

6 de octubre de 2024 11:56:19

infoTuc

ESTILO DE VIDA

INICIO

FACEBOOK

TWITTER

TUCUMÁN

NOTICIAS

CULTURA

SABOR UMAMI



TENDENCIAS

Inicio / Estilo de vida / Salud cerebral: la actividad física es clave

Estilo de vida

Salud cerebral: la actividad física es clave

© 6 DE OCTUBRE DE 2024 4 MIN DE LECTURA



Hacer ejercicio mejora la memoria, el aprendizaje y reduce el riesgo de deterioro cognitivo.

Compartir

Para tener un cerebro sano, es fundamental hacer ejercicio.

Los neurólogos recomiendan practicar 30 minutos de actividad física durante cinco días a la semana para potenciar sus efectos, mejorar la memoria y el aprendizaje, y disminuir el riesgo de deterioro cognitivo.

Estos beneficios intelectuales también se transmiten a los hijos y nietos, según los últimos estudios, según lo publicado por la Agencia SINC.

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

Durante la Semana del Cerebro, celebrada del 30 de septiembre al 4 de octubre por la Sociedad Española de Neurología (SEN), se trató cómo la actividad física es una aliada contra la depresión, la ansiedad y el estrés, y para potenciar la salud cerebral. No alcanzar el umbral de 150 minutos semanales de ejercicio recomendado por la OMS puede provocar muchas patologías, especialmente cerebrovasculares.

A pesar de los beneficios conocidos del ejercicio, casi la mitad de la población española tiene hábitos sedentarios.

Esto significa que pasan gran parte del día sentados y sin apenas actividad física, un mal hábito más extendido entre las mujeres. No alcanzar el umbral de 150 minutos semanales de

ejercicio puede llevar a una delicada situación de “inactividad física” que puede acarrear muchas patologías, especialmente cerebrovasculares, como resaltaba otro estudio publicado en The Lancet.

El sedentarismo se considera el principal enemigo de un cerebro sano. Según **Herman Pontzer**, catedrático de Antropología Evolutiva y Salud Global de la Universidad Duke, 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 favoreció un cerebro más evolucionado en nuestra especie que demanda más energía”, explica **José Luis Trejo**, responsable del Grupo de Estilo de vida y cognición del Instituto Cajal CSIC.

“Estar sentado en un escritorio o frente al televisor durante períodos prolongados está ligado a una menor expectativa de vida”, explica Pontzer en un artículo publicado en la revista Scientific American. Trejo resalta que “el sedentarismo es el principal enemigo de un cerebro sano”, ya 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.

Un reciente estudio en Circulation avala cómo ráfagas cortas de ejercicio cardiopulmonar intenso inducen cambios favorables para la salud. Muchos estudios han reflejado los beneficios del ejercicio para la salud física y mental. Además, la actividad física se asocia con un envejecimiento cerebral más saludable, capaz de retrasar la aparición de manifestaciones clínicas de enfermedades neurodegenerativas.

El vicepresidente de la SEN, David Ezpeleta Echávarri, explica que la actividad física es beneficiosa tanto para la vascularización cerebral como para fomentar el número de sinapsis. “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. Estos beneficios se observan a lo largo de toda la vida, pero son especialmente relevantes en la infancia, dada la alta prevalencia del sedentarismo infantil.

Investigadores de la Universidad de Harvard descubrieron que una proteína denominada irisina aumenta en el cerebro con el ejercicio de resistencia. Esta proteína, que ha despertado mucho interés, podría prevenir la pérdida de memoria relacionada con la enfermedad de Alzheimer. Además, las personas que se mantienen activas tienen un 55 % más de probabilidades de tener un sueño más regular, lo que es crucial para la producción y secreción de hormonas que regulan múltiples procesos del organismo.

Nunca es tarde para empezar a hacer ejercicio ni para cosechar sus beneficios. Un estudio publicado en el British Journal of Sports Medicine con una muestra de hombres y mujeres sanos de 63 años mostró que, tras cuatro años de actividad física regular, multiplicaban por siete la probabilidad de tener un envejecimiento saludable. Sin embargo, el ejercicio debe hacerse en su justa medida, ya que incrementar demasiado la intensidad o cantidad puede reducir los beneficios, incluso llegar a anularlos.

Hacer ejercicio no solo beneficia a quien lo realiza, sino también a su descendencia. Estudios han demostrado que la descendencia de quienes se mantienen físicamente activos experimenta mejoras en la capacidad de aprendizaje y memoria, incluso si ellos son sedentarios. Esto se traduce en beneficios cognitivos que se transmiten a través de células sexuales mediante micro ARNs que regulan la expresión génica.

Desde algunos hospitales, se considera el ejercicio un pilar esencial en el manejo de la salud. Algunos incluso lo prescriben, argumentando que su efectividad podría ser igual o mayor que la de algunos tratamientos. Es recomendable

realizar actividad de manera progresiva y mantener una intensidad adecuada, combinando ejercicios aeróbicos con ejercicios de fuerza para maximizar los beneficios.

Fuente: Agencia SINC

Compartir

Anterior



Ataque aéreo en Gaza deja al menos 24 muertos y 90 heridos

Siguiente

El Gobierno acusa a Macri de filtrar información y aumenta la tensión con el PRO



NOTICIAS RELACIONADAS



Cáncer de mama: la efectividad de los estudios complementarios en duda

🕒 6 DE OCTUBRE DE 2024



¿Qué ocurre en el cerebro cuando una persona con esquizofrenia 'oye voces'?

🕒 5 DE OCTUBRE DE 2024

TE PUEDE INTERESAR



Fiesta del Cabal en Tranc la



¿El Sol es realr amar La



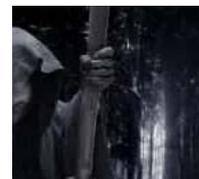
El Monc de Kapal reveli su



Fiesta Nacic e Interi



¿Cuái cuest el bolet



Bruja mitol las 5 más

[Salud](#) > [Buenas compras online](#)

Siempre me despierto a las 3 de la mañana y ahora sé la razón según los últimos estudios científicos

Repasamos las diversas razones por las que nuestro cuerpo decide despertarnos de madrugada y cómo intentar evitarlo.

POR [JUANJO VILLALBA](#) PUBLICADO: 07/10/2024



CAVAN IMAGES // GETTY IMAGES

VÍDEO: El mejor entrenamiento para aliviar la ciática



- [20 alimentos que ayudan a dormir y combaten el insomnio.](#)
- [Soy psicóloga y estas son las 3 formas más efectivas de relajar la mente y el cuerpo para dormir mejor.](#)

Pocas cosas hay más desesperantes que despertarse en medio de la noche y no poder dormirse de nuevo. Pero aún es más terrible si nos da por mirar el reloj y vemos que todavía estamos en plena madrugada. Muchas personas, por ejemplo, suelen despertarse a las 3 de la madrugada y además lo hacen de forma habitual, lo que todavía resulta más complicado de gestionar.

Existen diversas razones por la que nos podemos despertar de madrugada y, si esta situación se repite, quizá es que alguno de nuestros hábitos puede estar incidiendo directamente en la calidad de nuestro sueño. También puede haber causas externas, como por ejemplo, un ruido que siempre se produzca a esa hora.

Si de vez en cuando te despiertas a horas intempestivas no pasa nada. Pero si la cosa se repite, es posible que comiences a notar dificultades en tu día a día debido a un descanso deficiente. En este artículo analizaremos algunas de las posibles causas de este tipo de problemas y aventuraremos algunas soluciones.

MÁS VÍDEOS DE MEN'S HEALTH

El mejor entrenamiento para aliviar la ciática

VÍDEO: El mejor entrenamiento para aliviar la ciática



Razones por las que te despiertas a las 3 de la mañana

Como decíamos, existen diversas razones por las que puedes estar despertando en mitad de la noche, pero algunas de las más habituales son las siguientes:

1. Estrés

El estrés es, sin duda, una de las principales causas de insomnio, especialmente cuando comienzas a sufrirlos. El hecho de estar nervioso, suele hacer que durmamos mal: el corazón nos late más rápido, la presión arterial es más elevada, y este tipo de cosas hacen que nos cueste más conciliar el sueño.

VÍDEO: El mejor entrenamiento para aliviar la ciática



Si nuestro estrés es continuo y no conseguimos reducirlo, quizá deberíamos acudir a nuestro médico de cabecera para ver qué opciones tenemos para controlarlo.

2. Insomnio

Una parte importante de la población padece insomnio. Según [datos de la Sociedad Española de Neurología](#), entre un 20 y un 48% de la población española tiene dificultades para conciliar el sueño.

Si estos problemas se repiten un mínimo de 3 días a la semana, podemos considerar que padecemos insomnio crónico.

La ciencia
del buen

VÍDEO: El mejor entrenamiento para aliviar la ciática

dormir



Dr. Javier
Albares

«El sueño es básico para una buena salud física y mental. Gracias a este libro del Dr. Albares dormirás más y mejor.»

Marian Rojas Estapé

PENÍNSULA

EDICIONES PENINSULA La ciencia del buen dormir

18 € EN AMAZON

3. Envejecimiento

Conforme nos hacemos mayores, los ciclos del sueño van cambiando. El sueño suele ser más ligero y solemos despertarnos más con sonidos o con la luz. Además, debido a que suelen tomarse más medicamentos, estos pueden influir en nuestros patrones de sueño.

4. Medicamentos

Como decíamos, algunas medicinas suelen influir negativamente en la calidad del sueño. Entre las más perjudiciales podemos citar las siguientes: antidepresivos, betabloqueantes, corticoesteroides, diuréticos o antihistamínicos.

VÍDEO: El mejor entrenamiento para aliviar la ciática



...es posible que haya alternativas o cambios en
tu estilo de vida que puedas aplicar para mejorar tu sueño.

5. Otros problemas de salud

Aparte de estas razones existen muchas otras relacionadas habitualmente con enfermedades como la apnea del sueño, artritis, síndrome de las piernas inquietas, depresión, neuropatía, problemas de próstata o menopausia.

Qué hacer para intentar dormir mejor

Aunque nada te asegura una larga noche de sueño, es cierto que es posible realizar algunas rutinas que probablemente te permitirán dormir un poco mejor. Según los expertos, entre las cosas que deberíamos evitar están:

- Mirar pantallas cerca de la hora de dormir

VÍDEO: El mejor entrenamiento para aliviar la ciática



- Comer cuando falta poco para ir a dormir
- Comer alimentos picantes por la noche
- Fumar
- Dormir en un lugar que no es propicio para el sueño
- Dormir la siesta cuando ya es tarde
- No hacer suficiente ejercicio

Cómo dormir durante toda la noche

Aunque no hay recetas infalibles, en la mayoría de los casos las estrategias que nombraremos a continuación pueden ayudarnos a dormir normalmente y no despertarnos a las 3 de la mañana.

- Échate a dormir y despiértate siempre a la misma hora
- Duerme en un espacio cómodo, oscuro y tranquilo
- Asegúrate de irte a la cama con sueño
- Adopta una rutina nocturna que te ayude a relajarte, como leer o meditar antes de acostarte
- Haz el suficiente ejercicio durante el día y evita hacerlo justo antes de acostarte
- Evita beber bebidas con cafeína después de la comida
- Cena varias horas antes de acostarte y evita los alimentos picantes
- Evita beber alcohol por la noche
- Si fumas, intenta dejar de fumar

Y recuerda, si tienes problemas para dormir de forma frecuente, lo mejor que puedes hacer es dirigirte a tu médico de cabecera para explorar conjuntamente las alternativas que existen para mejorar tu descanso.



