

CAPACES

RAFA MIR

Rompe su silencio: "La verdad me hará superar esta situación tan traumática"



La importancia de la fisioterapia en los procesos de neurorrehabilitación: "Algunos pacientes nos necesitan toda la vida"

MERCHE BORJA | NOTICIA 08.09.2024 - 09:32H



Este 8 de septiembre es el día mundial de la fisioterapia.

[La importancia de los hospitales de media estancia: "Los pacientes vienen a recuperar su capacidad funcional".](#)

ANIVERSARIO



Servicio, compromiso y de

CASA DE SU MAJESTAD EL REY

S.M. la Reina

AUDIENCIA A UNA REPRESENTACIÓN DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA – ADELA

Palacio de La Zarzuela. Madrid, 9.9.2024

[Salud](#)

Su Majestad la Reina recibirá en audiencia a una representación de la Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica para exponer el trabajo Asociación.

Doña Letizia recibirá en el Palacio de La Zarzuela a la Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica – adELA, organización sin ánimo de lucro, de ámbito estatal, dedicada a ayudar a las personas con ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica) y otras enfermedades de la motoneurona, para mejorar su calidad de vida.

adELA fue fundada en 1990 por un pequeño grupo de amigos, familiares y cuidadores de enfermos de ELA, con apoyo del célebre científico y Premio Príncipe de Asturias, Stephen Hawking, afectado él mismo, fue declarada de Utilidad Pública en 1995 por el Consejo de Ministros. En el año 2000, S.M. la Reina Doña Sofía concedió ser su Presidenta de Honor, ratificando la constancia y el compromiso de la Asociación con la sociedad. En la actualidad la Reina Doña Letizia es la Presidenta de Honor.

La asociación es miembro fundador de la Alianza Internacional de Asociaciones de ELA creada en 1992 (International Alliance of Als/MND Associations). Le fue concedido el Sello de Reconocimiento de la Fundación del Cerebro (FEEN) como garantía de Excelencia.

Conforme a sus Estatutos, adELA extiende su actividad a todo el territorio español. Su misión principal es la promoción de acciones destinadas a mejorar la calidad de vida de personas afectadas por la ELA u otras enfermedades de las motoneuronas. En febrero de 2016 consiguió el Sello de Fundación Lealtad, que acredita que la Asociación cumple con los 9 Principios de Transparencia y Buenas Prácticas.

© PÁGINA OFICIAL DE LA CASA DE SU MAJESTAD EL REY



CLASE

Ingresá

Gourmet

Break

Series y Peliculas

Trendy

El Cronista ▪ Clase ▪ Gourmet ▪ Alimentación

Salud y nutrición

Los alimentos que los expertos recomiendan cenar para prevenir el deterioro cognitivo

Los neurólogos están prestando cada vez más atención a la relación entre la dieta y la salud cerebral.

Actualizado el 4 de Septiembre de 2024 20:30



Escuchar
3:00 minutos



En esta noticia

La importancia de una cena balanceada para el cerebro

¿Cuáles son los alimentos que se deben evitar para cuidar la salud cognitiva?

La **alimentación** juega un **papel fundamental en la salud general**, pero su impacto en el **funcionamiento cerebral** recién comienza a entenderse. Algunos **expertos en neurología** están poniendo el **foco en la cena** como una oportunidad clave para **incorporar alimentos que podrían ayudar** a prevenir el deterioro cognitivo.



requiere más investigación, **los especialistas empezaron a elaborar recomendaciones** basadas en los datos disponibles. Descubrí cuáles son los alimentos indispensables para la salud de nuestro cerebro.

Salud. La investigación científica que reveló la sorpresiva edad a la que empiezan a envejecer los hombres

Salud. La investigación científica que asegura que dormir temprano cuida la salud mental y previene el envejecimiento

La importancia de una cena balanceada para el cerebro

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología** citados en un artículo de Alimento+, alrededor de **800.000 personas en ese país padecen algún tipo de demencia**. Aunque esta **cifra aumenta con la edad**, también se dan casos en personas más jóvenes.

Frente a esta realidad, **los neurólogos están prestando cada vez más atención a la dieta como factor preventivo**.



Los expertos recomiendan un enfoque alimenticio balanceado para mantener una buena salud cerebral a largo plazo. (Fuente: Pexels)

Un **reconocido especialista** en el tema compartió su enfoque para una cena ideal. Este incluye **alimentos ricos en omega-3, vitaminas y minerales** con propiedades antiinflamatorias. El experto destaca el **salmón a la parrilla, la cúrcuma y el brócoli al vapor** como componentes clave de una cena saludable para el cerebro.

Revelador. Una investigación científica que duró más de 8 años reveló el impacto en la salud de hacer ejercicios solo los fines de semana

Revelador. Los estudios genéticos que aseguran que todos los



¿Cuáles son los alimentos que se deben evitar para cuidar la salud cognitiva?

Si bien una **alimentación variada** suele ser beneficiosa por sí misma, el neurólogo advierte sobre **ciertos excesos que podrían perjudicar la salud cerebral**. Entre los alimentos a limitar, menciona:

Los carbohidratos refinados.

Las **carnes rojas**.

Los productos ultraprocesados.

El azúcar.

La sal.



Estos elementos, **consumidos en grandes cantidades, podrían incrementar** el riesgo de desarrollar problemas cognitivos.

Por eso, el **especialista recomienda moderación y un enfoque balanceado en la dieta**, priorizando los nutrientes que favorecen el funcionamiento óptimo del cerebro a largo plazo.

Antes de realizar o modificar un plan alimenticio, se recomienda consultar con un especialista.

Noticias de tu interés

Compartí tus comentarios

¿Querés dejar tu opinión? Registrate para comentar este artículo.

INGRESÁ

Comentar





Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

AVANCE PARA EL TRATAMIENTO PRECOZ

Ubrogepant: así es el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza

Este nuevo medicamento, que aún está en estudio, 'promete' detener la migraña antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza



Ubrogepant: así el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza / FREEPIK

Rafa Sardiña

03 SEPT 2024 13:55 Actualizada 03 SEPT 2024 22:23



La **migraña** afecta a más de cinco millones de españoles. Es una de las principales causas de [discapacidad](#) en todo el mundo. Sin embargo, el 40% de los pacientes está sin diagnosticar, como alertan desde la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN).

PUBLICIDAD

Actualmente, **no existe en el mercado un tratamiento que cure esta enfermedad neurológica** de forma definitiva.

Noticias relacionadas

Artritis, migraña, fibromialgia... ¿Cómo puede la vitamina D ayudar a reducir el dolor crónico?

La migraña en datos: Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 nuevos casos

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña

Sin embargo, un nuevo medicamento ‘promete’ detener la [migraña](#) antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza. Se llama **ubrogепant** y puede ser eficaz para que los pacientes continúen con su vida diaria sin apenas molestias.

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña





La mayoría de las mujeres que sufren migrañas experimentan una mejoría durante el embarazo / FREEPIK

En el estudio, publicado en la revista científica [‘Neurology’](#), participaron 518 participantes que habían sufrido migraña durante al menos un año. Y que habían sufrido entre dos y ocho ataques al mes en las doce semanas previas al inicio de la investigación.

PUBLICIDAD

Todos ellos experimentaron habitualmente signos que les “avisaba” de que una migraña comenzaría en las próximas

horas. Después de dividir a los participantes en dos grupos:

- El primero de ellos recibió un **placebo para los síntomas iniciales que se presentan antes del desarrollo de la migraña**. Estas pequeñas advertencias, que pueden ser [estreñimiento](#), cambios en el estado de ánimo, rigidez en el cuello o bostezos frecuentes sin necesidad de estar cansado. Además del placebo, también les administraron 100 mg de ubrogепant cuando comenzaron los síntomas.
- El segundo grupo tomó ubrogепant para el **malestar que precede a la migraña** y placebo cuando se desencadenaron los síntomas propios de esta patología, como dolor en un lado de la cabeza, sensibilidad a la luz, náuseas y vómitos.

El 65% de los que tomaron este [fármaco](#) desde el primer momento señalaron a los investigadores que no se sentían "limitados" y que eran capaces de hacer todo. Tan solo dos horas después de tomar la medicación, el 73% "no tenía ninguna discapacidad y eran capaces de funcionar normalmente" en comparación con los que tomaron placebo.

¿Se puede solucionar la migraña con el tratamiento quirúrgico que se ha puesto de moda?



El estrés, la tensión o la angustia son factores ambientales que pueden desencadenar o empeorar un episodio de migraña / FREEPIK

Un fármaco para que la migraña no "pare" la vida

El autor del estudio, el **doctor Richard B. Lipton**, del Albert Einstein College of Medicine en el Bronx de Nuevo York, y miembro de la Academia Estadounidense de Neurología, explica que "la migraña es una de las enfermedades más prevalentes en todo el mundo, pero muchas personas que la padecen no reciben tratamiento".

PUBLICIDAD

Por eso, es fundamental "mejorar la atención de los primeros signos de migraña, incluso antes de que comience el [dolor de cabeza](#), puede ser clave para mejorar los resultados".

- "Nuestros hallazgos son alentadores y sugieren que el ubrogapant puede ayudar a las personas con migraña a **funcionar con normalidad y seguir con su vida diaria**".

Este avance puede permitir que "las personas que experimentan señales de advertencia tempranas antes de que se presente la migraña puedan tratar rápidamente los ataques en sus primeras etapas y continuar con su vida diaria con pocas molestias y [trastornos](#)".

Entre el 40 y el 60% de las personas que padecen migraña experimentan la fase de pródromo, que son señales de la enfermedad, incluso dos días antes del ataque.

Tipos de migraña

- Frecuencia. La migraña crónica es aquella que ocurre menos de 14 días al mes o crónica, cuando se da 15 o más días al mes en los últimos tres meses, con al menos ocho episodios.
- Presencia o no de aura. Son el conjunto de síntomas neurológicos que aparecen unos 60 minutos antes de la aparición del dolor de cabeza. El más común es el aura visual, destellos de luces o pérdida de visión. Afecta entre un 15 y 30% de los pacientes.



En los últimos años ha habido grandes avances en los fármacos contra la migraña / ADOBE STOCK

La migraña no es un simple dolor de cabeza

Las características propias de la migraña la convierten en una patología muy incapacitante.

La aparición de una crisis de migraña impide a quien la sufre poder llevar a cabo su actividad, afectando a su productividad laboral y académica. Esto explica la elevada tasa de [absentismo laboral](#) de **hasta 14,6 días perdidos al año** para personas con migraña crónica.

Te puede interesar

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

La cefalea en racimos en primera persona: "Es el dolor más fuerte que he sentido jamás"

FISIOTERAPIA

La otra causa de los dolores de cabeza frecuentes, que no está donde crees pero se puede tratar

NEUROLOGÍA

Migraña: ¿Cómo prevenir el dolor de la que ya es la segunda causa de discapacidad en el mundo?



Sin embargo, a pesar de su impacto, se trata de una patología estigmatizada.

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

MIGRAÑAS

DOLOR DE CABEZA

MEDICAMENTOS

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Salud **Guía**

Guías de Salud Cuidamos tu salud



Iniciar sesión con Google



Utiliza tu cuenta de Google para iniciar sesión en **elcorreogallego.es**

Olvídate de recordar más contraseñas. Iniciar sesión es rápido, fácil y seguro.



Continuar

AVANCE PARA EL TRATAMIENTO PRECOZ

Ubrogepant: así es el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza

Este nuevo medicamento, que aún está en estudio, 'promete' detener la migraña antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza



Ubrogepant: así el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza / **FREEPIK**



Rafa Sardiña

03 SEPT 2024 13:56 Actualizada 03 SEPT 2024 22:23



La **migraña** afecta a más de cinco millones de españoles. Es una de las principales causas de [discapacidad](#) en todo el mundo. Sin embargo, el 40% de los pacientes está sin diagnosticar, como alertan desde la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN).

PUBLICIDAD

Actualmente, **no existe en el mercado un tratamiento que cure esta**

enfermedad neurológica de forma definitiva.

Noticias relacionadas

Artritis, migraña, fibromialgia... ¿Cómo puede la vitamina D ayudar a reducir el dolor crónico?

La migraña en datos: Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 nuevos casos

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña

Sin embargo, un nuevo medicamento 'promete' detener la [migraña](#) antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza. Se llama **ubrogepant** y puede ser eficaz para que los pacientes continúen con su vida diaria sin apenas molestias.

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



La mayoría de las mujeres que sufren migrañas experimentan una mejoría durante el embarazo / **FREEPIK**

En el estudio, publicado en la revista científica [*'Neurology'*](#), participaron 518 participantes que habían sufrido migraña durante al menos un año. Y que habían sufrido entre dos y ocho ataques al mes en las doce semanas previas al inicio de la investigación.

PUBLICIDAD

Todos ellos experimentaron habitualmente signos que les “avisaba” de que una migraña comenzaría en las próximas horas. Después de dividir a los participantes en dos grupos:

- El primero de ellos recibió un **placebo para los síntomas iniciales que se presentan antes del desarrollo de la migraña**. Estas pequeñas advertencias, que pueden ser [estreñimiento](#), cambios en el estado de ánimo, rigidez en el cuello o bostezos frecuentes sin necesidad de estar cansado. Además del placebo, también les administraron 100 mg de ubrogepant cuando comenzaron los síntomas.

- El segundo grupo tomó ubrogapant para el **malestar que precede a la migraña** y placebo cuando se desencadenaron los síntomas propios de esta patología, como dolor en un lado de la cabeza, sensibilidad a la luz, náuseas y vómitos.

El 65% de los que tomaron este [fármaco](#) desde el primer momento señalaron a los investigadores que no se sentían “limitados” y que eran capaces de hacer todo. Tan solo dos horas después de tomar la medicación, el 73% “no tenía ninguna discapacidad y eran capaces de funcionar normalmente” en comparación con los que tomaron placebo.

¿Se puede solucionar la migraña con el tratamiento quirúrgico que se ha puesto de moda?



El estrés, la tensión o la angustia son factores ambientales que pueden desencadenar o empeorar un episodio de migraña /
FREEPIK

Un fármaco para que la migraña no “pare” la vida

El autor del estudio, el **doctor Richard B. Lipton**, del Albert Einstein College of Medicine en el Bronx de Nuevo York, y miembro de la Academia Estadounidense de Neurología, explica que “la migraña es una de las enfermedades más prevalentes en todo el mundo, pero muchas personas que la padecen no reciben tratamiento”.

Por eso, es fundamental “mejorar la atención de los primeros signos de migraña, incluso antes de que comience el [dolor de cabeza](#), puede ser clave para mejorar los resultados”.

