



3 Octubre, 2024

AGENDA

Hoy

SALUD

El Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en Pamplona. Calle Bosquecillo (esquina con la Calle Tacconera). Dentro del autobús, de 10 a 18 horas, neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen, donde podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral y donde podrán también realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental.

CHARLAS

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

LITERATURA

Presentación de la novela 'El final de todo esto' de Cristina Fallarás. IPES Elkartea. 19:30 horas. Una novela editada por Ediciones B que la autora presentará en conversación con Nerea Madariaga. La narradora cuenta en pasado lo que sucedía en los años veinte del siglo XXI, con los cuerpos violentados de las mujeres en un punto de extenuación, donde pasar a la acción ya era urgente. Comunidades de mujeres que deciden organizarse y apartarse; emasculaciones a hombres; tramas que se suceden y que interpelean a la lectora de la misma forma que la narradora se interpela a sí misma en un momento dado. "No es venganza, es respuesta", me dije mentalmente. "Y si es venganza, ¿qué?, me respondí". En mitad de esto, se sucede una afilada crítica a los medios de comunicación, a la justicia, a todas las costuras de un estado patriarcal que Fallarás sabe narrar como nadie. Entrada libre hasta completar aforo.

Presentación del libro 'El miedo al mañana'. Nuevo Casino Principal de Pamplona. 19 horas. La novela inédita de Manuel Iribarren, Premio Nacional de Literatura 1965. Habrá un diálogo entre el hijo del escritor, Santiago Iribarren y el periodista y escritor Daniel Ramírez García-Mina. Presenta, Carlos Ilincheta, vocal de cultura del

Nuevo Casino.

TEATRO

'Divinas'. Escuela Navarra de Teatro, Pamplona. 19 horas. Con Virginia Imaz. Festival Internacional de Payasas 2024. Nos encontramos en la reunión semanal del grupo de apoyo de las P.D.A. (personas divinas anónimas). Las personas "divinas" son adictas al deseo de complacer a las otras personas. Se entregan al "todo por amor". A la protagonista, Pauza, le cuesta decir que no y está estresada porque tiene problemas para conciliar la vida familiar y la vida profesional... General 12 €. Desempleadas/os 10 €. Carnet Joven 7 €.

CINE

'El otro Sr. Klein (Monsieur Klein)'. Filmoteca de Navarra. 19:30 horas. Francia, 1976. Dirección: Joseph Losey. 'Sesión Especial'. París, 1942, durante la ocupación alemana. Robert Klein es un acaudalado anticuario francés ajeno a los problemas ocasionados por la ocupación alemana de Francia. De hecho, está satisfecho con la ocupación ya que le permite adquirir antigüedades provenientes de manos judías a precios muy favorecedores. Los problemas surgen cuando la policía lo busca, sospechando que es judío. Robert acaba averiguando que existe otro señor Klein, de origen judío, con quien podría ser confundido. Entradas: 3 €.

VARIOS

EKOencuentro. Geltoki Pamplona. 20 horas. Cocina en directo con Tina Asensio, chef de Baratzta Kafea. Cena posterior a 20:30 h. Inscripciones: 20 €.

FIESTAS

Cortes-Día de las Mujeres. 11:00-13:00. Máquinas recreativas arcade. 11:00. Misa para las mujeres. 12:00-13:00. Vaquillas en la Calle San Juan. 14:00. Comida para mujeres en el Frontón Municipal. 16:00-20:00. Máquinas recreativas arcade. 16:30-17:30. Vaquillas en las calles San Juan y Navarra. 17:30. Espectáculo infantil en el Patio de la Casa de Cultura. 18:00. Encierro y vaquillas en la Plaza. 18:15-19:30. Cava y bebidas gratis para las mujeres. 20:00. Encierro y tóxicos simulados. 22:00. Chistorrada y pañeta en el Patio de la Casa de Cultura. 23 h. Concierto nocturno con la orquesta En Eszenzia.

Mañana

ENCUENTROS

Eventos todavía con plazas libres en los **'Encuentro de Pamplona 2024':**

'Transculturalidad, tiempo y linaje'-Entrevista a Liza Lim. Baluarte. Sala de Cámara. 19 h.

'Latent body'-Sesión de Daito Manabe. Sala de Armas de la Ciudadela. 21 h.

LIBROS

Presentación del libro 'Yo, el difamado'. Hotel Albret de Pamplona. 20 horas. Luis del Pino, conductor del programa matinal de *Radio Libertad*, presentará su nuevo libro *Yo, el difamado*, la «autobiografía apócrifa» de Fernando VII. Será presentado por Javier Hornos.

MÚSICA

Euskadiko Orkestra: 'Aldave/Mahler'. Baluarte. 19:30 h. Robert Treviño, director. El "conjuro" es uno de los temas que vertebran la Temporada 24/25 y se hará presente desde el primer programa de abono, con un fragmento del ballet *Akelarre* de Pascual Aldave. El compositor de Lesaka dedicó la segunda de las cuatro *Rapsodias* vascas que forman el ballet a *Lo dano de Urtubi* de Pío Baroja, concretamente al tramo final del relato que describe la reunión y baile de las sorquinas. Después, Robert Treviño dará un paso más en el gran proyecto que ha liderado en las últimas temporadas: la interpretación del ciclo sinfónico completo de Gustav Mahler. Esta vez le llegará el turno a la *Sinfonía n.º9*, la última que compuso completa. Lo hizo en 1909, poco después de que le diagnosticaran la enfermedad cardíaca que acabaría con su vida en 1910. Bruno Walter, que la estrenó póstumamente, la definió como "una despedida pacífica, con la conclusión, las nubes se disuelven en el azul del cielo". Entradas: 10-40 €.