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

PORTADA SALUD

La microbiota, eje de nuestra salud: la flora intestinal está conectada con el cerebro por tres vías

Redacción digital Informativos Telecinco / Graciela Rodríguez

06/10/2024 15:45h.



Huracán Kirk Fuertes lluvias y viento intenso llegan a España



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

problemas de salud

Estamos en la '**Semana del Cerebro**', una semana dedicada a hacer hincapié en la prevención de las enfermedades neurológicas. En España más de 23 millones de personas sufre alguna y es la principal causa de discapacidad. Desde la Sociedad Española de Neurología insisten en la importancia de tener hábitos saludables, entre ellos de alimentación.

PUBLICIDAD

peso, pero consume el 20% de nuestra energía. **obrealimentado, pero infranutrido.** Y es adecuada para preservar su salud.

Un estudio relaciona el consumo regular de carnes rojas procesadas con mayor riesgo de sufrir demencia

Hasta el 40% de las madres abandona la lactancia a los tres meses de dar a luz por la mastitis

Consumir 30 gramos diarios de fibra reduce el riesgo de diabetes, depresión y obesidad

El intestino y el cerebro, conectados

Debe ser rica en **prebióticos y probióticos**. "Las fibras que tenemos en los alimentos vegetales o los fermentos", explica la nutricionista Elisa Blázquez.

Carles Puigdemont

N

EL
NACIONAL
.CAT

🔔 ¿Quieres recibir todas las últimas noticias de El Nacional en tu navegador ?

acció catalana



De momento, no

¡Sí, gracias! 🍪



SALUD

En España, cuatro millones de personas sufren algún tipo de trastorno del sueño

La temperatura óptima para dormir es 18,3°

Ángel Pérez

Barcelona. Domingo, 6 de octubre de 2024. 20:55

Tiempo de lectura: 1 minuto



🔔 ¿Quieres recibir todas las últimas noticias de El Nacional en tu navegador ?

De momento, no

¡Sí, gracias! 🍌

ña según **gía**. Así, millones de el sueño población adulta tiene dificultades para iniciar o mantener el sueño. Además, la región de España donde más intermitente es el sueño es en Andalucía, mientras que en el resto de las comunidades como Asturias o Galicia se despiertan una o ninguna vez durante la noche. Los factores que lo ocasionan son diversos y en lugar destacado figura el calor, especialmente en veranos como el que acaba de finalizar.



Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

Inteligencia Artificial Generativa, el tsunami tecnológico

Capgemini

Felipe VI se ha estado acostando con otra presentadora de TVE que no e...

El Nacional.cat

¿Cómo dormir mejor?

Una buena estrategia es llevar una alimentación más ligera y mejor distribuida para que el sistema digestivo trabaje menos, se produzca menos calor interno y sea más fácil conciliar el sueño. Hacer deporte, mejor durante la tarde, también es conveniente, porque llegarás más cansado por la noche y lograrás conciliar el



🔔 ¿Quieres recibir todas las últimas noticias de El Nacional en tu navegador ?

De momento, no

¡Sí, gracias! 🍌

les beber
largo del
e dormir,
e facilita
no, quien
o ideal es
na hora y
ar a una

digestión temprana y evitar despertares nocturnos. Se recomienda evitar bebidas alcohólicas o excitantes por las noches. También es aconsejable utilizar ropa de cama de seda, algodón, satén y bambú y evitar sábanas de poliéster y de microfibra. El pijama o camisón son igual de importantes, por lo que lo mejor es optar por opciones cómodas y de materiales naturales, como el algodón y la seda.

Temperaturas

Según la **Fundación del Sueño** es esencial dormir en un espacio fresco y ventilado, por lo que recomiendan que la temperatura del dormitorio sea de 18,3 grados centígrados aproximadamente. “Si bien la mayoría de los adultos se sienten más cómodos durmiendo a una temperatura que oscila entre los 15 y 22°C, la óptima es de entre 19 y 21 grados”, asegura **Theresa Schnorbach**, psicóloga y experta en sueño. A partir de los 22 grados, los durmientes se mueven durante el descanso un 29% más que con temperaturas inferiores.

SALUD ESPAÑA

El truco n.o 1 para perder grasa abdominal (es muy sencillo)

Las personas que no pueden adelgazar a partir de los 45 años están cometiendo este grave error

domir-adelgazar.es | Patrocinado

Más información

Zapatos de piel adecuados para la

Actualidad

Menos mortales, pero en gente más joven: la nueva realidad de los ictus, según un estudio

Tras tres décadas de revisión, un informe avala sobre la segunda causa de muerte en el mundo



Una consulta de neurología. | ©Freepik



Jaime de las Heras

@jaimedlasheras

Publicado: 07/10/2024 • 04:30

En España, los ictus se han convertido en una de las **principales preocupaciones de salud pública**. Cada año, más de 120.000 personas sufren un accidente cerebrovascular en el país. Datos que ofrece la Sociedad Española de Neurología, que sitúan esta patología como una de las más prevalentes en nuestro país. No obstante, a nivel mundial, el ictus es la **segunda causa de muerte, solo por detrás de los infartos de miocardio**.

En España, los ictus también son la segunda causa de muerte. Especialmente entre las mujeres, y una de las **principales causas de discapacidad grave en adultos**. Estos datos reflejan la gravedad de una afección que no solo cobra vidas, sino que también deja secuelas permanentes en muchos pacientes. Algo que conviene comprobar con un extensísimo estudio publicado por *Lancet Neurology*, que se adentra en las tres últimas décadas de estudio y control del ictus.

PUBLICIDAD



JEEP AVENGER E-HYBRID

Jeep - Patrocinado

[DESCUBRE MÁS](#)

También conocido como accidente cerebrovascular, el ictus se produce cuando se **interrumpe el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro**. Esto puede suceder por un coágulo que bloquea una arteria (ictus isquémico) o por la rotura de un vaso sanguíneo (ictus hemorrágico). Al no recibir suficiente oxígeno, las células cerebrales empiezan a morir en cuestión de minutos, lo que puede causar daños irreversibles en las funciones cerebrales. Dependiendo de la gravedad y del área afectada, las consecuencias del ictus pueden ser muy variados. De hecho, pueden ir **desde problemas motores o del habla** hasta discapacidades graves, e incluso la muerte.



Los síntomas de un ictus que deben ponerte en alerta

Nuria Usero Gómez

A pesar de los avances médicos en el tratamiento del ictus y las mejoras en las campañas de prevención, esta patología sigue siendo una amenaza considerable. **El tiempo de respuesta es crucial en los casos de ictus**, ya que recibir tratamiento dentro de las primeras horas puede marcar la diferencia entre una recuperación exitosa o vivir con secuelas. Algo que explica la Federación Española de Daño Cerebral. Por ello, es esencial identificar los síntomas rápidamente. Algo que

sucede con, por ejemplo, la pérdida repentina de fuerza en un lado del cuerpo. Así como la dificultad para hablar, problemas para ver o confusión repentina.

La nueva realidad sobre los ictus

Aunque las tasas de mortalidad por ictus han disminuido en los últimos años gracias a las mejoras en el tratamiento médico y la prevención, la situación ha cambiado en otros aspectos. Según el estudio de *Lancet Neurology*, el número de ictus en personas jóvenes está aumentando, lo que supone un reto adicional para los sistemas de salud. **Cada vez más personas menores de 50 años están sufriendo esta afección**, lo que se debe a una combinación de factores de riesgo relacionados con el estilo de vida moderno y cambios en el entorno ambiental.



Identifican una proteína clave en la recuperación tras el ictus

Sinc

Uno de los principales factores de riesgo en el aumento de ictus en personas jóvenes es la **hipertensión arterial**. Esta condición, que a menudo se desarrolla por malos hábitos alimenticios y sedentarismo, puede dañar los vasos sanguíneos y aumentar la probabilidad de que se formen coágulos o que las arterias se rompan. Además, un informe de la *Journal of American Medical Association* advierte del riesgo de que las personas con altos niveles de presión arterial no lo sepan.



El estudio publicado en *Lancet Neurology* avala que cada vez los ictus se producen en gente más joven. ©Freepik

Obesidad y contaminación: dos factores a tener en cuenta

Junto con la hipertensión, la **obesidad se ha consolidado como otro factor determinante**, como explica otro estudio publicado en la *JAMA*. La acumulación de grasa no solo afecta el corazón, sino también los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro, lo que puede favorecer la aparición de un

accidente cerebrovascular. Del mismo modo, son numerosas las publicaciones que ahondan en la necesidad de desvincular el factor etario con la probabilidad de sufrir un ictus. Ser más joven *per se* no nos hace menos propensos a sufrirlos.

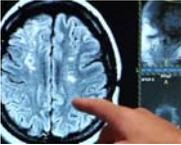


¿Qué es un ictus, la segunda causa de muerte en España?
THE OBJECTIVE

Además de los factores personales, hay elementos del entorno que pueden contribuir al aumento de los ictus en personas jóvenes. Un estudio vincula la **exposición prolongada a la contaminación atmosférica** con un mayor riesgo de sufrir un ictus, como ya contamos en THE OBJECTIVE. Las partículas contaminantes que se encuentran en el aire, especialmente en las grandes ciudades, pueden provocar inflamación en las arterias y desencadenar problemas cardiovasculares que, en última instancia, pueden derivar en un ictus. Por lo tanto, la combinación de factores de riesgo tradicionales y ambientales ha hecho que esta enfermedad esté afectando a personas cada vez más jóvenes.

Cómo reducir el riesgo de sufrir un ictus

A pesar del aumento en la incidencia de ictus en personas jóvenes, **hay múltiples formas de reducir el riesgo de sufrir uno a lo largo de la vida**. Una de las más efectivas es adoptar un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada y variada. Las dietas ricas en frutas, verduras, cereales integrales, y grasas saludables puede ayudar. Principalmente por mantener bajo control el colesterol y la presión arterial, dos factores clave en la prevención del ictus. Reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, ricos en grasas saturadas y azúcares, también es fundamental para evitar la obesidad y la hipertensión.



Las personas con ingresos altos tienen un riesgo un 32% menor de mortalidad tras un ictus
THE OBJECTIVE

El ejercicio físico regular es otra de gran herramienta para **proteger la salud cardiovascular y cerebral**. Actividades como caminar, correr, nadar o andar en bicicleta no solo ayudan a controlar el peso. También mejoran la circulación y fortalecen el corazón y los vasos sanguíneos. Los expertos recomiendan al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana para mantener una buena salud general. Lo cual reduciría el riesgo de padecer un ictus.

Finalmente, **eliminar el consumo de sustancias tóxicas como el tabaco y el alcohol es crucial**. Fumar daña directamente las paredes de los vasos sanguíneos, lo que aumenta la posibilidad de que se formen coágulos. Además, el alcohol en exceso puede elevar la presión arterial y contribuir al desarrollo de enfermedades cardíacas. Evitar el tabaco y moderar el consumo de alcohol no solo reduce el riesgo de ictus, sino que también mejora la salud en general y previene otras enfermedades graves.