- “Nuestros hallazgos son alentadores y sugieren que el ubrogéant puede ayudar a las personas con migraña a **funcionar con normalidad y seguir con su vida diaria**”.

Este avance puede permitir que “las personas que experimentan señales de advertencia tempranas antes de que se presente la migraña puedan tratar rápidamente los ataques en sus primeras etapas y continuar con su vida diaria con pocas molestias y [trastornos](#)”.

Entre el 40 y el 60% de las personas que padecen migraña experimentan la fase de pródromo, que son señales de la enfermedad, incluso dos días antes del ataque.

Tipos de migraña

- Frecuencia. La migraña crónica es aquella que ocurre menos de 14 días al mes o crónica, cuando se da 15 o más días al mes en los últimos tres meses, con al menos ocho episodios.
- Presencia o no de aura. Son el conjunto de síntomas neurológicos que aparecen unos 60 minutos antes de la aparición del dolor de cabeza. El más común es el aura visual, destellos de luces o pérdida de visión. Afecta entre un 15 y 30% de los pacientes.



En los últimos años ha habido grandes avances en los fármacos contra la migraña / ADOBE STOCK

La migraña no es un simple dolor de cabeza

Las características propias de la migraña la convierten en una patología muy incapacitante.

La aparición de una crisis de migraña impide a quien la sufre poder llevar a cabo su actividad, afectando a su productividad laboral y académica. Esto explica la elevada tasa de [absentismo laboral](#) de **hasta 14,6 días perdidos al año** para personas con migraña crónica.

SALUD

Neurociencia 2.0: inteligencia artificial y un gorro para diagnosticar el alzhéimer en sus etapas iniciales

Treinta minutos bastan para conseguir con una precisión superior al 90% si uno sufre demencia o despistes cognitivos propios de la edad. BrainTrip es un sistema que ayudará a los clínicos en este desafío

  5 comentarios



El investigador coloca el gorro con las piezas que actúan como electroencefalograma en una mujer. BRAINTRIP



Actualizado Viernes, 6 septiembre 2024 - 00:01

Treinta minutos para saber si esos despistes, los cambios de humor o encontrar esa palabra clave esconden el **inicio de una demencia**. ¿Cómo? A través de un cómodo gorro que contiene sensores que detectan la actividad eléctrica superficial del cerebro, conocida comúnmente como ondas cerebrales.

¿Qué puede encontrar? **Alzhéimer** o una enfermedad neurodegenerativa vascular o frontotemporal. El problema con el que se encuentran los médicos es que la mayoría de ellos, "especialmente en su forma leve, también pueden describirse como "signos de la vida" en la vejez", explica **Jurij Dreó**, CTO, director de I+D y co-fundador de **BrainTrip**.

Su proyecto, validado ya en más de 500 pacientes, combina la neurociencia del electroencefalograma con la aplicación clínica práctica, "una revolucionaria tecnología de detección de la demencia", apunta el investigador esloveno.

PARA SABER MÁS

Salud. La Fundación CIEN cuenta con la primera resonancia magnética en Europa que mejora la precisión y diagnóstico en patologías como el alzhéimer

EL MUNDO , Madrid



Neurología. Identificada una nueva variante de alzhéimer genético presente en millones de mayores de 65 años

CARMEN FERNÁNDEZ , Barcelona



¿Por qué *inventar un gorro* para detectar los síntomas leves? Porque el diagnóstico en fases iniciales ayuda a intervenciones terapéuticas que tienen impacto en la evolución, algunas farmacológicas. **El mismo Jurij Dreó lo vivió de cerca con su abuela**. Sus problemas de memoria se vincularon al envejecimiento, y solo consiguió atención clínica cuando el deterioro ya había avanzado bastante.

"Es **casi imposible diferenciar con precisión entre los síntomas leves de la demencia** en fase inicial y los síntomas de cansancio, falta de energía, exceso de trabajo o simple confusión temporal", reconoce Dreó. Por ello, resulta vital emplear **marcadores biológicos objetivos** de la enfermedad para su detección precoz.

"Actualmente, en la práctica clínica, las pruebas biológicas se utilizan para confirmar un diagnóstico y no para detectar los primeros signos de la enfermedad", reclama. Por eso, **menos de la mitad de los casos de demencia** llegan a diagnosticarse, y "menos del 10% se diagnostican en las primeras fases de la demencia, cuando el tratamiento es más eficaz", añade.



Cada año en nuestro país se diagnostican unos **40.000 nuevos casos de alzhéimer**. En total hay 800.000 españoles que sufren esta enfermedad y son 55 millones de personas con demencia en todo el mundo. Además, se estima que más del 50% de los casos leves no están detectados.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en la Unión Europea, la media global de tiempo entre que se notan los primeros problemas y se hace el diagnóstico puede ser de hasta a 2,1 años.

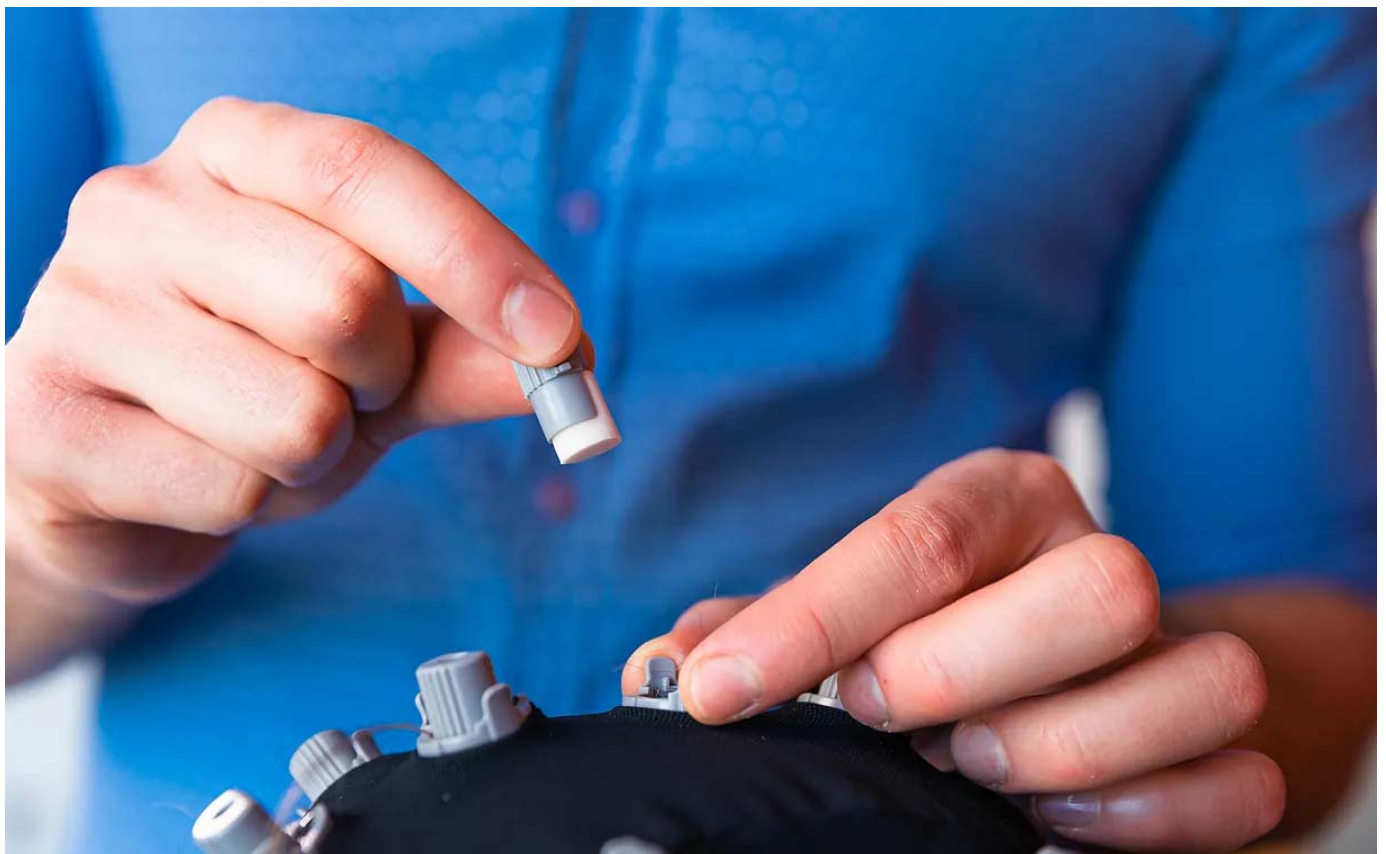
También **existen muchos errores de diagnóstico**: entre el 30 y el 50% de las personas con algún tipo de demencia no son diagnosticadas formalmente y hasta un 30% de las personas que han sido diagnosticadas en fases iniciales sólo basándose en la evaluación clínica no padecían realmente esta enfermedad, lo que hace imprescindible el **uso de técnicas diagnósticas complementarias**, especialmente en fases muy iniciales de los síntomas.

Debido al envejecimiento de la población, su incidencia sigue en aumento: **en 2050 se estima que habrá más de 115 millones** de personas que padezcan esta enfermedad en el mundo, según previsiones de la OMS.

¿CÓMO FUNCIONA BRAINTRIP?

Todo esto justifica el desarrollo de BrainTrip, finalista europeo de la categoría Mejora de la Salud y Tecnología Digital (e-Health) de la séptima edición de los Premios a la Innovación Social de Fundación Mapfre. "Nuestro enfoque se basa en **dispositivos EEG móviles no invasivos** de última generación y en enfoques de *big data* para **analizar la información cerebral**".

El **test BDI** (cuyas siglas responden a *BrainTrip Dementia Index*) se desarrolló para detectar los signos cognitivos de la demencia, independientemente de las causas subyacentes. "Es específico del deterioro de la estructura y función cerebral que conduce al deterioro cognitivo, no de la etiología que causa esta disfunción cerebral", puntualiza.





La conexión entre la demencia y las anomalías cerebrales se describió neurocientíficamente por primera vez hace más de 100 años, "cuando un **neurólogo alemán llamado Alzheimer** estableció cuantitativamente el vínculo entre los síntomas de la demencia y los cambios cerebrales observables al microscopio", apunta el investigador. En el último siglo, un enorme número de cambios cerebrales (estructurales, moleculares, eléctricos, bioquímicos) se han relacionado con distintos tipos de demencia.

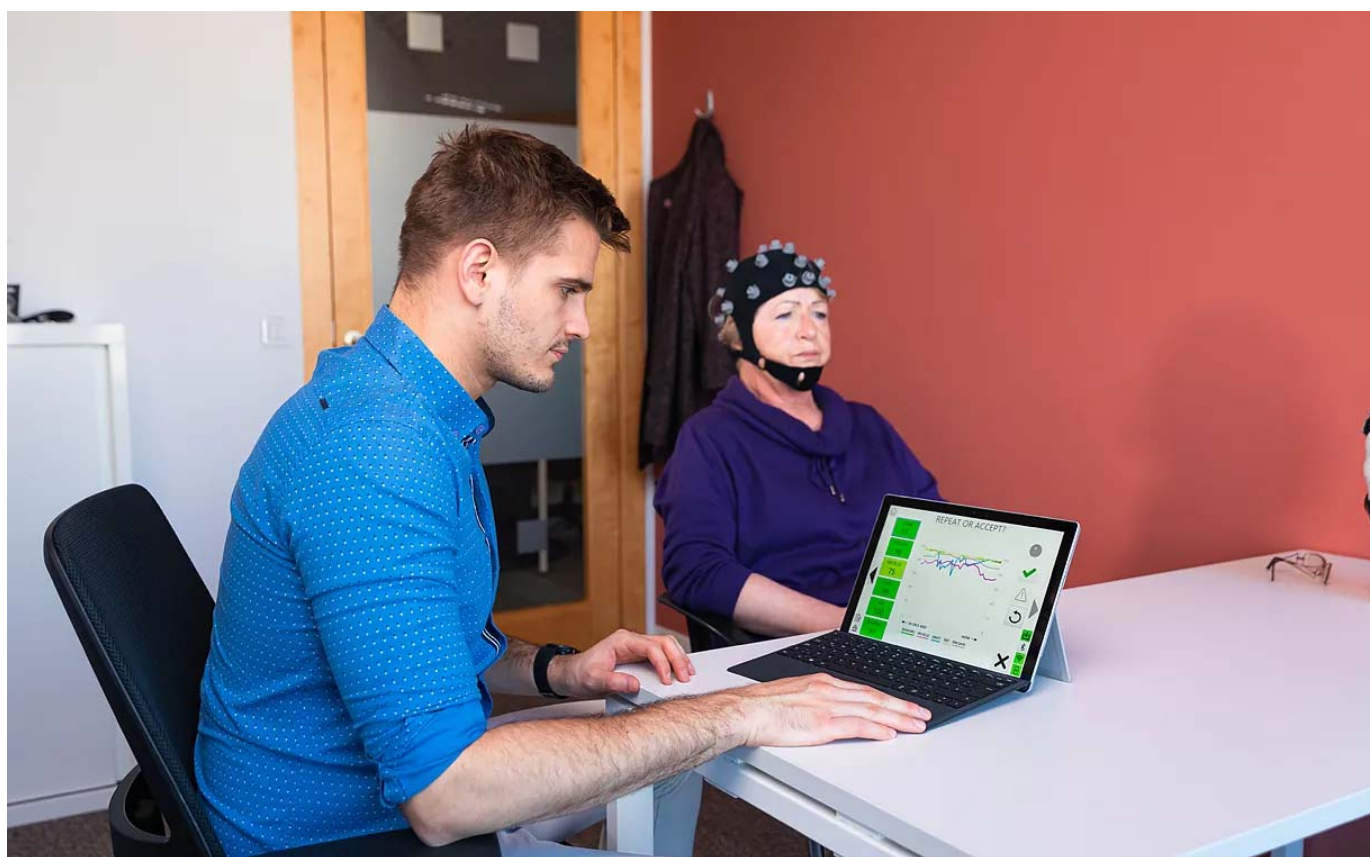
Las actuales herramientas que emplean los médicos para diagnosticar esta enfermedad se basan en estos cambios para diferenciar los cerebros sanos de los que padecen demencia. Sin embargo, "el problema al que se enfrentan los médicos es que la mayoría de estas herramientas son demasiado caras, complicadas o invasivas para usarlas en la detección de signos de demencia en todas las personas mayores de 60 años. Una **excepción importante** es la medición de la **actividad eléctrica del cerebro realizada con EEG** (electroencefalogramas)", detalla Dreó.

A los **datos del EEG obtenidos del gorro**, se unen las ventajas de la inteligencia artificial para optimizar los procesos analíticos. "Utilizando un enfoque neurocientífico de *big data*, identificamos alrededor de 500 de los biomarcadores más predictivos y robustos para la demencia", explica.