Inazio: Tour 'Bailando sobre el agua'. Zentral Pamplona. 21 h. Inazio es un talentoso músico que cautiva audiencias con su música indie folk combinando la calidez y elancolla con letras profundas. Su voz suave y emotiva crea atmósferas que transportan a paisajes sonoros íntimos y mágicos. Sus composiciones se apoyan en una gran sensibilidad poética y conexión con emociones humanas. Las letras exploran el amor, soledad, sueños y búsqueda de sentido en un mundo complejo. Su versatilidad le hace vivir actuaciones íntimas y conmovedoras, así como eufóricas y multitudinarias, sumergiéndote en la belleza de sus composiciones. A través del universo visual de 'Música para bailar sobre el agua', Inazio representa la evolución de la fluidez del agua durante las diferentes etapas, y se vale de metáforas relacionadas con la misma para hablar de la niñez, la adolescencia y la madurez. Anticipada 18 € + gastos.

Los Gandules: 'Extravagancia'. Auditorio de Barañáin. 20:23 h. Concierto benéfico. Todos los fondos recaudados serán destinados a: SASKIA - Banco de Alimentos Barañáin, * Anfas, Club Irati y Children of Africa. Los Gandules presentan su último trabajo, 'Extravagancia'. Un disco lleno de nuevas versiones de canciones que todos conocemos, siguiendo con la filosofía gandul. Los Gandules perpetran una colección de parodias de éxitos conocidos por todos y cuyas letras se mueven entre el humor absurdo y la tonfuna en un delicado equilibrio. Un show muy "gandul" con los éxitos de siempre y sus nuevas "extravagancias" que no dejará indiferente a nadie. Entradas: 16 €.

Accademia del Piacere: 'In



3 Octubre, 2024

Dulci Jubilo. Basílica de San Miguel (antiguo convento de los Capuchinos). Peralta. 20 h. Obras de Bach: Festival de Música Barroca Ribera Alta-FestRibaAlt 2024. Accademia del Piacere: Fahmi Alqhai, quintón & dirección musical. Johanna Rose, viola da gamba tenor Rodney Prada, viola da gamba bajo Rami Alqhai, viola da gamba bajo Javier Núñez, órgano.

Raúl del Toro. Convento Agustinos de Marcilla. 19.30 h. Ciclo 'Música para Órgano'. Raúl del Toro es uno de nuestros organistas más prestigiosos, con una rica y amplia trayectoria profesional que le ha llevado a reflexionar sobre la necesidad de explicar al público el hecho musical como fenómeno artístico, social e histórico. Por ello, sus conciertos no presentan solamente la figura del organista que toca, sino que además se ven enriquecidos con interesantes explicaciones entre las interpretaciones musicales que sitúan al público de manera más consciente y completa en el origen y la riqueza de la música que escuchan.

Concierto de Piano y Violonchelo. Arizkunenea Kultur Etxea, Elizondó. 19 h. Músicos: Jokin Taboada (piano) y Paula Azcona (violonchelo). Un recorrido por la historia del cine a través de sus bandas sonoras. Este evento ofrecerá una experiencia musical centrada en la interpretación de bandas sonoras clásicas del cine, mediante piano y violonchelo.

Cliford. Polideportivo Plazaola de Lekunberri. 19 h. Cliford es un grupo de música formado en Barañáin que toma como base el stoner rock. Está compuesto por miembros de los grupos Afu, Vortex y Zaunk, enraizados en diferentes influencias, han conseguido un sonido característico propio. Aunque predominan las baterías directas de Imanol, las sucias guitarras de Mikel y los saturados bajos de Ibai, con sus sonidos puros dan aliento y se equilibran perfectamente con la melódica voz de Garazi. Grabado en el estudio Musikili en los años 2022 y 2023, el disco homónimo retrata con madurez la marcha del grupo, abordando tanto temas esperanzadores como oscuros, al igual que los agudillos de la vida. 'Concierto Girando por Navarra 2024'. Entradas: 5 €.

TEATRO

'Olvido Flores'. Casa de Cultura de Beriain. 19 y 20 h. Con Estefanía Paz Asín. El 18 de julio de 1936, coincidiendo con el levantamiento golpista contra la República que dio paso a la Guerra Civil, la troupe de 50 artistas del Circo Anastasini que había legado a Lodosa (Navarra) desapareció sin dejar rastro. Dicen que algunos fueron fusilados y que el resto fueron obligados a entretener a la tropa. Entradas: 6 €.

'El paraíso de los rotos'. Kultur Etxea, Irurtzun. 19.30 h. Con Pareña Teatro. 'Phestibál Teatrodix de teatro comunitario'. Tomás y Juana siempre han estado juntos incluso en los buenos momentos... si los hubiera. Buenos... siempre se han acompañado. Ahora son muy afortunados. Por fin son libres estando encerrados. Están aquí en este lugar donde... Madre mía... madre mía cómo está todo, aquí están, donde se tira todo lo que ya no se quiere, lo que ya no vale, lo que se

rompe, lo que tiene problemas de conexión, o lo que no, pero ya no apetece, vamos, lo que está roto. Pero las cosas aunque estén rotas pueden ser bonitas. Ellos no se habían planteado nunca llegar aquí, pero es su sitio, aunque todavía no lo sepan. Son los reyes, el rey Tomás y la reina Juana, los reyes de todo. Entradas: 8 €.

