iustel


COMENTARIOS AL REGLAMENTO DE LA UNIÓN EUROPEA 2024/1991, RELATIVO A LA RESTAURACIÓN DE LA NATURALEZA

Productos | Libros | Iustel | Acceso usuarios | A+ a-

EDICIONES ANTERIORES
BUSCADOR

DIARIO DEL DERECHO

RSS
ISSN 2254-1438
EDICIÓN DE 01/10/2026

Agenda

Descargar Comentarios (0)

Congreso internacional acerca de la problemática actual de las enfermedades neurodegenerativas (Alzheimer, Parkinson, ELA y EM) y aplicación de las tecnologías de la inteligencia artificial y Big Data. Perspectivas tecnológicas, médicas y jurídicas

01/10/2026

Compartir:

Los días 5 y 6 de noviembre de 2026 tendrá lugar, en la Facultad de Derecho de la Universidad de Alicante, el "Congreso internacional acerca de la problemática actual de las enfermedades neurodegenerativas (Alzheimer, Parkinson, ELA y EM) y aplicación de las tecnologías de la inteligencia artificial y Big Data. Perspectivas tecnológicas, médicas y jurídicas".

PROGRAMA

5 de Noviembre

9.30. INAUGURACIÓN

Luís Alfonso Martínez Giner. Vicerrector de Ordenación Académica y Profesorado. Universidad de Alicante.

Nuria Martínez Sanchis. Consellera de Justicia y Administración Pública. Generalitat Valenciana

Bernardo Valdivieso Martínez. Secretario Autonómico de Planificación, Información y Transformación Digital. Consellería de Sanidad. Generalitat Valenciana

Juan Antonio Moreno Martínez. C.U. Derecho Civil. IP Proyectos de Excelencia PROMETEO de la Generalitat Valenciana y del Ministerio de Ciencia e Innovación y Universidades

9.50. PONENCIAS INAUGURACIÓN

Pascual Sánchez Juan

Director científico del Centro de investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN). Centro Alzheimer Fundación Reina Sofia (Madrid)

"¿Se puede predecir el alzheimer en personas asintomáticas?"

Salvador Macip Maresma

Líder del Grupo de Investigación en Biología de Neurodegeneración y el envejecimiento, en el centro de investigación, BarcelonaBeta Brain Research Center (BBRC) de la Fundación Pascual Maragall. C.U. Medicina Molecular de la Universitat Oberta de Cataluña (UOC) y en la Universidad de Leicester (Reino Unido)

"Buscando nuevas dianas para el tratamiento del Alzheimer: el enfoque de la Fundación Pascual Maragall y su centro de investigación"

Revista El Cronista:

EL CRONISTA

Lo más leído:

1. Revistas: Iustel presenta el número 70 de su Revista General de Derecho Procesal
2. Actualidad: El Supremo inadmite la demanda de Julio Iglesias por protección al honor contra Yolanda Díaz por falta de competencia
3. Actualidad: Acuerdan la suspensión por tres años a una profesora de la Universidad de Málaga por acoso sexual a un compañero
4. Actualidad: El Congreso ha aprobado la toma en consideración de una proposición de ley para acortar la formación de los futuros jueces y quitar las sustituciones obligatorias
5. Actualidad: El TSJ de País Vasco analizará la constitución de secciones de violencia sobre la infancia y adolescencia
6. Estudios y Comentarios: Semillas de la Ley para la reforma política; por Luis María Cazorla Prieto, presidente de la Real Academia de Jurisprudencia y Legislación de España
7. Actualidad: Condenado a tres años de cárcel en Granada por no abstenerse de evaluar a una opositora que fue su alumna y su novia
8. Tribunal Supremo: El Supremo ratifica que cuando la Administración no resuelve o no notifica la resolución administrativa desestimatoria de la pretensión instada por el interesado, no corre el plazo para la interposición del recurso contencioso-administrativo
9. Legislación: Medidas urgentes para la protección de la función social de la vivienda y la ampliación de la oferta de vivienda asequible
10. Actualidad: El Supremo anula que los buques de salvamento privado tengan que pedir permiso a terceros países para rescatar en alta mar

11. PAUSA

MESAS REDONDAS.

1. EN GENERAL. TERAPIAS Y TECNOLOGÍAS. CUESTIONES JURÍDICAS

11.15. MESA 1. TERAPIAS Y TECNOLOGÍAS

José María Frade.

Neurocientífico. Investigador científico en el Centro de Neurociencias Cajal (CSIC). Director científico y Cofundador de TETRANEURO (Empresa biotecnológica dedicada al desarrollo de terapias génicas para enfermedades neurodegenerativas)

“Terapias génicas multifactoriales para enfermedades neurodegenerativas”

Ramón Martínez Máñez

Director científico del Instituto Universitario IDM en la UPV y Director científico de la ICTS NANBIOSIS. CU. Departamento de Química de la Universidad Politécnica de Valencia. Premio Jaume I de Nuevas Tecnologías. Premio Nacional de Investigación Juan de la Cierva, en Transferencia de conocimientos

“Aplicación de la Nanotecnología al diagnóstico y tratamiento de enfermedades”

María Beser Robles

Ingeniera biomédica especializada en neurociencia e imagen médica. Grupo de Investigación Biomédica en Imagen Médica. Hospital Universitario y Politécnico LA FE (Valencia)

“Neuroimagen y neurodegeneración: Biomarcadores de imagen médica en enfermedad del alzheimer”

Moderación: Julián López Richart. T.U. Derecho Civil. Universidad de Alicante

15.30. MESA 2. TECNOLOGÍA DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL. OTRAS CUESTIONES JURÍDICAS

David Ezpeleta Echevarri

Neurólogo. Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN): Responsable del Área de Neurotecnología e inteligencia artificial. Director del Instituto de Neurociencias Vithas de Madrid

“Neurotecnología, inteligencia artificial y neurología clínica: TecnoSEN, incubaSEN y otras iniciativas de la Sociedad Española de neurología”

María Jorqui Azofra

T.U. Derecho civil. Universidad Pública de Navarra

“El panel de la explicabilidad en los sistemas de inteligencia artificial para enfermedades neurodegenerativas”

Luz Martínez Velencoso

C.U. Derecho Civil. Universidad de Valencia

“Datos de salud e inteligencia artificial: gobernanza ética para una innovación responsable”

Yolanda Bustos Moreno

C.U. Derecho Civil. Universidad de Alicante. Miembro de la Cátedra ENIA de Inteligencia artificial

“Consideraciones acerca de la problemática actual de la certificación de productos sanitarios”

Lorenzo Mezzasoma

C.U. Universidad de Perugia. Director del Centro de Estudios sobre el Derecho del Consumidor, Terni (Italia)

“Dispositivos cerebrales defectuosos: DPD (UE)”

Moderación: Esther Monterroso Casado. T.U. Derecho Civil. Universidad a Distancia de Madrid

17.00 PAUSA

NEUROTECNOLOGÍA Y PROTECCIÓN DE DATOS: NEURODATOS

17.15. PONENCIA PRELIMINAR

Revistas Generales de Derecho:

- **Consulte gratuitamente los dos primeros números de las Revistas**
- Compra y suscripción



Derecho Administrativo



Derecho Canónico y Eclesiástico



Derecho del Trabajo y Seguridad Social



Derecho Europeo



Derecho Procesal



Derecho Romano



Derecho Penal



Historia del Derecho



Derecho Constitucional



Derecho Público Comparado



Animal Law / Derecho Animal



Derecho de los Sectores Regulados

Lorenzo Cotino Hueso

Presidente de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). C.U. Derecho Constitucional. Universidad de Valencia

“Neurotecnología y neurodatos”

17.40. MESA 3.

Itziar Alkorta Idiakez

T.U. (Acreditada a C.U). Derecho Civil. Universidad del País Vasco

“Responsabilidad del proveedor tecnológico de neurodatos”

Moisés Barrio Andrés

Letrado del Consejo de Estado. Experto en Derecho Digital

“Espacio Europeo de Datos de Salud: Avanzando en la construcción de un corpus de datos en la Unión Europea”

María Ángeles Egusquiza Balmaseda

C.U. Derecho Civil. Universidad Pública de Navarra

“El derecho de autoexclusión de los datos de salud electrónico: Olvido de la enfermedad neurodegenerativa”

Francisco Flórez Revuelta

C.U. Departamento de Tecnología Informática y Computacional. Universidad de Alicante. Experto en inteligencia artificial computacional

“Tecnologías y aplicaciones a las enfermedades neurodegenerativas: Privacidad y cuestiones éticas”

Moderación: Carmen García Garnica C.U. Derecho Civil. Universidad Granada

18.45. MESA 4. NEUROTECNOLOGÍA Y NEURODERECHOS

Beatriz Gregoraci Fernández

T.U. Derecho Civil. Directora del Centro de Investigación en Derecho de las neurotecnologías. (Neurolex-UAM). Universidad Autónoma de Madrid

“Diagnóstico y propuestas para el desarrollo de la Carta de Derechos Digitales en el ámbito de la neurotecnología”

Ana Isabel Herrán Ortiz

C.U. Derecho Civil. Universidad de Deusto (Bilbao)

“El derecho a la neuromejora del ser humano. De la frontera ética a la jurídica”

Remedios Guilabert Vidal

P.A. Doct. (Acreditada T.U). Derecho Civil. Universidad Miguel Hernández de Elche

“Consideraciones acerca de la estimulación cerebral del libre acceso en el mercado y protección de datos”

Philipp Sandmann.

Profesor Facultad Derecho. Universidad Münich.

“Problemática actual de la neurotecnología y de la conveniencia, o no, del reconocimiento de nuevos derechos en Alemania”

Giovanni Berti de Marinis.

P.T. (Acreditado a C.U.) Universidad degi Studi dell’Aquilia (Italia)

“Problemática actual de la neurotecnología y del reconocimiento, o no, de nuevos derechos en Italia”

Moderación: Aurelio López-Tarruella Martínez. C.U. Internacional Privado. Universidad de Alicante. Director de la Cátedra (España) para el desarrollo responsable del metaverso (UA-Meta Platforms)

6 de noviembre

2. ENFERMEDADES EN PARTICULAR

9.30. MESA 1. ALZHEIMER

Derecho del Turismo

Insolvencias & Reestructuraciones / Insolvency and Restructuring

Secciones:

- Legislación
- Actualidad
- Agenda
- Estudios y Comentarios
- Novedades Iustel
- Oposiciones y Concursos
- Jurisprudencia
- El Cronista

Boletines Oficiales:

- DOUE
- BOE
- Andalucía
- Aragón
- Cantabria
- Castilla-La Mancha
- Castilla y León
- Cataluña
- Ceuta
- Comunidad de Madrid
- Comunidad Valenciana
- Extremadura
- Galicia
- Islas Baleares
- Islas Canarias
- La Rioja
- Melilla
- Navarra
- País Vasco
- Principado de Asturias
- Región de Murcia

Aurelia Bustos Moreno

Oncóloga e Ingeniera Informática. Directora científica en Nanomind.bio. Orden al Mérito Civil, por concesión real.

“Inteligencia artificial en el descubrimiento y desarrollo de fármacos”

Juan Carlos Trujillo Mondéjar

C.U. Departamento de Lenguajes y sistemas informáticos. Universidad de Alicante. Director de la Cátedra ENIA de Inteligencia artificial.

“Acerca de la plataforma de inteligencia artificial para la detección temprana de la enfermedad del alzheimer a través de la voz”

Juan Antonio Moreno Martínez

C.U. Derecho Civil. Universidad de Alicante

“Inteligencia artificial en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades neurodegenerativas: Repercusiones jurídicas en la práctica médica a partir del nuevo marco regulador y de los últimos avances de la Neurotecnología”

Moderación: Óscar Monje Balmaseda. C.U. Universidad de Deusto. Bilbao

10.45 PAUSA

11.00. MESA 2. PARKINSON

José Luis Lanciego Pérez

Director del Grupo de Terapia génica en enfermedad del Parkinson y otros procesos neurodegenerativos del Centro de Investigación Aplicada (CIMA). Universidad de Navarra

“Neurocirugía funcional para la enfermedad del Parkinson: estimulación cerebral profunda y ultrasonidos focalizados de alta intensidad”

Íñigo Gabilondo Cuéllar

Neurólogo del Hospital Universitario Cruces y vinculado al IIS Biocruces/Biobizkaia

“Aprendizaje automático para la predicción del deterioro cognitivo en pacientes con enfermedades de Parkinson en etapa temprana”

Ander Ramos Murguialday

Responsable de Tecnología médica, Neurotecnología y Neurociencia Traslacional de TECNALIA (Centro de Investigación aplicada y desarrollo tecnológico en Alemania) y en la Universidad de Tubinge

“Interfaces cerebro-máquina frente al Parkinson e Ictu”

Guillermo Lazcoz Moratinos

Investigador postdoctoral de la Universidad de Murcia y vocal del Comité de ética de la Investigación del ISCIII.

“Evaluación ética de proyectos de inteligencia artificial sobre enfermedades neurodegenerativas”

Moderación: Lucía Molina Martínez. P.A. Doct. Derecho Civil. (Acreditada a Contratada Doctora)

12.30. MESA 3. ELA (Esclerosis lateral amiotrófica), EM (Esclerosis Múltiple). OTRAS ENFERMEDADES

Emilio Geijo Barrientos

C.U. Fisiología de la Facultad de Medicina de la Universidad Miguel Hernández (UMH). Instituto de Neurociencias de Alicante-CSIC: Responsable del G.I. Neurobiología de las enfermedades mentales, neurodegenerativas y neurooncológicas.

“La esclerosis lateral amiotrófica (ELA). De estudios en modelos animales a ensayos clínicos en pacientes”

Raquel Barajas Azpeleta

Directora de Investigación y Gestión de Proyectos de la Fundación Luzón (Unidos contra el ELA) “Investigación en ELA en España: logros y mirada al futuro”

Diego Clemente López

Director del Grupo de Neuroinmuno-Reparación del Hospital Nacional de Parapléjicos de Toledo (SESCAM). Instituto de Investigación Sanitaria de Castilla-La Mancha (IDISCAM). Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Neurodegenerativas

(CIBERNED).

