



22 Septiembre, 2024

El sueño de Iñaki, contra sus sueños

Una madre gallega narra las dificultades que afronta su hijo con narcolepsia y lamenta la falta de empatía de la sociedad

RAFA LÓPEZ
A CORUÑA

Si ya de por sí la preadolescencia es una etapa difícil, cuando concurre una enfermedad rara e incapacitante, como la narcolepsia, los problemas se multiplican. Es el caso de Iñaki, de 13 años, diagnosticado de narcolepsia desde los 6. No es lo habitual: la enfermedad —cuyo día mundial se celebra hoy, 22 de septiembre— rara vez se manifiesta antes de la adolescencia.

Su madre, Flor Borrás, viguesa residente en Baiona, relató su historia a este diario hace tres años. Ya entonces temía que la adolescencia, con su explosión de hormonas y apertura a la socialización, iba a ser complicada para el mediano de sus hijos, y reclamaba empatía. Sabía que no iba a ser fácil. La reali-

dad se lo está confirmando. Según datos publicados esta semana por la Sociedad Española de Neurología (SEN), unas 25.000 personas padecen narcolepsia en España. Pese a que los síntomas más frecuentes de esta patología son bastante identificativos, se estima que hasta un 60% de la población española y hasta un 85% de la población mundial estaría sin diagnosticar.

“La narcolepsia es un trastorno del sueño crónico que se caracteriza por que los pacientes experimentan una fuerte somnolencia durante el día”, señala Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN. Según esta doctora, los pacientes suelen tener alucinaciones, parálisis del sueño, problemas de concentración y alteraciones de la memoria.



Iñaki, niño con narcolepsia, y su madre, Flor Borrás.

En algunos casos puede aparecer la cataplejía, consistente en la caída repentina del tono muscular, desde una debilidad leve hasta una pérdida total del control muscular que lleva a un desmayo.

Iñaki no completa todas las fases del sueño, por lo que no obtiene un descanso reparador, y la somnolencia interfiere en sus actividades cotidianas. Además, padece ataques de sueño, se queda dormido en un instante. Dispone de apoyo en el colegio, pero sufre defi-

ciencias en la comunicación y trastornos en el aprendizaje. “Va cumpliendo años y cada vez se empieza a notar más, porque los niños de su edad ya empiezan a ser preadolescentes, e Iñaki no lo es —cuenta Flor Borrás, que reside en Baiona con su marido, Íñigo, y sus tres hijos—. Esta semana tuvimos entrevista con la psicóloga. Es un niño que todavía vive en un mundo de fantasía, es muy inmaduro emocionalmente. Cada vez se complica todo más, porque entra en una edad

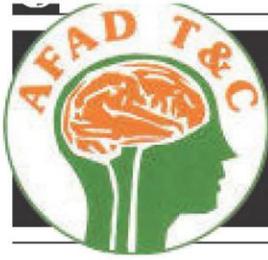
más difícil”, destaca. Además, insiste en la “falta de empatía”, la capacidad de “ponerse en lugar del otro”, que falta ante los niños diferentes, ya sea a la hora de llamarles para jugar o de invitarles a cualquier evento. “Al final, el adolescente va a lo fácil y busca el amigo guay —explica—. Como madre, lo que más te duele es ver que no invitan a tu hijo; no le llaman, no está en el grupo ni es un niño demandado a nivel social. Eso como madre duele mucho, porque quizá es la época más complicada. Es un niño distinto, y eso se nota”, admite.

Iñaki tiene dos hermanos: el mayor va a cumplir pronto los 17 años y es prácticamente un adulto, mientras que el pequeño está cerca de los 12. “Tiene mucha vida en casa con su hermano pequeño, que es el que más le entiende —detalla la madre—. Lo defiende, lo quiere y lo cuida tanto, que a veces alucinamos”.

Para esta madre de familia numerosa, quien marca como diferentes a niños como el suyo son los demás. “¿Cuál es la diferencia? —se pregunta—. Realmente, ninguna, porque Iñaki es un chaval guay, lo que pasa es que tiene mucho corazón. A la hora de la verdad, las personas, y yo me incluyo, no tenemos empatía. Es muy difícil ponerse en el lugar del otro, de lo que siente realmente”, lamenta Flor Borrás, que lucha con su familia para que el la patología del sueño de Iñaki y las dificultades que conlleva no le impidan lograr sus sueños.



23 Septiembre, 2024



TARANCÓN

PÁGINA 20

Afad reclama en el Día del Alzheimer «más asistencia y mejoras» para los pacientes



SANIDAD | ASOCIACIONES

JUANJO DEL TORO / TARANCÓN

Con motivo del día mundial del Alzheimer, la Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer y otras demencias de Tarancón y Comarca, Afad T&C, arranca hoy la edición número 22 de su semana de concienciación con multitud de actos y que tuvieron como preludeo la entrega de la pancarta anual al Ayuntamiento. Un acto en el que el alcalde, José Manuel López Carrizo, puso en valor la acción de la asociación comarcal como «principal aliado» para que la atención que las instituciones brinden a los usuarios llegue de la mejor manera posible.

«Sois el motor de la calidad de vida de las personas afectadas, eso os hace imprescindibles en la sociedad», apuntó Carrizo en este acto, que contó con la presencia de la directora del centro de día de Afad, Nuria Plaza; el presidente de Afad, Esteban López; así como usuarios del colectivo y otros miembros de la Corporación municipal.

La directora detalló los principales actos que se desarrollan durante esta semana, empezando hoy a las once de la mañana con la lectura del manifiesto en la sala polivalente del Centro Social, en una jornada que estará marcada por la «emotiva misa» en recuerdo de los enfermos fallecidos de Afad y que contará con la presencia del coro de la asociación en el convento de los Padres Franciscanos. «Son unos días muy especiales para nosotros», indica Plaza sobre una asociación que actualmente atiende a 25 personas de las 30 plazas que tiene disponible. Además, añade que realizarán diferentes charlas informativas para que la gente conozca la «gran atención» que tiene el centro ante la «falta de conocimiento» que afirma tener mucha gente de los centros de día.

