que afecta a 120.000 personas cada año en España, **de las que 25.000 fallecen**.

«Código ICTUS»

Canarias cuenta con el llamado «**Código ICTUS**», que pone en marcha la coordinación de todos los servicios sanitarios, antes de que el paciente llegue al centro sanitario. Es **fundamental actuar con rapidez**.

Al activar el «**Código Ictus**» mediante **llamada al Servicio de Urgencias Canario** a través del **centro de emergencias 1-1-2**, se pone en **marcha el proceso intrahospitalario de**

Es importante la prevención

Finalmente, desde la **Consejería de Sanidad** recuerdan que la clave está en **la prevención** de los factores de riesgo, para así **evitar nuevos casos**, su morbilidad y/o mortalidad.

De esta manera, uno de los pilares de la atención al Ictus es **el control y tratamiento de enfermedades** como la **hipertensión, diabetes y dislipemia**. De igual forma, también lo son mantener **una dieta y actividad física equilibradas**, evitando el consumo de tóxicos como

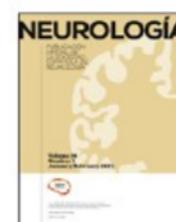
▼ o, alcohol, café y otras drogas de abuso.



...Y si quieres saber más sobre la asociación entre periodontitis, y enfermedad cerebrovascular

29/10/2024

Neurología 39 (2024) 302–311



CONSENSUS STATEMENT

The association between periodontitis and cerebrovascular disease, and dementia. Scientific report of the working group of the Spanish Society of Periodontology and the Spanish Society of Neurology



Y. Leira ^{a,b,c,e}, J. Vivancos ^{c,d}, P. Diz ^{c,e}, Á. Martín ^{c,f}, M. Carasol ^{c,g}, A. Frank ^{c,f}

El informe científico del Grupo de Trabajo de la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA) y la Sociedad Española de Neurología (SEN), que evalúa la asociación entre periodontitis, enfermedad cerebrovascular y demencia, ha dado lugar a un artículo, publicado en la revista científica oficial de la SEN, "Neurología", que ahora puedes visualizar de forma gratuita. Entre otras evidencias, se apunta que la periodontitis no solo aumenta el riesgo de padecer ictus isquémico y demencia de tipo Alzheimer, sino que también diferentes intervenciones de salud oral podrían reducir el riesgo de sufrir estos desórdenes neurológicos. Igualmente, se señala que marcadores de riesgo como la periodontitis son de gran ayuda para tratar de evitar, reducir o minimizar el impacto de estos desórdenes neurológicos.

[+ info]

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

Personalizar

Rechazar todo

Aceptar todo

Toda la información que se publica en esta página es una cita en cuida tus encias, el canal divulgativo de la

de periodoncia, implantes, higiene bucodental,

la científica de SEPA. Al día en conocimiento de la

El buscador de productos de higiene bucodental de SEPA.

El Periodontograma de Sepa permite registrar todos los datos de un



Sepa.

