

DORMITORIO

Máquinas de ruido blanco: te explicamos cómo funcionan y cuáles comprar (según tus necesidades)

Tanto para adultos como niños, las máquinas de ruido blanco ayudan a conciliar el sueño, mejorar la concentración y relajar el cuerpo. Despídete, por fin, del insomnio (y la procrastinación).

Por Carlota Aladro

8 de octubre de 2024



Máquinas de ruido blanco: 10 buenas opciones

No siempre querer es poder, mucho menos si hablamos de dormir como toca. Por muy cansados que estemos, hay **factores que nos impiden conciliar el sueño con normalidad y regularidad, así como acallar nuestros pensamientos a la hora de realizar tareas como leer o estudiar**. Por desgracia, la tendencia al insomnio es cada vez mayor, según apunta la Sociedad Española de Neurología. Un problema agravado por el uso de los dispositivos móviles, las redes sociales y la fuerte carga de estrés familiar o laboral. ¿Cómo podemos evitarlo? Aunque siempre es importante acudir a un profesional que nos ayude a conocer mejor nuestro caso, está científicamente demostrado que una buena decoración y unos hábitos adecuados antes de acostarse nos ayudan no solo a dormirnos antes, sino a conseguir un descanso de mayor calidad.

Trucos decorativos para dormir mejor

Sobre cómo hacerlo ya te hemos hablado en varios artículos: evitar a toda costa la decoración recargada, optar por colores oscuros o cálidos, cuidar la iluminación para que no resulte estridente, poner cortinas tupidas o persianas en la ventana, sacar de la habitación cualquier pantalla de televisión, invertir en un buen colchón y en almohadas cómodas, comprar sábanas de calidad, minimizar los dispositivos que hagan ruido, colocar los muebles de manera armoniosa... Tener sentido común, vamos. Pero, **si después de todo esto, todavía te cuesta dormir, no desesperes**. Ha llegado el momento de probar un popular remedio tecnológico que cada día gana más adeptos: las **máquinas de ruido blanco**.

¿Qué son las máquinas de ruido blanco?

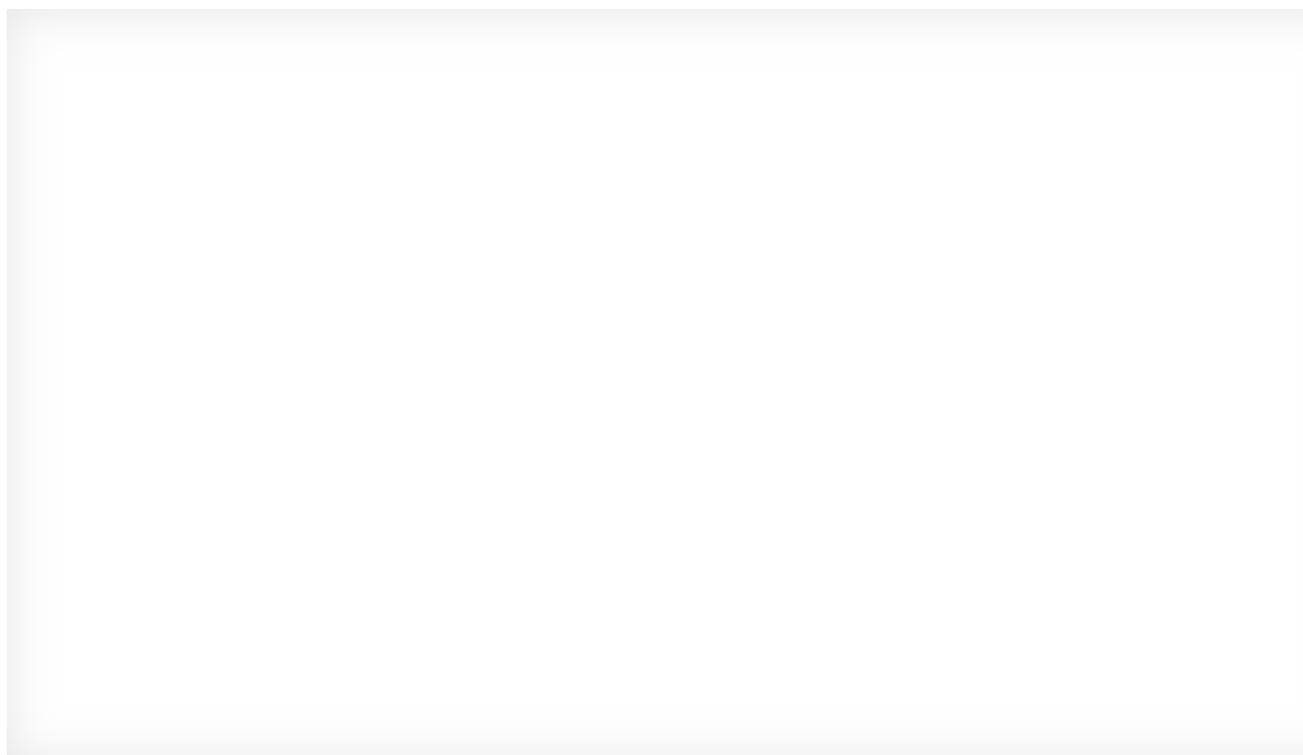
Nada más y nada menos que **pequeños aparatos que cancelan el ruido ambiental** (por ejemplo, del aire acondicionado o el que se cuele desde la calle) mediante la emisión de otro sonido suave, pero continuo, que se mantiene siempre en la misma frecuencia. Este sonido **obliga al cerebro a bloquear cualquier distracción externa para concentrarse** por completo en dicho ruido blanco, haciendo que mente y cuerpo se relajen con mayor facilidad. Funciona incluso con los más pequeños de la casa. Así lo confirman, al menos, las opiniones y *reviews* positivas que tienen en **Amazon** algunas de estas máquinas casi milagrosas que hemos seleccionado para ti para que compruebes en primera persona su

funcionamiento. **Algunas incluyen, igualmente, sesiones de meditación guiada, trucos para controlar la respiración, luces rojas para favorecer la producción de melatonina** (una hormona esencial a la hora de conciliar el sueño) e incluso canciones de cuna o sonidos de la naturaleza para que escojas el que más te guste. No dudes en probarlas.

Las más completas (y con menos distracciones)

Con sesiones de meditación guiada, trucos para mejorar la respiración, una iluminación sutil y un diseño compacto, estas tres opciones de máquinas de ruido blanco están entre nuestras favoritas. Merece la pena la inversión.

PUBLICIDAD





7 de octubre de 2024

Zaragoza Congresos celebra su 30º aniversario con la participación de Sylvia Andrés, Presidenta de la APCE



Con motivo del **30 aniversario de Zaragoza Congresos**, la Presidenta de la Asociación de Palacios de Congresos de España (APCE), **Sylvia Andrés**, ha participado en la jornada “Desafíos e Impacto MICE”, que abordó las tendencias clave y los retos futuros del sector de los congresos, eventos y reuniones en España.

La jornada constaba de dos conversaciones. La primera se titulaba “Tendencias y desafíos en el sector MICE” y la segunda “Impacto del MICE en las ciudades”. Sylvia Andrés participó en la primera y con ella compartieron mesa Diego Herrera (Subdirector General de Grupo Pacífico). Eva Garde (Vicepresidenta de ICCA Iberian

Chapter y Directora del Granada Convention Bureau), Jorge Matías-Guiu (Gerente de la Sociedad Española de Neurología) y Víctor Sin Casanova (Responsable de Comunicación y Marketing de Coferdroza).

El 30º aniversario de Zaragoza Congresos marca un hito en su historia, consolidándose como una sede clave para el sector MICE en España, y para la APCE es un orgullo participar en su celebración y aportar su visión y expertise sobre los distintos desafíos que el sector afronta. A continuación os dejamos las no-conclusiones de lo que fueron las conversaciones del evento.

NO-CONCLUSIONES: DESAFÍOS

1. Es imprescindible el contacto humano
2. La importancia de la formación y el programa científico
3. Los tiempos están muy controlados en los congresos
4. Menor número de eventos y más grandes
5. Sobredimensión de la infraestructura
6. Necesidad de profesionalización e importancia de la experiencia
7. Diversidad en la tipología de eventos. Flexibilidad

30
aniversario



NO-CONCLUSIONES: TENDENCIAS

1. Vínculo entre destino y cliente
2. Profesionalización del sector involucrado
3. Adaptación al público que va a asistir
4. Buscar la emoción para que se recuerde
5. Diferenciación por nuestra esencia como país
6. La importancia del factor humano en todas las fases del evento, desde antes de llegar hasta que se van

La vida no es lo que se vive, es lo que se recuerda

30
aniversario



NO-CONCLUSIONES: IMPACTO

1. Proyecto de legado: problemática, planificación, planteamiento,

- intencionalidad, estrategia y solución
- 2. Eliminar la barrera del lenguaje
- 3. Buscar elementos diferentes e ir a por los eventos en esos campos y trabajar de forma conjunta como destino
- 4. Utilizar herramientas de medición
- 5. Maximizar el impacto social y minimizar el impacto ambiental
- 6. El legado también está relacionado con el factor humano: humanización
- 7. Generación de dato. Fiabilidad. El cliente es el que debe medir
- 8. Financiación de los CB

30
aniversario



#APCE



Nueva encuesta para definir las próximas actividades de la APCE

Nuestros patrocinadores



BOSCH

Innovación para tu vida

onsite

Haga clic aquí para descargar

Procesamiento de PDF encriptado para su tranquilidad

Just Convert Files



INICIO | MÉXICO | GUERRERO | ACTUALIDAD | CULTURA

ACTUALIDAD

Descansar mucho te puede costar la vida; el sedentarismo, principal enemigo de un cerebro sano

Los neurólogos recomiendan practicar 30 minutos durante 5 días a la semana para mejorar la memoria y el aprendizaje.

BAJOPALABRA

October 8, 2024 . 3:50 PM — 5 min read



El sedentarismo destruye la memoria.



Haz clic aquí

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

En la Semana del Cerebro, celebrada este año del 30 de septiembre al 4 de octubre por la Sociedad Española de Neurología (SEN), se tratan entre otros temas cómo la actividad física es una aliada contra la depresión, la

X Medicamentos bá...

ansiedad y el estrés, y para potenciar la salud cerebral, como detalla la institución sanitaria internacional.

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

[▶ ×](#)

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

El sedentarismo nos sienta tan mal

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

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

[▶ ×](#)

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

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

[× !\[\]\(e3f255517d37bb309a3a931ec4849e6a_img.jpg\) Medicamentos bá...](#)

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

Así, un reciente estudio en *Circulation*, una de las publicaciones más prestigiosas en el campo de la cardiología, avala cómo las ráfagas cortas de unos 12 minutos de ejercicio cardiopulmonar intenso inducen cambios en el 80 % de los metabolitos circulantes vinculados a una amplia gama de resultados favorables para la salud.

Mayor capacidad de aprendizaje

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

Además, “su práctica regular mejora la capacidad de aprendizaje y de memoria, y tiene un efecto antidepressivo y ansiolítico bien demostrado en seres humanos”, añade Trejo. Una buena vacuna contra dos de los ‘males’ de nuestro tiempo.

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

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

Neuroprotección para el cerebro

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

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

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

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

Deporte sí, pero no demasiado

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

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

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

Un esfuerzo que traspasa generaciones

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

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

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

Ejercicio en receta

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

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

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

Fuente: SINC

Related

SALUD

Entre un 20 y un 48% de los adultos experimentan problemas de sueño en algún momento de sus vidas, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Cómo dormir bien: siete pasos que te ayudarán a lograr un sueño reparador cada noche

©BIGSTOCK

Redacción CepymeNews | @CepymeNews

ACTUALIZADO 07 | 10 | 2024 09:56



0:00 / 4:19



Dormir bien

En la actualidad, un porcentaje considerable de la población adulta en España experimenta problemas para conciliar el sueño o mantenerlo durante la noche. Concretamente, **entre un 20 y un 48% de los adultos experimentan problemas de sueño en algún momento de sus vidas**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Estos trastornos no solo afectan la calidad de vida, sino que también pueden **tener consecuencias graves para la salud, incluyendo un aumento en el riesgo de hipertensión y alteraciones en las funciones cognitivas, como la memoria y la concentración**. La importancia de una buena calidad de sueño no puede subestimarse, ya que este es un componente esencial para el bienestar general.