Del mismo modo, repetirán acciones consolidadas como un *flash-mob* en la plaza del Ayuntamiento a las once de la mañana el jueves, o una comida de socios el domingo a



Miembros de Afad y de la Corporación municipal con López Carrizo a la cabeza, posan junto a la fachada del Consistorio. / AFAD

Afad reivindica en su día el «aumento de asistencia y mejoras» para pacientes

Bajo el lema 'Somos Específicos', la asociación, junto a colectivos regionales y nacionales, alza la voz para exigir un tratamiento particular para la demencia

las dos de la tarde para concluir su semana y a la que invitan a participar a todas las personas interesadas bajo previa inscripción.

UN TRATO JUSTO. Con cerca de un 30 por ciento de infradiagnósticos, según datos de la Sociedad

Española de Neurología, las más de 57.000 personas afectadas en la región afirman sentirse los «grandes olvidados», según palabras del presidente de Afad, que hace suyas las exigencias lanzadas a nivel nacional. «Debemos concienciar y exigir a las administraciones que

la demencia debe ser atendida de forma específica y no con fórmulas generalistas», indica López, a lo que añade al mismo tiempo una serie de reclamaciones como el derecho a recibir un diagnóstico certero o la garantía de acceso a un tratamiento actual y futuro.



22 Septiembre, 2024

DÍA MUNDIAL | BATALLA CONTRA UNO DE LOS MALES DEL SIGLO XXI

Los nuevos medicamentos contra el alzhéimer no llegan a España

Los neurólogos denuncian la decisión de la EMA de no autorizar dos fármacos que ya se usan en Estados Unidos para retrasar el avance de esta enfermedad degenerativa en su fase inicial



Los expertos aseguran que los novedosos tratamientos ralentizan la enfermedad hasta en un 35 por ciento. / EFE

AGENCIAS / MADRID

Los neurólogos españoles están decepcionados. La última decisión de la Agencia Europea del Medicamento (EMA) de no autorizar el pasado julio los dos últimos fármacos contra el alzhéimer en fase temprana priva a los pacientes de un tratamiento de «eficacia demostrada, modesta si se quiere, pero robusta». Así lo detalla el neurólogo Juan Fortea con motivo ayer del Día Mundial contra esta enfermedad degenerativa, quien confía en que la EMA revierta esta decisión que no solo ayudaría al 15 por ciento de enfermos sino que también serviría de catalizador para cambiar el sistema.

«En España no hemos hecho los deberes y en muchos sitios no hay neuropsicólogos ni biomarcadores que corroboren la presencia de la proteína amiloide que se acumula en el cerebro de estos pacientes. No podemos quedar atrás en el desarrollo de fármacos», señala.

Fortea, que es neurólogo en el hospital Santa Creu i Sant Pau de Barcelona y fue galardonado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) por su investigación en esta dolencia, afirma que estos preparados ya se prescriben en Estados Unidos, el Reino Unido, Japón, China, Israel, Corea y Emiratos Árabes, por lo que el hecho de que la EMA

se sitúe en contra «deja atrás a los pacientes europeos». «Es una decisión que no comparto ni termino de entender», insiste este experto, que puntualiza que se trata de una opinión «ampliamente compartida por sus colegas».

Recientemente, el comité asesor de la EMA recomendó que el fármaco lecanemab no se aprobase en la Unión Europa por considerar que el balance riesgo-beneficio es «desfavorable», a diferencia de los comités asesores de otras agencias reguladoras que apuestan por la seguridad de estos tratamientos, excluyendo a los pacientes con riesgo de complicación.

Fortea subraya que hay que ajustar las expectativas porque no se trata de fármacos que curen ni que puedan usar la mayoría de pacientes, pero es la «primera vez de la historia de la humanidad» en la que se modifica el curso de la enfermedad de una manera «clara e incontestable, cumpliendo los criterios de eficacia».

Eso hace que la enfermedad se ralentice en un 27 por ciento con lecanemab y un 35 por ciento con donanemab (aprobado en EEUU, pero no evaluado en Europa).

La coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Raquel Sánchez, coin-

OTRAS CLAVES

APOYO DE LA REINA SOFÍA.

La reina Sofía conmemoró ayer el Día Mundial contra el Alzheimer en un acto en Lisboa, donde se reivindicó la prevención y una mayor investigación, en el marco del Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas.

DIAGNÓSTICO PRECOZ.

El jefe de Servicio de Neurología del hospital madrileño La Luz, David Pérez, destacó ayer la importancia del diagnóstico precoz, porque los tratamientos disponibles son más eficaces en fases tempranas. «Estos tratamientos pueden ayudar a ralentizar el progreso de los síntomas, permitiendo que la persona mantenga su independencia y capacidades durante más tiempo», señaló.

'30 DÍAS, 30 GESTOS'.

El Ministerio de Derechos Sociales puso ayer en marcha la campaña 30 días, 30 gestos, con el objetivo de acercar la realidad de esta enfermedad neurodegenerativa a la sociedad, ya que, según advierte, su incidencia es cada vez mayor en todo el mundo.

cide con su colega en la necesidad de estos anti-amiloides, que eliminan la proteína que se acumula en el cerebro de los enfermos.

SORPRESA. Sánchez comparte su sorpresa ante la discrepancia de riesgo-beneficio entre agencias y muestra su «preocupación» por el hecho de que no se haya aprobado en Europa. «La no aprobación por parte de la EMA deja a los pacientes de la UE sin posibilidad de recibirlos, y coloca a los centros europeos a la cola en la innovación y la investigación», señala.

El jefe de la Unidad de Trastornos Cognitivos de Lérida, Gerard Piñol, se muestra en la misma dirección: «La EMA alega que tienen efectos secundarios importantes y, esto es cierto. Sin embargo, es una enfermedad grave con un pronóstico muy malo por lo que no podemos dejar de proporcionar medicamentos útiles».

A diferencia de los fármacos actuales, que solo palián algunos síntomas como la memoria o la atención, los nuevos actúan sobre el proceso e intentan eliminar la placa amiloide.

