



Efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

S | NOTICIA 04.10.2024 - 07:58H



Investigaciones científicas sugieren que algunas variedades de queso, como el feta y el cheddar, ofrecen beneficios en la salud cerebral y reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

[¿Es seguro comer queso curado si tomas medicamentos para el Parkinson?](#)

Un Paso Clave Para Una Vida Más Larga



Re

20minutos



Tabla de quesos, frutas y embutidos / Canva

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

NOTICIA DESTACADA



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

TE PUEDE INTERESAR

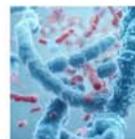


Lo que un neurólogo recomienda añadir al café para cuidar el cerebro y la memoria
20minutos



Cómo se prepara la 'infusión de la felicidad' que ayuda a dormir y mejora el descanso

S. Guijarro



Adiós barriga hinchada: 8 probióticos muy beneficiosos si los comes con frecuencia

Pablo Segarra



La fruta repleta de proteínas que aumenta la masa muscular y ayuda a fortalecer

Un Paso Clave Para Una Vida Más Larga Re

¿Qué variedades de queso tienen beneficios para el cerebro?

20minutos



Queso cheddar. / Getty Images/iStockphoto

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

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

NOTICIA DESTACADA



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

Los efectos en el cerebro de comer queso



Un Paso Clave Para Una Vida Más Larga

X

Re

20minutos



Queso feta. / Getty Images

El impacto del queso en el cerebro se debe principalmente a **dos aminoácidos: el triptófano y la tirosina**. El primero es un precursor de la serotonina, el neurotransmisor encargado de regular el estado de ánimo.

Mientras que, el segundo, **estimula la producción de dopamina** y la sensación de placer. En cuanto a nutrientes, los quesos son ricos en **vitamina B12, calcio y fósforo**, minerales esenciales para el funcionamiento cerebral.

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

Referencias

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

Te puede interesar

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

Adiós barriga hinchada: 8 probióticos muy beneficiosos si los comes con frecuencia

Un Paso Clave Para Una Vida Más Larga

×

Re

Bienestar

UN GRAN RETO

¿Un medicamento contra el VIH puede revertir el alzhéimer? Estos españoles buscan fondos para averiguarlo

Los investigadores han demostrado en modelos animales que la lamivudina evita que se desarrolle la demencia e incluso puede revertirla. Ahora buscan donaciones para poder probarlo en humanos



Bonaventura Clotet y Nuria Izquierdo Useros. (Imagen cedida)

Por **Fran Sánchez Beceril**

03/10/2024 - 19:17



Unas **800.000 personas padecen alzhéimer** en nuestro país, siendo la causa más común de demencia, **según datos** de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Se calcula que cada año se dan 40.000 nuevos diagnósticos en España y se prevé que en todo el mundo los casos se tripliquen en los próximos años, **llegando a más de 150 millones en 2050** y convirtiéndose probablemente en el principal reto para las personas mayores.

Con este panorama, un reputado equipo de investigadores españoles tiene evidencias con las que quieren estudiar si un tratamiento contra el VIH **podría ser útil para luchar contra esta demencia y el envejecimiento**. Y para ello, **se encuentran buscando fondos**.

La terapia en cuestión se llama **lamivudina, un fármaco antirretroviral** de uso común para el tratamiento del citado virus. "Fue de los **primeros medicamentos contra el VIH**, aún sigue en activo y tiene una escasísima toxicidad. Además, es un genérico y, por lo tanto, tiene un coste muy bajo", cuenta a El Confidencial el Dr. **Bonaventura Clotet**, director del Instituto de Investigación del Sida IrsiCaixa, centro impulsado conjuntamente por la Fundación "la Caixa" y el Departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya.

Clotet junto a otros científicos han **identificado en modelos animales** que este **fármaco modula la expresión de genes relacionados con el funcionamiento neurológico**. En un estudio realizado en ratones con demencia, que ha sido publicado en *Journal of Cellular and Molecular Medicine*, descubrieron que los animales que recibían un tratamiento, ya desde el primer mes, mostraban una mejora progresiva de las capacidades cognitivas hasta llegar incluso a lograr resultados normales a los tests.

Los "genes saltarines"

Antes de llegar al estudio en animales, la semilla fue una colaboración con la **Dra. Mara Dierssen**, investigadora senior del Centro de Regulación Genómica del Hospital del Mar de Barcelona. "A través de sus investigaciones empezamos a **pensar que el campo de las demencias podría estar relacionado con los retrovirus endógenos**, porque hay un subtipo que se activa y que puede causar inflamación que luego lleve al alzhéimer", explica Clotet.

Continúa la viróloga del IrsiCaixa **Nuria Izquierdo Useros** desarrollando que "estos retrovirus endógenos son **vestigios de antiguas infecciones** que están en nuestro genoma de forma habitual, los cuales suponen un **8% de nuestro genoma**". "También tenemos unos muy concretos que se **llaman Line-1 que suponen un 21% del genoma**", los cuales son conocidos por la Dra. Dierssen como "**genes saltarines**", "y normalmente en situaciones comunes, aunque están integrados dentro de nuestro genoma, no se están expresando. Pero en determinadas situaciones de enfermedad puede haber una activación", destaca Izquierdo. "En el caso concreto del alzhéimer lo que sabemos es que **hay depósitos de placas amiloides** que se forman por la agregación de la proteína tau y lo que ocurre es que esos **retrovirus endógenos** se ven activados por esa acumulación, produciéndose la activación de la expresión de estos retrovirus endógenos que lleva a una respuesta inmune innata celular que es la típica que tiene lugar siempre que se infecta una célula por un virus", desarrolla la investigadora.

Foto: Foto:
iStock.

TE PUEDE INTERESAR

Consiguen por primera vez deshacer las placas del alzhéimer. ¿Y ahora?

Álvaro Hermida

A lo que se refiere la viróloga es a **la neuroinflamación**: "La activación de estos virus internos que reconocen una célula, generan una respuesta inmune innata y esto contribuye un proceso donde **va progresando el alzhéimer** y avanzando en el depósito de proteínas".

Eso sí, aunque se haya comprobado en autopsias que **estos retrovirus están más presentes en personas que han sufrido demencia**, en realidad "no sabemos si el alzhéimer comienza porque se produce una activación de estos retrovirus y esto fomenta la aparición de esos depósitos de placas amiloides o al revés, si son las placas amiloides las que activan la aparición de estos retrovirus endógenos. Y todo esto forma un círculo vicioso de neuroinflamación, que es lo que genera el daño". "Pero, en cualquier caso, **hay una oportunidad terapéutica que hasta hace un tiempo no vislumbrábamos**, que es tratar la activación de estos retrovirus endógenos con fármacos muy seguros que se llevan utilizando desde hace más de 30 años y que sabemos que son extremadamente baratos", añade Izquierdo.

Mejoras de cognición en ratones

El citado estudio se realizó **en ratones Ts65Dn**, el **modelo animal de síndrome de Down** más estudiado hasta la fecha. Normalmente, el genoma humano contiene 23 pares de cromosomas, pero, **en el caso de este trastorno genético**, hay una de estas parejas que, en vez de dos, presenta tres copias; se trata, en concreto, del cromosoma número 21. Esto da lugar a una discapacidad intelectual que puede ir de leve a moderada, y que afecta a rasgos generales de las habilidades cognitivas como la memoria, la capacidad de atención y el habla. Además, cuando llegan a la edad adulta, **las personas con síndrome de Down experimentan un envejecimiento acelerado**. Esto se traduce en la aparición de un deterioro cognitivo que, en la población general, sería típico de personas de edad más avanzada.

Las personas con este síndrome también **tienen un mayor riesgo de padecer alzhéimer**, puesto que el cromosoma 21, que tienen triplicado, contiene los genes de una proteína especialmente relevante para esta enfermedad. Esta proteína, conocida como **proteína precursora amiloide** (APP), tiene la capacidad de acumularse en el cerebro generando agregados proteicos que causan la alteración de la función cerebral. La presentación de estos agregados proteicos es común en la mayoría de los individuos adultos mayores de 40 años con esta trisomía.

Nuria Izquierdo Useros. (IrsiCaixa)

Por ello, **eligieron este tipo ratones**, apuntando los resultados de este estudio a **una posible vía de tratamiento con fármacos y sitúan a los retrotransposones** como una posible diana terapéutica de gran interés para el síndrome de Down. Los retrotransposones son segmentos de ADN que cambian su ubicación dentro del propio genoma; para conseguirlo, crean copias de ARN de sí mismos para salir de la zona del genoma donde están ubicados y, más adelante, se convierten de nuevo en ADN para poder volver a insertarse en el genoma, pero ya en otro lugar. Dichos segmentos pueden insertarse en áreas específicas del genoma y, por casualidad, posicionarse en regiones promotoras de genes asociadas a enfermedades neurodegenerativas, potenciando su actividad. La actividad de **estos segmentos de ADN para saltar de un sitio a otro del genoma** aumenta con la edad.

Además, los **retrotransposones presentan algunas similitudes con el VIH**, ya que, al igual que este virus, necesitan pasar de ADN a ARN, y a la inversa, para hacer copias de sí mismos. De este modo, el personal investigador del estudio se planteó la hipótesis de que el uso de moléculas capaces de inhibir la replicación del VIH –como la enzima transcriptasa inversa– también podría funcionar para bloquear los **retrotransposones**.

Bonaventura Clotet. (IrsiCaixa)

Como explica Clotet **tanto el VIH como los retrotransposones necesitan la misma molécula** para hacer copias de sí mismos: la enzima transcriptasa inversa. En este sentido señala que la comunidad científica había demostrado que la lamivudina, que inhibe esta enzima que ya se utiliza **contra el VIH**, disminuía la activación de los retrotransposones en ratones de edad avanzada. Por ello, pensaron que el uso de la lamivudina también podría ser útil para contrarrestar el deterioro cognitivo asociado al síndrome de Down.

De este modo llegó el ensayo, que se desarrolló durante cuatro meses en los que **un grupo de ratones fue tratado con lamivudina**, mientras que el otro se utilizó como control y únicamente recibió agua. A continuación, el equipo llevó a cabo varios experimentos de comportamiento diseñados para comprobar la actividad locomotora, la memoria de reconocimiento y la ansiedad. Así descubrieron que los ratones que recibían lamivudina mostraban mejores **capacidades cognitivas**.

El Dr. Clotet lo resume así: "Unos se trataron, otros no y otros lo recibieron más tarde. **Los que se trataron inmediatamente no desarrollaron ningún tipo de demencia**, los que no se trataron **desarrollaron alzhéimer** y **los que se trataron un poco más tarde recuperaron completamente la memoria**. Por lo cual en el modelo animal vimos que teníamos unos resultados interesantes".

En búsqueda de financiación

Con estos resultados, ahora se encuentran **buscando fondos** para dos **proyectos que permitirán probar en humanos la eficacia de la lamivudina contra el alzhéimer** y el envejecimiento en general. Para ello necesitan alrededor de 450.000 euros para los que piden donaciones, tanto de particulares como de empresas, que se pueden realizar a través de la **Fundación Lucha Contra las Infecciones** o en el número de cuenta ES78 21000325 4902 0011 2862.