[Inicio](#) ► [Composición y organización](#) ► [Órganos del Senado](#) ► [Presidente del Senado](#) ► [Noticias](#)

El Senado ilumina su fachada de verde con motivo del Día Mundial contra la Meningitis

Menú



04/10/2024

La fachada del Senado, situada en la Plaza de la Marina Española, se iluminará la noche del 5 de octubre con motivo del Día Mundial contra la Meningitis.

Esta efeméride se celebró por primera vez en el año 2008. Desde entonces, las asociaciones miembros de la Confederation of Meningitis Organisations (CoMO) utilizan cada año esta efeméride para visibilizar y crear conciencia sobre la meningitis como un problema de salud pública mundial, según la Asociación Española contra la Meningitis (AEM).

La meningitis es una inflamación de las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal. A pesar de los avances médicos, esta enfermedad aún persiste en nuestra sociedad y cada año se registran alrededor de 1.000 casos de meningitis en España, siendo el 10% de estos de alta gravedad, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). La mejor prevención para la meningitis es la vacunación.

Aceptar | Más información

La AEM, que representa a numerosos afectados por esta enfermedad y a sus familias, destaca que entre un 10 y un 30 % de los afectados por meningitis sufren secuelas, que en muchos de los casos influyen en la vida social y laboral de quienes la padecen y de sus familiares, ya que según la AEM una de cada tres madres de niños afectados por meningitis debe renunciar a su trabajo.

Este sitio utiliza cookies propias y de terceros para ofrecer un mejor servicio. De conformidad con lo dispuesto en el **Real Decreto-ley 13/2012**, solicitamos su autorización para obtener datos estadísticos de su navegación por el sitio
Aceptar | Más información



Tunstall

Un mundo en el que las personas tienen la libertad de vivir plenamente en el lugar de su elección

(https://www.tunstall.es/)



(https://www.geriatricarea.com/)



Revista digital del sector sociosanitario (/)

Salud (https://www.geriatricarea.com/categorias/salud/)

La incidencia de la Neuralgia del Trigémino aumenta con la edad y afecta a la calidad de vida

Octubre, 2024 (https://www.geriatricarea.com/2024/10/07/la-incidencia-de-la-neuralgia-del-trigemino-aumenta-con-la-edad-y-afecta-a-la-calidad-de-vida/)



RESIDENCIAS PARA MAYORES
901 30 20 10

amavir

(https://www.amavir.es/)

Gama versátil, adaptable y personalizable

ipardo

https://www.linkedin.com/sharing/share?fbclid=IwZXN0...

La incidencia de la neuralgia del trigémino aumenta con la edad y afecta a la calidad de vida (https://www.geriatricarea.com/2024/10/07/la-incidencia-de-la-neuralgia-del-trigemino-aumenta-con-la-edad-y-afecta-a-la-calidad-de-vida/)

La incidencia de la neuralgia del trigémino aumenta con la edad y afecta a la calidad de vida (https://www.geriatricarea.com/2024/10/07/la-incidencia-de-la-neuralgia-del-trigemino-aumenta-con-la-edad-y-afecta-a-la-calidad-de-vida/)

La Neuralgia del Trigémino es un tipo de dolor crónico e

intenso que afecta en España a más de 35.000 personas según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Si la incidencia aumenta con la edad, especialmente a partir de la sexta década de la vida, y se estima que, al menos, un 0,3% de la población española llegará a desarrollar este trastorno a lo largo de su vida.

Aunque puede iniciarse a cualquier edad y tanto hombres como mujeres pueden padecerla, es más común que la **neuralgia del trigémino afecte más a las mujeres** (en una proporción de 1,5 a 1) mayores de 50 años. Se trata del tipo de dolor facial más frecuente y, sin embargo, en la primera consulta, más del 40% de los pacientes obtienen un diagnóstico erróneo, lo que hace que el **diagnóstico de esta enfermedad se suele retrasar al menos un año.**



La incidencia de la depresión y la ansiedad en pacientes con neuralgia del trigémino es casi tres veces mayor que en la población general

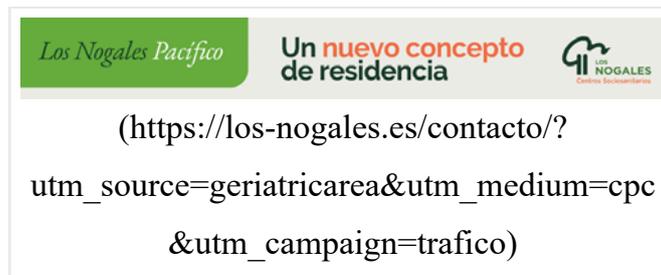
La neuralgia del trigémino afecta con mayor frecuencia a la zona del **pómulo y de la mandíbula** (en el 90%-95% de los casos, solo alrededor del 5% de los pacientes llegan a experimentar dolor en la zona ocular) y, por lo general, solo suele afectar un único lado de la cara, siendo bilateral en sólo 1-6% de los casos.

://factbook.com/shkred/shum/plur?Afbid=essenger://share?

La incidencia de la neuralgia del trigémino aumenta con la edad y afecta a más de 35.000 personas en España. Si la incidencia aumenta con la edad, especialmente a partir de la sexta década de la vida, y se estima que, al menos, un 0,3% de la población española llegará a desarrollar este trastorno a lo largo de su vida. Aunque puede iniciarse a cualquier edad y tanto hombres como mujeres pueden padecerla, es más común que la neuralgia del trigémino afecte más a las mujeres (en una proporción de 1,5 a 1) mayores de 50 años. Se trata del tipo de dolor facial más frecuente y, sin embargo, en la primera consulta, más del 40% de los pacientes obtienen un diagnóstico erróneo, lo que hace que el diagnóstico de esta enfermedad se suele retrasar al menos un año. La neuralgia del trigémino afecta con mayor frecuencia a la zona del pómulo y de la mandíbula (en el 90%-95% de los casos, solo alrededor del 5% de los pacientes llegan a experimentar dolor en la zona ocular) y, por lo general, solo suele afectar un único lado de la cara, siendo bilateral en sólo 1-6% de los casos. La neuralgia del trigémino se produce por el contacto anómalo de algún vaso sanguíneo con el nervio trigémino (forma primaria) y en la mayoría de los pacientes el vaso responsable de esta anomalía es la arteria cerebelosa superior. Aunque de forma muy infrecuente, la neuralgia del trigémino puede ser secundaria a otras

enfermedades, como lesiones que afectan al trigémino o la esclerosis múltiple. Los casos familiares son raros, pero pueden estar presentes entre el 1-2% de los pacientes.

Tal y como apunta el **Dr. Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, «*la neuralgia del trigémino, como su propio nombre indica, es un tipo de **dolor que se origina a lo largo del recorrido del nervio trigémino, un nervio que controla, principalmente, la musculatura de la masticación y la sensibilidad facial, y que se extiende a lo largo de la zona frontal y ocular, la mejilla y la mandíbula***».



Esta patología «*provoca un **dolor súbito y muy intenso, similar a una descarga eléctrica, que los pacientes suelen experimentar de forma intermitente, y que generalmente se inicia ante cualquier estímulo táctil o térmico en el rostro. Es, por lo tanto, muy habitual que se desencadene al realizar actividades tan ordinarias como masticar, hablar, sonreír, bostezar, lavarse la cara, los dientes, afeitarse...***», apunta el experto de la SEN.

«*Independientemente de si se trata de una neuralgia del trigémino primaria o secundaria, teniendo en cuenta la elevada intensidad de los ataques de dolor, que pueden presentarse varias veces al día durante semanas y meses, todos los pacientes asocian a una **disminución importante de su calidad de vida***», señala el Dr. Irimia.

En este sentido, la incidencia de **depresión** (<https://www.geriatricarea.com/?s=depresi%C3%B3n>) y **ansiedad** en pacientes con neuralgia del trigémino es casi tres veces mayor que en la población general y se relaciona con la intensidad del dolor y la duración de la enfermedad. Otras manifestaciones que pueden acompañar a la enfermedad son:

- bajo rendimiento en las actividades de la vida diaria
- aislamiento social
- alteración del sueño
- fatiga

<https://facebook.com/shkred/sham/share?fbclid=IwAR10P1H07%0D1entio%0Dca%0Dla%0Dde%0Dla%0Dcalidad%0Dde%0Dvida%0D2F>

Por cada caso de neuralgia del trigémino (NT) se indica que es importante considerar una **aproximación**

la incidencia de la neuralgia del trigémino aumenta con la edad y afecta a **Newsletter** **de vida** **%2F** **ia%20del%20trig%C3%A9mino%20es%20casi%20tres%20veces%20mayor%20que%20en%20la%20**

utm_source=Geriaticarea&utm_medium=

Banner)

El Dr. Pablo Irimia señala que, «*el tratamiento inicial de la neuralgia del trigémino es el farmacológico. Con los fármacos actuales se estima que cerca del 80-85% de los pacientes quedan libres de dolor a largo plazo, sin embargo no siempre funcionan para todos los pacientes. Estimamos que alrededor de un 20% de estas personas no responden al tratamiento médico o pueden desarrollar efectos adversos a los fármacos y son candidatos a tratamiento quirúrgico*».

«*El momento adecuado para una intervención no está establecido, pero, teniendo en cuenta la intensidad del dolor, es razonable no demorarla en exceso si la persona no responde o no tolera el tratamiento médico*», indide el Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

Artículos relacionados

La Neurociencia global, elemento clave en los sistemas de salud

Sufrir soledad no deseada aumenta el riesgo de suicidio en

La incidencia de la neuralgia del trigémino aumenta con la edad y afecta a las personas mayores, calidad de vida de las personas mayores, calidad-de-vida%2F) calidad-de-vida%2F) Newsletter



HOY Directo Guerra en Oriente Medio Incendio mortal Sevilla Día de la Parálisis Cerebral Prestaci

! Incendio en Sevilla Las rejas impidieron escapar a la familia

ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

PORTADA SALUD

Mantener un cerebro sano es posible: las recomendaciones de expertos para prevenir enfermedades neurológicas

Redacción digital Informativos Telecinco / Candela Hornero
06/10/2024 20:00h.



10 consejos para mantener un cerebro sano. Fuente: de la revista 'El Financiero'.

Anuncio



"Nuestra tasa de conversión ha mejorado en un 80%"

¡¡¡¡¡

¡¡¡¡¡

La Sociedad Española de Neurología ha creado un decálogo con 10 recomendaciones

[El banco de Madrid que guarda centenares de cerebros con los que poder curar el Alzheimer o la ELA](#)

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de [enfermedad neurológica](#) y son la **principal causa de discapacidad**. Las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica son enfermedades neurológicas como el Alzheimer, Parkinson, ictus, ELA, esclerosis múltiple, epilepsia o migraña.



Grasa Alta
Calidad
Alimentaria

NSF H1 Lubricantes
Calidad Alimentaria

FUCHS

[Abrir >](#)

causas de defunción en España en 2023.

MÁS

- | 'Alzhéimer', el corto que quiere disgnificar a los cuidadores
- | Alzhéimer a los 58 años: "Pensaba que en dos meses no reconocería a mis hijos"
- | Así son las entrañas del Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía

“Al menos el 80% de los casos de ictus son **prevenibles** y también lo son alrededor del **40% de los casos de demencia** y el 30% de los casos de epilepsia. Pero, además, aunque no todos los casos sean prevenibles, la gran mayoría de las enfermedades neurológicas pueden ser **menos graves si cuidamos adecuadamente nuestro cerebro**”, señala Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

“**Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde** en la vida para adoptar medidas que permitan la prevención de la enfermedades neurológicas, así que ojalá, entre todos, consíganos mitigar su impacto controlando y/o evitando los factores de riesgo de estas enfermedades”.