"Se trata de análisis avanzado de ondas cerebrales para distinguir con precisión entre cerebros sanos y aquellos con demencia"

Jurij Dreó, CTO, director de I+D y co-fundador de BrainTrip

De manera que cada paciente recibe una puntuación de su estado. "**La IA se emplea como herramienta de agregación de datos**, procesando los valores de los biomarcadores y produciendo una evaluación resumida. Este resumen es un único número, que oscila entre 0 y 100 puntos, denominado Índice de Demencia de BrainTrip (BDI)".



CALENDARIO

Este es el día y la hora en la que volverá el horario de invierno

El cambio de hora siempre genera dudas: ¿Se duerme más o menos? ¿Amanece antes o después? ¿Europa va a acabar con los horarios de invierno?



Dos personas en el interior del reloj del Museo de Orsay en París. PIXABAY

H.A.

Actualizado Viernes, 6 septiembre 2024 - 11:50

Con la llegada del mes de septiembre muchos han dicho ya adiós a palabras como **verano** o **vacaciones**. Ahora es turno de incorporarse a los trabajos, de la **vuelta al cole** y de otras rutinas obligatorias previas a la **campaña de otoño**.

Calendario Cuándo empieza el otoño este 2024

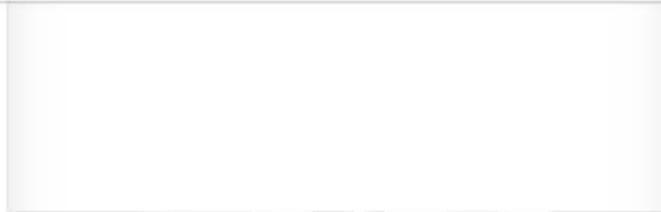
Calendario Por qué no deberíamos cambiar la hora y sí el huso horario: "Nuestra hora es la de Portugal, no la de Alemania"

Entre algunas de las acciones obligatorias de este tramo final de 2024 está también el **cambio de hora** a modo invierno. En **España se realiza el último fin de semana de octubre**.

PUBLICIDAD



CÓMO



En esta ocasión, el **cambio horario** se producirá en la madrugada del **26 al 27 de octubre**. De este modo, a las **03.00 horas** tendremos que **retrasar los relojes** para que marquen las 02.00 horas. Así, **el domingo tendrá una hora más**.

En cualquier caso, los aparatos electrónicos como móviles, tabletas, televisores y otros dispositivos conectados a Internet **realizan el cambio de hora de forma automática**.

PUBLICIDAD



A partir de ese **domingo, 27 de octubre, amanecerá y anochecerá antes**. Un **cambio horario** que se realizará en todos los países de la **Unión Europea** con el objetivo de aprovechar la luz natural en las **horas de la jornada laboral**, aunque cada vez esta medida tiene más detractores.

CONSEJOS PARA LLEVAR MEJOR EL CAMBIO DE HORA

Entre los consejos para llevar mejor el cambio de hora se encuentra seguir unos **horarios fijos en cuanto a alimentación y descanso** para evitar la sensación de fatiga, estableciendo un ritmo regular a la **hora de acostarse y levantarse**, así como en las comidas, facilitan la adaptación al nuevo horario.

¿SE DUERME MÁS O MENOS?

La respuesta depende de la hora en la que nos acostemos, claro. Pero sí, **el domingo tendrá 25 horas** por lo que todo el que quiera, podrá disfrutar de una hora más en la cama.

¿AMANECE ANTES O DESPUÉS?

Con el cambio de hora comienza el horario de invierno y **amanece antes**, sí. De hecho, este es uno de los motivos principales del cambio de hora: aprovechar la luz del sol y consumir menos electricidad.

Durante el horario de invierno, en España **amanece entre las 8:00 y las 8:30 horas** mientras que el sol se pone entre las 17:30 y las 18:00 horas. Ambos casos tomando como referencia el horario de Madrid.

Si mantuviésemos el horario de verano durante estos meses, la salida del sol se iría atrasando y amanecería entre las 9:00 y las 9:30 horas mientras que anochecería entre las 18:30 y las 19:00 horas.

¿ES EL ÚLTIMO CAMBIO DE HORA?

No. En el mes de marzo, cuando entramos en el horario de verano, se adelantan los relojes una hora.

¿Pero no dicen que se va a terminar eso de ir adelantando y retrasando los relojes? Veamos. La **Comisión Europea** anunció en 2019 su intención de poner fin a los cambios de manera definitiva, visto el poco impacto económico que tiene hoy en día con la tecnología moderna. Y cada país europeo debería elegir qué horario prefiere para todo el año.

El **Parlamento Europeo eligió 2021** como el momento en el que la **nueva normativa** entraría en vigor, pero desde entonces el debate se ha paralizado por la crisis sanitaria de la pandemia o la actual guerra en Ucrania.

Ante la ausencia de avances al respecto a nivel europeo, el Ministerio de Presidencia publicó el año pasado en el **BOE** un calendario oficial con **el inicio y el final del horario de verano desde 2022 hasta 2026**. Por ahora, seguiremos atrasando y adelantando las manecillas del reloj dos veces al año.

¿QUÉ EFECTOS TIENE EL CAMBIO DE HORA?

Incremento de accidentes de tráfico y laborales, dificultad de aprendizaje, menor concentración o problemas de insomnio son algunos de los trastornos que puede producir el cambio al horario de invierno y que se pueden prolongar hasta dos semanas, según los expertos.



tiene su propio **círculo biológico**, **se desajuste** notablemente", senala a *Eje* el coordinador del Grupo del Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Gonzalo Pin.

MÁS EN EL MUNDO



Najwa Nimri: su inspiración forzosa y sexy de Ayuso, Cifuentes y Aguirre en su última serie



España cantó bajo la lluvia

Por su parte, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta, explica que **las personas tienen dos ciclos que controlan el sueño**, un ciclo interno -que marca los ritmos- y otro controlado por la liberación de melatonina.

Los niños y las personas mayores son los más afectados por los efectos del cambio de hora.

LA SALUD VA POR BARRIOS · NUTRIR CON CIENCIA · ENFÓRMATE · NOSOTRAS RESPONDEMOS · SALUD MENTAL · ÚLTIMAS NOTICIAS

CNIO >

¿Cómo afecta el 'jet lag' a nuestra salud? Una colección de muestras biológicas de auxiliares de vuelo puede ayudar a descubrirlo

Dos investigadoras del CNIO estudian los efectos de la falta de sueño en el sistema inmunitario. Algunos estudios lo han relacionado con la probabilidad de sufrir accidentes coronarios. Ellas creen que también aumenta el riesgo de sufrir cáncer



Daniel Alba Olano, trabajador del biobanco del CNIO, abre uno de los arcones donde se guardan las muestras de la colección. **PABLO MONGE**



ENRIQUE ALPAÑÉS

Madrid - 06 SEPT 2024 - 05:20 CEST

🕒 **f** **X** **in**  3 

El reloj marca las 10:37 al entrar en el jardín del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO). El sol se filtra entre [las cercanas cinco torres](#), símbolo del centro financiero de Madrid, como si fueran las 10:37 de un día de final del verano. Dentro del edificio, los empleados van de un lado para otro atareados como si fueran las 10:37 de la mañana. Los tres relojes que rigen nuestra vida, el social, el solar y el interno, parecen estar sincronizados. Pero aquí se estudia qué sucede cuando todo esto salta por los aires. ¿Puede este desajuste hacernos más vulnerables ante enfermedades como el cáncer?

La respuesta yace congelada en el sótano del CNIO. Allí, en enormes arcones frigoríficos, se guarda la primera colección de muestras biológicas de tripulantes de cabina de pasajeros. Este colectivo vive en [un jet lag constante](#) que tiene consecuencias en su salud. “Es como la

conseguir una protección laboral. Se puso en contacto con el CNIO, y les propuso cederles muestras biológicas para estudiarlo. Desde 2021, dos veces al año, más de un centenar de asistentes de vuelo donan sangre, saliva, uñas, heces y orina, componiendo una colección longitudinal en la que ya se pueden empezar a señalar patrones y tendencias. De esta forma, un avance científico podría propiciar un avance sindical.

MÁS INFORMACIÓN

**La granja de los animales 'crisperizados'**

[María Jesús Artiga](#) es la directora científica en funciones del biobanco del CNIO. Dar un paseo con ella por las instalaciones impresiona. Decenas de contenedores alineados custodian unas 50.000 muestras de cerca de 9000 donantes. “Las cifras dan vértigo, pero este es un biobanco pequeño si lo comparamos con el de un hospital”, contextualiza ella. “Da igual, el nuestro es un concepto distinto”. Al abrir el contenedor el ruido es fuerte y la neblina, densa. Las muestras se mantienen a -196 grados y solo se pueden sacar con unos gruesos guantes y una pantalla facial. “Aquí hemos optado por tener colecciones estratégicas, dirigidas a una línea de investigación concreta”, explica la experta. Solo de esta forma se pueden garantizar investigaciones como la que quieren dar a conocer hoy.

Las biólogas Alba de Juan y María Casanova-Acebes han sido las primeras en interesarse por esta colección. Tres pisos más arriba, en su laboratorio, explican que su idea es entender [los ritmos circadianos de las células sanas](#) y de las cancerígenas. Quieren destripar estos relojes biológicos, para analizar sus engranajes, comprender si pueden sincronizarse para minimizar los estragos de la enfermedad. También pretenden ver qué le pasa a nuestro sistema inmune cuando dejamos de dormir. “Pensamos que en las personas con el horario cambiado, el número y las funciones de sus leucocitos dejan de ser óptimas”, explica de Juan, “que su sistema inmune se ve alterado. Ahora tenemos que demostrarlo”.





María Casanova-Acebes, bióloga del CNIO
PABLO MONGE

Nuestro reloj interno marca [los ritmos circadianos](#), cambios biológicos que siguen un ciclo de 24 horas y que componen una especie de horario laboral celular: a la hora de comer, nuestras células segregan ciertas proteínas. Suena una alarma interna porque es la de dormir, se liberan otras. Al día siguiente, el sistema inmune se despierta y aumenta el número de glóbulos blancos cuyo número descende al caer la noche. Todo está sincronizado con los ritmos solares después de milenios de evolución y adaptación al medio. Desacomparar nuestros horarios de aquellos que nos marca el cuerpo puede tener consecuencias en nuestra salud y la literatura científica ha empezado a analizarlos.

El trabajo nocturno a largo plazo se asocia con [un incremento de peso](#). También [se ha señalado](#) cómo aumenta el riesgo de sufrir cardiopatías coronarias. Algo menos probado está su relación con el cáncer. La Agencia Internacional de Investigación del Cáncer [clasifica](#) el [trabajo que altera ritmos](#) circadianos como “[probablemente carcinógeno](#)”. Esto significa que ya hay “evidencia experimental suficiente” en animales, pero “limitada” en humanos. Esta evidencia limitada se sustenta en [estudios como el de la Universidad de Huelva](#), que analizó a grupo de enfermeras que tenían que hacer guardias. El estudio señaló “asociaciones significativas entre el cáncer de mama y los turnos nocturnos rotativos prolongados”. También vio una relación entre las alteraciones en ciertos marcadores del ritmo circadiano (como la melatonina), marcadores epigenéticos (como los telómeros) y el cáncer de mama. Este análisis apuntaba, pero no apuntalaba: “hay que investigar más para confirmar estos indicios”, decía. Es lo que se proponen hacer de Juan y Casanova-Acebes.

Alterar nuestros ritmos circadianos puede hacernos más vulnerables ante las enfermedades, pero conocer los ritmos de estas, puede ser la clave para combatir las. Porque virus, bacterias y células cancerígenas también parecen regirse por un horario y un reloj interno. Es algo que todos los enfermos han podido comprobar en sus propias carnes. La fiebre suele subir después de comer o a primera hora de la mañana. Los ataques de tos a

Su estudio es llamativo pero no único. En los últimos años, se ha empezado a prestar atención al hablar de salud no solo al qué y al cómo sino al cuándo. “Se ha comprobado que [los infartos de miocardio se dan con mayor proporción por la mañana](#)”, explica Casanova-Acebes. “Y eso es porque hay mayor concentración de células inflamatorias y plaquetas. Por eso, a una persona que tiene un trombo es mejor [darle los coagulantes por la noche](#), dándoles tiempo para que actúen”. Hay estudios en marcha que también investigan si el horario en el que se administran los tratamientos contra el cáncer puede ser relevante y los resultados provisionales, aunque insuficientes, parecen sugerir que así es. El presente análisis podría explicar por qué. Aún es pronto para hacerlo, matizan las biólogas. No creen que puedan tener datos hasta dentro de un año y medio. Pero son optimistas, el poder contar con una colección amplia y sostenida en el tiempo puede marcar la diferencia con otras investigaciones similares. Están comparando cómo evolucionan las células de tres grupos: uno que realiza viajes de larga distancia, otro que realiza viajes de media distancia, y un tercero, de control, que no apenas viaja.



Alba de Juan, bióloga del CNIO
PABLO MONGE

la bióloga. Eso tiene impacto en los ritmos circadianos y, de rebote, en nuestra salud. “Con este tema puede pasar como pasó hace años con la bollería industrial, que con estudios se vio que era importante cuidar la alimentación. Gracias a análisis como el que estamos haciendo podremos ver la importancia de mantener una salud en nuestros ritmos circadianos. Y esto supone no solo estar más protegido contra el cáncer, sino para luchar contra cualquier tipo de enfermedades o infecciones”.

Los ritmos circadianos se marcan por nuestro reloj interno, pero este está sincronizado con el externo, con los ciclos del sol y la luna. El uso y abuso de luz artificial, los trabajos nocturnos, los viajes en avión y el *jet lag* asociado a los mismos han distorsionado esta sincronización. Además, a estos factores externos se unen otros internos. Según la Sociedad Española de Neurología, más de cuatro millones de españoles sufren insomnio. Todos estos hechos no sirven para explicar la aparición de enfermedades, no son cancerígenos como lo es el tabaco o el alcohol. Pero distintos estudios apuntan a que pueden comprometer no solo nuestra salud mental sino la física. A que están afectando a nuestro organismo de formas que aún no terminamos de comprender. El trabajo de estas científicas del CNIO puede ayudar a entenderlo y hacernos tomar medidas.

Puedes seguir a **EL PAÍS Salud y Bienestar** en [Facebook](#), [X](#) e [Instagram](#).