El insomnio, que afecta aproximadamente a un 10-15% de la población adulta en España, es el trastorno del sueño más común. Sin embargo, muchos de estos casos permanecen sin

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE COOKIES

Este portal web de cepymenews.es utiliza cookies propias y de terceros para recopilar información que ayuda a optimizar su visita. Las cookies no se utilizan para recoger información de carácter personal. Usted puede permitir su uso o rechazarlo, también puede cambiar su configuración siempre que lo desee. Dispone de más información en nuestra [Política de Cookies](#).

Acepto

[Configurar](#)

da diez personas que padecen problemas de sueño buscan apoyo manifiesto la necesidad de crear conciencia sobre la importancia de una **no una rutina nocturna adecuada puede influir positivamente en**

ambientales, como **la temperatura de la habitación, el ruido, la luz y el antes de dormir, juegan un papel crucial en la calidad del sueño**. Por **ables que promueven un ambiente propicio para el descanso es**

Para ayudar en esta tarea, Miguel Navarro, CEO de [Productividad Feroz](#) y experto en hábitos, productividad y biohacking, presenta siete elementos que pueden formar parte de una rutina nocturna eficaz para mejorar la calidad del sueño y el bienestar general:

- 1. Practicar la gratitud.** Es fundamental dedicar unos minutos a escribir tres cosas por las que se sienta gratitud. Este ejercicio no solo promueve una mentalidad positiva, sino que también ayuda a disminuir la ansiedad y el estrés acumulado durante el día.
- 2. Revisar el día.** Hacer un repaso de lo más destacado de la jornada es clave. Anotar los momentos mágicos o placenteros, incluso los detalles más pequeños, permite terminar el día con pensamientos agradables y una sensación de satisfacción.
- 3. Identificar desafíos.** Reconocer los momentos de estrés o dificultades a lo largo del día es esencial. Esta reflexión permite ver los obstáculos enfrentados y evaluar qué situaciones resultaron complicadas, ayudando a desarrollar estrategias para abordarlos en el futuro.
- 4. Extraer lecciones.** Reflexionar sobre las lecciones aprendidas durante el día fomenta el crecimiento personal. Preguntarse qué se ha aprendido acerca de uno mismo y de las relaciones con los demás contribuye a una mejor comprensión emocional.
- 5. Tomar conciencia del estado emocional.** Realizar un inventario del «hogar emocional» permite identificar las emociones predominantes durante el día. Comprender qué desencadenó estas emociones y cómo se gestionaron ayuda a desarrollar un mayor autoconocimiento y a mejorar la gestión emocional en el futuro.
- 6. Desafiar creencias limitantes.** Es importante reflexionar sobre las áreas donde se siente estancamiento, como el trabajo o el crecimiento personal. Identificar creencias limitantes y buscar formas de cambiarlas puede transformar la perspectiva y abrir nuevas posibilidades

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE COOKIES

Este portal web de cepynews.es utiliza cookies propias y de terceros para recopilar información que ayuda a optimizar su visita. Las cookies no se utilizan para recoger información de carácter personal. Usted puede permitir su uso o rechazarlo, también puede cambiar su configuración siempre que lo desee. Dispone de más información en nuestra [Política de Cookies](#).

Acepto

[Configurar](#)

te. Establecer tres mini objetivos o metas para el día siguiente brinda y dirección. Esta planificación ayuda a comenzar el nuevo día con rdando que lo que no se planifica tiene menos probabilidades de turna efectiva puede incluir prácticas simples como respirar r lo vivido, revisar el día y planificar el siguiente. Estas acciones no alma y reflexión, sino que también preparan la mente para un

Expertos recomiendan la vacuna de la gripe a pacientes con ictus



i Vacuna contra la gripe.



L.J.F. 7 DE OCTUBRE DE 2024, 18:22

La Fundación Freno al Ictus, con el aval social de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el apoyo del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV), en colaboración con Sanofi, ha recomendado en su nueva campaña informativa la vacuna de la gripe a pacientes con ictus ante el riesgo elevado de complicaciones graves que presentan estas personas. En un puesto de manifiesto investigaciones recientes.



**MILLONES
CON IA**

MILLONARIA DE MADRID.

El ictus, segunda causa de muerte global y primera entre las mujeres, afecta a 120.000 personas cada año en España. Este trastorno no solo debilita significativamente el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a infecciones como la gripe, sino que también provoca problemas respiratorios que dificultan la capacidad del cuerpo para combatir enfermedades, lo que incrementa el riesgo de complicaciones graves. Además, el ictus es la principal causa de discapacidad en adultos, y aunque una de cada dos personas que lo sufre no se recupera completamente, el 90 por ciento de los casos son prevenibles.

Entre las principales recomendaciones de la campaña se encuentran el control de factores de riesgo, la adopción de hábitos de vida saludables, medidas de higiene personal y, sobre todo, la vacunación anual contra la gripe. La vacuna se presenta como la medida más efectiva para prevenir complicaciones graves en pacientes que han sufrido un ictus.

La campaña 'Vacúnate y Evita Riesgos' se articula un año más a través de una serie de recursos visuales que incluyen cinco imágenes claves sobre la importancia de la vacunación. Además, se ha desarrollado una sexta imagen destinada a la identificación rápida de los síntomas de ictus, así como un vídeo en diferentes formatos que resume de manera visual y accesible toda la información.

LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN PARA LA PREVENCIÓN

La vacunación contra la gripe es segura y altamente recomendada para los pacientes con ictus, independientemente de su edad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) han recalcado la necesidad de que todos los afectados reciban esta vacuna de manera anual para reducir el riesgo de complicaciones graves.

Para aquellos pacientes que no puedan recibir la vacuna, se recomiendan medidas adicionales como el uso de mascarilla y evitar el contacto con personas enfermas. Se recomienda también evitar el contacto frecuente de manos y evitar el contacto con superficies para minimizar el riesgo de contagio.



**MILLONES
CON IA**

MILLONARIA DE MADRID.

Los síntomas de la gripe suelen manifestarse entre uno y cuatro días después de la exposición al virus. Estos incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza y fatiga. Ante la aparición de estos síntomas, es crucial que los pacientes con ictus consulten a un médico lo antes posible.

Aunque no existe un tratamiento específico para la gripe, los medicamentos antivirales pueden reducir la gravedad y duración de los síntomas si se administran en las primeras 48 horas. En los casos más graves, la hospitalización puede ser necesaria, especialmente para aquellos pacientes con ictus que han contraído la enfermedad.


[EXPERTOS](#)
[VACUNA](#)
[PACIENTES](#)
[GRIPE](#)
[COMPLICACIONES](#)
[DIARIOENPOSITIVO](#)
[GRAVES](#)

TE RECOMENDAMOS



IKEA.es

La vida es reciclar y con orden mucho más. Compra aquí.



Hemos bajado los precios.

Diseña tu cocina con IKEA junto con nuestros asesores especialistas



Millones con IA

Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 100 euros 20 veces al día!



Del 1 al 14 de octubre

Peugeot Días Profesional: Condiciones especiales en toda la gama.



**MILLONES
CON IA**



MILLONARIA DE MADRID.

¿Quieres un cerebro sano?, la 'clave' es tener un estilo de vida saludable

Por [Sandra M.G.](#) — 7 de octubre de 2024 en [Vida saludable](#)



Con motivo de la **16ª edición de la Semana del Cerebro**, hoy hablaremos de un tema clave: **la salud del cerebro**, para lo cual según los expertos la clave es huir del sedentarismo y practicar ejercicio de forma habitual pero no desmedida.

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

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



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

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



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

El sedentarismo nos sienta mal, pero ¿por qué?

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

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

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

Una situación que contrasta con lo que ocurre en la actualidad. "Estar sentado en un escritorio o frente al televisor durante períodos prolongados está **ligado a**

una menor expectativa de vida", explica Pontzer en un detallado artículo de divulgación publicado en la revista Scientific American.

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

Así, un reciente estudio en Circulation, una de las publicaciones más prestigiosas en el campo de la cardiología, avala cómo **las ráfagas cortas de unos 12 minutos de ejercicio cardiopulmonar** intenso inducen cambios en el 80 % de los metabolitos circulantes vinculados a una amplia gama de resultados favorables para la salud.

Agudizando la capacidad de aprendizaje

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

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

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

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

Neuroprotectores para nuestro cerebro

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

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

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

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

Deporte con moderación

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

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

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

Una salud que traspasa generaciones

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

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

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

La mejor receta: ejercicio

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

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

Lamentablemente, el sedentarismo está cada vez más presente en nuestro día a día, por lo que la decisión de hacer ejercicio debe ser tomada a conciencia por todo tipo de personas de cualquier sexo y edad que quieran tener una **vida saludable**. Si hay algo que los expertos tiene muy claro es que **abandonar el sedentarismo es excelente para nuestro cerebro**.

Tags: [cerebro sano](#) [vida saludable](#)

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

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](#)

La isla más peligrosa del planeta, al descubierto: ningún humano sobrevive más de 30 segundos

En esta isla un ser humano sobreviviría alrededor de 30 segundos en promedio por lo que es lugar mas peligroso y mortal del planeta

Afile su motosierra en 10 segundos sin quitar la cadena

SHIREM

Japan shocks the world with the first motorcycle neither electric nor gasoline: New fuel and a futuristic concept

Japan has shock the world with the first-ever motorcycle neither electric, nor gasoline: It runs on a better fuel, and it could be the future

Mujer de 52 años con rostro de bebé. Esto es lo que hace antes de acostarse

La revista de la piel

Global fuel car scam unveiled: "We've been taken for a ride, and there will be consequences"

Global fuel car scam has been unveiled by a renowned expert: "We've been taken for a ride", as he promises there will be consequences

TEMÁTICAS RELACIONADAS

Diario en Positivo+

Expertos recomiendan la vacuna de la gripe a pacientes con ictus



i Vacuna contra la gripe.



L.J.F. 7 DE OCTUBRE DE 2024, 18:22

La Fundación Freno al Ictus, con el aval social de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el apoyo del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV), en colaboración con Sanofi, ha recomendado en su nueva campaña informativa la vacuna de la gripe a pacientes con ictus ante el riesgo elevado de complicaciones graves que presentan estas personas, según han puesto de manifiesto investigaciones recientes.

El ictus, segunda causa de muerte global y primera entre las mujeres, afecta a 120.000 personas cada año en España. Este trastorno no solo debilita significativamente el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a infecciones como la gripe, sino que también provoca problemas respiratorios que dificultan la capacidad del cuerpo para combatir enfermedades, lo que incrementa el riesgo de complicaciones graves. Además, el ictus es la principal causa de discapacidad en adultos, y aunque una de cada dos personas que lo sufre no se recupera completamente, el 90 por ciento de los casos son prevenibles.

Entre las principales recomendaciones de la campaña se encuentran el control de factores de riesgo, la adopción de hábitos de vida saludables, medidas de higiene personal y, sobre todo, la vacunación anual contra la gripe. La vacuna se presenta como la medida más efectiva para prevenir complicaciones graves en pacientes que han sufrido un ictus.

La campaña 'Vacúnate y Evita Riesgos' se articula un año más a través de una serie de recursos visuales que incluyen cinco imágenes claves sobre la importancia de la vacunación. Además, se ha desarrollado una sexta imagen destinada a la identificación rápida de los síntomas de ictus, así como un vídeo en diferentes formatos que resume de manera visual y accesible toda la información.

LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN PARA LA PREVENCIÓN

La vacunación contra la gripe es segura y altamente recomendada para los pacientes con ictus, independientemente de su edad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) han recalcado la necesidad de que todos los afectados reciban esta vacuna de manera anual para reducir el riesgo de complicaciones graves.

Para aquellos pacientes que no puedan recibir la vacuna, se recomiendan medidas adicionales, como el lavado frecuente de manos y evitar el contacto con personas enfermas, como medios alternativos para minimizar el riesgo de contagio.

Los síntomas de la gripe suelen manifestarse entre uno y cuatro días después de la exposición al virus. Estos incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza y fatiga. Ante la aparición de estos síntomas, es crucial que los pacientes con ictus consulten a un médico lo antes posible.

Aunque no existe un tratamiento específico para la gripe, los medicamentos antivirales pueden reducir la gravedad y duración de los síntomas si se administran en las primeras 48 horas. En los casos más graves, la hospitalización puede ser necesaria, especialmente para aquellos pacientes con ictus que han contraído la enfermedad.



VACUNA

DIARIOENPOSITIVO

Diario en Positivo+[QUIÉNES SOMOS](#)[PUBLICIDAD](#)[AVISO LEGAL](#)[POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

opennemas

POWERED BY
OPENHOST[Configuración de la privacidad y las cookies](#)

Gestionado por Google Cumple el TCF de IAB. ID de CMP: 300

infosalus / **asistencia**

Expertos recomiendan la vacuna de la gripe a pacientes con ictus ante el riesgo elevado de complicaciones graves



Archivo - Hombre con gripe.
- CECILIE_ARCURS/ISTOCK - Archivo

Infosalus



✉ Newsletter

Publicado: lunes, 7 octubre 2024 16:31
@infosalus_com

MADRID 7 Oct. (EUROPA PRESS) -

La Fundación Freno al Ictus, con el aval social de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el apoyo del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV), en colaboración con Sanofi, ha recomendado en su nueva campaña informativa la vacuna de la gripe a pacientes con ictus ante el riesgo elevado de complicaciones graves que presentan estas personas, según han puesto de manifiesto investigaciones recientes.

El ictus, segunda causa de muerte global y primera entre las mujeres, afecta a 120.000 personas cada año en España. Este trastorno no solo debilita significativamente el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a infecciones como la gripe, sino que también provoca problemas respiratorios que dificultan la capacidad del cuerpo para combatir enfermedades, lo que incrementa el riesgo de complicaciones graves. Además, el ictus es la principal causa de discapacidad en adultos, y aunque una de cada dos personas que lo sufre no se recupera completamente, el 90 por ciento de los casos son prevenibles.

Entre las principales recomendaciones de la campaña se encuentran el control de factores de

riesgo, la adopción de hábitos de vida saludables, medidas de higiene personal y, sobre todo, la vacunación anual contra la gripe. La vacuna se presenta como la medida más efectiva para prevenir complicaciones graves en pacientes que han sufrido un ictus.

La campaña 'Vacúnate y Evita Riesgos' se articula un año más a través de una serie de recursos visuales que incluyen cinco imágenes claves sobre la importancia de la vacunación. Además, se ha desarrollado una sexta imagen destinada a la identificación rápida de los síntomas de ictus, así como un vídeo en diferentes formatos que resume de manera visual y accesible toda la información.

LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN PARA LA PREVENCIÓN

La vacunación contra la gripe es segura y altamente recomendada para los pacientes con ictus, independientemente de su edad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) han recalcado la necesidad de que todos los afectados reciban esta vacuna de manera anual para reducir el riesgo de complicaciones graves.

Para aquellos pacientes que no puedan recibir la vacuna, se recomiendan medidas adicionales, como el lavado frecuente de manos y evitar el contacto con personas enfermas, como medios alternativos para minimizar el riesgo de contagio.

Los síntomas de la gripe suelen manifestarse entre uno y cuatro días después de la exposición al virus. Estos incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza y fatiga. Ante la aparición de estos síntomas, es crucial que los pacientes con ictus consulten a un médico lo antes posible.

Aunque no existe un tratamiento específico para la gripe, los medicamentos antivirales pueden reducir la gravedad y duración de los síntomas si se administran en las primeras 48 horas. En los casos más graves, la hospitalización puede ser necesaria, especialmente para aquellos pacientes con ictus que han contraído la enfermedad.

infosalus / **investigación**

Un 0,3% de la población española llegará a desarrollar neuralgia del trigémino a lo largo de su vida



Archivo - Dolor por neuralgia del trigémino
- ISTOCK - Archivo

Infosalus



✉ Newsletter

Publicado: lunes, 7 octubre 2024 15:33
@infosalus_com

MADRID 7 Oct. (EUROPA PRESS) -

Un 0,3 por ciento de la población española llegará a desarrollar neuralgia del trigémino a lo largo de su vida, según ha resaltado este lunes la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo del Día Internacional de la Neuralgia del Trigémino, un tipo de dolor crónico e intenso que afecta en España a más de 35.000 personas.

"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", ha explicado el coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, Pablo Irimia.

Esta patología se inicia ante cualquier estímulo táctil o térmico en el rostro, por lo que puede desencadenarse a partir de actividades cotidianas como masticar, hablar, sonreír, bostezar, lavarse la cara, las manos o afeitarse. "Provoca un dolor súbito y muy intenso, similar a una descarga eléctrica, que los pacientes suelen experimentar de forma intermitente", ha detallado

Irimia.

La neuralgia del trigémino afecta en un 90-95 por ciento de casos a la zona del pómulo y de la mandíbula, mientras que solo alrededor del 5 por ciento de pacientes llegan a experimentar

dolor en la zona ocular y, por lo general, solo suele afectar a un lado de la cara, siendo bilateral solo entre uno y seis por ciento de casos.

A pesar de ser el tipo de dolor facial más frecuente, más del 40 por ciento de los pacientes reciben un diagnóstico erróneo en su primera consulta. 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.

Cada año se diagnostican en España unos 2.000 nuevos casos. En el 90-95 por ciento de los pacientes, este tipo de neuralgia se produce por el contacto anómalo de algún vaso sanguíneo, normalmente la arteria cerebelosa superior, con el nervio trigémino, lo que se denomina una forma primaria. De forma muy infrecuente, entre el uno y dos por ciento de los casos, la neuralgia del trigémino puede ser secundaria a otras enfermedades, como lesiones que afectan al trigémino o la esclerosis múltiple.

Los últimos estudios realizados apuntan que la neuralgia del trigémino supone un importante impacto sobre la capacidad laboral en un 34 por ciento de los pacientes y que más de la mitad 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 por ciento 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 por ciento de estas personas no responden al tratamiento médico o pueden desarrollar efectos adversos a los fármacos y son candidatos a tratamiento quirúrgico", ha resaltado el especialista.



Galicia

Galicia suma una veintena de casos de meningitis este año y dos personas han fallecido

El ritmo de infecciones se mantiene durante este ejercicio después de que en 2023 las notificaciones sextuplicaran el dato de 2022



Vacunación de un niño. / FDV



Carmen Villar

Santiago 08 OCT 2024 6:02



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



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



Revista digital del sector sociosanitario (/)

Actualidad (<https://www.geriatricarea.com/categorias/actualidad/>)

La depresión es uno de los síntomas neuropsiquiátricos más frecuentes en el Alzheimer

Octubre, 2024 (<https://www.geriatricarea.com/2024/10/08/la-depresion-un-sintoma-neuropsiquiatrico-frecuente-en-el-alzheimer/>)



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



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

La depresión es el segundo síntoma neuropsiquiátrico más frecuente en la enfermedad de Alzheimer, tras la apatía, y

El 8% de la depresión es un síntoma neuropsiquiátrico frecuente en el Alzheimer, tras la apatía, y

El 8% de la depresión es un síntoma neuropsiquiátrico frecuente en el Alzheimer, tras la apatía, y

El 8% de la depresión es un síntoma neuropsiquiátrico frecuente en el Alzheimer, tras la apatía, y

como indica la Sociedad Española de Neurología. Pese a ello, existe un importante infradiagnóstico de depresión en las personas afectadas por Alzheimer.

En casos de deterioro cognitivo leve, la prevalencia de depresión es de aproximadamente el **25% en muestras comunitarias y del 40% en muestras clínicas**. Entre los adultos mayores con demencia por todas las causas, la prevalencia del trastorno depresivo mayor es del **14,8 % en pacientes con enfermedad de Alzheimer**.



La depresión es el segundo síntoma neuropsiquiátrico más frecuente en el Alzheimer, y posible causa del 10% de casos de esta enfermedad neurodegenerativa

La progresión del Alzheimer se asocia, generalmente, con una **apatía más severa y una depresión y ansiedad menos graves**, pero los síntomas afectivos son prevalentes en todas las etapas de la demencia.

A pesar de su frecuencia, la **depresión (<https://www.geriatricarea.com/?s=depression>) no siempre se diagnostica en las enfermedades neurológicas de una forma adecuada**, pudiendo llegarse a **confundir los síntomas de depresión con los propios de la enfermedad neurológica**, como puede suceder en la enfermedad de Alzheimer.

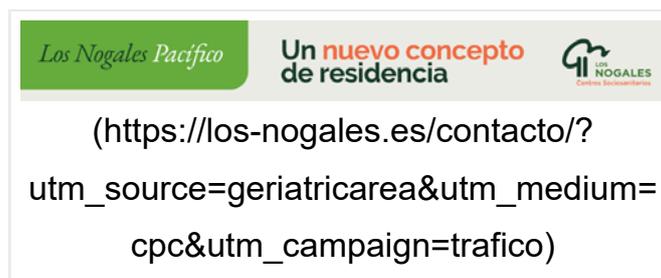
Infanta Leonor, "la manifestación clínica de la depresión en el marco de una demencia no es la clásica" (https://www.geriatricarea.com/2024/10/08/la-manifestacion-clinica-de-la-depresion-en-el-marco-de-una-demencia-no-es-la-clasica/) (https://www.geriatricarea.com/2024/10/08/la-manifestacion-clinica-de-la-depresion-en-el-marco-de-una-demencia-no-es-la-clasica/)

Infanta Leonor, "la manifestación clínica de la depresión en el marco de una demencia no es la clásica" (https://www.geriatricarea.com/2024/10/08/la-manifestacion-clinica-de-la-depresion-en-el-marco-de-una-demencia-no-es-la-clasica/) (https://www.geriatricarea.com/2024/10/08/la-manifestacion-clinica-de-la-depresion-en-el-marco-de-una-demencia-no-es-la-clasica/)

experimentar menor rendimiento cognitivo, lentitud de la velocidad de procesamiento, dificultades de concentración, alteración en el ciclo vigilia-sueño, pérdida del apetito, incluso, a veces, síntomas de la esfera psicótica, ideación y tentativa suicida”.

“Es decir, que **la expresión clínica de esa depresión en el marco de una demencia es muy variada, y tenemos que estar abiertos a esa heterogeneidad de síntomas** que muchas veces lo que está traduciendo es esa enfermedad neurodegenerativa de base”, señala la experta en Neurología.

Además, señala que **“la depresión tiene un peso específico muy alto (3%) como factor de riesgo de una demencia cuando se padece en la edad media de la vida, tal y como ha puesto de manifiesto la Comisión The Lancet, pero muchas veces el debut de sintomatología depresiva tardía y demencia, significa la coexistencia de ambas patologías, y existe el deber de tratar las dos. Es muy importante que los neurólogos detectemos y tratemos adecuadamente la depresión en los pacientes neurológicos para mejorar su calidad de vida”.**



Sintomatología de la enfermedad de Alzheimer en sus distintas etapas y tratamiento

Un documento de consenso reciente ha concluido que la depresión en las primeras etapas del Alzheimer podría caracterizarse por síntomas somáticos que podrían diferenciarse de la apatía por **la presencia de tristeza, pensamientos depresivos y despertarse temprano** por la mañana. En las fases más avanzadas de la enfermedad, los síntomas de depresión incluirían inversión del ciclo sueño-vigilia, comportamiento agresivo y agitación.