La investigación
en Alzheimer
tiene nombre
y apellido

fundación
reina sofía

Los 10 consejos para cuidar tu cerebro

Con motivo de la próxima celebración de la 15ª edición de la Semana del Cerebro, la Sociedad Española de Neurología ha creado [un decálogo](#) con las **10 recomendaciones principales** para tener un cerebro sano. Estas son:



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, etc.
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 hiperglucemia. La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.
5. **Potencia tus relaciones sociales** y afectivas evitando la

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, actividades laborales, etc.).

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.

Suscríbete a las [newsletters de Informativos Telecinco](#) y te contamos las noticias en tu mail.

Síguenos en [nuestro canal de WhatsApp](#) y conoce toda la actualidad al momento.

TEMAS

Enfermedades

Alzheimer

Parkinson



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

Ignacio Moreno Bustamante: Talento con nombre y apellidos

Ignacio Moreno Bustamante

~1 minuto

SIN ACRITUD

Cientos de gaditanos brillantísimos se han tenido que marchar lejos de esta tierra para desarrollar sus carreras profesionales y sus vidas. Imagine que algún día pudiéramos retenerlos. Seríamos imparables



Cuando era pequeño me divertía hacer una imaginaria selección de futbolistas gaditanos que no jugaban en el Cádiz. Y pensaba que si los reunieran a todos vestidos de amarillo no se nos escaparía, como mínimo, la clasificación para la Copa de la UEFA. Me salían ...

DIPUTACIÓN (HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/NOTICIAS-DIPUTACION-PROVINCIAL-DE-ALMERIA/)

SUCESOS (HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/SUCESOS/)

AGRICULTURA (HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/AGRICULTURA/)

ANDALUCÍA (HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/NOTICIAS-DE-ANDALUCIA/)

NACIONAL (HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/NOTICIAS-NACIONALES/)

UD ALMERÍA (HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/UDALMERIA/)

DEPORTES (HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/DEPORTES/)

UAL (HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/UAL/)

Home (https://www.almerianoticias.es/) / Última Hora (https://www.almerianoticias.es/category/ultima-hora/) / Más de medio centenar de edificios públicos se iluminan de verde este sábado por el Día Mundial contra la Meningitis

NOTICIAS NACIONALES · ÚLTIMA HORA

Vídeo destacado

Más de medio centenar de edificios públicos se iluminan de verde este sábado por el Día Mundial contra la Meningitis

05/10/2024

00:00 01:23



UNIDAD DE PRÓSTATA

La Unidad de Próstata de HLA Hospital Mediterráneo pone a tu disposición las técnicas más modernas, tratamientos mínimamente invasivos y un equipo altamente cualificado para el cuidado de tu salud y la mayor prevención.



- Terapias focal para el carcinoma de próstata
- Láser HoloM para el adenoma de próstata
- Nuevo equipo para realizar procedimientos de biopsia por fusión.

SUMAMOS SALUD

PIDE CITA: 950 621 063 - Portal del Paciente - App HLA

Calle Nueva Musa, 8
grupohla.com



(https://www.grupohla.com/hlahospitalmediterraneo)



Más de medio centenar de instituciones públicas de toda España han confirmado a la Asociación Española contra la Meningitis (AEM) que las fachadas de sus edificios se iluminan de verde este sábado con motivo del Día Mundial contra la Meningitis, que se conmemora en esta fecha.

La lista de los edificios públicos que participarán en esta iniciativa de difusión, concienciación y visualización son la sede del Senado de España en Madrid, el teatro Liceu de Barcelona, las fuentes de la Plaza de España de Sevilla, la fachada del Teatro Campoamor de Oviedo, el Museo de la Cuchillería de Albacete, el Navarra Arena de Pamplona, el Cabildo de Gran Canaria, además de los ayuntamientos de Málaga, Huelva, Fuengirola, Dos Hermanas, A Coruña, Santa Cruz de Tenerife, Santander, Gijón, Guadalajara, Parla, Terrassa y Mataró, entre otros.

AEM pone el foco, un año más, en el trabajo de la sanidad pública a la hora además de poner en marcha las campañas de vacunación, la prevención y la investigación como herramientas para combatir una enfermedad que afecta a 2,5 millones de personas cada año en el mundo.

La presidenta de la Asociación, Cristina Regojo, ha recordado que la meningitis es “una enfermedad dramática, devastadora y que debilita al paciente, pero también a los familiares y cuidadores. Se desarrolla rápidamente y deja poco margen de tiempo para buscar el tratamiento que necesita para sobrevivir. Puede matar en cuestión de horas, a menudo tiene implicaciones para la salud de por vida para los que sobreviven y graves consecuencias sociales y económicas”.

CIFRAS Y CONSEJOS

Cada año se producen más de 2,5 millones de casos de meningitis en todo el mundo. Mata a una de cada 10 personas y, trágicamente, alrededor de la mitad de las muertes por meningitis son en niños menores de cinco años. Uno de cada 5 supervivientes tendrá discapacidades de manera permanente, incluyendo pérdida de audición, daño cerebral, pérdida de extremidades y epilepsia. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), España registra una media de 1.000 casos anuales, de los que el 10 por ciento son muy graves.

“La vacunación es la mejor defensa ante estas y otras enfermedades. Las vacunas existentes ofrecen una excelente protección, pero no pueden prevenir todas las formas de la enfermedad”, ha subrayado Regojo. Por ello, es importante mantener unos hábitos de higiene y de vida saludables que ayuden al sistema inmunitario, como pueden ser evitar sustancias tóxicas como el tabaco, el alcohol y otras drogas.

Para la OMS, poner en marcha la Hoja de Ruta supondría salvar hasta 200.000 vidas al año. Así, se podrían eliminar las epidemias de meningitis bacteriana; reducir sus casos en un 50 por ciento con la vacunación y las muertes en un 70 por ciento; y reducir la discapacidad y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Previous:

Las mujeres ocupan el 38% de los puestos de trabajo en el sector audiovisual español (<https://www.almerianoticias.es/las-mujeres-ocupan-el-38-de-los-puestos-de-trabajo-en-el-sector-audiovisual-espanol/>)

Next:

Inicio de las fiestas de Peñarrodada (<https://www.almerianoticias.es/inicio-de-las-fiestas-de-penarrodada/>)

Suscríbete a nuestro boletín



Nuevo boletín de noticias

Regístrate a nuestra Newsletter para recibir las noticias más importantes del día

Dirección de correo electrónico

SUSCRIBIRME

¡No enviamos spam! Lee nuestra política de privacidad (<https://www.almerianoticias.es/politica-privacidad/>) para más información.

Noticias más leídas



Roquetas inicia las fiestas en honor a la Virgen del Rosario con buen ambiente y afluencia de vecinos y visitantes (<https://www.almerianoticias.es/roquetas-inicia-las-fiestas-en-honor-a-la-virgen-del-rosario-con-buen-ambiente-y-afluencia-de-vecinos-y-visitantes/>)



Celebración del XXXI Día de la Asociación Cultural Santiago en Cantabria (<https://www.almerianoticias.es/celebracion-del-xxxi-dia-de-la-asociacion-cultural-santiago-en-cantabria/>)



Música, moda y cultura se dan la mano en la tercera



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

PORTADA [SALUD](#)

La neuralgia del trigémino provoca un dolor similar a una descarga eléctrica y afecta a unas 35.000 personas

Redacción digital Informativos Telecinco / Candela Hornero

07/10/2024 12:03h.



España unos 2.000 nuevos casos

Es habitual que se desencadene al realizar actividades como masticar, hablar, sonreír, bostezar o lavarse la cara

La influencer Gala González anuncia que sufre "neuralgia de trigémino", una dolorosa enfermedad

Hoy, 7 de octubre, se conmemora el Día Internacional de la Neuralgia del Trigémino, un tipo de **dolor crónico e intenso** que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) **afecta en España a más de 35.000 personas**.

PUBLICIDAD

propio nombre indica, **es un tipo de dolor** que se **origina en el nervio trigémino**, un nervio que controla, **la masticación y la sensibilidad facial**, y que se proyecta a la zona ocular, la mejilla y la mandíbula”, explica Pablo Martínez de la Cruz, jefe de Servicio de Neurología de la Sociedad Española de Neurología.

| Álvaro Morata sufre neuralgia del trigémino en la boca

| Cómo tratar las crisis de la neuralgia

| La meningitis puede provocar la muerte en menos de 24 horas

“Provoca un dolor súbito y muy intenso, **similar a una descarga eléctrica**, que los pacientes suelen **experimentar de forma intermitente**, y que generalmente se inicia ante cualquier estímulo táctil o térmico en el rostro. Es, por lo tanto, muy habitual que **se desencadene al realizar actividades tan ordinarias** como masticar, hablar, sonreír,

El dolor facial más frecuente: cómo y a quién afecta

Afecta con mayor frecuencia a la **zona del pómulo y de la mandíbula** (en el 90%-95% de los casos, solo alrededor del 5% de los pacientes llegan a experimentar dolor en la zona ocular) y, por lo general, suele afectar un **único lado de la cara**, siendo bilateral en solo 1-6% de los casos.

Aunque puede iniciarse a cualquier edad y tanto hombres como mujeres pueden padecerla, es más **común que afecte a mujeres** (en una proporción de 1,5 a 1) **mayores de 50 años**. En ambos sexos, la incidencia aumenta con la edad, especialmente a partir de la sexta década de la vida y se estima que, al menos, un 0,3% de la población española llegará a desarrollar este trastorno a lo largo de su vida.

Diagnóstico y causas del dolor facial más frecuente

Es el tipo de **dolor facial más frecuente** y, sin embargo, en la primera consulta, **más del 40% de los pacientes obtienen un diagnóstico erróneo**, lo que hace que el diagnóstico de esta enfermedad se suela retrasar al menos un año.



mayoría de los pacientes el vaso responsable de esta anomalía es la arteria cerebelosa superior. Aunque de forma muy infrecuente, la neuralgia del trigémino puede ser **secundaria** a otras enfermedades, como lesiones que afectan al trigémino o la esclerosis múltiple. Los casos familiares son raros, pero pueden estar presentes entre el 1-2% de los pacientes.

Los ataques de dolor provocan una disminución de la calidad de vida

“Pero independientemente de si se trata de una neuralgia del trigémino primaria o secundaria, teniendo en cuenta la elevada intensidad de los **ataques de dolor**, que pueden presentarse **varias veces al día durante semanas y meses**, todos los pacientes asocian a una disminución importante de su calidad de vida.”, señala Pablo Irimia.

Los últimos estudios realizados al respecto apuntan que la neuralgia del trigémino supone un importante **impacto sobre la capacidad laboral en un 34% de los pacientes** y que más del 50% de los pacientes tienen limitaciones laborales. Además, la incidencia de la **depresión y la ansiedad** en pacientes con neuralgia del trigémino es casi **tres veces mayor** que en la población general y se relaciona con la intensidad del dolor y la duración de la enfermedad.