Los nuevos tratamientos empiezan a tener efectos según se elimina el amiloide (de 6 a 18 meses) y reducen un tercio la progresión de la enfermedad.



ACTUALIDAD

Lebrija celebra el Día Mundial del Alzheimer centrada en la sensibilización y la formación

06

24 Septiembre, 2024

SALUD La Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer de Lebrija ha organizado un amplio programa de actividades

Lebrija celebra el Día Mundial del Alzheimer

REDACCIÓN
LEBRIJA

El 21 de septiembre se celebró el Día Mundial de Alzheimer, una enfermedad que en España representa más del 60% de la dependencia y supone un coste anual de 35000 millones de euros. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España se diagnostican aproximadamente 40.000 nuevos casos de Alzheimer cada año.

Por este motivo, la Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer Virgen del Castillo ha organizado una amplia programación para conmemorar esta fecha marcada en el calendario.

A las puertas del Ayuntamiento de Lebrija, se procedió a la lectura de un manifiesto en las que se reivindica que esta conmemoración "es un

momento único y una oportunidad de realizar reivindicaciones que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas que padecen Alzheimer (ya sea los propios enfermos como sus familiares)".

El acto fue presidido por el alcalde de Lebrija, Pepe Barroso, junto a integrantes de la Corporación Municipal, personas voluntarias y trabajadores del Centro de Día de Alzheimer Miguel Dorantes. También participaron personas usuarias de la Residencia de la Caridad.

Durante su intervención, Pepe Barroso manifestó quiso "brindar nuestro apoyo a todos aquellos que sufren la enfermedad, tanto a las personas que padecen esta enfermedad como a sus familiares y cuidadores directos, quienes también padecen los efectos".

También destacó la labor realizada por la aso-



ciación de Alzheimer de Lebrija. Una asociación que "sigue creciendo, ofreciendo un amplio abanico de servicios con el princi-

pal objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas enfermas de Alzheimer o cualquier otra demencia", aseveró Barroso.

Por otra parte, la Asociación ha llevado a cabo distintas actividades de sensibilización y concien-

ciación como una campaña de información en la puerta del centro de Salud y esta tarde en la plaza de España.



ACTUALIDAD Lebrija celebra el Día Mundial del Alzheimer centrada en la sensibilización y la formación

24 Septiembre, 2024

SALUD La Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer de Lebrija ha organizado un amplio programa de actividades

Lebrija celebra el Día Mundial del Alzheimer

REDACCIÓN
LEBRIJA

El 21 de septiembre se celebró el Día Mundial de Alzheimer, una enfermedad que en España representa más del 60% de la dependencia y supone un coste anual de 35000 millones de euros. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España se diagnostican aproximadamente 40.000 nuevos casos de Alzheimer cada año.

Por este motivo, la Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer Virgen del Castillo ha organizado una amplia programación para conmemorar esta fecha marcada en el calendario.

A las puertas del Ayuntamiento de Lebrija, se procedió a la lectura de un manifiesto en las que se reivindica que esta conmemoración "es un

momento único y una oportunidad de realizar reivindicaciones que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas que padecen Alzheimer (ya sea los propios enfermos como sus familiares)".

El acto fue presidido por el alcalde de Lebrija, Pepe Barroso, junto a integrantes de la Corporación Municipal, personas voluntarias y trabajadores del Centro de Día de Alzheimer Miguel Dorantes. También participaron personas usuarias de la Residencia de la Caridad.

Durante su intervención, Pepe Barroso manifestó quiso "brindar nuestro apoyo a todos aquellos que sufren la enfermedad, tanto a las personas que padecen esta enfermedad como a sus familiares y cuidadores directos, quienes también padecen los efectos".

También destacó la labor realizada por la aso-



ciación de Alzheimer de Lebrija. Una asociación que "sigue creciendo, ofreciendo un amplio abanico de servicios con el princi-

pal objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas enfermas de Alzheimer o cualquier otra demencia", aseveró Barroso.

Por otra parte, la Asociación ha llevado a cabo distintas actividades de sensibilización y concien-

ciación como una campaña de información en la puerta del centro de Salud y esta tarde en la plaza de España.



25 Septiembre, 2024



Dos mujeres pasean a una anciana en silla de ruedas por Sevilla. PAGO PUENTES

Rebelión científica para que la Agencia Europea apruebe el medicamento contra el alzhéimer

El nuevo anticuerpo monoclonal lecanemab beneficiaría al 5% de los afectados, según la Sociedad Española de Neurología

NUÑO DOMÍNGUEZ
Madrid

El primer fármaco que ha mostrado algún efecto contra el alzhéimer en varias décadas, el lecanemab, divide a la comunidad científica y médica. Estados Unidos, China, Japón, Israel, Corea del Sur o Emiratos Árabes ya han aprobado el uso médico de este anticuerpo monoclonal. El Reino Unido acaba de darle el visto bueno, pero su sistema público no lo suministrará, porque considera que sus efectos son demasiado modestos para su coste, de unos 24.000 euros al año por paciente. A contracorriente, la Agencia Europea del Medicamento (EMA) lo rechazó en julio al considerar que sus beneficios —reduce un 27% el avance de la enfermedad— no compensan los riesgos —hemorragias cerebrales y muerte de dos pacientes—.

El alzhéimer es la principal causa de demencia, y afecta a

unos 50 millones de personas en el mundo. El envejecimiento de la población amenaza con multiplicar estas cifras antes de mediados de siglo. Las asociaciones de pacientes han recibido la llegada de este medicamento con esperanza, pero lo cierto es que la inmensa mayoría no podrá beneficiarse de él, pues funciona solo en casos muy tempranos, antes de que la dolencia esté avanzada. El donanemab, un segundo anticuerpo similar que reduce un 35% el avance del alzhéimer, también ha sido aprobado en Estados Unidos, pero sigue en evaluación en Europa.