Hazte socio

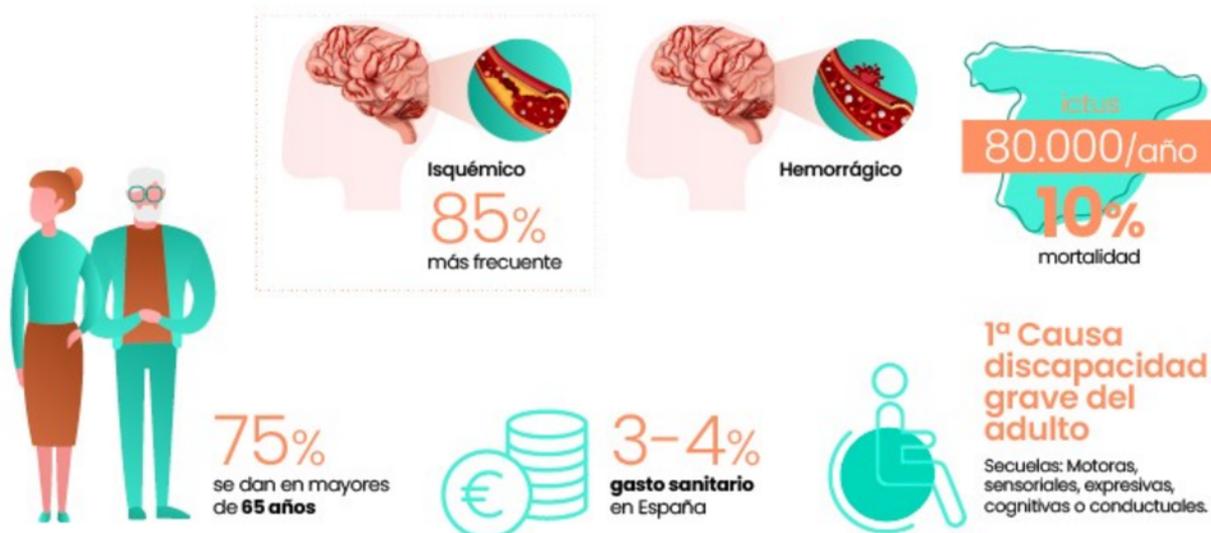
Acceso socios

Congresos Formación ▾ Info ▾ Sepa ▾ 🔍 ES EN

En el Día Mundial del Ictus no nos olvidamos de tu salud periodontal

29/10/2024

La importancia del ictus



Hoy se celebra el Día Mundial del Ictus, lo que nos anima a solidarizarnos con los pacientes y sus cuidadores, así como a recordar el importante papel que tiene la salud bucodental en la prevención de esta enfermedad. Y es que, como han puesto de relieve los responsables del Grupo de Trabajo de Sepa y la Sociedad Española de Neurología, la periodontitis aumenta el riesgo de ictus isquémico y de demencia tipo Alzheimer. Por ello, te animamos a conocer el **documento de consenso elaborado**, donde se detallan las últimas evidencias que relacionan salud periodontal con el ictus, así como se apuntan algunas recomendaciones prácticas tanto para los odontólogos como para los neurólogos.

[+ info]

CUIDA TUS encías

SepaTV

Perio Clínica

Sepamecum

Todos los jueves tienes una cita en cuida tus encías, el canal divulgativo de la Asociación SEPA sobre salud bucal.

Las mejores conferencias de periodoncia, implantes, higiene bucodental, gestión de la clínica...

La revista científica de SEPA. Al día en conocimiento de la Periodoncia y la terapéutica de implantes.

El buscador de productos de higiene bucodental de SEPA.

El Periodontograma de Sepa permite registrar todos los datos de una exploración period



Sigue a Discamedia en:



(AVANCE) El Gobierno reclama coordinación para afrontar lo antes posible

noticias | sociedad | salud

discapacidad

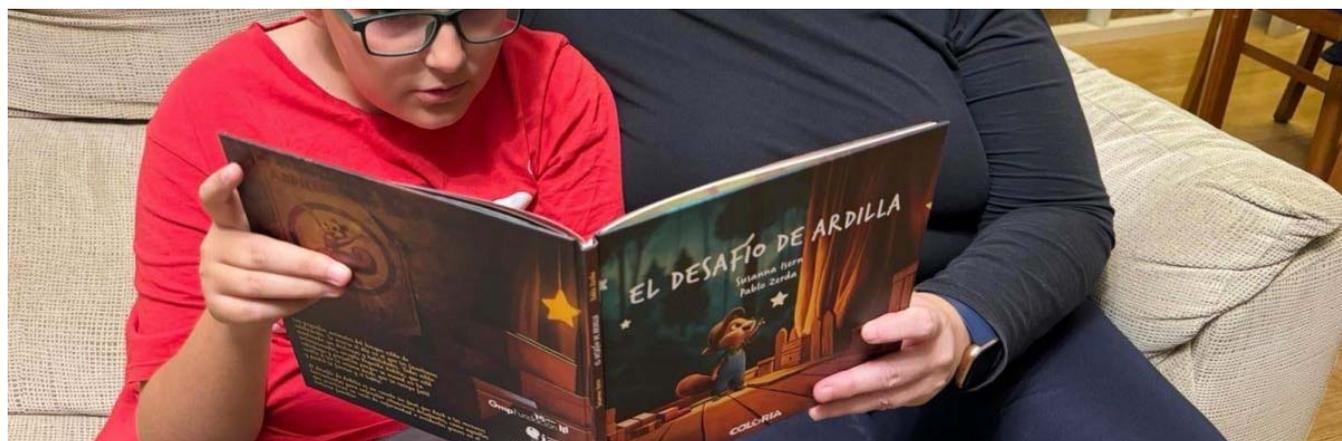
DÍA DEL ICTUS

Felicidad olvidó cómo sonreír tras sufrir su segundo ictus

- Hoy se celebra el Día Mundial del Ictus

- En España se detectan 90.000 nuevos casos de ictus anualmente





Rodrigo y su madre Felicidad, con el cuento 'El desafío de Ardilla' | Foto de Felicidad Gutiérrez

29 OCT 2024 | 11:50H | MADRD

SERVIMEDIA

Felicidad Gutiérrez sintió un dolor intenso de cabeza hace ahora cinco años, pero lamenta que "en el hospital me mandaron a casa". Desde entonces ha sufrido dos ictus que le han cambiado por completo la vida. De tener dos trabajos a aprender a vivir adaptándose "a las limitaciones", siempre con el apoyo de su familia.

Este martes se celebra el Día Mundial del Ictus, una enfermedad cerebrovascular con alta prevalencia (90.000 nuevos casos cada año) y más de 23.000 fallecimientos, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Además, el ictus produce un enorme impacto social, especialmente, en el entorno familiar de la persona afectada. Rodrigo es el hijo menor de Felicidad, y tuvo que enfrentarse al primer derrame cerebral de su madre con apenas seis años. "Mi hijo es muy maduro porque ha vivido dos ictus, igual que yo. Esta enfermedad afecta a toda la familia", asevera Felicidad en una entrevista a Servimedia.

Echando la vista atrás, 'Feli', rememora la primera vez frente al ictus. "Fue hace cinco años. Tras diagnosticarme gastroenteritis en el hospital me mandaron a casa. El dolor no solo persistía, sino que comencé a notar algunas cosas extrañas".

Trataba de pulsar las teclas del ordenador y no podía, o intentaba coger un vaso y se le escapaba. “Mi cuerpo estaba completamente descoordinado”, recuerda. Entonces, regresó al centro hospitalario y por fin dieron con el diagnóstico: había sufrido un ictus. Le aseguraron que no volvería a suceder, pero años más tarde, en las navidades de 2023, se repitió.



Rodrigo, hijo de Felicidad posa con el cuento 'El desafío de Ardilla' | Foto de Felicidad Gutiérrez

Su hijo Rodrigo cuenta a Servimedia que su madre “empezó a hablar raro”. “Estábamos haciendo un trabajo para el colegio y noté que mi madre no sabía contar, decía los números sueltos”. El próximo 22 de diciembre se cumplirá un año desde su último accidente cerebrovascular. Un año en el que Felicidad, por segunda vez, ha tenido que ‘reescribirse’ tras un accidente cerebrovascular. “Era como un niño de Primaria que leía y no me enteraba de nada, así que tuve que aprender de nuevo a leer, a sumar”.

De hecho, aún continúa en el camino hacia la recuperación, gracias en parte, a la atención recibida por los profesionales del Centro de Referencia Estatal de Atención al Daño Cerebral (Ceadac). “Allí fue donde detectaron que mi lado derecho del cuerpo se había desconectado del cerebro, y yo no era consciente

de ello”, asevera.

‘Feli’ relata que “cojeaba de la pierna derecha y movía el brazo derecho como una marioneta”. Pero en su cabeza todo seguía en orden, como si no hubiera sucedido nada. “No era capaz de asimilar que había tenido un ictus y ni mi nuevo estado”.