De este dinero, **unos 250.000 euros serán destinados a un estudio clínico** que han diseñado un estudio clínico para confirmar **el efecto de este tratamiento en personas que se encuentran en fases muy iniciales de la enfermedad de Alzheimer**. Este estudio mejorará los que se han llevado a cabo hasta ahora, ya que contará con un mayor número de participantes y analizará más parámetros del plasma y las células de los pacientes. Todo ello nos permitirá aportar datos conscientes sobre el potencial de este tratamiento para frenar el alzhéimer y determinar los mecanismos que utiliza para conseguirlo.

Foto: (iStock)

TE PUEDE INTERESAR

Descubren una variante genética que podría proteger del alzhéimer

Javier Granda Revilla

Por otra parte, y paralelamente, **emplearán unos 180.000 euros para probar los dos fármacos antirretrovirales** usados en los estudios de **demencia** y de envejecimiento en combinación, buscando un efecto de sinergia, en un modelo de ratón que reproduce mejor el deterioro cognitivo en el ser humano y en un modelo de envejecimiento.

Cabe destacar que hace unas semanas ha transcendido **un estudio** piloto en pacientes con enfermedad de Alzheimer muy inicial de la University of Texas Health. En él se describe que el mismo tratamiento que usan los españoles en ratones es seguro en humanos y, además, se ha observado que algunos indicadores de la enfermedad mejoran después de 6 meses. Este análisis se ha llevado a cabo en 12 individuos y algunos parámetros solo se han analizado en plasma. Los catalanes **quieren elevarlo a 25 y contar con muchos más factores**.

Por el momento, solo han obtenido unos 100.000 euros, por los que le queda bastante por generar. A este respecto, el Dr. Clotet reclama que "el Gobierno no destina todo el dinero que debería a todos los **centros de investigación** y **la gente tiene que saber que se puede ayudar mucho, aunque sea con poco**. Si somos muchos donando poco, se acelera mucho el estudio".



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

Actualizado 04 Oct 2024 11:41

Elige tu emisora

PODCAST Actualidad Actualidad-entrevistas

El autobús del cerebro llega a Pamplona

03/10/2024

El autobús del cerebro llega a Pamplona 11:40

El Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN) visita Pamplona para tratar de inculcar a la población la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas.

EPISODIOS ANTERIORES

Filtrar por fecha

Actualidad-entrevistas

SER Conversa "La descarbonización de la industria navarra"

Jornada de debate y reflexión mirando a los retos a los que se enfrenta la industria en torno a la descarbonización... [\[Leer +\]](#)

03/10/2024 | 16:20

Actualidad-entrevistas

Imel asesores responde: la subida del IVA a los productos básicos

03/10/2024 | 07:46

Actualidad-entrevistas

Encuentros de Pamplona 2024 – Iruñeko Topaketak: "Una llamada al saber, el disfrute y la concordia"

Hablamos con la consejera de Cultura Rebeca Esnaola, y con el artista, docente e investigador Patxi... [\[Leer +\]](#)

02/10/2024 | 18:09



Cadena SER

Hoy por Hoy Àngels Barceló

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

CAMPAÑA “LA MIGRAÑA Y LA FARMACIA COMUNITARIA” – Colegio Oficial de Farmacéuticos de Ávila

MJose

1-2 minutos

CAMPAÑA “LA MIGRAÑA Y LA FARMACIA COMUNITARIA”

Esta campaña, dirigida a **farmacéuticos comunitarios** y **población general**, pretende incrementar la visibilidad de la **migraña**, una de las **patologías más prevalentes en España**, y poner en valor el importante papel del farmacéutico comunitario con los pacientes que solicitan un tratamiento para la migraña en el Servicio de Dispensación o bien algo para la cefalea desde el de Indicación Farmacéutica.

La campaña consta de [materiales](#) y actividades para farmacéuticos (guía de actuación y 3 mini-webinars: Diferencias entre cefalea y migraña, Cefalea por uso excesivo de fármacos y Necesidades de la persona con cefalea y el rol del Farmacéutico Comunitario) y para población general (infografía), elaborados en colaboración con la Asociación Española de Pacientes con Migraña y Cefalea (AEMICE), SEMERGEN y el Grupo de cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

La importancia de prevenir la meningitis: cada año se declaran 2,5 millones de casos en el mundo

La meningitis es la primera causa de infección grave en niños y adolescentes en Europa, esta prevención es tarea de todos.



Un niño recibe la vacuna contra la meningitis. (Foto. Freepik)

CS REDACCIÓN CONSALUD
3 OCTUBRE 2024 | 11:35 H



Archivado en:
MENINGITIS · OMS

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

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

Cada año se declaran unos 1.000 casos de meningitis en España, de los cuales, un 10% son muy graves

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

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

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

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

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

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

Marta Guillán cuenta la dificultad de detectar la meningitis, porque puede parecer una infección común. “Por otra parte, seguir recalando que la prevención mediante la vacunación es fundamental y altamente efectiva para ciertos tipos de meningitis bacteriana. Muchas de las muertes y de la discapacidad que genera la meningitis **se puede prevenir cumpliendo el Calendario Común de Vacunaciones e Inmunizaciones a lo largo de toda la vida**. La prevención es sin duda tarea de todos: profesionales, pacientes, administraciones y medios de comunicación. Y por ello la **SEN** junto con distintas asociaciones médicas promueve y colabora en la consecución de un calendario único de vacunaciones en todas las CC.AA. para asegurar la equidad en la prevención de la enfermedad”.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Publicidad

ENFERMEDADES

Semana del Cerebro 2024: 10 pautas para mantenerlo saludable

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España.



por **Redacción Consejos**

2 octubre, 2024



Desde el próximo **lunes 30 de septiembre** hasta el **viernes 4 de octubre**, el **Autobús de la Semana del Cerebro** de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** visitará cinco ciudades españolas con el objetivo de concienciar a la población sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas, que ya afectan a más de **23 millones de personas** en España. El autobús estará en **Madrid el 30 de septiembre**, en **Soria el 1 de octubre**, en **Burgos el 2 de octubre**, en **Pamplona el 3 de octubre** y en **San Sebastián el 4 de octubre**. En cada ciudad, **neurólogos locales** atenderán de forma gratuita a los ciudadanos interesados,

quienes podrán recibir información sobre el estado de su **salud cerebral** y realizar pruebas para evaluar su **salud cerebrovascular** y su **agilidad mental**.

«**La prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior a la media mundial y un 1,7% superior a la de los países occidentales europeos, principalmente debido al envejecimiento de nuestra población**», comenta el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología. «**España es uno de los países con mayor esperanza de vida, pero si queremos envejecer saludablemente, debemos cuidar nuestro cerebro. Una de cada tres personas en Europa desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida, muchas de las cuales son prevenibles**». El objetivo de la **Semana del Cerebro** es, por tanto, aumentar la conciencia sobre la **prevención de las enfermedades neurológicas** y su impacto en la discapacidad.

Las **enfermedades neurológicas** son la **principal causa de discapacidad en España**, responsables del **44%** de los casos de discapacidad por enfermedades crónicas. Patologías como el **Alzheimer**, el **Parkinson**, el **ictus**, la **esclerosis lateral amiotrófica (ELA)**, la **esclerosis múltiple**, la **epilepsia** y la **migraña** encabezan las principales causas de discapacidad en el país. Además, en 2023, las enfermedades neurológicas fueron responsables del **14% de los fallecimientos** en España, con el **Alzheimer** y el **ictus** entre las principales causas de muerte.

Si no se toman medidas, estas cifras seguirán aumentando. La **SEN** estima que en menos de **15 años** los casos de **ictus** aumentarán un **35%**, y en **25 años** se **triplicarán** los casos de **Alzheimer** y **Parkinson**. Sin embargo, la prevención podría evitar que **más de 100.000 personas** murieran o vivieran con discapacidad cada año en España debido a enfermedades como el **ictus**, la **demencia** y la **epilepsia**.

«**El 80% de los casos de ictus son prevenibles, así como el 40% de los casos de demencia y el 30% de los casos de epilepsia**», destaca el **Dr. Jesús Porta-Etessam**. «**Aunque no todos los casos sean prevenibles, la mayoría de las enfermedades neurológicas pueden ser menos graves si cuidamos adecuadamente nuestro cerebro. Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para empezar a tomar medidas que prevengan estas enfermedades**». Porta-Etessam espera que la **Semana del Cerebro** ayude a fomentar una **cultura de prevención**, controlando o eliminando los **factores de riesgo** de las enfermedades neurológicas.

Recorrido y localización del Autobús del Cerebro

El Autobús del Cerebro visitará **Madrid el 30 de septiembre, Soria el 1 de octubre, Burgos el 2 de octubre, Pamplona el 3 de octubre y San Sebastián el 4 de octubre**. En cada ciudad, los ciudadanos podrán informarse de forma gratuita sobre su **salud cerebral**.

El autobús, de **50m²**, está dividido en tres áreas: **diagnóstico, formación y ejercicio cerebral**. Los asistentes podrán realizar pruebas con equipos doppler para evaluar su **función cerebrovascular** y medir el estado de sus arterias. También habrá información sobre las **enfermedades neurológicas** y atención personalizada por parte de los neurólogos. Además, un espacio destinado a **juegos de percepción, lógica, planificación y habilidad visuoespacial** permitirá a los participantes comprobar su **agilidad mental**.

Al finalizar la visita, todos los asistentes recibirán una **tarjeta cerebro-saludable** con los resultados de las pruebas y **recomendaciones** para mantener un cerebro sano.

Decálogo para mantener un cerebro saludable

Algunas de las principales recomendaciones son:

- Realizar actividades que mantengan el cerebro **activo**, como leer, escribir, juegos de mesa, crucigramas o aprender un nuevo idioma.
- Evitar el **sobrepeso** y realizar **actividad física** regular, como paseos diarios de al menos 30 minutos.
- Evitar **tóxicos** como el alcohol, tabaco y la contaminación ambiental.
- Controlar factores de riesgo vascular como la **hipertensión**, diabetes y hiperglucemia.
- Potenciar las **relaciones sociales** y evitar el aislamiento.
- Seguir una **dieta equilibrada**, preferiblemente la **dieta mediterránea**.
- Dormir alrededor de **8 horas diarias** para un sueño reparador.
- Moderar el uso de **pantallas digitales** y **redes sociales**, ya que su uso excesivo afecta la concentración y el sueño.
- Proteger el cerebro contra **agresiones físicas** utilizando cinturón de seguridad y

casco en actividades que lo requieran.

- Reducir el **estrés** y mantener una **actitud positiva**, ya que la risa fortalece el cerebro.

Estas noticias también te pueden interesar:



Alimentos pro-memoria: qué comer para dejar atrás los despistes

18 diciembre, 2023



Angelini Pharma y FEDE presentan un decálogo para mejorar la asistencia a la epilepsia

14 febrero, 2024



PUBLICIDAD



PONIENDO LAS CALLES

El truco de una experta en sueño para dormir si tienes problemas sin pastillas: "Científicamente probado"

Según un estudio de la Sociedad Española de Neurología, entre un 20 y un 48 por ciento de los adultos sufre dificultades para iniciar, pero también para mantener los ojos cerrados



El truco de una experta en sueño para dormir si tienes problemas para descansar



José Manuel Nieto

Publicado el 03 oct 2024, 22:43

3 min lectura



COPE emisión nacional

HERRERA EN COPE

Con Carlos Herrera

Más directos



nas en España
nas mentales
Gortazar Ibáñez

Sarriguren
Web.com

Nos encantaría enviarte
nuestras noticias de última
hora.