“Células inmunitarias para predecir la recuperación clínica y la regeneración del tejido nervioso en la esclerosis múltiple”

Eduardo Fernández Jover

Director del Grupo de Neuroingeniería de la Universidad Miguel Hernández (UMH). Pionero en ciertos implantes neuronales:

“Desarrollo de Neuroprotesis visual”

Moderación: Carmen Muñoz García T.U. (Acreditada a C.U.) Universidad Complutense de Madrid

16.00. PONENCIAS DE CLAUSURA

Lluís Montoliu

Investigador científico del CSIC. Vicedirector del Centro Nacional de Biotecnología (CNB-CSIC) e investigador y miembro del Comité de Dirección del Centro de Investigación Biomédica en Red en Enfermedades Raras (CIBER-ER) del ISIII

“Aplicación de la tecnología de la edición genética CRISPR”

Diego Córdoba Castroverde

Magistrado de la Sala Tercera (Contencioso-Administrativo) del TS

“El derecho de acceso a la historia clínica y su alcance respecto al personal sanitario: Sentencia (Sala III) del TS de 24-6-2026”

17.15. CLAUSURA

Tomás de la Quadra-Salcedo y Fernández del Castillo

Ex ministro y Ex Presidente del Consejo de Estado. Coordinador del Grupo de expertos en la elaboración de la Carta de Derechos Digitales en España. C.U Derecho Administrativo

“El derecho de integridad personal del art. 15 CE como derecho general -¿también individual?-de la personalidad: Ética, inteligencia artificial y riesgos de la neurotecnología ”

Amparo Navarro Faure. Rectora. Universidad de Alicante

Juan José Cortés Vélez. Director General de Innovación. Conselleria de Industria, Turismo, Innovación y Comercio. Generalitat Valenciana

Juan Antonio Moreno Martínez. C.U. Derecho civil. Universidad de Alicante

Asistencia gratuita, previa solicitud de inscripción a través del siguiente formulario:

Inscripciones

Comentarios

Escribir un comentario

Para poder opinar es necesario el registro. Si ya es usuario registrado, escriba su nombre de usuario y contraseña:

Usuario:

Contraseña: Entrar

Si desea registrase en www.iustel.com y poder escribir un comentario, puede hacerlo a través el siguiente enlace: Registrarme en www.iustel.com.

- Iustel no es responsable de los comentarios escritos por los usuarios.
- No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes.
- Reservado el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.

© **PORTAL**DERECHO 2001-2026

W3C WAI-AA WCAG 1.0

PACIENTES

La meningitis repunta en España: los casos de enfermedad meningocócica crecen un 24,5%

España registró 336 casos de enfermedad meningocócica en 2024, con los menores de un año como grupo más afectado

Reino Unido continúa en alerta por meningitis B entre los estudiantes e insta a la vacunación

Unos 69.000 murcianos se vacunan de nuevo frente al neumococo para protegerse de neumonías, sepsis o meningitis



Consulta de pediatría. - FREEPIK

La meningitis continúa siendo una enfermedad con capacidad para provocar **complicaciones graves e incluso la muerte en cuestión de horas**. Cada año se registran en España alrededor de **1.000 casos de meningitis**, de los que al menos un 10% presentan una evolución muy grave. Con motivo del Día Mundial contra la Meningitis, que se conmemora este 5 de octubre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda la importancia de reconocer sus síntomas y mantener la prevención mediante la vacunación.

La enfermedad consiste en una inflamación de las meninges, las membranas que protegen el cerebro y la médula espinal, y puede tener diferentes causas, entre ellas virus, bacterias, hongos y, en casos más excepcionales, parásitos. Entre las distintas formas, **la meningitis bacteriana y, especialmente, la enfermedad meningocócica** se encuentran entre las de peor pronóstico por la rapidez con la que pueden evolucionar.

A escala global, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que cada año se producen alrededor de **2,5 millones de casos de meningitis y unas 250.000 muertes**. En el caso de la meningitis bacteriana, aproximadamente una de cada seis personas afectadas fallece y hasta un 20% de los supervivientes puede desarrollar secuelas graves, como pérdida de audición o visión, alteraciones cognitivas o del lenguaje y amputaciones cuando la infección deriva en sepsis.

LOS CASOS REPUNTAN TRAS LA PANDEMIA

En España, los datos de vigilancia epidemiológica también apuntan a un repunte de determinadas formas de la enfermedad. Según explica la **doctora Saima Bashir, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la SEN**, "desde 2014 se observa una ligera tendencia ascendente de los casos, interrumpida solo durante los años de mayor restricción por la pandemia de COVID-19". Tras la relajación de estas medidas, añade, "la incidencia ha vuelto a repuntar de forma progresiva".

Los últimos datos consolidados de la Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica (RENAVE), correspondientes a 2024, registraron **336 casos de enfermedad meningocócica invasiva**, un 24,5% más que en 2023, con una incidencia de 0,68 casos por cada 100.000 habitantes. Los menores de un año fueron el grupo con mayor incidencia, mientras que la letalidad global se situó en el 9,23% y alcanzó el 22,6% entre las personas de 65 años o más.

> **"La meningitis no siempre es fácil de reconocer en sus primeras horas, porque puede confundirse con un proceso infeccioso común"**

La detección precoz resulta especialmente relevante debido a la rapidez con la que puede progresar la infección. "La meningitis no siempre es fácil de reconocer en sus primeras horas, porque puede confundirse con un proceso infeccioso común", advierte Bashir. Fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular o malestar digestivo pueden aparecer inicialmente, pero la presencia de **rigidez de nuca, vómitos, petequias, sensibilidad excesiva a la luz, somnolencia, confusión o convulsiones** requiere una valoración médica urgente.

VACUNACIÓN, CLAVE PARA LA PREVENCIÓN

Junto al reconocimiento temprano de los síntomas, la vacunación constituye una de las principales herramientas para reducir el riesgo de enfermedad. La SEN recuerda además la importancia de mantener medidas básicas de higiene, como el lavado frecuente de manos, la ventilación de espacios comunes o evitar compartir utensilios, especialmente porque muchos de los microorganismos responsables se transmiten mediante contacto cercano y prolongado.

El campo de la prevención podría experimentar nuevos avances en los próximos años con la llegada de **vacunas meningocócicas pentavalentes capaces de proteger frente a los serogrupos A, B, C, W e Y** en una única formulación. Estas vacunas todavía no están disponibles en España, pero su eventual incorporación permitiría simplificar las pautas de inmunización y ampliar la protección frente a diferentes variantes del meningococo. Mientras tanto, Bashir insiste en que "lo más eficaz sigue siendo cumplir el calendario de vacunación vigente y no bajar la guardia con las medidas de higiene básicas". La especialista reclama además un calendario vacunal común para todas las comunidades autónomas que garantice el acceso a estas vacunas con independencia del lugar de residencia.

Lo último: ACRA reclama doblar la inversión en dependencia ante el

N3WS
Tercera Edad



NOTICIAS - PORTADA

En España se declaran anualmente unos 1.000 casos de meningitis, de los que al menos un 10% son muy graves

Este lunes, 5 de octubre, se conmemora el Día Mundial contra la Meningitis, una fecha impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el objetivo de frenar las elevadas tasas de mortalidad y discapacidad que genera esta enfermedad. La meningitis es una enfermedad que produce inflamación de las meninges, es decir, de las membranas que envuelven el cerebro y la médula espinal, y puede estar causada por virus, bacterias, hongos o, más raramente, parásitos. De todas ellas, la meningitis bacteriana y en concreto la enfermedad meningocócica (causada por la bacteria *neisseria meningitidis*, también llamada meningococo) es la de peor pronóstico: puede resultar mortal en cuestión de horas si no se trata a tiempo.

A nivel mundial, la OMS calcula que cada año se producen unos 2,5 millones de casos de meningitis y que la enfermedad provoca en torno a 250.000 muertes. En su forma bacteriana, aproximadamente una de cada seis personas que la contraen fallece, y hasta un 20% de quienes sobreviven queda con secuelas graves, entre ellas pérdida de audición o de visión, problemas cognitivos o del lenguaje y, en los casos en que la infección progresa, amputaciones de extremidades.

Cookies

En España, y aunque su incidencia es comparativamente más baja a la media mundial, la meningitis sigue siendo una de las principales causas de muerte por infección en la infancia y la adolescencia. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se identifican unos 1.000 casos de meningitis en España, de los cuales al menos un 10% son muy graves. *"Además, desde 2014 se observa una ligera tendencia ascendente de los casos, interrumpida solo durante los años de mayor restricción por la pandemia de COVID-19, cuando las medidas de higiene y distancia social redujeron drásticamente la transmisión de los microorganismos responsables. Al relajarse esas medidas, la incidencia ha vuelto a repuntar de forma progresiva",* comenta la Dra. Saima Bashir, Coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología.

Aunque la vigilancia epidemiológica que se realiza en España, y que por lo tanto permite disponer de datos oficiales, se limita a determinadas enfermedades que pueden causar meningitis, los últimos datos consolidados, correspondientes a 2024 y publicados por la Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica (RENAVE), confirman esa tendencia a la alza. En 2024 se notificaron en España 336 casos de enfermedad meningocócica invasiva, un 24,5% más que el año anterior, lo que situó la incidencia en 0,68 casos por cada 100.000 habitantes. Por comunidades autónomas, Asturias, País Vasco, Galicia, Murcia y Castilla y León registraron las tasas más elevadas. Y por grupos de edad, los menores de un año volvieron a concentrar la mayor incidencia. En cuanto a la mortalidad, la letalidad global alcanzó el 9,23%, aunque este porcentaje se elevó considerablemente entre las personas de 65 años o más, hasta situarse en el 22,6%.

"La meningitis no siempre es fácil de reconocer en sus primeras horas, porque puede confundirse con un proceso infeccioso común: fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular o malestar digestivo. Sin embargo, la aparición de rigidez de nuca, vómitos, manchas rojizas o violáceas en la piel (petequias), sensibilidad excesiva a la luz, somnolencia o confusión, o convulsiones debe hacer sospechar una meningitis y requiere acudir de inmediato a un servicio de urgencias. Cuanto antes se inicie el diagnóstico y el tratamiento, menor será el riesgo de muerte o de secuelas neurológicas permanentes, ya que en su forma bacteriana la enfermedad puede resultar mortal en menos de 24 horas», señala la Dra. Saima Bashir.

Pero, además de la importancia de una identificación temprana, también lo es la prevención. Desde la SEN se insiste en recordar que la vacunación sigue siendo la medida de prevención más eficaz frente a la meningitis. Y junto a la vacunación, los hábitos de higiene básica —lavado frecuente de manos, no compartir utensilios, ventilar los espacios comunes y cubrirse al toser o estornudar— siguen siendo relevantes, ya que la mayoría de los microorganismos causantes de meningitis se transmiten por vía respiratoria a través del contacto cercano y prol[illegible]n una persona infectada.

Cookies

No te pierdas nada

rganizas un evento en Lugo? Crea y vende tus entradas gratis con Planomato Entradas Crear m

EVENTO

BUS DEL CEREBRO



> ***Actividad divulgativa de la Sociedad Española de Neurología con pruebas de salud cerebral, juegos cognitivos e información sobre enfermedades neurológicas.***

DESCRIPCIÓN

El **Bus del Cerebro** llega a Lugo este **viernes 2 de octubre** y se instala en la **entrada principal del Hula**. Es una actividad divulgativa de la **Sociedad Española de Neurología** que se apoya en los neurólogos del propio hospital para acercar la salud cerebral a la calle, así que no hace falta meterse por las consultas para hacerse una idea de cómo anda el asunto.

Todo el recorrido se desarrolla dentro de un autobús habilitado de unos 50 metros cuadrados, repartido en tres zonas. La primera es un espacio de atención, donde te reciben y te orientan. La segunda está dedicada a las enfermedades neurológicas —esclerosis múltiple, párkinson, demencia o ictus—, para entender un poco mejor qué pasa cuando el cerebro no funciona como debería. Y la tercera es la más entretenida: una zona con juegos de percepción, lógica y pruebas cognitivas pensadas tanto para adultos como para niños, así que es un plan que encaja igual si

vas sola que si te llevas a alguien mas.

Otros planes...

DESLIZA →



04–12 OCT

San Froilán 2026



04 OCT

XIX Limpeza Simultánea de Ríos



11 OCT

Domingo das Mozas

Lo que realmente distingue a esta visita son las pruebas que puedes hacerte allí mismo. Entre ellas están el **doppler carotídeo**, que mide el flujo sanguíneo en las arterias del cuello, la ecografía del flujo sanguíneo cerebral, la toma de la frecuencia cardíaca y la medición de la tensión arterial. Son cosas que normalmente solo se hacen en una cita médica, pero aquí las tienes a mano y en un rato. Al terminar, cada asistente se lleva una tarjeta cerebro-saludable con sus resultados y una serie de recomendaciones para seguir cuidando la salud cerebral.

¡LOS 5 MEJORES PLANES DE LA SEMANA!

Cada semana elegimos 🏆 **los 5 mejores** 🏆 planes de Lugo y te los enviamos. Solo un email semanal, sin spam. Puedes ver **la última aquí**

Ingresa tu correo

SUSCRÍBETE

AL ENVIAR TU CORREO, ACEPTAS NUESTRA POLÍTICA DE PRIVACIDAD

La cita es este **viernes a partir de las 10:00 h**, en la entrada principal del **Hula**, en Lugo. Si te apetece pasar y ver cómo está tu cerebro sin más complicaciones, ya sabes dónde y cuándo encontrarlo.

¿Ves algo incorrecto?

DETALLES DEL EVENTO

FECHA
Viernes, 02 De Octubre De 2026
10:00

UBICACIÓN
HULA

PRECIO
Gratis

EDAD RECOMENDADA
+6 años

ENLACES DE INTERÉS

Noticia sobre el evento en El Progreso

MÁS INFORMACIÓN

COMPARTE

EL PROGRESO

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

Se trata de una ecografía que sirve para ver el flujo de sangre al cerebro y detectar estrechamientos o bloqueos de las arterias. Neurólogos del hospital participan en la actividad divulgativa, organizada por su sociedad científica y en la que se informará de cómo cuidar de un órgano clave

- ***Emilio del Río, dermatólogo: "Houbo excesos cos inxectables; chegando á caricatura das persoas tratadas"***



Pruebas en el interior del bus del cerebro, en otra parada previa. EP



MARÍA PIÑEIRO

01/10/26 | 18:40 **Actualizado:** 01/10/26 | 19:06

Síguenos en Google

0

El **Bus del Cerebro** estará este viernes en la entra
principal del Hula a partir de las diez de la maña
de ofrecer amplia información sobre el cuidado
órgano, la iniciativa de la **Sociedad Española de**
ofrece también la posibilidad de realizarse varia
entre las que se incluye el doppler carotídeo, un
ecografía que se utiliza para observar el **flujo de**
cerebro y detectar estrechamientos o bloqueos
arterias.



RELACIONADO



Mikel Terceño: "La trombectomía del ictus salva más cerebro que los fármacos, casi nueve veces más"

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 que el hacemos en la práctica clínica habitual", explica, en referencia a que suele ser más amplio y con otros equipos algo más sofisticados.

Medición de la tensión o frecuencia cardíaca

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.

RELACIONADO



Vanessa Lora, ginecóloga: "Para los miomas podemos aplicar vNOTES, un paso más en la cirugía mínimamente invasiva"

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.

El sueño, la alimentación o las relaciones sociales influyen en la salud cerebral

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.

TE PUEDE INTERESAR

- *Una víctima de maltrato es auxiliada en el Hula tras pedir ayuda con un gesto con la mano*
- *Cae en Lugo el primer premio en el sorteo de este jueves de la Lotería Nacional*
- *Llega a Lugo una nueva cadena de moda*

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

Sigue toda la información de Lugo en nuestras redes sociales: Facebook, Instagram , Whatsapp y X. Añade El Progreso como fuente preferida en Google. Y síguenos también en Google Discover. Reportajes, entrevistas, vídeos y la última hora de todo lo que sucede a tu alrededor.

SANIDAD SALUD HULA NEUROLOGÍA CEREBRO LUGO

LO MÁS VISTO



SAN-FROILAN
Día 30 de septiembre: búscate en las casetas del pulpo del San Froilán



GENTE
Muere una de las hijas del actor Chad Lowe a los 13 años



TELEVISION
¿Quién es Laura Boado, la nueva acompañante de Gayoso en 'Luar' que fue portera de fútbol y 'pareja' de Sobera?