'Entrañas'. Zizur Nagusiko Kultur Etxea. 20 h. Con Teatro Delle Briciole. Encuentro con el equipo artístico tras el espectáculo. ¿A dónde van nuestros cuerpos cuando desaparecen? ¿Qué somos? ¿De qué estamos hechos? ¿Qué es un cuerpo? Nos asomamos al interior del cuerpo humano para tratar de entender, a través del teatro de objetos y la narración, qué es eso que llevamos dentro. Breve lección de anatomía para desentrañar los misterios que encierra el ser humano. Entradas: 6 €.

'Akelarre'. Teatro Gaztambide de Tudela. 20 h. Grupo de teatro Oihulari Klown. Gratuito con invitación. Organiza: Área de Derechos Sociales del Ayuntamiento de Tudela.

CINE

'Los Golfos'. Filmoteca de Navarra. 19.30 h. 'Día del Cine Español'. España, 1960. Dirección: Carlos Saura. Presentación: Miguel Zozaya. Julian, Ramon, Juan, El Chato y Manolo son un grupo de amigos que sobreviven como pueden en los arrabales de Madrid. Uno de ellos quiere ser torero, y sus amigos dan pequeños atracos para poder pagar el debut de Juan. Entradas: 3 €.

'Las dos caras de la justicia'. Cines Los Llanos de Estella-Lizarrá. 20 h. 'Ciclo de cine y derecho'. Con motivo del 180 Aniversario ICA Estella/Lizarrá. Entradas: 5 €.

CON NIÑOS

Cuentos Kamishibai 'Amaia y Martín en la fiesta de la verdura'. Biblioteca de Estella-Lizarrá. 18 horas. Con Inés Bengoa. A partir de 4 años. Creado por la escritora y poetisa Itziar Ancoñy y la ilustradora Leire Urbeltz y editado por Reyno Gourmet, está pensado especialmente para público infantil y ha sido adaptado en formato libro físico, libro digital accesible, audio cuento y kamishibai.

EVENTOS

XIV Jornada de Exaltación del Pimiento del Piquillo de Lodosa. 18.15 horas. Visita casa Palacio. 19.30 horas. Mariage de productos Denominación de Origen y Reyno Gourmet con Vinos DO Navarra. Plazuela (la localización podrá variar por inclemencias meteorológicas) venta de entradas en la oficina de Desarrollo Local y Turismo. Precio 8 €.

XI Jornadas Barrocas de Villafranca 2024. 12 h. Yincana barroca para alumnos de 6º de primaria del CEPEIP "El Castellar". 18 h. Apertura del Mercado Barroco en la Plaza de España. 18.30 h. Conferencia sobre la historia de Villafranca en los siglos XVII y XVIII a cargo del historiador Daniel Ochoa Rudi. 21 h. Inauguración del mercado

por el rey Felipe IV con la lectura del pregón. 21.15 h. Paseo nocturno guiado por la antigua Villafranca, salida desde los porches del ayuntamiento.

FIESTAS

Cortes-Día de las Peñas. 9.30. Almuerzo popular en el Patio de la Casa de Cultura. 11.00-13 h. Máquinas recreativas Arcade. 11 h. Trashumancia urbana infantil en la C/ Constitución. 12-13 h. Vaquillas en la Plaza. 14.00. Comida de las peñas en el Patio de la Casa de Cultura. 16.00-20 h. Máquinas recreativas arcade. 16.30-17.30. Vaquillas en las calles San Juan y Navarra. 17.00-18.00. Gran Premio sin vaquillas. 18.00-19.00. Gran Premio con vaquillas. 20.00. Encierro y ronda de peñas con la Charanga Los Piratas. 20.30. Chupitada 2024 en la Peña La Ruina. 22.30. Tentempié de las peñas. 1.00. Concierto con Los Inhumanos.

Villava. 17.30. Colocación de pañuelo de fiestas a bebés nacidos en 2023. 18.00. Constitución del Ayuntamiento txiki. 18.30. Presentación de las pancartas txikis. 19.00. Carrera Binaka Trail Oihana Extreme III. 20.00. Final del tercer campeonato de pelota Atarrabia III. Pilota Txapelketa. 20.30. Espectáculo de percusión y pirotecnia: "Les Tambours de Feu".

Arte

NUEVAS EXPOSICIONES

Eva Lootz: 'Llévale trigo al panadero...'. Acción artística basada en una proyección sobre la fachada del mirador del Museo de Navarra. Del 3 al 13 de octubre. Proyección que desgrana una especie de letanía escrita por la artista que, ante las incertidumbres y amenazas que penden sobre nosotros y sobre el planeta, anima al espectador a no dejarse vencer por el desánimo y la resignación, sino que, por el contrario, trate de conectar con las potencialidades positivas de todo lo vivo, consciente de que en este mundo que está por nacer cada aportación cuenta. Proyección continuada sobre la fachada del Mirador del Museo. Punto de visionado: Jardines delante del Archivo Real y General de Navarra (C/Dos de Mayo, 8). Proyección de 20.30 a 22.30 h. En el marco de los 'Encuentros de Pamplona'.

En recuerdo de María Carro Echeverría. Antheia-Estudio, González Tablas 1, Pamplona. María Carro falleció el 9 de octubre de 2023, tras aplicárselle la eutanasia. Pertenecía a DMD-Asociación Derecho a Morir Dignamente. Sus amistades le rinden homenaje mostrando algunas de sus pinturas, incluido un autorretrato. Se puede ver hasta el 31 de octubre. Horario: lunes a viernes, de 10 a 14 y de 16 a 20 horas. **Se inaugura hoy jueves 3 de octubre, a las 19 horas.**

'Cuadros Perla'. Hall del Hotel Maisonnave de Pamplona. Exposición de Naroa Armentariz que recoge una selección de obras de la primera fase de pintura abstracta de la artista. Existe una metáfora en la cultura oriental que explica cómo de la expresión del dolor pueden salir las cosas más bellas. Esta metáfora, viene a ser el

proceso de creación de una perla y alrededor de este concepto gravita la exposición de la artista. 'Ciclo Arte Nuevo' dl Hotel. Hasta el 9 de enero. **La inauguración será este viernes 4 de octubre a las 19:30 h** con presencia de la artista.

