

EPILEPSIA

Afecta en España a casi 500.000 personas y cada año se diagnostican unos 20.000 nuevos casos, sobre todo en niños y mayores de 65.



¿Qué es?

Tal como explica el doctor Juan José Poza, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN), hablamos de "una enfermedad producida por una alteración en la actividad eléctrica de las neuronas de la corteza cerebral, produciendo crisis espontáneas recurrentes". Hay epilepsia focal (cuando solo afecta a un grupo delimitado de neuronas) o generalizada.



¿Cuáles son sus síntomas?

Hay una gran heterogeneidad de síntomas, lo que, según la SEN, retrasa el diagnóstico, además de ocasionar falsos positivos (18 % de los diagnósticos).

■ **Convulsiones con pérdida de conciencia.** Solo están presentes en el 20-30 % de los casos.

■ **Ausencias, falta de respuesta a estímulos, auras, problemas visuales, movimientos automáticos repetidos y hormigueos** están entre las manifestaciones más conocidas.



Tratamiento

Un 70 % de los pacientes controla las crisis con los fármacos antiepilépticos. Otros no responden a ellos.

■ **Un 5 % de los afectados** puede beneficiarse del tratamiento quirúrgico.

■ **Factores de riesgo.** Hay que protegerse frente a los traumatismos craneales, controlar el riesgo cardiovascular, vacunarse y tener una buena higiene para evitar infecciones cerebrales.



Dr. Juan José Poza,
coordinador Grupo
Estudio Epilepsia de
la Sociedad Española
de Neurología (SEN).

Comentario médico

Solo con un correcto diagnóstico, seguimiento y tratamiento de la enfermedad conseguiremos abordar las numerosas consecuencias neurobiológicas, cognitivas, psicológicas y sociales de esta enfermedad. La epilepsia tiene un alto impacto sociosanitario. Según algunos estudios europeos, se calcula

que el 50 % de los pacientes viven estigmatizados, que su expectativa de vida se ve reducida entre 2 y 10 años y que su tasa de mortalidad es 2-3 veces mayor que la de la población general. Además, los pacientes asocian otras comorbilidades como trastornos psiquiátricos, neurológicos o intelectuales.





ACTIVIDADES

Autobús del Cerebro

El Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN) visita nuestra ciudad para inculcar a la población la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas. Así, varios neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen, donde recibirán información sobre el estado de su salud cerebral y podrán realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental.

PASEO SIERRA DE ATAPUERCA (JUNTO AL MEH) DE 10.00 A 18.00 HORAS <Burgos>

SANIDAD | CUIDAR LOS BUENOS HÁBITOS PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

MARÍA ALONSO (EFE)

Puede que la próxima vez que haya una pandemia, nada tenga que ver con una enfermedad infecciosa. De hecho hay varias *pandemias* que acechan al ser humano que van desde la depresión a la obesidad, pero que podría tomarse también en forma de enfermedades de carácter neurológico. Así lo cree el director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, que advierte que la previsión es que los casos de este tipo de alteraciones se disparen en los próximos años.

En el supuesto del alzhéimer, apunta, el pronóstico es que se pase de los 700.000 afectados que hay actualmente en España a unos dos millones en 2050.

«Nosotros lo catalogamos como una auténtica pandemia. Desde hace ya varios años venimos asistiendo a que los enfermos se están disparando en todo el mundo y en España enfermedades como el párkinson ya se han duplicado en los últimos 25 años», apunta el también excoordinador de la Sociedad Española de Neurología.

La incidencia del ictus, que causa la muerte de seis millones de personas al año en el mundo y afecta a unas 1.500 por cada millón de habitantes en España, también se incrementará de manera importante. Como detalla Pérez, en nuestro país se prevé que aumente un 35 por ciento hasta 2035.

Las principales causas de este «preocupante» aumento de casos son, según el neurólogo, el envejecimiento de la población y los malos hábitos de vida asentados en las sociedades modernas.

