20minutos

PUBLICACIÓN: 20 Minutos Valencia
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €1906.50
AUDIENCIA: 14000
AUTOR: N. RODICIO
PÁGINA: 6
SUPERFICIE: 31.00 %

> 16 de octubre de 2026 a las 0:00



Un periódico para ejercitar la memoria: «Es muy terapéutico»

Un centro de día utiliza las noticias de *20minutos* en sus actividades con mayores con deterioro cognitivo para estimular sus capacidades y fomentar las relaciones

En la sala apenas hay silencio hasta que empiezan a aparecer los periódicos. Durante unos minutos, solo se escucha el pasar de las páginas. Una decena de mayores hojea su ejemplar de ***20minutos*** y escoge una noticia. Detrás de algo tan cotidiano como leer hay mucho más: recordar titulares, comprender lo leído y relacionarlo con sus experiencias. La actualidad se convierte así en una forma de ejercitar la memoria.

En el Centro de Día Pirámides, en Arganzuela (Madrid), esta actividad forma parte de la estimulación cognitiva de sus usuarios. El centro está especializado en personas mayores con deterioro cognitivo, Alzheimer y Parkinson, y los mayores que participan en esta actividad presentan algún grado de demencia, explica su coordinadora, Sagrario Nieto-Sandoval. En España, unas 800.000 personas conviven con esta afección, según el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso). «A pesar del deterioro, no deberíamos dejar de leerles todos los días el periódico porque les invita a participar», agrega.

Puede leer el reportaje completo en *20minutos.es*

Tras recortar la noticia, los participantes deben recordar el titular, identificar la sección y explicar por qué la han elegido. «Necesito el periódico. ¿En qué página estaba la noticia?», pregunta una participante. «En eso consiste, en que lo recuerdes, y si no, no pasa nada», responde la educadora social Paloma Contreras.

La lectura permite trabajar la memoria, una forma de estimulación cognitiva que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS). Cuando una información se repite varios días, recuerdan que ya la habían comentado. Además, «estar actualizados les permite poder relacionarse», dice Contreras.

Las noticias elegidas reflejan sus preocupaciones e intereses. Eugenia Martínez, de 81 años, se interesa por el uso de las pantallas entre los jóvenes porque le preocupa cómo afecta a sus nietos. María Marcos, de 82, escoge una información sobre vivienda, un problema que afecta «tanto a jóvenes como a mayores». Eladio Mozos, de 89, prefiere una deportiva: «Soy aficionado del Atlético». Las informaciones también despiertan recuerdos. Una noticia de este diario sobre la mejor playa de España de 2026 dio pie a una conversación sobre sus veranos. «Ahí fue donde despertaron muchas personas que igual estaban más apagadas», recuerda Contreras.



Usuarios del centro de día leen y recortan noticias de *20minutos* en una de las actividades. J. GONZÁLEZ

La prensa lleva acompañándolos toda la vida. Eladio asegura que ojea periódicos desde que sabe leer. Así, la actividad ayuda a recuperar experiencias que el deterioro cognitivo borra. Entre el 30% y el 40% de los casos de demencia podrían estar sin diagnosticar, según la Sociedad Española de Neurología. La OMS recomienda la estimulación cognitiva y la participación social para favorecer el bienestar de estas personas, dos aspectos que en este centro se trabajan entre noticias. ● N. RODICIO

Onclusive

Todos los derechos reservados

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

DIARIO DE NAVARRA

PUBLICACIÓN: Diario de Navarra
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €10848.75
AUDIENCIA: 119000
AUTOR: JULIA FERNÁNDEZ
PÁGINA: 33
SUPERFICIE: 88.00 %

> 17 de octubre de 2026 a las 0:00



MANERAS de vivir

¿Son todos los suplementos tan inocuos como creemos?

Tres estudios recientes sobre sus efectos en la salud cerebral ponen sobre la mesa una duda que los médicos llevan tiempo planteando. "Están pensados para sujetos fisiológicamente normales"

JULIA FERNÁNDEZ

En la sociedad actual, tomar pastillas es signo de enfermedad y envejecimiento, algo que nos da mucho miedo. Sin embargo, tomar suplementos es síntoma de salud y prevención. Está muy de moda. Y los datos lo avalan. El año pasado, el sector de los complementos alimenticios alcanzó una facturación de 2.100 millones de euros, según estimaciones de la Asociación Española de Complementos Alimenticios (Afepadi). Creció un 7% respecto al ejercicio anterior. Y se calcula que siete de cada diez adultos españoles han consumido alguno de estos productos en el último año.

Los datos tienen letra pequeña porque son estimaciones y, además, dentro del paraguas de complemento alimenticio no solo entran los suplementos. Pero es una realidad que cada vez hay más en el mercado y más gente que dice que los consume. Sobre todo, con la excusa de 'mal no me va a hacer'. Hace unos meses se viralizó una imagen de la actriz Paula Echevarría, de 48 años -pero un físico que aparenta muchos menos-, en la que mostraba su desayuno y todos los suplementos que tomaba: había no menos de 13 pastillas y no faltaban las de omega-3, colágeno, magnesio...

A los profesionales de la salud el tema les preocupa porque la regulación del sector es laxa, sugieren. Pero este año, además, se han publicado tres estudios que señalan que esa premisa de inocuidad podría no ser real. El primero llegó en enero y era sobre la vitamina D. Hasta ahora se relacionaba una baja concentración en sangre con una aceleración del deterioro cognitivo. Y existía la esperanza de que usar los suplementos lo ralentizara o detuviera. Sin embargo, el trabajo, publicado en *BMJ*, concluyó que los adultos mayores con niveles normales de vitamina D que participaron en la investigación y que consumían estos suplementos mostraron un deterioro cognitivo y ejecutivo mayor que el que no los tomaban.

En abril, otro análisis publicado en el *Journal of Prevention of Alzheimer's Disease* relacionaba el consumo continuado de suplementos de omega-3 con un declive intelectual más acelerado en sujetos de entre 55 y 90 años. Y en junio, otro más de la Universidad de Florida señalaba que la glucosamina, que se usa con frecuencia para aliviar el dolor de la artrosis, se asocia con un mayor riesgo de que el deterioro cognitivo leve progrese con rapidez.

Las tres investigaciones presentan limitaciones y no muestran relación causa-efecto, solo asociaciones. Pero han puesto sobre la mesa que esa preocupación generalizada del sector sanitario por la cantidad de suplementos que tomamos sin supervisión es razonable. Guillermo García Riba, miembro del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN), lo explica: "Así como la legislación de los fármacos es tremendamente estricta y exige una investigación, de unos ensayos clínicos rigurosos sujetos a una práctica que está controlada por el Estado y que está totalmente regulada, para los suplementos esto no está estipulado de ninguna manera, es decir, la regulación es que no produzca un efecto adverso".