Andoni Torres. Casa de Cultura de Zizur Mayor. Exposición del artista. "Entre todo lo diverso/ siempre me encuentro con lo mismo/ aunque nunca es igual./ El tiempo y la luz lo modifican/ Siempre que no sea lo mismo, hago lo posible por llevarmelo.../ Siempre que lo mismo no sea igual./ Del 3 al 27 de octubre. Horario: lunes a sábado de 19 a 21 h. Domingos y festivos, 12 a 14 h.

'Caminografías'. Centro Cultural de Neáin. Exposición de fotomontajes impresos y animados de Marisa Manterola. "Caminografías es un encuentro entre seres humanos y no humanos, una propuesta a detenerse y observar que pone en práctica una de las reflexiones apuntadas por los flâneurs en el siglo XIX. Sólo perdiendo el tiempo podemos provocar un encuentro con el otro. Los fotomontajes impresos y animados, síntesis de documentación y ficción, que se pueden ver en esta exposición están contruidos con los registros sonoros y fotográficos de los humanos y vegetales más ordinarios y pequeños. Todos ellos se han recopilado en repetidas caminatas a lo largo del tiempo. A partir de estos archivos y la observación detenida de las interconexiones que se dan entre sus elementos, se diseñan organismos mayores que se ofrecen como artefactos para el conocimiento de los territorios explorados. Bienvenidas al margen de la tierra". Hasta el 31 de octubre. Horario: lunes a viernes de 16 a 20.30 h. **El 4 de octubre a las 18:30 h será a inauguración con la presencia de la artista.**

Exposición homenaje a Miguel Echauri. Galería Fermín Echauri 2. c/ San Antón 6, Pamplona. La Fundación Miguel Echauri rinde homenaje al pintor, fallecido recientemente, con una exposición de sus obras. Durante todo el mes de octubre. Horario de visitas: de 10 a 14 h y de 17.30 a 20 h.

'La fragilidad de la vida'. Sala Ámbito Cultura El Cortel Inglés, Pamplona (8ª planta). Exposición de dibujos realizados por el artista Nacho Barberena durante el confinamiento de la pandemia. "Intento expresar poéticamente el momento vivido", explica, "esa sensación de fragilidad, de vulnerabilidad, de nuestra efímera existencia". Hasta el 31 de octubre. Horario: lunes a sábado de 9.30 a 21 h en ausencia de actividad cultural.

'Variaciones'. Palacio Valesantoro/Casa de Cultura de Sangüesa-Zangoza. En esta exposición, Ismael Loperena, nos muestra una visión colorista, fresca y salpicada de motivos realistas salteados en un universo abstracto. A través de distintas técnicas y con una enorme fuerza cromática, su mensaje llega puro al espectador: cargado de la originalidad e imaginación exuberante de este galardonado artista. La pintura de Ismael Loperena fluye espontánea, alternando superficies tranquilas con impactos de color, creando así composiciones complejas en las que expresa su particular interpretación de las cosas". Hasta el 20 de octubre. Horario visitas: martes a viernes: 12 a 14 h y de 19 a 21 h. Sábado: 19 a 21 h. Domingos y festivos: 12 a 14 h.

Jornadas

El turismo de congresos, a estudio por más de setenta profesionales

EL PERIÓDICO
Zaragoza

Zaragoza Congresos celebrará hoy su trigésimo aniversario con una jornada en la sala Luis Galve del Auditorio de Zaragoza donde más de setenta profesionales del sector analizarán el impacto y los desafíos del conocido como turismo MICE en las ciudades. Estas siglas hacen referencia en inglés a los conceptos de encuentros, inventivos, conferencias y exhibiciones, en alusión a la actividad alrededor de los congresos.

La cita, que comenzará a las 10.00 horas en la sala Luis Galve, está estructurada en dos ponencias. En la primera, moderada por el gerente de Zaragoza Turismo, José Francisco García, intervendrán el subdirector general del Grupo Pacífico, Diego Herrera, la vicepresidenta de ICCA Iberian Chapter y directora de Granada Convention Bureau, Eva Garde, la presidenta de la Asociación de Palacios de Congresos de España, Silvia Andrés, el gerente de la Sociedad Española de Neurología, Jorge Marías-Guiu, y el responsable de Comunicación y Marketing de Coferdroza, Víctor Sin Casanova.

La segunda ponencia versará sobre el impacto del turismo MICE en las ciudades y participarán la directiva ejecutiva de cuentas de Grupo Eventoplus, el director de Madrid Convention Bureau, David Noack, la experta en Social Impact, Beatriz Ibáñez, y el CEO de MUT Agency, Nacho Gómez. Por la tarde está programada una visita turística y cultural para mostrar a los asistentes los principales atractivos de la ciudad.