SOBRE LA FIRMA



Enrique Alpañés

VER BIOGRAFÍA

Recibe la mejor información en tu bandeja de entrada



COMENTARIOS - 3 

[Normas](#)

MÁS INFORMACIÓN



Un estudio identifica cinco formas distintas de envejecer gracias a los datos de 50.000 escáneres cerebrales

DANIEL MEDIAVILLA



Un cuarto de los pacientes en coma sigue teniendo algún tipo de consciencia

DANIEL MEDIAVILLA



SARRIA

Un Camino desde O Cebreiro hacia CompostELA

El grupo CompostELA, con 73 miembros, realiza estos días una peregrinación hacia Santiago para visibilizar la Ela, una enfermedad que padecen entre 4.000 y 4.500 personas en España



El grupo CompostELA, en su salida desde O Cebreiro.



MARÍA ORGE

06/SEPT./24 -09:14

ACTUALIZADO: 06/SEPT./24 -17:39



Setenta y tres personas emprendieron este jueves una [peregrinación](#) hacia **Santiago** desde **O Cebreiro** con **CompostELA**. Es la cuarta vez que este grupo organiza un viaje a pie hasta el Apóstol, pero es la primera que reúnen a

ESTÁ PASANDO: LUCENSES DEL AÑO LA PRIMERA DEL LUGO CARLOS DAFONTE EDMUNDO GONZÁLEZ FIES



ELPROGRESO



LUGO A MARIÑA A CHAIRA RIBEIRA SACRA SARRIA DEPORTE GALICIA GENTE FIRMAS POD

incluidos 8 con ELA y 5 con otras patologías, inician una etapa especial para dar visibilidad a su lucha. La Guardia Civil, junto a voluntarios, asegura su bienestar. #GuardiaCivil #CompostELA #VisibilidadELA pic.twitter.com/gduRpHe4cn

PUBLICIDAD

— Guardia Civil A Coruña 
(@GCivilCoruna) [September 5, 2024](#)

Son **73 peregrinos** que recorrerán los más de 160 kilómetros de esta ruta para **visibilizar la Ela**, una enfermedad que padecen entre 4.00 y 4.500 personas en



Desde Sarria contra a demencia

Los 73 peregrinan por ellos mismos, por todos los que los acompañan en esta situación y por todos los que vendrán. Porque tal y como asegura Eva Mayo, una de las organizadoras de esta iniciativa, "esta **enfermedad** le puede llegar a cualquiera, sin importar cuál sea su situación". No solo participan varios enfermos de Ela, sino también cuatro personas con **diversidad funcional**, ya que una de las misiones de esta peregrinación es hacer el Camino más accesible para todo el mundo, independientemente de sus capacidades. "Vamos con un libro de viaje en el que señalizamos los puntos con más dificultades, para luego pedir que se vayan arreglando y que así las personas con **sillas de ruedas** también puedan hacer el Camino", señala Mayo.

Los objetivos de CompostELA

Otro de los **objetivos** de CompostELA es "**dar vida**" a los enfermos de Ela que toman parte en la caminata: "que se olviden de que están enfermos y sacarlos de casa, donde se pasan los 365 días del año encerrados". También quieren lograr una **mayor investigación** de la enfermedad y conseguir una **vida digna** para estos pacientes, algo que sin la aprobación de la **Ley Ela** es más complicado. "Esta ley facilitaría mucho la vida tanto del enfermo como de su cuidador principal, que tiene que estar las 24 horas del día



bienestar.

La flecha del Camino de Santiago: ¿conoces su historia?

Este Camino es un **paso emocionante** en la vida de todos los implicados. Para ellos, es "como la vida misma", tal y como asegura Eva, "porque no saben lo que se van a encontrar en cada momento, y tienen que resolver los problemas según van llegando". Pero la satisfacción y la alegría que les genera el poder participar en esta experiencia lo supera todo. "Creo que puedo hablar en nombre de todos los organizadores cuando digo que vamos con el pecho hinchado. Parece que somos nosotros los que los ayudamos a ellos, pero en realidad son ellos los que nos **ayudan** a nosotros, porque los ves con la fuerza y el coraje para participar en esta aventura".

Su viaje comenzó la mañana del jueves desde **O Cebreiro**, y acabaron su tramo diario en **Triacastela**. Este viernes continuarán en **Samos** y llegarán hasta **Sarria**. Su plan es alcanzar **Santiago** el próximo 10 de septiembre.

 Sep 6, 2024

Fisioterapia, aliada clave para la calidad de vida de las personas con Esclerosis Múltiple

La Esclerosis Múltiple es una enfermedad neurodegenerativa que afecta al Sistema Nervioso Central y cuyo tratamiento requiere de un enfoque multidisciplinar. Las asociaciones de pacientes son un elemento fundamental en el que apoyarse y al que acudir tras conocer el diagnóstico de la enfermedad ya que ofrecen diferentes servicios de atención social y rehabilitación para ...

La **Esclerosis Múltiple** es una enfermedad neurodegenerativa que



afecta al Sistema Nervioso Central y cuyo tratamiento requiere de un enfoque multidisciplinar. Las asociaciones de pacientes son un elemento fundamental en el que apoyarse y al que acudir tras

conocer el diagnóstico de la enfermedad ya que ofrecen diferentes servicios de atención social y rehabilitación para los pacientes



trabajador social, psicólogo, terapeuta ocupacional, logopeda, o **fisioterapeuta, quien tiene un papel fundamental.**

Tal y como afirma **Ismael Vargas, neurofisioterapeuta y Gerente de la Asociación Esclerosis Múltiple Ibiza y Formentera (AEMIF)**, una vez pasada la fase de duelo y aceptación de la patología, es importante actuar con carácter preventivo. “Desde la asociación acompañamos a los pacientes según sus necesidades y el momento de su enfermedad. Gracias a la fisioterapia los pacientes pueden tener un buen estado físico durante más tiempo”.

Beneficios de la fisioterapia para personas con Esclerosis Múltiple

Dentro de las diferentes **terapias de neurorrehabilitación que se ofrecen en las asociaciones**, una de ellas es la de la fisioterapia neurológica. Realizada de forma individualizada, es decir, adaptada a las necesidades de cada paciente, ayuda a recuperar las funcionalidades físicas básicas que se pierden debido a los brotes o el avance de la enfermedad. Pero, además, **los ejercicios para la Esclerosis Múltiple ayudan a gestionar y reducir los síntomas más habituales** y frecuentes, como el dolor o la espasticidad.

El tipo de terapias que se utilizan pueden cambiar según el avance de la enfermedad. Para Vargas, tras el diagnóstico y la evaluación inicial de la movilidad, el equilibrio, la fuerza muscular, la espasticidad y cualquier otro síntoma relacionado con la enfermedad, se establecen los objetivos principales a tratar.

“Podemos tener el diagnóstico, pero ningún síntoma visible. En este



M punto, se trata de preparar todo el cuerpo a nivel físico: cardiorrespiratorio y con fuerza para que el cuerpo este lo mejor preparado en caso de brote". El ejercicio terapéutico es uno de los tratamientos más utilizados según va aumentando la pérdida de movilidad.

DONA

@esclerosisEME f t i

ESCLEROSIS MÚLTIPLE: EL TRATAMIENTO REHABILITADOR

Se desconoce la cura para la Esclerosis Múltiple (EM) pero hay cada vez más tratamientos que ayudan a controlarla mejor. Estos tratamientos pueden ser farmacológicos o rehabilitadores.

El tratamiento rehabilitador está orientado a prevenir complicaciones, y mejorar los síntomas, la autonomía y la calidad de vida. Tiene un enfoque social y sanitario.

Las 7 características de una rehabilitación adecuada:

1. Atención temprana.
2. Es integral.
3. Centrada en las funciones afectadas.
4. Es personalizada.
5. Es extensiva a la vida cotidiana.
6. Educa y asesora en salud a personas con EM, familiares y cuidadores.
7. Es interdisciplinar.

Estos son algunos de los servicios de atención social y rehabilitación que prestan las Asociaciones y Fundaciones de EM:

- FISIOTERAPIA**
Es beneficiosa para el tratamiento de muchos síntomas de la EM. Trabaja cuestiones como la fatiga, el equilibrio, la fuerza, el movimiento, la marcha, el suelo pélvico, la espasticidad y el fomento de un estilo de vida saludable y activo.
- ATENCIÓN SOCIAL**
Su objetivo es lograr el máximo desarrollo de las capacidades de la persona en su vida diaria y toda la participación posible en su entorno. Para ello proporciona orientación laboral, información sobre los recursos disponibles (como prestaciones y ayudas) y acompaña en su gestión.
- PSICOLOGÍA**
Ayuda tanto a la persona con EM como a sus familiares en el afrontamiento, estado de ánimo y toma de decisiones. Es especialmente beneficiosa en el momento del diagnóstico.
- NEUROPSICOLOGÍA**
Se ocupa de los déficits cognitivos como los relacionados con memoria, atención y lenguaje. Mejora la reserva cognitiva de la persona con Esclerosis Múltiple.
- TERAPIA OCUPACIONAL**
Permite a las personas participar en su autocuidado y en actividades laborales y de ocio. Trabaja estrategias de recuperación, compensación, adaptación (aseguramiento sobre productos de apoyo y modificación en hogar, coche, lugar de trabajo...) y prevención.
- LOGOPEDIA**
Si se producen trastornos de la respiración, el habla o la deglución (problemas al comer o beber), la logopedia ayuda a maximizar la comunicación y fomentar una ingesta segura y suficiente.

INFORMATE EN LA ASOCIACIÓN O FUNDACIÓN MÁS PRÓXIMA A TU DOMICILIO PARA CONOCER LOS SERVICIOS DE REHABILITACIÓN QUE OFRECEN: <http://emforma.esclerosismultiple.com> • PREGUNTA A TU NEURÓLOGO QUÉ SERVICIOS DE REHABILITACIÓN PUEDEN SER BENEFICIOSOS EN TU CASO

Avances en inversión de terapias de Esclerosis Múltiple

El avance de la tecnología ha supuesto un progreso en el desarrollo de terapias para pacientes con Esclerosis Múltiple. Por ejemplo, “la **incorporación de terapias con robótica, exoesqueletos o realidad virtual ayuda muchísimo** a que estas sean menos monótonas, sobre todo para las nuevas generaciones”, subraya el fisioterapeuta. Además, apunta que “permiten tener un control más preciso de los pacientes con datos para tomar decisiones clínicas. Debemos ver a la tecnología como un aliado que puede ayudar al tratamiento sin deshumanizar al paciente y que nos lleve a tener unos mejores resultados”.

Respecto a la inversión, Vargas lo tiene claro: “**se necesita mucha**

M inversión en investigación, pero también en la atención a los
pacientes con **Esclerosis Múltiple España** DONA
los de atención a través de conciertos sociales,
donde se garantiza una atención adecuada a través fisioterapia

Terapia Ocupacional, logopedia y procesos de neurorehabilitación".



Formación especializada en Esclerosis Múltiple

La formación especializada para tratar pacientes con Esclerosis Múltiple es fundamental ya que es importante saber por qué se producen los déficits y cuál es la causa. Según el gerente de AEMIF “la Esclerosis Múltiple es una enfermedad crónica en la que la ganancia es mantener las capacidades el mayor tiempo posible”.

Por ello, y dada la importancia de contar con profesionales especializados, Vargas reivindica la **especialidad de fisioterapia neurológica**, que, aunque cada vez más fisioterapeutas formados en este campo, “son necesarios muchos más” para cubrir la demanda de todos los pacientes.

Para más información

Contacta con la Asociación o Fundación de personas con Esclerosis Múltiple más próxima a tu domicilio e infórmate sobre los servicios de atención social y rehabilitación que ofrecen, como la fisioterapia especializada.

En Sin categoría



[Volver a noticias](#)

Deja un comentario

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos



El Hospital de Benavente recibe el premio “Angels Diamante” por su excelencia en la atención al ictus

Un reconocimiento que destaca la calidad asistencial pese a la falta de recursos humanos y tecnológicos

👤 Redacción Benavente Digital • 4 septiembre, 2024 💬 0 📖 3 minutos leídos



El Hospital de Benavente ha sido galardonado con el premio “Angels Diamante”, el máximo reconocimiento otorgado por la [Organización Europea del Ictus](#) (ESO), por su **excelencia en la atención al ictus**. Este prestigioso premio certifica que el centro hospitalario cumple con los más altos estándares de calidad en el tratamiento de esta patología, a pesar de contar con recursos limitados, tanto en personal como en equipamiento.

El premio «Angels Diamante»: ¿qué significa?





El premio “Angels Diamante” es otorgado por la iniciativa global **Angels**, cuyo objetivo es mejorar el tratamiento del ictus en hospitales públicos. Este galardón, que clasifica a los centros sanitarios según su desempeño en Oro, Platino y Diamante, evalúa la capacidad de respuesta y la implementación de protocolos de alta calidad en el manejo del ictus. **Diamante** representa el nivel más alto de excelencia asistencial que un hospital puede alcanzar en este ámbito.

El **Hospital de Benavente** ha logrado este reconocimiento gracias a la **dedicación y organización** de su equipo médico, a pesar de las dificultades que enfrenta. Como explicó **Esther Redondo**, consultora de Angels, “es un hospital con escasos recursos humanos y un equipo de tomografía (TAC) muy antiguo, pero con un equipo humano altamente comprometido y organizado”.

El equipo multidisciplinar que hace la diferencia

El tratamiento del **ictus** requiere un enfoque multidisciplinar, y en el caso del Hospital de Benavente, la **Unidad de Urgencias** y el **equipo de Radiología** son quienes han recibido el galardón. El equipo está compuesto por unas 15 personas que, a pesar de sus limitaciones, han conseguido reducir significativamente los tiempos de respuesta y mejorar la eficiencia en cada paso del proceso de atención.

Entre los **criterios evaluados** para otorgar este premio se incluyen:

- El tiempo desde la llegada del paciente hasta la realización de un **TAC cerebral**.
- El intervalo entre el TAC y la aplicación de la **fibrinólisis**, un tratamiento que disuelve los coágulos.
- El porcentaje de pacientes que se someten a pruebas de imagen.
- La atención a pacientes no trasladables a otros centros, incluyendo la realización del **test de disfagia**.

Un esfuerzo constante para mejorar la atención

El control del **circuito del paciente con ictus** en Benavente comenzó hace dos años. Desde entonces, el hospital ha implementado diversas mejoras en su organización interna, como la **agilización de las pruebas de sangre** y la creación de un sistema eficiente que permite realizar varias acciones en paralelo, reduciendo así el tiempo global de atención.

A pesar de los logros alcanzados, aún quedan retos importantes por superar. Según Redondo, la **falta de personal** y la necesidad de actualizar el equipo tecnológico, como un **TAC más moderno**, son aspectos que la administración debe abordar. Además, se está trabajando en **concienciar a la población** para que utilicen los servicios del hospital en lugar de trasladarse directamente a León, lo que podría agravar su estado.