¿Estamos entonces tomando sustancias peligrosas? Los estudios no demuestran ni dicen que lo sean. Pero lo que no podemos pensar es que son inofensivos 'per se'. "No son inertes. Toda sustancia que entra en nuestro organismo tiene algún tipo de efecto". Tampoco debemos cegarnos porque se promocionen bajo la premisa 'natural'. "Suponer la inocuidad solo porque es una cosa que existe en la naturaleza es un error. Hay cosas que existen en la naturaleza que son venenosas", ejemplifica el neurólogo con severidad.

Los conceptos 'cambiantes'

"Los suplementos se han pensado para un sujeto fisiológicamente normal", prosigue el especialista. Se formulan para personas que cumplen determinados parámetros. Pero ahora mismo estamos ante dos fenómenos que no nos permiten saber si los cumplimos. Uno es que "los conceptos de normal y anormal y de salud y enfermedad, sobre todo en personas mayores, están cambiando" gracias al avance de la ciencia y la medicina. El otro es que no sabemos con certeza cómo es nuestra salud: se puede tener un deterioro en nuestra capacidad mental sin impacto suficiente para que sospechemos que sea así. En este caso en concreto, tomar omega-3 podría no solo no ser útil, sino contraproducente, según los investigadores de Florida. Es importante insistir en que todavía son indicios y se requieren más trabajos para extraer conclusiones firmes.

En los tres estudios que hemos mencionado, los suplementos estaban destinados a la salud cerebral. Se sabe que la alimentación influye en ella, pero aún queda mucho para establecer directrices sobre cómo con certeza. Sobre todo porque, además de complejo, el cerebro no tiene un metabolismo inalterable; al contrario, cambia con la edad y con las circunstancias. Tras una lesión, consume más energía, por ejemplo. Y con la edad, la barrera hematoencefálica, la encargada de suministrar el 'alimento', se debilita, funciona peor. Por eso, los expertos son cautos y se aferran a una máxima: lo que puede parecer inocuo o beneficioso en una circunstancia puede no tener el mismo efecto en otra.



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

JAEN

PUBLICACIÓN: Jaén
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €1682.10
AUDIENCIA: 22000

AUTOR:
PÁGINA: 39
SUPERFICIE: 54.00 %

> 18 de octubre de 2026 a las 0:00



El problema sanitario genera en España una carga valorada en **76.000 millones** de euros al año entre los adultos con diagnóstico, lo que ilustra sobre su **impacto**

REDACCIÓN



La migraña, perspectiva económica

La migraña genera en España una carga socioeconómica anual de más de 76.000 millones de euros entre los adultos con diagnóstico médico, una estimación que incluye los costes sanitarios asociados a la enfermedad, las pérdidas de productividad, el impacto sobre la calidad de vida y los gastos asumidos directamente por los pacientes. Así lo indica "MigrAtlas: La huella de la migraña en España", un informe del que se hace eco Europa Press, Es una visión integral de la carga clínica, económica, social y medioambiental de la migraña y analiza el recorrido asistencial de las personas que conviven con esta enfermedad. Según el documento, en torno al 90% de esta carga no corresponde al presupuesto sanitario asumido por el Sistema Nacional de Salud. Así, las pérdidas de productividad laboral representan cerca del 60%,

ENTRE LOS EFECTOS SE HALLA UNA GRAN PÉRDIDA DE PRODUCATIVIDAD

con 45.441 millones de euros, mientras que los costes intangibles, asociados al deterioro de la calidad de vida y a la pérdida de actividad no laboral, suponen alrededor del 27%, hasta 20.000 millones.

Dentro de las pérdidas de productividad, el presentismo, es decir, trabajar con un rendimiento reducido debido a los síntomas, concentra más de 34.500 millones, alrededor del 45% de la carga total. Asimismo, recoge que alrededor de 8 millones de adultos declaran síntomas compatibles con migraña en España. De ellos, cerca de cinco millones cuentan con diagnóstico médico, mientras que unos 3 millones no; lo que supone que hay aproximadamente el 40% de infradiagnóstico. Además, señala que transcurren, de media, alrededor de seis años hasta obtener un diagnóstico.

Al incluir únicamente a las personas con diagnóstico médico, la estimación podría situar la carga socioeconómica de la migraña por debajo de su impacto real.

"La carga de la migraña es elevada, entre otros factores, porque con frecuencia la enfermedad se detecta de forma tardía. Una identificación temprana permite conocer mejor sus características y abordar su evolución de manera adecuada con las herramientas terapéuticas disponibles, lo que puede contribuir a mejorar la calidad de vida de los pacientes y a reducir su impacto en el desarrollo personal, académico y profesional", detalla el doctor Robert Belvís, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

Por su parte, el coste anual por paciente aumenta de forma significativa a medida que lo hace la frecuencia de los ataques. En la migraña episódica de baja frecuencia, con

SE ESTIMA QUE HAY AL MENOS 652.000 MENORES AFECTADOS

entre uno y tres días de cefalea al mes, asciende a 14.570 euros por paciente, frente a los 31.500 euros de la migraña crónica, con quince o más días al mes. Sin embargo, las personas con menos días de síntomas concentran la mayor parte de la carga total, ya que representan el 89% de los diagnosticados y concentran el 82,6% de la carga total.

El documento destaca que la migraña también tiene un impacto en niños, adolescentes y sus familias. el estudio calcula que más de 652.000 personas de entre seis y diecisiete años conviven con esta patología en España, con una carga anual de unos 659 millones de euros. Entre los principales costes ocasionados por la migraña destacan el absentismo escolar de los menores y las jornadas laborales perdidas por sus progenitores.