En un movimiento poco habitual, cuatro prestigiosos investigadores internacionales que llevan décadas estudiando esta enfermedad han enviado una carta abierta a EL PAÍS para pedir que Europa reconsidere su decisión y apruebe esta clase de fármacos. La decisión de la EMA “niega el acceso a los pacientes y sus médicos a un tratamiento que puede cambiarles la vida”, escriben Bart de Strooper, cofundador del Instituto de Investigación de Demencia del Reino Unido; Henrik Zetterberg, de la Universidad de Gotemburgo (Suecia); Christian Haas, de Múnich (Alemania), y John Hardy, del University College (Reino Unido).

Los investigadores destacan la paradoja de que el lecanemab na-

ció en Europa, cuando en los años noventa el sueco Lars Lannfelt fundó una compañía para desarrollar un anticuerpo monoclonal contra la proteína beta-amiloide, que se acumula en el cerebro de los pacientes. Posteriormente, la compañía de Lannfelt fue adquirida por la japonesa Eisai, que finalmente ha desarrollado el medicamento junto a la estadounidense Biogen con el nombre comercial de Leqembi. El no de Europa “estrangula” la investigación en este campo dentro de la Unión Europea, que queda posicionada “como un seguidor, en lugar de un líder”, añaden los firmantes.

Esta situación “se debe al fatalismo que existe respecto a la demencia”, añade De Strooper por correo electrónico. “Un medicamento con la eficacia y los efectos secundarios del lecanemab sería aceptado en otros campos de la medicina donde, como en este caso, no hay alternativa disponible”. Hace unas semanas, Hardy alertó de que en Europa habrá tratamientos de alzhéimer distintos para ricos, los que puedan viajar a EE UU u otro país, y el resto de la población.

Los conflictos de intereses están en el centro de la polémica. Al contrario que la FDA, la EMA veta de sus paneles a científicos que tienen relaciones comerciales con

las farmacéuticas. Precisamente de eso se quejan De Strooper, Zetterberg y el resto de firmantes: no les han dejado participar en el proceso de evaluación de lecanemab porque son consultores habituales de varias empresas, incluida Eisai. Ambos detallan a EL PAÍS que en esas asesorías ganan unos 300 euros la hora, y que se trata de colaboraciones puntuales que no condicionan su opinión como “líderes” de la investigación en alzhéimer. Los investigadores quieren que sean los pacientes quienes decidan si toman el fármaco considerando los riesgos.

Escáneres cerebrales

Con los datos publicados hasta ahora, no hay forma de saber si lecanemab tiene un efecto cognitivo apreciable. El 27% de reducción de avance de la enfermedad puede traducirse en cinco meses ganados a la dolencia en un periodo de año y medio, pero no se sabe si esos beneficios continúan si se toma el fármaco durante más tiempo. Las dos compañías de Leqembi acaban de presentar datos de seguimiento de pacientes durante tres años en el Congreso de la Asociación Internacional de Alzhéimer, celebrado en Filadelfia, que muestran que la mejora cognitiva sí se mantiene y que estaría ya justo en el umbral de la relevancia clínica.

En el estudio original, que analizó a unos 1.700 pacientes, unos 80 de ellos en España, los escáneres cerebrales del 12% mostraron anomalías asociadas a la proteína amiloide que pueden producir inflamación del cerebro y hemorragias. Dos pacientes murieron debido al uso del fármaco. Las empresas dicen que los efectos secundarios se resuelven por sí solos en la mayoría de los casos y se concentran en los primeros meses de tratamiento.

En EE UU, el lecanemab cuesta 26.500 dólares al año, unos 24.000 euros. El país aprobó el fármaco en enero de 2023, pero su llegada a los pacientes está siendo lenta por las dudas sobre su eficacia, su coste y los efectos secundarios, informa Reuters. El verano pasado, un estudio estimó que implantar Leqembi en Europa costaría 133.000 millones de euros, la mitad de todo el gasto farmacéutico de la UE. Pero esa cantidad podría ser bastante menor debido a que muchas personas quedarían excluidas por contraindicaciones, como tomar anticoagulantes o tener el perfil genético APOE4.

Estos nuevos fármacos requieren un test genético, una punción lumbar para determinar la cantidad de amiloide en el cerebro y varios escáneres para descartar efectos secundarios. Además, habría que administrarlo de forma preventiva durante el resto de la vida. La dosis actual son dos inyecciones intravenosas que hay que poner en el hospital. La gran esperanza es que avance el diagnóstico temprano, sobre todo con análisis de sangre de proteína tau, que aún no son habituales en muchos hospitales.

“

En otros campos donde, como en este caso, no hay alternativa disponible, el fármaco sería aceptado”

Bart de Strooper

Cofundador del Instituto de Investigación de Demencia del Reino Unido

Los investigadores quieren que sean los pacientes quienes decidan si lo toman

Se administraría de forma preventiva durante el resto de la vida del enfermo



28 Septiembre, 2024

El Autobús del Cerebro para ver el riesgo cardiovascular llega el día 1

Neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen hasta el aparcamiento del Hospital Santa Bárbara donde estará instalado

M.H. SORIA

El Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN) visitará Soria el martes 1 de octubre para tratar de inculcar a la población la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas, que ya afectan a más de 23 millones de personas en España y a más de 1,1 millones en Castilla y León. Dentro del autobús, que estará localizado en el aparcamiento del Hospital Santa Bárbara, de 10.00 a 18.00 horas, neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen, donde podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral y donde podrán también realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental.

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 Autobús del Cerebro forma parte de la campaña de la Semana del Cerebro 2024 de la Sociedad Española de Neurología, que cuenta con la participación de asociaciones de pacientes y sociedades autonómicas de Neurología, autoridades y personalidades, así como con el patrocinio y la colaboración de empresas e entidades.