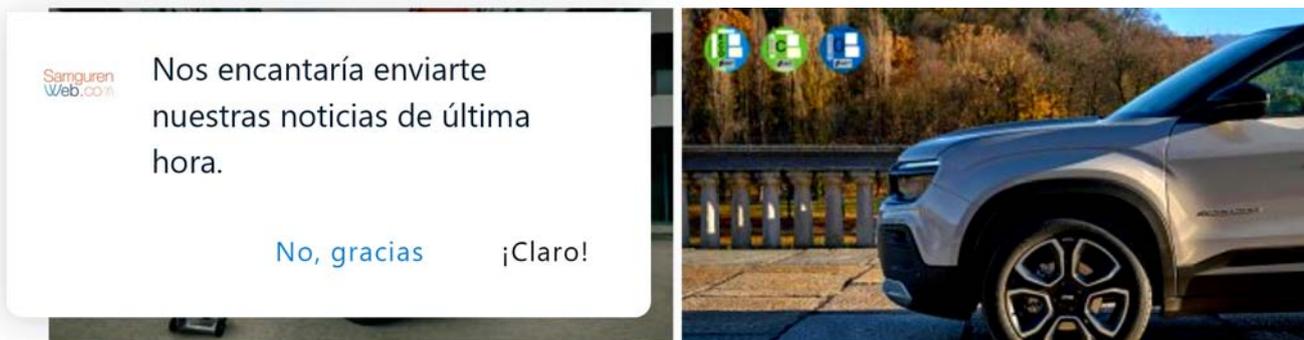
[No, gracias](#)[¡Claro!](#)

PAMPLONA ACTUAL

Un autobús visita Pamplona para concienciar sobre las enfermedades neurológicas

Al finalizar la visita, a cada participante se le ha entregado una tarjeta con los resultados de las pruebas realizadas y consejos personalizados

Este jueves, 3 de octubre, el Autobús de la Semana del Cerebro, una iniciativa de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha visitado Pamplona para sensibilizar a la población sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas.



La unidad móvil, instalada en la Calle Bosquecillo, esquina con la Calle Taconeras, ha estado operativa desde las 10:00 hasta las 18:00 horas, donde neurólogos locales han ofrecido atención gratuita a los ciudadanos interesados en conocer el estado de su salud cerebral. Durante la jornada, los visitantes han podido realizar diferentes pruebas para evaluar su salud cerebrovascular y agilidad mental. Por la mañana, el consejero de Salud, Fernando Domínguez Cunchillos, y la teniente de alcalde, Garbiñe Bueno, han inaugurado oficialmente la actividad, acompañados por la Dra. Rosa Larumbe, responsable del proyecto en Pamplona.

El autobús, de 50 metros cuadrados, ha ofrecido tres espacios diferenciados: uno dedicado al diagnóstico con equipos doppler para medir el estado de las arterias cerebrales, otro para la formación sobre enfermedades neurológicas, y un área destinada a juegos de percepción, lógica y habilidad mental, tanto para adultos como para niños.

[🏠](#) > [NAVARRA](#) > [PAMPLONA Y COMARCA](#)

SALUD

Vigilar el cerebro es clave

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

[f](#) [t](#) [in](#) [📷](#)

Ampliar

El Autobús del Cerebro, situado en la calle Bosquecillo de Pamplona el jueves durante todo el día. **JESÚS GARZARON**

IKOMAR OTEIZA PIEROLA
Publicado el 04/10/2024 a las 05:00

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 jueves 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 Cunchillos y la **Teniente de Alcalde**, Garbiñe Bueno Zabalza, 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 de Salud, Fernando Domínguez.

Apúntate gratis al boletín Pamplona y Comarca

Cada día la actualidad de Pamplona y comarca.

Apúntate al boletín

Activar
Notificaciones



Te puede interesar

Estos son 10 consejos para tener un cerebro sano

[Ir a la noticia](#)

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

Mejora tu navegación registrandote gratis

[Inicia sesión](#) o [Regístrate gratis](#)

¿Quieres no perderte nada? Síguenos en nuestras redes ([Facebook](#), [X](#), [TikTok](#), [Instagram](#), [LinkedIn](#), [WhatsApp](#), [Threads](#)) o apúntate a [nuestras newsletters](#) para recibir la información en tu correo electrónico. Recuerda que estamos disponibles en el 948076068 y el correo soporte@diariodenavarra.es.

ETIQUETAS: | [Salud](#) | [Últimas noticias Navarra](#)

¿Te preocupa tu salud cardiovascular? Te damos 8 claves para fortalecer tu corazón en tu día a día

La naturaleza cuida tu corazón

Arkopharma | Patrocinado

[Más información](#)

Increible: Calculadora muestra el valor de su casa al instante(Echa un vistazo)

bzfeeds.com | Patrocinado

Transformación de arrugas en 15 horas que muchos podrían no conocer (Hazlo todas las mañanas)

La revista de la piel | Patrocinado

¿Mantener un corazón saludable? Descubre los beneficios del Omega 3 para fortalecerlo

La naturaleza cuida tu corazón

Arkopharma | Patrocinado

[Más información](#)

Increíble: la calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)

Valor de su casa | Anuncios Publicitarios | Patrocinado

Descubre Blinkist, la aplicación que todos los intelectuales utilizan para combatir el aburrimiento.

ÚLTIMAS NOTICIAS

- 1 Herido en una pierna un trabajador de 45 años en una obra de la calle Aoiz de Pamplona
- 2 Tolerancia "cero" al lenguaje discriminatorio
- 3 CEIN y Sodena, en un proyecto europeo para diseñar servicios en tecnologías digitales avanzadas enfocados en el emprendimiento
- 4 Las obras de la nueva residencia para mayores de Estella finalizarán en junio de 2026
- 5 Dos intoxicados por consumo de setas venenosas en Navarra

MÁS NOTICIAS DE NAVARRA

Estos son 10 consejos para tener un cerebro sano

Activar Notificaciones



[diariodenavarra.es](https://www.diariodenavarra.es)

Estos son 10 consejos para tener un cerebro sano

Ikomar Oteiza Pierola

4-5 minutos

Salud

Decálogo para mantener un cerebro saludable según la Sociedad Española de Neurología

Ampliar



Actividades neurológicas que se realizaron en el Autobús del Cerebro en Pamplona **Jesús M Garzaron**

- Ikomar Oteiza Pierola

Publicado el 04/10/2024 a las 05:00

1. Realiza **actividades que estimulen la actividad cerebral** y te mantengan cognitivamente activo, como leer, escribir, participar en

juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma.

2. **Evita el sobrepeso** y realiza algún tipo de actividad física de forma regular, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.
3. **Evita los tóxicos** como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.
4. **Controla otros factores de riesgo vascular**, como la tensión arterial, la diabetes o la hipoglucemia. La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.
5. **Potencia tus relaciones sociales** y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, pues son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.
6. Sigue una **dieta equilibrada** evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados; opta por alimentos naturales y potencia el consumo de frutas, legumbres y verduras. La dieta mediterránea es tu mejor aliada.
7. Un **sueño de calidad** es fundamental para la salud de tu cerebro. Trata de dormir unas 8 horas diarias.
8. Ten **moderación en el uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales**. Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para mantener y conciliar el sueño.
9. **Protege tu cerebro contra las agresiones físicas del exterior** mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en vehículos y del casco en cualquier actividad que lo requiera (moto, bicicleta, patinete eléctrico, o actividades laborales).
10. **Elimina el estrés** en todos los ámbitos de la vida que te sea posible y... ¡Ten una actitud positiva! el buen humor y la risa fortalecen a tu

cerebro.

Mejora tu navegación registrandote gratis

¿Quieres no perderte nada? Síguenos en nuestras redes ([Facebook](#), [X](#), [TikTok](#), [Instagram](#), [Linkedin](#), [WhatsApp](#), [Threads](#)) o apúntate a [nuestras newsletters](#) para recibir la información en tu correo electrónico. Recuerda que estamos disponibles en el 948076068 y el correo soporte @diariodenavarra.es.



PUBLICIDAD

Sevilla

Sevilla	Juzgado de Guardia	El Zaguán	La Catenaria	Vivir	Rutas de senderismo	El Rocío
---------	--------------------	-----------	--------------	-------	---------------------	----------

EDUCACIÓN Guardería gratis para los niños de 2 a 3 años

SEMANA DEL CEREBRO

Convivir con la migraña: de enfermedad banalizada a enfermos incomprensidos

La neuróloga Carmen González Oria pone el foco en la celebración de la Semana del Cerebro en la banalización de esta enfermedad que es la segunda causa de discapacidad en el mundo

[El Virgen del Rocío aplica la estimulación cerebral para tratar la cefalea más invalidante](#)

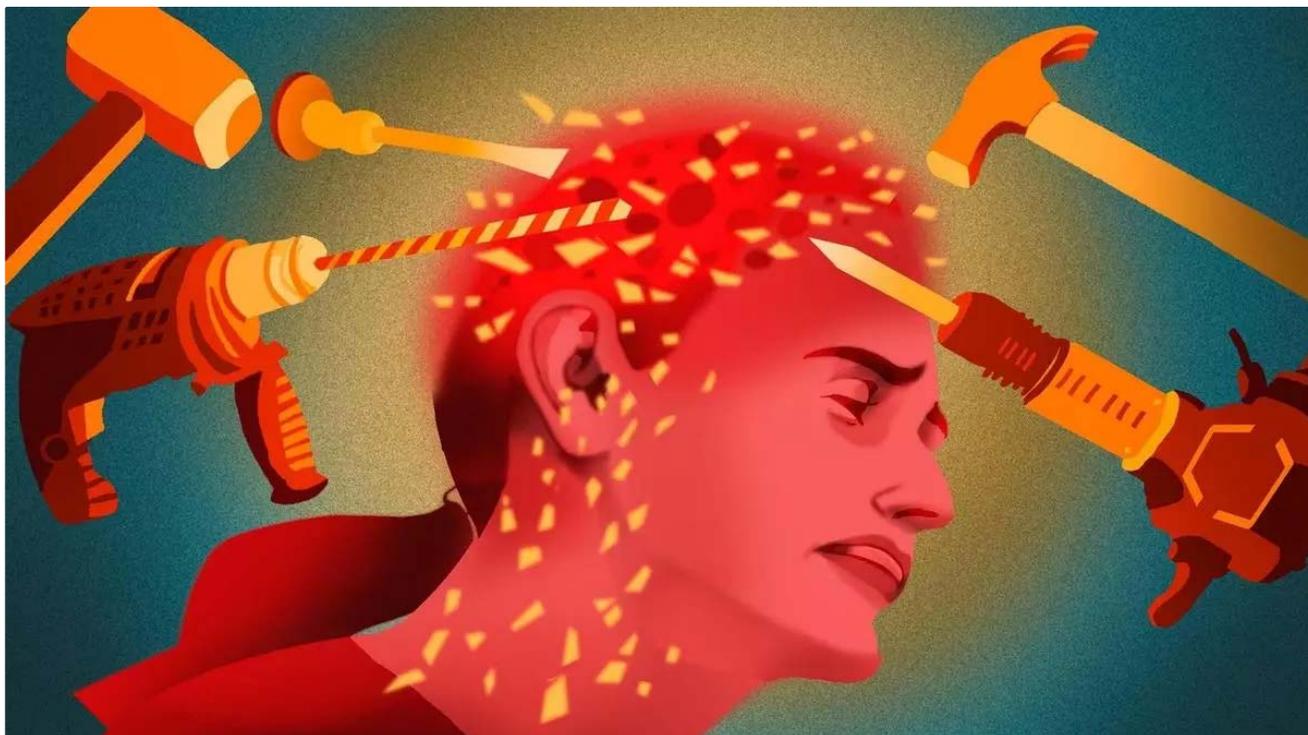


Ilustración de Daniel Rosell



Cristina Valdivieso

04 de octubre 2024 - 05:59



El **dolor de cabeza** se ningunea. Es invisible y, por eso, es siempre sospechoso, para desgracia de los afectados, que se sienten unos incomprensidos.