Onclusive

Todos los derechos reservados

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

La Voz de Galicia

PUBLICACIÓN: La Voz de Galicia
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €10659.00
AUDIENCIA: 395000
AUTOR: Cinthya Martínez
PÁGINA: 40
SUPERFICIE: 51.00 %

> 18 de octubre de 2026 a las 0:00

«Con un control de factores de riesgo se podría prevenir un 90 % de los ictus»

En el autobús de la Sociedad Española de Neurología se realizan pruebas cognitivas y cardiovasculares para detectar el riesgo

CINTHYA MARTÍNEZ
LUGO / LA VOZ



Un usuario del bus haciendo el test de trazo A, que consiste en unir puntos con un bolígrafo. MARCOS RAMA

LA VOZ DE LA SALUD

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. La buena noticia es que la mayoría de ellas se pueden prevenir. Ese es el objetivo del autobús del cerebro, una iniciativa de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que todos los años recorre varias ciudades de nuestro país para divulgar sobre salud cerebral. Ha pasado por Lugo y La Voz accedió a él para hacer las pruebas. «No es una consulta como tal. No diagnosticamos, hacemos pruebas de cribado y de salud cerebral», indica Robustiano Pego Reigosa, jefe del servicio de Neurología del Hospital Universitario Lucus Augusti de Lugo. La atención al público está hecha por neurólogos del servicio y enfermeras. «Lo que intentamos es fomentar la salud cerebral, la cerebrovascular y que la gente le dé la mayor importancia posible, porque solo tenemos uno y hay que cuidarlo», añade.

Las primeras pruebas son de memoria, con un foto-test. El doctor enseña un folio donde se pueden observar seis fotografías: una baraja, un coche, una pera, una trompeta, unos zapatos y una cucharilla. El primer paso es memorizarlas. Después, el doctor «despista» a nuestro cerebro preguntando por nombres de varones. «Dime todos los que se te vengan a la cabeza». Una vez dichos, hace la misma pregunta pero con nombres de mujeres. Y ahora, pregunta sobre las fotografías que había en el folio.

Se prosigue con una valoración de pruebas ejecutivas, el test del trazo A. Consiste en unir de forma consecutiva, sin levantar el bolígrafo, todos los números que hay en el folio, cronometrando el tiempo. Sirve para medir diferentes capacidades: la atención y la concentración, la velocidad y el procesamiento visual, y la búsqueda visual y coordinación de los ojos con la mano. Por último, la valoración es de las capacidades viso-espaciales, con un test de cubos de Kohs. A la hora de hablar de deterioro cognitivo y demencias, permite identificar fallos en la organización espacial y los movimientos, que suelen verse afectados en procesos neurodegenerativos. El doctor enseña diferentes figuras que hay que montar con unos cubos, como un puzle. Una vez finalizadas las pruebas cognitivas, el neurólogo saca una tarjeta «cerebro-saludable» donde proporciona puntuaciones en todas las pruebas realizadas: excelente, normal o mejorable.

Pruebas cardiovasculares

Otra de las estaciones del bus del cerebro es la ecografía Doppler, una prueba diagnóstica no invasiva que utiliza ondas sonoras para medir y visualizar en tiempo real la circulación de la sangre a través de las arterias y las venas. «Muestra cómo es la circulación de las arterias carótidas que llevan la sangre a la cabeza. Les preguntamos si son fumadores, tienen colesterol o no, para descartar que tengan placas en las arterias y que todo está bien. Tenerlas es un factor de riesgo, sobre todo para ictus», indica Nuria, residente de neurología. En caso de que se visualicen placas, se recomienda acudir al médico de cabecera. Se basa, tal como su nombre indica, en el efecto Doppler: las ondas sonoras rebotan en los glóbulos rojos en movimiento y cambian de frecuencia según si se acercan o se alejan del transductor. No emplea radiación ni duele, simplemente se siente el contacto del gel y una ligera presión. Se considera hipertensión cuando el valor superior —presión sistólica— es superior a 140 y el inferior —la diastólica—, mayor de 90. Estas cifras son el principal factor de riesgo para sufrir un ictus, tanto de tipo isquémico como hemorrágico. En el primero, el vaso se cierra porque se obstruye por un trombo que no deja pasar la sangre a una determinada zona del cerebro, mientras que en el hemorrágico el vaso se rompe, correspondiendo con un 20 % de los casos. Según el estudio *Interstroke*, la hipertensión está presente en el 64 % de los casos y es responsable de más del 50 % de las muertes por ictus.

Por otro lado, el electrocardiograma mide la actividad eléctrica del corazón con cada latido. Traduce esos impulsos en ondas e intervalos gráficos que permiten analizar el funcionamiento cardíaco. De nuevo, en caso de presentarse anomalías en cualquiera de las dos pruebas, se recomienda acudir al médico de cabecera para un análisis más exhaustivo.

Al finalizar todas las pruebas, los participantes reciben una serie de recomendaciones para cuidar su cerebro. «Con un adecuado control de los factores de riesgo se podrían prevenir el 90 % de los ictus», ejemplifica Susana Arias, vocal del área de relaciones profesionales de la Sociedad Española de Neurología.

Puedes ver el reportaje completo en vídeo escaneando este código QR con tu móvil.

VÍDEO: M. RAMA

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

La Voz de Galicia

PUBLICACIÓN: La Voz de Galicia
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €10659.00
AUDIENCIA: 395000
AUTOR: Cinthya Martínez
PÁGINA: 40
SUPERFICIE: 51.00 %

> 18 de octubre de 2026 a las 0:00

«Con un control de factores de riesgo se podría prevenir un 90 % de los ictus»

En el autobús de la Sociedad Española de Neurología se realizan pruebas cognitivas y cardiovasculares para detectar el riesgo

CINTHYA MARTÍNEZ
LUGO / LA VOZ



Un usuario del bus haciendo el test de trazo A, que consiste en unir puntos con un bolígrafo. MARCOS RAMA

LA VOZ DE LA SALUD

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. La buena noticia es que la mayoría de ellas se pueden prevenir. Ese es el objetivo del autobús del cerebro, una iniciativa de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que todos los años recorre varias ciudades de nuestro país para divulgar sobre salud cerebral. Ha pasado por Lugo y La Voz accedió a él para hacer las pruebas. «No es una consulta como tal. No diagnosticamos, hacemos pruebas de cribado y de salud cerebral», indica Robustiano Pego Reigosa, jefe del servicio de Neurología del Hospital Universitario Lucus Augusti de Lugo. La atención al público está hecha por neurólogos del servicio y enfermeras. «Lo que intentamos es fomentar la salud cerebral, la cerebrovascular y que la gente le dé la mayor importancia posible, porque solo tenemos uno y hay que cuidarlo», añade.

Las primeras pruebas son de memoria, con un foto-test. El doctor enseña un folio donde se pueden observar seis fotografías: una baraja, un coche, una pera, una trompeta, unos zapatos y una cucharilla. El primer paso es memorizarlas. Después, el doctor «despista» a nuestro cerebro preguntando por nombres de varones. «Dime todos los que se te vengan a la cabeza». Una vez dichos, hace la misma pregunta pero con nombres de mujeres. Y ahora, pregunta sobre las fotografías que había en el folio.