A-CHAIRA
Seis años después sigue pendiente de juicio un accidente laboral mortal en Pastoriza

PACIENTES (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/) DÍA MUNDIAL

El 90% de pacientes con síndrome de Tourette presenta algún trastorno neuropsiquiátrico

Los tics motores suelen ser el primer síntoma de este trastorno y afectan con mayor preferencia a las áreas de la cara, cuello, hombros / La coprolalia, que es la expresión involuntaria de palabras obscenas o comentarios despectivos, se presenta en aproximadamente el 10% de los pacientes

SALUD A DIARIO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/SALUD-A-DIARIO/) 7 DE JUNIO DE 2022 0 (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/EL-90-DE-PACIENTES-CON-SINDROME-DE-TOURETTE-PRESENTAN-ALGUN-TRASTORNO-NEUROPSIQUIATRICO/#RESPOND)



(HTTP:// (HTTPS:// (HTTPS:// (WHATSAPP:/
WWW.FACEBOOK.COM/ WWW.LINKEDIN.COM/
SHARER.PHP?T= CWS/ TEXT=EL+90%
U=HTTPS%3A%2F%2FWWW.SALUDADIARIO
90-DE- TEXT=EL+90%25+DE+PACIENTES
PACIENTES- 90-DE- WWW.SALUDADIARIO.ES
CON- PACIENTES- PACIENTES%2F
SINDROME- CON- EL-90-
DE- SINDROME- DE-
TOURETTE- DE- PACIENTES-
PRESENTAN- TOURETTE- CON-
ALGUN- PRESENTAN- SINDROME-
TRASTORNO ALGUN- DE-
NEUROPSIQUIATRICO/) TRASTORNO TOURETTE-
NEUROPSIQUIATRICO/) PRESENTAN-
NEUROPSIQUIATRICO/) ALGUN-
TRASTORNO-
NEUROPSIQUI
NEUROPSIQUIATRICO/)

Este martes, 7 de junio, es el Día Mundial de la Concienciación del Síndrome de Tourette, un trastorno del neurodesarrollo caracterizado principalmente por el desarrollo de tics motores y fónicos persistentes y cambiantes en el tiempo y que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), afecta a un 0,3%-0,8% de la población menor de 18 años en España.

«Para el diagnóstico del síndrome de Tourette se requiere que el inicio de los tics comience antes de los 18 años, pero no todos los tics que se presentan en la infancia son consecuencia de este síndrome. Hay que tener en cuenta que los tics son el trastorno del movimiento más común en la infancia y que hasta un 10% de los niños en edad escolar padecen tics transitorios (menos de 12 meses de duración) y que el 2 y el 4% sufre otro algún trastorno crónico por tics motores o fónicos. Por el contrario, menos del 1% de la población infantil padece este síndrome», explica el Dr. Diego Santos, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN. (https://www.sen.es/component/content/category/220-consenso-nacional-sobre-el-sindrome-de-tourette?Itemid=437)

El diagnostico del síndrome de Tourette es clínico y requiere de la aparición, en menores de 18 años, de al menos dos tics motores y un tic vocal mantenidos durante más de un año. Los tics motores suelen ser el primer síntoma de este trastorno y afectan con mayor preferencia a las áreas de la cara, cuello, hombros, y con menor frecuencia a los

brazos o el tronco, siendo los más comunes el cierre de párpados y otros movimientos alrededor de los ojos, en la boca, nariz, cabeza y hombros. En los pacientes con mayor gravedad y/o duración de la enfermedad, los tics adquieren mayor complejidad, y se producen estiramientos de brazos, tocamientos, saltos, retorcimientos y otros movimientos complejos. En ocasiones estos tics están unidos en una secuencia.

Por otra parte, los tics fónicos tienen un inicio más tardío y los más frecuentes son aclaramiento de garganta, olfateo, tos y/o chirridos simples. Los ecofenómenos (como la ecopraxia, que es la repetición involuntaria de los movimientos de otra persona; o la ecolalia, que es la repetición involuntaria del lenguaje de otra persona y) ocurren en casi la mitad de los pacientes con síndrome de Tourette.

Coprolalia

También señalar que aunque la coprolalia es un síntoma característico del síndrome de Tourette, se presenta sólo en aproximadamente el 10% de los pacientes. La coprolalia, que es la expresión involuntaria de palabras obscenas o comentarios despectivos, es más frecuente en varones, suele aparecer unos cinco años después del inicio de los tics y tiende a asociarse con otras conductas socialmente inapropiadas como escupir, olisquear objetos, etc.

«Aunque los tics asociados a este trastorno pueden ser muy variables entre pacientes, algo que los caracteriza a todos es que son fluctuantes, con periodos de remisión y otros de agravamiento. También es muy característico en la evolución de este síndrome la persistencia de ciertos tics y la aparición y desaparición de nuevos tics», comenta el Dr. Diego Santos.

A pesar de que el síndrome de Tourette puede manifestarse en cualquier momento de la infancia, la edad más común de inicio de los primeros síntomas es entre los 5 y 7 años. Es habitual que los tics tiendan a empeorar entre los 10 y 14 años y que, por el contrario, a partir de los 16 años tiendan a mejorar. Cuando los pacientes alcanzan la edad adulta, los tics sólo se mantienen con la misma frecuencia e intensidad en el 5-10% de los casos, en aproximadamente el 50% de los pacientes los tics remiten y en el 40-45%, mejoran. Es más común en varones que en mujeres (en una ratio 4:1).

Trastorno neuropsiquiátrico

El 90% de pacientes con síndrome de Tourette presentan algún trastorno neuropsiquiátrico, siendo los más frecuentes la ansiedad, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC): la comorbilidad de los tics con el trastorno obsesivo-compulsivo llega al 50% de los

pacientes, y su comorbilidad con el trastorno por déficit de atención con hiperactividad hasta al menos el 40%. Pero también otros como conductas impulsivas y/o autolesivas, ataques de rabia/ira, depresión, alteraciones del aprendizaje y rasgos leves de trastornos del espectro autista. Estas complicaciones tienen un alto impacto en la calidad de vida, en ocasiones más importante que el generado por los propios tics.

«Debido a todo esto, los pacientes precisan un enfoque multidisciplinar, incluyendo pediatras, neurólogos, psiquiatras y psicólogos, para abordar satisfactoriamente todos los aspectos de este complejo síndrome clínico», comenta el Dr. Diego Santos. «Actualmente no existe ningún tratamiento que permita curar este síndrome, pero si para abordar muchos de sus síntomas. Pero independientemente del tratamiento farmacológico para los síntomas, es importantísimo abordar los aspectos psicológicos de este síndrome, desarrollando estrategias que reduzcan la ansiedad y mejoren la tolerancia a la enfermedad a medio-largo plazo. Por sí misma, esta medida puede ser suficiente para algunos pacientes, o al menos durante algunos periodos de tiempo».

HTTPS://HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SHARER.PHP?U=HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/EL-90-DE-PACIENTES-CON-SINDROME-DE-TOURETTE-PRESENTAN-ALGUN-TRASTORNO-NEUROPSIQUIATRICO/ HTTPS://WWW.LINKEDIN.COM/SHARING/SHARE-OFFSITE/?URL=HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/EL-90-DE-PACIENTES-CON-SINDROME-DE-TOURETTE-PRESENTAN-ALGUN-TRASTORNO-NEUROPSIQUIATRICO/ WHATSAPP://SEND?TEXT=EL+90%25+DE+PACIENTES+CON+SINDROME+DE+TOURETTE+PRESENTAN+ALGUN+TRASTORNO+NEUROPSIQUIATRICO%0A%0AHTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/EL-90-DE-PACIENTES-CON-SINDROME-DE-TOURETTE-PRESENTAN-ALGUN-TRASTORNO-NEUROPSIQUIATRICO/

TAGS NEUROLOGÍA (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/NEUROLOGIA/) SÍNDROME DE TOURETTE (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/SINDROME-DE-TOURETTE/)

ANTERIOR NOTICIA

Un novedoso dispositivo evita el apnea del sueño (https://www.saludadiario.es/hospital/un-novedoso-dispositivo-evita-el-apnea-del-sueno/)

SIGUIENTE NOTICIA

Relacionan cambios en la retina con áreas cerebrales de sujetos sanos que presentan riesgo de alzhéimer (https://www.saludadiario.es/investigacion/relacionan-cambios-en-la-retina-con-areas-cerebrales-de-sujetos-sanos-que-presentan-riesgo-de-alzheimer/)

Contenidos relacionados

Comentarios (0)

Recordamos que SALUD A DIARIO es un medio de comunicación que difunde información de carácter general relacionada con distintos ámbitos sociosanitarios, por lo que NO RESPONDEMOS a consultas concretas sobre casos médicos o asistenciales particulares. Las noticias que publicamos no sustituyen a la información, el diagnóstico y/o tratamiento o a las recomendaciones QUE DEBE FACILITAR UN PROFESIONAL SANITARIO ante una situación asistencial determinada.

SALUD A DIARIO se reserva el derecho de no publicar o de suprimir todos aquellos comentarios contrarios a las

El 50% de las personas con migraña, obligadas a parar su día

Ángela Zorrilla

¿Sabes cuál es el impacto de la migraña, una enfermedad con la que conviven más de 5 millones de personas en España? Lee y descubre el estigma social que acompaña a esta patología neurológica grave y más discapacitante de lo que crees.





01/10/2026

Cada ataque de migraña roba tiempo, productividad, seguridad y calidad de vida a los pacientes y su entorno. El carácter incapacitante de esta enfermedad puede llegar a interrumpir por completo la actividad cotidiana: en más del 50% de las ocasiones, esta condición obliga a los pacientes a frenar en seco ...

SEGUIR LEYENDO

#migraña #dolor #pacientes #enfermedad #estigma #vida #calidad de vida #españa

PUBLICIDAD

Hay investigaciones que buscan respuestas

maxima investigación

Los neurólogos dan pautas, a las puertas del HUCA, para cuidar el cerebro: "Hay que entrenarlo"

El Autobús del Cerebro, que recorre cinco ciudades españolas, se detuvo en Oviedo, la capital de una comunidad donde «120.000 personas sufren migraña»



La consejera de Salud y el jefe del servici

¿Ya nos sigues?

denos en Google

¿Un snack mental?

Descubre la palabra secreta en menos de seis intentos

Leer Cerca Jugar

viernes, octubre 2, 2026

PAGINA deldistrito.com

Banco Sabadell te hace una **oferta única** por pertenecer a tu colectivo profesional.

Saber más

Sabadell Professional



Sociales

Fernández y Maíllo visitan el Centro de Día Municipal Esfinge

Almudena Maillo, Centro de Mayores de Esfinge, José Fernández

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,

PAGINA deldistrito.com

Buscar



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 pódcast “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 mayores de 60 años con deterioro cognitivo y Alzhéimer, 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 afecta a 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".

← Las Tertulias de La Gradona: "El bienestar de nuestros mayores"

Torre Arias: los grupos políticos valoran su cesión al Banco de España →



Últimos Artículos



Tribuna

Torre Arias: los grupos políticos valoran su cesión al Banco de España

Los grupos políticos de San Blas-Canillejas exponen sus posiciones sobre la concesión de los edificios de la Quinta de Torre Arias al Banco de España por 75 años.



Fernández y Maíllo visitan

Subscríbete a las notificaciones de València Extra para estar informado en todo momento

Cancelar Aceptar

SOCIEDAD

Cinco ediciones y más participantes cada año: la Carrera Solidaria contra la ELA llega a Toledo con el respaldo de la Diputació de València

La prueba, que ya suma 5.300 inscritos en su última edición, se celebra el 4 de octubre en Toledo y también en formato virtual.

VE Redacció

1 de octubre de 2026 (14:45 CET)

0 Comentarios Guardar



Carrera Solidaria contra la ELA

de Go
Manter
R AHORA

Subscríbete a las notificaciones de València Extra para estar informado en todo momento

Cancelar Aceptar

Una carrera La Carrera **Solidaria cor ningo 4 de octubre su quinta edición en Toledo**, consolidándose como uno de los eventos de sensibilización más importantes frente a una enfermedad que, hoy por hoy, no tiene cura. Y lo hace con el respaldo institucional de la Diputació de València, cuyo presidente, Vicent Mompó, ha recibido en audiencia a José Jiménez Aroca, presidente de ADELA-CV, la asociación valenciana de lucha contra la ELA.

Publicidad

Una enfermedad sin cura, una causa que crece

La ELA es una enfermedad neurodegenerativa que destruye progresivamente las neuronas responsables del control muscular voluntario. Es la tercera enfermedad neurodegenerativa más frecuente, solo por detrás del alzhéimer y el párkinson. En España, entre 4.000 y 4.500 personas la padecen actualmente y, según la Sociedad

Subscríbete a las notificaciones de València Extra para estar informado en todo momento

Cancelar Aceptar

entre los 2 y caudado y cada corredo

Precisament a clara: **el 100% de los s y la investigación de la enfermedad**. Sin desvíos, sin intermediarios. Una transparencia que, edición tras edición, convierte a más personas en participantes. En la última convocatoria se inscribieron 5.300 personas, una cifra que ya de por sí habla de la tracción social que ha ganado el evento.

Toledo y el mundo, al mismo tiempo

La prueba no se limita a quienes puedan desplazarse hasta Toledo. La organización ha habilitado la participación en formato virtual, lo que permite sumarse desde cualquier punto de España —o del extranjero— sin renunciar a ese sentido de comunidad que define al movimiento solidario. Una fórmula híbrida que, lejos de restar emoción, amplía el impacto: más kilómetros recorridos, más fondos generados, más visibilidad para una enfermedad que todavía lucha por ocupar el lugar que merece en la agenda pública.

Publicidad

Subscríbete a las notificaciones de València Extra para estar informado en todo momento

Cancelar Aceptar

En el encuen n estuvieron presentes Da omueve la iniciativa—, y -CV. La diputada de Bienestar Social, Inma Gonzalez, también participó en la reunión y recibió, al igual que Mompó, la camiseta oficial de la carrera.



La Generalitat aprueba que las familias de dos hijos se consideren numerosas: cómo accederán a las ayudas



El tiempo en Valencia hoy viernes, 2 de octubre: jornada de cielo cubierto y lluvia con el 100% de probabilidad



Viernes 2 de octubre: tu horóscopo de hoy para todos los signos del zodiaco

El compromiso de la Diputació, en cifras

"Cada año hay más inscritos y esperamos que este año también se bate un nuevo récord" - Vicent Mompó, presidente de la Diputació de València

Las palabras de Mompó no son solo un gesto de cortesía institucional. **La Diputació de València ha destinado 63.000 euros a la asociación ADELA-CV desde 2023**, una aportación que refleja un compromiso continuado con una causa que va mucho más allá de los titulares esporádicos. "La Diputación siempre está abierta a las causas solidarias y las apoya en la medida de sus posibilidades", añadió el presidente, quien ya participó en la edición anterior y recibió entonces la camiseta oficial de la prueba.