Un compromiso que continúa

El premio “**Angels Diamante**” no solo reconoce el trabajo realizado, sino que plantea un desafío de **mantenimiento de la calidad**. El objetivo es que, a pesar de los cambios de personal y los nuevos desafíos, el hospital siga cumpliendo con los altos estándares de atención que le han valido este reconocimiento.

La incidencia del ictus en Benavente: un reto adicional

El **Hospital de Benavente** no solo atiende a su población local, sino que cubre a un total de **45.482 habitantes de 102 municipios**, repartidos en ocho zonas básicas de **salud**. Este año, la **incidencia de ictus en Benavente** ha sido el doble de la media nacional, un dato preocupante si se considera que en España, cada año entre **110.000 y 120.000 personas** sufren un ictus, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

El reconocimiento a la calidad asistencial del **Hospital de Benavente** es un ejemplo de cómo, con organización y esfuerzo, es posible ofrecer atención de alta calidad incluso en situaciones de recursos limitados. Sin embargo, es fundamental seguir mejorando y reforzando tanto los recursos como la infraestructura para seguir salvando vidas y mejorando la calidad de vida de los pacientes.



Guías de Salud

[HLA Vistahermosa](#) [QUIRÓNSALUD](#) [Más que salud](#) [Medicina](#) [Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#)

AVANCE PARA EL TRATAMIENTO PRECOZ

Ubrogепant: así es el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza

Este nuevo medicamento, que aún está en estudio, 'promete' detener la migraña antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza



Ubrogепant: así el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza / **FREEPIK**

Rafa Sardiña

03 SEPT 2024 13:55 Actualizada 03 SEPT 2024 22:22



La **migraña** afecta a más de cinco millones de españoles. Es una de las principales causas de [discapacidad](#) en todo el mundo. Sin embargo, el 40% de los pacientes está sin diagnosticar, como alertan desde la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN).

PUBLICIDAD

Actualmente, **no existe en el mercado un tratamiento que cure esta enfermedad neurológica** de forma definitiva.

Noticias relacionadas

Artritis, migraña, fibromialgia... ¿Cómo puede la vitamina D ayudar a reducir el dolor crónico?

La migraña en datos: Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 nuevos casos

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña

Sin embargo, un nuevo medicamento 'promete' detener la [migraña](#) antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza. Se llama **ubrogapant** y puede ser eficaz para que los pacientes continúen con su vida diaria sin apenas molestias.

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



La mayoría de las mujeres que sufren migrañas experimentan una mejoría durante el embarazo / **FREEPIK**

En el estudio, publicado en la revista científica [‘Neurology’](#), participaron 518 participantes que habían sufrido migraña durante al menos un año. Y que habían sufrido entre dos y ocho ataques al mes en las doce semanas previas al inicio de la investigación.

PUBLICIDAD

Todos ellos experimentaron habitualmente signos que les “avisaba” de que una migraña comenzaría en las próximas horas. Después de dividir a los participantes en dos grupos:

- El primero de ellos recibió un **placebo para los síntomas iniciales que se presentan antes del desarrollo de la migraña**. Estas pequeñas advertencias, que pueden ser [estreñimiento](#), cambios en el estado de ánimo, rigidez en el cuello o bostezos frecuentes sin necesidad de estar cansado. Además del placebo, también les administraron 100 mg de ubrogепant cuando comenzaron los síntomas.

- El segundo grupo tomó ubrogéant para el **malestar que precede a la migraña** y placebo cuando se desencadenaron los síntomas propios de esta patología, como dolor en un lado de la cabeza, sensibilidad a la luz, náuseas y vómitos.

El 65% de los que tomaron este [fármaco](#) desde el primer momento señalaron a los investigadores que no se sentían “limitados” y que eran capaces de hacer todo. Tan solo dos horas después de tomar la medicación, el 73% “no tenía ninguna discapacidad y eran capaces de funcionar normalmente” en comparación con los que tomaron placebo.

¿Se puede solucionar la migraña con el tratamiento quirúrgico que se ha puesto de moda?



El estrés, la tensión o la angustia son factores ambientales que pueden desencadenar o empeorar un episodio de migraña /
FREEPIK

Un fármaco para que la migraña no “pare” la vida

El autor del estudio, el **doctor Richard B. Lipton**, del Albert Einstein College of Medicine en el Bronx de Nuevo York, y miembro de la Academia Estadounidense de Neurología, explica que “la migraña es una de las enfermedades más prevalentes en todo el mundo, pero muchas personas que la padecen no reciben tratamiento”.

Por eso, es fundamental “mejorar la atención de los primeros signos de migraña, incluso antes de que comience el [dolor de cabeza](#), puede ser clave para mejorar los resultados”.

- “Nuestros hallazgos son alentadores y sugieren que el ubrogapant puede ayudar a las personas con migraña a **funcionar con normalidad y seguir con su vida diaria**”.

Este avance puede permitir que “las personas que experimentan señales de advertencia tempranas antes de que se presente la migraña puedan tratar rápidamente los ataques en sus primeras etapas y continuar con su vida diaria con pocas molestias y [trastornos](#)”.

Entre el 40 y el 60% de las personas que padecen migraña experimentan la fase de pródromo, que son señales de la enfermedad, incluso dos días antes del ataque.

Tipos de migraña

- Frecuencia. La migraña crónica es aquella que ocurre menos de 14 días al mes o crónica, cuando se da 15 o más días al mes en los últimos tres meses, con al menos ocho episodios.
- Presencia o no de aura. Son el conjunto de síntomas neurológicos que aparecen unos 60 minutos antes de la aparición del dolor de cabeza. El más común es el aura visual, destellos de luces o pérdida de visión. Afecta entre un 15 y 30% de los pacientes.



En los últimos años ha habido grandes avances en los fármacos contra la migraña / **ADOBE STOCK**

La migraña no es un simple dolor de cabeza

Las características propias de la migraña la convierten en una patología muy incapacitante.

La aparición de una crisis de migraña impide a quien la sufre poder llevar a cabo su actividad, afectando a su productividad laboral y académica. Esto explica la elevada tasa de [absentismo laboral](#) de **hasta 14,6 días perdidos al año** para personas con migraña crónica.



ÚLTIMAS NOTICIAS JALISCO MÉXICO INTERNACIONAL DEPORTE
ENTRETENIMIENTO GENTE BIEN IDEAS VIDEOS MÁS

Buscar 🔍

TENDENCIAS: REFORMA JUDICIAL • HORARIOS LIGA MX
• CÍRCULO INFORMADOR

El Informador :: Noticias de Jalisco, México, Deportes &
Entretenimiento® es marca registrada © Unión Editorialista, S.A.
de C.V. 2008-2017

Aviso de Privacidad | Derecho de Réplica | Términos y
Condiciones

ESTILO |

Las 4 posturas más comunes para dormir y los beneficios de cada una

Dime cómo duermes y te diré
quién eres: estas son las posturas
más recurrentes de las personas al
dormir, y los pros y los contras de
cada una de estas

Por: SUN .

LO ÚLTIMO DE ESTILO

8 de septiembre de 2024 - 09:07 hs



El sueño es fundamental para la :

La fruta que reduce el riesgo de enfermedades del corazón



Esta fruta te ayuda reducir el dolor muscular



Estas son las dos etapas de mayor felicidad en la vida, según la ciencia

Todas

las personas precisamos dormir adecuadamente para cuidar de nuestra salud. Se trata de un proceso natural y muy beneficioso porque durante el descanso el cerebro hace sus últimas funciones antes

de relajarse, y lo mismo sucede con el resto del cuerpo.

Según la Universidad Nacional de Cuyo (Argentina), el descanso regular mejora el estado de ánimo y el rendimiento psicomotor y académico-laboral. Sus expertos afirman además que el tiempo dedicado al descanso muchas veces es considerado **como una pérdida de tiempo**, pero la cantidad y calidad del sueño es importante para la salud.

¿Por qué? Esto se debe a que su insuficiencia puede generar **fatiga, somnolencia diurna, déficit de atención**, falta de concentración y motivación, irritabilidad, inquietud y depresión.

Posturas para dormir mejor



Foto de Claudia Mañas en Unsplash

El Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Paraguay también destaca la importancia de dormir de forma adecuada porque, cuando no se consigue, puede afectar el metabolismo y conducir a **un mayor riesgo de padecer obesidad**, así como el desarrollo de otras enfermedades como la diabetes y las enfermedades mentales.

Algunas personas padecen insomnio, algo que en parte puede darse de forma progresiva con la edad, pero desde la Clínica Universidad de Navarra (España) recomiendan consultar **con un médico para evaluar causas y tratamientos**. Desde la Sociedad Española de Neurología señalan que entre los factores que influyen cuando se dificulta dormir aparecen algunos hábitos de vida y hasta la postura que adoptamos al acostarnos.

Con respecto al último punto, la postura que elegimos para dormir repercute en la calidad del descanso y por ende en nuestra salud. Al respecto, los especialistas remarcan que no existe una postura adecuada para dormir y que esta dependerá de la salud de cada persona. A continuación, te enumeramos **las 4 posturas más comunes para dormir** y los beneficios de cada una para asegurarse el descanso.

- **Sobre el lado izquierdo:** esta posición es ideal para las personas que sufren de reflujo gastroesofágico.
- **Sobre el lado derecho:** esta posición es quizás la menos recomendada porque podría aplastar la vena cava y traernos problemas al corazón.
- **Boca arriba:** es una posición que ayuda a disminuir el dolor de espalda, pero se debe tener cuidado porque puede dificultar la respiración.
- **Boca abajo:** es una posición que puede facilitar la respiración, aliviar los ronquidos y la apnea del sueño. Esta posición puede ocasionar dolor cervical y de espalda.



Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

AVANCE PARA EL TRATAMIENTO PRECOZ

Ubrogепant: así es el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza

Este nuevo medicamento, que aún está en estudio, 'promete' detener la migraña antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza



Ubrogепant: así el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza / **FREEPIK**

Rafa Sardiña

03 SEPT 2024 13:56 Actualizada 03 SEPT 2024 22:23



La **migraña** afecta a más de cinco millones de españoles. Es una de las principales causas de [discapacidad](#) en todo el mundo. Sin embargo, el 40% de los pacientes está sin diagnosticar, como alertan desde la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN).

PUBLICIDAD

Actualmente, **no existe en el mercado un tratamiento que cure esta enfermedad neurológica** de forma definitiva.

Noticias relacionadas

Artritis, migraña, fibromialgia... ¿Cómo puede la vitamina D ayudar a reducir el dolor crónico?

La migraña en datos: Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 nuevos casos

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña

Sin embargo, un nuevo medicamento 'promete' detener la [migraña](#) antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza. Se llama **ubrogepant** y puede ser eficaz para que los pacientes continúen con su vida diaria sin apenas molestias.

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



La mayoría de las mujeres que sufren migrañas experimentan una mejoría durante el embarazo / **FREEPIK**

En el estudio, publicado en la revista científica [‘Neurology’](#), participaron 518 participantes que habían sufrido migraña durante al menos un año. Y que habían sufrido entre dos y ocho ataques al mes en las doce semanas previas al inicio de la investigación.

PUBLICIDAD

Todos ellos experimentaron habitualmente signos que les “avisaba” de que una migraña comenzaría en las próximas horas. Después de dividir a los participantes en dos grupos:

- El primero de ellos recibió un **placebo para los síntomas iniciales que se presentan antes del desarrollo de la migraña**. Estas pequeñas advertencias, que pueden ser [estreñimiento](#), cambios en el estado de ánimo, rigidez en el cuello o bostezos frecuentes sin necesidad de estar cansado. Además del placebo, también les administraron 100 mg de ubrogepant cuando comenzaron los síntomas.

- El segundo grupo tomó ubrogéant para el **malestar que precede a la migraña** y placebo cuando se desencadenaron los síntomas propios de esta patología, como dolor en un lado de la cabeza, sensibilidad a la luz, náuseas y vómitos.

El 65% de los que tomaron este [fármaco](#) desde el primer momento señalaron a los investigadores que no se sentían “limitados” y que eran capaces de hacer todo. Tan solo dos horas después de tomar la medicación, el 73% “no tenía ninguna discapacidad y eran capaces de funcionar normalmente” en comparación con los que tomaron placebo.

¿Se puede solucionar la migraña con el tratamiento quirúrgico que se ha puesto de moda?



El estrés, la tensión o la angustia son factores ambientales que pueden desencadenar o empeorar un episodio de migraña /
FREEPIK

Un fármaco para que la migraña no “pare” la vida

El autor del estudio, el **doctor Richard B. Lipton**, del Albert Einstein College of Medicine en el Bronx de Nuevo York, y miembro de la Academia Estadounidense de Neurología, explica que “la migraña es una de las enfermedades más prevalentes en todo el mundo, pero muchas personas que la padecen no reciben tratamiento”.

Por eso, es fundamental “mejorar la atención de los primeros signos de migraña, incluso antes de que comience el [dolor de cabeza](#), puede ser clave para mejorar los resultados”.

- “Nuestros hallazgos son alentadores y sugieren que el ubrogepant puede ayudar a las personas con migraña a **funcionar con normalidad y seguir con su vida diaria**”.

Este avance puede permitir que “las personas que experimentan señales de advertencia tempranas antes de que se presente la migraña puedan tratar rápidamente los ataques en sus primeras etapas y continuar con su vida diaria con pocas molestias y [trastornos](#)”.

Entre el 40 y el 60% de las personas que padecen migraña experimentan la fase de pródromo, que son señales de la enfermedad, incluso dos días antes del ataque.

Tipos de migraña

- Frecuencia. La migraña crónica es aquella que ocurre menos de 14 días al mes o crónica, cuando se da 15 o más días al mes en los últimos tres meses, con al menos ocho episodios.
- Presencia o no de aura. Son el conjunto de síntomas neurológicos que aparecen unos 60 minutos antes de la aparición del dolor de cabeza. El más común es el aura visual, destellos de luces o pérdida de visión. Afecta entre un 15 y 30% de los pacientes.



En los últimos años ha habido grandes avances en los fármacos contra la migraña / **ADOBE STOCK**

La migraña no es un simple dolor de cabeza

Las características propias de la migraña la convierten en una patología muy incapacitante.

La aparición de una crisis de migraña impide a quien la sufre poder llevar a cabo su actividad, afectando a su productividad laboral y académica. Esto explica la elevada tasa de [absentismo laboral](#) de **hasta 14,6 días perdidos al año** para personas con migraña crónica.