Se prosigue con una valoración de pruebas ejecutivas, el test del trazo A. Consiste en unir de forma consecutiva, sin levantar el bolígrafo, todos los números que hay en el folio, cronometrando el tiempo. Sirve para medir diferentes capacidades: la atención y la concentración, la velocidad y el procesamiento visual, y la búsqueda visual y coordinación de los ojos con la mano. Por último, la valoración es de las capacidades viso-espaciales, con un test de cubos de Kohs. A la hora de hablar de deterioro cognitivo y demencias, permite identificar fallos en la organización espacial y los movimientos, que suelen verse afectados en procesos neurodegenerativos. El doctor enseña diferentes figuras que hay que montar con unos cubos, como un puzle. Una vez finalizadas las pruebas cognitivas, el neurólogo saca una tarjeta «cerebro-saludable» donde proporciona puntuaciones en todas las pruebas realizadas: excelente, normal o mejorable.

Pruebas cardiovasculares

Otra de las estaciones del bus del cerebro es la ecografía Doppler, una prueba diagnóstica no invasiva que utiliza ondas sonoras para medir y visualizar en tiempo real la circulación de la sangre a través de las arterias y las venas. «Muestra cómo es la circulación de las arterias carótidas que llevan la sangre a la cabeza. Les preguntamos si son fumadores, tienen colesterol o no, para descartar que tengan placas en las arterias y que todo está bien. Tenerlas es un factor de riesgo, sobre todo para ictus», indica Nuria, residente de neurología. En caso de que se visualicen placas, se recomienda acudir al médico de cabecera. Se basa, tal como su nombre indica, en el efecto Doppler: las ondas sonoras rebotan en los glóbulos rojos en movimiento y cambian de frecuencia según si se acercan o se alejan del transductor. No emplea radiación ni duele, simplemente se siente el contacto del gel y una ligera presión. Se considera hipertensión cuando el valor superior —presión sistólica— es superior a 140 y el inferior —la diastólica—, mayor de 90. Estas cifras son el principal factor de riesgo para sufrir un ictus, tanto de tipo isquémico como hemorrágico. En el primero, el vaso se cierra porque se obstruye por un trombo que no deja pasar la sangre a una determinada zona del cerebro, mientras que en el hemorrágico el vaso se rompe, correspondiendo con un 20 % de los casos. Según el estudio *Interstroke*, la hipertensión está presente en el 64 % de los casos y es responsable de más del 50 % de las muertes por ictus.

Por otro lado, el electrocardiograma mide la actividad eléctrica del corazón con cada latido. Traduce esos impulsos en ondas e intervalos gráficos que permiten analizar el funcionamiento cardíaco. De nuevo, en caso de presentarse anomalías en cualquiera de las dos pruebas, se recomienda acudir al médico de cabecera para un análisis más exhaustivo.

Al finalizar todas las pruebas, los participantes reciben una serie de recomendaciones para cuidar su cerebro. «Con un adecuado control de los factores de riesgo se podrían prevenir el 90 % de los ictus», ejemplifica Susana Arias, vocal del área de relaciones profesionales de la Sociedad Española de Neurología.

Puedes ver el reportaje completo en vídeo escaneando este código QR con tu móvil.

VÍDEO: M. RAMA

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

La Voz de Galicia

PUBLICACIÓN: La Voz de Galicia
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €5852.00
AUDIENCIA: 395000
AUTOR:
PÁGINA: 40
SUPERFICIE: 28.00 %

> 18 de octubre de 2026 a las 0:00



SUSANA ARIAS NEURÓLOGA EN EL ÁREA SANITARIA DE SANTIAGO Y BARBANZA

«El 19 % de la mortalidad corresponde a patologías neurológicas»

Susana Arias (Santiago, 1979), vocal de relaciones profesionales de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y neuróloga en el área sanitaria de Santiago de Compostela y Barbanza, aborda la incidencia de las enfermedades neurológicas y su prevención.

—¿Cuál es la incidencia de las enfermedades cerebrales?

—Los datos de incidencia y prevalencia son asombrosos. Prácticamente casi el 40 % de la población española padece una enfermedad neurológica y son responsables de casi el 19 % de la mortalidad. Por poner un ejemplo, la enfermedad cerebrovascular, el ictus, es la principal causa de muerte en las mujeres en nuestro país y en nuestra comunidad autónoma. Cinco millones de sujetos en España padecen migraña. Hay alrededor de 700.000 que padecen deterioro cognitivo y estas cifras no tienen una parada, sino que se supone que incluso para el 2050 serán casi dos millones de sujetos los que padecerán deterioro cognitivo en nuestro país.

—¿La incidencia de algunas de estas enfermedades seguirá aumentando?

—Sí, porque la edad es el principal factor de riesgo.

—¿Se pueden prevenir?

—Se dice que con un adecuado control de los factores de riesgo podríamos prevenir el 90 % de los ictus, una cifra muy elevada. Algo tan sencillo como hacer un chequeo de nuestras limitaciones sensoriales, como la vista o la audición, previene el deterioro cognitivo. El control de los factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión, la diabetes y el colesterol. Evitar los hábitos tóxicos, el consumo de tabaco y el alcohol. Realizar actividad física, por supuesto, evitando el sedentarismo. Lo que cada uno pueda, pero por lo menos conseguir 150 minutos de actividad física a la semana.



Susana Arias, neuróloga.

Tampoco nos podemos olvidar de la alimentación saludable: rica en pescados azules, ácidos omega 3, vegetales y legumbres.

—¿Qué importancia tiene la estimulación cognitiva?

—Es nuestro plan de futuro. Retos mentales, estimulación, lo que cada uno pueda hacer. Jugar a juegos de mesa como el dominó o las cartas, hacer sudokus y, por qué no, tener un plan de jubilación activo: aprender otro idioma, estudiar, cualquiera de estos estímulos es beneficioso para nuestro cerebro. Otro de los pilares básicos también es la socialización. Los humanos somos seres sociables. Salir al teatro, al cine, con nuestros amigos a tomar un café, a pasear con ellos y aprovechar esa ruta para hablar, orientarse y ejercer la empatía. Se sabe que restringirse en el domicilio, la soledad, también es uno de los principales factores de riesgo.

—¿La población sabe más sobre salud cerebral?

—Recuerdo como venían aquellos pacientes que sufrían un ictus hace unos años a urgencias. Sus familiares llegaban diciendo: «A mi familiar se le paró una parte del cuerpo y decidí meterlo en cama a ver si mañana mejoraba». Creo que hubo un punto de inflexión importante gracias a una campaña del Sergas. La de las tres «F»: forza, faciana e fala. El tiempo es cerebro. A día de hoy, sus familiares cuando llegan ya dicen: «Es un ictus. Es lo de forza, faciana, fala». Antes de que nosotros diagnostiquemos. Entonces, sí, creo que afortunadamente cada vez tenemos un mejor conocimiento de las enfermedades neurológicas.