El Autobús del Cerebro cuenta con 50 m² divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio



El Autobús del Cerebro estará en el aparcamiento del Santa Bárbara de 10.00 a 18.00 horas. HDS

del cerebro. Dispone de una zona equipada con camillas y equipos doppler (ecografía que utiliza ondas sonoras para mostrar cómo circula la sangre a través de sus vasos sanguíneos) para medir el funcionamiento cerebrovascular y el estado de las arterias de cada persona, así como con utensilios de medición para determinar el riesgo cerebrovascular. También cuenta con un espacio donde la población podrá obtener información sobre las distintas enfermedades neurológicas y donde los neurólogos ofrecen una aten-

ción personalizada y solventan dudas. Y, además, dispone de otro espacio, destinado tanto a adultos como a niños, con juegos de percepción, juegos de lógica, juegos de planificación y educación, pruebas cognitivas y de habilidad visuoespacial que permiten a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica. Enferme-

dades neurológicas como el Alzheimer, parkinson, ictus, ELA, esclerosis múltiple, epilepsia, migraña, etc, lideran las tablas de las principales causas de discapacidad en España. Además, el año pasado, las enfermedades neurológicas fueron las responsables del 14% de los fallecimientos, con enfermedades como de la Alzheimer o el ictus también encabezando la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.

Pero, además, estas cifras seguirán en aumento en los próximos años

si no se toman medidas. La SEN estima que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35% y que en 25 años se triplicará el número de casos del Alzheimer y de Parkinson. Por el contrario, solo teniendo en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España (como son el ictus, la demencia y la epilepsia) permitiría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España.

CEREBRO SANO

Evita el sobrepeso y realiza algún actividad física de forma regular, bien deporte o paseos de al menos 30 minutos.

Evita los tóxicos como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y drogas.

Controla factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperlipidemia.

Potencia tus relaciones sociales evitando el aislamiento.

Evita el exceso de grasas animales, azúcar, sal y procesados.

Trata de dormir unas 8 horas.

Moderación en el uso de pantallas digitales. Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración y su uso nocturno genera mayor dificultad para dormir.

Protege tu cerebro con el casco



28 Septiembre, 2024

SANIDAD | CUIDAR LOS BUENOS HÁBITOS PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

MARÍA ALONSO (EFE)

Puede que la próxima vez que haya una pandemia, nada tenga que ver con una enfermedad infecciosa. De hecho hay varias *pandemias* que acechan al ser humano que van desde la depresión a la obesidad, pero que podría tomarse también en forma de enfermedades de carácter neurológico. Así lo cree el director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, que advierte que la previsión es que los casos de este tipo de alteraciones se disparen en los próximos años.

En el supuesto del alzhéimer, apunta, el pronóstico es que se pase de los 700.000 afectados que hay actualmente en España a unos dos millones en 2050.

«Nosotros lo catalogamos como una auténtica pandemia. Desde hace ya varios años venimos asistiendo a que los enfermos se están disparando en todo el mundo y en España enfermedades como el párkinson ya se han duplicado en los últimos 25 años», apunta el también excoordinador de la Sociedad Española de Neurología.

La incidencia del ictus, que causa la muerte de seis millones de personas al año en el mundo y afecta a unas 1.500 por cada millón de habitantes en España, también se incrementará de manera importante. Como detalla Pérez, en nuestro país se prevé que aumente un 35 por ciento hasta 2035.

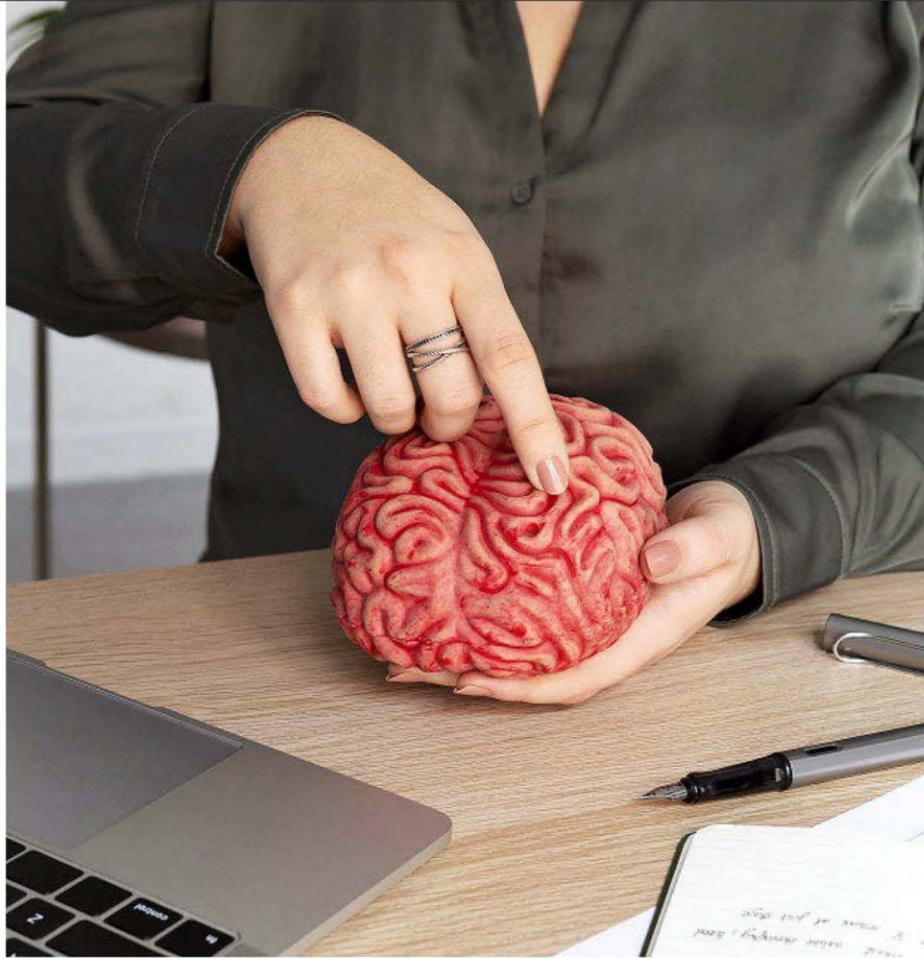
Las principales causas de este «preocupante» aumento de casos son, según el neurólogo, el envejecimiento de la población y los malos hábitos de vida asentados en las sociedades modernas.