Como indica la Dra. Manzano, **“la agitación en casos de demencia avanzada muchas veces supone la expresión de un síntoma afectivo como la depresión. El gran reto es la demencia avanzada, donde los pacientes, de forma mayoritaria, no pueden verbalizar esos síntomas afectivos y la única forma de hacerlo es la agitación, algo que se debe tener en cuenta a la hora**

de abordarlo”.

La enfermedad neurodegenerativa de Alzheimer cursa con **distinta sintomatología cognitiva, conductual y funcional**, explica la neuróloga que insiste en la importancia de ser capaz de reconocerla y tratarla adecuadamente.

La depresión un síntoma neuropsiquiátrico frecuente en el Alzheimer

reciente en el Alzheimer posible causa del 10-25% de los casos de Alzheimer

Newsletter

tratar todo lo antes posible, por el bienestar del paciente”.

*“Si tengo bien controlado un síntoma afectivo desde el inicio, evitaré situaciones catastróficas en fases avanzadas. Hacer esa política de **tratamiento precoz reducirá la complejidad o incluso no aparecerá esa sintomatología afectiva** conforme vayamos andando el camino de esta enfermedad tan larga, compleja y heterogénea”.*

En cuanto al tratamiento de la enfermedad de Alzheimer comórbida con depresión, la neuróloga del **Hospital Infanta Leonor** (<https://www.comunidad.madrid/hospital/infantaleonor/>) de Madrid explica que, *“en general, recomendaremos utilizar, de forma escalonada, **fármacos antidepressivos que tengan un perfil óptimo para los pacientes con demencia**, según los consensos Delphi de nuestro país, en los que se recomiendan determinados fármacos por su perfil de seguridad, de mejoría de la sintomatología depresiva y de su impacto sobre la cognición y, algunos como vortioxetina, sobre la conducta, la funcionalidad y la calidad de vida, como se ha visto en distintos ensayos clínicos”.*

Impacto de la depresión en la enfermedad de Alzheimer

La depresión en personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias se ha vinculado con una **mayor dificultad para realizar las actividades de la vida diaria**, mayor deterioro cognitivo e institucionalización temprana.

Quando necesitas estar cuidado

ESTAMOS A TU LADO

(https://www.domusvi.es/?utm_source=Geriatricarea&utm_medium=Banner)

Newsletter!

Plataforma Care 360

La depresión, un síntoma neuropsiquiátrico frecuente en el Alzheimer

La depresión, un síntoma neuropsiquiátrico frecuente en el Alzheimer



En palabras de la **Dra. Manzano**, **“cualquier síntoma neuropsiquiátrico, de los denominados síntomas psicológicos y conductuales asociados a la demencia, como es el estado depresivo, impactan negativamente si no se tratan bien y precozmente, suponiendo una merma de la calidad de vida del paciente, con una aceleración de su declinar cognitivo y funcional, y una mayor progresión de la demencia, así como una sobrecarga del cuidador. Si garantizamos el bienestar afectivo del paciente, tendremos también el de la familia”**.

La depresión es, además, un claro **factor de riesgo de suicidio, pudiendo llegar a aumentar el riesgo en hasta 20 veces**. El riesgo de suicidio también crece de forma marcada en aquellos pacientes con enfermedad de Alzheimer que **presentan depresión como comorbilidad**, siendo mayor en aquellas personas con enfermedad de Alzheimer poco avanzada.

La depresión, posible causa del 10% de casos de Alzheimer

Tal y como indican desde **Lundbeck** (<https://www.lundbeck.com/es>), compañía especializada en investigación, desarrollo y comercialización de terapias para diversas enfermedades del cerebro. la evidencia indica que **existe una relación bidireccional entre la enfermedad de Alzheimer y la depresión, de forma que la depresión puede preceder a la enfermedad de Alzheimer** y suponer, también, un factor de riesgo para sufrir este trastorno neurodegenerativo.

La depresión puede ser la primera manifestación de la enfermedad de Alzheimer. Además, los pacientes con historia de depresión tienen un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer, casi el doble que los individuos sin depresión, un riesgo que, además, es mayor en pacientes con antecedentes de depresión crónica. Algunos autores han llegado a estimar que **un 10% de casos de enfermedad de Alzheimer que se producen cada año podrían ser**

facto de riesgo para la enfermedad de Alzheimer. Este riesgo se incrementa si la depresión es crónica y si el paciente también tiene antecedentes de enfermedad de Alzheimer. La depresión puede ser un síntoma temprano de la enfermedad de Alzheimer, especialmente si se trata de una depresión crónica. La depresión puede ser un síntoma temprano de la enfermedad de Alzheimer, especialmente si se trata de una depresión crónica. La depresión puede ser un síntoma temprano de la enfermedad de Alzheimer, especialmente si se trata de una depresión crónica.

La depresión puede ser un síntoma temprano de la enfermedad de Alzheimer, especialmente si se trata de una depresión crónica. La depresión puede ser un síntoma temprano de la enfermedad de Alzheimer, especialmente si se trata de una depresión crónica. La depresión puede ser un síntoma temprano de la enfermedad de Alzheimer, especialmente si se trata de una depresión crónica.

BUSCAR

Head Topics

ÚLTIMAS
NOTICIASNOTICIAS DE
ÚLTIMA HORA

TITULARES

HISTORIAS

CONVIÉRTETE
EN EDITOR

07/10/2024 11:48:00

informativost5

Reading Time:

15 sec. here

9 min. at publisher

Quality Score:

News: 33%

Publisher: 88%

Neuralgia Noticias



Trigemino,Dolor,Facial

Informativos, programas de televisión como *Sálvame*, realities como *Gran Hermano*, series, vídeos, noticias y mucho más en Telecinco.



iVoox Podcast & radio
Descargar app gratis

Descargar app X

Por RTVE > Cuaderno mayor



Cuaderno mayor - Decálogo para mantener un cerebro saludable - 09/10/24

Salud, hogar y consumo

▶ Reproducir 9/10/2024 · 04:16

👍 0 💬 0 🎧 6 🔄 ...



Episodio de **Cuaderno mayor**

🔖 Suscribirse

iVoox PREMIUM
Pruébalo ahora
30 días gratis
 ¡HAZTE PREMIUM!

Descripción de Cuaderno mayor - Decálogo para mantener un cerebro saludable - 09/10/24

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica. La Sociedad Española de Neurología publica un decálogo para ayudarnos a mantener un cerebro saludable.

Escuchar audio



BIENESTAR



Cómo dormir bien: 4 consejos contra el insomnio basados en la evidencia científica

Cómo dormir bien: 4 consejos contra el insomnio basados en la evidencia científica.

Te traemos una buena noticia: el insomnio tiene solución. En este

artículo compartimos contigo **4 técnicas con evidencia científica para conseguir conciliar y mantener el sueño**. ¿La clave sobre cómo dormir bien? Ponerlas todas en práctica para que actúen de forma integral.

7 DE OCTUBRE DE 2024



Según la Sociedad Española de Neurología, entre un 25% y un 35% de la sociedad adulta española padece insomnio transitorio; y entre un 10% y un 15% (más de 4 millones de personas) sufre insomnio crónico. Sin embargo, **menos del 33,33% de la población con problemas de sueño busca ayuda profesional**, algo preocupante cuando realmente esta condición puede ser la causa de que experimentemos de forma constante: cansancio, problemas de memoria, irritabilidad, dificultad de concentración, pensamiento enlentecido o lentitud de reflejos.

Sin embargo, la falta de sueño prolongada en el tiempo puede causar problemas de salud más graves como hipertensión, ansiedad, depresión, diabetes u obesidad, entre otros.



Haz clic aquí

Maneras de combatir los trastornos del sueño

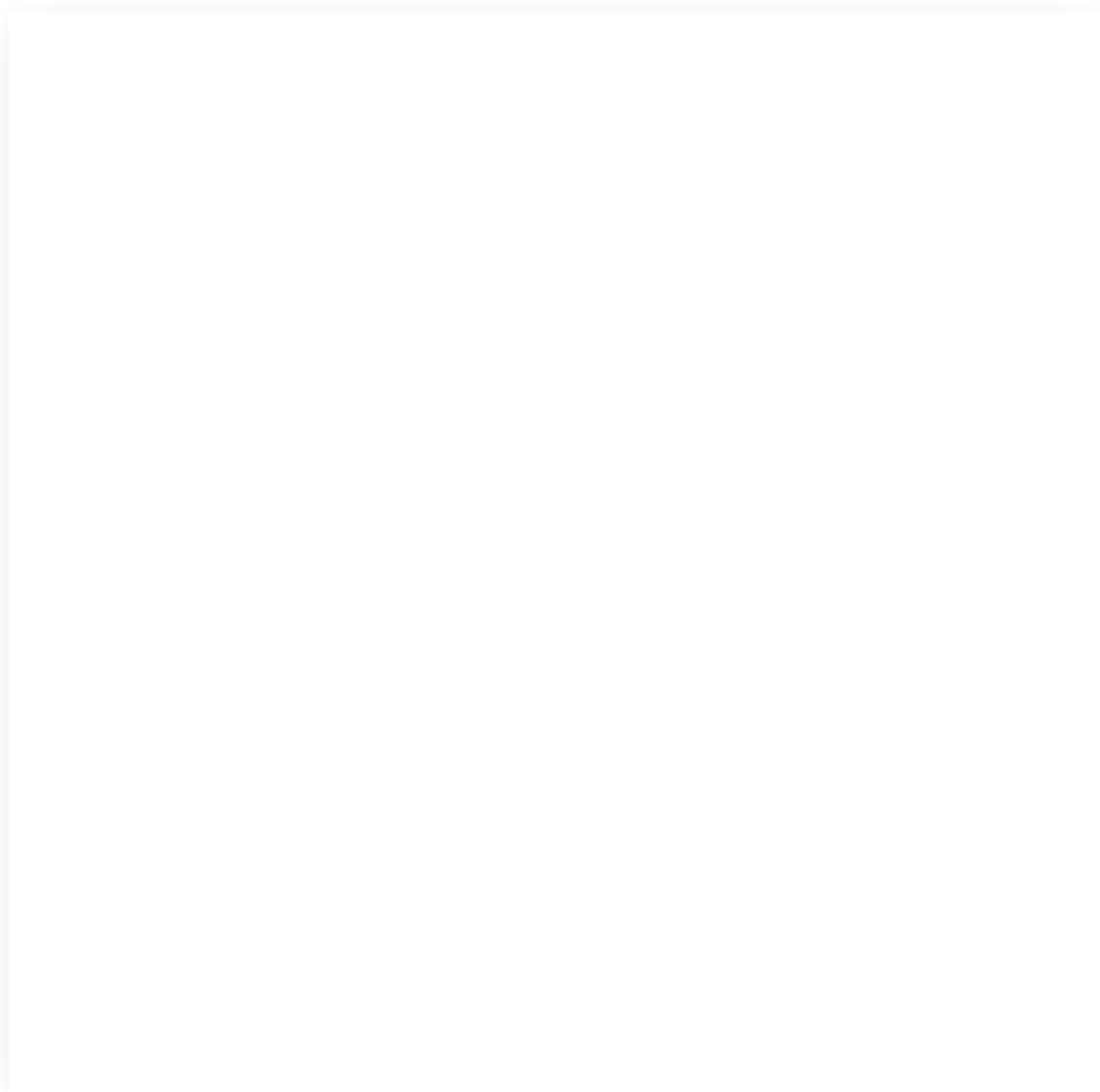
Dentro de los trastornos del sueño, podemos encontrar una gran cantidad de variantes, pero en este artículo nos centraremos en el **insomnio**, que es la dificultad para conciliar o mantener el sueño. Os contaremos **4 formas de combatirlo basadas en la evidencia** para ayudarlos a saber cómo dormir bien y que logréis un

sueño reparador. Sabemos lo difícil que es encontrar técnicas efectivas de sueño, y por eso hemos querido recopilar las que realmente tienen una base científica que las respalda.