Publicidad

Subscríbete a las notificaciones de València Extra para estar informado en todo momento

Cancelar Aceptar

Cinco ediciones, miles de corredores y una enfermedad que aún espera su cura: la Carrera Solidaria contra la ELA es, en el fondo, una metáfora de lo que significa no rendirse. A pesar de que en la última década se han producido avances significativos en cuanto al diagnóstico, tratamiento, predicción y seguimiento de esta enfermedad, la ELA sigue requiriendo enormes esfuerzos en investigación. Cada participante que cruza la línea de llegada —en Toledo o desde su propio barrio— contribuye a que esos esfuerzos no se detengan.

Contenido asistido por IA y supervisado editorialmente

Conviértete en experto de la actualidad con nuestra newsletter

Regístrate gratuitamente y te mantendremos informado siempre de todo lo que pasa cerca de ti

SUSCRIBIRME AHORA

Extra.

lavozdegalicia.es

Guía de ocio para el viernes 2 en Lugo: festivales y otras propuestas musicales

Laura López

5-6 minutos



8Belial actuará en el Mariñas Sound **Marcos Míguez**

Empieza el Mariñas Sound, actuará la multiinstrumentista Zozaya y abrirá la Sala Facela

01 oct 2026 . Actualizado a las 13:51 h.

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 lo-fi y aflora emociones con siglos de historia. Las entradas están a la venta a partir de 8 euros en entradium.com.



LG1DO actúa 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.

Archivado en: Música Festivales de Música Conciertos Cuento

Vuelta al cole: cómo recuperar las rutinas de sueño de los niños

Calcula tu seguro

¿Prefieres por teléfono? 910 607 433

Tu teléfono Llamadme gratis

Tiempo de lectura: 12 minutos

Contenido del artículo

El día: luz, actividad y horarios regulares

- Exposición a luz natural por la mañana
- Actividad física durante el día
- Siesta durante el día
- Horarios regulares de comidas

La noche: desactivación y una rutina predecible

- El "toque de queda digital"
- La rutina antes del sueño
- El ambiente de la habitación
- Horarios estables

Cómo recuperar las rutinas de sueño en la vuelta al cole: guía para familias

- Por qué es importante la higiene del sueño en la vuelta al cole
- Cómo trabajar la rutina: el ajuste progresivo

Estrategias clave para una rutina de sueño saludable

- Establecer una rutina fija y predecible antes de dormir
- Gestionar las siestas de verano
- Horarios concretos de acostarse según la etapa escolar
- Practicar la rutina matutina

Hablar sobre las preocupaciones y los objetivos

Comprar los materiales escolares juntos

Planificar las comidas escolares

Mantener el cerebro en modo aprendizaje

Aprovechar para las revisiones sanitarias

Uso de melatonina

¿Cuándo consultar con el pediatra?

El día: luz, actividad y horarios regulares

La higiene del sueño es el conjunto de hábitos, conductas y condiciones ambientales que favorecen un descanso de calidad. No se trata de una receta única ni de una lista cerrada de normas, sino de una serie de pautas que ayudan a nuestro reloj biológico a funcionar correctamente y a nuestro cerebro a prepararse para dormir y para despertar.

El sueño es una necesidad fisiológica fundamental para el crecimiento y el desarrollo de los niños. Sin embargo, muchas familias creen que la higiene del sueño se limita a lo que hacemos las dos o tres horas antes de acostarse, y no es así.

El Grupo de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP) lo resume con una idea clave: "la rutina del sueño abarca las 24 horas del día y comprende una serie de hábitos saludables que se deben seguir durante toda la jornada".

La evidencia es contundente: en torno a un 20% de los niños españoles tiene dificultades con el sueño a lo largo de su desarrollo. Y dormir mal de forma crónica no es un problema menor. Afecta al rendimiento escolar, al estado de ánimo, al crecimiento y al riesgo futuro de obesidad y problemas metabólicos.

Exposición a luz natural por la mañana

Una de las primeras recomendaciones del Grupo de Sueño de la AEP es exponer a los niños a luz natural a primeras horas de la mañana. Esta luz es el principal sincronizador del reloj biológico ya que informa al cerebro que el día ha comenzado y que el niño debe activarse.

Actividad física durante el día

La AEP recomienda procurar que los niños vayan al colegio andando o en bicicleta para activarse. El ejercicio físico regular, al menos 60 minutos diarios de intensidad moderada a vigorosa, favorece un mejor descanso nocturno. Sin embargo, la actividad física debe reducirse tres o cuatro horas antes del inicio del sueño.

Siesta durante el día

Para que la siesta sea beneficiosa y no perjudique el descanso nocturno, debe cumplir estas condiciones:

La Sociedad Española de Pediatra señala que algunos niños solo necesitan 10 minutos y otros hasta 90 minutos. Fuentes internacionales amplían el rango a 30 minutos-2 horas. Las siestas al

final de la tarde retrasan la hora de dormir y acortan el sueño nocturno. Como referencia práctica, los niños mayores de 9 meses no deberían dormir después de las 15:30 (Health Service Executive, Irlanda). La Sociedad Española de Neurología va en la misma línea y recomienda que la siesta no se haga después de las 16:00 h y que no dure más de 30 minutos en niños más mayores. Otras fuentes internacionales sitúan el límite entre las 15:00 y las 16:00 h para evitar que interfiera con el sueño nocturno.

Es importante mantener un ambiente tranquilo y oscuro, y no permitir que la siesta se convierta en una actividad lúdica o de juego.

Horarios regulares de comidas

Tener horarios regulares de comidas y procurar cenar al menos dos o tres horas antes de acostarse para que el cuerpo tenga tiempo de iniciar la digestión y pueda reducir su temperatura interna, es algo esencial para conciliar el sueño.

Evitar sustancias estimulantes por la tarde. El chocolate, las bebidas con te, cola y otras bebidas excitantes dificultan que el niño se quede dormido ya que aumentan su estado de alerta.

La noche: desactivación y una rutina predecible

El “toque de queda digital”

Las pantallas (móviles, tabletas, ordenadores) emiten luz que retrasa el inicio del sueño. La AEP recomienda evitar su uso durante las 2-3 horas previas a acostarse y que no haya dispositivos electrónicos en la habitación durante la noche. Los videojuegos, las redes sociales y otros contenidos digitales aumentan el nivel de activación y dificultan la conciliación.

La rutina antes del sueño

Es una herramienta valiosa para todas las edades. La AEP propone una rutina que busque “desactivar” al niño y que finalice en su cuna o cama. Un ejemplo clásico es: baño – masaje – cuento u objeto de transición. Para los niños de 2 a 5 años, se recomienda que esta rutina sea relajante, tranquila, y que se realice todos los días antes de dormir, finalizando en el dormitorio.

El **masaje infantil** se incluye como una recomendación fuerte dentro de esta rutina, con evidencia que demuestra que acorta el tiempo para dormirse y reduce los despertares nocturnos. El masaje debe durar unos 15 minutos y realizarse con movimientos suaves y lentos, preferiblemente después del baño, cuando el niño está relajado.

El masaje se aplica, principalmente, en las piernas y los pies, el abdomen, el pecho, los brazos y las manos, la espalda y, opcionalmente, la cara.

El ambiente de la habitación

El dormitorio debe ser un lugar tranquilo, sin ruido, sin luz y con una temperatura agradable. La cama debe ser confortable y el ambiente poco estimulante a la hora de irse a dormir. Evitaremos dispositivos electrónicos en la habitación durante la noche.

Horarios estables

La hora diaria de acostarse y levantarse debería ser aproximadamente la misma todos los días. La

regularidad es uno de los pilares de una buena higiene del sueño.

Cómo recuperar las rutinas de sueño en la vuelta al cole: guía para familias

La vuelta al colegio supone un cambio brusco en los horarios y ritmos de toda la familia. Durante el verano es habitual que los niños se acuesten más tarde, se levanten sin horario fijo y duerman siestas a deshoras. Recuperar una rutina de sueño saludable es una necesidad fisiológica que puede afectar al rendimiento escolar, al estado de ánimo y a la salud a largo plazo.

Por qué es importante la higiene del sueño en la vuelta al cole

La Asociación Española de Pediatría (AEP) señala que los niños en edad escolar deben dormir entre 9 y 11 horas al día, y los adolescentes entre 8 y 9 horas. Sin embargo, durante las vacaciones estas cifras suelen reducirse de forma significativa.

Dormir menos de lo necesario tiene consecuencias directas y bien documentadas:

- Afecta al estado de ánimo: Los niños que no descansan lo suficiente están más irritables y de mal humor.
- Reduce el rendimiento escolar: El sueño es fundamental para consolidar los aprendizajes del día. Dormir mal afecta negativamente a la memoria y la concentración.
- Aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad: Los expertos señalan que los niños que duermen poco o mal durante la infancia son más propensos al sobrepeso.
- Puede afectar al crecimiento: La hormona que regula el crecimiento actúa durante el sueño, por lo que los problemas crónicos de sueño pueden interferir en el desarrollo físico.

Además, los especialistas advierten de un matiz clínico importante: los niños con falta de sueño a menudo no parecen somnolientos, sino más hiperactivos e incapaces de concentrarse. Esta sintomatología puede llegar a confundirse con un trastorno por déficit de atención e hiperactividad cuando en realidad el problema de base es el descanso insuficiente.

Cómo trabajar la rutina: el ajuste progresivo

El error más común es intentar cambiar los horarios de golpe unos días antes al inicio de las clases. El reloj biológico no se ajusta de un día para otro.
La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) junto a otras entidades internacionales coinciden en la misma estrategia: empezar a adelantar la hora de acostarse y levantarse durante dos o tres semanas antes del primer día de clase, en tramos de 10-15 minutos cada dos o tres días, en lugar de intentar un cambio brusco.

Este ajuste progresivo permite que el cuerpo se adapte sin generar la sensación de "jet lag" que muchos niños experimentan los primeros días del curso que incluyen irritabilidad, cambios de humor, problemas de concentración, hiperactividad, dificultad para despertarse por la mañana, somnolencia diurna y falta de energía.



Estrategias clave para una rutina de sueño saludable

Establecer una rutina fija y predecible antes de dormir

Tener un patrón que se repita todos los días es una forma de preparar al niño para ir a la cama de forma ordenada antes de la vuelta a la escuela. La consistencia es más importante que la duración. Esta rutina debe mantenerse también los fines de semana para no perder el hábito.

Gestionar las siestas de verano

Las siestas de verano no deben quitarse de golpe, es mejor acortarlas de forma gradual durante las mismas semanas de ajuste, para que el niño llegue más cansado a la hora de acostarse por la noche.

Horarios concretos de acostarse según la etapa escolar

Para que el niño duerma las horas que necesita, conviene calcular a qué hora debe acostarse. Como referencia práctica, los especialistas internacionales y americanos proponen los siguientes rangos orientativos:

Niños pequeños (1-2 años): Entre las 18:00 y las 19:30 .

Preescolares (3-5 años): Entre las 19:00 y las 20:30

Educación Primaria (6-12 años): entre las 19:30 y las 21:00.

Educación Secundaria (12-14 años): entre las 20:30 y las 22:00.

Adolescentes (14-18 años): entre las 21:00 y las 23:00.

Estos horarios son orientativos y deben adaptarse a las necesidades individuales de cada niño y a los horarios familiares.

Practicar la rutina matutina

La semana antes de que empiecen las clases, conviene repasar con el niño la rutina completa de la mañana: poner el despertador, levantarse a tiempo, vestirse, desayunar, preparar la mochila y practicar la higiene matutina (ducharse, cepillarse los dientes). Ensayar todo lo que hay que hacer y cuándo hay que hacerlo reduce los nervios del primer día y hace que esas mañanas tempranas sean más manejables. Este ensayo también ayuda a que el niño se acueste más tranquilo, porque sabe qué esperar al día siguiente.

Hablar sobre las preocupaciones y los objetivos

Para muchos niños, la vuelta al cole no es solo madrugar: es dejar atrás la libertad del verano. Incluso los niños que están ilusionados con el colegio pueden tener preocupaciones: un aula nueva, hacer amigos... Antes de que empiece el curso, conviene sacar un tiempo para conversar abiertamente. Preguntarle qué le ilusiona y qué le pone nervioso, escucharle sin juzgar, ayuda a entender qué necesita y cómo apoyarle.

También es útil hablar de sus esperanzas y expectativas para el año: para los más pequeños, los objetivos pueden girar en torno a hacer amigos o apuntarse a actividades; para los mayores, pueden estar relacionados con extraescolares, asignaturas optativas o incluso su futuro profesional. Estas conversaciones ayudan a que el niño se sienta más implicado en el curso que empieza y le recuerdan que el colegio es algo más que sacar buenas notas.

Comprar los materiales escolares juntos

Para muchos niños, elegir un estuche, una mochila o unos zapatos nuevos ayuda a que el nuevo curso se sienta como un nuevo comienzo. La novedad de algunos materiales o prendas puede ayudarles a ilusionarse con la vuelta al colegio. Además, comprar con antelación evita las prisas de última hora buscando artículos difíciles de encontrar.

Planificar las comidas escolares

Conocer el horario del comedor ayuda a planificar el desayuno y los tentempiés. Si el comedor es en una hora temprana, puede que no necesite un desayuno muy abundante en cambio si la comida es más tarde, conviene incluir un tentempié de media mañana. Antes de que empiece el curso, es útil llenar la nevera y la despensa con desayunos, comidas y tentempiés saludables, combinando proteínas, carbohidratos, frutas y verduras.

Llevar al niño de compras y dejar que elija algunas cosas que le gustaría comer en el colegio puede ayudar a que se ilusione y a que realmente se coma lo que se le prepara. No hay que olvidar la hidratación: si el colegio lo permite, una botella de agua para beber a sorbos durante el día ayuda a mantener la alerta y a controlar el hambre.

Mantener el cerebro en modo aprendizaje

El verano es importante para divertirse y relajarse, pero los largos parones académicos pueden

hacer que la transición de vuelta al colegio sea más difícil. Existe lo que se conoce como "deslizamiento veraniego": los niños pueden olvidar cosas que han aprendido si no mantienen sus hábitos académicos durante el verano. La lectura es una de las mejores formas de mantenerles el interés y la constancia. Si el año pasado les costó alguna asignatura concreta, repasar algo de material antes de que empiece el curso puede ayudar a aumentar su confianza y reducir su ansiedad.

El objetivo no es convertir el verano en un colegio, sino simplemente ayudar a que sus cerebros progresivamente vuelvan al modo escolar.

Aprovechar para las revisiones sanitarias

El final del verano es un buen momento para ponerse al día con las citas sanitarias antes de que el curso se llene de actividades. Dependiendo de las necesidades del niño, puede incluir la revisión del niño sano, los reconocimientos deportivos, la actualización del calendario vacunal, las revisiones oftalmológicas y auditivas, o las citas dentales.

Uso de melatonina

La melatonina es una hormona que regula el ciclo sueño-vigilia. Aunque en algunos países se vende como suplemento sin receta, los especialistas advierten que su uso en niños debe realizarse solo bajo estricta supervisión médica. No debe utilizarse como tratamiento de mantenimiento a largo plazo ni como sustituto de una buena higiene del sueño.

¿Cuándo consultar con el pediatra?