Uno de sus tipos más conocidos, la **migraña**, es **altamente incapacitante**. Pese a ello, se utiliza frecuentemente como chiste chusco para eludir el sexo o para escaquearse del marrón de turno en el trabajo. Pero la migraña no es ninguna broma. El desconocimiento social que existe sobre ella, tampoco.

En la Semana del Cerebro que celebra cada año impulsada por la Sociedad Española de Neurología, la doctora **Carmen González Oria**, neuróloga coordinadora de la Unidad de Cefaleas del Hospital Virgen del Rocío, quien es además coordinadora del Plan Andaluz de cefaleas de la Consejería de Salud, pone el foco en la alta prevalencia de esta enfermedad, que afecta fundamentalmente a **mujeres** y que tienen relación con la menstruación, lidera las tablas de las principales enfermedades neurológicas que causan discapacidad en España y, pese a ello, no se libra de los estigmas.

"La migraña es una enfermedad que no es considerada por la sociedad como tal. **Su sintomatología es invisible**. No puede cuantificarse y los pacientes se sienten frustrados cuando se

minimiza los síntomas que padecen. A veces, incluso, ni los mismos pacientes creen que es una enfermedad y lo identifican más como un síntoma. Esto lleva a que se banalice, a que se le quite importancia, incluso culpando de ello a quienes la padecen, considerando que la usan como excusa para no hacer algo o eludir una responsabilidad", afirma la especialista que insiste en que, pese a ser la primera causa de discapacidad en adultos jóvenes demostrado con investigaciones científicas, "los afectados tienen que escuchar como sus compañeros de trabajo y a veces familiares y amigos les **recriminen sus quejas** por lo que consideran un simple dolor de cabeza".

Pero la migraña es mucho más que eso. Se trata de **una enfermedad que condiciona la vida de las personas**. La doctora González Oria lo explica. "No son sólo dolores de cabeza, son cefaleas acompañadas de otros muchos síntomas, que llegan a altera el bienestar del paciente", aclara.

Durante una crisis de migraña un paciente puede estar en cama, lejos de luces y ruido, con alteraciones en la visión, con vómitos... Cuando se le pasa y retoma su vida, no lo suele hacer desde cero. "El estigma asociado a la migraña puede tener **efectos negativos significativos** en la vida personal y profesional de los individuos, generando sentimientos de soledad, frustración y tristeza. Puede llevar al aislamiento, a no hablar de su patología o no consultar a su médico, a sentir vergüenza o sentirse culpables por tener migraña y agravar su malestar y generar problemas añadidos de salud mental", sostiene.

Con todo, pese a ser una enfermedad que no tiene cura, sí se pueden controlar los síntomas. La neuróloga del Virgen del Rocío apunta que un diagnóstico adecuado y su tratamiento farmacológico personalizado "cambia de forma radical la vida del paciente". "Si un paciente tiene un tratamiento sintomático adecuado con **antiinflamatorios y triptanes**, y conoce que tiene que tratarse las crisis pronto, puede llegar a controlar el dolor de forma adecuada", explica. "Si las crisis son frecuentes habrá que pautarles un tratamiento preventivo que le disminuya la frecuencia de sus cefaleas, pasando a una migraña episódica de baja frecuencia, que le generará una baja repercusión y discapacidad", añade.

NOTICIAS RELACIONADAS

Jornadas abiertas al público en el IBIS para visibilizar las enfermedades neuromusculares

TE PUEDE INTERESAR

El Ayuntamiento autoriza el rascacielos en la entrada de Sevilla desde Cádiz

Cinco lugares para adoptar un perro en Sevilla

Javier Fernández: "El Ayuntamiento de Sevilla es la primera administración del mundo que rechaza a alguien que vaya a invertir"

[Traumatología](#)

[Tricología y Estética](#)

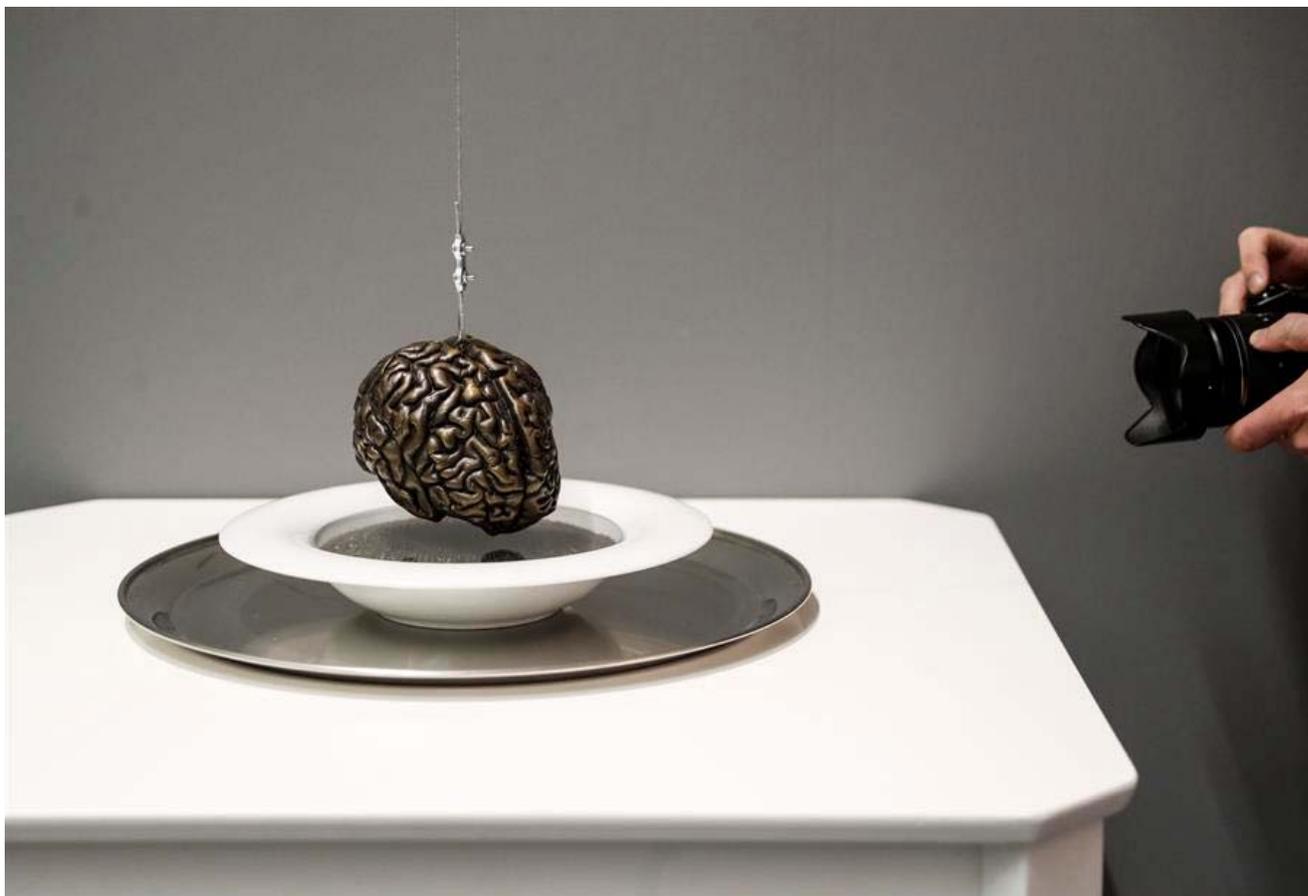
[Tus Medicamentos](#)

[Urología](#)



La meningitis no da tregua: aumenta la incidencia en España

La meningitis es una infección grave de las meninges (membranas que cubren el cerebro y la médula espinal) que puede ser causada por agentes diferentes, principalmente bacterias, hongos o virus. En España, los nuevos casos de meningitis han aumentado un 13 % en el último año, frente al incremento del 10 % del ejercicio anterior y tras la relajación de las medidas de protección contra la covid-19.



EFE/Juan Herrero.

📅 4 de octubre, 2024 👤 EVA ESPIGUINHA 📄 Fuente: [SEN - Neurología](#)

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, cada año se declaran unos **mil casos de meningitis en España**, de los cuales, un 10 % son muy graves.

Cualquier persona puede contraer meningitis, aunque los **grupos de mayor riesgo son los niños menores de 5 años**, sobre todo cuando no son vacunados, y los **jóvenes de entre 15 y 24 años**.

De hecho, es la **primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes**.

En el marco del **Día Mundial contra la Meningitis**, el 5 de octubre, establecido por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** como parte de su estrategia **“Derrotar la Meningitis en 2030”**, la SEN destaca la importancia de hacer frente a esta enfermedad.

La doctora **Marta Guillán Rodríguez**, secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la **Sociedad Española de Neurología** alerta de que la meningitis es una enfermedad que puede ser devastadora.

“La meningitis 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”, explica la experta.

Además, advierte de que la meningitis de origen bacteriano es la más peligrosa y la que genera una mayor carga sociosanitaria.

“Al contrario de lo que se piensa, no es una enfermedad derrotada aún y no todos los tipos están sujetos a vigilancia epidemiológica. Además, algunas bacterias causantes de la meningitis también son proclives a provocar septicemia si alcanzan el torrente circulatorio y afectar a todo el organismo”, indica la especialista.

Los síntomas

La doctora explica que los síntomas de la [meningitis](#) suelen aparecer de forma brusca.

Los más habituales son:

- **Fiebre alta**
- **Dolor de cabeza intenso.**
- **Rigidez en el cuello.**
- **Náuseas.**
- **Sensibilidad a la luz.**
- **Confusión.**

Estos síntomas pueden progresar rápidamente y requerir atención médica.

La doctora señala que, en los niños, otro de los signos que pueden ser indicativos de esta enfermedad son la aparición de **petequitas**.

