PUBLICACIÓN: Página del Distrito
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: 0.00
AUDIENCIA: 0
AUTOR:
PÁGINA: 6
SUPERFICIE: 76.00 %
> 1 de octubre de 2026 a las 0:00





Fernández y Maíllo visitan el Centro de Mayores de Esfinge

Con motivo del Día Mundial del Alzhéimer, que se conmemora cada 21 de septiembre, el delegado de Políticas Sociales, Familia e Igualdad, José Fernández, acompañado por la concejala de San Blas-Canillejas, Almudena Maíllo, visitó el Centro de Día Municipal Esfinge, que proporciona atención sociosanitaria, preventiva y rehabilitadora a 80 personas mayores con deterioro cognitivo.

Durante su visita, el delegado ha reafirmado el compromiso del Ayuntamiento de Madrid con la mejora de la calidad de vida de las personas que padecen esta u otras enfermedades neurodegenerativas y ha puesto en valor que el Consistorio dispone de 35 recursos municipales donde se les proporcionan las terapias y el apoyo que necesitan.

El Centro de Día Municipal Esfinge ofrece una atención integral e individualizada a cada usuario, mediante programas de estimulación sensorial, fisioterapia y actividades ocupacionales orientadas a promover su autonomía personal, el mantenimiento de las capacidades funcionales y el bienestar emocional y físico de los usuarios. Durante la visita a las instalaciones, Fernández y Maíllo han conocido algunos de los espacios terapéuticos de este recurso: el rincón de belleza, el huerto, el salón de lectura, el gimnasio o una sala multisensorial. Además, los profesionales del centro les han explicado un proyecto novedoso que están implementando, el podcast "La voz de la experiencia", con el que favorecen la participación, comunicación y estimulación cognitiva de los participantes.

El Ayuntamiento dispone de 32 centros de día especializados en la atención de personas con deterioro cognitivo y Alzhéimer mayores de 60 años, siete de ellos con servicio de respiro familiar los fines de semana para facilitar que los familiares que ejercen como sus cuidadores tengan tiempo libre para el descanso, el cuidado personal o el ocio. Además, el Consistorio cuenta con dos residencias municipales dirigidas específicamente a personas que presentan esta enfermedad, que padecen 800.000 personas en nuestro país, según la Sociedad Española de Neurología. Asimismo, el Ayuntamiento celebra este año el 20º aniversario del Centro Municipal de Atención Integral Neurocognitiva (CMAIN) Doctor Salgado Alba, referente nacional en la asistencia a personas diagnosticadas con deterioro cognitivo de inicio temprano, entre los 30 y los 65 años.

Tras la visita, el delegado declaró; "Como cada año, el Ayuntamiento de Madrid se suma a la conmemoración del Día mundial del Alzhéimer, recordando la necesidad de ofrecer soluciones específicas a las personas que padecen esta enfermedad, de sensibilizar a la sociedad sobre los retos que este diagnóstico plantea y la importancia de acompañar también a los familiares que ejercen como cuidadores. Asimismo, queremos poner en valor la dedicación, el compromiso y la labor vocacional de los profesionales que atienden diariamente a las personas con Alzhéimer, en el caso del Ayuntamiento de Madrid a través de 35 recursos municipales especializados. En todos ellos aplicamos un modelo de intervención centrado en la persona, donde la metodología se adapta a las necesidades, ritmos y preferencias de los usuarios, con el objetivo de favorecer su autonomía, participación y bienestar".

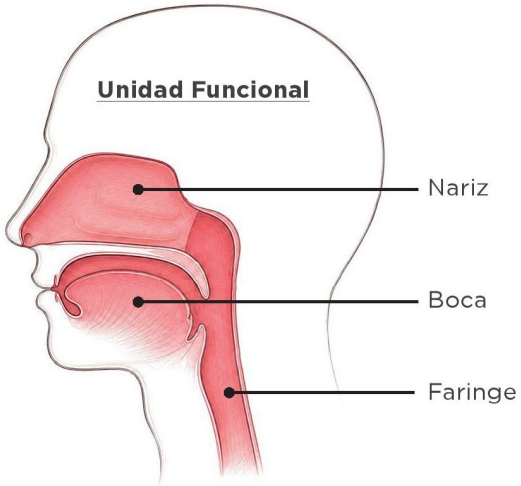


Onclusive Todos los derechos reservados https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

PUBLICACIÓN: Sanifarma Farmacias a tu Servicio
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: 0.00
AUDIENCIA: 0
AUTOR:
PÁGINA: 12,13
SUPERFICIE: 151.00 %
> 1 de octubre de 2026 a las 0:00



Origen bucal
del ronquido y la apnea obstructiva



La boca, la nariz y la faringe son tres estructuras anatómicas de un sistema que trabaja como una unidad funcional: hay que incluir todas las estructuras para explicar la fisiología. El ronquido y la apnea de sueño son consecuencias del desequilibrio en este sistema. Manifestaciones de problemas obstructivos (bloqueo, atasco, tapado o taponado) en las vías respiratorias superiores por la anatomía de la boca, nariz y garganta.