«Hay todo un nicho de enfermedades que están ligadas al envejecimiento poblacional, como las neurodegenerativas tipo párkinson, ictus, demencia o alzhéimer. Pero en general vivimos mal, acelerados, con mucho estrés, y además comemos demasiadas comidas procesadas y estamos rodeados de demasiados estímulos continuos», afirma Pérez.

DAR UN DESCANSO AL CEREBRO.

En este sentido, el experto apunta que la mayoría de la gente «no da un descanso» a su cerebro con acciones reparadoras como dormir bien y lo suficiente, leer habitualmente o controlar el estrés mediante la relajación, la respiración consciente o incluso la meditación.

«El cerebro asume mal vivir en una sociedad tan hiperestimulada y esto en definitiva sí que va a pa-



LA PANDEMIA QUE VIENE

El director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, advierte que las enfermedades del sistema nervioso son una auténtica amenaza y que la previsión es que los casos se disparen en los próximos años

sar factura, porque son pocos los momentos de silencio y sosiego, sobre todo si no los buscamos», indica este experto.

Además, subraya, que no hay una conciencia generalizada sobre

la relación entre estos malos hábitos y las enfermedades neurológicas, por lo que la gente cuida «poco» esta órgano tan preciado.

Asimismo, diferentes estudios estiman que la población duerme

actualmente un 20 por ciento menos que varias décadas atrás, lo que, como asevera Hernando, también puede aumentar el riesgo de padecer algunas enfermedades de este tipo.

Más especialistas por habitante

Según la Federación Europea de Sociedades Neurológicas (EFNS), es necesario contar con cinco neurólogos por cada 100.000 habitantes, pero en países como España la sanidad pública dispone de tan solo tres por cada 100.000 personas y, en Andalucía, la cifra disminuye hasta 2,5.

«Estamos casi a la mitad de lo que se considera que debería ser la asistencia neurológica y encima en muchos hospitales comarcales en Andalucía no existe ni siquiera la figura del neurólogo», critica Hernando Pérez. Para él, el problema no es tan solo la situación actual, sino de futuro.

«Ahora ya hay una carencia absoluta de neurólogos, pero es que con estas cifras de enfermedades que prevenimos de aquí a unos años, es evidente que ya debería estar tomándose conciencia e ir aumentando la dotación, porque es algo que creo que nos va a estallar en las manos. Se aventura un choque importante», concluye.

«Sabemos que nuestro cerebro durante el sueño depura una proteína que se llama beta amiloide, que se pega a las neuronas y favorece la enfermedad de Alzheimer. El dormir poco se vincula mucho al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas porque este sistema actúa en la fase de sueño profundo y si no dormimos lo suficiente estamos favoreciendo la acumulación de estas proteínas tóxicas», indica.

Detalla, igualmente, que para saber si uno ha dormido correctamente la clave es despertarse con energía y llegar al final del día sin sensación de cansancio ni de agotamiento.

«Realmente, si uno lo piensa desde un punto de vista biológico, el despertador es un contrasentido, ya que corta de raíz el sueño profundo. Nos deberíamos despertar espontáneamente una vez hayamos cumplido nuestro ciclo de descanso», comenta.



SANIDAD

El autobús de la 'Semana del Cerebro' llega al paseo de Atapuerca

DB / BURGOS

El autobús de la 'Semana del Cerebro' de la Sociedad Española de Neurología llegará hoy a Burgos y se instalará en el paseo de Atapuerca con un grupo de neurólogos que se encargarán de realizar las pruebas e informar a los pacientes sobre la necesidad de adquirir hábitos saludables para evitar padecer ictus y enfermedades neurológicas relacionadas con la demencia.

Según la Sociedad Española de Neurología, las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España, siendo las responsables del 44 por ciento de la discapacidad por enfermedad crónica. Enfermedades neurológicas como el Alzheimer, Parkinson, ictus, ELA, esclerosis múltiple, epilepsia o la migraña lideran las tablas de las principales causas de discapacidad en España. Además, el año pasado, las enfermedades neurológicas fueron las responsables del 14 por ciento de los fallecimientos, con enfermedades como de la Alzheimer o el ictus también encabezando la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.