Onclusive

Todos los derechos reservados

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

PUBLICACIÓN: La Razón a Tu Salud
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €5075.84
AUDIENCIA: 134000
AUTOR:
PÁGINA: 20
SUPERFICIE: 11.00 %

> 18 de octubre de 2026 a las 0:00



LA PUBLICACIÓN MÁS GALARDONADA DE LA PRENSA ESPAÑOLA

Premio Jaime I de Periodismo ● Premio de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica ● Premio a las Mejores Iniciativas de Servicio al Paciente de la Fundación Farmaindustria ● Premio del Colegio de Ingenieros de Montes ● Premio de la Federación Española de Enfermedades Raras (Feder) ● Premio de la Fundación Internacional de Osteoporosis ● Premio de la Fundación Biodiversidad ● Premio Biocultura ● Placa de la Sanidad de la Comunidad de Madrid ● Premio de la Fundación Pfizer ● Premio Foro Español de Pacientes ● Premio de la Sociedad Española de Diabetes ● Premio de la Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria (Fenin) ● Premio de la Sociedad Española de Medicina de Atención Primaria ● Premio del Colegio de Farmacéuticos ● Premio de la Federación Española de Sociedades de Nutrición ● Premio de la Fundación Dental Española ● Premio de la Federación de Personas con Discapacidad Física ● Premio PRsalud ● Premio de la Fundación Bamberg ● Premio Ediciones Mayo a la mejor labor divulgativa ● Premio Estrellas del Mar de Iberocruceros ● Premio del Instituto Danone ● Premio del Colegio Oficial de Psicólogos ● Premio de la Asociación Multisectorial de Empresas de Tecnología de la Información ● Dos premios de la Fundación Farmacéutica Avenzoar ● Instituto Novartis de Comunicación en Biomedicina ● Medalla de oro del Foro Europa 2001 ● Premio del Instituto Barraquer ● Dos Premios del Club Español de la Energía ● Premios del Instituto Puleva de Nutrición ● Medalla de Honor de la Fundación Bamberg ● Premio Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid ● Premio Periodístico sobre la Heparina ● Premio Comunicación Sanitaria 2016 del Instituto de Investigación y Desarrollo Social de Enfermedades poco frecuentes ● Premio Medialover 2017 ● Premio Fundación ECO ● Premio Fundación DomusVi ● Premio Asedef ● Premio Periodismo en Respiratorio GSK ● Premio Nacional de Medicina Siglo XXI ● Premio New Medical Economics ● Premio EIT Food ● Premio Supercuidadores ● Premio Colegiado de Honor del COFM ● Premio HematoAvanza de la SEHH ● Premio Íñigo Lapetra de Periodismo Sanitario ● Premio España en el Corazón de Asedef ● Premio Fundación Humans ● Premio Sedar ● Premio Fundación CRIS Contra el Cáncer ● Premios Imparables Sanitarios ● Premio Fundación Bamberg ● Premio CEN a la Divulgación de las Neurociencias ● VI Premio de Periodismo en respiratorio GSK ● Premio del Consejo General de Dentistas ● Premio Periodístico SEMI ● Premio de Periodismo Sedar ● Premio Fundación Grünenthal ● Premio de la Sociedad Española de Neurología ● Premio de la Sociedad Española de Cardiología ● Premio Médicos y Pacientes de la OMC ● Premio Colegio de Médicos de Toledo ● Premio Los Mejores de PR ● Premio Fundación SED ● Premio Madrid por la Longevidad

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

PUBLICACIÓN: Diario de León Innova
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €8189.61
AUDIENCIA: 57000
AUTOR:
PÁGINA: 26,27
SUPERFICIE: 138.00 %
> 20 de octubre de 2026 a las 0:00



La forma de decidir el cerebro. MAGNIFIC

LA DECISIÓN

ASÍ AVANZAN LAS TIJERAS DEL CEREBRO

Si no se cortan las rosas marchitas, el rosal reduce su floración o incluso deja de florecer. Algo similar ocurre en nuestro cerebro. Por eso, existe un mecanismo llamado poda sináptica que se encarga de eliminar las conexiones neuronales

EFE

Durante el desarrollo del sistema nervioso hay una sobreproducción de conexiones entre neuronas. Los niños pequeños tienen una enorme cantidad de estas conexiones (que se denominan sinapsis), lo que les permite absorber mucha información y aprender a hablar, a caminar y a comprender el entorno. Así, durante los primeros años de vida, se crean muchas más sinapsis de las que serán necesarias en la edad adulta. Por eso, a medida que el niño crece, el cerebro utiliza un mecanismo llamado poda sináptica. «Es un proceso natural por el que el cerebro remodela las conexiones entre neuronas (sinapsis), eliminando las que apenas se utilizan y reforzando o priorizando aquellas que sí lo hacen. Es una tarea de mantenimiento ejecutada por las células gliales, en particular la microglía, que favorece aquellos circuitos neuronales con mayor actividad», explica el doctor Javier Camiña, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN). La microglía es un conjunto de células defensivas que se encuentra en el sistema nervioso central. Los especialistas del Centro de Neurociencias Cajal aclaran que el cerebro «cuenta con su propio sistema inmunitario porque los linfocitos presentes en el torrente sanguíneo que alcanzan cualquier tejido corporal amenazado no pueden traspasar la barrera hematoencefálica para llegar al sistema nervioso central. Aquí es donde entra en juego la microglía, unas células que resultan de un préstamo del sistema inmunitario al sistema nervioso central, en el que se infiltran durante la gestación. Su función principal consiste en reconocer las infecciones y tomar las primeras medidas necesarias con el fin de combatirlas». La poda sináptica «ocurre cuando las células de la microglía detectan que hay contactos entre neuronas que no están funcionando o que son redundantes y deciden fagocitarlos para que la información fluya de una manera más eficiente y no se pierda en conexiones inútiles. El objetivo de la poda sináptica es, por lo tanto, lograr una conexión precisa de los circuitos cerebrales», apuntan. De igual modo, el doctor Camiña indica que el fin de este proceso es «mejorar el rendimiento neuronal y la sostenibilidad energética en el cerebro. Se elimina la redundancia de las conexiones excesivas y con poca actividad y se priorizan las que sostienen las funciones más utilizadas». La poda sináptica está estrechamente relacionada con el aprendizaje. El neurólogo indica que el aprendizaje «necesita la formación de conexiones neuronales en unos circuitos determinados que se refuerzan y especializan, lo que implica desestimar otras. Por ese motivo, necesita el proceso de la poda sináptica. La ex-