“Son pequeñas manchas de color rojo o morado que normalmente aparecen primero en el torso y, en poco tiempo, se extienden por el resto del cuerpo. En ocasiones el inicio de una meningitis es similar a la de cualquier otra infección y en el caso de las meningitis víricas los síntomas suelen ser leves”, indica la experta.

Las secuelas

[Cookies](#)

La doctora Marta Guillán Rodríguez, secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología. Foto cedida.

La meningitis puede presentarse de forma esporádica, afectando a pequeños grupos, o convertirse en epidemia en países sin vacunación ni medidas higiénico-sanitarias adecuadas.

De hecho, la propagación de cepas virulentas a nivel mundial ha impulsado en los últimos 20 años más iniciativas para la vigilancia y prevención de esta enfermedad, que puede afectar a personas de todas las edades y países.

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

Aunque se estima que el número de defunciones no aumentará al mismo ritmo, gracias a las mejoras en identificación, prevención y tratamiento, sí crecerá el número de personas con secuelas de la enfermedad.

La meningitis puede dejar **secuelas** muy graves:

- **Pérdida de audición.**
- **Discapacidad visual y física.**
- **Disfunciones cognitivas.**
- **Amputaciones de miembros.**
- **Implicaciones emocionales, sociales y económicas para los pacientes y familiares.**

Una joven hace una foto de una mujer en un teléfono público intervenido por la artista Carla P. Carvalho Fernandes. EFE/Sebastião Moreira.

La situación de la meningitis en España

La meningitis supone un **gran coste económico**.

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

La SEN explica que, además, son varias las bacterias que pueden causar meningitis graves y **alrededor de un 20 % de la población de España puede ser portadora de alguna de ellas**.

Aunque la gran mayoría de estas personas no desarrollarán la enfermedad, sí que pueden transmitirla a otras personas mas vulnerables o predispuestas.

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

Por lo tanto, el contacto cercano y prolongado con una persona infectada, facilita la propagación de la enfermedad.

Vigilancia y prevención

La doctora de la [SEN](#) explica que, en ocasiones, diagnosticar un caso de meningitis puede resultar complicado debido a que inicialmente **puede parecerse a un proceso infeccioso común**, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes.

“Por ello, es crucial la vigilancia y la consulta médica inmediata ante la aparición de los primeros síntomas: los casos bacterianos son particularmente severos y pueden ser fatales en cuestión de días si no se tratan adecuadamente”, indica la experta.

La especialista también recalca que **la prevención mediante la vacunación es fundamental y altamente efectiva** para ciertos tipos de meningitis bacteriana.

Guillán incide en que muchas de las muertes y de la discapacidad que genera la meningitis se puede prevenir cumpliendo el Calendario Común de Vacunaciones e Inmunicaciones a lo largo de toda la vida.

Un calendario aprobado por la **Comisión de Salud Pública del Consejo Interterritorial del Sistema Nacion de Salud** de España para 2024.

“La prevención sin duda es tarea de todos: profesionales, pacientes, administraciones y medios de comunicación. Y por ello la SEN, junto con distitas asociaciones médicas, promueve y colabora en la consecución de un calendario único de vacunaciones en todas las Comunidades Autónomas para asegurar la equidad en la prevención de la enfermedad”, concluye la doctora.

Logo de la Sociedad Española de Neurología. Foto cedida.

El Autobús del Cerebro recala este viernes en San Sebastián para sensibilizar sobre enfermedades neurológicas



Código: 6253799

Fecha: 03/10/2024

Dimensiones: 3840 x 2234 (2.73MB)

Fotos del Tema: 1

Pie de Foto:

Bus del Cerebro

REMITIDA / HANDOUT por SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

Fotografía remitida a medios de comunicación exclusivamente para ilustrar la noticia a la que hace referencia la imagen, y citando la procedencia de la imagen en la firma

Firma: SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA



Para descargar esta foto, entre como abonado o contáctenos:
Teléfono +34 91 359 26 00 - Email archivo@europapress.es

Investigada por sustraer 24 botellas de aceite y 80 sobres de jamón ibérico de dos supermercados



SONIA SANTOS LASAOSA: "LAS MEJORES HIPÓTESIS SON AQUELLAS QUE PUEDES EXPLICAR EN UN MINUTO"

Inicio > Noticias > Sonia Santos Lasasa: "Las mejores hipótesis son aquellas que puedes explicar en un minuto"



Publicado por Comunicación - IIS Aragón el 2 octubre, 2024

Tags ▾ Categorías ▾



La investigadora del IIS Aragón habla en esta entrevista sobre su labor dirigiendo el Grupo de Trastornos del Movimiento y Cefaleas (GIIS070) y cuáles son sus proyectos

Sonia Santos Lasasa, coordinadora de la Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa, fue galardonada en 2022 por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con el Premio SEN Cefaleas.

“Entiendo la investigación como una forma de estudiar y de avanzar en el conocimiento de determinadas enfermedades, de contestar preguntas o tiempo, de plantear otras nuevas”



Sonia Santos llegó al IIS Aragón siendo IP de diferentes ensayos clínicos fase III en el campo de la migraña y cefalea en racimos. En 2015 crearon el

Grupo de Trastornos del Movimiento y Cefaleas (GIIS070), del cual Sonia es la investigadora principal, formado por «neurólogos con especial dedicación al campo de las cefaleas, enfermedad de Huntington, epilepsia y enfermería con formación específica».

 Español

¿Qué líneas de investigación se trabajan en su grupo?

Nos centramos principalmente en la **medicina de precisión en migraña** y, asimismo, en el **papel del hipotálamo en cefalea en racimos, enfermedad de Huntington y epilepsia**.

¿Cuál es el principal desafío al que se enfrenta actualmente su grupo de investigación?

Los principales desafíos que nos encontramos hoy en día es la **disponibilidad de tiempo** y la **financiación**.

¿Algún proyecto en marcha que quiera destacar?

Estamos trabajando en medicina de precisión en migraña, la cual abarca dos subestudios, que se encuentran actualmente en fase de reclutamiento. El primero es el **PREDICGRP**, un estudio de marcadores de respuesta clínicos, de neuroimagen y epigenéticos en pacientes con migraña que inician tratamiento con fármacos anti-CGRP. Y el segundo es **PREDICRISIS**, un estudio de predicción de ataques de migraña con un dispositivo no invasivo — una pulsera inteligente—.

¿Qué perfiles forman tu equipo de investigación?

Tenemos un perfil predominante dentro de nuestro equipo de investigación: **neurólogos** con especial dedicación al campo de las cefaleas, enfermedad de Huntington y epilepsia y enfermería con formación específica.

¿Por qué las empresas tendrían que apostar por la investigación, y en concreto, por vuestro grupo?

Los recursos humanos son necesarios, pero no suficientes para desarrollar líneas de investigación que puedan ser competitivas.

¿Consejos para alguien que esté empezando en el ámbito de la investigación sanitaria?

Un consejo que daría a alguien que comienza en este campo es que **las mejores hipótesis para investigar son aquellas que puedes explicar en un minuto** de forma clara. Si consigues atraer y formar un equipo, es fundamental escuchar y saber delegar. Los resultados, de esta forma, llegarán. Solo hay que ser paciente.

Compartir     

Posts relacionados



4 octubre, 2024

Webinar «Modelos predictivos para medicina personalizada en ictus e insuficiencia cardiaca», el 17 de octubre



3 octubre, 2024

El proyecto del grupo Oncología Molecular del IIS Aragón recibirá los fondos de la Carrera de la Mujer de Monzón



3 octubre, 2024



LA NACION > Sociedad

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

El consumo de estos productos lácteos como el griego y el cheddar pueden mejorar la memoria y función cognitiva gracias a sus aminoácidos esenciales; es clave elegir opciones no procesadas.

3 de octubre de 2024 • 08:11

3'

El País (Uruguay)

Según el neurólogo y neurocirujano Mill Etienne la clave está en la calidad de los productos



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

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

PUBLICIDAD

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

Un reciente estudio japonés, comentado por Etienne en medios internacionales, vinculó el consumo de quesos como el griego y el cheddar con **mejoras en la memoria y el rendimiento cerebral**. La investigación que



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

para aquellos que incorporan estos quesos en su dieta.

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

PUBLICIDAD

Nutrientes que mejoran la función cerebral

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



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar



El cheddar inglés, una de las mejores alternativas

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



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

Señales a las que prestar atención

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

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

Por **El País (Uruguay)**



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

Enfermedades Vida saludable Salud mental La Tribu El botiquín

ENFERMEDADES

Javier padece demencia frontotemporal: «He perdido a mi mujer por los cambios en el carácter que provoca»



CINTHYA MARTÍNEZ
LA VOZ DE LA SALUD



Javier Sáenz fue diagnosticado de demencia frontotemporal con 57 años.

Cuando recibió el diagnóstico, hace ahora cinco años, tenía 57. En este tiempo, «no puedo decir que haya ganado en cosas, pero en memoria, sé que incluso estoy mejor que antes porque ahora la practico», confiesa

04 oct 2024 . Actualizado a las 08:55 h.



Comentar · 1

NEWSLETTER

Salud, bienestar y nutrición

¡Suscribirme a la newsletter!

Olvidarse citas médicas, nombres, o no ser capaz de encontrar las palabras exactas para expresarse. Fueron los primeros signos que pusieron en alerta a **Javier Sáenz**. En aquel momento tenía 57 años (ahora, 62). «Todo el mundo me decía que no me preocupara, que eran cosas de la edad y que a todo el mundo nos pasa lo mismo», recuerda. Intentó dejarlo pasar, pero los «despistes» fueron a más. Llevaba 43 años trabajando en la misma empresa, de soldador. «Era un trabajo que, obviamente, conocía muy bien. Pasé de producción a mantenimiento, ahí estuve diez años. Cambió la gerencia y me pasaron de nuevo a producción. Y ahí, en un año, cometí tres errores. Fue cuando pensé: "Después de tanto tiempo, no es normal que me pase esto"».

PUBLICIDAD

Javier pidió consulta con su médica de cabecera. «Le dije que llevaba dos años con olvidos y que esos fallos en el trabajo no eran normales. Sabía que algo me estaba pasando». Esta le hizo un test «y me dijo que algo había, pero que ella no le podía poner nombre». A los meses, legó el diagnóstico definitivo: **demencia frontotemporal**.

Según explican desde la Sociedad Española de Neurología, este tipo de demencia, también conocida como DFT, son un grupo de trastornos que implican la degeneración de los lóbulos frontal o temporal del cerebro, que incluyen tejido cerebral relacionado con el habla y el lenguaje. Se diferencia de otras en que supone un deterioro progresivo en el comportamiento y en el lenguaje, y aproximadamente el 60 % de los casos ocurren en personas de 45 a 64 años de edad.

PUBLICIDAD

La confirmación fue un jarro de agua fría. «Aunque yo tenía incógnitas sobre lo que me estaba pasando, jamás se me había pasado por la cabeza que podía ser una demencia. Y te descoloca totalmente porque **cuesta asumir que la padeces**. No sabes lo que te depara a medio, y mucho menos a largo plazo», confiesa. «¿Y qué haces con tu vida después de que te diagnostiquen una demencia? Ya al momento, te incapacitan para trabajar... ¿Y qué hago con mi vida si el día tiene 24 horas?», reflexiona. Este primer impacto provocó que «me tirase varios meses tumbado en el sofá», pero pronto decidió que eso no era lo que quería para su futuro.