Además, estas cifras seguirán en aumento en los próximos años si no se toman medidas. La SEN estima que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35 por ciento y que en 25 años se triplicará el número de casos del Alzheimer y de Parkinson. Por el contrario, solo teniendo en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España (como son el ictus, la demencia y la epilepsia) permitiría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España. El autobús ha estado ya en Soria y después de pasar hoy por Burgos pone rumbo a Pamplona y después a San Sebastián.

Cientos de sorianos acuden al “autobús del cerebro” para evaluar su salud

ICAL
SORIA

■ ■ ■ Cientos de sorianos se acercaron al aparcamiento del Hospital Universitario Santa Bárbara, al autobús de la ‘Semana del Cerebro’ de la Sociedad Española de Neurología, que recaló ayer en Soria con un nutrido grupo de neurólogos que se encargan de realizar pruebas e informar sobre la necesidad de adquirir hábitos saludables para evitar ictus y enfermedades neurológicas. ■

2 Octubre, 2024

SANIDAD | CUIDAR LOS BUENOS HÁBITOS PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

MARÍA ALONSO (EFE)

Puede que la próxima vez que haya una pandemia, nada tenga que ver con una enfermedad infecciosa. De hecho hay varias pandemias que acechan al ser humano que van desde la depresión a la obesidad, pero que podría tornarse también en forma de enfermedades de carácter neurológico. Así lo cree el director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, que advierte que la previsión es que los casos de este tipo de alteraciones se disparen en los próximos años.

En el supuesto del alzhéimer, apunta, el pronóstico es que se pase de los 700.000 afectados que hay actualmente en España a unos dos millones en 2050.

«Nosotros lo catalogamos como una auténtica pandemia. Desde hace ya varios años venimos asistiendo a que los enfermos se están disparando en todo el mundo y en España enfermedades como el párkinson ya se han duplicado en los últimos 25 años», apunta el también excoordinador de la Sociedad Española de Neurología.

La incidencia del ictus, que causa la muerte de seis millones de personas al año en el mundo y afecta a unas 1.500 por cada millón de habitantes en España, también se incrementará de manera importante. Como detalla Pérez, en nuestro país se prevé que aumente un 35 por ciento hasta 2035.

Las principales causas de este «preocupante» aumento de casos son, según el neurólogo, el envejecimiento de la población y los malos hábitos de vida asentados en las sociedades modernas.

«Hay todo un nicho de enfermedades que están ligadas al envejecimiento poblacional, como las neurodegenerativas tipo párkinson, ictus, demencia o alzhéimer. Pero en general vivimos mal, acelerados, con mucho estrés, y además comemos demasiadas comidas procesadas y estamos rodeados de demasiados estímulos continuos», afirma Pérez.

DAR UN DESCANSO AL CEREBRO.

En este sentido, el experto apunta que la mayoría de la gente «no da un descanso» a su cerebro con acciones reparadoras como dormir bien y lo suficiente, leer habitualmente o controlar el estrés mediante la relajación, la respiración consciente o incluso la meditación.

«El cerebro asume mal vivir en una sociedad tan hiperestimulada y esto en definitiva sí que va a pa-



LA PANDEMIA QUE VIENE

El director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, advierte que las enfermedades del sistema nervioso son una auténtica amenaza y que la previsión es que los casos se disparen en los próximos años

sar factura, porque son pocos los momentos de silencio y sosiego, sobre todo si no los buscamos», indica este experto.

Además, subraya, que no hay una conciencia generalizada sobre

la relación entre estos malos hábitos y las enfermedades neurológicas, por lo que la gente cuida «poco» esta órgano tan preciado.

Asimismo, diferentes estudios estiman que la población duerme

actualmente un 20 por ciento menos que varias décadas atrás, lo que, como asevera Hernando, también puede aumentar el riesgo de padecer algunas enfermedades de este tipo.