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

PUBLICACIÓN: Diario de León Innova
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €8189.61
AUDIENCIA: 57000
AUTOR:
PÁGINA: 26,27
SUPERFICIE: 138.00 %
> 20 de octubre de 2026 a las 0:00



La adolescencia es una de las etapas de la vida en la que la poda sináptica es más intensa. MAGNIFIC

periencia de cada persona configura qué circuitos se han creado, estimulado y mantenido y cuáles se han descartado. La poda sináptica es inherente al aprendizaje». La poda sináptica se produce con especial intensidad en determinadas épocas de la vida. «Los momentos más destacados tienen lugar en dos etapas trascendentales en el neurodesarrollo: la primera ocurre en la infancia, tras el pico de formación de sinapsis que se alcanza hacia los dos años, y la segunda se da en la adolescencia y juventud y afecta, sobre todo, a la corteza prefrontal», detalla el doctor Camiña. El facultativo aclara que no todas las áreas llevan a cabo este proceso al mismo ritmo. «Las áreas sensoriales son más precoces y rápidas en su remodelado, mientras que las áreas ejecutivas (las que participan en la toma de decisiones y en la planificación) necesitan más tiempo y lo hacen más tarde», especifica. Pero, aunque la poda sináptica se dé con especial énfasis en determinadas etapas del desarrollo, el cerebro la sigue llevando a cabo durante toda la vida pues se trata de una actividad de mantenimiento. «Hay momentos, como los comentados previamente, que suponen una gran «reforma estructural» y otros donde es una tarea rutinaria de menor calibre», manifiesta el neurólogo. Asimismo, indica que, en el proceso de envejecimiento, especialmente si la persona presenta una enfermedad neurodegenerativa, este proceso se desregula y puede afectar a sinapsis sanas. A veces se produce una poda sináptica anormal, ya sea por exceso o por defecto, lo que puede ocasionar importantes consecuencias en el funcionamiento del cerebro. «Una poda excesiva condiciona una menor conectividad y capacidad de procesamiento de información y una poda insuficiente perpetuaría una sobrecarga ineficiente de conexiones», expresa el neurólogo. Algunas investigaciones relacionan una poda sináptica anormal con trastornos como la esquizofrenia, el autismo o el TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad). El doctor Camiña subraya que se trata de áreas de investigación reciente, «sin traducción clínica todavía». Las hipótesis formuladas en este sentido tienen que ver con cambios en la actividad y densidad de la microglía, que es la que participa en el proceso de la poda sináptica. «En la esquizofrenia se ha identificado una variante genética que facilita el marcado de sinapsis para su eliminación por la microglía, lo que podría favorecer una pérdida excesiva de conexiones. En el trastorno del espectro autista existe un aumento de densidad microglial, pero no hay una evidencia sólida relacionada con la poda pues hay información tanto con una poda excesiva como con una deficiente», manifiesta el neurólogo. En cuanto al TDAH, el especialista indica que no hay suficiente información para relacionarlo con el proceso de la poda sináptica. En este sentido, señala que las personas con TDAH parecen presentar un retraso madurativo cortical, pero no se concreta la forma.

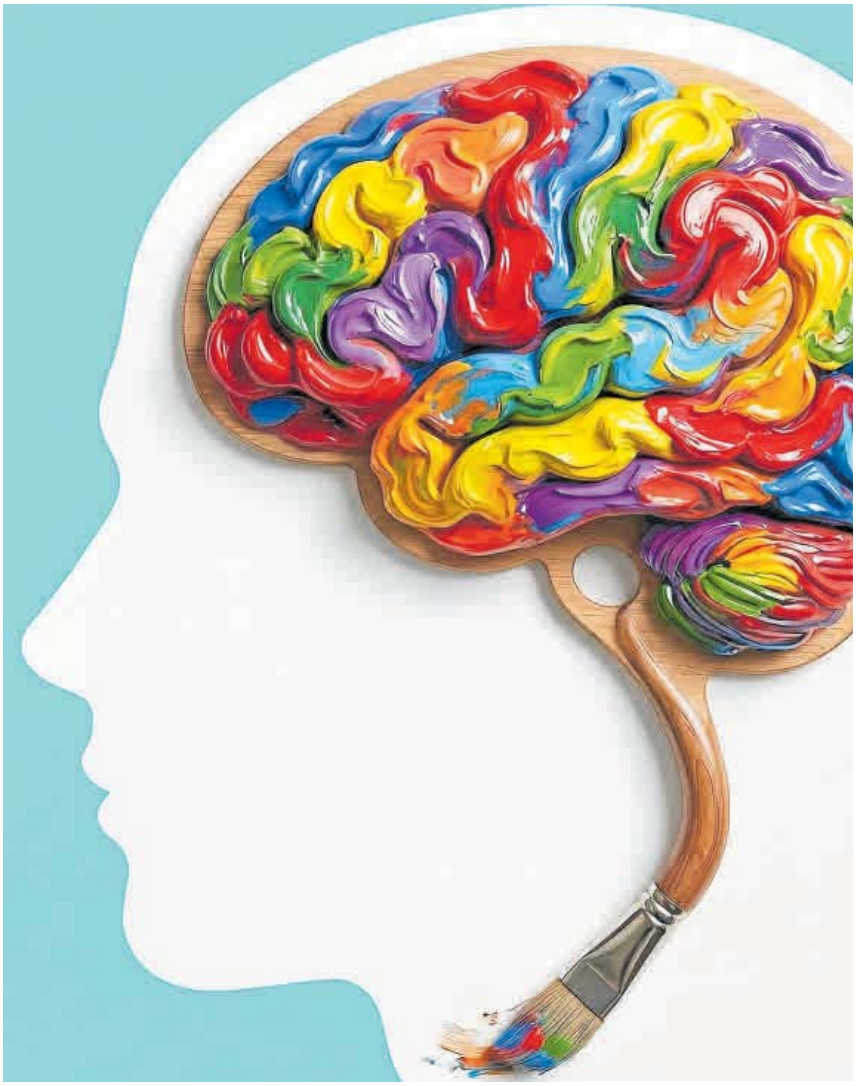
La poda sináptica se produce con especial intensidad en dos momentos de la vida: la infancia y la adolescencia



El cerebro realiza la poda sinóptica. GPOINTSTUDIO EN MAGNIFIC

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

PUBLICACIÓN: Heraldo de Aragón Domingo
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €10725.00
AUDIENCIA: 114000
AUTOR:
PÁGINA: 4
SUPERFICIE: 75.00 %
> 25 de octubre de 2026 a las 0:00



COLPISA / GENERADA POR IA

Seis gestos fáciles para un cerebro con salud

Ponte gafas, cose si te gusta, usa audífonos... Hasta los videojuegos pueden ayudar

Texto: **Julia Fernández**

Vivimos en la era de la prevención. Los avances científicos y médicos nos han permitido 'adelantarnos' a las enfermedades, no solo curarlas. Sabemos, por ejemplo, que comer saludable previene la diabetes, que el tabaco es un precursor del cáncer y que hacer ejercicio de fuerza empodera nuestros huesos. Pero ¿y el cerebro? ¿Podemos hacer algo para prevenir sus achaques? ¿Algo fácil, claro, y al alcance de todos?