El **ronquido** se entiende como una respiración ruidosa durante el sueño, aunque que se oiga la respiración es el inicio de roncar. El aire encuentra un espacio mucho más estrecho al pasar por la garganta o la nariz, que produce vibraciones del velo del paladar, causa física directa del sonido del ronquido.

En la **apnea obstructiva del sueño (AOS)** la respiración se detiene repetidas veces durante la noche cuando los músculos de la garganta se relajan y bloquean las vías respiratorias. Es una urgencia que genera una reacción central con contracción muscular, causando micro-despertares continuos, que impiden el sueño profundo. El oxígeno deja de llegar a los pulmones provocando la desoxigenación cerebral y sanguínea con el aumento del anhídrido carbónico. El ronquido fuerte es el síntoma más común de la apnea obstructiva del sueño.

Podemos estar ante una epidemia moderna, ya que ronca uno de cada dos hombres, una de cada cuatro mujeres y uno de cada diez niños. Millones de personas no saben por qué están cansadas, cuando en realidad se han pasado la noche roncando o con despertares sin saberlo, sin poder entrar bien en fase profunda del sueño.

Según la Sociedad Española de Neurología, **el 48 % de los adultos no tiene un sueño de calidad.** El sueño es una necesidad biológica fundamental que permite al cuerpo reparar tejidos, limpiar toxinas del cerebro y regular el sistema inmunológico. Las consecuencias de un sueño pobre pueden llegar a ser desde leves (cansancio diurno, estrés, irritabilidad, cambios de humor o problemas de concentración) a graves, ya que, la falta de oxígeno repetida obliga al cuerpo a hacer un sobre-esfuerzo que a largo plazo puede derivar en fatiga crónica, dolor de cabeza y somnolencia, hipertensión, diabetes, ictus, arritmias u otros problemas cardio-vasculares, incluso a alteraciones de personalidad y del comportamiento.

¿Y qué pinta la boca? El **desorden funcional/estructural de la boca** forma parte primaria de la obstrucción del sistema. En el pasado encontramos mandíbulas anchas, maxilares amplios con espacio de sobra para tener dientes alineados. Los niños crecían con lactancias maternas prolongadas, masticando alimentos fibrosos, crudos y duros (raíces, carne...). Los huesos de la cara son mecano-sensibles, responden a fuerzas mecánicas, y ese estrés mecánico positivo constante estimula el crecimiento y avance de los huesos maxilares y el paladar, lo que se traduce (en la zona posterior)en unas vías respiratorias altas, amplias y libres.

Hoy esto ha cambiado, todos los chavales tienen los dientes torcidos y llevan tratamientos de ortodoncia causado por paladares estrechos, mandíbulas retrasadas en las que los dientes no están rectos porque no caben. Desde la Revolución Industrial la lactancia se sustituyó por el biberón, la alimentación infantil paso a ser de purés, potitos, papillas y en general llevamos una dieta blanda (todo cocinadito, blandito, procesado, cortado con cuchillo y tenedor). El simple acto de comer blando implica un pobre estímulo de desarrollo de la cara, lo que **cambia la física y la anatomía de los maxilares, la nariz y la garganta**. Y como consecuencia se crea el problema de

Onclusive
Todos los derechos reservados
https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

PUBLICACIÓN: Sanifarma Farmacias a tu Servicio
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: 0.00
AUDIENCIA: 0
AUTOR:
PÁGINA: 12,13
SUPERFICIE: 151.00 %
> 1 de octubre de 2026 a las 0:00



espacio maxilar para los dientes pero también el estrechamiento de la vía aérea y la faringe. Un maxilar más estrecho, produce un paladar más alto y angosto, una campanilla (úvula) muy larga, baja y posterior, un tabique desviado, una mandíbula más retrasada donde la lengua con menos sitio del que necesita, tiende a caer hacia atrás. Esto lleva a un **colapso de la garganta** que reduce físicamente el espacio libre disponible para que pase el aire, instalando primero una respiración por la boca, que progresa al ronquido y en los casos más avanzados y obstructivos la apnea del sueño.

Respirar por la boca no es un hábito; es una compensación de la falta de desarrollo maxilar desde los primeros años de la vida. Lleva a diferentes tipos de obstrucción estructural de la vía aérea con caras más estrechas o alargadas, altera la posición lingual llevando a paladar o maxilar estrecho, mordida profunda, vías aéreas disminuidas, tabique desviado, etc.

La **respiración nasal** desarrolla el tercio medio de la cara, los senos para-nasales, la vía aérea superior con la nariz. Además, calienta, desinfecta, humedece el aire y produce óxido nítrico, que favorece directamente el intercambio de gases en los alvéolos para una mayor oxigenación del cuerpo, incluido el cerebro. Al respirar por la boca se pierden estos beneficios debido a que el aire entra directo, frío, seco y contaminado irritando e inflamando de forma crónica los tejidos de la garganta, lo que se manifiesta sobre todo en niños, con congestión nasal, alergias, resfriados, sinusitis, amígdalas inflamadas, vegetaciones, etc., dificultando más la entrada de aire y, a su vez, empeorando drásticamente los ronquidos y la apnea.