«Hay todo un nicho de enfermedades que están ligadas al envejecimiento poblacional, como las neurodegenerativas tipo párkinson, ictus, demencia o alzhéimer. Pero en general vivimos mal, acelerados, con mucho estrés, y además comemos demasiadas comidas procesadas y estamos rodeados de demasiados estímulos continuos», afirma Pérez.

DAR UN DESCANSO AL CEREBRO.

En este sentido, el experto apunta que la mayoría de la gente «no da un descanso» a su cerebro con acciones reparadoras como dormir bien y lo suficiente, leer habitualmente o controlar el estrés mediante la relajación, la respiración consciente o incluso la meditación.

«El cerebro asume mal vivir en una sociedad tan hiperestimulada y esto en definitiva sí que va a pa-



LA PANDEMIA QUE VIENE

El director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, advierte que las enfermedades del sistema nervioso son una auténtica amenaza y que la previsión es que los casos se disparen en los próximos años

sar factura, porque son pocos los momentos de silencio y sosiego, sobre todo si no los buscamos», indica este experto.

Además, subraya, que no hay una conciencia generalizada sobre

la relación entre estos malos hábitos y las enfermedades neurológicas, por lo que la gente cuida «poco» esta órgano tan preciado.

Asimismo, diferentes estudios estiman que la población duerme

actualmente un 20 por ciento menos que varias décadas atrás, lo que, como asevera Hernando, también puede aumentar el riesgo de padecer algunas enfermedades de este tipo.

Más especialistas por habitante

Según la Federación Europea de Sociedades Neurológicas (EFNS), es necesario contar con cinco neurólogos por cada 100.000 habitantes, pero en países como España la sanidad pública dispone de tan solo tres por cada 100.000 personas y, en Andalucía, la cifra disminuye hasta 2,5.

«Estamos casi a la mitad de lo que se considera que debería ser la asistencia neurológica y encima en muchos hospitales comarcales en Andalucía no existe ni siquiera la figura del neurólogo», critica Hernando Pérez. Para él, el problema no es tan solo la situación actual, sino de futuro.

«Ahora ya hay una carencia absoluta de neurólogos, pero es que con estas cifras de enfermedades que prevenimos de aquí a unos años, es evidente que ya debería estar tomándose conciencia e ir aumentando la dotación, porque es algo que creo que nos va a estallar en las manos. Se aventura un choque importante», concluye.

«Sabemos que nuestro cerebro durante el sueño depura una proteína que se llama beta amiloide, que se pega a las neuronas y favorece la enfermedad de Alzheimer. El dormir poco se vincula mucho al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas porque este sistema actúa en la fase de sueño profundo y si no dormimos lo suficiente estamos favoreciendo la acumulación de estas proteínas tóxicas», indica.

Detalla, igualmente, que para saber si uno ha dormido correctamente la clave es despertarse con energía y llegar al final del día sin sensación de cansancio ni de agotamiento.

«Realmente, si uno lo piensa desde un punto de vista biológico, el despertador es un contrasentido, ya que corta de raíz el sueño profundo. Nos deberíamos despertar espontáneamente una vez hayamos cumplido nuestro ciclo de descanso», comenta.



SANIDAD | CUIDAR LOS BUENOS HÁBITOS PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

MARÍA ALONSO (EFE)

Puede que la próxima vez que haya una pandemia, nada tenga que ver con una enfermedad infecciosa. De hecho hay varias *pandemias* que acechan al ser humano que van desde la depresión a la obesidad, pero que podría tomarse también en forma de enfermedades de carácter neurológico. Así lo cree el director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, que advierte que la previsión es que los casos de este tipo de alteraciones se disparen en los próximos años.

En el supuesto del alzhéimer, apunta, el pronóstico es que se pase de los 700.000 afectados que hay actualmente en España a unos dos millones en 2050.

«Nosotros lo catalogamos como una auténtica pandemia. Desde hace ya varios años venimos asistiendo a que los enfermos se están disparando en todo el mundo y en España enfermedades como el párkinson ya se han duplicado en los últimos 25 años», apunta el también excoordinador de la Sociedad Española de Neurología.

La incidencia del ictus, que causa la muerte de seis millones de personas al año en el mundo y afecta a unas 1.500 por cada millón de habitantes en España, también se incrementará de manera importante. Como detalla Pérez, en nuestro país se prevé que aumente un 35 por ciento hasta 2035.

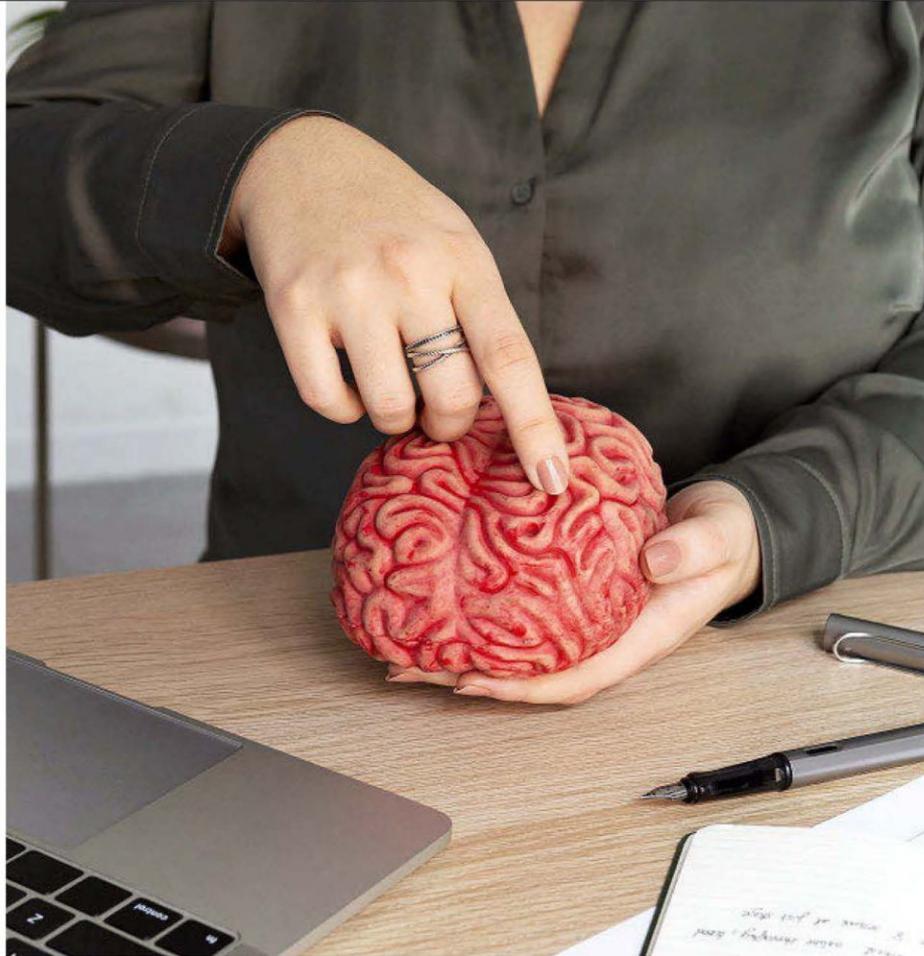
Las principales causas de este «preocupante» aumento de casos son, según el neurólogo, el envejecimiento de la población y los malos hábitos de vida asentados en las sociedades modernas.