«Sí, lo hay. Mucho ya lo sabíamos desde hace tiempo, pero en los últimos años la evidencia científica de sus efectos ha aumentado mucho», responde Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología. Y da datos: poniendo en práctica algunos de esos gestos «podríamos prevenir el 80 % o el 90 % de los ictus, que son la primera causa de discapacidad en la población general y la primera de fallecimiento en las mujeres». Hay más: también podemos reducir en un 30 % o 40 % las demencias. Así que ¿cómo no vamos a desgranar esas pequeñas cosas que podemos poner en práctica para un cerebro saludable desde ya mismo?

«Jugar con la consola es útil contra la demencia»

Los videojuegos tienen muy mala prensa, pero no siempre son el malo de la película. Hay estudios que demuestran que tienen efectos beneficiosos, como el de prevenir el alzhéimer. Desde 2010 se han publicado muchos estudios que ahondan en su capacidad terapéutica. «Sí son útiles y su uso es positivo, pero hay que hacer una precisión: en los adultos, adaptados y con moderación», dice Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Tampoco se trata de tirarse diez horas jugando a *Call of duty*. ¿Y en críos? Aparte de seleccionar el videojuego, porque no todos valen, hay que verlos en conjunto: «Ayudan a mejorar la psicomotricidad y la relación visual-manual, pero si el niño tiene tendencia a la adicción, son negativos».

1 Come bien, muévete más. Sí, lo que comemos también tiene efectos cerebrales. Y no hablamos de que provoque placer. «Hay que seguir una dieta saludable, no un régimen restrictivo, para prevenir enfermedades metabólicas como la obesidad, la diabetes o el colesterol alto», señala el neurólogo. Y unido a esto, hay que moverse, «practicando algún deporte o caminando 30 minutos», porque también «previene los accidentes cerebrovasculares». ¿A que no es tan raro? Y lo mejor, no solo es bueno para el cerebro. Ahora, no esperes a verle las orejas al lobo: «Hay que empezar cuanto antes, como prevención primaria, no secundaria, cuando ya se nos ha presentado el problema».

2 Apaga las pantallas. Este consejo se lo decimos mucho a los niños, pero los adultos también tenemos que reducir la exposición a ellas. Igualmente, hay que reducir el uso de redes sociales. «Es prevención neuronal. Su uso excesivo reduce la capacidad de atención, concentración y aprendizaje» en toda la población. Y en niños, donde el cerebro aún no está desarrollado totalmente, los *reels* y los *shorts* que tanto consumen «son un estímulo gratificante inmediato» que enseña al cerebro a buscarlo en la vida normal y «genera más dificultades a la hora de que se focalicen en algo». ¿Ves la tele a la vez que miras Instagram? Vete desterrando la costumbre. Ah, y por la noche ni se te ocurra encender las pantallas, no dormirás bien. Mantener una higiene del sueño es fundamental para el bienestar de nuestra red neuronal.

3 ¿No oyes? Ponte audífonos. «Todos los mal llamados órganos de los sentidos, porque donde se sienten es en el cerebro, son órganos preneuronales y son fundamentales para la cognición», explica Porta-Etessam. Y dentro de ellos hay «dos muy importantes: la vista y el oído». Cuidarlos a ellos es cuidar el cerebro y, por esto, se recomienda estar muy atentos a los primeros síntomas de fallo, independientemente de la edad. «Si empiezas con problemas de audición, consulta si necesitas audífonos y póntelos. Y lo mismo si tienes problemas de visión», enfatiza el especialista. La sordera, por ejemplo, es un factor de riesgo de la demencia. Y lo demuestran varios estudios recientes.

Sentidos
«La vista y el oído son fundamentales para la salud cerebral»

4 Cose, pinta, usa las manos. No solo hay que mantener el cerebro activo a través de leer, estudiar, etc. Si añadimos trabajo con las manos, lo estamos bordando, nunca mejor dicho. Actividades como coser, pintar o montar cosas son un refuerzo muy positivo. «Lo ideal es adaptarlo a tus gustos. Si no te gusta hacer macramé, busca otras cosas como ir a conferencias», reflexiona el experto. Y si lo hacemos en grupo, nos llevamos un dos por uno. Porque sí, el aislamiento y la soledad no le sientan bien a nuestras neuronas: «Ya lo vimos en la pandemia»

5 ¿Agobiado? Menos exigencia. «Hay una conexión clarísima entre lo que es la tensión o el estrés y el funcionamiento del cerebro», señala el presidente de la SEN. A este último no le gusta trabajar en una olla a presión. «Cuando nosotros estamos estresados, activamos el sistema uno, el de alerta. Si esa tensión es habitual, lo mantenemos activo constantemente. Esto hace que el cerebro no funcione por el sistema dos, que es más cognitivo y mucho más beneficioso», continúa. Y unido a esto, hay que cuidar la salud mental de verdad, no con frases de taza de café. Si estás deprimido, consulta al médico y trátate.

6 Ojo si tu hijo juega a fútbol. Sí, has leído bien. No es que el deporte sea malo en sí, pero por debajo de los 14 años hay que evitar que remate de cabeza. Los «microtraumatismos craneales de repetición» le pasan factura al cerebro: multiplican por seis el riesgo de sufrir alteraciones neuronales, según un estudio de 2018. Ya que estamos con este tema, un último recordatorio: protégete contra los golpes cuando vayas en bici o patinete: «Usa el casco y átalo bien». No solo por las multas.