A todo ello le tenemos que sumar factores asociados a nuestro **estilo de vida**. El aumento de la esperanza de vida hace que con la edad los músculos pierdan tono, cayendo y cerrando más el tracto respiratorio. También estamos más gordos que en ningún otro momento de la historia, y el exceso de grasa acumulada alrededor del cuello y la garganta reduce físicamente el espacio por el que pasa el aire. Bebemos más alcohol y abusamos de tranquilizantes, lo que relaja todavía más la musculatura de la garganta cerrando más la vía aérea. Fumamos, y el humo inflama e irrita las mucosas de estas pobres vías respiratorias, con mayor presencia también de alergias.

Y ¿por qué pasa por la noche? Durante el día los músculos de la garganta y de la lengua permanecen activos y tensos, manteniendo la vía aérea abierta. Al dormir, todos los músculos del cuerpo pierden tono, se relajan por completo, están más flácidos, el velo del paladar cae, colapsando la vía aérea más fácilmente. A esto le tenemos que sumar el efecto de la gravedad, al estar acostados, sobre todo boca arriba y respirando por la boca, esta fuerza hace que la mandíbula y la lengua caigan hacia atrás estrechando más físicamente el diámetro de la vía aérea. Y por último, al pasar de estar de pie a acostados, la presión sanguínea se redistribuye. Esto provoca que llegue más sangre a los vasos del interior de la nariz, inflamando los cornetes nasales de forma natural, la congestión nasal. Con todos estos factores si una persona tiene poco desarrollo estructural de los maxilares y la nariz o alergias, el espacio es tan reducido que lleva a roncar o a la apnea.

Tratamientos disponibles

El dentista especialista en medicina dental del sueño juega un papel crucial en la identificación y el tratamiento de los ronquidos, la respiración oral y la apnea del sueño ligera o moderada. Su función principal es **analizar la anatomía de la boca** para detectar factores de riesgo que bloquean el paso del aire, como un paladar blando caído, una mandíbula pequeña o retrasada (retrognatia), una lengua demasiado grande (macroglosia) o el bruxismo (rechinar los dientes), que el cuerpo suele activar inconscientemente para intentar reabrir una vía aérea colapsada.

La respiración oral, el ronquido y la apnea del sueño se consideran continuos, si no hacemos nada en el tiempo vamos a ir evolucionando hacia un proceso más avanzado. Lo ideal es empezar cuanto antes en el niño, con **estrategias preventivas** enfocadas a un buen desarrollo oro-facial para instalar una respiración nasal y una masticación bilateral.

En una fase inicial se recomienda hacer una **rehabilitación masticatoria-respiratoria** y consejos del **estilo de vida** como perder peso, evitar tabaco, el alcohol antes de acostarse, no cenar abundantemente antes de acostarse, dormir de costado mejor que boca arriba, y utilizar una almohada para mantener el cuello ligeramente elevado para mejorar el flujo de aire.

En casos más avanzados es fundamental un enfoque multi-disciplinar. El alergólogo trata alergias. El otorrinolaringólogo debe revisar si existen obstrucciones (cornetes inflamados, pólipos, amígdalas, etc.) que requieran una intervención quirúrgica. Y en caso de sospecha de apnea se suele indicar un estudio llamado **polisomnografía**, para para registrar funciones corporales y las paradas respiratorias por hora durante el sueño.

La apnea del sueño y los ronquidos se han tratado tradicionalmente con el dispositivo médico que suministra un flujo de aire para mantener la vía aérea abierta a través de una mascarilla mientras se duerme, **CPAP.** Hoy disponemos de otros métodos que están validados y son de última generación, como el **dispositivo de avance mandibular** y la **terapia Biofuncional,** que permiten un enfoque integral e interdisciplinario para diversos grados de gravedad (leves o moderadas) y diferentes etologías.

Si el cierre valvular es la causa de la posición periférica de la lengua y la anatomía es normal, la terapia biofuncional con ejercicios del velo del paladar y estilo de vida suele ser suficiente.
Si la vía aérea está constreñida y el cierre valvular no es suficiente, se puede dilatar mediante la protrusión mandibular. El seguimiento adecuado del éxito del tratamiento puede apoyarse mediante el uso de métodos establecidos como la poligrafía respiratoria, la polisomnografía y otros más.

JOSE IGNACIO ZALBA
Dentista especializado en Neurobiología funcional aplicada en Odontología
Centro Avanzado en Prevención
www.capdental.net

Onclusive
Todos los derechos reservados
https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

El Progreso

PUBLICACIÓN: El Progreso
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €1554.00
AUDIENCIA: 69000
AUTOR: m.p.
PÁGINA: 9
SUPERFICIE: 21.00 %

> 2 de octubre de 2026 a las 0:00



El Bus del Cerebro visita hoy el Hula y hará pruebas como el doppler carotídeo

▶ Neurólogos del hospital participan en la actividad divulgativa a partir de las diez

M.P.