El departamento de Zaragoza Congresos fue creado en 1994 dentro de Zaragoza Turismo, con el objetivo de promocionar la ciudad como sede para acoger eventos, aprovechando la ubicación geográfica, la amplia infraestructura, la calidad de los servicios y la oferta hotelera y gastronómica, además de una nutrida agenda cultural durante todo el año. Actualmente, Zaragoza Congresos agrupa a 500 miembros. ■



4 Octubre, 2024

El peaje de las bebidas energéticas: insomnio, palpitaciones y más ansiedad

El consumo intensivo o crónico de estos refrescos, sobre todo entre niños y adolescentes, puede provocar daños cardiovasculares y de salud mental

JESSICA MOUZO
MADRID

Sobre las estanterías de un supermercado, una hilera de latas de colores y exóticos sabores inaugura la zona de bebidas energéticas. Dentro de los envases, que anuncian gusto a melocotón, mango, coco o sandía, por ejemplo, un líquido con alto contenido en azúcar y generosas dosis de cafeína, taurina o ginseng, todos ellos conocidos estimulantes para el organismo, prometen espabilar y despertar al consumidor, mejorar su concentración, combatir el cansancio o aumentar el estado de alerta. Y probablemente lo consigan: si una taza de café lleva unos 100 miligramos de cafeína, una lata de medio litro de este tipo de refrescos alcanza los 160. Pero mantenerse alerta tiene un precio y la comunidad médica ya ha empezado a advertir de que el consumo abusivo de estos refrescos puede afectar a la salud.

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

La prevalencia global del consumo se estima, según un estudio publicado este año, en torno al 32% en el último mes. Es decir, que un tercio de las personas ha ingerido este tipo de bebidas en los últimos 30 días. Pero a los expertos consultados les preocupan especialmente los jóvenes y los efectos de estos refrescos en un organismo que todavía está madurando.

“Es un fenómeno social curioso. Nos debemos de preocupar, pero no ser alarmistas porque no es una sustancia tan dañina. Pero hay subgrupos de población de más riesgo a los que les puede provocar más problemas de salud mental que se pueden prolongar en el tiempo porque ocurrieron cuando esos cerebros estaban madurando”, sintetiza Chema González Echevarri, neurólogo de la Unidad de Trastornos Neurocognitivos del Hospital Joan XXIII de Tarragona. Según la encuesta Estudes del Ministerio de Sanidad a estudiantes de 14 a 18 años, en 2023, casi la mitad (el 47,7%) habían tomado bebidas energéticas en los últimos 30 días.

No suele haber intoxicaciones agudas en las urgencias por estas bebidas, matiza tam-



Una chica toma una lata de bebida energética. PACO PUENTES

bién Lidia Martínez, pediatra de Urgencias en el hospital infantil Sant Joan de Déu de Barcelona, pero eso no le quita relevancia al fenómeno. “Es algo preocupante porque se está comercializando un producto que pueden consumir adolescentes y que crea adicción, porque la cafeína crea adicción, y la población no tiene esa percepción del riesgo”, plantea. Las latas llevan advertencias de que no se recomienda su consumo a niños y embarazadas.

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

Una revisión científica sobre los efectos del consumo agudo o crónico de estos refrescos identificó 86 casos que sufrieron efectos adversos. Fueron, sobre todo, daños cardíacos, como las arritmias, pero también se notificaron nueve casos de paro cardíaco (tres de ellos terminaron en muerte).

Se reportaron, además, efectos neurológicos en el sistema nervioso central (con-

vulsiones o vasculopatía cerebral) y trastornos gastrointestinales, como hepatitis y pancreatitis.

A los médicos les preocupan especialmente dos ingredientes de estas bebidas: el azúcar y la cafeína. Sobre los segundos, González Echevarri, que también es miembro de la Sociedad Española de Neurología, describe el impacto en el cerebro: “Estimulantes como la taurina y la cafeína modulan un neurotransmisor que aumenta la concentración, pero también puede provocar problemas de insomnio o que tolere peor la ansiedad, con todos sus efectos, como taquicardias, temblores e irritabilidad”.

Empeorar los síntomas

Un estudio recuerda que la cafeína, además de producir dependencia, está asociada a problemas gastrointestinales y psicológicos; el ginseng también se ha vinculado con el riesgo de algunos tumores y el ginkgo biloba, otro ingrediente que también se usa en bebidas energéticas, se ha relacionado con el riesgo de sangrado espontáneo, incluidas hemorragias intracraneales. Sobre la probabilidad de ictus o hemorragias cerebrales, el neurólogo señala que es “extremadamente raro”: “El cuerpo joven aguanta muchísimo porque tiene buena capacidad de reparación y todo funciona bien”.

Sin embargo, en personas con cierta susceptibilidad a problemas cardiovasculares, de salud mental o cuadros ansiosos, el consumo de bebidas energéticas sí puede exacerbar alguna sintomatología, apostilla González Echevarri: “Tienes más papeletas

para que estos estimulantes descompensen algo que ya estaba de base. Las personas ansioso-depresivas o que sufren insomnio son muy sensibles a los estimulantes y les van a empeorar los síntomas. La intoxicación aguda no tiene tanta repercusión. Pero el consumo mantenido pasa más desapercibido y tiene efectos claros en la salud física y emocional”, alerta, Miguel Caínzos, cardiólogo del Hospital del Mar de Barcelona, puntualiza que “hacen falta más estudios”, pero admite que sí pueden generar “palpitaciones y sensación de taquicardia”.

Acerca del azúcar, Caínzos sí que es tajante: “Lo que es una preocupación es el consumo frecuente y continuado de estas bebidas por su contenido en azúcar porque puede provocar resistencia a la insulina, obesidad y diabetes”, todos cuadros patológicos que son la puerta de entrada a otras enfermedades cardiovasculares. “El consumo crónico con tales cantidades de azúcar es una preocupación”, sentencia. Las marcas ya han puesto en el mercado también opciones bajas en azúcar.

El consumo de bebidas energéticas no suele llevar a los pacientes a urgencias, pero sí hay una situación grave en la que estos refrescos pueden estar implicados: las intoxicaciones por alcohol, cuenta Martínez. “Es un problema porque estos refrescos compensan el efecto del alcohol y no se tiene tanta conciencia del efecto [de este tóxico] en el organismo, se asumen más riesgos y, cuando se pasa el efecto estimulante, aumenta el nivel depresor que genera el alcohol”, explica la pediatra.