Las personas tenemos diferentes hábitos y necesidades de sueño, y eso no es nada malo, el problema viene cuando eso afecta a nuestro rendimiento y calidad de vida.



Sin embargo, saber cómo dormir bien por la noche y conseguirlo es un tema complejo, como todo lo relacionado con el sueño. Por eso, antes de poner en práctica estos consejos, **os animamos a visitar a un especialista que pueda verificar si padecéis algún trastorno del sueño y cuál es exactamente.** Una vez os hayan diagnosticado que sufrís de insomnio, sí que os alentamos a que probéis las técnicas que os contamos a continuación.



TAMBIÉN TE INTERESARÁ LEER:

Visualización positiva: ¿es cierto que si lo imaginas lo consigues?

1. Haz ejercicio de forma constante, pero no por la noche



Según Nohemí Rodríguez, neurofisióloga, hay cada vez más evidencia de que la **actividad física puede ser beneficiosa** para las personas que no saben cómo dormir bien por la noche. Pero, según Gonzalo Pin, pediatra y miembro de la Sociedad Española del Sueño, es mejor evitarlo a las últimas horas del día antes de ir a dormir porque eleva los niveles de adrenalina y cortisona, sustancias antagónicas de la hormona del sueño. Concretamente, Nohemí recomienda **eliminar los entrenamientos en las tres horas previas a irse a dormir**.

2. Levántate y acuéstate a la misma hora

Según el psicólogo Rubén López Jiménez, es recomendable acostarse y levantarse a la misma hora para que el cerebro identifique una hora determinada con el sueño y lo relacione con una menor activación. Sin embargo, hay que ser paciente, pues los resultados no son inmediatos. Además, desde Mayo Clinic también recomiendan **seguir los mismos horarios incluso los fines de semana**. Por su parte, hay estudios que sugieren que tener horarios irregulares para acostarse afecta a la calidad del sueño.

3. Si quieres saber cómo dormir bien, la siesta no es la mejor opción

Según un estudio, realizar siestas de forma frecuente puede tener un efecto **negativo en las personas con insomnio** y agravar su problema. Además, según otro estudio, una peor calidad del sueño también está relacionada con **hacer la siesta en un horario tardío**, es decir, a última hora de la tarde o por la noche.

4. El tabaco, el mayor enemigo

En un estudio de 2021 analizaron el efecto que tenía el tabaco en los datos de sueño de 818 personas no fumadoras y 189 fumadoras. Las conclusiones fueron que la muestra de personas fumadoras presentaba una mayor tasa de insomnio, así como un sueño muy corto, en particular aquellas que fumaban por la noche. Por tanto, **el tabaquismo está asociado al insomnio y a una menor duración del sueño**.

Si ninguna de estas técnicas os funciona, no tiréis la toalla. Realmente el insomnio

es una condición que se puede tratar también con **terapia cognitivo conductual** o con **medicamentos bajo prescripción médica**.



Haz clic aquí 

Teresa H. Santacreu

Apasionada de los viajes, la naturaleza y el cine, decidió dejar el mundo del derecho y la política para dedicarse al periodismo. Lo que más le gusta de esta profesión es poder aprender cada día algo nuevo del mundo que le rodea.



Sociedad

[Gran Coruña](#) [A Coruña](#) [Galicia](#) [Deportes](#) [Opinión](#) [Más noticias](#) [Economía](#) [Caso Abierto](#) [Cultura](#)

Galicia suma una veintena de casos de meningitis y dos fallecidos por esa dolencia en lo que va de año

El ritmo de infecciones se mantiene durante este ejercicio después de que en 2023 las notificaciones sextuplicaran el dato de 2022

C. Villar

Santiago 08 OCT 2024 6:04 Actualizada 08 OCT 2024 8:12



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

Javier Camiña, neurólogo: “Ni sopas de letras, ni sudokus; hay actividades más adecuadas para prevenir enfermedades neurodegenerativas”

Xènia Lobo

15-19 minutos

La prevención de las enfermedades neurológicas podría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con alguna discapacidad en España. Son datos de la Sociedad Española de Neurología, que recuerda que, actualmente, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica en nuestro país. Estiman que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentará un 35% y que en 25 se triplicarán los casos del alzheimer y de parkinson.

Estos últimos días, un autobús ha recorrido parte del país para concienciar de la prevención y dar la opción a la población de realizar pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental. ¿En qué consisten estas pruebas? ¿Cuáles son las claves para mantener una buena salud cerebral? ¿Podemos evitar que nuestro cerebro se encoja con el paso de los años? Hablamos con Javier Camiña, neurólogo y vocal de comunicación de la Sociedad Española de Neurología





Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Alfonso Polo Haccart

La simple repetición de una misma actividad como los pasatiempos, cuando además suele ser solitaria, tiene un beneficio pequeño a largo plazo

Javier Camiña Neurólogo

Mi madre siempre hace sopas de letras, crucigramas y sudokus porque dice que van bien para entrenar la mente. ¿Estará más protegida contra posibles enfermedades mentales?

La simple repetición de una misma actividad —como pasa con estos pasatiempos—, cuando además suele ser solitaria, tiene un beneficio pequeño a largo plazo. Son actividades intelectuales que entrenan algunas funciones, pero en la prevención son preferibles tareas más complejas. Así que ni sopas de letras, ni crucigramas, ni sudokus. Hay actividades mucho más adecuadas en la prevención a largo plazo.

Guardamos los pasatiempos. ¿Qué hacemos?

Aprender algo que no sepamos. Un idioma, un instrumento, algo creativo. Cualquier actividad cerebral mantiene activos circuitos neuronales. Cuando aprendemos una disciplina nueva, y no tenemos ninguna experiencia previa, el cerebro está obligado a crear nuevas

conexiones que favorecen los circuitos entre diversas áreas cerebrales.

Lee también

[Aprender un idioma de mayor aumenta la reserva cognitiva del cerebro: “Es un paraguas protector frente al envejecimiento”](#)

Caridad Reixa



Las personas que consumen más horas de televisión presentan una reducción a largo plazo de la sustancia gris

Javier Camiña Neurólogo

Aprendemos a tocar el piano, ¿pues?

Es una buena opción. Si aprendo a tocar el piano, necesito reforzar la percepción de las manos respecto a la tecla, tengo que generar y mejorar la movilidad de las manos. Y coordinar la lectura de la partitura con esta movilidad, por lo que favorezco la coordinación viso espacial. Potencio la corteza auditiva y la gestión de los sonidos. Y todo esto activa distintas áreas del cerebro.

Y por la noche, ¿qué hacemos? Muchos mayores duermen solo 4 o 5 horas porque no tienen más sueño. Imagino que ver la televisión no es un buen plan...

Efectivamente. Hay estudios, entre ellos el de la Johns Hopkins University, que demuestran que aquellas personas que consumen

más horas de televisión presentan un deterioro cognitivo mayor que con otras actividades y presentan una reducción a largo plazo de la sustancia gris. Es una actividad en la que hay poca decisión, no hay participación. Y la corteza prefrontal, encargada de estas áreas, se encoge o reduce su tamaño. Otras actividades, como navegar por internet, por ejemplo, implican una mayor toma de decisiones sobre lo que buscamos y lo que leemos.

Es sobre todo a partir de los 70 cuando más masa (cerebral) se pierde, porque se atrofia

Javier Camiña Neurólogo

Pero he leído que el cerebro se nos encoge a todos. ¿Cuándo empieza a suceder?

Sí. A los 25 años todavía hay zonas que se están desarrollando, pero a partir de los 40 ya hay pequeños cambios que nos afectan. Aunque es sobre todo a partir de los 70 cuando más masa pierde, porque se atrofia, especialmente en relación con la pérdida de sustancia blanca como resultado de la pérdida de conexiones entre neuronas. Es relevante evaluar el daño cerebrovascular, que genera deterioro cognitivo y acelera o empeora otras enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Alzheimer.

Es decir, el objetivo es evitar que se encoja demasiado, ¿no? ¿Cómo lo conseguimos?

El objetivo es preservar de la mejor manera posible la actividad cerebral. Para ello debemos realizar ejercicio físico con regularidad (al menos unos 150 minutos semanales), con una dieta equilibrada, sin alcohol ni tabaco. Y con un sueño de calidad, esto es fundamental.

Lee también

El aprobado general de sueño implicaría una buena

cantidad de horas (en torno a 8 horas), con unos horarios regulares, con una sensación de descanso

Javier Camiña Neurólogo

Pero ya hemos dicho que muchos mayores con 4 o 5 horas de sueño ya tienen suficiente. ¿Tampoco es cierto, esto?

El insomnio es una epidemia a nivel sanitario. Aunque las diferentes etapas de la vida tienen unas necesidades diferentes, deberíamos dormir por lo menos 8 horas, y tener un sueño de calidad. Hay distintos procesos de mantenimiento que necesitan de un sueño profundo. Y esto repercute en el rendimiento atencional y afecta al estado de ánimo. Se vincula a la ansiedad o la depresión. Incluso en los adultos jóvenes, el hecho de no dormir de manera óptima les afecta a la memoria a corto plazo. Los padres de niños pequeños que duermen a menudo de manera interrumpida y durante mucho tiempo pueden ser ejemplo de este rendimiento por debajo del deseable.

Tengo un reloj inteligente que me dice las horas que duermo, cuantas de fase REM, cuantas de sueño profundo y cuántas de sueño ligero... ¿Cómo consigo el aprobado de sueño?

Usar un *smartwatch* para monitorizar el sueño nos aporta una medida aproximada de la estructura del sueño, cada vez con mayor información. Lo más relevante de su uso es que la persona que lo utiliza muestra interés por cuidar este aspecto que, como decíamos previamente, es muy importante. El aprobado general implicaría una buena cantidad de horas de sueño (en torno a 8 horas), con unos horarios regulares (sin cambiar demasiado las horas de acostarnos y levantarnos), con una sensación de descanso reparador al levantarnos y que no tenga demasiadas interrupciones durante la noche.

Si nos afecta a la calidad del sueño, sí deben dormir

separadas las parejas, mayores y no solo mayores

Javier Camiña Neurólogo

¿Deberían dormir separadas las parejas mayores?

Si nos afecta a la calidad del sueño, sí. Y no solo los mayores, sino todas las parejas. El mensaje debería ser 'seamos egoístas para buscar nuestra mejor calidad de sueño'. Debemos buscar confort oportuno al meternos en cama, con la temperatura o nivel de oscuridad óptimos para garantizar el descanso, y con un espacio suficiente en el colchón para encontrarnos cómodos. Si en pareja descansamos bien, adelante, porque dormir acompañados también tiene efectos emocionales positivos, mejorando nuestro bienestar afectivo. Pero si uno de los integrantes de la pareja ronca, o tiene síndrome de piernas inquietas, a menudo condiciona el descanso de la otra persona.

Me hablaba de hacer ejercicio. ¿También mejora directamente el cerebro?

El ejercicio físico es beneficioso desde el punto de vista vascular y porque favorece las conexiones entre neuronas, la sinapsis. Un ejercicio regular en el adulto protege o incluso retrasa los cambios degenerativos. Está estudiado que 150 minutos a la semana de actividad física moderada tiene beneficios a largo plazo en la neuroprotección, y debe realizarse en todas las edades.