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

PUBLICACIÓN: La Razón a Tu Salud
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €36915.20
AUDIENCIA: 134000
AUTOR: Belén Tobalina.
PÁGINA: 1,9
SUPERFICIE: 80.00 %
> 25 de octubre de 2026 a las 0:00



Cuando un ictus puede interrumpir en cualquier etapa de la vida P.9

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

A TU SALUD
SUPLEMENTO DE ALIMENTACIÓN, VIDA SANA Y MEDIO AMBIENTE DE LA RAZÓN

PUBLICACIÓN: La Razón a Tu Salud
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €36915.20
AUDIENCIA: 134000
AUTOR: Belén Tobalina.
PÁGINA: 1,9
SUPERFICIE: 80.00 %

> 25 de octubre de 2026 a las 0:00



ALBERTO R. ROLDÁN



Mi objetivo era volver a pescar como hacía cada año, y he podido. El siguiente viaje será en junio»

Antonio García-Munté
Paciente de 67 años

«He mejorado bastante el habla. Antes leía 20 palabras por minuto y ahora 200»

Rodrigo Muñoz
Paciente de 26 años

Antonio y Rodrigo, en el CEN, en Aravaca

Cuando un ictus puede interrumpir cualquier etapa de la vida

Antonio tenía 67 años cuando sufrió el ataque cerebrovascular. Rodrigo, 24. Ambos sueñan con recuperar su independencia

Belén Tobalina. MADRID

Más de 1,5 millones de europeos sufrirán un ictus este año. Hasta un 90% de los casos podrían prevenirse con el control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable en el que no tiene cabida el tabaco ni el estrés. Bien lo sabe Antonio García-Munté, de 67 años, quien el pasado 24 de marzo sufrió un ictus «estando en la bañera. Se dieron cuenta en casa porque empezó a salir agua por debajo de la puerta. Vino el 112 y en menos de dos horas me habían hecho una trombectomía y una fibrinolisis». Acababa de sufrir un ictus isquémico, el más común. «Me dio en el hemisferio derecho del cerebro por lo que me perjudicó toda la parte izquierda del cuerpo. Estuve una semana ingresado en la UVI y dos semanas en planta», recuerda. A continuación, fue al Centro de Rehabilitación Fundación Instituto San José, en Madrid, donde estuvo casi dos meses. «De allí salí andando y hablando, pero el brazo izquierdo no lo movía nada y la pierna, a duras penas», reconoce.

En junio ingresó en el Centro de Neurorrehabilitación CEN de Aravaca, donde ha recibido sesiones de neuropsicología y de terapia motora. Recuerda que le preguntaron cuál era el objetivo y no lo dudó: «Volver a pescar». Lo veían complicado, porque aunque él se acuerda «de cosas que hacía antes del ictus, no me he olvidado del inglés y he recuperado mucho el habla». También sufre cierto desequilibrio al caminar que hace que «cuando voy por la calle o por el pasillo tiendo a irme a la izquierda».

En este tiempo, ha mejorado «muchísimo». Tanto es así que en septiembre cumplió su sueño y se fue a pescar a Eslovenia. «Consulté con mi neuróloga y me dijo que sí, si me encontraba bien, y me fui con mi mejor amigo. Hay que meterse con un vadeador (el traje de pesca) en firme irregular porque hay piedras y corrientes y pude hacerlo».

Una experiencia que, según él, también le ha hecho mejorar su motricidad fina: «Hacer nudos de pesca era casi imposible, pero in situ espabilé y los pude hacer. Aunque tuve que pensar mucho y eso me dio dolor de cabeza».

«Es el noveno año que voy», dice con orgullo y no será el último. Está ya «pensando no en septiembre, sino en junio porque es la mejor época para pescar». Su sueño: «Volver a hacer mi vida normal. Volver a trabajar, soy autónomo y no me voy a jubilar mientras tenga la cabeza en su sitio. A mi edad tener la sombra de esa posible dependencia me lastraba mucho el ánimo y verme independiente me ha ayudado», dice Antonio, que resultó ser «diabético, hipertenso y fumador desde los 14 años». Lleva mal dejar de fumar. De hecho, hace poco se llevó un buen susto porque había vuelto a fumar y al ir a recargar el mechero «se me cayó gasolina en la mano y acabé en la unidad de quemados de La Paz».

Como él, uno de cada cuatro españoles sufrirá un accidente cerebrovascular a lo largo de su vida, una enfermedad que no entiende de edades: hasta un 20% de los casos se produce en menores de 50 años. Además, su incidencia está aumentando entre los jóvenes por los malos hábitos, según la SEN.

No es el caso de Rodrigo Muñoz, de 26 años, que sufrió un aneurisma cerebral por el que tuvo que ser operado en 2024 por una malformación de nacimiento: «Nada más llegar al hospital me abrieron el cráneo y me drenaron toda la sangre. Esa operación a vida o muerte duró 6 horas. Estuve tres meses sin cráneo y me operaron 4 veces en las que me abrieron y me cerraron, pero sin parte del cráneo porque se me infectó en la primera operación. En total estuve 68 días en el hospital, 10 de ellos en coma».

Ya en el hospital sus padres se pusieron a buscar centros de rehabilitación. «Llevo casi dos años en el CEN. Entré sin poder hablar, sin poder andar ni mover ni sentir la mano derecha y ahora hago deporte, esquí y natación paraolímpicos, puedo conducir... La verdad es que hago vida normal y he mejorado bastante el habla». Y tanto. Rodrigo ha pasado de tardar «1 minuto en leer 20 palabras en voz alta a decir 200». También han trabajado con él la destreza fina con un guante de electroestimulación, por ejemplo, que hace que note mejor la mano. Y quiere seguir mejorando, «sobre todo ganar más independencia porque, aunque hago de todo, hay cosas, como partir la comida, para la que necesito ayuda», explica este joven, militar de infantería de marina destinado a la Guardia Real.

«Ahora estoy de baja, y mi intención es volver en un puesto adaptado o lo que haya. Tengo que pasar otro tribunal médico para ver qué puedo hacer y qué no. Y acabo de empezar a estudiar Psicología. Porque a raíz de todo esto explicó en redes sociales las cosas, hablo de salud mental, de recuperación y me escribe mucha gente (tiene más de 150.000 seguidores) pidiéndome consejos de todo tipo. Me he dado cuenta de que así ayudo a mucha gente y me gusta hacerlo».

Dos edades, dos etapas de la vida interrumpidas por el ictus, una enfermedad en la que las primeras horas son vitales, también empezar cuanto antes con la rehabilitación. «La neurorrehabilitación marca la diferencia en la evolución paciente. Tras un ictus, los primeros momentos son cruciales. Gracias a la neurorrehabilitación, es posible reducir secuelas, también aunque pase tiempo, sobre todo en personas jóvenes, porque tienen el cerebro más plástico», explica Cristina Vázquez, cofundadora del CEN.

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