AVANCE PARA EL TRATAMIENTO PRECOZ

Ubrogapant: así es el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza

Este nuevo medicamento, que aún está en estudio, 'promete' detener la migraña antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza



Ubrogapant: así el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza / FREEPIK



Rafa Sardiña

03 SEPT 2024 13:57 Actualizada 03 SEPT 2024 22:25



La **migraña** afecta a más de cinco millones de españoles. Es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo. Sin embargo, el 40% de los pacientes está sin diagnosticar, como alertan desde la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Actualmente, **no existe en el mercado un tratamiento que cure esta enfermedad neurológica** de forma definitiva.

Sin embargo, un nuevo medicamento 'promete' detener la migraña antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza. Se llama **ubrogapant** y puede ser eficaz para que los pacientes continúen con su vida diaria sin apenas molestias.

En el estudio, publicado en la revista científica 'Neurology', participaron 518 participantes que habían sufrido migraña durante al menos un año. Y que habían sufrido entre dos y ocho ataques al mes en las doce semanas previas al inicio de la investigación.

Todos ellos experimentaron habitualmente signos que les "avisaba" de que una migraña comenzaría en las próximas horas. Después de dividir a los participantes en dos grupos:

- El primero de ellos recibió un **placebo para los síntomas iniciales que se presentan antes del desarrollo de la migraña**. Estas pequeñas advertencias, que pueden ser estreñimiento, cambios en el estado de ánimo, rigidez en el cuello o bostezos frecuentes sin necesidad de estar cansado. Además del placebo, también les administraron 100 mg de ubrogapant cuando comenzaron los síntomas.
- El segundo grupo tomó ubrogapant para el **malestar que precede a la migraña** y placebo cuando se desencadenaron los síntomas propios de esta patología, como dolor en un lado de la cabeza, sensibilidad a la luz, náuseas y vómitos.

El 65% de los que tomaron este fármaco desde el primer momento señalaron a los investigadores que no se sentían "limitados" y que eran capaces de hacer todo. Tan solo dos horas después de tomar la medicación, el 73% "no tenía ninguna

discapacidad y eran capaces de funcionar normalmente” en comparación con los que tomaron placebo.



El estrés, la tensión o la angustia son factores ambientales que pueden desencadenar o empeorar un episodio de migraña / FREEPIK

Un fármaco para que la migraña no “pare” la vida

El autor del estudio, el **doctor Richard B. Lipton**, del Albert Einstein College of Medicine en el Bronx de Nuevo York, y miembro de la Academia Estadounidense de Neurología, explica que “la migraña es una de las enfermedades más prevalentes en todo el mundo, pero muchas personas que la padecen no reciben tratamiento”.

Por eso, es fundamental “mejorar la atención de los primeros signos de migraña, incluso antes de que comience el dolor de cabeza, puede ser clave para mejorar los resultados”.

- “Nuestros hallazgos son alentadores y sugieren que el ubrogapant puede ayudar a las personas con migraña a **funcionar con normalidad y seguir con su vida diaria**”.

Este avance puede permitir que “las personas que experimentan señales de advertencia tempranas antes de que se presente la migraña puedan tratar rápidamente los ataques en sus primeras etapas y continuar con su vida diaria con pocas molestias y trastornos”.

Entre el 40 y el 60% de las personas que padecen migraña experimentan la fase de pródromo, que son señales de la enfermedad, incluso dos días antes del ataque.

Tipos de migraña

- Frecuencia. La migraña crónica es aquella que ocurre menos de 14 días al mes o crónica, cuando se da 15 o más días al mes en los últimos tres meses, con al menos ocho episodios.
- Presencia o no de aura. Son el conjunto de síntomas neurológicos que aparecen unos 60 minutos antes de la aparición del dolor de cabeza. El más común es el aura visual, destellos de luces o pérdida de visión. Afecta entre un 15 y 30% de los pacientes.

La migraña no es un simple dolor de cabeza

Las características propias de la migraña la convierten en una patología muy incapacitante.

La aparición de una crisis de migraña impide a quien la sufre poder llevar a cabo su actividad, afectando a su productividad laboral y académica. Esto explica la elevada tasa de absentismo laboral de **hasta 14,6 días perdidos al año** para personas con migraña crónica.

Sin embargo, a pesar de su impacto, se trata de una patología estigmatizada.

TEMAS

[RESPONDE EL DOCTOR](#)[NEUROLOGÍA](#)[MEDICAMENTOS](#)



Benavente

[Zamora](#) [Zamora ciudad](#) [Toro](#) [Comarcas](#) [Campo](#) [Castilla y León](#) [Deportes](#) [Opinión](#) [Sociedad](#) [Caso Abierto](#)

El Hospital de Benavente premiado por la "excelencia" en la calidad asistencial del ictus

El equipo de Urgencias y Radiología recibe el galardón máximo por el cumplimiento de las medidas de calidad de la Organización Europea



Parte del equipo que ha recibido el reconocimiento internacional por su excelente calidad en la atención del paciente con ictus. | Cedida

Eva Ponte

Benavente 04 SEPT 2024 19:45 Actualizada 04 SEPT 2024 22:20



Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Vida equilibrium](#) [Cuidamos tu salud](#)

AVANCE PARA EL TRATAMIENTO PRECOZ

Ubrogapant: así es el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza

Este nuevo medicamento, que aún está en estudio, 'promete' detener la migraña antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza



Ubrogapant: así el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza / **FREEPIK**

Rafa Sardiña

03 SEPT 2024 13:55 Actualizada 03 SEPT 2024 22:23



La **migraña** afecta a más de cinco millones de españoles. Es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo. Sin embargo, el 40% de los pacientes está sin diagnosticar, como alertan desde la Sociedad Española de Neurología (SEN).

PUBLICIDAD

Actualmente, **no existe en el mercado un tratamiento que cure esta enfermedad neurológica** de forma definitiva.

Noticias relacionadas

Artritis, migraña, fibromialgia... ¿Cómo puede la vitamina D ayudar a reducir el dolor crónico?

La migraña en datos: Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 nuevos casos

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña

Sin embargo, un nuevo medicamento 'promete' detener la **migraña** antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza. Se llama **ubrogapant** y puede ser eficaz para que los pacientes continúen con su vida diaria sin apenas molestias.

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



La mayoría de las mujeres que sufren migrañas experimentan una mejoría durante el embarazo / **FREEPIK**

En el estudio, publicado en la revista científica '*Neurology*', participaron 518 participantes que habían sufrido migraña durante al menos un año. Y que habían sufrido entre dos y ocho ataques al mes en las doce semanas previas al inicio de la investigación.

PUBLICIDAD

Todos ellos experimentaron habitualmente signos que les "avisaba" de que una migraña comenzaría en las próximas horas. Después de dividir a los participantes en dos grupos:

- El primero de ellos recibió un **placebo para los síntomas iniciales que se presentan antes del desarrollo de la migraña**. Estas pequeñas advertencias, que pueden ser **estreñimiento**, cambios en el estado de ánimo, rigidez en el cuello o bostezos frecuentes sin necesidad de estar cansado. Además del placebo, también les administraron 100 mg de ubrogepant cuando comenzaron los síntomas.

- El segundo grupo tomó ubrogепant para el **malestar que precede a la migraña** y placebo cuando se desencadenaron los síntomas propios de esta patología, como dolor en un lado de la cabeza, sensibilidad a la luz, náuseas y vómitos.

El 65% de los que tomaron este **fármaco** desde el primer momento señalaron a los investigadores que no se sentían “limitados” y que eran capaces de hacer todo. Tan solo dos horas después de tomar la medicación, el 73% “no tenía ninguna discapacidad y eran capaces de funcionar normalmente” en comparación con los que tomaron placebo.

¿Se puede solucionar la migraña con el tratamiento quirúrgico que se ha puesto de moda?



El estrés, la tensión o la angustia son factores ambientales que pueden desencadenar o empeorar un episodio de migraña /
FREEPIK

Un fármaco para que la migraña no “pare” la vida

El autor del estudio, el **doctor Richard B. Lipton**, del Albert Einstein College of Medicine en el Bronx de Nuevo York, y miembro de la Academia Estadounidense de Neurología, explica que “la migraña es una de las enfermedades más prevalentes en todo el mundo, pero muchas personas que la padecen no reciben tratamiento”.

Por eso, es fundamental “mejorar la atención de los primeros signos de migraña, incluso antes de que comience el dolor de cabeza, puede ser clave para mejorar los resultados”.

- “Nuestros hallazgos son alentadores y sugieren que el ubrogapant puede ayudar a las personas con migraña a **funcionar con normalidad y seguir con su vida diaria**”.

Este avance puede permitir que “las personas que experimentan señales de advertencia tempranas antes de que se presente la migraña puedan tratar rápidamente los ataques en sus primeras etapas y continuar con su vida diaria con pocas molestias y trastornos”.

Entre el 40 y el 60% de las personas que padecen migraña experimentan la fase de pródromo, que son señales de la enfermedad, incluso dos días antes del ataque.

Tipos de migraña

- Frecuencia. La migraña crónica es aquella que ocurre menos de 14 días al mes o crónica, cuando se da 15 o más días al mes en los últimos tres meses, con al menos ocho episodios.
- Presencia o no de aura. Son el conjunto de síntomas neurológicos que aparecen unos 60 minutos antes de la aparición del dolor de cabeza. El más común es el aura visual, destellos de luces o pérdida de visión. Afecta entre un 15 y 30% de los pacientes.



En los últimos años ha habido grandes avances en los fármacos contra la migraña / **ADOBE STOCK**

La migraña no es un simple dolor de cabeza

Las características propias de la migraña la convierten en una patología muy incapacitante.

La aparición de una crisis de migraña impide a quien la sufre poder llevar a cabo su actividad, afectando a su productividad laboral y académica. Esto explica la elevada tasa de absentismo laboral de **hasta 14,6 días perdidos al año** para personas con migraña crónica.

Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Vida Equilibrium](#) [Cuidamos tu salud](#)

Este nuevo medicamento, que aún está en estudio, 'promete' detener la migraña antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza



Ubrogapant: así el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza / FREEPIK

Rafa Sardiña

03 SEPT 2024 13:58 Actualizada 04 SEPT 2024 14:01



La **migraña** afecta a más de cinco millones de españoles. Es una de las principales causas de [discapacidad](#) en todo el mundo. Sin embargo, el 40% de los pacientes está sin diagnosticar, como alertan desde la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN).

PUBLICIDAD

Actualmente, **no existe en el mercado un tratamiento que cure esta enfermedad neurológica** de forma definitiva.

okdiario.com

Elimina estos hábitos de tu vida: es importante si quieres mantener tu cerebro sano

Marta Burgues

6-8 minutos

La salud es un aspecto clave en el bienestar integral para lograr un equilibrio y armonía en los planos físicos, psicológicos y emocionales. Es necesario adoptar diferentes prácticas y hábitos que contribuyan a fortalecer la calidad de vida, [prevenir lesiones](#), afecciones y enfermedades. Es importante que, si tienes alguna incomodidad, molestia o dificultad en tu concentración, agilidad mental y memoria, realices una consulta con especialistas médicos. Entre las recomendaciones más destacadas se encuentran los hábitos para mantener el **cerebro sano** y debes prestarle atención a tu alimentación, descanso, interacción mental y formación.

Según el doctor Juan Carlos Portilla, Vocal de la [Sociedad Española de Neurología](#), el cerebro es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, pero para que funcione correctamente **es necesario cuidarlo**. Además, el doctor explica que, a diferencia de otros órganos cuando tienen problemas, nuestro cerebro no duele, por lo es que es muy común que se nos olvide el importante papel que tiene nuestro cerebro en nuestra salud en general. «También es común que no dediquemos suficiente tiempo a fomentar su correcto estado de forma o que los primeros síntomas de las enfermedades neurológicas pasen desapercibidos tanto para los pacientes como los

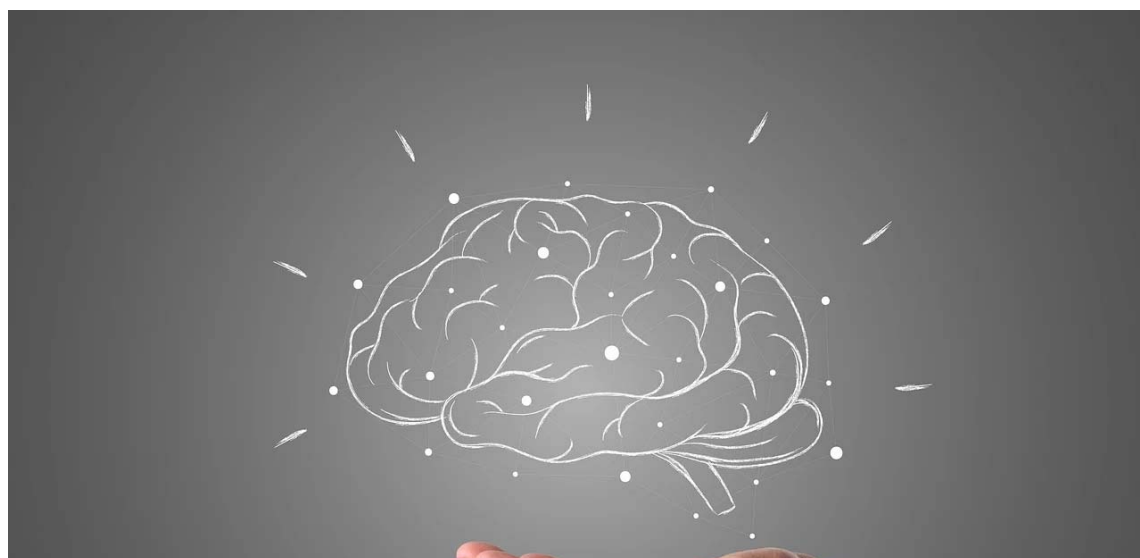
familiares», comenta el Vocal de la Sociedad Española de Neurología. En este sentido, la Sociedad Española de Neurología recomienda mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas con el objetivo no sólo de cuidar este órgano, sino para tener una mayor probabilidad de envejecer sin secuelas neurológicas.

Cuáles son los hábitos más recomendados para mantener el cerebro sano

A su vez, explican los expertos que los malos hábitos saludables en edades medias de la vida pueden tener su repercusión décadas después, generando problemas cerebrovasculares o incrementando el riesgo de demencia.

Para la [Asociación de Alzheimer](#), una serie de acciones cotidianas conscientes y positivas permiten marcar una gran diferencia en tu salud cerebral como por ejemplo **disminuir el riesgo en el deterioro cognitivo**, el alzheimer y la demencia.

Uno de los hábitos que se promueven es el desafío mental y la curiosidad. «Ponga su cerebro a trabajar y haga algo que sea novedoso o difícil. Aprenda una técnica nueva. Intente algo artístico. Desafiarse mentalmente puede tener beneficios de corto y largo plazo para su cerebro», afirman desde la Asociación de Alzheimer.