Cambios en el carácter

Él era consciente de algunos de los síntomas que le estaba provocando la demencia, como los olvidos: «Son situaciones en las que te das cuenta tú mismo, porque vas a llamar a alguien que tienes delante, y te das cuenta de que no te acuerdas cómo se llama. Pero en mi caso, creo que lo que más he sufrido son los cambios de mi carácter».

PUBLICIDAD

Entre los posibles síntomas que puede provocar esta enfermedad se encuentran la dificultad para ejecutar acciones que antes se hacían con normalidad, la desinhibición, la agresividad, la apatía o descuido de uno mismo, y problemas de lenguaje (algunos pacientes no comprenden las palabras, mientas que otros les cuesta pronunciarlas o elaborar frases). No tienen por qué aparecer en todos, siempre depende de cada caso.

Javier explica que los cambios en el carácter son difíciles de identificar: «En mi caso,

altero, me subo. Según con qué personas, te disparas más o menos. Hay como un disparadero de tono que tú hasta ves normal porque te sucede a menudo. Tú lo vives normal, pero la persona que tienes al lado, no. Mi pareja me decía: "Es que las formas te pierden"».

PUBLICIDAD

Así, el diagnóstico le sirvió para echar la vista atrás y darse cuenta «que muchos de los problemas que tenía con algunas personas, entre ellas mi pareja, eran por esto: a que **el carácter me estaba cambiando por completo**». De hecho, añade: «Creo que he perdido a mi mujer por los cambios en el carácter que provoca la enfermedad. Hay cosas que se pueden llevar bien, pero a quien más le afecta es a tu pareja, porque vive las 24 horas contigo».

Así es la enfermedad de Bruce Willis para la que no existe tratamiento

LA VOZ DE LA SALUD



Trabajar en uno mismo: la evolución de la enfermedad

«Todos pensamos que una demencia implica encontrarte a una persona en silla de ruedas, que ni siquiera reconoce a una familia. Y es una posible realidad, pero yo tenía claro que quería luchar para que eso tardase en llegar. Lo primero que me planteé en la vida, siendo sincero, es que primero voy yo», explica.

PUBLICIDAD

Una de las primeras cosas que hizo al salir de esa consulta con el diagnóstico fue inscribirse en la Asociación de Familiares de Alzheimer. «A partir de ahí, se me metió en un grupo de terapia con un terapeuta ocupacional. Me paso los lunes y los miércoles por la tarde trabajando en mi mente». Después de cinco años, «no puedo decir que haya ganado en cosas, pero en memoria, sé que incluso estoy mejor que antes porque ahora la practico».

Javier se mantiene activo durante todo el día. Madruga mucho, a las seis o siete de la mañana ya está despierto. Desayuna, se asea, lleva a su nieto al colegio. «Y me voy una hora y media a andar porque me dijo el médico que tenía que adelgazar. De hecho, he perdido quince kilos y estoy muy bien. Después de eso hago mis ejercicios, dos horas, y el resto de día, lo que salga: estar con amigos, socializar mucho. Siempre te dicen los médicos que cuanto menos tiempo pases solo, mejor».

PUBLICIDAD

En todo este tiempo, ha notado que la enfermedad ha evolucionado, pero a una velocidad muy lenta. Sobre todo, a la hora de hablar de esos problemas de memoria. «He tenido pequeñas pérdidas de centrarme. Me voy según estoy hablando con alguien, según me interesa o no el tema. Ahí sí lo he notado. Pero en lo demás, tengo que decir no han existido grandes cambios, por lo que comentaba antes, porque lo trabajo mucho».

Las enfermedades que borran tus recuerdos: «Hay múltiples causas que pueden derivar en una pérdida de memoria, algunas son reversibles»

CINTHYA MARTINEZ



Además, desde hace tres años, Javier también forma parte del panel de expertos de personas con Alzheimer (PEPA) de Ceafa (Confederación Española de Alzheimer). Una entidad que agrupa a más de 300 asociaciones de familiares y que representa los intereses y necesidades de los más de 4,8 millones de personas que conviven en España con la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. «Yo, que nunca me había planteado hablar con políticos, he estado con ellos en Congreso de los Diputados. Porque además de trabajar en mí, también quiero ayudar a otra gente», expresa. Es habitual contar con su presencia en diferentes charlas dirigidas a otros pacientes, en los que habla de su enfermedad. De hecho, hace unos días, participó en unas jornadas de concienciación con motivo del Día Mundial del Alzheimer en Afaco (A Coruña).

PUBLICIDAD

Uno de sus objetivos es que todas las personas diagnosticadas como él puedan acceder a rehabilitación. «La tengo porque estoy en la asociación. Pero no todo el mundo tiene una cerca o puede permitírselo. Imagínate una cuota de 200 euros y, si vives en un pueblo pequeño, buscarte transporte para ir. Entiendo gente que no pueda. La Seguridad Social debería poner solución a esta problemática», reivindica. Actualmente no existe tratamiento contra la demencia frontotemporal. La mejor forma de ralentizar la enfermedad es, además de diagnosticarla precozmente, realizar estimulación cognitiva y llevar un estilo de vida saludable.

Para acceder a esa rehabilitación, «creo que lo principal es asumir la enfermedad. Es una de mis mayores frustraciones con compañeros. Hay gente que entra en las asociaciones con un problema mínimo como el mío y entra en negación: ¿qué hago yo aquí con estos? Pero esa visión no sirve de nada, la estigmatización de la enfermedad es malísima. Ya que te apartan del trabajo, vamos a ser positivos y a aportar a la sociedad». «Ya llevo cinco años luchando y estoy bien. Firmo por

**MILENIO**

HOME

● RADIO (LIVE)

¿DÓNDE IR? ¿QUÉ VER Y ESCUCHAR?

CIENCIA Y SALUD

CONGRESOS Y E

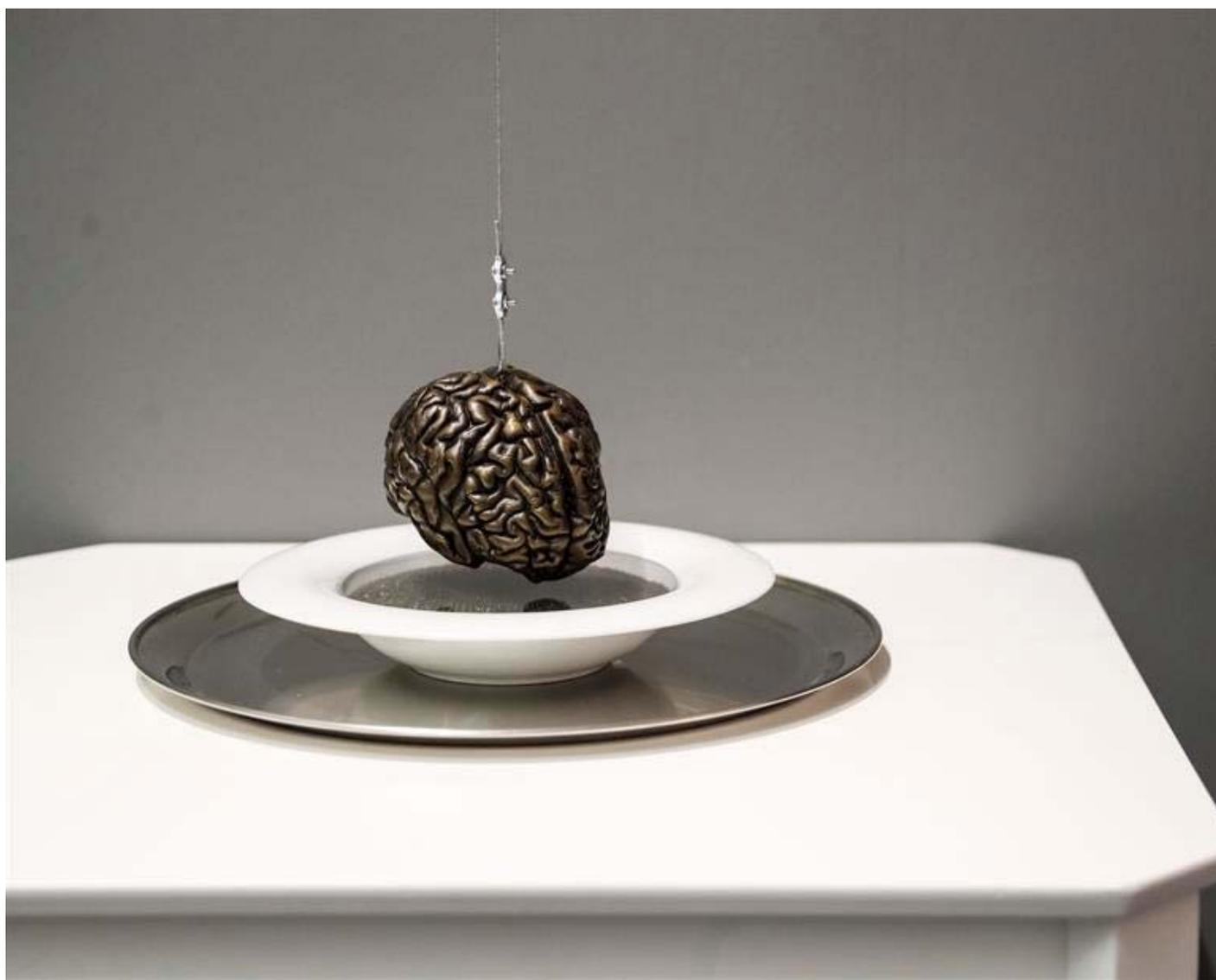
CIENCIA Y SALUD

La meningitis no da tregua: aumenta la incidencia en España



Publicado 1 hora el 04/10/2024

Por



f Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, cada año se declaran **casos de meningitis en España**, de los cuales, un 10 % son muy graves.

rico Dépôt odia cuando
aces esto, pero no
ueden detenerte

Publicidad JetNozzle



Este enrutador WiFi
portátil te permite
conectarte a Internet...