A partir de los 50, un primer episodio de depresión debe ser evaluado con precaución, puede ser la previa a una enfermedad neurodegenerativa

Javier Camiña Neurólogo

Volviendo a las actividades, sugería aprender un idioma.

Sí. Y en este caso hay un valor añadido y es que a menudo se estudian en grupo y la interacción social tiene un impacto positivo en nuestro cerebro. La soledad no deseada es un factor de riesgo de enfermedad mental, de depresión e ictus. En la época del confinamiento estricto, muchas personas que vivían solas, tuvieron declives más acelerados de sus demencias. La depresión predispone a muchas enfermedades neurológicas, especialmente a partir de una determinada edad. A partir de los 50, un primer episodio de depresión debe ser evaluado con especial precaución porque tiene posibilidades que sea la previa a una enfermedad neurodegenerativa como el alzheimer o el parkinson.

Si hacemos todo lo que nos ha dicho, y mantenemos, además, una buena alimentación... ¿Tenemos cerebro para años?

La longevidad es complicada en el cerebro. Aunque llegemos a vivir 120 o 130 años, el funcionamiento cognitivo probablemente no sería óptimo. Con la edad, hay procesos neurodegenerativos que están presentes. A partir de los 90 años, el 30 o 40% de los pacientes tienen un cúmulo de proteínas que pueden llevar al alzheimer, aunque no tengas síntomas todavía. Nuestro objetivo debería ser cuidarlo de la mejor manera posible, pero ya no solo buscando la longevidad, sino prioritariamente la calidad de vida.

El sobrepeso o el sedentarismo están muy presentes en la infancia y adolescencia, dos franjas de edad donde ha empeorado la prevalencia de trastornos de salud mental

Javier Camiña Neurólogo

Actualmente, la prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales

europeos debido, principalmente, al envejecimiento de nuestra población. Pero cada vez más decimos que los 50 son los nuevos 40, y los 40 los nuevos 30... ¿Esto mejorará dentro de unos años?

Las previsiones para las próximas décadas sugieren que nuestra pirámide poblacional seguirá envejeciendo. España tiene una esperanza de vida de las más altas de Europa y del mundo, pero en la esperanza de vida en buena salud los datos de España ya no son tan positivos. En eso influye la presencia de enfermedades que minimizan nuestras capacidades y bienestar. Y respecto a esos cambios en las décadas, está cambiando nuestra percepción social de lo que teníamos preconcebido que harían las personas a determinadas edades. Por un lado, tenemos más personas adultas o en la tercera edad haciendo algunas actividades deportivas con una regularidad o exigencia que no solíamos ver hace unos años. Pero también debemos tener en cuenta que el sobrepeso o el sedentarismo están muy presentes en la infancia y adolescencia, y son dos franjas de edad donde en los últimos años ha empeorado de manera significativa la prevalencia de trastornos de salud mental.

Lee también

[Así es cómo la soledad deteriora el cerebro: “Es como cuando dejas de regar una planta”](#)

Carmen Lanchares



Estos días, un autobús de la Sociedad Española de Neurología ha ofrecido la posibilidad en algunos puntos del país de que la población se pueda someter a tests de salud cerebral. ¿Qué

tipos de pruebas se realizan?

La Semana del Cerebro que acabamos de celebrar es una actividad de promoción de salud cerebral que, fundamentalmente, pretende concienciar a la sociedad de que debe prestar atención a todo lo que está en su mano para promover la salud cerebral (estilo de vida saludable, con dieta equilibrada, ejercicio físico, sueño adecuado, realización de actividades sociales e intelectuales). Así, se puede reducir el riesgo o retrasar la aparición de las enfermedades neurológicas.

Las pruebas que se suelen hacer en el autobús son estudios neurosonológicos para valorar la posible presencia de aterosclerosis en las arterias carótidas y medidas de presión arterial (como prevención de ictus), y diversas pruebas de cribado neuropsicológico básico para evaluar la capacidad de atención y de memoria de trabajo de los asistentes.

¿Quedamos en que los crucigramas los guardamos ya, pues?

Aunque no son la mejor actividad a largo plazo, está claro que es preferible que haga estos pasatiempos a que, por ejemplo, se pase varias horas viendo televisión, que es una actividad generalmente pasiva.

Lee también

Parece solo un garaje regular, pero espera a ver el interior!

Publicidad Consejos y Trucos



¿Tienes una cáscara de naranja? No la tires

Publicidad Consejos y Trucos

nchez se reunirá con el Papa el viernes en el Vaticano por la paz en Oriente Próximo



europa press Europa Press

Seguir

36.3K Seguidores



Expertos recomiendan la vacuna de la gripe a pacientes con ictus ante el riesgo elevado de complicaciones graves

Historia de Europa Press • 16 h • 2 minutos de lectura



Archivo - Hombre con gripe. © CECILIE_ARCURS/ISTOCK - Archivo

MADRID, 7 (EUROPA PRESS)

El ictus, segunda causa de muerte global y primera entre las mujeres, afecta a 120.000 personas cada año en España. Este trastorno no solo debilita significativamente el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a infecciones como la gripe, sino que también provoca problemas respiratorios que dificultan la capacidad del cuerpo para combatir enfermedades, lo que incrementa el riesgo de complicaciones graves. Además, el ictus es la principal causa de discapacidad en adultos, y aunque una de cada dos personas que lo sufre no se recupera completamente, el 90 por ciento de los casos son prevenibles.



Sanitas Salud

El mejor seguro de salud desde 19,60€/mes

Publicidad

Entre las principales recomendaciones de la campaña se encuentran el control de factores de riesgo, la adopción de hábitos de vida saludables, medidas de higiene personal y, sobre todo, la vacunación anual contra la gripe. La vacuna se presenta como la medida más efectiva para prevenir complicaciones graves en pacientes que han sufrido un ictus.

La campaña 'Vacúnate y Evita Riesgos' se articula un año más a través de una serie de recursos visuales que incluyen cinco imágenes claves sobre la importancia de la vacunación. Además, se ha desarrollado una sexta imagen destinada a la identificación rápida de los síntomas de ictus, así como un vídeo en diferentes formatos que resume de manera visual y accesible toda la información.

LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN PARA LA PREVENCIÓN

La vacunación contra la gripe es segura y altamente recomendada para los pacientes con ictus, independientemente de su edad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) han recalcado la necesidad de que todos los afectados reciban esta vacuna de manera anual para reducir el riesgo

 **Vídeo relacionado:** Vacuna VPH: Protegiendo Tu Salud
(Dailymotion)

Para aquellos pacientes que no puedan recibir la vacuna, se recomiendan medidas adicionales, como el lavado frecuente de manos y evitar el contacto con personas enfermas, como medios alternativos para minimizar el riesgo de contagio.

Los síntomas de la gripe suelen manifestarse entre uno y cuatro días después de la exposición al virus. Estos incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza y fatiga. Ante la aparición de estos síntomas, es crucial que los pacientes con ictus consulten a un médico lo antes posible.

Aunque no existe un tratamiento específico para la gripe, los medicamentos antivirales pueden reducir la gravedad y duración de los síntomas si se administran en las primeras 48 horas. En los casos más graves, la hospitalización puede ser necesaria, especialmente para aquellos pacientes con ictus que han contraído la enfermedad.

Contenido patrocinado

¡Ahorra en fibra y gigas.
100Mb con 12GB por
9,90€/mes con...

Publicidad MÁSMÓVIL



¡Aproveche la oferta!

Publicidad Slimdoo.com

da España, salvo Canarias, en alerta por la borrasca Kirk por viento,
lluvia y olas



Business Insider España

Seguir

18.2K Seguidores



Los trucos que emplean los astronautas de la NASA para tener un sueño reparador en el espacio (y que puedes aplicar en tu rutina)

Historia de Laura Priego • 7 mes(es) •

2 minutos de lectura



Astronauta durmiendo en el espacio
© Reuters

Comentarios

La Organización Mundial de la Salud ha señalado que **el 40% de la población mundial sufre algún tipo de trastorno del sueño:** siendo el más frecuente el insomnio. Solo en España, hasta el 55% de la población adulta padece este problema en diferentes niveles de gravedad, según datos publicados por la Sociedad Española de Neurología.



amazon.es

capsulas gelatina vacia - Cafeteras, Teteras,...

Publicidad

El insomnio, así como cualquier **trastorno del sueño**, te impide descansar mientras duermes. Por eso es normal [despertarse más cansado](#) cada día que pasa. Con el tiempo termina afectando negativamente a tu capacidad para desempeñar actividades diarias.

Si eres una de esas personas que no saben **qué hacer para encontrar el descanso por las noches**, y estás en busca de [un truco infalible](#) que pueda darte un empujoncito, estás en el sitio adecuado. Quizás lo que necesitas es seguir los **consejos que siguen los astronautas en el espacio**, y que [ha compartido la NASA](#) en su página web, según el medio [COPE](#).

[Si sueles tardar más de estos minutos en quedarte dormido, seguramente padeces insomnio y deberías visitar a un especialista](#)

Trucos que siguen los astronautas para dormir mejor

Una de las cosas primordiales que debes hacer para **prevenir el insomnio** es adoptar un horario que tenga en cuenta el ritmo circadiano. En esta rutina no solo se debe establecer un **mínimo de horas de sueño**, también hay que incluir instrucciones de iluminación, dieta o ejercicio. Los astronautas siguen un [horari...](#)

 Comentarios

alimentación, dieta y ejercicio. Los astronautas siguen un [horario estricto del sueño](#) desde antes del lanzamiento para acostumbrarse.

▶ **Vídeo relacionado:** Dos astronautas de la NASA podrían quedar atrapados en el espacio hasta 2025 (Dailymotion)

Promover hábitos saludables que estén relacionados directamente con el sueño es importante. Por ejemplo, **no utilices pantallas media hora antes de irte a dormir**, para evitar alterar tu sueño. Los comportamientos que tengas [afectarán a tu ciclo circadiano](#). Así que deberás entrenarte.

El lugar en el que duermes es esencial para **conseguir un sueño reparador**. Hasta a los astronautas se les proporciona el mejor ambiente posible para [fomentar un buen descanso](#). La temperatura, la luz, el flujo de aire, el ruido, son factores externos que se han de controlar. En el caso de los astronautas incluso tienen que utilizar unas correas por el estado de ingravidez.

[Este remedio contra el insomnio es uno de los más efectivos para dormir bien, según la ciencia](#)

Los **productos con cafeína** van a ser tu mayor enemigo si sufres algún trastorno del sueño. Esta sustancia es mejor [no consumirla a partir de una hora determinada](#) porque sino te resultará difícil dormir. Aunque por las mañanas te ayudará a sentirte más despejado.



amazon.es

Comentarios



Cuidado Personal en Amazon - Envío Gratis co...

Publicidad

La **terapia cognitivo-conductual del sueño** también puede brindar una solución a los pensamientos aleatorios no deseados que tienden a nublar la mente cuando es hora de acostarse. A menudo derivando en insomnio. Consiste en reemplazar los comportamientos no deseados por técnicas que [promuevan un sueño reparador](#).

Por último, si nada de lo anterior ha funcionado, quizás tengas que recurrir a **intervenciones farmacológicas**. Acude a un especialista para que te ponga un tratamiento acorde a tu problema. En el caso de los astronautas pueden usar hasta tres clases de medicamentos para conciliar el sueño: cronobiológicos, hipnóticos y de alerta.

Contenido patrocinado



Slimdoo.com

Efecto "adelgazante" inmediato

Publicidad



Dacia

Días Únicos Dacia con ofertas en toda la gama

Publicidad

Más para ti

Comentarios

Lo último: [El problema de la demencia y la](#)



N3WS
Tercera Edad



J. GUZMAN
AJUDES TÈCNIQUES I ORTOPÈDIA S.L.



NOTICIAS - PORTADA

Un 0,3% de la población española llegará a desarrollar neuralgia del trigémino a lo largo de su vida

📅 7 octubre, 2024 👤 moon

El 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.