Otras manifestaciones que pueden acompañar a la enfermedad son un bajo rendimiento en las actividades de la vida diaria, **aislamiento social, alteración del sueño**, fatiga o problemas alimentarios. Por todo esto, es importante considerar una aproximación terapéutica multidisciplinar junto a profesionales de salud mental a la hora de abordar a estos pacientes.

“En todo caso, el **tratamiento** inicial de la neuralgia del trigémino es el **farmacológico**. Con los fármacos actuales se estima que cerca del 80-85% de los pacientes quedan



Suscríbete

GALERÍAS



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

Sociedad



La meningitis es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes | Vithas (Ep)

f X in

EP 5 DE OCTUBRE DE 2024, 22:41

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

Lo más visto



El bar Caión reabre en Carballo

REDACCIÓN



Caminata al Monte Neme y degustación de callos en Buño

REDACCIÓN



La fabada triunfa en Paosaco, a pesar del mal tiempo

REDACCIÓN



Goleada del Bergan en el Helmántico de Salamanca

REDACCIÓN





Suscríbete

**Hasta 10% dto + 10% EXTRA con BACTIVE10**

— Barceló Lanzarote Active... - Patrocinado

[Reservar](#)

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

Desafío para la salud

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

PUBLICIDAD

**Hasta 10% dto + 10% EXTRA con BACTIVE10**

— Barceló Lanzarote Active... - Patrocinado

[Reservar](#)

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

De hecho, es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes. “Los síntomas suelen aparecer de forma brusca y los más habituales son fiebre alta, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, sensibilidad a la luz y



NUTRICIÓN (HTTPS://WWW.VOZPOPULI.COM/BIENESTAR/NUTRICION)

¿Cómo tener buena memoria a partir de los 60 años? El alimento mágico para conseguirlo

Los problemas de memoria son una de las mayores preocupaciones a partir de cierta edad. Te contamos cuál es el alimento que, según una reciente investigación, mejora la función cognitiva y estimula la memoria

- Esta es la edad a la que se empieza a perder la memoria: así puedes estimular tu mente y evitarlo (<https://www.vozpopuli.com/bienestar/desvelan-edad-perder-memoria-prevenir-sd.html>)



El alimento que debes consumir para tener una buena memoria a partir de los 60 años. **FREEPIK**

 Patricia Núñez (<https://www.vozpopuli.com/redaccion/patricia-nunez>)

Publicado: 04/10/2024 16:33

Actualizado: 04/10/2024 16:33



(https://twitter.com/intent/tweet?original_referer=https%3A%2F%2Fwww.vozpopuli.com%2Fbienestar%2Fnutricion%2Falimento-memoria-60-anos-sd.html&tw_p=tweetbutton&url=https%3A%2F%2Fwww.vozpopuli.com%2Fbienestar%2Fnutricion%2Falimento-memoria-60-anos-sd.html&text=%C2%BFC%C3%B3mo+tener+buena+memoria+a+partir+de+los+60+a%C3%B1os%3F+El+alimento+m%C3%A1gico+para+conseguirlo&via=voz_populi)



A medida que cumplimos años, son muchos los cambios que sufrimos, tanto física como mentalmente. Y **los problemas de memoria (<https://www.vozpopuli.com/bienestar/habitos-perdida-memoria-envejecimiento-sd.html>) son de los que más preocupan**. Según los expertos, es a partir de los 60 años cuando el deterioro se intensifica, y lo que hasta ahora habían sido simples despistes se convierten en olvidos preocupantes que pueden afectar al día a día de manera importante.

Remediar o retrasar estos problemas de memoria es uno de los mayores objetivos de los investigadores que **tratar de ayudar para frenar el deterioro cognitivo**, y con él la capacidad de nuestro cerebro para recordar cosas.

Practicar ejercicio físico, mantener unas buenas relaciones sociales, tener una buena higiene del sueño, estimular al cerebro y cuidar la alimentación son las principales **recomendaciones de los expertos para cuidar de la salud y de la memoria**. Y en el caso de la alimentación, encontramos una gran variedad de **alimentos que pueden ayudar a frenar el envejecimiento cerebral**.

Así lo apunta el doctor Gurutz Linazasoro, miembro de la Sociedad Española de Neurología a '[BBC Mundo](https://www.bbc.com/mundo)': "**La alimentación es uno de los pocos factores de riesgo de enfermedades neurológicas que está en nuestra mano modificar**".

En los últimos años, las investigaciones han señalado a populares alimentos como las nueces, el chocolate o las verduras de hoja verde como ingredientes beneficiosos para la salud cerebral. Pero además, un reciente estudio reconoce **el poder del wasabi para el cerebro**.



PIXABAY

El wasabi, el alimento que ayuda a tener buena memoria a partir de los 60 años



Aunque propio de la cocina japonesa, el wasabi ha ganado popularidad en los últimos años tanto por su característico sabor como por sus propiedades nutricionales. **Se trata de un ingrediente energético** que, aunque hay que tener en cuenta que su consumo suele ser pequeño para acompañar a otros alimentos principales, los expertos han desvelado sus numerosos beneficios para la salud, incluida la memoria.

De picante sabor, este alimento **se suele consumir con sushi, aunque también se toma para acompañar carnes y otros pescados**. El wasabi es una planta semiacuática de la que se aprovecha su raíz, parecida al rábano picante, con la que se prepara una pasta de color verde intenso, cuyo cultivo se ha extendido fuera de Japón por todo el mundo.

Y precisamente ha sido en Japón donde un grupo de investigadores ha desvelado que, además de las conocidas **propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antibacterianas del wasabi**, su consumo habitual puede mejorar la función cognitiva y **la memoria de las personas mayores de 60 años**.

Así lo apunta esta investigación, publicada en la reconocida revista científica 'Nutrients', en la que se detallan los resultados de este ensayo que señala al ingrediente clave de este condimento como responsable de este beneficio. Se trata del 6 metilsulfinil hexil isotiocianato (6-MSITC), un **compuesto bioactivo que mejora determinados aspectos de la memoria en adultos mayores sanos**.



PEXELS

La **investigación fue llevada a cabo durante 12 semanas** en adultos mayores de 60 años, que se dividieron aleatoriamente en dos grupos, uno de ellos tomó un comprimido diario de 100 miligramos de wasabi, mientras que al otro se le administró un placebo.

Portada

Etiquetas

Más de medio centenar de edificios públicos españoles se iluminan de verde por la meningitis



Agencias

Sábado, 5 de octubre de 2024, 10:03 h (CET)

MADRID, 05 (SERVIMEDIA)

Más de medio centenar de instituciones públicas de toda España confirmaron a la Asociación Española contra la Meningitis (AEM) que las fachadas de sus edificios se iluminarán de verde este sábado con motivo del Día Mundial contra la Meningitis.

Según informó la AEM, en la lista de los edificios públicos que participarán en esta iniciativa de difusión, concienciación y visualización de la meningitis están la sede del Senado de España en Madrid, el teatro Liceu de Barcelona, las fuentes de la Plaza de España de Sevilla y la fachada del Teatro Campoamor de Oviedo.

Junto a ellos, el Museo de la Cuchillería de Albacete, el Navarra Arena de Pamplona, el Cabildo de Gran Canaria, y los ayuntamientos de Málaga, Huelva, Fuengirola, Dos Hermanas, A Coruña, Santa Cruz de Tenerife, Santander, Gijón, Pamplona, Guadalajara, Parla, Terrassa y Mataró, entre otros.

En esta edición, la AEM puso el foco en el trabajo de la sanidad pública a la hora de poner en marcha las campañas de vacunación, la prevención y la investigación como herramientas para combatir una enfermedad que afecta a 2,5 millones de personas cada año en el mundo.

Para la presidenta de la AEM, Cristina Regojo, la meningitis es “una enfermedad dramática, devastadora y que debilita al paciente, pero también a los familiares y cuidadores. Se desarrolla rápidamente y deja poco margen de tiempo para buscar el tratamiento que necesita el paciente para sobrevivir”.

CIFRAS DE LA MENINGITIS

De hecho, añadió, “puede matar en cuestión de horas, a menudo tiene implicaciones para la salud de por vida para los que sobreviven y graves consecuencias sociales y económicas”.

Cada año se producen más de 2,5 millones de casos de meningitis en todo el

Lo más leído

[1 El acto del reconocimiento de gobiernos](#)[2 Leyendas del México colonial](#)[3 Arquitectura empresarial; La guerra por la Innovación - EP1 La Batalla de los Silos](#)[4 Nueva gama 2025 de Toyota bZ4X, el primer vehículo eléctrico de batería desarrollado por Toyota](#)[5 Reactividad Vs Proactividad en el trabajo](#)

Noticias relacionadas

Pesadillas fiscales y sueños monetarios

Menuda semana tras el breve descanso. Precios del petróleo, cifras de inflación, titulares fiscales y debates sobre la reunión del BCE de la próxima semana. Nos visitaron fantasmas del pasado, del presente y, potencialmente, del futuro próximo.

IAG pide más control en los pasaportes en los aeropuertos

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

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

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

mundo. Una de cada 10 personas fallece y alrededor de la mitad de las muertes por meningitis son en niños menores de cinco años.

Uno de cada cinco supervivientes tendrá discapacidades de manera permanente, incluyendo pérdida de audición, daño cerebral, pérdida de extremidades y epilepsia. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España se registra una media de 1.000 casos anuales, de los que el 10% son muy graves.

Por ello, subrayó Regajo, "la vacunación es la mejor defensa ante estas y otras enfermedades. Las actuales vacunas ofrecen una excelente protección, pero no pueden prevenir todas las formas de la meningitis".

Del mismo modo, los expertos recomendaron mantener unos hábitos de higiene y de vida saludables que ayuden al sistema inmunitario, como evitar sustancias tóxicas como el tabaco, alcohol y otras drogas porque debilitan la protección natural ante los agentes externos.

La AEM, además, presentó la semana pasada en Vigo el documental titulado 'La meningitis en Galicia: más allá de las cifras'. El trabajo audiovisual, de unos 25 minutos, contó con testimonios e imágenes de la epidemia de meningitis presente en Galicia en los años 70.

En su realización participaron expertos sanitarios, personas afectadas y autoridades de la Xunta de Galicia y del Ayuntamiento de Vigo.

TE RECOMENDAMOS



Nuevo Audi Q6 e-tron.

**Por 695€/mes* en 36 cuotas,
seguro y mantenimiento incl.
Entrada: 14.727€**



¿Buscas trabajo?

**Desarrolla tu vocación
comercial como
agente de seguros con Sanitas**



Planifica tu cocina perfecta

Diseña tu cocina con IKEA



Una nueva forma de moverse

Silence s04: Un vehículo tan

+

Menu

SABERVIVIRtve

Buscar



[Iniciar Sesión](#)

- [Salud Activa](#)
- [Avances médicos](#)
- [Nutrición](#)
- [Bienestar](#)

SABERVIVIR
tve sabervivirtv.com

Dra. Marian Rojas

PROTÉGETE DE LAS PERSONAS TÓXICAS

CLAVES PARA QUE NO TE AFECTEN

LAS GRASAS BUENAS CON EFECTO ANTI INFLAMATORIO

Analgésicos, antibióticos...