La **formación, el estudio** y la participación en ambientes educativos es una práctica favorable entre los hábitos para mantener el cerebro más sano. Para los profesionales de la Asociación, la educación reduce el riesgo del deterioro cognitivo y la demencia.

Aconsejan alentar a los hijos a quedarse en la escuela y perseguir el nivel más alto de capacitación posible. Y a continuar con la propia educación al ir una clase en la biblioteca local, universidad o bien online.

Otro de los aspectos significativos y claves dentro de los **hábitos es la alimentación**. El [Sistema de Salud de la Clínica Mayo](#) sostiene que la dieta juega un papel importante en la salud del cerebro y recomiendan implementar una dieta mediterránea.

«La misma hace hincapié en los alimentos de origen vegetal, los cereales integrales, el pescado y las grasas saludables, como el aceite de oliva. Incorpora menos carne roja y sal que una dieta estadounidense típica», detallan los referentes del Sistema de Salud de la Clínica Mayo.

Entre las propiedades y beneficios de los ingredientes de la **dieta mediterránea**, los ácidos grasos omega que se encuentran en el aceite de oliva virgen extra y otras grasas saludables son vitales para que las células funcionen correctamente.

En este sentido, permiten reducir el riesgo de enfermedad de las arterias coronarias, aumentan la concentración mental y retrasan el deterioro cognitivo en los adultos mayores.

Qué acciones son favorables para un cerebro sano

La Sociedad Española de Neurología (SEN) propone mantenerse activo intelectualmente a través de actividades que estimulen el ritmo cerebral. Dentro de los hábitos para mantener el cerebro más sano, sugieren: **leer, escribir, bailar, escuchar música**, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, acudir a eventos culturales, resolver crucigramas, aprender un nuevo idioma, viajar y conversar.

«Un buen hábito es potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación, el aislamiento social. También participando en actividades de grupo y colaborando con la sociedad», afirman los miembros de la SEN. A su vez, indican que evitar el estrés y tener una actitud positiva frente a la vida es una herramienta clave para un mejor cuidado del cerebro.

La actividad física, los **ejercicios moderados** y regulares que logren evitar el sedentarismo son sumamente importantes para conservar el cerebro en una condición saludable. Por eso, si logras realizar al menos 30 minutos de actividad diaria, obtendrás grandes condiciones en tu salud general.

«Otro hábito es evitar el consumo de tóxicos como alcohol, tabaco y drogas. Además, dormir con un sueño de calidad y con una duración adecuada **entre 7 y 9 horas diarias**» son acciones cotidianas, simples y muy importantes para cuidar y fortalecer la salud de tu cerebro.

Según la Sociedad Española de Neurología, para mantener el cerebro más sano se deben controlar los factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia. «La hipertensión es el principal factor de riesgo de enfermedades cerebrovasculares como el ictus, pero también para otras muchas enfermedades neurológicas», advierten los profesionales.

En conclusión, existen múltiples hábitos para mantener el cerebro más sano y si los implementas con regularidad y criterio tu estado de salud se verá más fuerte y resistente ante posibles lesiones y enfermedades.

Las mejores prácticas para tener un buen cerebro

Fundación Pascual Maragall aconseja que hay ciertas prácticas saludables que pueden ayudarnos a cuidar nuestro cerebro:

- Sigue una dieta mediterránea.
- Controla la hipertensión.
- Abandona el tabaco.
- Vigila la obesidad, el colesterol y la diabetes.
- Haz ejercicio moderado todos los días.
- Cuida tu bienestar emocional.
- Mantén la actividad intelectual.
- Cultiva las relaciones.

Cultivar el cerebro es algo que debemos hacer no ya de mayores si no en todas las épocas. E ir siguiendo con el paso de los años para que cada vez lo tengamos más fuerte, pues resulta otro músculo de

nuestro cuerpo humano.

[Aurora boreal y Perseidas: el espectáculo del verano](#)

IA al día

Llega IA TRENDS Executive Update Investigación: no te lo puedes perder

Será el 19 de septiembre en el Colegio Oficial de Médicos de Madrid.



Publicado por [Eugenio M. Fernández Aguilar](#),
Físico, escritor y divulgador científico. Director de Muy Interesante Digital
Creado: 04.09.2024 | 12:33 Actualizado: 05.09.2024 | 08:53

EN:

Genética

Ciencia

Salud

Medicina

Inteligencia Artificial

Dentro de nuestro ciclo de encuentros sobre el papel que está jugando la inteligencia artificial en el ámbito de la salud, retomamos nuestra agenda después del verano y os convocamos a un nuevo encuentro que, como sabéis, **tendrá lugar el próximo 19 de septiembre en el Colegio Oficial de Médicos de Madrid**, donde contaremos con un panel de ponentes de primer nivel para actualizarnos sobre cómo la IA está impulsando la investigación





Muy IA TRENDS Executive Update

Executive update

Después de nuestro primer y exitoso encuentro en noviembre de 2023, **Muy IA Trends Executive Update se ha establecido como un formato pionero** para abordar los retos emergentes que presenta la inteligencia artificial en el sector de la salud, reuniendo en una sola sesión a algunos de los principales expertos en el área.

Este evento se convirtió en un enriquecedor espacio para compartir conocimientos y experiencias en la convergencia de la inteligencia artificial y la salud.

Mesa redonda

Ponencia de apertura: Ricardo Sánchez De Madariaga, Instituto de Salud Carlos III, Científico Titular de OPIS de la Unidad de Investigación en Telemedicina y Salud Digital.

La mesa redonda será moderada por Dr. Eduardo López-Collazo, IdiPaz, Subdirector Científico

Las personas que integrarán la mesa serán los siguientes:

Dra. Gemma Piella, Universitat Pompeu Fabra, Investigadora del Área de Biología Computacional y Sistemas biomédicos

Dr. David Ezpeleta, Sociedad Española de Neurología, Vicepresidente y Responsable del Área de Tecnología e IA

Dr. Alberto Ocaña, Oncólogo y Director de la Unidad CRIS. Hospital Clínico San Carlos

Dra. Carmen Ayuso, Directora del Departamento de Genética. Fundación Jiménez Díaz.



Dra. Carmen Ayuso

La **ponencia de cierre** estará a cargo de la [desarrolladora de DISCERN y Jefe de Servicio d'Oncología

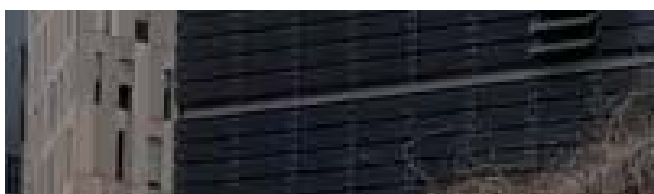


Raquel Perez

IA en Investigación

La inteligencia artificial (IA) ha emergido como una herramienta fundamental en la investigación médica, transformando el panorama de cómo se desarrollan y aplican las nuevas terapias. Uno de los avances más significativos que ha facilitado es la aceleración del proceso de desarrollo de nuevos tratamientos. Gracias a su capacidad para analizar grandes volúmenes de datos biomédicos con rapidez y precisión, la IA puede identificar patrones y correlaciones que de otro modo podrían pasar desapercibidos. Esto no solo reduce el tiempo necesario para avanzar desde la investigación básica hasta la aplicación clínica, sino que también mejora la selección de candidatos para ensayos clínicos, permitiendo que estos estudios avancen con mayor eficacia.

"La IA permite analizar grandes volúmenes para identificar patrones y relaciones que mejoran los tratamientos según las características individuales de cada paciente"
Dra. Gema Piella.





Gemma Piella

Por otra parte, el Dr. David Ezpeleta explica a Muy: **"La neurología es una de las especialidades de la Medicina donde la Inteligencia Artificial (IA) tiene un futuro más prometedor"**.



David Ezpeleta

En cuanto al reclutamiento de pacientes para ensayos clínicos, la IA se convierte en una herramienta inestimable. Mediante el análisis de registros médicos y bases de

datos electrónicas de salud, **los algoritmos pueden identificar de manera más eficiente a los pacientes que cumplen con los criterios necesarios para un estudio.** Esta capacidad para localizar candidatos adecuados de forma más rápida y precisa no solo reduce los costos asociados al reclutamiento, sino que también aumenta las probabilidades de éxito de los ensayos clínicos al alinear mejor a los pacientes con los objetivos del estudio.

Además, **la IA está revolucionando la personalización del tratamiento médico.** Al analizar datos detallados sobre la salud y las respuestas a tratamientos anteriores, los sistemas basados en IA pueden recomendar enfoques terapéuticos más ajustados a las necesidades individuales de cada paciente. Esto no solo mejora la efectividad de los tratamientos, sino que también minimiza los efectos secundarios al adaptar las terapias a las características específicas de cada persona.

La capacidad predictiva de la IA también ha abierto nuevas posibilidades en la medicina preventiva. Utilizando modelos predictivos y algoritmos de aprendizaje automático, es posible anticipar la aparición de enfermedades y complicaciones antes de que se manifiesten, lo que permite tomar medidas preventivas más efectivas. Esta proactividad puede cambiar radicalmente la forma en que abordamos la salud y la prevención, mejorando los resultados a largo plazo.

Según la Dra. Raquel Pérez, "**el verdadero potencial de la IA radica en su capacidad para analizar grandes volúmenes de datos complejos, como los generados en la investigación del cáncer**".

Por último, en el ámbito de la radiología y o mejorado significativamente la precisión y **aprendizaje profundo pueden analizar y clasificar enfermedades con un nivel de decisiones clínicas.** Esto no solo agiliza el diagnóstico, sino que también proporciona a los radiólogos información adicional sobre el estado de salud del paciente.

En conjunto, **la IA está redefiniendo la investigación médica y la práctica clínica.**

En conjunto, **la IA está revolucionando la investigación médica y la práctica clínica**, ofreciendo herramientas que aceleran el desarrollo de nuevas terapias, optimizan el reclutamiento de pacientes, personalizan los tratamientos y mejoran la prevención y el diagnóstico de enfermedades.

Y además

Recomendado por  **Outbrain**

Sin descarga – Juega directamente – El mejor juego de estrategia de navegador en España para 2024.

Patrocinado por Elvenar

'Paisajes', una obra limitada y numerada hecha a mano, firmada por Antonio López.

ARTIKA presenta Paisajes, el libro de artista que muestra el mundo interior de Antonio López a través de su forma...
Patrocinado por ARTIKA | Artists' Books

Gosbi y Adopta K9 colaboran para promover el bienestar de los perr...

Home

Guía para elegir el mejor alimento de calidad para tu perro

Home

¿Cómo era el sexo entre neandertales?

Home

Pide tu Volvo EX30

La IA puede multiplicar cien euros por

+

[Virus del Nilo](#) [Snus blanco](#) [Color de orina](#) [Sustituto de los opiodes](#) [Cálculos renales](#)Menu ☐**SABERVIVIR**tve[Iniciar Sesión](#)

- [Actualidad](#)
- [Avances médicos](#)
- [Salud Activa](#)
- [Bienestar](#)
- [Nutrición](#)
- [Dieta](#)
- [En forma](#)
- [Maternidad](#)

[SUSCRÍBETE A TU REVISTA](#)[Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud. ¡Por solo 2€/mes!](#)[Suscríbete](#)

- [Newsletter](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Instagram](#)
- [TikTok](#)
- [Youtube](#)
- [Pinterest](#)

[SUSCRÍBETE](#)[Salud Activa](#)

8 efectos negativos del insomnio en tu salud que debes conocer

Dormir bien no es solo una indudable fuente de bienestar, también es un pilar básico de nuestra salud. De hecho, es tan importante como llevar una dieta equilibrada o hacer ejercicio regularmente.



[Dr. Francisco Marín](#)

Médico de Atención Primaria

Actualizado a 04 de septiembre de 2024, 08:56



Dormir bien es tan importante como llevar una dieta adecuada o practicar ejercicio regularmente.

ISTOCK

Cada vez más, dormir bien se ha convertido en todo un lujo al alcance de muy pocos. Una afirmación que no se basa en la mera intuición, si no en los datos de instituciones como la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, que asegura que entre un 20 y 48% de la población adulta ha tenido problemas de sueño en algún momento de su vida y **4 millones de españoles sufre insomnio crónico**.

No dormir bien o no tener un sueño lo suficientemente reparador **comporta consecuencias para la salud**. Desde la **World Sleep Society (WSS)** recuerdan la relación que existe entre el sueño insuficiente y sus posibles consecuencias:

- Riesgo de **obesidad**.
- Riesgo de **hipertensión**.
- **Deterioro cognitivo** relacionado con la edad.
- Problemas **endocrino-metabólicos** o de desarrollo.
- Menor **respuesta inmune**.
- Mayores **tasas de depresión**.
- **Envejecimiento prematuro de la piel**.

A continuación, nos centramos los ocho más importantes.

SALUD

AVANCE PARA EL TRATAMIENTO PRECOZ

Ubrogепant: así es el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza

Este nuevo medicamento, que aún está en estudio, 'promete' detener la migraña antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza

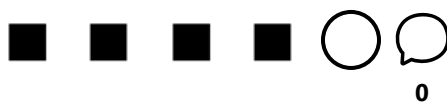


Ubrogепant: así el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza / FREEPIK



Rafa Sardiña

03 SEPT 2024 13:55 Actualizada 03 SEPT 2024 22:23



La **migraña** afecta a más de cinco millones de españoles. Es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo. Sin embargo, el 40% de los pacientes está sin diagnosticar, como alertan desde la Sociedad Española de Neurología (SEN).

PUBLICIDAD

Actualmente, **no existe en el mercado un tratamiento que cure esta enfermedad neurológica** de forma definitiva.

Noticias relacionadas

Artritis, migraña, fibromialgia... ¿Cómo puede la vitamina D ayudar a reducir el dolor crónico?

La migraña en datos: Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 nuevos casos

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña

Sin embargo, un nuevo medicamento 'promete' detener la [migraña](#) antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza. Se llama **ubrogapant** y puede ser eficaz para que los pacientes continúen con su vida diaria sin apenas molestias.

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



La mayoría de las mujeres que sufren migrañas experimentan una mejoría durante el embarazo / **FREEPIK**

En el estudio, publicado en la revista científica ['Neurology'](#), participaron 518 participantes que habían sufrido migraña durante al menos un año. Y que habían

sufrido entre dos y ocho ataques al mes en las doce semanas previas al inicio de la investigación.