Su recuperación tiene mucho que ver con la aceptación de una nueva realidad. Esta mujer, que le ha visto en dos ocasiones el rostro al ictus, asegura que frente a esta enfermedad solo cabe “tener mucha paciencia” y asumir que tras el ictus “sigues siendo la misma persona, pero con unas limitaciones a las que hay que ir adaptándose”.



Pedro Vaquero en uno de los talleres para familiares afectados de ictus | Foto cedida por Coloria

EL ICTUS, UN CUENTO SIN FINAL

Con el objeto de visibilizar la repercusión en las familias, en concreto en los menores, del ictus y el daño cerebral adquirido (DCA) se ha puesto en marcha “un recurso para el desahogo”. Se trata del proyecto ‘Un final para el DCA’ y el cuento sin final que lo acompaña: ‘El desafío de Ardilla’.

“El cuento ofrece una oportunidad para que los menores reflexionen sobre cómo impactan las enfermedades que dejan ciertas secuelas, y para que los adultos afectados se pregunten acerca de su identidad, más allá de la actividad que realizaran antes de sufrir el daño”, explica para Servimedia, el CEO Fundador de la ONG Coloria, Pedro Vaquero.

‘Feli’ y su hijo Rodrigo han participado en este programa que pretende “trabajar desde el presente y proyectar hacia el futuro”. Un presente tan cambiante como la recuperación tras un episodio de ictus.

“Hay tantas realidades como personas. Por eso precisamente nuestros cuentos no tienen final, lo que permite que cada uno cree el suyo, con todo el simbolismo que hay detrás”, apunta Vaquero. Esta patología deja una huella única en cada persona. Feli, asegura, que ya no tiene “la fluidez verbal de antes, y a veces me pierdo en las conversaciones”.

Paradójicamente, una mujer que lleva por nombre Felicidad había olvidado cómo sonreír. “En cambio hace tres sábados no sé qué contó mi marido que me reí ‘con ganas’ y me dijo mi hijo: ¡Después de diez meses por fin te estás riendo mamá!”.

(SERVIMEDIA)

29 OCT 2024

AOA/pai

Portada

Etiquetas

Fundación DACER lanza la plataforma digital Escuela de Familias de pacientes con daño cerebral adquirido



Agencias

Martes, 29 de octubre de 2024, 18:36 h (CET)



La Fundación DACER ha lanzado la plataforma digital gratuita Escuela de Familias, que pretende orientar y ofrecer una guía de actuación a familiares o cuidadores principales de personas que han sufrido un daño cerebral y servir así de apoyo desde el primer momento.

Esta plataforma parte del programa de formación implantado en diversas Unidades de Ictus de España desde 2021, que cuenta con el aval social de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Fundación Cerebro, así como con el aval científico de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica (SEDENE).

Lo más leído

- 1 [Reactividad Vs Proactividad en el trabajo](#)
- 2 [Leyendas del México colonial](#)
- 3 [Situación extrema en el refugio que la protectora Modepran tiene en Carlet](#)
- 4 [Siéntate a la puerta de tu casa y verás pasar el cadáver de tu enemigo](#)
- 5 [Presentarán en la BUAP una agenda poética latinoamericana elaborada en Puebla](#)



cuando "no saben qué pueden hacer por su familiar". Así, incluye formación sobre estimulación precoz, global e intensiva, con el objetivo de ayudar a minimizar sus secuelas posteriores y alcanzar una mejor recuperación.

La plataforma está estructurada en cuatro apartados. En el primero de ellos, información, se ofrecen a las familias los antecedentes y avances del programa Escuela de Familias y de Fundación DACER. En el apartado de formación se incluyen recursos en formato de vídeo y podcast, con material de apoyo y seguimiento por profesionales de neurorrehabilitación para aquellas familias que se encuentran hospitalizadas.