FÁRMACOS Y ALIMENTOS

QUE NO CONVIENE MEZCLAR

EL NUEVO MÉTODO PARA ADELGAZAR

EL SECRETO ESTÁ EN COMBINAR BIEN LOS ALIMENTOS

Dr. Valentín Fuster

CORAZÓN MÁS FUERTE

HÁBITOS QUE REJUVENECEN LAS ARTERIAS Y PREVIENEN EL INFARTO



[SUSCRÍBETE A TU REVISTA](#)

Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud. ¡Por solo 2€/mes!

[Suscríbete](#)

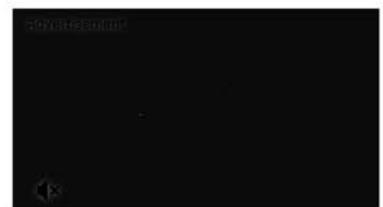
- [Newsletter](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Instagram](#)
- [TikTok](#)
- [Youtube](#)
- [Pinterest](#)

[SUSCRÍBETE](#)

[Salud Activa](#)

Estos son los síntomas de la meningitis en los adultos que debes conocer

Aunque la asociamos a los niños, la meningitis es también una enfermedad de adultos y puede presentarse más fácilmente tras pasar una gripe o una infección alimentaria. Conviene identificarla a tiempo para evitar complicaciones.





[Dr. Francisco Marín](#)

Médico de Atención Primaria



[Soledad López](#)

Periodista especializada en salud y nutrición

Actualizado a 05 de octubre de 2024, 13:00



ISTOCK

Dolor de cabeza y fiebre. Son molestias habituales al sufrir una gripe, pero también son dos de las señales características de la meningitis.

Conocer qué otros síntomas alertan de su presencia es básico para actuar a tiempo frente a una alteración que **puede llegar a ser grave**.

La meningitis es una **inflamación de las membranas que rodean el cerebro** y la médula espinal y puede tener **varios orígenes** (virus, bacterias, hongos, tóxicos...), aunque la más peligrosa es la de origen bacteriano.

Al contrario de lo que muchos creen, **no solo afecta a niños**. Aunque los agentes infecciosos que la causan suelen ser distintos, puede ocurrir en personas de todas las edades. Según la OMS, esta enfermedad afecta a más de 2,5 millones de personas en todo el mundo y causa unas **300.000 defunciones al año**, a pesar de que muchos casos se podrían prevenir, sobre todo mediante la **vacunación**, apuntan desde la Sociedad Española de Neurología. Según la SEN, su incidencia aumentó un 13% el último año en España.

Conviene estar alerta, **sobre todo en determinadas circunstancias** que pueden predisponer a sufrirla.



Neurología

[Las mujeres con presión arterial diastólica elevada tienen más riesgo de sufrir migraña](#)

Eva Camero

Épocas del año con más meningitis

Aunque la meningitis puede ocurrir en cualquier momento del año, en España **su incidencia aumenta en invierno y en primavera**, tal como ocurre con la gripe.

Ocurre por dos razones. En primer lugar, en los adultos la bacteria que más causa la meningitis es **un neumococo que también es responsable de la infección de los pulmones o de las vías altas**. Una vez ha infectado esas zonas (algo que ocurre más durante esta época), puede pasar al cerebro e infectar las meninges.

Thank you for watching

Además, en invierno nuestras defensas pueden estar "tocadas". *"Tras haber pasado un proceso gripal el sistema inmune está debilitado, eso puede llevar por ejemplo a sufrir una pulmonía por neumococo, lo que puede dar paso a la meningitis"*, explicaba el Dr. Juan Carlos García-Moncó, de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Un gran paso

[Una nueva inteligencia artificial puede predecir más de mil enfermedades antes del diagnóstico](#)

Pablo Cubí del Amo

síntomas de una meninges infectada

"Cuando el origen es bacteriano es muy importante actuar a tiempo para evitar complicaciones. Hay que acudir a Urgencias ante la mínima sospecha", alerta el Dr. Juan Carlos García-Moncó. Estos son los síntomas que, si se presentan a la vez, **no debes dejar pasar**.

- **Sufres un dolor de cabeza intenso.** Suele presentarse de forma súbita (de repente) y ser **mucho más intenso de lo habitual**. Sospecha si es una cefalea algo "distinta" a la habitual.
- **Tienes el cuello rígido.** La meningitis puede provocar rigidez en el cuello, que hace casi imposible **llevar la barbilla al pecho o girarlo bien a derecha e izquierda**. Sin embargo, no siempre se presenta este síntoma.
- **Te sube mucho la fiebre.** La temperatura corporal también suele elevarse **de forma precipitada**.
- **Sientes confusión, somnolencia...** te cuesta pensar. Los otros síntomas son muy habituales, pero si se presentan junto a **alteración del estado mental** debemos acudir a Urgencias rápidamente.

¿qué puede llevarte a sufrir meningitis?

Las bacterias causantes de la meningitis pueden llegar a ti a través del aire y es lo más habitual (por ello el contagio de otras personas infectadas es fácil). **Pero no es la única vía:**

- **Una otitis puede ser el origen.** *"No es extraño encontrar pacientes con meningitis que empezaron con una otitis o cualquier otra infección tratada por el otorrino"*, explica el Dr. García-Moncó. Y es que la bacteria que causa la meningitis (y la pulmonía) también **puede ser responsable de la infección de oídos o de los senos paranasales**. De ahí puede pasar a las meninges.
- **Puedes infectarte a través de alimentos.** La listeria es una bacteria que **puede estar presente en quesos no pasteurizados o preparados cárnicos** en mal estado. Al comerlos, la bacteria pasa al organismo y puede causar meningitis.
- **A veces ocurre por una intoxicación.** *"Aunque no es nada habitual, algunos fármacos pueden llegar a causar una meningitis. Eso sí, suelen ser de buen pronóstico"*, nos cuenta el Dr. García-Moncó. En este caso la meningitis no es infecciosa: **ocurre porque se irrita la meninges**. Se sospecha que un abuso de antiinflamatorios (sobre todo del ibuprofeno) puede llevar a ello.
- **Una enfermedad autoinmune.** En los últimos años se ha descubierto que hay personas en las que **el sistema de defensas responde contra el organismo** y provoca "meningitis autoinmunes". También existe la sospecha de que hay genes que podrían predisponer a sufrir infecciones de las meninges.
- **La consecuencia de un cáncer.** En raras ocasiones, cuando un cáncer **se expande** y llega al cerebro, puede provocar lo que se conoce como **"meningitis por metástasis"**.

Newsletter

Únete a nuestra comunidad y practica un estilo de vida saludable

[Apúntate](#)

[Suscríbete a tu revista favorita](#)

[Corazón más fuerte](#)

Edición papel

Recíbela en tu casa, cada mes y al mejor precio.

[suscríbete](#)

[Corazón más fuerte](#)

Edición digital

La revista siempre disponible en tu dispositivo favorito

¿Qué estás buscando?



 Oct 4, 2024

Sanidad avanza en la regulación del uso medicinal del cannabis para Esclerosis Múltiple

Las patologías a las que se refiere el texto oficial son la espasticidad por Esclerosis Múltiple con rigidez y espasmos musculares, las formas graves de epilepsia refractaria, las náuseas y vómitos por quimioterapia y el dolor crónico refractario que persiste con los fármacos más comunes.

El Ministerio de Sanidad ha puesto en marcha el desarrollo del Real Decreto con el que prevé aprobar la regulación del cannabis para su uso medicinal en aquellas patologías en las que se ha probado que tiene beneficio terapéutico. También en enfermedades con dolor



M crónico y persistente que no se alivia con los tratamientos habituales. **Esclerosis Múltiple España** DONA. Durante este periodo, la ciudadanía puede hacer aportaciones al Real Decreto a través de la **web del Ministerio** en la sección de consulta pública y las contribuciones recibidas serán estudiadas por un equipo de expertos.

Sanidad ha informado que las patologías a las que se refiere el texto son la **espasticidad por Esclerosis Múltiple con rigidez y espasmos musculares**, las formas graves de epilepsia refractaria, las náuseas y vómitos por quimioterapia y el dolor crónico refractario que persiste con los fármacos más comunes.

La **regulación del uso medicinal del cannabis que plantea el Ministerio** pretende adecuarse a las evidencias científicas disponibles y con ello, facilitar el acceso de preparados estandarizados de cannabis a pacientes en los que los medicamentos autorizados no han sido eficaces.

Uso medicinal del cannabis para Esclerosis Múltiple

Desde el ministerio de Sanidad aseguran que la regulación planteada para el uso medicinal del cannabis para Esclerosis Múltiple ofrece una seguridad plena para los pacientes. La **prescripción siempre estaría limitada a médicos especialistas y el** profesional evaluará periódicamente la utilidad y seguridad del tratamiento, considerando su interrupción si no hay beneficios.

Además, las fórmulas magistrales de preparados de cannabis se elaborarían en servicios de farmacia hospitalaria para asegurar un seguimiento farmacoterapéutico adecuado. El borrador del Real Decreto también establece un registro para asegurar la trazabilidad y calidad de los preparados estandarizados de cannabis utilizados en la elaboración de fórmulas magistrales.

Con esta regulación **España pasaría a asemejarse a países del entorno que disponen de normativas que permiten el uso del cannabis medicinal** como Portugal, Reino Unido o Noruega. Y



también se posiciona en la línea de la Organización Mundial de la Salud y de las Naciones Unidas, que reconocen las potencialidades terapéuticas de estos compuestos.



DONA



Sobre la eficacia del cannabis medicinal

Sobre la **eficacia del cannabis como alternativa terapéutica**, se ha demostrado que ciertas sustancias del cáñamo pueden aliviar algunos síntomas típicos de la Esclerosis Múltiple como el dolor y la espasticidad (rigidez, espasmos musculares dolorosos), síntomas que deterioran significativamente la calidad de vida de las personas con EM.

El cannabis puede ser administrado por diferentes vías: por inhalación (planta fumada o extractos vaporizados), por vía oral (aceites, tinturas, cápsulas, «comestibles») o como aplicación tópica (lociones y ungüentos). La más común es la inhalación de cannabis tras combustión al fumar, pero desde el punto de vista terapéutico esta vía no está recomendada en ningún caso. Además, si se mezcla con tabaco, en el caso de la Esclerosis Múltiple es especialmente perjudicial.

En este sentido, la regulación plantea la **administración por vía oral de estos compuestos por ser la más adecuada en términos de efectividad terapéutica y seguridad para los pacientes**

Percepción de riesgo asociado al cannabis

A día de hoy, la percepción del riesgo asociado al consumo de cannabis en la sociedad sigue siendo compleja, vinculándose mayormente a su uso recreativo y los posibles efectos adversos sobre la salud. En la opinión pública, el cannabis ha sido visto como una sustancia con alto potencial de crear adicción, lo que ha influido en la cautela a la hora de explorar sus aplicaciones médicas.

A medida que se ha ampliado la investigación científica, la percepción



M **Esclerosis Múltiple España** DONA

societal hacia el uso médico del cannabis ha comenzado a cambiar, diferenciando el consumo recreativo. Este cambio de perspectiva refleja un mayor entendimiento de los beneficios clínicos potenciales, junto con un enfoque riguroso y controlado para minimizar los riesgos asociados.

Por ello, el reto actual reside en continuar educando a la población y los profesionales de la salud sobre el uso seguro y efectivo del cannabis terapéutico, fomentando un equilibrio entre la gestión de riesgos y el acceso a tratamientos innovadores para quienes lo necesitan.