«Sabemos que nuestro cerebro durante el sueño depura una proteína que se llama beta amiloide, que se pega a las neuronas y favorece la enfermedad de Alzheimer. El dormir poco se vincula mucho al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas porque este sistema actúa en la fase de sueño profundo y si no dormimos lo suficiente estamos favoreciendo la acumulación de estas proteínas tóxicas», indica.

Detalla, igualmente, que para saber si uno ha dormido correctamente la clave es despertarse con energía y llegar al final del día sin sensación de cansancio ni de agotamiento.

«Realmente, si uno lo piensa desde un punto de vista biológico, el despertador es un contrasentido, ya que corta de raíz el sueño profundo. Nos deberíamos despertar espontáneamente una vez hayamos cumplido nuestro ciclo de descansos», comenta.



El autobús del cerebro en Soria. ICAL

SORIA

EL AUTOBÚS DEL CEREBRO DESVELA EL ESTADO DE SALUD DE LOS SORIANOS

Cientos de sorianos se acercaron ayer hasta el aparcamiento del Hospital Universitario Santa Bárbara de Soria para conocer el estado de salud de su cerebro. El autobús de la 'Semana del Cerebro' de la Sociedad Española de Neurología recaló en Soria con un nutrido grupo de neurólogos que se encargan de realizar las pruebas e informar a los pacientes sobre la necesidad de adquirir hábitos saludables para evitar padecer ictus y enfermedades neurológicas relacionadas con la demencia. El neurólogo salmantino Luis López Mesonero junto con otros ocho profesionales del mismo campo, se encargaron de organizar las pruebas, que consistieron, por un lado, en la realización de una ecografía para conocer el estado de las arterias que van al cerebro y evitar los problemas vasculares, y por otro, pruebas de destreza y agilidad mental. / ICAL



2 Octubre, 2024

Ecologistas exige cancelar la marcha motera por la ELA porque «contamina»

El colectivo pide cambiar la iniciativa del sábado por una bicicletada / La asociación de pacientes tilda la crítica de «tontería»: «Si no se hace ahora se hará más adelante, por nosotros o por otros»

M. GAMAZO / A. VILLARES
VALLADOLID

La asociación Ecologistas en Acción, dedicada a realizar campañas de concienciación y denuncias públicas y legales contra actuaciones que dañan el medio ambiente, se centra en esta ocasión en una marcha motera para visibilizar la ELA programada para el sábado 5 de octubre en Valladolid, que califican como «desenfocada y lesiva para la salud».

En el comunicado, los ecologistas recuerdan el polémico reparto de ceniceros por la Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Valladolid durante las fiestas de San Lorenzo de 2023 y reprochan, tanto a ella como a la Diputación, «que vuelvan a equivocar las prioridades de salud pública apoyando la organización una marcha motera por la ciudad para visibilizar la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), grave enfermedad neurodegenerativa asociada a la contaminación atmosférica».

También apuntan que la contaminación del aire «causa cada año en Valladolid más de doscientas muertes prematuras por exposición al dióxido de nitrógeno y las partículas finas», que además agravan las patologías cardiorrespiratorias y también las enfermedades neurodegenerativas como la ELA, el Alzheimer, el Parkinson o la Esclerosis Múltiple, según la Sociedad Española de Neurología y la Fundación Española Investigación Esclerosis Lateral (FUNDELA).

Además, los ecologistas apuntan a las mediciones analizadas y datos obtenidos en Pinguinos 2020, que confirman que «la moto de gran cilindrada es el medio de transporte terrestre de personas más contaminante».

Ecologistas considera que la concentración motera no solo lanzaría un mensaje totalmente equivocado sobre la forma de luchar contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica, sino que incluso «contribuiría a agravar estas patologías

entre la numerosa población vallisoletana que las sufre».

Como propuesta, la organización ambiental sugirió a la entidad organizadora, la Asociación Bikers por la ELA, el alcalde, Jesús Julio Carner, y el presidente de la Diputación Provincial, Conrado Íscar, sustituir la marcha motera por una bicicletada, un evento «más coherente con el objetivo de la iniciativa».