En esta web creada por Fundación DACER también se recopila contenido informativo, como guías de estimulación o artículos, y se proporciona un espacio para responder a las necesidades de las familias en la búsqueda de información relacionada con el daño cerebral. El último apartado de la plataforma es el de comunidad, que permite una interacción entre personas que se encuentran en la misma situación.

Este recurso permite llegar a cualquier familia que disponga de conexión a internet y permite un acceso inmediato e ilimitado, incluso a través de móvil o tablet. De este modo, posibilita a la Fundación DACER llegar a un gran número de personas. Se puede acceder a través de 'www.escueladefamilias.es' y realizando un breve registro para crear una cuenta e ingresar.

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

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

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

TE RECOMENDAMOS



Esto es un negocio

Una millonaria de Madrid cuenta cómo hizo su fortuna



Nuevo OMODA 5

Tecnología avanzada y máximo confort. Descúbrelo en tu concesionario.



GARANTIZAR UNA BUENA SALUD MENTAL EN LAS EMPRESAS ES CLAVE PARA PREVENIR EL ICTUS

Per **wpl_ugtficabcn** - 29 d'octubre de 2024

El ictus es la primera causa de discapacidad en España y la segunda causa de mortalidad en la población española, siendo la primera entre mujeres.

Cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus. Unas 25.000 personas fallecen y cerca de 35.000 desarrollan una discapacidad por esta enfermedad, según la Sociedad Española de Neurología.

La edad es uno de los factores de riesgo a la hora de padecer un ictus, pero existen otros que también influyen y que pueden ser controlados, ya que, según estiman desde la Sociedad Española de Neurología, hasta el 90% de los casos de ictus se podrían llegar a evitar controlando aspectos como la hipertensión, el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas, el estrés, el colesterol o la diabetes.

En el Día Mundial del ictus, UGT alerta que esta patología puede estar relacionada con las condiciones de trabajo, así la exposición a altos niveles de estrés laboral o las largas jornadas laborales pueden ser factores de riesgo. La precariedad laboral, los bajos salarios, la temporalidad en la contratación, el control excesivo, las jornadas irregulares, la inseguridad laboral son factores que pueden afectar a la salud mental. De hecho, según el Informe "Precariedad laboral y salud mental" del Ministerio de Trabajo y Economía Social, la ansiedad y la depresión son los dos principales cuadros clínicos responsables de la carga de enfermedad de los problemas de salud mental.

La OMS junto con la OIT, ya relacionaron las largas jornadas laborales con los accidentes cerebrovasculares y la cardiopatía isquémica y estimaron que durante 2016 se produjeron 745.000 muertes de trabajadores y trabajadoras expuestos a largas jornadas laborales por este motivo.

Por otro lado, un 37% de las personas trabajadoras de nuestro país declaran sufrir estrés, depresión o ansiedad causadas por el trabajo, uno de los valores más altos en

Aquest lloc web utilitza cookies, pots consultar la nostra política de cookies. Si continues navegant estas acceptant la política de cookies, clica l'enllaç per a més informació.

ACEPTAR

plugin cookies

del Flash Eurobarometer “OSH Pulse – Occupational safety and health in post-pandemic workplaces”, realizado por la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus

Igualmente, es importante destacar que los infartos, derrames cerebrales y otras patologías debidas a causas naturales son la primera causa de muerte en accidente de trabajo durante la jornada laboral. En 2023 fallecieron 269 personas trabajadoras por este motivo. Todos estos datos se recogen en el informe “Salud Mental y Trabajo 2024” en el que se ponen de manifiesto las causas y consecuencias en la salud de las personas trabajadoras de la falta de prevención de los riesgos psicosociales en las empresas.

UGT recuerda la importancia de que las empresas cumplan con la legislación en materia de seguridad y salud en el trabajo, realicen las evaluaciones de riesgos psicosociales y apliquen las medidas preventivas necesarias para evitar daños a las personas trabajadoras y advierte de que los riesgos psicosociales son los menos evaluados de todos.