Publicidad Ryoko

-
- 7
-
- 1
-
-

SE2 Cadena SER 38.8K Seguidores

El Párkinson es la enfermedad neurológica que más aumenta en el mundo

Historia de María Manjavacas • 5 mes(es) • [3 minutos de lectura](#)



Escáner sobre el cerebro.
© TEK IMAGE/SCIENCE PHOTO LIBRARY

Comentarios

En España alrededor de 160.000 personas viven con la enfermedad de **Párkinson**, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Entre los mayores de 65 años hay un 2% que la padecen, si nos fijamos en los mayores de 80 el número de afectados crece hasta el 4%, y es que el principal factor de riesgo para desarrollar esta enfermedad es la edad. Sin embargo, un 15% de los casos se dan en personas menores de 50, es lo que se denomina enfermedad de Párkinson de inicio temprano.



franciskurkdjian.com

Sitio web oficial - Tienda online oficial

Publicidad

Teniendo en cuenta los datos demográficos de nuestro país, el doctor Álvaro Sánchez Ferro, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología, señala que en España el número de afectados crecerá a un ritmo superior al de otros países y puede llegar a triplicarse en el 2050. En todo caso, el especialista señala que la edad no es el único factor de riesgo. El problema es que "desconocemos la causa exacta de su

Contenido patrocinado



Dacia

Aprovecha los Días Únicos Dacia

Publicidad



Volkswagen

Tu Caddy por 190 €/mes* con MyRenting

Publicidad

 Comentarios

Lo último: Casi el 40% de los españoles



N3WS

Tercera Edad



J. GUZMAN
AJUDES TÈCNIQUES I ORTOPÈDIA S.L.



NOTICIAS - PORTADA

RTVE y la SEN se unen para luchar contra las enfermedades neurológicas y para fomentar la salud cerebral

📅 2 octubre, 2024 👤 moon

La Corporación de Radio y Televisión Española (RTVE) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) acaban de firmar un convenio con el objetivo de unir fuerzas para luchar contra las enfermedades neurológicas. Gracias a este acuerdo ambas entidades se comprometen a colaborar para fomentar la divulgación de la salud cerebral y la prevención de este tipo de enfermedades. Este convenio se encuadra dentro de las actividades que se están poniendo en marcha por toda España, con motivo de la Semana del Cerebro 2024, que este año se celebra del 30 de septiembre al 4 de octubre.

Un 14% de fallecimientos por este tipo de enfermedades

“Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España y, el año pasado

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la encefalitis, la meningitis o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) son las causantes de un gran porcentaje de los fallecimientos y, además, junto con otras enfermedades neurológicas como la migraña, también lideran los rankings de discapacidad”, comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Desde la SEN se muestran “enormemente agradecidos de que RTVE pueda ayudarnos a concienciar sobre la importancia que tiene fomentar la salud cerebral y tratar de prevenir las enfermedades neurológicas. Estamos convencidos de que gracias a la ayuda de RTVE conseguiremos reducir el impacto que tienen las enfermedades neurológicas en la sociedad española”.

Como servicio público RTVE presta adecuada atención, entre otras materias, a las cuestiones relacionadas con la salud. Gracias a este convenio, RTVE se compromete a colaborar en la difusión de actividades, campañas de responsabilidad social o de concienciación, orientadas a prevenir las enfermedades neurológicas y a mejorar su diagnóstico y tratamiento, impulsadas por la SEN, así como a colaborar con la SEN en el diseño, implementación y participación en actividades cerebro-saludables, encuentros divulgativos u otro tipo de actividades formativas e informativas. Programas de RNE como ‘Tras la tormenta’ o ‘Mente abierta’ prestarán especial atención a esta materia.

Por su parte, la SEN se compromete a proporcionar a RTVE información y documentación para el adecuado cumplimiento de las tareas divulgativas y facilitará la presencia de RTVE en actos, ruedas de prensa y otro tipo de eventos de carácter público que organice.

Además, tanto RTVE como la SEN buscarán estudiar otras líneas de actuación que cualquiera de las dos entidades puedan proponer a futuro, orientadas a seguir luchando contra las enfermedades neurológicas, que ya afectan a más de 23 millones de personas en España.

 Post Views: 74

← **El Congreso acoge la presentación de la plataforma ‘Ser Oído’ en favor de un mejor acceso al implante coclear de las personas mayores con pérdida auditiva profunda**

Un proyecto estudia el envejecimiento saludable en viviendas colaborativas para personas mayores →

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie



Limpiadora Fiesta Cine Leticia Sabater Carmen Lomana Jornada partida Adoquines

ACTUALIDAD > **SOCIEDAD** SOCIEDAD POLÍTICA SUCESOS MUNDO UNIÓN EUROPEA

SUCESOS

Localizado un conductor drogado que se fugó tras atropellar a una mujer en Pamplona

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



DIARIO DE NOTICIAS

PAMPLONA | 03-10-24 | 20:47



Decenas de personas se acercaron este jueves a la Taconera para visitar el autobús del Cerebro. / IBAN AGUINAGA

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 este jueves 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. Este jueves, fueron decenas las personas que acudieron al parque de la Taconera de



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

Al finalizar la actividad, **los organizadores 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 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



EN DIRECTO



AUDIO | 08:23

El **Autobús del Cerebro** ha estado en Pamplona para concienciar a los ciudadanos que se han acercado en el cuidado del cerebro. La **doctora Rosa Larumbe**, Presidenta de la **Sociedad Navarra de Neurología**, explica: "El autobús del cerebro de la Sociedad Española de Neurología lo que promulga con esta actividad es hacer un chequeo de la salud neurovascular a través de los estudios con dopplers que se hacen en este autobús y hacer una valoración somera, no en profundidad, para analizar la función cognitiva, la agilidad mental... pretendemos acercar consejos a la población que viene a participar".

Hay enfermedades neurológicas con un **importante componente genético**, como el Alzheimer, frente a las que no podemos hacer mucho, todavía, en cuanto a prevención, pero sí en el caso de otras sobrevenidas como el **ictus**: "Todos deberíamos tener claro desde edades tempranas que el ejercicio cognitivo e intelectual, la interacción social, evitar el aislamiento, lanzarse a la aventura de nuevos aprendizajes, sabemos que facilita y mejora la conectividad y la actividad cerebral y esto ayuda a prevenir o retrasar el deterioro cognitivo que pueda tener el cerebro a una edad mayor. Hacer ejercicio intelectual y físico, **cuidar la salud general es cuidar el cerebro**".

Cerebro Humano

semana del cerebro

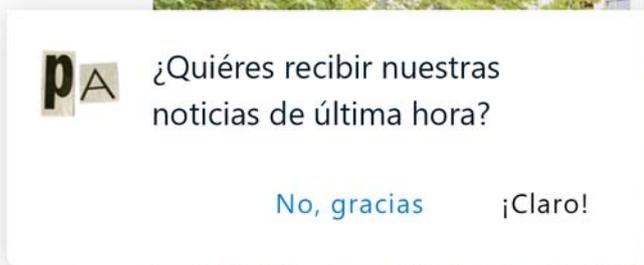
neurología

estilo de vida

salud

IC

EN DIRECTO
Más de uno



PAMPLONA ACTUAL

Un autobús visita Pamplona para concienciar sobre las enfermedades neurológicas

Al finalizar la visita, a cada participante se le ha entregado una tarjeta con los resultados de las pruebas realizadas y consejos personalizados

Este jueves, 3 de octubre, el Autobús de la Semana del Cerebro, una iniciativa de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha visitado Pamplona para sensibilizar a la población sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas.



La unidad móvil, instalada en la Calle Bosquecillo, esquina con la Calle Taconeras, ha estado operativa desde las 10:00 hasta las 18:00 horas, donde neurólogos locales han ofrecido atención gratuita a los ciudadanos interesados en conocer el estado de su salud cerebral. Durante la jornada, los visitantes han podido realizar diferentes pruebas para evaluar su salud cerebrovascular y agilidad mental. Por la mañana, el consejero de Salud, Fernando Domínguez Cunchillos, y la teniente de alcalde, Garbiñe Bueno, han inaugurado oficialmente la actividad, acompañados por la Dra. Rosa Larumbe, responsable del proyecto en Pamplona.

El autobús, de 50 metros cuadrados, ha ofrecido tres espacios diferenciados: uno dedicado al diagnóstico con equipos doppler para medir el estado de las arterias cerebrales, otro para la formación sobre enfermedades neurológicas, y un área destinada a juegos de percepción, lógica y habilidad mental, tanto para adultos como para niños.



◀ El gasto de la vuelta al colé se mantiene en Navarra respecto al 2023

Peugeot Días Profesional

Carreras populares / Madrid / Madrid / 2024 / octubre / Carrera Popular Día del Ictus

Carrera Popular Día del Ictus

Ficha Inscripciones Recorrido Foro Verificar

Fecha: 27-10-2024

Lugar: Madrid

Provincia: Madrid

Pais: España

Superficie: asfalto

Participantes:

Contacto: info@carrerapopulardiadelictus.es

Organizador: Lastlap

Distancia: 5k, 10k y marcha



¿Eres el organizador de la carrera?

Rellena este formulario para que la validemos

VERIFICAR CARRERA

VER WEB DE LA CARRERA

Descripción

El próximo **domingo 27 de octubre de 2024, Madrid** será el escenario de esta **primera edición** de la **Carrera Popular Día del Ictus**, que busca concienciar sobre la necesidad de seguir investigando en nuevos tratamientos para el ictus y en estrategias para mejorar su abordaje. Bajo el lema "Evitar el golpe", se invita a toda la ciudadanía a participar en este día tan especial y aportar su granito de arena a esta causa. No importa si eres corredor habitual, aficionado o simplemente quieres caminar por una buena causa: hay una modalidad para todos.

¿No tienes claro qué zapatilla elegir?

En unos sencillos pasos te ayudamos a escoger la zapatilla de running o trail ideal para ti

IR AL RECOMENDADOR

INSCRIBETE AQUÍ

El ictus continúa siendo una de las principales causas de mortalidad y discapacidad en nuestra sociedad, afectando profundamente la calidad de vida tanto de los pacientes como de sus familiares. La prevención es clave, y el deporte juega un papel esencial en esta misión. Con esta idea en mente, el Grupo de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología organiza la I Carrera Popular Día del Ictus 2024, un evento que no solo pretende reunir a corredores, sino también a todos aquellos que deseen visibilizar la importancia de la prevención y la investigación en torno al ictus.

Recorridos y modalidades

El evento ofrecerá **tres modalidades principales**: la carrera de **10 kilómetros**, la carrera de **5 kilómetros** y una **marcha no competitiva de 5 kilómetros**. Todas las pruebas comenzarán y terminarán en la emblemática **Plaza de San Juan de la Cruz**, recorriendo un circuito urbano por ra de 10K consistirá en dar dos vueltas a un circuito de 5 zabo en una única vuelta al mismo recorrido.

FILTROS

CEREBRO

16ª EDICIÓN DE LA SEMANA DEL CEREBRO

Salud cerebral: la actividad física es clave

Para tener un cerebro sano hay que hacer ejercicio. Los neurólogos recomiendan practicar 30 minutos durante 5 días a la semana para potenciar sus efectos, mejorar la memoria y el aprendizaje y disminuir el riesgo de deterioro cognitivo. Estos beneficios intelectuales se transmiten también a los hijos y nietos, según los últimos estudios.



Pilar Quijada 4/10/2024 08:00 CEST



El sedentarismo es el principal enemigo de un cerebro sano, afirman los expertos. / Adobe Stock generado por IA

El **sedentarismo** constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y los niveles elevados de azúcar en sangre, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Y es también uno de los principales factores de riesgo de **enfermedades neurodegenerativas y cerebrovasculares**.

En la Semana del Cerebro, celebrada este año del 30 de septiembre al 4 de octubre por la Sociedad Española de Neurología (SEN), se tratan entre otros temas cómo la actividad física es una aliada contra la depresión, la ansiedad y el estrés, y para potenciar la salud cerebral, como detalla la

[institución sanitaria internacional](#).

No alcanzar el umbral de 150 minutos semanales de ejercicio recomendado por la OMS puede provocar muchas patologías, especialmente cerebrovasculares



Muchos estudios reflejan los beneficios del ejercicio para la salud física y mental. Sin embargo, **casi la mitad de la población española tiene hábitos sedentarios**, es decir, pasa gran parte del día sentado y sin apenas actividad física, un mal hábito más extendido entre las mujeres.