«Hay todo un nicho de enfermedades que están ligadas al envejecimiento poblacional, como las neurodegenerativas tipo párkinson, ictus, demencia o alzhéimer. Pero en general vivimos mal, acelerados, con mucho estrés, y además comemos demasiadas comidas procesadas y estamos rodeados de demasiados estímulos continuos», afirma Pérez.

DAR UN DESCANSO AL CEREBRO.

En este sentido, el experto apunta que la mayoría de la gente «no da un descanso» a su cerebro con acciones reparadoras como dormir bien y lo suficiente, leer habitualmente o controlar el estrés mediante la relajación, la respiración consciente o incluso la meditación.

«El cerebro asume mal vivir en una sociedad tan hiperestimulada y esto en definitiva sí que va a pa-



LA PANDEMIA QUE VIENE

El director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, advierte que las enfermedades del sistema nervioso son una auténtica amenaza y que la previsión es que los casos se disparen en los próximos años

sar factura, porque son pocos los momentos de silencio y sosiego, sobre todo si no los buscamos», indica este experto.

Además, subraya, que no hay una conciencia generalizada sobre

la relación entre estos malos hábitos y las enfermedades neurológicas, por lo que la gente cuida «poco» esta órgano tan preciado.

Asimismo, diferentes estudios estiman que la población duerme

actualmente un 20 por ciento menos que varias décadas atrás, lo que, como asevera Hernando, también puede aumentar el riesgo de padecer algunas enfermedades de este tipo.

Más especialistas por habitante

Según la Federación Europea de Sociedades Neurológicas (EFNS), es necesario contar con cinco neurólogos por cada 100.000 habitantes, pero en países como España la sanidad pública dispone de tan solo tres por cada 100.000 personas y, en Andalucía, la cifra disminuye hasta 2,5.

«Estamos casi a la mitad de lo que se considera que debería ser la asistencia neurológica y encima en muchos hospitales comarcales en Andalucía no existe ni siquiera la figura del neurólogo», critica Hernando Pérez. Para él, el problema no es tan solo la situación actual, sino de futuro.

«Ahora ya hay una carencia absoluta de neurólogos, pero es que con estas cifras de enfermedades que prevenimos de aquí a unos años, es evidente que ya debería estar tomándose conciencia e ir aumentando la dotación, porque es algo que creo que nos va a estallar en las manos. Se aventura un choque importante», concluye.

«Sabemos que nuestro cerebro durante el sueño depura una proteína que se llama beta amiloide, que se pega a las neuronas y favorece la enfermedad de Alzheimer. El dormir poco se vincula mucho al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas porque este sistema actúa en la fase de sueño profundo y si no dormimos lo suficiente estamos favoreciendo la acumulación de estas proteínas tóxicas», indica.

Detalla, igualmente, que para saber si uno ha dormido correctamente la clave es despertarse con energía y llegar al final del día sin sensación de cansancio ni de agotamiento.

«Realmente, si uno lo piensa desde un punto de vista biológico, el despertador es un contrasentido, ya que corta de raíz el sueño profundo. Nos deberíamos despertar espontáneamente una vez hayamos cumplido nuestro ciclo de descanso», comenta.

SANIDAD | CUIDAR LOS BUENOS HÁBITOS PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

MARÍA ALONSO (EFE)

Puede que la próxima vez que haya una pandemia, nada tenga que ver con una enfermedad infecciosa. De hecho hay varias *pandemias* que acechan al ser humano que van desde la depresión a la obesidad, pero que podría tomarse también en forma de enfermedades de carácter neurológico. Así lo cree el director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, que advierte que la previsión es que los casos de este tipo de alteraciones se disparen en los próximos años.

En el supuesto del alzhéimer, apunta, el pronóstico es que se pase de los 700.000 afectados que hay actualmente en España a unos dos millones en 2050.

«Nosotros lo catalogamos como una auténtica pandemia. Desde hace ya varios años venimos asistiendo a que los enfermos se están disparando en todo el mundo y en España enfermedades como el párkinson ya se han duplicado en los últimos 25 años», apunta el también excoordinador de la Sociedad Española de Neurología.

La incidencia del ictus, que causa la muerte de seis millones de personas al año en el mundo y afecta a unas 1.500 por cada millón de habitantes en España, también se incrementará de manera importante. Como detalla Pérez, en nuestro país se prevé que aumente un 35 por ciento hasta 2035.