LUGO. El Bus del Cerebro estará hoy en la entrada principal del Hula a partir de las diez de la mañana. Además de ofrecer amplia información sobre el cuidado de ese órgano, la iniciativa de la Sociedad Española de Neurología ofrece también la posibilidad de realizarse varias pruebas, entre las que se incluye el doppler carotídeo, un tipo de ecografía que se utiliza para observar el flujo de sangre al cerebro y detectar estrechamientos o bloqueos de las arterias.

El jefe de Neurología del Hula, Robustiano Pego, matiza que se trata de una actividad divulgativa por lo que no equivale a una consulta. "El estudio neurosonológico es básico, no es el que hacemos en la práctica clínica habitual", explica, en referencia a que suele ser más amplio y con otros equipos algo más sofisticados.

Los neurólogos del hospital lucense, así como enfermería de ese servicio y otro personal de apoyo participará en la iniciativa, en la que, además del doppler, los asistentes podrán revisarse la frecuencia cardíaca o medirse la tensión arterial.

Los 50 metros cuadrados de la superficie del bus están distribuidos entre esa zona de atención, otra centrada en ofrecer información sobre enfermedades neurológicas —desde la esclerosis múltiple, parkinson o demencia hasta el ictus— y un tercer espacio, en ese caso destinado tanto a adultos como a niños, con juegos de percepción, lógica, planificación y educación, pruebas cognitivas y de habilidad visual y espacial que permiten a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.

Ese tipo de ecografía sirve para ver el flujo de sangre al cerebro, aunque la iniciativa es divulgativa y no aspira a sustituir una consulta

Al finalizar la actividad, a todos los visitantes se les entregará una tarjeta cerebro-saludable con los resultados que hayan obtenido en cada prueba y con recomendaciones para tener un cerebro sano.

Entre esos consejos se incluye realizar actividades que estimulen la actividad cerebral, evitar el sobrepeso, hacer ejercicio, evitar alcohol, tabaco o drogas, controlar la tensión arterial, diabetes o azúcar alto, potenciar las relaciones sociales y afectivas, seguir una dieta de calidad, intentar dormir ocho horas, moderar el uso de pantallas, intentar evitar el estrés y usar sistemas de protección como casco o cinturón de seguridad para evitar traumatismos.

El bus se abrirá a las diez de la mañana y funcionará ininterrumpidamente hasta alrededor de las cuatro de la tarde.

Onclusive Todos los derechos reservados https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

La Nueva España
OVIEDO

PUBLICACIÓN: La Nueva España Oviedo
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €5239.20
AUDIENCIA: 173000
AUTOR: E. PELÁEZ
PÁGINA: 8
SUPERFICIE: 60.00 %

> 2 de octubre de 2026 a las 0:00



Una iniciativa que llega a cinco urbes españolas

Los neurólogos dan pautas para cuidar el cerebro: «Hay que entrenarlo»

Una unidad móvil que recorre ciudades del país haciendo revisiones gratuitas hace parada en la capital asturiana, donde «120.000 personas sufren migraña»

E. PELÁEZ
Oviedo

«El cerebro hay que entrenarlo», afirmó Miguel Llaneza, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA), ante el Autobús del Cerebro, que hizo una parada ayer en el entorno del complejo sanitario. «Hay que hacer ejercicio físico, pero también ejercicio mental», sostiene, antes de remarcar que «el cerebro se cuida atendiendo a los factores de riesgo vascular, fundamentalmente el colesterol, la tensión, los triglicéridos, la diabetes y la obesidad», pero también «evitando el sedentarismo y socializando». Recomendó Llaneza actividades como «leer y hacer sopas de letras o sudokus». «Eso es entrenamiento cerebral, lo que nos va a permitir el día de mañana, cuando nuestro cerebro empieza a atrofiarse, porque por edad todo órgano se atrofia, que nos pille mejor preparados», añadió.

Al jefe de Neurología del HUCA y al equipo de profesionales que atendió a las numerosas personas congregadas les sorprendió tanta afluencia ya desde primera hora de la mañana. La carpa instalada a las puertas de Consultas Externas, en la que se colocaron sillas, se quedó pequeña y los ciudadanos esperaban para acceder al autobús en una cola que se extendía por la avenida del Hospital Universitario.

Un reto

La actividad, que organiza la Sociedad Española de Neurología desde hace 18 años, se desarrolla estos días, con motivo de la celebración de la Semana del Cerebro, en cinco ciudades españolas, entre ellas Oviedo. Desde las nueve y media de la mañana y durante alrededor de ocho horas, profesionales de Neurología del HUCA, residentes del Hospital de Cabueñes y estudiantes de la Facultad de Medicina, con ocho personas en cada turno, realizaron pruebas a los pacientes.

Al autobús se acercó la consejera de Salud, Conchita Saavedra, que aseguró que «las enfermedades neurológicas son, probablemente, uno de nuestros retos porque hay más de 500 descritas, y dentro de ellas el ictus, el alzhéimer, la demencia, el párkinson o la migraña».

En Asturias, la comunidad más envejecida de España y la tercera de Europa, subrayó, «120.000 personas (el 12% de la población) padecen migraña, que representa la situación de discapacidad más frecuente en adultos jóvenes». Y cada año, en el Principado, se registran alrededor de 3.000 ictus, manifestó. Saavedra hizo un llamamiento a «cuidar el cerebro».