La mayoría de los problemas de sueño asociados a la vuelta al cole se resuelven en una o dos semanas con un ajuste progresivo. Sin embargo, se debe consultar con el pediatra si:

- Pasadas dos o tres semanas de colegio, el niño sigue sin conciliar el sueño.
- Se despierta varias veces por la noche de forma persistente y varios días continuados.
- Arrastra un cansancio que afecta a su rendimiento en clase.
- Muestra somnolencia diurna excesiva o siestas que no corresponden a su edad.
- Presenta ronquido habitual con pausas respiratorias al dormir.

Cuidar el cerebro no consiste únicamente en ejercitar la memoria. La actividad física, la alimentación, el descanso, las relaciones sociales y el control de determinados factores de riesgo también desempeñan un papel importante a la hora de conservar una buena salud cerebral.

Incorporar algunos hábitos sencillos a la vida cotidiana puede ayudar a mantener el cerebro activo y saludable durante más años. Estas son diez recomendaciones que conviene tener presentes, según la Sociedad Española de Neurología, SEN:

1. Mantén tu mente activa

El cerebro también necesita ejercicio. Leer, escribir, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, realizar manualidades o aprender cosas nuevas son buenas formas de estimularlo.

Aprender un idioma, tocar un instrumento o descubrir una nueva afición también puede convertirse en una excelente gimnasia mental. Lo importante es plantearse retos y evitar caer siempre en las mismas rutinas.

2. Muévete todos los días

La actividad física beneficia al cuerpo, pero también al cerebro. Evitar el sedentarismo y mantener un peso saludable son dos objetivos importantes.

No es imprescindible practicar un deporte intenso. Salir a caminar uno o dos paseos diarios de unos 30 minutos puede ser una buena forma de mantenerse activo, siempre adaptando el ejercicio a la situación y capacidad de cada persona.

3. Evita el tabaco, las drogas y otras sustancias perjudiciales

El tabaco, las drogas y el consumo de alcohol pueden perjudicar la salud general y cerebral.

También resulta conveniente reducir, en la medida de lo posible, la exposición a la contaminación ambiental y a otras sustancias tóxicas.

4. Vigila la tensión arterial, la glucosa y la salud cardiovascular

Lo que es bueno para el corazón suele ser también bueno para el cerebro.

Controlar periódicamente la tensión arterial, la diabetes, la glucemia y otros factores de riesgo vascular es especialmente importante. La hipertensión constituye uno de los principales factores de riesgo de distintas enfermedades neurológicas.

Por eso, las revisiones médicas y el seguimiento de los tratamientos indicados por los profesionales sanitarios no deberían descuidarse.

5. Cuida tus relaciones sociales

Hablar, compartir experiencias, quedar con familiares o amigos y participar en actividades sociales también ayuda a mantener el

cerebro activo.

La incomunicación y el aislamiento social se relacionan con un mayor riesgo de deterioro cognitivo. Mantener una vida social y afectiva satisfactoria es, por tanto, otra forma de cuidar la salud cerebral.

6. Apuesta por una alimentación equilibrada

Una dieta saludable es una gran aliada del cerebro.

Conviene limitar el consumo excesivo de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados, y dar prioridad a los productos frescos y naturales.

Frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado, frutos secos y aceite de oliva forman parte de un patrón de alimentación mediterráneo que puede contribuir a una buena salud general y cerebral.

7. Dormir bien también protege el cerebro

El sueño permite al organismo recuperarse y desempeña un papel esencial en procesos como la memoria, la atención y el aprendizaje.

Intentar mantener horarios regulares y dormir alrededor de ocho horas cada noche puede ayudar a conseguir un descanso reparador.

Si los problemas para dormir se prolongan en el tiempo, conviene consultarlos con un profesional sanitario.

8. Utiliza pantallas y redes sociales con moderación

Móviles, tabletas, ordenadores y redes sociales forman parte de nuestra vida cotidiana, pero un uso excesivo puede dificultar la concentración y favorecer hábitos poco saludables.

Especialmente por la noche, reducir el tiempo frente a las pantallas puede facilitar la conciliación del sueño y favorecer un descanso de mayor calidad.

9. Protege la cabeza frente a golpes y accidentes

Prevenir los traumatismos es otra forma fundamental de proteger el cerebro.

Utiliza siempre el cinturón de seguridad en el coche y casco cuando circules en bicicleta, moto o patinete eléctrico, así como durante aquellas actividades deportivas o laborales en las que sea necesario.

Una medida tan sencilla puede evitar lesiones de gran gravedad.

10. Reduce el estrés y reserva espacio para disfrutar

Vivir sometido constantemente a tensión puede afectar al bienestar físico y emocional.

Siempre que sea posible, conviene identificar las fuentes de estrés, aprender a desconectar y dedicar tiempo a actividades agradables, al descanso y a las personas que nos hacen sentir bien.

Mantener una actitud positiva, cultivar el buen humor y reír también forman parte de una vida saludable.

Cuidar el cerebro es una tarea de todos los días

No existe una única medida capaz de garantizar una buena salud cerebral. La protección del cerebro depende de la suma de muchos hábitos cotidianos: moverse, comer bien, dormir, mantener la mente activa, relacionarse con los demás y controlar los factores de riesgo.

Y hay una idea especialmente importante: **nunca es demasiado tarde para empezar a cuidar el cerebro**. Pequeños cambios mantenidos en el tiempo pueden contribuir a conservar durante más años la autonomía, el bienestar y la calidad de vida.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Jue 1 Octubre 2026

Actualidad

Publicaciones

III Carrera Popular Día del Ictus

Escuchar

Autorización

Escuchar
Diccionario
Translate

La localización de eventos celebrados en la vía pública es provisional hasta que el Ayuntamiento de Madrid autorice su celebración. Le recomendamos que confirme la localización con los organizadores de la prueba en los días previos a la carrera.



El ictus continúa siendo una de las principales causas de mortalidad y discapacidad en nuestro medio y que afecta enormemente a la calidad de vida de los pacientes y de su entorno. El deporte es clave para la prevención del ictus.

El Grupo de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología te invitan a participar en la tercera edición de la Carrera Popular Día del Ictus para visibilizar el ictus y la necesidad de seguir investigando en tratamientos y desarrollando estrategias para mejorar su abordaje.

Horario

- La carrera de 10 Km saldrá a las 9 horas y dará dos vueltas al circuito.
- La carrera de 5 Km saldrá a las 9:05 horas dando una vuelta al circuito.

- La marcha saldrá a las 9:10 horas haciendo parte del circuito.

Recorrido

Las carreras de 5 y 10 kilómetros tienen como punto de salida y llegada la explanada del Puente del Rey, y presentan el tramo más exigente en la parte inicial, hasta alcanzar el Paseo del Rey y la calle de Irún desde la Cuesta de San Vicente. El resto de este circuito de 5 kilómetros en favorable, especialmente desde el paseo de Camoens hasta Avenida de Valladolid.

En la carrera de 5 kilómetros se darán una vuelta a este circuito, mientras que los participantes en el 10K darán dos giros al trazado. El punto de bifurcación de ambas pruebas será la Glorieta de San Vicente.

Por su parte, la marcha se desarrollará plenamente por el interior de la Casa de Campo, por el Paseo Azul y el Paseo de los Chopos, para rodear posteriormente el Lago de la Casa de Campo y volver hacia el punto de salida, en la explanada del Puente del Rey.

Categorías

Se establecen dos únicas categorías, absoluta masculina y absoluta femenina. La marcha caminando no tiene clasificación.

Reglamento.

Fecha

Domingo 25 de octubre de 2026 a las 9 horas

Añadir a mi calendario

Las carreras de 5 y 10 kilómetros tienen como punto de salida y llegada la explanada del Puente del Rey.

Importe y venta

Precio

El precio del dorsal es de 12,80 euros para las carreras y 9,80 euros para la marcha (incluidos gastos de gestión).

Inscripción

Inscripciones

Las inscripciones están abiertas hasta el 23 de octubre a las 20 horas o hasta agotar los 2.000 dorsales disponibles para las carreras de 10 kilómetros, 5 kilómetros y la marcha de 3 kilómetros.

La recogida de dorsales y de la camiseta oficial de la III Carrera Popular Día del Ictus se realizará en el punto de salida/meta de la carrera, en Puente del Rey, Madrid, el mismo día de la carrera 25 de octubre

de 7:00 a 8:45 h.

Más información

Organización

Last Lap y Fundación Privada de la Sociedad Española de Neurología

Expertas en sueño coinciden sobre qué es mejor si medicarse para dormir o no dormir: “Si no hay repercusión diurna, lo mejor es no agobiarse y no tomar nada”

Bienestar

Fact Checked

Las doctoras Elena Urrestarazu y Beatriz Echeveste, especialistas de la Unidad del Sueño de la Clínica Universidad de Navarra, han publicado un libro sobre las preguntas más frecuentes en torno al descanso para mejorar unos hábitos “muy mejorables en España”.

Actualizado a: Lunes, 28 Septiembre, 2026 09:59:46 CEST



El 48% de la población tiene dificultades para dormir (Fotos: Unsplash)



Joanna Guillén Valera

¿Necesitamos dormir ocho horas siempre?, **¿podemos morir por falta de sueño?**, ¿los somníferos son la única solución para el insomnio?. Son preguntas

Expertas en sueño coinciden sobre qué e...

que millones de personas se hacen y para las que circulan respuestas contradictorias en Internet y en las redes sociales. Con el objetivo de ofrecer información rigurosa y accesible, las doctoras **Elena Urrestarazu** y **Beatriz Echeveste**, especialistas de la **Unidad del Sueño** de la Clínica Universidad de Navarra acaban de publicar ***Vamos a dormir: mitos y verdades.***

Esta guía divulgativa en torno al sueño se ha escrito a partir de las preguntas que las especialistas reciben habitualmente en sus consultas. Así, **los 30 capítulos responden brevemente a otras tantas cuestiones**, abordando dudas tan comunes como si conviene hacer ejercicio antes de acostarse o si determinados alimentos sirven para conciliar el sueño.

PUBLICIDAD



Desde CuídatePlus, hablamos con ellas para que nos respondan algunas de las dudas más frecuentes sobre el sueño y su importancia, con el fin de ayudarnos a dormir mejor. Y es que, según la **Sociedad Española de Neurología**, el **48% de la población adulta en España no disfruta un sueño de calidad**, un dato alarmante, teniendo en cuenta el daño que provoca no dormir bien. La mayoría de las personas creen que solo dormir poco tiene un impacto en la salud pero también lo tiene dormir demasiado.

Como explican las expertas, **"tanto dormir poco como hacerlo en exceso se asocia a mayor riesgo de enfermedad cardiovascular**, como pueden ser un **ictus, un infarto o hipertensión arterial** e, incluso, un mayor riesgo de muerte de cualquier etiología". En el caso de las personas que duermen mucho más de lo que necesitan, añaden, "se sabe que está asociado a otras enfermedades como la diabetes o incluso el **cáncer**". Es algo "serio", advierten, pero también es importante saber que no todos los casos son iguales, "**que hay variantes de la normalidad y que hay personas que genéticamente tienen bajo o alto requerimiento de sueño** siendo la clave cómo se levantan por la mañana".

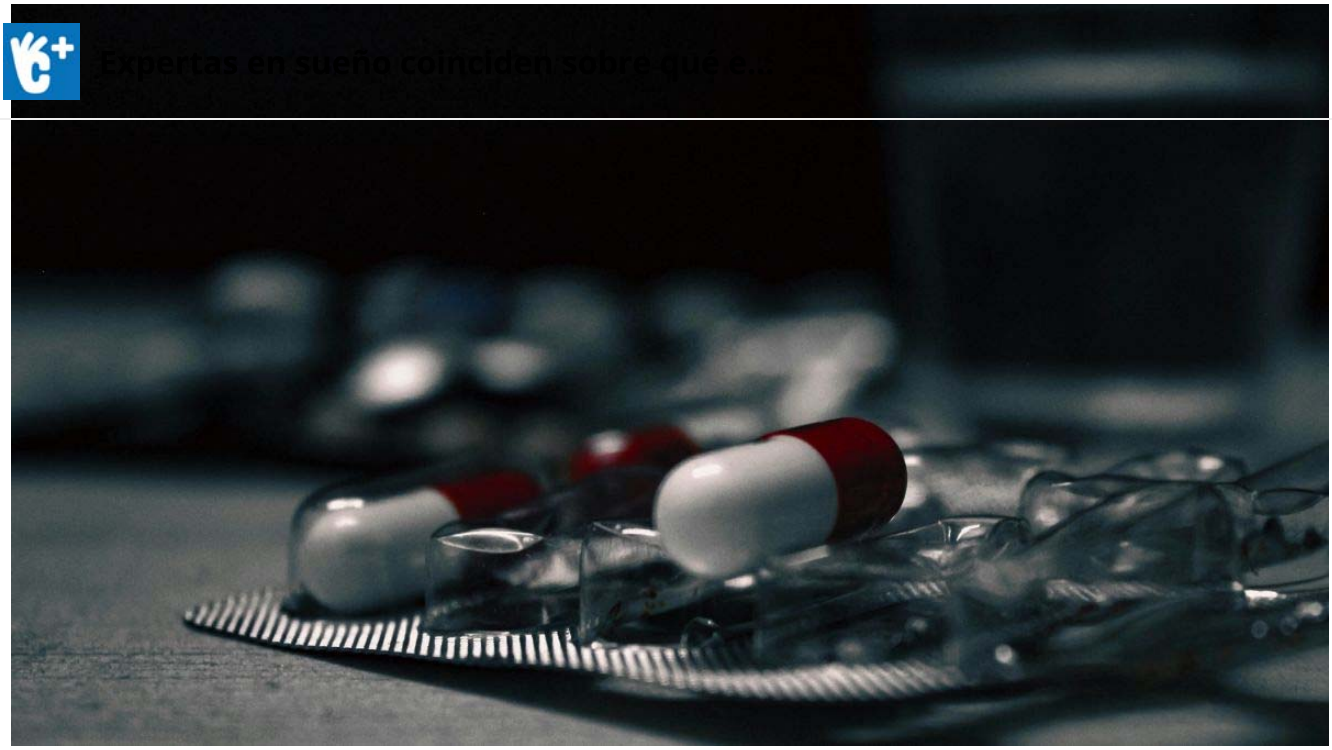
Expertas en sueño coinciden sobre qué e...

Esto es, sin duda, la señal que nos indica si hemos tenido un sueño de calidad o no. Como explican ambas expertas, **"el sueño de calidad es el que cumple su función**, la de despertarnos descansados y esto es algo que sólo nosotros podemos saberlo ya que ningún dispositivo nos puede dar esa información".

PUBLICIDAD

La mayoría de los trastornos de sueño **"tienen manifestaciones diurnas"**, y lo que notamos es que "el sueño no es reparador y que estamos muy cansados durante el día". También, añaden, "podemos notar cambios de ánimo como bajo ánimo o irritabilidad".

Hay casos en los que la clave son los testigos. Por ejemplo, **"en casos de apneas del sueño son las personas que duermen con el paciente afectado** los que le oyen roncar y hacer pausas de respiración o conductas anormales en sueño como movimientos de las piernas, gritos o sueños muy vívidos".



¿Cuánto se considera dormir poco y dormir mucho?