Estas bebidas disfrazan los efectos depresores del alcohol y eso puede provocar que se ingieran más cantidades del tóxico. Según la encuesta Estudes, casi uno de cada cinco estudiantes de 14 a 18 años ha mezclado bebidas energéticas con alcohol en los últimos 30 días.

La pediatra pide no minimizar el impacto de estas bebidas en la salud y admite que tampoco en las consultas se pregunta de rutina por el consumo de cafeína cuando, por ejemplo, llega un paciente con síntomas ansiosos.

Martínez, que está poniendo en marcha un estudio multicéntrico para saber qué consumo están haciendo de cafeína los chavales que acuden a urgencias, insta a “incorporar” esa pregunta en el diagnóstico diferencial. Y advierte que el cerebro de un adolescente necesita estar libre de tóxicos para desarrollarse lo mejor posible.

Los expertos consultados admiten que se desconocen los efectos a largo plazo de un consumo crónico. González Echevarri avisa, eso sí, de que “en un cerebro que está madurando, todo lo que module la neurotransmisión, puede generar un cambio”.



Pamplona acoge al autobús que mima el cerebro

PÁG. 15



4 Octubre, 2024

El Autobús del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología llegó a Pamplona para informar y concienciar sobre la prevención de enfermedades neurológicas como el ictus o el Alzheimer

Vigilar el cerebro es clave

IKOMAR OTEIZA
 Pamplona

LA Sociedad Española de Neurología (SEN) afirma que las enfermedades neurológicas son las principales causantes de discapacidad en España, siendo las responsables del 44% de los pronósticos de enfermedad crónica y habiendo más de 23 millones de personas que las padecen. En 2023, fueron el origen del 14% de fallecimientos. Según estima la SEN, en menos de 15 años los ictus aumentarán un 35% y en 25 años se triplicarán los casos de Alzheimer y de Parkinson. Por eso "la prevención y mayor información sobre estos diagnósticos podría evitar padecerlos a más de 100.000 personas en España".

El autobús de la Semana del Cerebro visitó ayer Pamplona con el fin de inculcar a la población la importancia de prevenir enfermedades neurológicas. En su interior, profesionales locales atendieron de manera voluntaria y gratuita a todos los interesados en su salud neuronal, así los pacientes pudieron obtener resultados rápidos de pruebas cerebrovasculares que se les realizaron en el mismo momento, como comprobar su agilidad mental con tests instantáneos de manera accesible y sin necesidad de pedir cita previa.

A las once de la mañana, el consejero de Salud, Fernando Domínguez, y la teniente de alcalde, Garbiñe Bueno, inauguraron la apertura del vehículo. "Estamos preparados para afrontar la subida de estos diagnósticos ante el aumento de esperanza de vida. Queremos demostrar nuestro apoyo institucional a acciones como esta. Muchas enfermedades guardan relación con los hábitos de vida, por eso es importante cuidarse e informarse", declaró el consejero Domínguez.

Adrián Jiménez, residente de neurología del Hospital de Navarra, fue uno de los voluntarios



El Autobús del Cerebro, situado ayer en la calle Bosquecillo de Pamplona.

JESÚS GARZARON



El residente Adrián Jiménez atendiendo a Mari Paz de la Iglesia. GARZARON

encargados de atender a los que se acercaron. Su trabajo a lo largo del día consistió en analizar las arterias del cuello con un ecógrafo. Su recomendación para los pacientes fue "seguir cuidándose y continuar con las revisiones para evitar complicaciones. El ictus es uno de nuestros mayores problemas y saber que con dieta y medicación se puede prevenir, es muy importante", añadió.

"Yo pasaba por aquí, he visto el camión y me ha parecido interesante, al ser mayor he entrado

a hacerme una revisión. Me han dicho que tengo las arterias muy bien, aunque con algo de calcificación en una rama. Por eso me han recomendado que me siga cuidando, ha sido una experiencia muy gratificante al no ser tan accesible en el médico de cabecera, volvería encantada", expresó Mari Paz de la Iglesia Sáez, viandante que no tenía entre sus planes esta cita.

Rosa Larumbe Ilundáin, doctora del Hospital Universitario de Navarra y neuróloga de la Sociedad Española de Neurología afirmó que "el control de los factores de riesgo vascular incide directamente en los ictus, epilepsia vascular, demencia asociada a lesión vascular e incluso en enfermedades degenerativas como el Alzheimer. Todavía no existe un tratamiento que resulte eficaz y que vaya a la causa de la enfermedad, aunque se está avanzando mucho en el conocimiento y queremos pensar que estamos cerca de tener tratamientos que supongan una ventaja".

CONSEJOS DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA PARA UN CEREBRO SANO

- 1** **Actividades que estimulen la actividad cerebral.** Leer, escribir, realizar actividades manuales o completar crucigramas.
- 2** **Actividad física.** Evitar el sobrepeso con deporte o paseos diarios.
- 3** **Evitar los tóxicos.** Como alcohol, tabaco, contaminación o drogas.

- 4** **Controlar otros factores de riesgo vascular.** Tensión arterial, diabetes o hipoglucemia.
- 5** **Potenciar las relaciones sociales y afectivas.** Evitando la incomunicación y el aislamiento social.
- 6** **Dieta equilibrada.** Elegir alimentos naturales o una dieta mediterránea.

- 7** **Sueño de calidad.** Fundamental para la salud del cerebro. Tratar de dormir unas 8 horas diarias.
- 8** **Moderación en el uso de Internet, pantallas y redes sociales.** Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, como la conciliación del sueño.