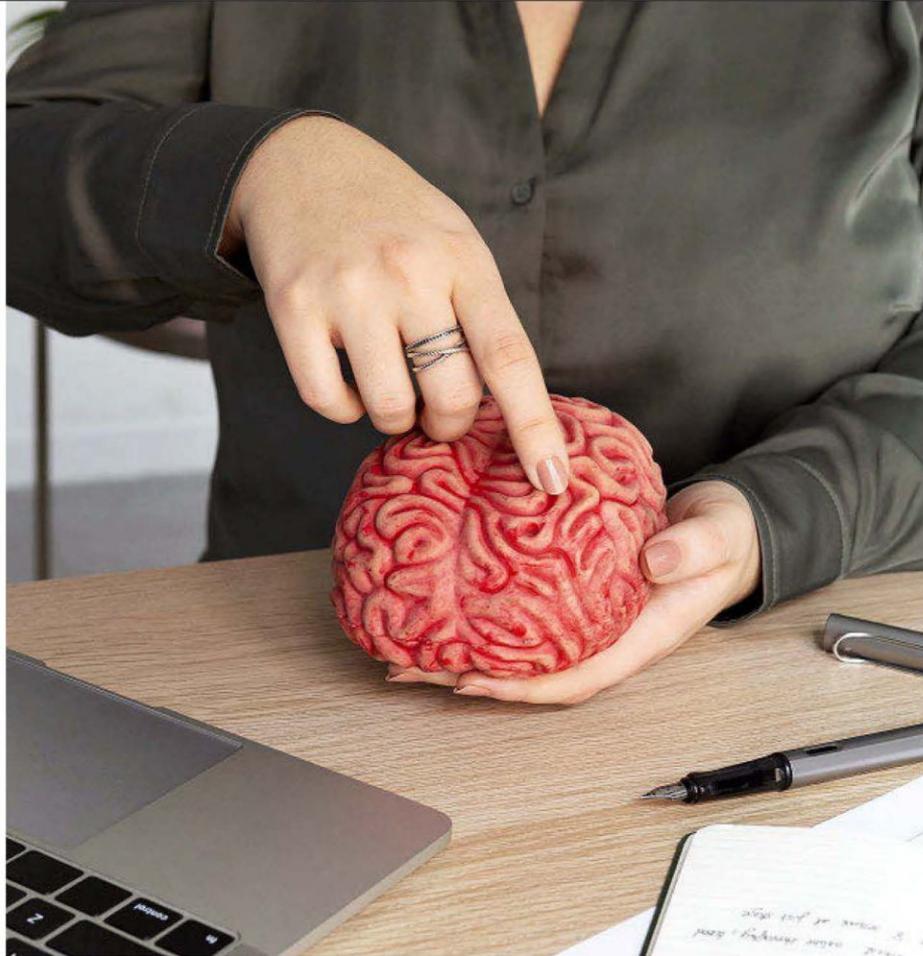
Las principales causas de este «preocupante» aumento de casos son, según el neurólogo, el envejecimiento de la población y los malos hábitos de vida asentados en las sociedades modernas.

«Hay todo un nicho de enfermedades que están ligadas al envejecimiento poblacional, como las neurodegenerativas tipo párkinson, ictus, demencia o alzhéimer. Pero en general vivimos mal, acelerados, con mucho estrés, y además comemos demasiadas comidas procesadas y estamos rodeados de demasiados estímulos continuos», afirma Pérez.

DAR UN DESCANSO AL CEREBRO.

En este sentido, el experto apunta que la mayoría de la gente «no da un descanso» a su cerebro con acciones reparadoras como dormir bien y lo suficiente, leer habitualmente o controlar el estrés mediante la relajación, la respiración consciente o incluso la meditación.

«El cerebro asume mal vivir en una sociedad tan hiperestimulada y esto en definitiva sí que va a pa-



LA PANDEMIA QUE VIENE

El director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, advierte que las enfermedades del sistema nervioso son una auténtica amenaza y que la previsión es que los casos se disparen en los próximos años

sar factura, porque son pocos los momentos de silencio y sosiego, sobre todo si no los buscamos», indica este experto.

Además, subraya, que no hay una conciencia generalizada sobre

la relación entre estos malos hábitos y las enfermedades neurológicas, por lo que la gente cuida «poco» esta órgano tan preciado.

Asimismo, diferentes estudios estiman que la población duerme

actualmente un 20 por ciento menos que varias décadas atrás, lo que, como asevera Hernando, también puede aumentar el riesgo de padecer algunas enfermedades de este tipo.

Más especialistas por habitante

Según la Federación Europea de Sociedades Neurológicas (EFNS), es necesario contar con cinco neurólogos por cada 100.000 habitantes, pero en países como España la sanidad pública dispone de tan solo tres por cada 100.000 personas y, en Andalucía, la cifra disminuye hasta 2,5.

«Estamos casi a la mitad de lo que se considera que debería ser la asistencia neurológica y encima en muchos hospitales comarcales en Andalucía no existe ni siquiera la figura del neurólogo», critica Hernando Pérez. Para él, el problema no es tan solo la situación actual, sino de futuro.

«Ahora ya hay una carencia absoluta de neurólogos, pero es que con estas cifras de enfermedades que prevenimos de aquí a unos años, es evidente que ya debería estar tomándose conciencia e ir aumentando la dotación, porque es algo que creo que nos va a estallar en las manos. Se aventura un choque importante», concluye.

«Sabemos que nuestro cerebro durante el sueño depura una proteína que se llama beta amiloide, que se pega a las neuronas y favorece la enfermedad de Alzheimer. El dormir poco se vincula mucho al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas porque este sistema actúa en la fase de sueño profundo y si no dormimos lo suficiente estamos favoreciendo la acumulación de estas proteínas tóxicas», indica.

Detalla, igualmente, que para saber si uno ha dormido correctamente la clave es despertarse con energía y llegar al final del día sin sensación de cansancio ni de agotamiento.

«Realmente, si uno lo piensa desde un punto de vista biológico, el despertador es un contrasentido, ya que corta de raíz el sueño profundo. Nos deberíamos despertar espontáneamente una vez hayamos cumplido nuestro ciclo de descanso», comenta.