Entre 7 y 8 horas son, para la mayoría de los expertos y para la mayoría de las personas adultas, las horas que todos deberíamos dormir a diario. Para las expertas de la CUN **"se considera privación de sueño el dormir 6 horas y, todavía más grave, menos de 5 horas".** En cuanto al exceso de sueño, explican, este "dependerá de factores como la edad porque los requerimientos disminuyen con los años". Aquí, se ha demostrado que "en adultos, los riesgos de salud aparecen a partir de 9 horas de sueño de forma habitual".

En niños pequeños es todo lo contrario, ya que **"9 horas podría llegar a ser insuficientes porque ellos suelen necesitar alrededor de 11 horas incluyendo** una siesta o dos dependiendo la edad del niño". A partir de los 5 años, "si el niño suele necesitar de forma obligatoria dormir por el día puede ser una señal de que no está durmiendo suficientemente bien por la noche".

Usar medicamentos para dormir o no dormir

Según los datos de un reciente estudio elaborado por la Asociación Española de Autocuidado, **3 de cada 10 españoles (29,7%) tienen dificultades para conciliar o mantener el sueño**, despertándose varias veces durante la noche y **solo el 12,4% afirma despertarse realmente descansado y con energía**, lo que refleja el reto que supone lograr un sueño reparador.

Muchos de ellos dicen tomar medicamentos para que les ayuden a dormir, como las benzodiacepinas, uno de los fármacos más prescritos en nuestro país pero **¿hasta qué punto es necesario? ¿es mejor tomar medicamentos para dormir**

Expertas en sueño coinciden sobre qué e...

no dormir? Según las expertas, todo depende. “Depende de la frecuencia de noches en las que no se duerme bien y, sobre todo, de la repercusión diurna”. En principio, apuntan, **“si no hay repercusión diurna, lo mejor es no agobiarse** y no tomar nada ya que a veces, el problema es que estamos demasiado tiempo en la cama para nuestros requerimientos”.

Por otro lado, “si tiene repercusión diurna y es puntual sí sería apropiado **tomar algún hipnótico pero si es más de 3 veces por semana** durante más de 3 meses hay que tratarlo como insomnio crónico favoreciendo, siempre, el tratamiento no farmacológico”.

Te recomendamos

Enlaces Patrocinados por Taboola

François Peinado, experto en salud sexual: “No se debería imponer una abstinencia sexual obligatoria a todos los deportistas”

Cuídate Plus

Estos son los beneficios de eyacular a diario

Cuídate Plus

Pasados los 45, la joroba se evita solo de una forma. Lo explica quien las fabricaba cojela a tiempo

Vivella

Estudiamos la caída de cabello

maxima investigación

Estenosis del canal espinal: por qué las piernas son las primeras en decir 'basta'

OrthoVital

El cinturón japonés que derrite la grasa abdominal

Sculptiq

El Autobús del Cerebro de la Sociedad Española hizo parada en el HULA

ÓSCAR CELA

La actividad de la Sociedad Española de Neurología fomenta la salud cerebral a través de espacios para medir la tensión, el estado de las arterias y pruebas de memoria

02 oct 2026 . Actualizado a las 16:36 h.

Comentar · 0

Añade a La Voz de Galicia en Google



1/6 El Autobús del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología estuvo este viernes en el HULA.

Óscar Cela



2/6 El Autobús del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología estuvo este viernes en el HULA.

Óscar Cela



3/6 El Autobús del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología estuvo este viernes en el HULA.

Óscar Cela



4/6 El Autobús del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología estuvo este viernes en el HULA.

Óscar Cela



5/6 El Autobús del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología estuvo este viernes en el HULA.

Óscar Cela



6/6 El Autobús del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología estuvo este viernes en el HULA.

Óscar Cela

PUBLICIDAD

¿Acabaremos hablando, escribiendo y pensando todos igual con la Inteligencia Artificial?

Bienestar

Fact Checked

Existe un peligro real a que con la inteligencia artificial haya una homogeneización tanto en el modo de comunicarse como en el pensamiento.

Actualizado a: Sábado, 3 Octubre, 2026 00:00:00 CEST



El uso de la IA tiende a devolver al usuario respuestas cercanas a lo que espera recibir, un fenómeno de complacencia. (Foto: Magnific)



Alejandro Segalás

La revolución tecnológica que está suponiendo el impacto de la inteligencia artificial generativa ha abierto campos de debate hasta la fecha poco explorados. Uno de ellos es el peligro real que existe en que **un uso generalizado de la IA en la población provoque una homogeneización en el habla, la escritura y la forma de pensar de las personas en general**. Un grupo de investigadores de la Universidad del Sur de California (Estados Unidos) defienden que la IA están estandarizando la forma en que las personas hablan, escriben y piensan.

David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), apunta a que esta posible homogenización comienza escribiendo todos igual, después hablando y finalmente pensando. "**Lo de escribir ya se está viendo**. Ya se ha visto que la IA puede aumentar la creatividad, pero sus textos tienden a una convergencia, que son menos variados. **Están bien escritos, aparentemente, pero tienen mucha menos enjundia desde el punto de vista de longitud de las frases**, uso de subordinadas, empleo de artículos, adverbios, elipsis y todas las formas literarias y de escritura que hacen que cada uno tenga su huella personal", apunta.

PUBLICIDAD



Ezpeleta advierte de que el uso de la IA tiende a devolver al usuario respuestas cercanas a lo que espera recibir, un fenómeno de complacencia que puede reforzar determinadas ideas. Además, destaca que **el riesgo no está tanto en disponer rápidamente de información como en confundir esa facilidad de acceso con conocimiento verdadero**. Esa uniformidad ya puede apreciarse, según el vicepresidente de la SEN, en redes sociales como LinkedIn o en determinados contenidos digitales, donde **se repiten estructuras, frases cortas y fórmulas muy similares**. "Las publicaciones están escritas con el mismo patrón. Gente que antes era normal y que ahora escribe así o todo en inglés. Son cosas que antes de la llegada de la IA no sucedían. Yo directamente ya no los leo", admite.

El habla y el pensamiento

El siguiente paso podría afectar a la forma de hablar y más a largo plazo en el modo de pensar, aunque Ezpeleta reconoce que **estas relaciones todavía no están demostradas con la misma claridad que la escritura**. "Yo no diría que se pueda hablar que todo el mundo va a pensar de una forma unívoca o que **la inteligencia artificial nos va a hacer pensar a todos de una misma manera**, pero si no hacemos un uso virtuoso de la IA pues terminaremos todos como aquel que lee solamente el mismo libro", alerta.

Además, propone **utilizar esta herramienta para eliminar tareas mecánicas, buscar información o confrontar ideas, pero manteniendo siempre el esfuerzo cognitivo del usuario**. "Una utilización con demasiada delegación para que solucione el trabajo gordo de pensar va a tener consecuencias sobre todo en personas en formación", puntualiza, mientras que recalca que los que poseen una formación y un bagaje de conocimiento previo a la IA atesoran una ventaja sobre aquellas personas que tienen su cerebro en formación y es que pueden ser crítico con lo que les indica la IA.

PUBLICIDAD



(Foto: Magnific)

Ejemplo de delegar demasiado

Ezpeleta remarca que **la IA es muy persuasiva**. "Escribe muy clarito. Entonces, tú crees que esa respuesta es la correcta, pero si no tienes el suficiente bagaje previo para hacer una comparativa con lo que te dice la IA y lo que tú sabías te va a engañar de alguna manera o vas a meter la pata", insiste. "Si durante una fase de formación delegas la información, el pensamiento en una IA, **tu cerebro a lo largo lo va a notar**. Hemos delegado la información en Google y en sus buscadores, nadie se sabe un teléfono, nadie se sabe una dirección... Y es que el ser humano es básicamente vago", agrega.

Te recomendamos

Enlaces Patrocinados por Taboola

Lubricantes: por qué deberías usarlos, sobre todo, a partir de los 40

Cuídate Plus

Falta de libido masculina: por qué sucede y cómo recuperarla

Cuídate Plus

Ojo. Esto no es grasa y deberías solucionarlo lo antes posible, es consejo de nutricionista jubilado

Vivella

EL PROGRESO

Susana Arias, neuróloga: "Hay que tener un plan de jubilación activo y hacer estimulación cognitiva"

Los especialistas 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, durante la visita al Bus del Cerebro. SEBAS SENANDE



MARÍA PIÑEIRO

02/10/26 | 21:06 **Actualizado:** 02/10/26 | 22:40

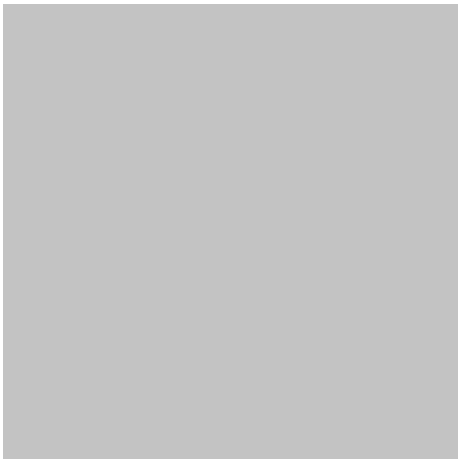
Síguenos en Google

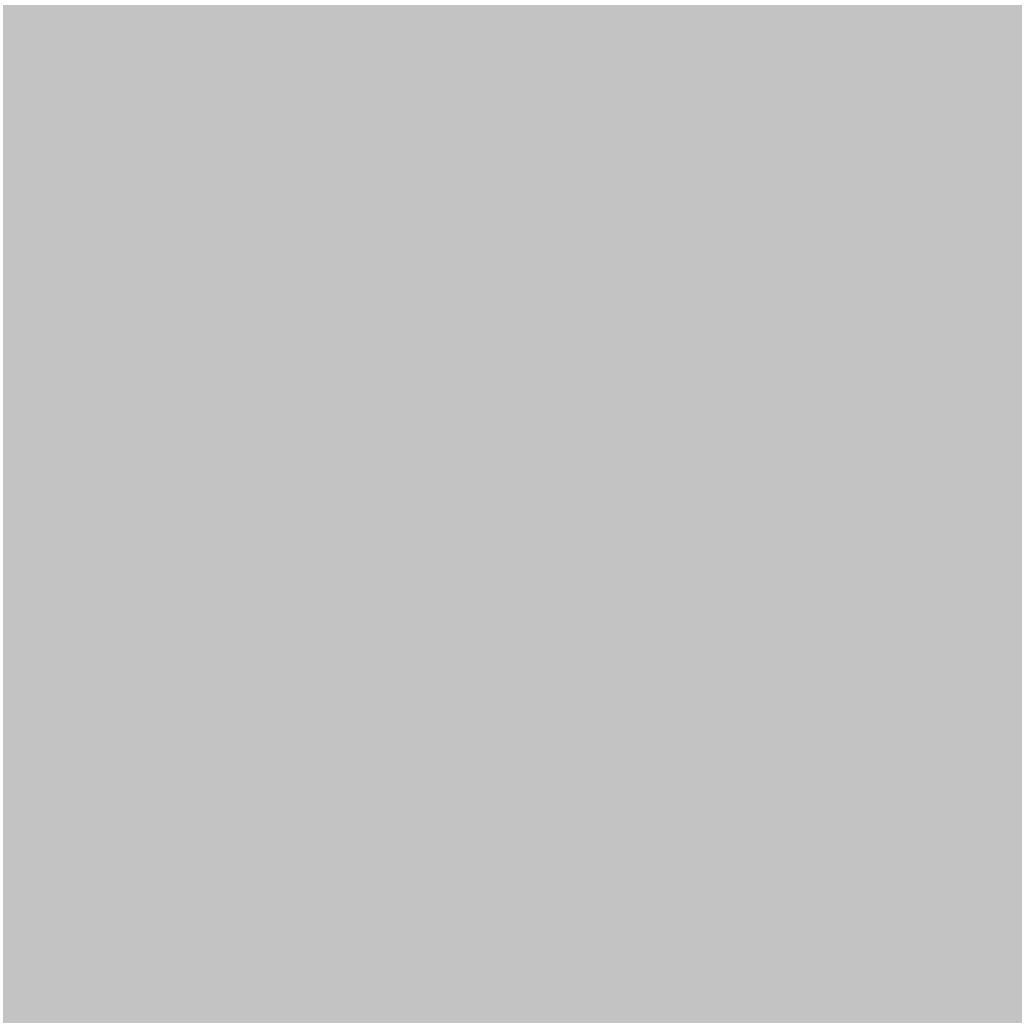
0

La llegada a Lugo este viernes 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,


Conmemoración
DÍA INTERNACIONAL
DE LAS PESONAS MAYORES
Úbeda
Mayores
30 DE SEPTIEMBRE Y 1 DE OCTUBRE
CELEBRA ESTE DÍA TAN ESPECIAL CON EL AYUNTAMIENTO DE ÚBEDA EN LA TRADICIONAL COMIDA LOS DÍAS 30 DE SEPTIEMBRE Y 1 DE OCTUBRE EN EL RECIENTO FERIAL
INSCRIPCIONES
Recoge tu ticket el día 25 de Septiembre a partir de las 9 h. hasta completar el aforo en las instalaciones de "La Central".
(Áreas de Deportes y Juventud en la calle Comendador Messías)
REQUISITOS
Tener 65 años cumplidos o más a fecha 28 de Septiembre de 2.026. Empadronamiento en Úbeda.
Se entregarán máximo dos tickets por persona.
Se deberá presentar DNI.
Aquellas parejas que hagan 50 años de matrimonio, (mediante aportación del libro de familia) recibirán un reconocimiento.
"Anímate y participa de este evento gratuito con un almuerzo de convivencia y música en directo"
Organiza: Excmo. Ayuntamiento de Úbeda. Áreas de Cultura y festejos y Mayores.
Colaboran: Áreas de Deportes, Juventud y Participación Ciudadana.





Úbeda acogerá las III Jornadas sobre la Enfremedad del Alzheimer y otras Demencias

2 de octubre de 2026 Toni Muñoz 38 Views Compartir en

iciativa, organizada por la Federación provincial del Alzheimer de Jaén y la Asociación '21 de Septiembre', se celebrará

el 24 de octubre, en el Hospital de Santiago y reunirá especialistas de diferentes ámbitos



Presentación de las III Jornadas sobre Alzheimer y otras demencias en Úbeda.

El Palacio Marqués de Mancera ha acogido la presentación de las **III Jornadas sobre la Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias, que este año se desarrollarán bajo el lema 'Aprender a prevenir, saber cuidarte'**. El encuentro, que tendrá lugar el próximo 24 de octubre en el Hospital de Santiago de Úbeda, nace con el objetivo de acercar a la ciudadanía, a las familias cuidadoras y a los profesionales información y herramientas en torno a la prevención de las demencias.