“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”, explica el Dr. Pablo Irimia, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología. “La neuralgia del trigémino provoca un dolor súbito y muy intenso, similar a una descarga eléctrica, que los pacientes suelen experimentar de forma

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

ACEPTAR

plugin cookie

hablar, sonreír, bostezar, lavarse la cara, los dientes, afeitarse,....”.

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 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. 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.

Cada año se diagnostican en España unos 2.000 nuevos casos. En el 90-95% de los pacientes, este tipo de neuralgia se produce por el contacto anómalo de algún vaso sanguíneo con el nervio trigémino: es lo que se denomina una 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.

“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 el Dr. 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.

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

ACEPTAR

plugin cookie

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.”, explica el Dr. Pablo Irimia.

 Post Views: 48

← Susana Camarero destaca la labor “esencial” de los profesionales dedicados a la atención y cuidados de las personas mayores en las residencias

Dispepsia funcional e intestino irritable: las patologías gastrointestinales más comunes en las consultas de Atención Primaria →

También te puede gustar

Qida, en pleno crecimiento liderando en calidad el sector de la atención domiciliaria en España

 24 enero, 2023

Urbas se alía con Care Property para construir residencias de mayores con inversión de hasta 140 millones

 26 enero, 2022

Amavir se suma al Día Mundial del Alzheimer con actividades de sensibilización sobre esta enfermedad

 22 septiembre, 2022

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

ACEPTAR

plugin cookie

[Portada](#) > [Recursos de Salud](#) > [Diccionario de Enfermedades](#) >

Diccionario de enfermedades

[Búsqueda por término](#)

[Búsqueda alfabética](#)

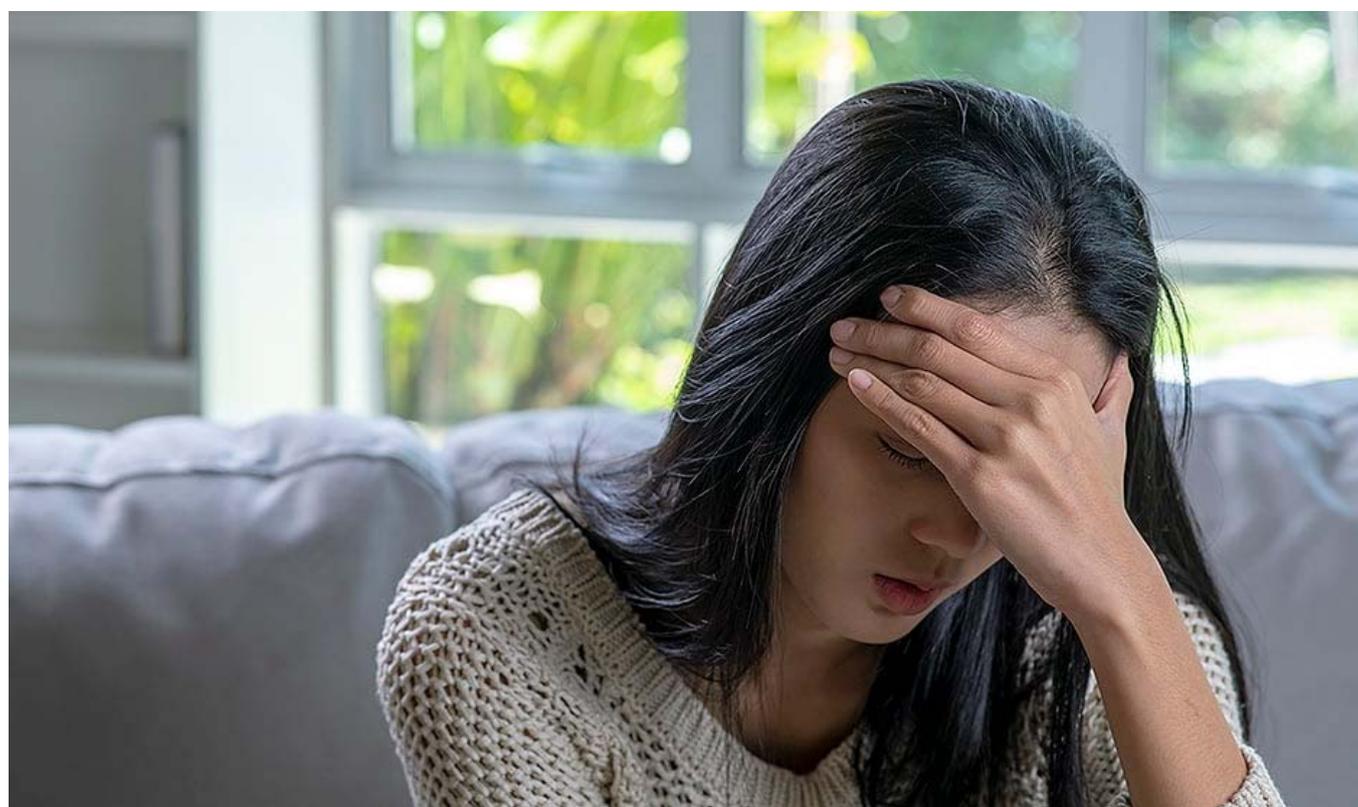
[Búsqueda por categorías](#)

Busque su enfermedad

Seleccione categoría



Almogran



Almogran es un fármaco antimigrañoso que pertenece a una clase de compuestos conocidos como agonistas selectivos de los **receptores de serotonina**. Pertenece a la familia de los triptanes, medicamentos empleados para el **tratamiento sintomático del dolor de cabeza** en las crisis de migraña.

En España, según **Roberto Belvis**, jefe clínico de la Unidad de Cefaleas y Neuralgias del Hospital de Santa Creu i Sant Pau, comenzó a comercializarse entre los años 1995 y 2000, por lo que "es un medicamento con una amplia trayectoria".

¿Para qué sirve?

La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios establece que el **Almogran** reduce la respuesta inflamatoria asociada a las migrañas al unirse a los receptores de la serotonina de los vasos sanguíneos cerebrales (craneales), provocando su **vasoconstricción**. Es decir, alivia los dolores de cabeza asociados a los ataques de migraña con o sin aura. Por su parte, Belvis indica que los **triptanes** como Almogran, que es un Almotriptan, "se recetan para acabar con ataques de migraña que **comienzan directamente de forma grave**".

Adrián Arés, neurólogo del Complejo Asistencial Universitario de León y de la Clínica San Francisco, asegura que **es un fármaco seguro**, "aunque, de manera excepcional, se han comunicado casos de vasoespasmio coronario, infarto de miocardio y eventos cerebrovasculares, por lo que están contraindicados en pacientes con antecedentes de estas patologías o con factores de riesgo vascular no controlados".

¿Cuáles podrían ser los efectos secundarios?

Los efectos secundarios más frecuentes son:

- Mareo
- Somnolencia
- Náuseas
- Vómitos
- Fatiga

Por otra parte, los poco frecuentes son:

- Cefalea
- Opresión de garganta
- Diarrea
- Dolor muscular
- Dolor torácico
- Dolor óseo

Aun así, Belvis aclara que es el Almogran es un tratamiento "que **se suele llevar muy bien**, ya que, dentro de los triptanes, es el que menos efectos secundarios tiene".

¿Puede una persona tomar Naproxeno a la vez que Almogran?

Arés afirma que "es importante evitar el **uso concomitante de Almogran con algunos fármacos** para el tratamiento de la depresión, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), y algunos analgésicos que también se utilizan para el tratamiento de la migraña, como los ergóticos".

Aun así, aunque es recomendable utilizarlo de forma aislada, **no existe contraindicación** para su combinación con Naproxeno u otros antiinflamatorios no esteroideos (AINEs), siempre bajo supervisión médica. "Algunos ensayos clínicos han demostrado que la combinación de un triptan y un AINE es más eficaz que cualquiera de ellos por separado para el tratamiento sintomático de las crisis de migraña", puntualiza.

¿Puede provocar un aumento de peso el Almogran?

El Almogran es un fármaco **sin un efecto significativo sobre el peso del paciente**. No suele provocar ningún tipo de alteración porque es un medicamento que se toma de forma esporádica. "No recomendamos más de 10 al mes. Por lo tanto, es poco probable que esto engorde o que ature sobre el peso reduciéndolo o aumentándolo", asegura Belvis.

¿Cuál es su precio?

El envase de 6 comprimidos tiene un precio de **29,30 euros** con aportación normal. La dosis máxima diaria es de 2 comprimidos.

Adrián Arés, neurólogo del Complejo Asistencial Universitario de León y de la Clínica San Francisco. Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Madrid, cuenta con más de 20 años de experiencia como médico. Además, es el encargado de dirigir la Consulta de Cefaleas en el Hospital leonés.

Roberto Belvis, jefe clínico de la Unidad de Cefaleas y Neuralgias en el Hospital de Santa Creu i Sant Pau. Es doctor en Medicina y profesor clínico asociado de Neurología en la Universidad Autónoma de Barcelona. Por otro lado, ocupa el cargo de secretario del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, aparte de ser miembro del Consejo Aseos de Cefaleas de la European Academy of Neurology.

Almogran: ficha técnica completa

Fuentes: Agencia española de medicamentos y productos sanitarios

Aunque esta información ha sido redactada por un especialista médico, su edición ha sido llevada a cabo por periodistas, por lo que es un contenido meramente orientativo y sin valor de indicación terapéutica ni diagnóstica. Recomendamos al lector/a que cualquier duda relacionada con la salud la consulte directamente con el profesional del ámbito sanitario correspondiente.

Descubre si tienes derecho a la instalación gratuita de la alarma que arrasa en España

Securitas Direct | Patrocinado

Mujer de 52 años con rostro de bebé. Esto es lo que hace antes de acostarse

La revista de la piel | Patrocinado

Seguros de salud a tu medida. Con/sin copago

Seguro Sental Incluido

Sanitas Salud | Patrocinado

Ver oferta

Calcula en 1 minuto el precio de la alarma con instalación incluida

Securitas Direct | Patrocinado

Solar: lo que significa para usted la ley aprobada este miércoles...

Si eres propietario de una vivienda en una de estas 13 provincias, podrías ser elegible para una prima. De hecho, el Congreso de los Diputados aprobó este miércoles una ley que permite a los propietarios instalar...

Placas Solares 2024 | Patrocinado

Leer más

Césped sintético casi se regala en 2024 (echa un vistazo)

Césped Artificial | Anuncios de búsqueda | Patrocinado

Más información

El Gobierno anuncia nuevas subvenciones para paneles solares si vives en una de estas 11 comunidades

ahorra energía | Patrocinado

Más información

Contrata ahora y disfruta gratis de 1 año de servicios exclusivos

1 año de servicios exclusivos

Sanitas Salud | Patrocinado

Más información

LELO™ | Placer a tu alcance

Para aquellos que sólo quieren lo mejor en el placer de lujo

LELO | Patrocinado

Compra ahora

Vuelos no vendidos a precios inmejorables (ver ofertas)

Vuelos baratos | Enlaces publicitarios | Patrocinado

[Portada](#) > [Secciones](#) > NEUROLOGÍA

La estrategia del ictus vira hacia modelos de éxitos compartidos entre CCAA

El coste medio por hospitalización es de 7.599 euros mientras que por paciente es de 27.711 durante el primer año



Ministerio de Sanidad.



9 oct. 2024 7:00H

SE LEE EN 7 MINUTOS

POR [ÁLVARO JIMÉNEZ](#)

TAGS > [ICTUS](#)

Las comunidades autónomas tienen un papel fundamental en la nueva estrategia del ictus en España. El esfuerzo realizado por todas ellas ha llevado al Ministerio de Sanidad a establecer un marco de actuaciones y prioridades para alcanzar un "sistema sanitario de calidad, coherente y equitativo necesario para reducir el impacto" de la enfermedad, según ha quedado reflejado en el documento publicado por el departamento dirigido por Mónica García.