En Sin categoría Tags cannabis medicina, esclerosis multiple

1

Volver a noticias

Posts relacionados



Jul 3, 2023

El domingo, 9 de julio... ¡Mójate por la Esclerosis Múltiple!

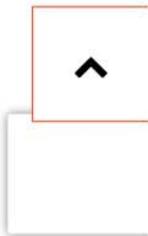
Si hay un día que marca para



Sep 15, 2022

“Vivir con Esclerosis Múltiple me enseñó que decir palabrotas puede...

Elizabeth Jameson es una





ÚLTIMAS NOTICIAS

REGIÓN

NACIONAL

DEPORTES

PROGRAMAS Y PODCASTS

PROGRAMACIÓN



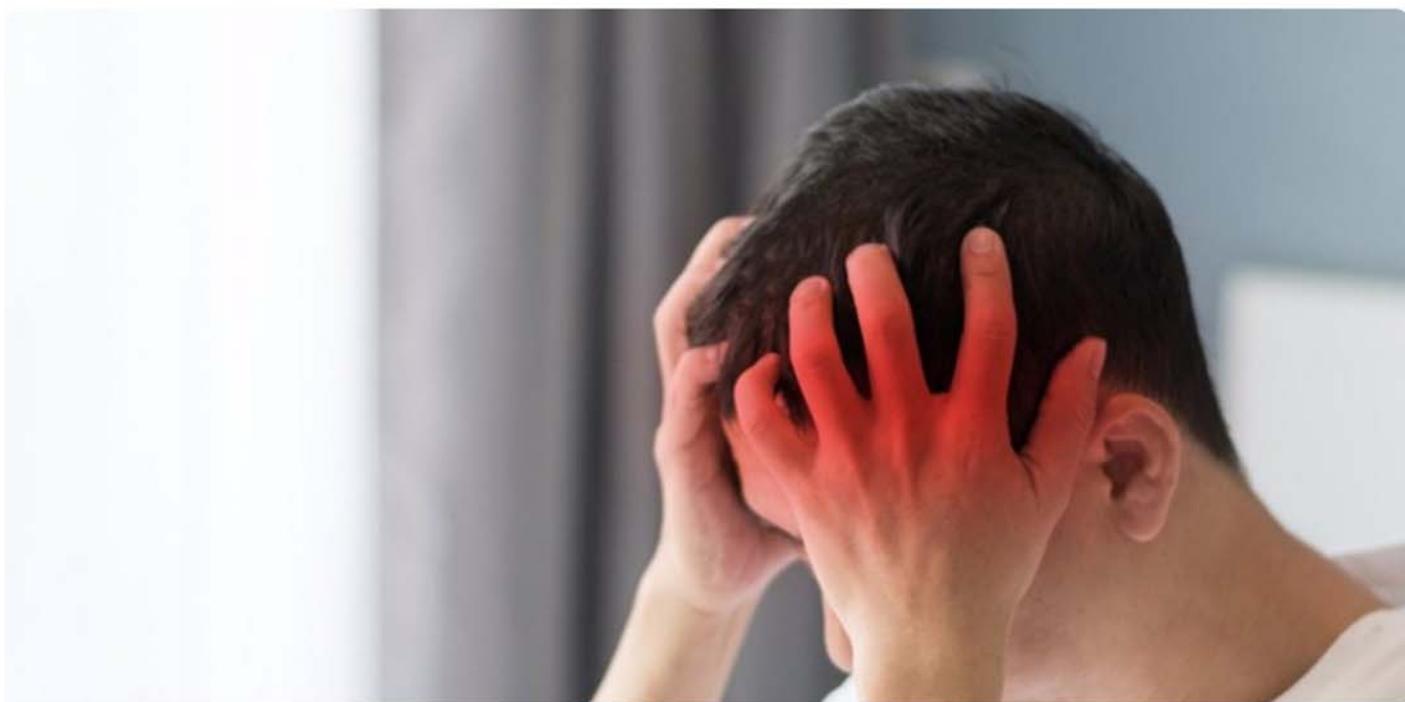
DÍA MUNDIAL

La Sociedad de Neurología insta a los padres a cumplir con la vacunación contra la meningitis

El 30 % de los niños que sufren meningitis acaban sufriendo secuelas graves y el 10 % fallece a consecuencia de esta infección

ONDA REGIONAL

05 OCT 2024 - 08:41



BOLETÍN INFORMATIVO

13:00 – 13:05

OTROS DIRECTOS:

OR MÚSICA

EN DIRECTO

Escucha el audio a continuación



La Sociedad de Neurología insta a los padres a cumplir con la vacunación contra la meningitis
01:03



Cada año se detectan mil casos de meningitis en España. Este sábado, se conmemora **el Día Mundial contra esta enfermedad que causa en todo el mundo 300 mil muertes**. La infección de las membranas que cubren el cerebro y la médula puede estar provocada por bacterias, hongos o virus. Hay vacuna para prevenirla y hacer que sus efectos sean menores, sobre todo, en la corte de edad con más prevalencia: niños y adolescentes.

Una de cada 10 personas que contraen la enfermedad acaba muriendo y hasta un 30% de los afectados acaba sufriendo secuelas graves. La meningitis es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes. **Marta Guillán Rodríguez, Secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología, explica que** "al contrario de lo que se piensa no es una enfermedad derrotada aún y no todos los tipos están sujetos a vigilancia epidemiológica y, además, algunas bacterias causantes de la meningitis también son proclives a provocar septicemia si alcanzan el torrente circulatorio y afectar a todo el organismo".

Los síntomas aparecen de forma repentina y los más habituales son fiebre alta, dolor de cabeza, rigidez en el cuello, náuseas, sensibilidad a la luz y confusión. La meningitis puede llegar a ser epidemia en lugares que no disponen de vacunas. Ese no es el caso de nuestro país. En España y en la Región de Murcia se vacuna contra varios tipos de meningitis. La doctora Guillán insta a cumplir el Calendario Común de Vacunaciones aprobado por el **Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud este año**.

Casi el 20% de la población puede ser portador de alguna de las bacterias que causan la meningitis. Tras la relajación de las medidas de protección contra el COVID-19, la incidencia de la meningitis aumentó un 10% el año pasado en España y, este año lo ha vuelto a hacer un 13%.

BOLETÍN INFORMATIVO

13:00 – 13:05

EN DIRECTO

OTROS DIRECTOS:

OR MÚSICA



6 MESES 6€

EN DIRECTO Guerra en Oriente Próximo | Hezbolá, en el aniversario del 7 de octubre: "Israel es un cáncer que debe ser eliminado"



David Ezpeleta, neurólogo y vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

Ezpeleta, neurólogo: "Todos los países con mejor nivel en literatura y matemáticas que España limitan las pantallas"

- "El ejercicio físico es el mejor neuroprotector conocido"/"Ningún esfuerzo cognitivo es vano, crean la reserva cognitiva que mantiene el cerebro sano"/"La lectura y escritura digital no han traído beneficios, más bien al contrario".
- **Más información:** ["El nivel de matemáticas se hunde en España": las 3 claves del neurocientífico Desmurget para mejorarlo.](#)

5 octubre, 2024 - 02:13

EN: [EDUCACIÓN](#) [NEUROLOGÍA](#) [CEREBRO](#)

[Paolo Fava](#) •





ÚLTIMAS NOTICIAS

REGIÓN

NACIONAL

DEPORTES

PROGRAMAS Y PODCASTS

PROGRAMACIÓN



DÍA MUNDIAL

La Sociedad de Neurología insta a los padres a cumplir con la vacunación contra la meningitis

El 30 % de los niños que sufren meningitis acaban sufriendo secuelas graves y el 10 % fallece a consecuencia de esta infección

ONDA REGIONAL

05 OCT 2024 - 08:41



BOLETÍN INFORMATIVO

13:00 – 13:05

EN DIRECTO

OTROS DIRECTOS:

OR MÚSICA

Escucha el audio a continuación



La Sociedad de Neurología insta a los padres a cumplir con la vacunación contra la meningitis
01:03



Cada año se detectan mil casos de meningitis en España. Este sábado, se conmemora **el Día Mundial contra esta enfermedad que causa en todo el mundo 300 mil muertes**. La infección de las membranas que cubren el cerebro y la médula puede estar provocada por bacterias, hongos o virus. Hay vacuna para prevenirla y hacer que sus efectos sean menores, sobre todo, en la corte de edad con más prevalencia: niños y adolescentes.

Una de cada 10 personas que contraen la enfermedad acaba muriendo y hasta un 30% de los afectados acaba sufriendo secuelas graves. La meningitis es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes. **Marta Guillán Rodríguez, Secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología, explica que** "al contrario de lo que se piensa no es una enfermedad derrotada aún y no todos los tipos están sujetos a vigilancia epidemiológica y, además, algunas bacterias causantes de la meningitis también son proclives a provocar septicemia si alcanzan el torrente circulatorio y afectar a todo el organismo".

Los síntomas aparecen de forma repentina y los más habituales son fiebre alta, dolor de cabeza, rigidez en el cuello, náuseas, sensibilidad a la luz y confusión. La meningitis puede llegar a ser epidemia en lugares que no disponen de vacunas. Ese no es el caso de nuestro país. En España y en la Región de Murcia se vacuna contra varios tipos de meningitis. La doctora Guillán insta a cumplir el Calendario Común de Vacunaciones aprobado por el **Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud este año**.

Casi el 20% de la población puede ser portador de alguna de las bacterias que causan la meningitis. Tras la relajación de las medidas de protección contra el COVID-19, la incidencia de la meningitis aumentó un 10% el año pasado en España y, este año lo ha vuelto a hacer un 13%.

BOLETÍN INFORMATIVO

13:00 – 13:05

EN DIRECTO

OTROS DIRECTOS:

OR MÚSICA

Directo

Israel bombardea varias instalaciones militares en el centro de Siria

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

Cada doce meses se diagnostican alrededor de 1.000 casos en España



LA RAZÓN ▾

Creada: 05.10.2024 09:41

Última actualización: 06.10.2024 00:20



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

ÚLTIMAS NOTICIAS SOCIEDAD



Seguridad vial

Espectacular accidente de autobús, sin heridos, en Asturias



Religión

Francisco apuntala el cónclave: el 79% de los cardenales llevan su sello



Violencia machista

Dos nuevos feminicidios cuyos asesinos estaban «fichados»

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

Más noticias similares



[No olvides mantener en estos meses fríos tus niveles de vitamina D con estos tips](#)



[¿Los colegios de médicos a qué se dedican?](#)

"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", explica la secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología, la doctora Marta Guillán Rodríguez.

"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", añade.

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 por ciento 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.

Te recomendamos



[El Defensor del Pueblo también pide a Marlaska que permita entrar en España a los saharauis deportados](#)

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

"Y en los niños, otro de los signos que pueden ser indicativos de esta enfermedad son la aparición de petequias, es decir, de pequeñas manchas de color rojo o morado que normalmente aparecen primero en el torso y, en poco

tiempo, se extienden por el resto del cuerpo. En ocasiones el inicio de una meningitis es similar a la de cualquier otra infección y en el caso de las meningitis víricas los síntomas suelen ser leves", añade.

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.

Suscríbete a nuestra Newsletter

Recibe en tu correo electrónico las noticias que necesitas para comenzar el día.