En la presentación han participado la concejala de Salud, Francisca Isabel Millán; la presidenta de la Asociación de Familiares y Colaboradores de Enfermos de Alzheimer '21 de Septiembre' de Úbeda, Encarna Martínez Bayona; y la presidenta de la Federación Provincial de Alzheimer de Jaén, Ángela García, quienes han coincidido en **poner de manifiesto la importancia de seguir generando espacios de información, sensibilización y acompañamiento en torno al Alzheimer y otras demencias.**

Las III Jornadas están organizadas por la Federación Provincial de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y Otras Demencias de Jaén y la Asociación '21 de Septiembre' de Úbeda, contando con el apoyo institucional del Ayuntamiento de Úbeda y la colaboración de la Diputación Provincial de Jaén y diferentes entidades. **El encuentro está dirigido a profesionales del sector sociosanitario, familias cuidadoras, agentes institucionales y ciudadanía en general. programa definitivo.**

La concejala de Salud, Francisca Isabel Millán, ha destacado durante la presentación que **hablar de Alzheimer significa hacerlo de una realidad que afecta a muchas más personas que aquellas que reciben directamente un diagnóstico.** "Cuando hablamos de Alzheimer hablamos de una enfermedad que va mucho más allá de un diagnóstico", ha señalado, haciendo referencia al impacto que tiene sobre las familias, las personas cuidadoras y el conjunto del entorno de la persona afectada.

En este sentido, **Millán ha defendido la necesidad de impulsar iniciativas que permitan compartir conocimiento, resolver dudas y acompañar a quienes conviven con la enfermedad.** "Por eso es tan importante generar espacios como este: espacios para aprender, para compartir conocimiento, para resolver dudas y también para sentir que no se está solo ante la enfermedad", ha apuntado.

La responsable municipal ha puesto además el acento en la **responsabilidad de las instituciones públicas a la hora de acompañar al movimiento asociativo y contribuir a visibilizar enfermedades** y realidades que durante mucho tiempo han permanecido dentro del ámbito privado de las familias. "El Alzheimer es una realidad social y sociosanitaria que requiere [illegible]cimiento, prevención, atención, investigación y acompañamiento", ha subrayado.

[illegible] el Ayuntamiento de Úbeda se ha querido reconocer especialmente la labor que desarrolla la Asociación '21 de

Septiembre', acompañando a las familias de la ciudad, así como el trabajo de la Federación Alzheimer Jaén, que permite coordinar esfuerzos y trasladar conocimiento y recursos al conjunto de la provincia."Estas jornadas son, precisamente, un buen ejemplo de lo que ocurre cuando administraciones, profesionales y tejido asociativo trabajan juntos", ha señalado la concejala.

La prevención como eje de las jornadas

La presidenta de la Federación Provincial de Alzheimer de Jaén, Ángela García, ha explicado que **la prevención será el eje fundamental de esta tercera edición.** Durante su intervención ha agradecido tanto a la Asociación '21 de Septiembre' como al Ayuntamiento de Úbeda que hayan abierto sus puertas para acoger las III Jornadas Provinciales de Alzheimer.

García ha incidido en que las enfermedades relacionadas con las demencias no tienen actualmente cura, pero ha querido trasladar un mensaje de posibilidad y de actuación: "Eso no quiere decir que no se pueda hacer nada". En este sentido, ha explicado que es posible intervenir durante el proceso de la enfermedad, pero también antes de que aparezca, trabajando en aquellos factores vinculados a la prevención.

La presidenta de la Federación ha señalado que, de acuerdo con los datos que maneja la entidad y que atribuye a la Sociedad Española de Neurología, un porcentaje importante de los casos podría evitarse mediante una adecuada prevención. Precisamente por ello, ha explicado que esta tercera jornada provincial se ha diseñado íntegramente alrededor de esta cuestión.

"Una jornada dedicada íntegramente a la prevención", ha resumido García, quien ha destacado además la participación de profesionales especializados en diferentes ámbitos para ofrecer una visión amplia de la enfermedad y de las posibilidades de actuación.

La responsable provincial ha agradecido también que Úbeda sea la ciudad elegida para celebrar esta tercera edición, poniendo en valor la colaboración existente entre la Federación, la asociación local y el Ayuntamiento.

El papel fudamental de las asociaciones

Por su parte, Encarna Martínez Bayona, presidenta de la Asociación '21 de Septiembre' de Úbeda, ha mostrado su satisfacción por la celebración de estas jornadas en la ciudad y ha agradecido el respaldo recibido por parte del Ayuntamiento.

Martínez Bayona ha destacado especialmente la colaboración mantenida durante la preparación del encuentro y ha señalado que desde la asociación se han encontrado "las puertas abiertas" por parte del Consistorio ante las diferentes cuestiones surgidas durante la organización.

Asimismo, ha querido trasladar su agradecimiento a la ciudadanía de Úbeda por el apoyo que presta a la asociación y a las personas y familias afectadas por esta enfermedad. En este sentido, ha puesto en valor el respaldo social que recibe el colectivo y ha animado a la población a acercarse a unas jornadas que, además de estar dirigidas a profesionales y familiares, están abiertas al conjunto de la ciudadanía.

Un programa de especialistas de primer nivel

El programa de las III Jornadas contempla una primera ponencia centrada específicamente en la prevención, bajo el título **'Una mirada al Alzheimer: se puede retrasar/prevenir'.** Esta sesión correrá a cargo de Roberto Suárez Canal, psicólogo general sanitario, con postgrado en Neuropsicología Clínica y especialista en Neuropsicología de las Enfermedades Neurodegenerativas, y Manuel González Guzmán, médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

La jornada continuará con una segunda ponencia dedicada a la relación entre microbiota y Alzheimer. Bajo el título **'Cuando el intestino habla con el cerebro: papel de la microbiota en el Alzhéimer'**, la intervención correrá a cargo de Ana del Moral García, catedrática de Microbiología y especialista en investigación sobre microbiota e inmunidad. programa definitivo

El tercer bloque estará dedicado a la salud oral, una cuestión que también puede tener una incidencia importante en la calidad de vida de las personas con Alzheimer y otras demencias. Ana Molina García y Lizzet Castellanos Cosano, licenciadas en Odontología y especialistas en Odontología en Pacientes Especiales y miembros de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Odontoestomatología para Pacientes con Necesidades Especiales, ofrecerán la ponencia **'Alzheimer y [s]alud oral: un vínculo clave para la calidad de vida'.**

El programa concluirá con un turno de preguntas y un debate abierto con el público, además de las conclusiones y la

clausura institucional.

La jornada se desarrollará de 9:00 a 14:00 horas y está concebida como un espacio accesible tanto para profesionales como para familias y ciudadanía. La organización busca así que el conocimiento especializado pueda trasladarse también a quienes conviven diariamente con la enfermedad o desean conocer cómo actuar para prevenir los factores de riesgo asociados a las demencias.

La concejala de Salud **ha animado finalmente a la ciudadanía a participar en esta cita y ha puesto en valor el trabajo conjunto de instituciones, profesionales y asociaciones.** "Estoy convencida de que aprender sobre el Alzheimer también es una forma de cuidar. Cuidar a quienes padecen la enfermedad, cuidar a quienes les acompañan y cuidarnos como sociedad", ha concluido.

Colectivos, Úbeda

COMPARTIR EN

Facebook

Linkedin

Pinterest

Relacionados



Latorre (PSOE): Úbeda «quedará en buenas manos» con Fran Lozano como candidato a la Alcaldía



Alberto Contador será el invitado de lujo de la Gran Fondo Jaén Paraíso Interior



La Diputación entrega los Premios 'Jaén, paraíso interior' 2026 tras la rehabilitación de la Iglesia de Santa Catalina



El Ayuntamiento de Úbeda reconoce a los voluntarios que participaron en las Noches del Patrimonio



'LA Tetería se va de Feria' celebra su cuarta edición con dos bandas internacionales y una programación musical gratuita

Anterior

www.ubedabaeza-comarcal | Todos los derechos reservados | a3g 2024

elEconomista.es
20 Años

Salud Bienestar

Los neurólogos coinciden: "El Parkinson puede empezar a manifestarse con síntomas muy comunes, como la pérdida de olfato o la mala calidad del sueño"



José Antonio Sau ›

04/10/2026 **Actualizado 05/10/2026 - 08:07h.**

Mariló Almagro es la presidenta de la Confederación Española de Alzhéimer y otras Demencias (CEAFA), la organización española que representa a las asociaciones de familiares y personas afectadas por esta enfermedad. Siempre reivindicativa, reclama que los nuevos medicamentos que ayudan a frenar la progresión de la enfermedad sean incorporados en la cartera de servicios del sistema público de salud y pide más apoyo social para los cuidadores y allegados de estos pacientes.

—¿En qué momento se encuentra hoy el alzhéimer en España? ¿Estamos avanzando en diagnóstico, tratamiento y atención a las familias?

—Estamos en un momento efervescente por varias razones. Sobre todo porque se ha avanzado en la forma del diagnóstico a través de biomarcadores, cada vez menos agresivos, porque ya con una analítica de sangre se puede

diagnosticar. También estamos ante dos nuevos medicamentos aprobados y autorizados en España. Estamos presionando para que se financien en la sanidad pública, porque en la privada ya están disponibles. Ralentizan la enfermedad 18 meses. Ya no solo para la persona diagnosticada, sino que también va a redundar en beneficio de las familias: cuanto más autónoma sea, mejor para las familias, para el cuidador y para la sociedad.

—Lecanemab y donanemab han abierto una nueva etapa en el tratamiento del alzhéimer, pero actualmente no están financiados por el Sistema Nacional de Salud. ¿Qué supone esto para los pacientes y sus familias?

—Primero, teníamos esperanza en que se financiaran, porque están aprobados y autorizados. Ha sido un mazazo. Estamos trabajando para que se vuelvan a llevar a la Comisión Interministerial de Precios de Medicamentos. Conocemos la controversia de la eficacia. Es modesta. Ahora tenemos cero. Estos medicamentos pueden estar entre un 27% y un 32% de eficacia. ¿Están autorizados? Pónganlo en el mercado financiados. ¿La seguridad en los efectos secundarios? Todo medicamento tiene efectos secundarios. Pero la persona también tiene que decidir si quiere asumir esos efectos secundarios con su médico. También nos dicen que es para un número limitado de personas. Tienen que medir por resultados positivos, no si llega a más o menos personas. El problema es la no adaptación del sistema sanitario para dispensar estos tratamientos, que son hospitalarios. No se puede anteponer el dinero a la salud, porque no es un gasto sino una inversión. Por eso este año el lema del día mundial ha sido «El no ya no es respuesta». No podemos esperar más.

«Ha sido un mazazo que no se financiaran los nuevos medicamentos contra el alzhéimer»

—¿Seguimos diagnosticando demasiado tarde el alzhéimer?

—Incluso la misma persona retrasa el diagnóstico de una enfermedad como el alzhéimer porque le da miedo. Vamos tarde. El sistema también va tarde, desde que va al médico de atención primaria hasta que se deriva al neurólogo, es tiempo que se pasa, y es un tiempo precioso en el que se deja de actuar. Como Confederación Española hicimos un estudio con 315 asociaciones que la componen, y cuadran los números: dos años y medio. Ahora han salido los biomarcadores, las pruebas en sangre, no se van a tener que hacer tantas punciones lumbares, a lo mejor eso favorece que haya un diagnóstico más temprano, que es lo que queremos.

—¿Está preparada Atención Primaria para detectar antes la enfermedad o hacen falta más recursos y formación para los médicos?

—Hace falta más formación para los médicos, más tiempo de atención para los médicos de Atención Primaria, un diagnóstico de alzhéimer lo diagnostica el neurólogo, pero Atención Primaria es la puerta de entrada. Y tiene un problema no solo en la formación, que es el tiempo y que está llegando un perfil diferente de personas que pueden ser susceptibles de ser diagnosticadas, cada vez más jóvenes, a ellos y a las asociaciones, de cuarenta y tantos largos, cincuenta y pocos. Cambia el perfil y se tienen que adaptar a él.

—¿Por qué vienen más jóvenes con alzhéimer?

—Se tiene más conciencia social de que puede pasar algo, se conoce más la enfermedad, también el ritmo de vida que tenemos. Queremos que la prevención se conozca. La Sociedad Española de Neurología lo dice: hay 14 factores de riesgo modificables que pueden incluso frenar que uno pueda desarrollar el alzhéimer hasta un 40%. Vivimos en un mundo con estrés, la contaminación, no comemos adecuadamente, no hacemos el ejercicio adecuado. Lo importante es actuar lo antes posible.

—¿Cuánto cuesta a una familia española cuidar durante años a una familia con alzhéimer?

—El coste medio son 35.000 euros al año. Si vemos el salario medio en España, ahí tenemos problemas. Y además se están generando verdaderas bolsas de pobreza. El cuidado mayoritariamente lo sigue realizando la mujer en un 82 %, o hace ajustes o directamente abandona el mercado laboral. El problema es que el cuidado de una persona con alzhéimer no sabes cuántos años va a durar.

«El cuidado mayoritariamente lo sigue realizando la mujer en un 82%; o hace ajustes o directamente abandona el mercado laboral»

—¿Hay hábitos o factores de riesgo sobre los que podamos actuar?

—Hay 14 factores de riesgo, algunos como la edad o la genética no son modificables, muchas personas creen que es genético y si hay en la familia, seguramente lo va a tener, genético sólo es el 1%. Pero sí hay factores de riesgo que se pueden evitar, el alcohol, el sedentarismo, el colesterol, la diabetes, la contaminación, que es un factor de riesgo que se puede modificar, el nivel educativo, etc. Lo que está demostrado es que ayudan la actividad social, evitar el aislamiento, y la actividad física.

—¿Qué tres medidas pide al Gobierno para mejorar la vida de las personas?

—Lo primero tener un censo, no sabemos cuántas personas

existen en España con diagnóstico. Si no no se pueden hacer políticas adecuadas. Segundo, el acceso equitativo a tratamientos farmacológicos y no farmacológicos, tanto para el enfermo como para sus cuidadores y el diagnóstico precoz para poder atenderlos cuanto antes.

Temas Alzheimer Medicamentos España

Demócrata



SANIDAD

La SEN alerta del aumento sostenido de meningitis desde 2014

La SEN advierte del aumento de casos de meningitis desde 2014 y reclama un calendario vacunal único ante su alta mortalidad y secuelas graves.

3 minutos

Añadir DEMÓCRATA en Google

POR **AGENCIAS**

Publicado

2 OCT., 2026 - 17:09

3 minutos

La doctora Saima Bashir, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha señalado que "desde 2014, se observa una ligera tendencia ascendente de los casos" de meningitis, "interrumpida solo durante los años de mayor restricción por la pandemia de Covid-19".

Según ha recordado, tras el fin de "las medidas de higiene y distancia social", que "redujeron drásticamente la transmisión de los microorganismos responsables", la incidencia "ha vuelto a repuntar de forma progresiva", pese a que en España las tasas siguen por debajo de la media mundial.

Aun así, la meningitis continúa siendo una de las principales causas de mortalidad por infección en niños y adolescentes. La SEN estima que cada año se

diagnostican en torno a 1.000 casos en el territorio nacional, y al menos un 10 por ciento cursan con una evolución especialmente grave.

Es más que un libro. Es una ventana al mundo de Antonio López.

Descubre 'Paisajes', el libro de artista y la obra íntima, personal y realis

ARTIKA | Artists' Books

Coincidiendo con la celebración del Día Mundial contra la meningitis, este lunes 5 de octubre, la sociedad científica ha puesto el foco en las altas tasas de fallecimiento y discapacidad asociadas a esta patología, caracterizada por la inflamación de las meninges, las estructuras que recubren el cerebro y la médula espinal. Puede originarse por virus, bacterias, hongos o, con menor frecuencia, parásitos.