Finalmente exigen que, de no cancelarse o reorientarse la citada marcha motera, se le retire «todo apoyo institucional, económico y material» e invitan a una reflexión colectiva de toda la ciudadanía sobre la utilización recurrente de la ciudad de Valladolid como escenario de diversas marchas moteras masivas muy reconocidas, tales como Pinguinos y Motauros, destacando a la ciudad en el mapa de la contaminación y la insostenibilidad.

El colectivo ambientalista invita a apostar por la evolución en

cuanto a la sostenibilidad en la organización de estos acontecimientos «por lo que sería deseable que estos eventos evolucionaran a fórmulas más respetuosas con el medio ambiente y la salud pública», concluyen.

Por su parte, la Asociación de Esclerosis Lateral Amiotrófica de Castilla y León (ELACyL) fue tajante en su opinión al intento de Ecologistas en Acción por frenar el evento que pretende visibilizar esta enfermedad neurodegenerativa: «No queremos meternos ninguna polémica puesto que entendemos que ellos tienen su problemática y nosotros tenemos la nuestra, pero las motos van a seguir existiendo, utilizándose y contribuyendo así a la conocida como contaminación atmosférica». Además, la asociación de pacientes de ELA define el intento de cancelar la marcha como «una tontería» y afirma firmemente que «si no se realiza ahora se hará más adelante, ya sea por nosotros o por otros».

2 Octubre, 2024

Unas 400 personas pasan por el Bus del Cerebro para el cuidado neurológico

Llegaron diez facultativos de Salamanca para realizar las diferentes pruebas

M.H. SORIA

El Autobús del Cerebro, cuyo objetivo es concienciar al mayor número de personas sobre la importancia de cuidar el cerebro para mantenerlo sano, así como informar sobre las diferentes enfermedades neurológicas, como el ictus, ELA, Alzheimer o narcolepsia, entre otros, recibió ayer en Soria a unas 400 personas, sobre todo de personas mayores.

Esta iniciativa, impulsada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), dentro de una nueva edición de la 'Semana del Cerebro', fue posible porque una decena de neurólogos, entre adjuntos y residentes, se desplazaron

hasta Soria para hacer posible esta atención, que se desarrolló de 10.00 a 18.00 horas y registró largas colas de espera.

Se llevaron a cabo dos tipos de ejercicios. Un estudio que calcula el flujo de sangre en los vasos sanguíneos, la velocidad del flujo, el diámetro del vaso, así como detectar la presencia de placas de ateroma, lesiones inflamatorias, estenosis u obstrucciones, además de actividades de agilidad mental para detectar la destreza visual, la velocidad psicomotora, el deterioro cognitivo y la memoria visual, entre otros.

Los usuarios recibieron una tarje-



El Autobús del Cerebro se ubicó en el aparcamiento del Hospital Santa Bárbara. MONTESEGUROFOTO

tas donde registrar los resultados obtenidos en las pruebas realizadas, según informó la Junta de Castilla y León, que cedió los espacios del aparcamiento de acceso al Hospital Santa Bárbara para ubicar el autobús.

Éste siguió camino hasta Burgos,

donde estará instalado hoy. Entre el 30 de septiembre y el 4 de octubre, el autobús recorre cinco ciudades, Madrid, Soria, Burgos, Pamplona y San Sebastián.

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en

España, siendo las responsables del 44 % de las discapacidades por enfermedad crónica. Enfermedades neurológicas como alzheimer, parkinson, ictus, ELA, esclerosis múltiple, epilepsia, migraña, etc., lideran las tablas de discapacidad en España.

SALUD



Prevención de las enfermedades neurológicas

El autobús del cerebro hizo ayer parada en el paseo Sierra de Atapuerca y los ciudadanos pudieron someterse a pruebas para determinar el estado de su salud cerebrovascular. La iniciativa estaba organizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con el objetivo de inculcar a la población la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas. El autobús del cerebro cuenta con 50 metros cuadrados divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio del cerebro para una atención personalizada de los asistentes. / LUIS LÓPEZ ARAICO