Suscribirme

Más en La Razón



[Aumenta el divorcio gris: una tendencia en parejas mayores de 50 años](#)



[Una directiva europea hará perder a la industria farmacéutica y cosmética española entre 500 y 1.000 millones](#)

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.

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.

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

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

La prevención es sin duda tarea de todos: profesionales, pacientes, administraciones y medios de comunicación. Y por ello la SEN junto con distintas asociaciones médicas promueve y colabora en la consecución de un calendario único de vacunaciones en todas las CCAA "para asegurar la equidad en la prevención de la enfermedad", informa Ep.

ARCHIVADO EN:

Sanidad / vacuna / Salud / Vacunación

 0 Ver comentarios



Más leídas



servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

sociedad

salud

SALUD

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

- Con motivo del Día Mundial contra la Meningitis

05 OCT 2024 | 10:06H | MADRID

SERVIMEDIA

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

Acceso clientes

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

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

[¿Has olvidado la contraseña?](#)



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

Ezpeleta, neurólogo: "Todos los países con mejor nivel en literatura y matemáticas que España limitan las pantallas"

Paolo Fava

9-12 minutos

"Si lo delegamos todo en la tecnología, ¿qué quedará de nosotros?".

Esta es la pregunta que se hace **David Ezpeleta Echávarri**, vicepresidente de Sociedad Española de Neurología (SEN).

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra, y especialista en el Hospital Universitario Quirónsalud Madrid y el Hospital San Juan de Dios de Pamplona, el neurólogo atiende las preguntas de EL ESPAÑOL sobre los efectos de [la digitalización en las capacidades cognitivas y la salud afectivo-mental](#) de los niños y adolescentes en España. Es un tema "importante", explica, que merece ser tratado con "tiempo, profundidad y extensión".

¿Es el cuidado del cerebro el gran olvidado de la prevención, pese a que es lo que más discapacidad causa cuando empieza a fallar?

Hasta no hace mucho podía decirse que sí: nos hemos centrado más en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades que en su prevención. Y los medios generalistas se ha enfocado en factores de riesgo concretos y patologías como las cardiovasculares. Sin embargo, el cerebro es un órgano delicado que sufre las



TeleMadrid

COMPARTIR:

(<https://www.telemadrid.es>)

Compartir en

NOTICIAS

A LA CARTA

ONDA MADRID

PROGRAMACIÓN



259/149

www.telemadrid.es/
[tiempo-madrid/](https://www.telemadrid.es/tiempo-madrid/)



Salud (<https://www.telemadrid.es/salud/>)

SALUD ([HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/SALUD/](https://www.telemadrid.es/tag/salud/))

La incidencia de la meningitis aumentó un 13% en el último año en España

Causa 300.000 defunciones al año, en todo el mundo, a pesar de que “muchos casos se podrían prevenir mediante la vacunación”

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



Vacuna meningitis

05 de octubre de 2024 - 11:01

(Actualizado: 05 de octubre de 2024 - 11:01)

SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

COMPARTIR: **Compartir en** **Compartir en**



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

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

La OMS estima que la meningitis afecta, cada año y en el mundo, a unos 2,5 millones de personas. La secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la SEN, **Marta Guillán Rodríguez**, detalló que si la enfermedad se desarrolla de forma grave presenta hasta un 10% de mortalidad y hasta un 30% de secuelas graves, por tanto “sigue siendo un gran desafío para la salud pública”.

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



Madrid vacuna a 3.855 bebés contra la meningitis B en su primer mes de implantación (<https://www.telemadrid.es/noticias/madrid/Madrid-vacuna-a-3855-bebes-contra-la-meningitis-B-en-su-primer-mes-de-implantacion-0-2532646719--20230212103654.html>)

En este sentido, la SEN recordó que esta enfermedad es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes.

Por ello, la SEN incidió en que la prevención es, “sin duda, tarea de todos”, tanto de profesionales y pacientes, como de las administraciones y los medios de comunicación. ✕

La SEN, junto con distintas 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”. **Compartir en**  **Compartir en** 

Temas

SANIDAD ([HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/SANIDAD/](https://www.telemadrid.es/tag/sanidad/))

SALUD ([HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/SALUD/](https://www.telemadrid.es/tag/salud/))

Lo más visto (/lo-mas-visto/)

Videos más vistos (/videos-mas-vistos/)



TOROS ([HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/TOROS/](https://www.telemadrid.es/tag/toros/))

Roca Rey, en estado grave tras ser cogido en Las Ventas (/noticias/madrid/Roca-Rey-en-estado-grave-tras-ser-cogido-en-Las-Ventas-0-2713228670--20241006080222.html)



DÍA DE LA HISPANIDAD ([HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/DIA-DE-LA-HISPANIDAD/](https://www.telemadrid.es/tag/dia-de-la-hispanidad/))

Así será el desfile militar del 12 de octubre en Madrid (/noticias/nacional/Asi-sera-el-desfile-militar-del-12-de-octubre-en-Madrid-0-2713228657--20241006111229.html)





SOCIEDADES

Los casos de meningitis aumentan un 13% en el último año en España

Cada año se manifiestan unos 1.000 casos de meningitis, un 10% son de alta gravedad, señala la Sociedad Española de Neurología (SEN)

4 de octubre de 2024



Redacción

El contacto cercano con una persona infectada facilita la propagación de meningitis. Tras la relajación de las medidas de protección contra el Covid-19, la incidencia aumentó el año pasado un 10% y, este año, ha vuelto a aumentar un 13%.

Como toda enfermera
Guillán Rodríguez, Se
Intensivista de la Soci



“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”. En estos últimos 20 años se han dado cada vez **más vigilancias y prevenciones de meningitis**. El primer indicador para identificar la enfermedad en niños es la aparición de petequias que normalmente aparecen en el torso, y luego, se extiende por el resto del cuerpo.

En estos últimos 20 años se ha estrechado la vigilancias y prevenciones de esta enfermedad

“Los síntomas de la meningitis suelen aparecer de forma brusca y los más habituales son fiebre alta, dolor de cabeza intenso, náuseas, sensibilidad a la luz y confusión”, aclara la Dra. Marta Guillán. Alrededor de **un 20% de la población** puede ser portadora de alguna bacteria que cause esta patología y el resto padece meningitis vírica. *“Los casos bacterianos son particularmente severos y pueden ser fatales en cuestión de días si no se tratan adecuadamente”*, explica la Dra. Marta Guillán. A pesar de que la mayoría de ellas no desarrollarán la enfermedad, se puede transmitir la enfermedad a través de gotas de saliva o secreciones respiratorias.

El día 5 de octubre la Organización Mundial de la Salud conmemora el **Día Mundial contra la Meningitis**. Así, se da ese reconocimiento a la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes. Viene de la estrategia **Derrotar a la Meningitis en 2030**, cuya finalidad es frenar las altas tasas de mortalidad y discapacidad que genera.

“Diagnosticar un caso de meningitis puede resultar complicado, debido a que inicialmente puede parecer un proceso infeccioso común”, afirma la Dra. Marta Guillán Rodríguez

Muchas de las muertes y discapacidades que genera la meningitis se pueden prevenir cumpliendo el **Calendario Común de Vacunaciones e Inmunizaciones**. Los grupos de mayor riesgo son niños menores de 5 años, aunque cualquier persona puede contraer meningitis. En la mayoría de los casos suele aparecer en jóvenes entre 15 y 24 años no vacunados.

*“Es una enfermedad que puede ser a... tadora, ya que **si se desarrolla de***

forma grave present secuelas graves, por

Dra. Marta Guillán Ro

La Asociación Española contra la meningitis estima que la carga económica de la enfermedad supone de media más de 11.000 euros, por paciente y año.



Alrededor de un 20% de la población puede ser portadora de alguna bacteria que causa meningitis

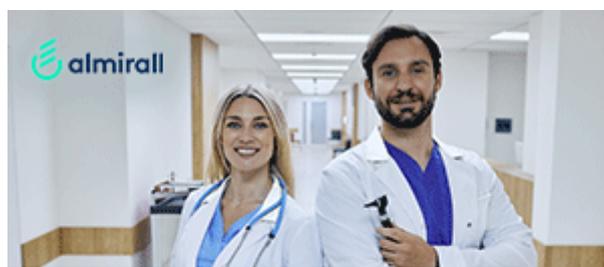
Existen evaluaciones que no contemplan un aumento en el número de defunciones, pero si lo hará el número de personas con secuelas. Pueden aparecer pérdidas de audición, dificultades visuales y físicas, disfunciones cognitivas, amputaciones de miembro, además de implicaciones emocionales, sociales y económicas para pacientes y familias.

Noticias complementarias



Una inversión "francamente insignificante" podría eliminar la meningitis como problema de salud pública

B1 , MENINGITIS , NEUROLOGÍA , SEN , SOCIEDADES



almirallmed

Portal Exclusivo para
Profesionales Sanitarios

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

La meningitis se dispara en España, pese a que muchos casos pueden prevenirse con la vacuna

C. Amanda Osuna

4-5 minutos



Una enfermera limpia y desinfecta el brazo de una paciente antes de aplicar la vacuna (Shutterstock España)

Con más de 2,5 millones de personas afectadas al año en todo el mundo, la [meningitis](#) es la principal causa de **infección grave en los niños y los adolescentes** de Europa y la responsable de 300.000 fallecimientos anualmente. Esta enfermedad tiene el potencial de dejar con graves secuelas a los afectados y es todavía hoy un desafío para la salud pública. Por ello, cada 5 de octubre se

conmemora el Día Mundial contra la Meningitis para concienciar sobre ella.

La meningitis es la infección e **inflamación de las meninges**, que son las membranas que recubren el [cerebro](#) y la médula espinal. Son varios los agentes que pueden causarla, pero principalmente son bacterias, hongos, virus y parásitos. “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”, explica la doctora Marta Guillán Rodríguez, Secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La más peligrosa es la meningitis de [origen bacteriano](#), pues “son proclives a provocar **septicemia** si alcanzan el torrente circulatorio y afectar a todo el organismo”. Según la Clínica Mayo, la septicemia es una afección grave en la que el cuerpo responde de manera incorrecta a una infección, haciendo que los órganos no funcionen correctamente.

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. 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.

Los síntomas de esta enfermedad pueden aparecer de forma brusca,

siendo los más habituales la **fiebre alta**, el **dolor de cabeza intenso**, la rigidez en el cuello, náuseas, **sensibilidad a la luz** y confusión. Puesto que pueden progresar rápidamente, lo mejor es buscar ayuda médica urgentemente. “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”.

Tras la relajación de las medidas de protección contra el coronavirus, la incidencia de la meningitis aumentó un 10% en España y, este año, ha vuelto a **aumentar un 13%**. De ahí la encarecida recomendación de los profesionales de la salud de **vacunar a los niños para prevenir** ciertos tipos de la enfermedad. “Muchas de las muertes y de la discapacidad que genera la meningitis se puede prevenir cumpliendo el Calendario Común de Vacunaciones e Inmunizaciones a lo largo de toda la vida (Aprobado por la Comisión de Salud Pública del Consejo Interterritorial del SNS para 2024). La prevención es sin duda tarea de todos: profesionales, pacientes, administraciones y medios de comunicación”, concluye la doctora Guillán.

0 seconds of 2 minutes, 5 secondsVolume 0%

Vídeo explicativo sobre el vencimiento vacunas