Portada

Etiquetas

Un 0,3% de la población española llegará a desarrollar neuralgia del trigémino a lo largo de su vida



Agencias

Lunes, 7 de octubre de 2024, 15:33 h (CET)

Un 0,3 por ciento de la población española llegará a desarrollar neuralgia del trigémino a lo largo de su vida, según ha resaltado este lunes la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo del Día Internacional de la Neuralgia del Trigémino, un tipo de dolor crónico e intenso que afecta en España a más de 35.000 personas.

"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", ha explicado el coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, Pablo Irimia.

Esta patología se inicia ante cualquier estímulo táctil o térmico en el rostro, por lo que puede desencadenarse a partir de actividades cotidianas como masticar, hablar, sonreír, bostezar, lavarse la cara, las manos o afeitarse. "Provoca un dolor súbito y muy intenso, similar a una descarga eléctrica, que los pacientes suelen experimentar de forma intermitente", ha detallado Irimia.

La neuralgia del trigémino afecta en un 90-95 por ciento de casos a la zona del pómulo y de la mandíbula, mientras que solo alrededor del 5 por ciento de pacientes llegan a experimentar dolor en la zona ocular y, por lo general, solo suele afectar a un lado de la cara, siendo bilateral solo entre uno y seis por ciento de casos.

A pesar de ser el tipo de dolor facial más frecuente, más del 40 por ciento de los pacientes reciben un diagnóstico erróneo en su primera consulta. 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.

Cada año se diagnostican en España unos 2.000 nuevos casos. En el 90-95 por ciento de los pacientes, este tipo de neuralgia se produce por el contacto anómalo de algún vaso sanguíneo, normalmente la arteria cerebelosa superior, con el nervio trigémino, lo que se denomina una forma primaria. De forma muy infrecuente, entre el uno y dos por ciento de los casos, la neuralgia del trigémino puede ser secundaria a otras enfermedades, como lesiones que afectan al trigémino o la esclerosis múltiple.

Los últimos estudios realizados apuntan que la neuralgia del trigémino supone

Lo más leído

- [1 El acto del reconocimiento de gobiernos](#)
- [2 El Tribunal de Justicia de la UE ampara los nombres de las alternativas vegetales](#)
- [3 Leyendas del México colonial](#)
- [4 ¿La Justicia es justa?: la aventura hermenéutica](#)
- [5 Tendencias y realidades](#)

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.

un importante impacto sobre la capacidad laboral en un 34 por ciento de los pacientes y que más de la mitad 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 por ciento 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 por ciento de estas personas no responden al tratamiento médico o pueden desarrollar efectos adversos a los fármacos y son candidatos a tratamiento quirúrgico", ha resaltado el especialista.

TE RECOMENDAMOS



[Planifica tu cocina perfecta](#)

Diseña tu cocina con IKEA desde nuestros más de 50 puntos de contacto.



[Una nueva forma de moverse](#)

Silence s04: Un vehículo tan compacto que siempre se hace un hueco.



[Del 1 al 14 de octubre](#)

Peugeot Días Profesional: Condiciones especiales en toda la gama.



[Hemos bajado los precios.](#)

Diseña tu cocina con IKEA junto con nuestros asesores especialistas



Portada

Etiquetas

Expertos recomiendan la vacuna de la gripe a pacientes con ictus ante el riesgo elevado de complicaciones graves



Agencias

Lunes, 7 de octubre de 2024, 16:31 h (CET)

La Fundación Freno al Ictus, con el aval social de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el apoyo del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV), en colaboración con Sanofi, ha recomendado en su nueva campaña informativa la vacuna de la gripe a pacientes con ictus ante el riesgo elevado de complicaciones graves que presentan estas personas, según han puesto de manifiesto investigaciones recientes.

El ictus, segunda causa de muerte global y primera entre las mujeres, afecta a 120.000 personas cada año en España. Este trastorno no solo debilita significativamente el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a infecciones como la gripe, sino que también provoca problemas respiratorios que dificultan la capacidad del cuerpo para combatir enfermedades, lo que incrementa el riesgo de complicaciones graves. Además, el ictus es la principal causa de discapacidad en adultos, y aunque una de cada dos personas que lo sufre no se recupera completamente, el 90 por ciento de los casos son prevenibles.

Entre las principales recomendaciones de la campaña se encuentran el control de factores de riesgo, la adopción de hábitos de vida saludables, medidas de higiene personal y, sobre todo, la vacunación anual contra la gripe. La vacuna se presenta como la medida más efectiva para prevenir complicaciones graves en pacientes que han sufrido un ictus.

La campaña 'Vacúnate y Evita Riesgos' se articula un año más a través de una serie de recursos visuales que incluyen cinco imágenes claves sobre la importancia de la vacunación. Además, se ha desarrollado una sexta imagen destinada a la identificación rápida de los síntomas de ictus, así como un vídeo en diferentes formatos que resume de manera visual y accesible toda la información.

LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN PARA LA PREVENCIÓN

La vacunación contra la gripe es segura y altamente recomendada para los pacientes con ictus, independientemente de su edad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) han recalcado la

Lo más leído

[1 Maté al padre porque la hija es mía](#)[2 La nueva teleología "okupa"](#)[3 El Tribunal de Justicia de la UE ampara los nombres de las alternativas vegetales](#)[4 El riesgo de padecer depresión es entre dos y cinco veces mayor durante la menopausia](#)[5 ¿Cómo se toma el tamoxifeno en el culturismo?](#)

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

necesidad de que todos los afectados reciban esta vacuna de manera anual para reducir el riesgo de complicaciones graves.

Para aquellos pacientes que no puedan recibir la vacuna, se recomiendan medidas adicionales, como el lavado frecuente de manos y evitar el contacto con personas enfermas, como medios alternativos para minimizar el riesgo de contagio.

Los síntomas de la gripe suelen manifestarse entre uno y cuatro días después de la exposición al virus. Estos incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza y fatiga. Ante la aparición de estos síntomas, es crucial que los pacientes con ictus consulten a un médico lo antes posible.

Aunque no existe un tratamiento específico para la gripe, los medicamentos antivirales pueden reducir la gravedad y duración de los síntomas si se administran en las primeras 48 horas. En los casos más graves, la hospitalización puede ser necesaria, especialmente para aquellos pacientes con ictus que han contraído la enfermedad.

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

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

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

TE RECOMENDAMOS



"Elegimos XTAR de Cepsa porque son lubricantes que protegen al máximo nuestro coche"



Los colchones de IKEA. Hechos con la mejor calidad para que nada te quite el sueño.



Hasta 4000L de maletero. Nuevo Peugeot Rifter. Condiciones especiales del 1 al 14 de octubre.



IKEA.es. Independízate del desorden. Compra aquí



Una nueva forma de moverse. Un vehículo tan compacto que



Nuevo Audi Q6 e-tron. Por 695€/mes* en 36 cuotas,

logo
Vademecum
(/)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



Indices Vademecum Box (/box-es) Noticias (/noticias-generales-1)

INICIO (/) Productos (/productos-vademecum) **ULTIMA INFORMACION - NOTICIAS GENERALES (/NOTICIAS-GENERALES-1)**

Indices Vademecum Box (/box-es) Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate Regístrate

Última Información

[Principios Activos \(/noticias-principios-activos-1\)](#) [Alertas \(/noticias-alertas-1\)](#)

[Problemas Suministro \(/noticias-problemas-suministro-1\)](#)

[Actualización monografías Principios Activos \(/noticias-atcmodificados-1\)](#)

[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

7 de octubre: Día Internacional de la Neuralgia del Trigémino. Un 0,3% de la población española llegará a desarrollar neuralgia del trigémino a lo largo de su vida

VADEMECUM - 07/10/2024 PATOLOGÍAS (/busqueda-noticias-categoria_11-1)

La neuralgia del trigémino afecta en España a más de 35.000 personas. Cada año se diagnostican en España unos 2.000 nuevos casos. La incidencia de la depresión y la ansiedad en pacientes con neuralgia del trigémino es casi tres veces mayor que en la población general. En la primera consulta más del 40% de los pacientes con neuralgia del trigémino obtienen un diagnóstico

erróneo.



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.

“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”, explica el Dr. Pablo Irimia, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología. *“La neuralgia del trigémino 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,....”.*

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 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. 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.

Cada año se diagnostican en España unos 2.000 nuevos casos. En el 90-95% de los pacientes, este tipo de neuralgia se produce por el contacto anómalo de algún vaso sanguíneo con el nervio trigémino: es lo que se denomina una 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.

“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 el Dr. 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 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.”, explica el Dr. Pablo Irimia.

Fuente: Sociedad Española de Neurología

NACIONAL

La vacuna de la gripe es recomendable para pacientes con ictus ante el riesgo elevado de complicaciones graves

Los expertos apuntan que aquellos pacientes que no puedan recibir la vacuna, se recomiendan medidas adicionales, como el lavado frecuente de manos y evitar el contacto con personas enfermas, como medios alternativos para minimizar el riesgo de contagio

REDACCIÓN

8 de octubre de 2024 (07:20)





Campaña vacunación

La Fundación Freno al Ictus, con el aval social de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el apoyo del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV), en colaboración con Sanofi, ha recomendado en su **nueva campaña informativa la vacuna de la gripe a pacientes con ictus ante el riesgo elevado de complicaciones graves que presentan estas personas, según han puesto de manifiesto investigaciones recientes.**



Una nueva forma de moverse

El único vehículo con batería extraíble para cargarlo donde quieras.

El ictus, segunda causa de muerte global y primera entre las mujeres, **afecta a 120.000 personas cada año en España.** Este trastorno no solo debilita significativamente el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a infecciones como la gripe, sino que también provoca problemas respiratorios que dificultan la capacidad del cuerpo para combatir enfermedades, lo que incrementa el riesgo de complicaciones graves. **Además, el ictus es la principal causa de discapacidad en adultos, y aunque una de cada dos personas que lo sufre no se recupera completamente, el 90 por ciento de los casos son prevenibles.**



Entre las principales recomendaciones de la campaña se encuentran el control de factores de riesgo, la adopción de hábitos de vida saludables, medidas de higiene personal y, sobre todo, la vacunación anual contra la gripe. La vacuna se presenta como la medida más efectiva para prevenir complicaciones graves en pacientes que han sufrido un ictus.

La campaña 'Vacúnate y Evita Riesgos' se articula un año más a través de una serie de recursos visuales que incluyen cinco imágenes claves sobre la importancia de la vacunación. Además, se ha desarrollado una sexta imagen destinada a la identificación rápida de los síntomas de ictus, así como un vídeo en diferentes formatos que resume de manera visual y accesible toda la información.



Detenido Víctor Aldama, ex presidente del Zamora CF, por fraude de secución, agresión a la pc volante

La importancia de la vacunación para la prevención

La vacunación contra la gripe es segura y altamente recomendada para los pacientes con ictus, independientemente de su edad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) han recalcado la necesidad de que todos los afectados reciban esta vacuna de manera anual para reducir el riesgo de complicaciones graves. **Para aquellos pacientes que no puedan recibir la vacuna, se recomiendan medidas adicionales, como el lavado frecuente de manos y evitar el contacto con personas enfermas, como medios alternativos para minimizar el riesgo de contagio.**

Los síntomas de la gripe suelen manifestarse entre uno y cuatro días después de la exposición al virus. **Estos incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza y fatiga. Ante la aparición de estos síntomas, es crucial que los pacientes con ictus consulten a un médico lo antes posible.**

Aunque no existe un tratamiento específico para la gripe, los medicamentos antivirales pueden reducir la gravedad y duración de los síntomas si se administran en las primeras 48 horas. En los casos más graves, la hospitalización puede ser necesaria, especialmente para aquellos pacientes con ictus que han contraído la enfermedad.