A nivel nacional, el sindicato continúa reivindicando la elaboración de una normativa diferenciada para la protección de la seguridad y salud de las personas trabajadoras frente a los riesgos psicosociales de origen laboral y la actualización del listado de enfermedades profesionales para incluir las patologías relacionadas con la exposición a este tipo de riesgos.

Es esencial una Directiva comunitaria sobre la gestión de los riesgos psicosociales en las empresas

En la Unión Europea, UGT sigue reclamando la necesidad de una Directiva comunitaria sobre la gestión de los riesgos psicosociales en las empresas que sirva de paraguas para todos los Estados miembro, así como que la Recomendación europea relativa a las enfermedades profesionales incluya los trastornos mentales como enfermedades profesionales en línea con la OIT y que este listado europeo se transforme en Directiva comunitaria para que sea de obligado cumplimiento.

Por último, el sindicato destaca la resolución aprobada recientemente en el seno Comité Ejecutivo de la Confederación Europea de Sindicatos, en la que se recogen las demandas sindicales para esta futura Directiva de Riesgos Psicosociales. Entre otras cuestiones, dicha resolución debe incluir que la futura Directiva tenga en cuenta la perspectiva de género, algo fundamental, ya que son las trabajadoras las que sufren especialmente la exposición a los riesgos psicosociales de origen laboral.

Vida saludable

EN LA CABEZA

Estos son los beneficios para tu cerebro al comer queso, según un estudio

Una investigación revela los efectos neurológicos que puede tener uno de los alimentos más populares del mundo



La beta-caseína es una proteína presente en las variedades de queso de cabra y de oveja. (Pexels)

Por Mercedes Pedreño

29/10/2024 - 20:26



La dieta mediterránea ha sido ampliamente reconocida por sus beneficios para la salud, y uno de **sus elementos más destacados y amados es el queso**. Este lácteo tan popular ha sido objeto de múltiples estudios científicos, centrados en cómo el consumo de determinadas variedades podría **influir en aspectos específicos de la salud**, particularmente en la función cognitiva y la memoria.

Recientemente, el Dr. Mill Etienne, neurólogo y neurocirujano, ha compartido los resultados de una investigación que **destaca el impacto positivo de consumir ciertos tipos de queso**, como el feta y el cheddar, en la memoria y el rendimiento cerebral. Este estudio, realizado en Japón y difundido a través de medios internacionales, ha examinado a 1.200 personas adultas mayores de 65 años, arrojando **resultados alentadores para la salud cognitiva**.

El queso de vaca ya no es la única alternativa (Nastya Sensei para Pexels)

La investigación mostró que el consumo regular de estas variedades de queso puede **ayudar a mejorar la memoria y prevenir el deterioro cognitivo**, un avance significativo en un contexto como el español, donde alrededor del 60% de los casos de demencia no están diagnosticados y se estima que **unas 800.000 personas padecen alzhéimer**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La clave, subraya el Dr. Etienne, **no radica solo en el tipo de queso, sino también en la calidad de este**.
Recomienda evitar los quesos procesados, especialmente los envasados individualmente o los untables, ya que suelen contener aditivos como el diacetilo, una enzima que, aunque aporta sabor, podría estar **relacionada con el deterioro de la memoria** y el aumento del riesgo de enfermedades cerebrovasculares.

El queso siempre añade un punto cremoso a tus recetas. (Pexels)

Estos resultados recalcan la importancia de optar por quesos **menos procesados y de alta calidad para maximizar sus beneficios**, además de que normalmente están acompañados de un mejor sabor. Cuantos menos ingredientes tenga el queso, de mejor calidad será y será más beneficioso para la salud.

Esta investigación abre la puerta a futuras exploraciones sobre cómo los **alimentos tradicionales y naturales pueden influir en la salud cognitiva**. En países como España, donde el impacto de enfermedades como el alzhéimer es elevado, el consumo moderado y de calidad de productos como el queso podría ser **una herramienta útil para cuidar la salud del cerebro**.



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

[Bienestar](#)