- 9** **Proteger el cerebro de agresiones físicas externas.** Utilización sistemática del cinturón de seguridad y del casco en cualquier actividad y vehículo que lo requiera.
- 10** **Eliminar el estrés.** Tener una actitud positiva. El buen humor y la risa fortalecen el cerebro.



Una consulta de Neurología, sin lista de espera, gratis y sobre ruedas. El autobús de la Semana del Cerebro, de la Sociedad Española de Neurología (SEN), recaló ayer en Pamplona tras su periplo por varias ciudades del Estado para tratar de inculcar a la población la importancia de prevenir enfermedades neurológicas. Además, se trata de una iniciativa en la que varios especialistas atienden de forma gratuita a todo aquel ciudadano o ciudadana que se acerque al vehículo. Ayer, fueron decenas las personas que acudieron al parque de la Taconera de Pamplona, donde se instaló el autobús, que incluye la realización de distintas pruebas para determinar la salud cerebrovascular y la agilidad mental de los pacientes.

A las 11.00 horas de la mañana, el consejero de Salud, Fernando Domínguez, la teniente de alcalde de Pamplona, Garbiñe Bueno, y la responsable de la iniciativa en Pamplona y miembro de la SEN, Rosa Larumbe, inauguraron el autobús del Cerebro, que cuenta con 50 metros cuadrados (m²) divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio de la mente. Asimismo, dispone de una zona equipada con camillas y equipos doppler para medir el funcionamiento cerebrovascular y el estado de las arterias de cada persona, así como con utensilios de medición para determinar el riesgo cerebrovascular. También cuenta con un espacio donde la población puede obtener información sobre las distintas enfermedades neurológicas y donde los neurólogos ofrecen una atención personalizada y solventan dudas.

Por otra parte, dispone de otro espacio, destinado tanto a adultos como a niños, con juegos de percepción, juegos de lógica, juegos de planificación y educación, pruebas cognitivas y de habilidad visuo-



Decenas de personas se acercaron ayer a la Taconera para visitar el autobús del Cerebro. Foto: Iban Aguinaga

Un autobús para cuidar el cerebro

EL VEHÍCULO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA RECALÓ AYER EN PAMPLONA PARA FOMENTAR LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

espacial que permitió a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.

Al finalizar la actividad, los orga-

nizadores entregaron a todos los visitantes una tarjeta cerebro-saludable con los resultados que hayan obtenido en cada prueba y con

recomendaciones para tener un cerebro sano.

SEMANA DEL CEREBRO Según detallaron ayer desde la SEN en un comunicado, el autobús del Cerebro forma parte de la campaña de la Semana del Cerebro 2024 de la Sociedad Española de Neurología, que cuenta con la participación de asociaciones de pacientes y sociedades autonómicas de Neurología, autoridades y personalidades, así como con el patrocinio de Grünenthal Pharma, Novartis Farmacéutica y Novo Nordisk Pharma y la colaboración de Angelini Pharma España, Canon Medical, el Consejo Estatal de Estudiantes de Medicina, Ediciones Pléyades, Kern Pharma, Lundbeck España, Omron y Teva Pharma. —*Diario de Noticias*

SALUD

Cientos de sorianos visitan el Autobús del Cerebro en el hospital

■ Cientos de sorianos se acercaron este martes hasta el aparcamiento del Hospital Universitario Santa Bárbara de Soria para conocer el estado de salud de su cerebro. El Autobús 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. Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica.



Cientos de sorianos se acercaron a hacerse pruebas. / C. ORTEGA/ICAL

**6 Octubre, 2024**

Enfermedad infecciosa

Los expertos achacan el aumento reciente a la relajación de las medidas contra el covid

La meningitis repunta un 13% en España en los dos últimos años

PATRICIA MARTÍN
Madrid

La meningitis sigue siendo la primera causa de infección grave en niños y adolescentes. Y, en algunas situaciones, puede ser «devastadora», según alerta la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo de la celebración, el 5 de octubre, del Día Mundial contra la Meningitis.

La Organización Mundial de la Salud calcula que la meningitis, que causa una infección de las meninges, las membranas que cubren el cerebro y la médula espinal, debido a diferentes agentes, como

virus o bacterias, afecta a unos 2,5 millones de personas al año y provoca 300.000 defunciones en el mundo, dado que un 10% de los infectados acaban falleciendo y un 30% tiene secuelas graves. Por ello, «sigue siendo un gran desafío de salud pública», según la doctora Marta Guillán, secretaria del grupo de neurología crítica e intensivista de la SEN.

En España, cada año se detectan unos 1.000 casos, el 10% de ellos graves. En 2017 las infecciones iniciaron una senda descendente, gracias a mejoras en la prevención y a ampliaciones en el calendario de vacunación, pero en los dos últimos años se ha produ-



Vacuna contra la meningitis en una farmacia.

cido un repunte, del 10% en 2022 y del 13% en 2023, que la SEN achaca a la relajación de las medidas de protección, una vez superada la fase más dura de la pandemia. Aun así, en 2012 se notificaron el doble de casos y en 2016, el cuádruple, respecto a las cifras actuales.

No obstante, a nivel mundial la previsión es que se duplique el número de casos anuales, aunque con una reducción de las defunciones, debido a las mejoras que se han introducido en la identificación de la enfermedad, la prevención y el tratamiento. Pero puede

Mar Mato/Efe

producirse un aumento de personas con secuelas, porque la meningitis puede provocar pérdida de audición, discapacidad visual y física y disfunciones cognitivas.