Irma Collín



La consejera de Salud y el jefe del servicio de Neurología del HUCA, en el interior del autobús.



La zona de espera para acceder al autobús.

En el Autobús del Cerebro, la consulta y las pruebas se prolongaban durante unos veinte minutos para cada persona. Entre ellas, test cognitivos y de memoria y ecografías de circulación cerebral. Gran parte de las consultas recibidas en las primeras horas se centró en «problemas de memoria», dijo Miguel Llaneza. «Todos perdemos memoria y a veces los despistes son banales, simplemente por una situación de estrés; en otros casos pueden estar traduciendo un daño neurológico», añadió.

En cada una de las áreas del autobús, cada paciente está «entre cinco y seis minutos», aseveró Alberto Hernández, residente de segundo año en el HUCA. «El objetivo de esta actividad es educar sobre la salud cerebrovascular porque la prevención es muy importante», remarcó.

Penúltima parada

A cada una de las personas que accedió al autobús se le entregaba, al finalizar la consulta, una tarjeta con recomendaciones, un repaso a los hábitos de vida saludable y un informe preliminar. Entre los ciudadanos que se sometieron a las pruebas y recibieron los consejos de los profesionales sanitarios, algunos aprovecharon la consulta que tenían fijada en el HUCA para acceder al autobús, pero otros acudieron solo para subir al Autobús del Cerebro y recibir los consejos de los expertos.

«Es una iniciativa muy buena», coinciden quienes esperaban en el entorno del área de Consultas Externas para entrar en el autocar. Oviedo fue ayer la penúltima parada y hoy se cerrará el recorrido en Lugo. Santander, Logroño y Guadalajara acogieron antes al autobús. ■

Onclusive
Todos los derechos reservados
https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

La Voz de Lemos

PUBLICACIÓN: La Voz de Galicia Lemos
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €792.75
AUDIENCIA: 43000
AUTOR:
PÁGINA: 54
SUPERFICIE: 35.00 %

> 2 de octubre de 2026 a las 0:00



Guía de ocio para hoy

Festivales y otras propuestas musicales en Lugo

LAURA LÓPEZ

Jornada para celebrar la música, con numerosas propuestas en la ciudad: festival Mariñas Sound, actuación de la multiinstrumentista Zozaya, actuación de Sara Nebra o apertura de la Sala Facela. También habrá espectáculo infantil y triple concierto en Sarria.



8Belial será uno de los artistas del Mariñas Sound. M.MÍGUEZ



LG1DO actuará en el Pazo de Feiras. BASILIO BELLO

LOURENZÁ

• **Festa da Faba.** Empieza la XXXIV Festa da Faba, con cata de vino comentada, a cargo de la adega Triay (DO Monterrei), a las 20.00, y verbena con **Toxo Guayaba** y **The Sound Project**.

LUGO

• **Autobús del cerebro.** Llega al HULA, junto a la entrada principal, el Autobús de la Semana del Cerebro, de la Sociedad Española de Neurología, para tratar de inculcar a la población la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas. El vehículo estará habilitado entre las 10.00 y las 18.00 horas.

• **Cine.** Los cines Codex estrenan ***Narciso*** y mantienen dos pases diarios de ***La bola negra***.

• **Sara Zozaya.** Tele-Clube y Artistas en Ruta organizan el concierto de la artista donostiarra **Sara Zozaya** en la librería Galicia (Rúa Ourense, 69) a las 21.00 horas. Cantante, compositora y multiinstrumentista, Zozaya, acompañada por **Itziar Garaluce** en las visuales, presenta su proyecto de sonoridades contemporáneas y raíces en la tradición vasca. Libre de etiquetas, su curiosidad transita entre la electrónica y el lofi y aflora emociones con siglos de historia. Las entradas están a la venta a partir de 8 euros en entradium.com.

• **Mariñas Sound.** Llega el festival de música urbana y electrónica Mariñas Sound al Pazo de Feiras e Congresos, los días 2 y 3. Este viernes actuarán **8BELIAL, Kristina, LG1DO, Yung Brandy, Sneaky Wh, 9Collazo9, Xmaseda, Sote, Da Rossi, Zero Delay, Betty Bunny, Dkprichos, Elegnelo, Yng Almo, Ene Rxt** y **D10z**. Entradas a partir de 26,95 euros.

• **Sara Nebra.** Actuación de Sara Nebra y amigos, a las 22.00 horas en el Club Clavicémbalo. La entrada cuesta 5 euros.

• **Sala Facela.** Nace la Sala Facela, a punto para el San Froilán, en el número 165 de la Ronda da Muralla, cerca de la Porta de Santiago.

SARRIA

• **Cuentacuentos musical.** Continúa la V Mostra de Teatro Iván Tourón Morais, hasta el día 18 en la Casa da Cultura de Sarria. Este viernes, **Tulis** presenta ***Os rizos de Lía***, un cuentacuentos musical de **Patricia García Lesta**. Será a las 17.30 horas, para niños a partir de 3 años.

• **Triple concierto.** Triple Show en Buril, de la mano de **Down de river, Sense may y Chemical addicts**, a partir de las 22.00 horas y con entrada inversa.