Y no alcanzar el umbral de 150 minutos semanales de ejercicio recomendado por la OMS (media hora 5 días a la semana) supone estar en una delicada situación de 'inactividad física' que puede traer de la mano muchas patologías, especialmente cerebrovasculares, como resaltaba hace un par de años otro trabajo publicado en *The Lancet*.

Por qué el sedentarismo nos sienta tan mal

Herman Pontzer, catedrático de Antropología Evolutiva y Salud Global de la Universidad Duke sostiene que estamos diseñados para hacer ejercicio físico como herencia de nuestros ancestros cazadores-recolectores.

"Perseguir y cazar animales requiere una marcada actividad física y una estrategia grupal, que a su vez favoreció un cerebro más evolucionado en nuestra especie que demanda más energía", aclara a SINC **José Luis Trejo**, responsable del Grupo de Estilo de vida y cognición del Instituto Cajal CSIC. Para encontrar alimento, los hombres recorrían unos 14 kilómetros diarios y las mujeres, también muy activas físicamente, unos 12.

“ *El sedentarismo es el principal enemigo de un cerebro sano* ”

José Luis Trejo (Inst. Cajal CSIC)

”



"Nuestro cuerpo ha evolucionado desde aquellos antepasados para hacer ejercicio", resalta Trejo, que es autor del libro *Cerebro y ejercicio* (Ed. Catarata-CSIC) junto con **Coral Sanfeliu**, del Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona.

Una situación que contrasta con lo que ocurre en la actualidad. "Estar sentado en un escritorio o frente al televisor durante períodos prolongados está ligado a una menor expectativa de vida", explica Pontzer en un detallado [artículo de divulgación publicado en la revista *Scientific American*](#).

Como apunta Trejo, **"el sedentarismo es el principal enemigo de un cerebro sano"**. No podemos olvidar que el cerebro está irrigado por vasos sanguíneos que aportan oxígeno y nutrición, por lo que conservar y proteger la salud cardiovascular es fundamental para su salud.

Así, un reciente estudio en *Circulation*, una de las publicaciones más prestigiosas en el campo de la cardiología, avala cómo las ráfagas cortas de unos 12 minutos de ejercicio cardiopulmonar intenso

inducen cambios en el 80 % de los metabolitos circulantes vinculados a una amplia gama de resultados favorables para la salud.



Muchos estudios reflejan los beneficios del ejercicio para la salud física y mental. / Pixabay

Mayor capacidad de aprendizaje

El vicepresidente de la SEN, **David Ezpeleta Echávarri**, explica a SINC que la actividad física es beneficiosa tanto para la **vascularización cerebral** como para fomentar el número de sinapsis. El ejercicio se asocia también a un envejecimiento del cerebro más saludable, capaz de retrasar la aparición de las manifestaciones clínicas de las enfermedades neurodegenerativas.

Además, "su práctica regular mejora la capacidad de aprendizaje y de memoria, y tiene un efecto **antidepresivo y ansiolítico** bien demostrado en seres humanos", añade Trejo. Una buena vacuna contra dos de los 'males' de nuestro tiempo.

“ *La actividad física es beneficiosa tanto para la vascularización cerebral como para fomentar el número de sinapsis. También se asocia a un envejecimiento del cerebro más saludable*

David Ezpeleta Echávarri (SEN)

”



Espeleta indica que en el cerebro de niños y adolescentes el ejercicio aporta beneficios adicionales: aumenta los factores de crecimiento neural [necesarios para la supervivencia de las neuronas], como el factor neurotrófico derivado del cerebro, que favorecen la formación de sinapsis y otros procesos relacionados con la **plasticidad cerebral** [capacidad para modular su actividad en función del entorno en que vivimos].

Estas ventajas se observan también a lo largo de toda la vida, pero tiene especial relevancia en la infancia, dada la alta prevalencia del sedentarismo infantil, fundamentalmente por el uso de pantallas. Así, este experto recuerda que es importante inculcar en los más pequeños pautas de ejercicio saludable para cuidar un cerebro aún en desarrollo.

Neuroprotección para el cerebro

En 2013, investigadores de la Universidad de Harvard (EE UU) descubrieron que una proteína denominada irisina aumentaba en el cerebro con el ejercicio de resistencia. Esta proteína resultó ser el eslabón perdido en la cadena que va de la práctica de ejercicio a la salud cerebral.

Los expertos comprobaron en roedores que, al aumentar los niveles de irisina en sangre con el ejercicio físico, esta podía cruzar la barrera hematoencefálica que protege al cerebro, y así aumentaba la expresión del **factor neurotrófico derivado del cerebro** y se activaban genes implicados en la cognición. La irisina producida tiene la capacidad de controlar esta importante vía neuroprotectora del cerebro.

Las personas persistentemente activas tienen un 55 % más probabilidades de tener un sueño más regular



Esta proteína, considerada ya una hormona, ha despertado mucho interés. Un nuevo artículo propone que la irisina podría prevenir la pérdida de memoria relacionada con la enfermedad de Alzheimer, lo que refuerza la capacidad neuroprotectora que se atribuye al ejercicio.

Por si todos estos beneficios fueran poco, las personas persistentemente activas tienen un 55 % más probabilidades de tener un sueño más regular, sin interrupciones y menos dificultades para iniciarlo, según una investigación de 10 años en adultos de 39 a 67 años, publicado recientemente en el *British Medical Journal*. Y un sueño reparador es crucial para la producción y secreción de hormonas que regulan multitud de procesos del organismo.



Guía de la OMS sobre actividad física y sedentarismo (2020)
www.who.int/health-topics/physical-activity



Actividad física recomendada por la Organización Mundial de la Salud por edades. / OMS

Deporte sí, pero no demasiado

Nunca es tarde para empezar a hacer ejercicio ni para cosechar sus muchos beneficios. Así lo recogía un estudio en el *British Journal of Sports Medicine* con 3.454 hombres y mujeres sanos con una edad media de 63 años que, tras cuatro años de actividad física regular sostenida, multiplicaban por 7 la probabilidad de tener un envejecimiento saludable.

“ *Si se incrementa demasiado la intensidad o la cantidad de ejercicio se reducen los beneficios, incluso pueden anularse hasta el extremo de no presentar diferencias respecto a una persona sedentaria* ”

José Luis Trejo (Inst. Cajal CSIC)



Pero como todo, el ejercicio también hay que hacerlo en su justa medida. José Luis Trejo advierte de que si se incrementa demasiado la intensidad o la cantidad de ejercicio se reducen los beneficios, incluso pueden anularse hasta el extremo de no presentar diferencias respecto a una persona sedentaria.

De hecho, como mostró estudio publicado en PNAS en 2013, el cerebro tiene un mecanismo de frenado cuando 'nos pasamos' de actividad. Además de la fatiga que acompaña al ejercicio prolongado, hay otro factor que se origina en el sistema nervioso central y provoca cansancio extremo y nos impide seguir. Se denomina **fatiga central** y la provoca la serotonina.

Un esfuerzo que traspasa generaciones

Hacer ejercicio no solo beneficia a quien lo hace, sino a su descendencia. Trejo ha demostrado en roedores que la descendencia de quienes se mantienen físicamente activos llega hasta los nietos. Incluso aunque estos sean sedentarios, algo que por supuesto no es nada recomendable.

La descendencia de quienes se mantienen físicamente activos llega hasta los nietos, según un reciente estudio



Y se traduce en una mejor capacidad de aprendizaje y memoria, como explicaba en su último trabajo publicado en junio en el *Journal of Neuroscience*. Estos beneficios cognitivos, afirma Trejo a SINC, se transmiten a través de las células sexuales mediante micro ARNs que regulan la expresión génica y están implicados en la herencia epigenética.

"Aunque el estudio se ha llevado a cabo en ratones, los mecanismos epigenéticos implicados están muy conservados entre especies y son esencialmente los mismos en humanos", puntualiza.



Hacer ejercicio no solo beneficia a quien lo hace, sino a su descendencia. / Pixabay

Ejercicio en receta

Cada vez más expertos consideran el ejercicio un pilar esencial en el manejo de la salud. Algunos incluso lo prescriben. Desde el **Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz** de Madrid consideran incluso que el ejercicio bien hecho tiene probablemente la misma efectividad, o incluso más, que algunos tratamientos. Por eso lo prescriben a sus pacientes para contribuir a mejorar su bienestar y la calidad de vida.

Los expertos recomiendan realizar siempre la actividad **de manera progresiva** y mantener una intensidad adecuada según el estado físico de cada persona, así como **combinar el aeróbico con ejercicio de fuerza para ganar musculatura**. Eso sí, todo con una intensidad adecuada y siempre con moderación.

“La actividad física es buenísima y hay que promoverla tanto como la dieta mediterránea”, concluye **Óscar Gómez**, director corporativo de Continuidad Asistencial del hospital madrileño.

Fuente: **SINC**

Derechos: **Creative Commons**

CEREBRO DEPORTE ACTIVIDAD FÍSICA ALZHEÍMER EJERCICIO

Artículos relacionados



Zaragoza Noticias (/sede/servicio/noticia/)



02 octubre 2024

Más de 70 profesionales analizan el impacto del turismo MICE en el 30 aniversario de Zaragoza Congressos

Durante estas tres décadas, los congresos se han convertido en un activo importante de la ciudad, como reflejan las cifras de eventos

En 2023, se celebraron 408 congresos a los que asistieron cerca de 100.000 participantes, generando un impacto económico de 83,5 millones de euros

Zaragoza Congressos celebra este jueves 3 de octubre su treinta 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 turismo MICE en las ciudades.

En sus siglas en inglés, el acrónimo MICE (Meeting, incentives, conferences and exhibitions) hace alusión a toda la actividad que genera la organización de eventos y congresos. La cita, que comenzará a las 10.00 horas en la sala Luis Galve, está estructurada en dos ponencias.

La primera de ellas estará moderada por el gerente de Zaragoza Turismo, José Francisco García, y en ella 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 en ella participarán la directiva ejecutiva de cuentas de Grupo Eventoplus, el director de Madrid Convention Bureau, David Noack, la experta en Social Impact, Beatriz Ibañez, 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 Congressos 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 que trabajan en el mercado y colaboran en la tarea de promocionar la ciudad como sede.

Al mismo tiempo se creó también Zaragoza Convention Bureau, un departamento especializado que coordina los esfuerzos de las administraciones públicas, instituciones y compañías privadas para impulsar y potenciar el desarrollo de la infraestructura necesaria para recibir este tipo de turismo. Durante estas tres décadas, los congresos se han convertido en un activo importante de la ciudad, como reflejan las cifras de eventos. Tan sólo el año pasado se celebraron 408 congresos a los que asistieron cerca de 100.000 participantes, generando un impacto económico de 83,5 millones de euros.

La sostenibilidad y el medio ambiente en la organización de los eventos es una de las apuestas de Zaragoza Congresos. Así, se está impulsando el proyecto de emisiones cero y los asistentes a estos congresos han plantado ya 600 árboles, haciendo su aportación al Bosque de los Zaragozanos.