La meningitis bacteriana es la más peligrosa y se calcula que alrededor del 20% de la población puede ser portadora. La mayoría no tendrá síntomas, pero sí puede transmitir la bacteria a personas más vulnerables, a través de la saliva o las secreciones respiratorias. Y el problema añadido es que los primeros síntomas se confunden con procesos infecciosos comunes. Una pista que puede indicar que se trata de meningitis es que los síntomas aparezcan de forma brusca, con fiebre alta, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, sensibilidad a la luz y confusión, que pueden progresar rápidamente. En niños, «otro de los signos que pueden ser indicativos de esta enfermedad son la aparición de petequias, es decir, de pequeñas manchas de color rojo o morado que normalmente aparecen primero en el torso y, en poco tiempo, se extienden por el resto del cuerpo», indica la doctora.

Ante ello, a SEN recalca la importancia de vacunar a los niños según el calendario de vacunación acordado por el Ministerio de Sanidad y las comunidades. ■



6 Octubre, 2024

Los neurólogos alertan de que los casos de meningitis pueden duplicarse en los próximos años

La mortalidad no debería subir tanto debido a las mejoras en el tratamiento

EP MADRID

La Sociedad Española de Neurología (SEN) señaló ayer que, actualmente, la meningitis causa 300.000 defunciones al año en todo el mundo, a pesar de que muchos casos se podrían prevenir mediante la vacunación y que, a pesar de los importantes progresos logrados en los últimos años para reducir la incidencia, se estima que en los próximos años se duplique el número de casos anuales.

No obstante, las estimaciones no contemplan que aumente de igual forma el número de defunciones, debido a las mejoras en la identificación de la enfermedad, prevención y tratamiento, aunque sí aumentará el número de personas con secuelas por esta enfermedad.

Desafío para la salud

“La meningitis es una infección grave de las meninges, es decir, de las membranas que cubren el cerebro y la médula espinal, que puede ser causada por muchos agentes diferentes, pero principalmente por bacterias, hongos o virus. Es una enfermedad que puede ser devastadora, ya que si se desarrolla de forma grave presenta hasta un 10% de mortalidad y hasta un 30% de secuelas graves, por tanto sigue siendo un gran desafío para la salud pública”, explicó la secretaria del Gru-

po de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología, la doctora Marta Guillán Rodríguez.

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

De hecho, es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes. “Los síntomas suelen aparecer de forma brusca y los más habituales son fiebre alta, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, sensibilidad a la luz y confusión, que pueden progresar rápidamente y requerir atención médica urgente”, señala la doctora Guillán. ●



6 Octubre, 2024

Los neurólogos alertan de que los casos de meningitis pueden duplicarse en los próximos años

La mortalidad no debería subir tanto debido a las mejoras en el tratamiento

EP MADRID

La Sociedad Española de Neurología (SEN) señaló ayer que, actualmente, la meningitis causa 300.000 defunciones al año en todo el mundo, a pesar de que muchos casos se podrían prevenir mediante la vacunación y que, a pesar de los importantes progresos logrados en los últimos años para reducir la incidencia, se estima que en los próximos años se duplique el número de casos anuales.

No obstante, las estimaciones no contemplan que aumente de igual forma el número de defunciones, debido a las mejoras en la identificación de la enfermedad, prevención y tratamiento, aunque sí aumentará el número de personas con secuelas por esta enfermedad.

Desafío para la salud

“La meningitis es una infección grave de las meninges, es decir, de las membranas que cubren el cerebro y la médula espinal, que puede ser causada por muchos agentes diferentes, pero principalmente por bacterias, hongos o virus. Es una enfermedad que puede ser devastadora, ya que si se desarrolla de forma grave presenta hasta un 10% de mortalidad y hasta un 30% de secuelas graves, por tanto sigue siendo un gran desafío para la salud pública”, explicó la secretaria del Gru-

po de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología, la doctora Marta Guillán Rodríguez.

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

De hecho, es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes. “Los síntomas suelen aparecer de forma brusca y los más habituales son fiebre alta, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, sensibilidad a la luz y confusión, que pueden progresar rápidamente y requerir atención médica urgente”, señala la doctora Guillán. ●



6 Octubre, 2024

Los neurólogos alertan de que los casos de meningitis pueden duplicarse en los próximos años

La mortalidad no debería subir tanto debido a las mejoras en el tratamiento

EP MADRID

La Sociedad Española de Neurología (SEN) señaló ayer que, actualmente, la meningitis causa 300.000 defunciones al año en todo el mundo, a pesar de que muchos casos se podrían prevenir mediante la vacunación y que, a pesar de los importantes progresos logrados en los últimos años para reducir la incidencia, se estima que en los próximos años se duplique el número de casos anuales.

No obstante, las estimaciones no contemplan que aumente de igual forma el número de defunciones, debido a las mejoras en la identificación de la enfermedad, prevención y tratamiento, aunque sí aumentará el número de personas con secuelas por esta enfermedad.

Desafío para la salud

“La meningitis es una infección grave de las meninges, es decir, de las membranas que cubren el cerebro y la médula espinal, que puede ser causada por muchos agentes diferentes, pero principalmente por bacterias, hongos o virus. Es una enfermedad que puede ser devastadora, ya que si se desarrolla de forma grave presenta hasta un 10% de mortalidad y hasta un 30% de secuelas graves, por tanto sigue siendo un gran desafío para la salud pública”, explicó la secretaria del Gru-

po de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología, la doctora Marta Guillán Rodríguez.

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

De hecho, es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes. “Los síntomas suelen aparecer de forma brusca y los más habituales son fiebre alta, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, sensibilidad a la luz y confusión, que pueden progresar rápidamente y requerir atención médica urgente”, señala la doctora Guillán. ●