Entre todas sus variantes, la forma bacteriana —y, en especial, la enfermedad meningocócica provocada por la bacteria neisseria meningitidis, o meningococo — es la que presenta peor pronóstico, ya que sin un tratamiento precoz puede causar la muerte en cuestión de horas.



Carga mundial y datos recientes en España

La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que cada año se producen alrededor de 2,5 millones de casos de meningitis en el mundo y que la enfermedad es responsable de unas 250.000 muertes anuales. En su variante bacteriana, se estima que aproximadamente una de cada seis personas afectadas fallece y que hasta un 20 por ciento de los supervivientes arrastra secuelas permanentes, como pérdida de audición o visión, deterioro cognitivo, trastornos del lenguaje o, si la infección deriva en sepsis, amputaciones.

En el ámbito español, los registros muestran que en 2024 se comunicaron 336 casos de enfermedad meningocócica invasiva, lo que supone un incremento del 24,5 por ciento respecto al año previo y fija la incidencia en 0,68 casos por cada 100.000 habitantes. Los menores de un año volvieron a ser el grupo con mayor riesgo. En relación con la mortalidad, la letalidad global se situó en el 9,23 por

ciento, pero entre las personas de 65 años o más ascendió hasta el 22,6 por ciento.



Reconocer los síntomas y actuar con rapidez

Bashir ha advertido de que "la meningitis no siempre es fácil de reconocer en sus primeras horas, porque puede confundirse con un proceso infeccioso común: fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular o malestar digestivo". No obstante, ha recalcado que "sin embargo, la aparición de rigidez de nuca, vómitos, manchas rojizas o violáceas en la piel (petequias), sensibilidad excesiva a la luz, somnolencia o confusión, o convulsiones debe hacer sospechar una meningitis y requiere acudir de inmediato a un Servicio de Urgencias".

En este sentido, ha subrayado que "cuanto antes se inicie el diagnóstico y el tratamiento, menor será el riesgo de muerte o de secuelas neurológicas

permanentes, ya que en su forma bacteriana, la enfermedad puede resultar mortal en menos de 24 horas". Por ello, ha insistido en que la vacunación desempeña un papel esencial, al igual que mantener unas correctas medidas de higiene básica.

Es más que un libro. Es una ventana al mundo de Antonio López.

Descubre 'Paisajes', el
libro de artista y la obra
íntima, personal y realis

ARTIKA | Artists' Books

Nuevas vacunas y calendario de inmunización

La especialista de la SEN ha avanzado que "se están desarrollado varias vacunas meningocócicas pentavalentes capaces de ofrecer protección frente a los serogrupos A, B, C, W e Y en una única vacuna". Ha puntualizado que "aunque actualmente no están disponibles en España, sí que se espera que en los próximos años se incorporen al calendario vacunal", algo que "abrirá una nueva etapa en la prevención de la enfermedad y ayudará a simplificar las pautas de inmunización y a mejorar la cobertura".

Hasta que estas nuevas herramientas preventivas se integren en la práctica

clínica, Bashir recuerda que "lo más eficaz sigue siendo cumplir el calendario de vacunación vigente y no bajar la guardia con las medidas de higiene básicas", y reclama "un calendario único para todas las comunidades autónomas que garantice la equidad en el acceso a estas vacunas, con independencia del lugar de residencia".

Etiquetas: Meningitis Sen Vacunación Salud OMS

SIGLO XXI
Diario digital independiente, plural y abierto

Cada año se diagnostican en España unos 1.000 casos de meningitis y el 10% son muy graves

Agencias
Domingo, 4 de octubre de 2026, 12:17 h (CET)

MADRID, 04 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que cada año se diagnostican en España unos 1.000 casos de meningitis y que al menos un 10% son muy graves. La entidad recuerda que la forma bacteriana de la enfermedad puede resultar mortal en pocas horas y subraya la importancia de la vacunación como principal medida de prevención.

Con motivo de la celebración del 5 de octubre como Día Mundial contra la Meningitis, la SEN recordó que esta fecha, impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), tiene el objetivo de frenar las elevadas tasas de mortalidad y discapacidad que genera esta enfermedad.

La meningitis produce inflamación de las meninges, es decir, de las membranas que envuelven el cerebro y la médula espinal, y puede estar causada por virus, bacterias, hongos o, más raramente, parásitos.

De todas ellas, la meningitis bacteriana y en concreto la enfermedad meningocócica (causada por la bacteria 'neisseria meningitidis', también llamada meningococo) es la de peor pronóstico, ya que puede resultar mortal en cuestión de horas si no se trata a tiempo.

A nivel mundial, la OMS calcula que cada año se producen unos 2,5 millones de casos de meningitis y que la enfermedad provoca en torno a 250.000 muertes.

MENINGITIS BACTERIANA

En su forma bacteriana, una de cada seis personas que la contraen fallece, y hasta un 20% de quienes sobreviven queda con secuelas graves, entre ellas pérdida de audición o de visión, problemas cognitivos o del lenguaje y, en los casos en que la infección progresa a sepsis, amputaciones de extremidades.

En España, y aunque su incidencia es comparativamente más baja a la media mundial, la meningitis sigue siendo una de las principales causas de muerte por infección en la infancia y la adolescencia. Según datos de la SEN, cada año

Lo más leído

1 Empresario venezolano tiene las manos metidas en la guerra entre Rusia y Ucrania

2 Alberto Guerrero Fernández: cuando la paz se convierte en una forma de vida

3 La jugada maestra de Junts

4 Galerías del Tresillo lanza campaña de sofás especializados para hogares con mascotas

5 Actuación de la cantante colombiana Jessica Jaramillo y el guitarrista Carlos Andrés García Quintero

Noticias relacionadas

Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

Recogerse y acogerse es un níveo concentrado de bondad y pasión que precisamos como jamás, poner en acción, con reposición contemplativa. Sus efectos benignos y sus afectos generosos, es lo que verdaderamente nos alienta como sociedad y nos alimenta como espíritu andante, en este planeta por el que nos movemos y cohabitamos, hasta que la muerte nos abrace.

Un juzgado de Pontevedra condena a UFD del Grupo Naturgy por refacturaciones sobre fraudes falsos

El Juzgado Contencioso-Administrativo de Pontevedra ha anulado una factura de 15.600 € que pretendía cobrar la Distribuidora del grupo Naturgy alegando un “fraude eléctrico” que no ha podido demostrar en el juicio. En sentencia firme, UFD Distribución contra el recurso presentado ante la Resolución de la Xunta de Galicia, que daba la razón al titular del contrato de suministro y consideraba nula la refacturación practicada por alegar un ‘fraude eléctrico’ en el contador de electricidad.

Epístola a un anciano

Sí, me refiero a ti. A ese que de vez en cuando va a recoger a sus nietos al cole. A esos que están sentados en un banco de un jardín e incluso a los que están echando una partidita de dominó, esperando matar al contrario esos seis dobles que están a la expectativa, mirando de reojo al rival para que no le asesinen esa ficha adversa que todos no sabemos dónde meter cuando nos hunde la suerte en el reparto de fichas. A

se identifican unos 1.000 casos de meningitis en España, de los cuales al menos un 10% son muy graves.

La doctora Saima Bashir señaló que desde 2014 se observa una ligera tendencia ascendente de los casos de meningitis, interrumpida únicamente durante los años de mayores restricciones por la pandemia. Según explicó, las medidas de higiene y distancia social redujeron temporalmente la transmisión de los microorganismos causantes de la enfermedad, pero la incidencia ha vuelto a aumentar de forma progresiva tras su desaparición.

VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA

Aunque la vigilancia epidemiológica que se realiza en España y que, por lo tanto, permite disponer de datos oficiales, se limita a determinadas enfermedades que pueden causar meningitis. Los últimos datos consolidados, correspondientes a 2024 y publicados por la Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica (Renave), confirman esa tendencia al alza.

En 2024 se notificaron en España 336 casos de enfermedad meningocócica invasiva, un 24,5% más que el año anterior, lo que situó la incidencia en 0,68 casos por cada 100.000 habitantes. Por comunidades autónomas, Asturias, País Vasco, Galicia, Murcia y Castilla y León registraron las tasas más elevadas.

Y por grupos de edad, los menores de un año volvieron a concentrar la mayor incidencia. En cuanto a la mortalidad, la letalidad global alcanzó el 9,23%, aunque este porcentaje se elevó considerablemente entre las personas de 65 años o más, hasta situarse en el 22,6%.

"La meningitis no siempre es fácil de reconocer en sus primeras horas, porque puede confundirse con un proceso infeccioso común: fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular o malestar digestivo", indicó la doctora Saima Bashir.

SÍNTOMAS Y PREVENCIÓN

Sin embargo, añadió, "la aparición de rigidez de nuca, vómitos, manchas rojizas o violáceas en la piel (petequias), sensibilidad excesiva a la luz, somnolencia o confusión, o convulsiones debe hacer sospechar una meningitis y requiere acudir de inmediato a un servicio de urgencias".

Por lo tanto, remarcó la experta, "cuanto antes se inicie el diagnóstico y el tratamiento, menor será el riesgo de muerte o de secuelas neurológicas permanentes, ya que en su forma bacteriana la enfermedad puede resultar mortal en menos de 24 horas".

Pero, además de la importancia de una identificación temprana, también lo es la prevención. Desde la SEN se insistió en recordar que la vacunación sigue siendo la medida de prevención más eficaz frente a la meningitis.

Y junto a la vacunación, los hábitos de higiene básica —lavado frecuente de manos, no compartir utensilios, ventilar los espacios comunes y cubrirse al

toser o estornudar— siguen siendo relevantes, ya que la mayoría de los microorganismos causantes de meningitis se transmiten por vía respiratoria a través del contacto cercano y prolongado con una persona infectada.

En la actualidad, subrayó la doctora Saima Bashir, "se están desarrollado varias vacunas meningocócicas pentavalentes capaces de ofrecer protección frente a los serogrupos A, B, C, W e Y en una única vacuna. Aunque actualmente no están disponibles en España, sí que se espera que en los próximos años se incorporen al calendario vacunal español, lo que abrirá una nueva etapa en la prevención de la enfermedad".

Te recomendamos addoor



Estrena cocina con IKEA.

Haz realidad tu cocina perfecta con nuestro asesoramiento gratuito.



Mira más allá

Cambia a ING y mira más allá



Renueva tu cocina hoy.

Con IKEA, recibirás asesoramiento experto, estés donde estés.



Una oportunidad real con Jeep

Este octubre, encuentra una oportunidad increíblemente real con Jeep.



Volvo XC40.

Consigue el Volvo XC40 desde 31.900€ o 150€/mes.



Nueva Toyota Proace City 2027

Lleva tu negocio un paso más allá con Toyota Proace City.

DISCOVER WITH addoor

Sé el primero en comentar...

Por favor identifícate o regístrate para comentar

Login con E-mail

Comments by Historiable Política de privacidad

LOS NEURÓLOGOS COINCIDEN: «EL PARKINSON PUEDE EMPEZAR A MANIFESTARSE CON SÍNTOMAS MUY COMUNES, COMO LA PÉRDIDA DE OLFATO O LA MALA CALIDAD DEL SUEÑO»

ECONOMÍA Y FINANZAS

Los neurólogos coinciden: «El Parkinson puede empezar a manifestarse con síntomas muy comunes, como la pérdida de olfato o la mala calidad del sueño»

3 de octubre de 2026 · hace 1 d · Fuente: eleconomista.es · 4 min de lectura



COMPARTIR:

Tal y como explica la Sociedad Española de Neurología, **unas 120.000-150.000 personas padecen Parkinson en España** y cada año se diagnostican unos 10.000 nuevos casos de la enfermedad. Los expertos creen que esta dolencia aparece debido a una combinación de factores genéticos y ambientales traducidos en alteraciones

Es noticia: Resaca de la manifestación por la vivienda Rentistas en el área Compensación por la cárcel Menores que se

La Opinión A Coruña

Galicia

Sanidad

Casi 40 ictus atendidos por día mediante un protocolo permite a Galicia ofrecer una respuesta «cuanto antes»

Código Ictus cumple una década de funcionamiento en Galicia para agilizar los tratamientos en los casos de accidentes cerebrovasculares



Antonio Gómez Caamaño en el pleno. / MONICA ARCAY CARRO

¿Ya nos sigues? Añádenos en Google

PUBLICIDAD

Carmen Villar

Santiago 03 OCT 2026 - 9:35

Leer Cerca Jugar

Galicia cuenta desde hace una década con un programa, el **Código Ictus**, que permite ofrecer «una mejor respuesta sanitaria» a cerca de dos mil pacientes que sufren **accidentes cerebrovasculares** al año. Así lo subrayó este viernes el conselleiro de **Sanidade**, Antonio Gómez Caamaño, durante su vista en Lugo al denominado «Autobús del Cerebro», una iniciativa de la Sociedad Española de Neurología en el marco de la Semana del Cerebro que permite a quienes lo visiten realizar pruebas para conocer mejor su salud cerebrovascular y recibir consejos para mantener un cerebro sano.

PUBLICIDAD



Según la propia **Consellería de Sanidade**, en el documento de **actualización de la asistencia** al ictus en Galicia, esta patología ocupa el **primer lugar entre las causas de mortalidad** en Galicia, siendo primera en mujeres y segunda en hombres, además de ser la **primera causa de discapacidad permanente** en la vida adulta y la **segunda de demencia** y de generar «un gasto muy elevado para los servicios sanitarios».

Sus **repercusiones**, tanto en el ámbito familiar como sociolaboral, son «**enormes**», admiten desde la Xunta. Es por ello que la Administración ha actuado en dos frentes: mediante una campaña que promueve entre la población los síntomas de sospecha de un ictus (**alteraciones en el habla, la fuerza o la cara**), animando a contactar «lo más rápido posible» con el sistema sanitario si aparece alguno de ellos, y un protocolo para optimizar y reducir el tiempo de diagnóstico y de tratamiento de quienes lo sufren.

Prevención

Durante su vida a Lugo, el conselleiro enfatizó la relevancia de la **prevención**, dado que «hasta el 90 por ciento de los ictus están relacionados con factores de riesgo modificables». Igualmente, dijo, una parte «relevante» de las demencias y de los casos de epilepsia podrían «prevenirse o atrasarse» actuando sobre estos factores. En esa línea, Gómez Caamaño citó como «hábitos que también son salud», la realización de ejercicio, el control de la tensión arterial y de la diabetes, el mantenimiento de una

Leer Cerca Jugar

Noticias relacionadas y más

Los consejos de la neuróloga para que el ictus, la primera causa de muerte en mujeres, no nos mate

Un nuevo anticoagulante experimental muestra resultados prometedores para prevenir la recurrencia del ictus

Julia sobrevivió a una muerte súbita con 19 años y ahora lucha por recuperar su vida tras un daño cerebral

PUBLICIDAD

Pero prevenir solo no basta. La sanidad pública indicó el conselleiro, debe «garantizar» una **respuesta «rápida**, coordinada y especializada cuando aparece una enfermedad neurológica».

Fuente: Faro de Vigo