VILALBA

• **Documental.** Sigue el Ciclo Mestre Mateo con la proyección del documental ***Deuses de pedra***, de **Iván Castiñeiras Gallego**, a las 20.00 horas en el Auditorio Municipal. La entrada es gratuita, previa reserva en entradasvilalba.es.

Avisos

FRIOL

Voluntariado ambiental

La Rede de Custodia Agraria da Reserva da Biosfera Terras do Miño organiza una visita al MVMC de Carballo (Friol) y una jornada de voluntariado ambiental, este sábado de 10.30 a 13.30 horas. Habrá degustación de productos locales.

SAMOS

Ruta por Toca

La Asociación Galega de Custodia do Territorio organiza la ruta Os Pastos, para conocer el espacio de alto valor natural del Monte de Toca. Será este sábado, de 10.00 a 14.30 horas, con una dificultad media-baja. Más información e inscripciones en custodiadoterritorio.com/actividades.

VILALBA

Ruta chairega

El Iescha organiza la XXIII Ruta Chairega, «Ruta dos Muíños do Rego das Gándaras», por tierras de Vilasantar, este domingo, día 4, con salida a las 9.00 horas de los alrededores de la Casa da Cultura. Irán por Vilasantar, A Ponte do Sapo... acompañados por Xosé Manuel Felpeto y Xesús Bermúdez. La ruta será de unos 12 kilómetros de ida y vuelta, fácil, y costará 35 euros para socios y 40 para no socios. Más información en estudoschairegos@gmail.com.

Onclusive Todos los derechos reservados https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

La Voz de Lugo

PUBLICACIÓN: La Voz de Galicia Lugo
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €634.20
AUDIENCIA: 44000
AUTOR:
PÁGINA: 54
SUPERFICIE: 28.00 %

> 2 de octubre de 2026 a las 0:00



Guía de ocio para hoy

Festivales y otras propuestas musicales en Lugo

LAURA LÓPEZ

Jornada para celebrar la música, con numerosas propuestas en la ciudad: festival Mariñas Sound, actuación de la multiinstrumentista Zozaya, actuación de Sara Nebra o apertura de la Sala Facela. También habrá espectáculo infantil y triple concierto en Sarria.

LOURENZÁ

• **Festa da Faba.** Empieza la XXXIV Festa da Faba, con cata de vino comentada, a cargo de la adega Triay (DO Monterrei), a las 20.00, y verbena con **Toxo Guayaba** y **The Sound Project**.

LUGO

• **Autobús del cerebro.** Llega al HULA, junto a la entrada principal, el Autobús de la Semana del Cerebro, de la Sociedad Española de Neurología, para tratar de inculcar a la población la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas. El vehículo estará habilitado entre las 10.00 y las 18.00 horas.

• **Cine.** Los cines Codex estrenan ***Narciso*** y mantienen dos pases diarios de ***La bola negra***.

• **Sara Zozaya.** Tele-Clube y Artistas en Ruta organizan el concierto de la artista donostiarra **Sara Zozaya** en la librería Galicia (Rúa Ourense, 69) a las 21.00 horas. Cantante, compositora y multiinstrumentista, Zozaya, acompañada por **Itziar Garaluce** en las visuales, presenta su proyecto de sonoridades contemporáneas y raíces en la tradición vasca. Libre de etiquetas, su curiosidad transita entre la electrónica y el lofi y aflora emociones con siglos de historia. Las entradas están a la venta a partir de 8 euros en entradium.com.



8Belial será uno de los artistas del Mariñas Sound. M.MÍGUEZ



LG1DO actuará en el Pazo de Feiras. BASILIO BELLO

• **Mariñas Sound.** Llega el festival de música urbana y electrónica Mariñas Sound al Pazo de Feiras e Congresos, los días 2 y 3. Este viernes actuarán **8BELIAL, Kristina, LG1DO, Yung Brandy, Sneaky Wh, 9Collazo9, Xmaseda, Sote, Da Rossi, Zero Delay, Betty Bunny, Dkprichos, Elegnelo, Yng Almo, Ene Rxt** y **D10z**. Entradas a partir de 26,95 euros.

• **Sara Nebra.** Actuación de Sara Nebra y amigos, a las 22.00 horas en el Club Clavicémbalo. La entrada cuesta 5 euros.

• **Sala Facela.** Nace la Sala Facela, a punto para el San Froilán, en el número 165 de la Ronda da Muralla, cerca de la Porta de Santiago.

SARRIA

• **Cuentacuentos musical.** Continúa la V Mostra de Teatro Iván Tourón Morais, hasta el día 18 en la Casa da Cultura de Sarria. Este viernes, **Tulis** presenta ***Os rizos de Lía***, un cuentacuentos musical de **Patricia García Lesta**. Será a las 17.30 horas, para niños a partir de 3 años.

• **Triple concierto.** Triple Show en Buril, de la mano de **Down de river, Sense may y Chemical addicts**, a partir de las 22.00 horas y con entrada inversa.

VILALBA

• **Documental.** Sigue el Ciclo Mestre Mateo con la proyección del documental ***Deuses de pedra***, de **Iván Castiñeiras Gallego**, a las 20.00 horas en el Auditorio Municipal. La entrada es gratuita, previa reserva en entradasvilalba.es.

Onclusive Todos los derechos reservados https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

NUEVA ALCARRIA

PUBLICACIÓN: Nueva Alcarria
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €863.87
AUDIENCIA: 3549
AUTOR:
PÁGINA: 10
SUPERFICIE: 43.00 %

> 2 de octubre de 2026 a las 0:00



SANIDAD

La Semana del Cerebro empezó en Guadalajara a promover la salud neurológica y la prevención

La Sociedad Española de Neurología ofreció pruebas gratuitas a la población

GUADALAJARA
M.T.A

La Sociedad Española de Neurología (SEN) iniciaó el lunes en Guadalajara la Semana del Cerebro. Desde las 10.00 y hasta las 18.00 horas de la tarde, en la explanada del Paseo del Ocio, estuvo el Autobús del Cerebro en el que los guadalajareños pudieron realizarse distintas pruebas para conocer cuál es su salud cerebral.

El neurólogo del Hospital de Parapléjicos de Toledo y miembro de la Sociedad Española de Neurología, Antonio Oliviero, insistía en que el objetivo de esta semana era hacer saber a la población que el cerebro es un órgano "muy importante y que hay que protegerlo". En este sentido explicaba que desde que ha aumentado la esperanza de vida "las enfermedades del sistema nervioso y, más en particular del cerebro, han ido aumentando", por lo que advertía que hay que ser consciente de ello y hay que identificarlas y tratarlas precozmente y hacer todo lo posible para tener "buena salud".

Los consejos para lograrlo, según Oliviero, son "siempre los mismos": vida saludable, actividad deportiva moderada y evitar los factores de riesgo, en el caso de los que tienen componentes de enfermedades, curándolos y los que tienen componentes sociales como el alcohol, las drogas y el tabaco, evitándolos. Con él estuvo también Pedro José Melgarejo, responsable del Autobús del Cerebro en Guadalajara.



Profesionales sanitarios y responsables políticos visitaron el lunes el Autobús del Cerebro.

En este Autobús del Cerebro estuvo la delegada provincial de Sanidad, Pilar Cuevas, quien agradecía a la Sociedad Española de Neurología su presencia en Guadalajara y señalaba que iniciativas como esta ayudan a acercar la neurología a la ciudadanía y a trasladar el mensaje de que "la salud cerebral también se puede cuidar", y advertía que "nunca es pronto para empezar a cuidar nuestro cerebro". "Si cuidamos el cerebro, cuidamos nuestra salud presente, pero también cuidamos nuestro envejecimiento futuro", explicaba.

Cuevas transmitía también el compromiso que tiene el Gobierno de Castilla-La Mancha, al igual que la SEN, en la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud; y animaba a los vecinos de Guadalajara a acercarse hasta este autobús.

La cuarta teniente de alcalde del Ayuntamiento de Guadalajara, Isabel Nogueroles, y el concejal de Salud, Roberto Narro, visitaron también este Autobús del Cerebro. Nogueroles aseguraba que era un "honor y un orgullo" que la SEN hubiera elegido Guadalajara como punto de inicio de su Semana del Cerebro que durante los siguientes días estuvo en Logroño, Santander y Oviedo y hoy en Lugo y animó a los guadalajareños a participar.

Además, recordaba que esta iniciativa se basa en cuatro pilares fundamentales refiriéndose a la dieta, el ejercicio físico y mental y la interacción social. "Es fundamental relacionarse con los demás y además todo esto hay que practicarlo durante toda la vida, no vale que cuando lleguen los achaques y cuando seamos mayores nos acordemos", concluía.

Datos y prevención

Desde la SEN estiman que las enfermedades neurológicas afectan a más de 23 millones de personas en España, y a casi 1 millón en Castilla-La Mancha. Además, advierten de que como consecuencia del mayor envejecimiento de la población española respecto a otros países, la prevalencia de las enfermedades neurológicas es un 18% superior a la media mundial y un 1,7% superior a la de los países occidentales europeos. Asimismo señalan que las enfermedades neurológicas constituyen la principal causa de discapacidad en nuestro país y son responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica.

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, señala que "existe un amplio margen para la prevención" y añade que el 90% de los ictus están relacionados con factores de riesgo modificables y alrededor del 40% de los casos de demencia o del 30% de los casos de epilepsia podrían prevenirse o retrasarse actuando sobre factores de riesgo modificables.

Onclusive
Todos los derechos reservados
https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

Atlántico Diario

PUBLICACIÓN: Atlántico Diario
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €188.81
AUDIENCIA: 9000
AUTOR: AGENCIAS
PÁGINA: 26
SUPERFICIE: 6.00 %

> 3 de octubre de 2026 a las 0:00



Galicia refuerza la respuesta al ictus con prevención

AGENCIAS
LUGO

■■■El conselleiro de Sanidade, Antonio Gómez Caamaño, destacó este viernes en Lugo la capacidad de respuesta de la sanidad pública gallega ante los accidentes cerebrovasculares, que afectan cada año a cerca de 2.000 personas en Galicia, y subrayó la importancia de la prevención.

Gómez Caamaño visitó en el Hospital Universitario Lucus Augusti el Autobús del Cerebro, iniciativa de la Sociedad Española de Neurología incluida en la Semana del Cerebro. El conselleiro destacó el funcionamiento del Código Ictus, operativo en Galicia desde 2016, que permite coordinar los recursos sanitarios ante una sospecha de accidente cerebrovascular y agilizar el tratamiento.

También señaló Caamaño el refuerzo de las unidades de ictus, los tratamientos de reperfusión y la capacidad para realizar trombectomías. ■

Onclusive Todos los derechos reservados https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

El Progreso

PUBLICACIÓN: El Progreso
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €2590.00
AUDIENCIA: 69000
AUTOR: maría piñeiro
PÁGINA: 11
SUPERFICIE: 35.00 %

> 3 de octubre de 2026 a las 0:00



"Hay que tener un plan de jubilación activo y hacer estimulación cognitiva"

▶ Los neurólogos del Hula recibieron a decenas de lucenses en el Bus del Cerebro y llamaron a ejercitar ese órgano clave



El jefe de Neurología del Hula y el conselleiro de Sanidade, en el Bus del Cerebro. SEBAS SENANDE

MARÍA PIÑEIRO

LUGO. La llegada a Lugo del Bus del Cerebro sirvió a los neurólogos para recordar la importancia de cuidar de ese órgano clave desde la infancia y sin límite de tiempo. De hecho, la especialista de la unidad de ictus del hospital de Santiago y vocal de la Sociedad Española de Neurología, Susana Arias, recordó que hay dos momentos muy importantes. Uno es la niñez. "Los niños tienen que ponerse el casco cuando van en el patinete, bicicleta o patines; aprender un segundo o tercer idioma, tocar un instrumento, hacer deporte... Son monedas que vamos poniendo en nuestra hucha de salud cerebral", explicó.

La segunda es la jubilación. "Hay que tener un plan de jubilación activo y hacer una estimulación cognitiva, además de, al menos, 150 minutos de actividad física a la semana", destacó la especialista, que recordó que "casi el 40% de la población española padece una enfermedad neurológica, con casi 700.000 personas con deterioro cognitivo y más de 5 millones que padecen migraña y cada 6 minutos se produce un ictus".

El jefe de servicio del Hula, Robustiano Pego, reconoció la buena acogida que estaba teniendo la iniciativa. "Llevamos desde las diez de la mañana sin parar", explicó, ante una cola que se incrementaba por minutos.

> La iniciativa permitió a los participantes hacerse una ecografía para comprobar el flujo de sangre al cerebro o realizar tests cognitivos

En el bus, que visitó el conselleiro de Sanidade Antonio Gómez Caamaño, se hacían mediciones de tensión arterial y frecuencia cardíaca, ecografías doppler de carótidas para comprobar el flujo de sangre al cerebro y baterías de tests cognitivos. "Hay que tener en cuenta que problemas como el ictus están relacionado con factores de riesgo modificables por lo que es clave tener un enfoque preventivo", recordó Caamaño.

"Vine expresamente porque tengo problemas de falta de memoria, visión, oído... Será de los años pero nunca sabes porque como nunca he tenido esta edad... También tuve un accidente. Me miraron varias cosas y salgo contento con los resultados", reconocía José Antonio Casal, uno de los asistentes.

También Azucena Álvarez acudió a propósito al Hula para visitar el bus. "Tengo un tumor benigno en la hipófisis desde hace mucho tiempo y quería saber cómo está mi salud cerebral. Me voy algo más tranquila porque las pruebas me han salido bien", dijo. Teresa, por su parte, se encontró con el bus de casualidad e hizo pacientemente la cola con su madre. "Ya tengo algún problema de memoria y está bien mirarse", explicó.

Onclusive

Todos los derechos reservados

https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

La Región

PUBLICACIÓN: La Región
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €465.38
AUDIENCIA: 55000
AUTOR: AGENCIAS
PÁGINA: 31
SUPERFICIE: 6.00 %

> 3 de octubre de 2026 a las 0:00



Galicia refuerza la respuesta al ictus con prevención

AGENCIAS
LUGO

■■■El conselleiro de Sanidade, Antonio Gómez Caamaño, destacó este viernes en Lugo la capacidad de respuesta de la sanidad pública gallega ante los accidentes cerebrovasculares, que afectan cada año a cerca de 2.000 personas en Galicia, y subrayó la importancia de la prevención.

Gómez Caamaño visitó en el Hospital Universitario Lucus Augusti el Autobús del Cerebro, iniciativa de la Sociedad Española de Neurología incluida en la Semana del Cerebro. El conselleiro destacó el funcionamiento del Código Ictus, operativo en Galicia desde 2016, que permite coordinar los recursos sanitarios ante una sospecha de accidente cerebrovascular y agilizar el tratamiento.

También señaló Caamaño el refuerzo de las unidades de ictus, los tratamientos de reperfusión y la capacidad para realizar trombectomías. ■

Onclusive Todos los derechos reservados https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/