PUBLICIDAD

Todos ellos experimentaron habitualmente signos que les “avisaba” de que una migraña comenzaría en las próximas horas. Después de dividir a los participantes en dos grupos:

- El primero de ellos recibió un **placebo para los síntomas iniciales que se presentan antes del desarrollo de la migraña**. Estas pequeñas advertencias, que pueden ser **estreñimiento**, cambios en el estado de ánimo, rigidez en el cuello o bostezos frecuentes sin necesidad de estar cansado. Además del placebo, también les administraron 100 mg de ubrogapant cuando comenzaron los síntomas.
- El segundo grupo tomó ubrogapant para el **malestar que precede a la migraña** y placebo cuando se desencadenaron los síntomas propios de esta patología, como dolor en un lado de la cabeza, sensibilidad a la luz, náuseas y vómitos.

El 65% de los que tomaron este fármaco desde el primer momento señalaron a los investigadores que no se sentían “limitados” y que eran capaces de hacer todo. Tan solo dos horas después de tomar la medicación, el 73% “no tenía ninguna discapacidad y eran capaces de funcionar normalmente” en comparación con los que tomaron placebo.

¿Se puede solucionar la migraña con el tratamiento quirúrgico que se ha puesto de moda?



El estrés, la tensión o la angustia son factores ambientales que pueden desencadenar o empeorar un episodio de migraña / FREEPIK

Un fármaco para que la migraña no “pare” la vida

El autor del estudio, el **doctor Richard B. Lipton**, del Albert Einstein College of Medicine en el Bronx de Nuevo York, y miembro de la Academia Estadounidense de Neurología, explica que “la migraña es una de las enfermedades más prevalentes en todo el mundo, pero muchas personas que la padecen no reciben tratamiento”.

PUBLICIDAD

Por eso, es fundamental "mejorar la atención de los primeros signos de migraña, incluso antes de que comience el dolor de cabeza, puede ser clave para mejorar los resultados".

- "Nuestros hallazgos son alentadores y sugieren que el ubrogapant puede ayudar a las personas con migraña a **funcionar con normalidad y seguir con su vida diaria**".

Este avance puede permitir que "las personas que experimentan señales de advertencia tempranas antes de que se presente la migraña puedan tratar rápidamente los ataques en sus primeras etapas y continuar con su vida diaria con pocas molestias y trastornos".

Entre el 40 y el 60% de las personas que padecen migraña experimentan la fase de pródromo, que son señales de la enfermedad, incluso dos días antes del ataque.

Tipos de migraña

- Frecuencia. La migraña crónica es aquella que ocurre menos de 14 días al mes o crónica, cuando se da 15 o más días al mes en los últimos tres meses, con al menos ocho episodios.
- Presencia o no de aura. Son el conjunto de síntomas neurológicos que aparecen unos 60 minutos antes de la aparición del dolor de cabeza. El más común es el aura visual, destellos de luces o pérdida de visión. Afecta entre un 15 y 30% de los pacientes.



En los últimos años ha habido grandes avances en los fármacos contra la migraña / **ADOBE STOCK**

La migraña no es un simple dolor de cabeza

Las características propias de la migraña la convierten en una patología muy incapacitante.

La aparición de una crisis de migraña impide a quien la sufre poder llevar a cabo su actividad, afectando a su productividad laboral y académica. Esto explica la elevada tasa de absentismo laboral de **hasta 14,6 días perdidos al año** para personas con migraña crónica.

Te puede interesar

★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

[AST](#) [PLANES](#) [ENTRENAMIENTO](#) [VIDA SANA](#) [DIETAS Y NUTRICIÓN](#) [NOTICIAS](#) [MATERIAL](#) [BLOGS](#) [MOVI URBA](#)

NEWSLETTER

WWW.VIVETUCUERPO.COM

(18:30 CET)

*Este ejercicio te puede ayudar a dormir como un bebé*

Dormir bien por las noches y poder descansar bien, se ha convertido en una verdadera obsesión para muchas personas en los últimos años en los que se ha acusado un aumento notable en los niveles de estrés y ansiedad en la sociedad desarrollada.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, entre un **25 y un 35% de la población adulta española** padece insomnio transitorio y entre un **10 y un 15%** —es decir, más de **cuatro millones de adultos**— sufre de insomnio crónico.



★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

AST PLANES ENTRENAMIENTO VIDA SANA DIETAS Y NUTRICIÓN NOTICIAS MATERIAL BLOGS MOVIE URBA

NEWSLETTER

No descansar bien por las noches, si lo sufres lo sabes bien, causa muchos problemas de salud, como: **fatiga, incapacidad para concentrarse** y, con el tiempo, el desarrollo de enfermedades crónicas. Afortunadamente, cada vez hay más estudios que buscan cómo aliviar este trastorno.

★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

AST PLANES ENTRENAMIENTO VIDA SANA DIETAS Y NUTRICIÓN NOTICIAS MATERIAL BLOGS MOVIE

URBA

NEWSLETTER

Nueva Zelanda y publicado recientemente en [BMJ Sport & Exercise Medicine](#).

EL EJERCICIO QUE DEBERÍAS HACER POR LAS NOCHES SI QUIERES DORMIR MEJOR

Hasta ahora, todas las investigaciones se habían centrado en los **beneficios de hacer ejercicio durante el día** para poder [dormir mejor por la noche](#), pero los científicos de este nuevo estudio querían saber si realizar **períodos cortos de ejercicio de baja intensidad durante la noche** (que, a menudo, es el período más largo en que una persona permanece sentada) tenía beneficios similares.

El estudio

Para abordar la cuestión, los investigadores reclutaron a 28 personas, principalmente mujeres, con una edad promedio de 25 años. Los participantes acudieron al laboratorio para dos sesiones. «*En la primera sesión, se sentaron durante cuatro horas y se limitaron a mirar televisión. En la otra, rompieron esas cuatro horas de estar sentados cada 30 minutos realizando tres minutos de ejercicios de resistencia*», explicó a Health Jennifer Gale, autora principal del estudio.



★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

AST PLANES ENTRENAMIENTO VIDA SANA DIETAS Y NUTRICIÓN NOTICIAS MATERIAL BLOGS MOVIE URBA

NEWSLETTER

El ejercicio que resistencia que eligieron los investigadores fueron las sentadillas, ya que es el que hace trabajar los **músculos más grandes (glúteos, isquiotibiales y cuádriceps)** y **no necesita equipo, preparación ni mucho espacio.**

Hacer sentadillas les hacía dormir casi media hora más

Los participantes se fueron a casa y los investigadores controlaron su sueño de forma remota. Y descubrieron que, en comparación con el período en que permanecieron sentados toda la noche, los participantes durmieron alrededor de 27 minutos más cuando hicieron las sentadillas.

También hallaron que la calidad del sueño se mantuvo igual, lo que es sorprendente, ya que, hasta ahora, la mayoría de estudios aseguran que hacer ejercicio por la noche interfería negativamente en la calidad del sueño.



★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

AST PLANES ENTRENAMIENTO VIDA SANA DIETAS Y NUTRICIÓN NOTICIAS MATERIAL BLOGS MOVIE URBA

NEWSLETTER

A pesar de los hallazgos, hay que tener en cuenta que esta investigación ha sido muy limitada (pues solo se ha realizado con 28 personas y muy jóvenes), así que hay que esperar a que la ciencia avance y nos proporcione más soluciones para combatir el insomnio. Sin embargo, no perdemos nada por probarlo.

CÓMO HACER SENTADILLAS

Las sentadillas que propone el estudio son un efectivo ejercicio para estar en forma y, por lo que vemos, también para dormir, ya que involucran numerosos grupos musculares, incluidos los glúteos, los cuádriceps y el núcleo.

Este ejercicio fortalece la parte inferior de su cuerpo, mientras que también ayuda adelgazar la grasa del vientre, ya que quemamos calorías y hace que trabajemos la parte central del cuerpo.



★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

AST PLANES ENTRENAMIENTO VIDA SANA DIETAS Y NUTRICIÓN NOTICIAS MATERIAL BLOGS MOVIE

NEWSLETTER

2. Nos colocamos con los pies en ligera rotación externa (con las puntas hacia afuera).
3. Es importante mantener el tronco erguido y sin tensar la espalda.
4. Comenzamos el movimiento flexionando las rodillas y llevando los glúteos y caderas hacia atrás.
5. Nos puede servir de ayuda utilizar los brazos para mantener el equilibrio durante todo el movimiento.
6. El recorrido termina cuando los muslos estén en paralelo al suelo.
7. Volvemos a la posición inicial.

Si quieres aprender a hacer correctamente las sentadillas, en [nuestro canal de You Tube](#) encontrarás numerosos vídeos y tutoriales de los mejores expertos en fitness que te enseñarán a hacer sentadillas, circuitos de entrenamiento express, ejercicios específicos para tu entrenamiento... Explora y ¡a entrenar!

Aquí te dejamos una muestra con nuestro entrenador experto Tommy Álvarez:



Salud **Guía**

Dietas Fitness

AVANCE PARA EL TRATAMIENTO PRECOZ

Ubrogapant: así es el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza

Este nuevo medicamento, que aún está en estudio, 'promete' detener la migraña antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza



Ubrogapant: así el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza / FREEPIK

Rafa Sardiña

03 SEPT 2024 13:55 Actualizada 03 SEPT 2024 22:23



La **migraña** afecta a más de cinco millones de españoles. Es una de las principales causas de [discapacidad](#) en todo el mundo. Sin embargo, el 40% de los pacientes está sin diagnosticar, como alertan desde la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN).

PUBLICIDAD

Actualmente, **no existe en el mercado un tratamiento que cure esta enfermedad neurológica** de forma definitiva.

Noticias relacionadas

Artritis, migraña, fibromialgia... ¿Cómo puede la vitamina D ayudar a reducir el dolor crónico?

La migraña en datos: Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 nuevos casos

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña

Sin embargo, un nuevo medicamento 'promete' detener la [migraña](#) antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza. Se llama **ubrogapant** y puede ser eficaz para que los pacientes continúen con su vida diaria sin apenas molestias.

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



La mayoría de las mujeres que sufren migrañas experimentan una mejoría durante el embarazo / **FREEPIK**

En el estudio, publicado en la revista científica '[Neurology](#)', participaron 518 participantes que habían sufrido migraña durante al menos un año. Y que habían sufrido entre dos y ocho ataques al mes en las doce semanas previas al inicio de la investigación.

PUBLICIDAD

Todos ellos experimentaron habitualmente signos que les "avisaba" de que una migraña comenzaría en las próximas horas. Después de dividir a los participantes en dos grupos:

- El primero de ellos recibió un **placebo para los síntomas iniciales que se presentan antes del desarrollo de la migraña**. Estas pequeñas advertencias, que pueden ser [estreñimiento](#), cambios en el estado de ánimo, rigidez en el cuello o bostezos frecuentes sin necesidad de estar cansado. Además del placebo, también les administraron 100 mg de ubrogepant cuando comenzaron los síntomas.

- El segundo grupo tomó ubrogепant para el **malestar que precede a la migraña** y placebo cuando se desencadenaron los síntomas propios de esta patología, como dolor en un lado de la cabeza, sensibilidad a la luz, náuseas y vómitos.

El 65% de los que tomaron este [fármaco](#) desde el primer momento señalaron a los investigadores que no se sentían “limitados” y que eran capaces de hacer todo. Tan solo dos horas después de tomar la medicación, el 73% “no tenía ninguna discapacidad y eran capaces de funcionar normalmente” en comparación con los que tomaron placebo.

¿Se puede solucionar la migraña con el tratamiento quirúrgico que se ha puesto de moda?



El estrés, la tensión o la angustia son factores ambientales que pueden desencadenar o empeorar un episodio de migraña /
FREEPIK

Un fármaco para que la migraña no “pare” la vida

El autor del estudio, el **doctor Richard B. Lipton**, del Albert Einstein College of Medicine en el Bronx de Nuevo York, y miembro de la Academia Estadounidense de Neurología, explica que “la migraña es una de las enfermedades más prevalentes en todo el mundo, pero muchas personas que la padecen no reciben tratamiento”.

Por eso, es fundamental “mejorar la atención de los primeros signos de migraña, incluso antes de que comience el [dolor de cabeza](#), puede ser clave para mejorar los resultados”.

- “Nuestros hallazgos son alentadores y sugieren que el ubrogepant puede ayudar a las personas con migraña a **funcionar con normalidad y seguir con su vida diaria**”.

Este avance puede permitir que “las personas que experimentan señales de advertencia tempranas antes de que se presente la migraña puedan tratar rápidamente los ataques en sus primeras etapas y continuar con su vida diaria con pocas molestias y [trastornos](#)”.

Entre el 40 y el 60% de las personas que padecen migraña experimentan la fase de pródromo, que son señales de la enfermedad, incluso dos días antes del ataque.

Tipos de migraña

- Frecuencia. La migraña crónica es aquella que ocurre menos de 14 días al mes o crónica, cuando se da 15 o más días al mes en los últimos tres meses, con al menos ocho episodios.
- Presencia o no de aura. Son el conjunto de síntomas neurológicos que aparecen unos 60 minutos antes de la aparición del dolor de cabeza. El más común es el aura visual, destellos de luces o pérdida de visión. Afecta entre un 15 y 30% de los pacientes.



En los últimos años ha habido grandes avances en los fármacos contra la migraña / ADOBE STOCK

La migraña no es un simple dolor de cabeza

Las características propias de la migraña la convierten en una patología muy incapacitante.

La aparición de una crisis de migraña impide a quien la sufre poder llevar a cabo su actividad, afectando a su productividad laboral y académica. Esto explica la elevada tasa de absentismo laboral de **hasta 14,6 días perdidos al año** para personas con migraña crónica.

a mi salud. Esta es a la que debería cambiarme



Si quieres conciliar el sueño más rápido, toma nota

Sin comentarios

5 Septiembre 2024

Actualizado 5 Septiembre 2024, 17:10

**Noemí Valle**

428 publicaciones de Noemí Valle

Según señala La Sociedad Española de Neurología, [entre un 20 y un 48% de la población adulta en España](#) padecería algún trastorno del sueño. El dato resulta alarmante, más cuando [otro informe de la SEN](#) también se ha encargado de advertir que más de 4 millones de adultos de nuestro país estarían sufriendo de **insomnio crónico**. Las cifras de personas que no duermen bien están ahí. Pero, **¿y si fuera la postura en la que duermes un obstáculo para conciliar el sueño?**

PUBLICIDAD

Las **dificultades para dormir** pueden ir de más a menos gravedad. Más allá de las enfermedades, hay ocasiones en las que no conseguimos dormir bien porque algo nos ronda por la cabeza y no somos capaces de evadirnos de esa problemática. Nervios, estrés, nos ha pasado a todas, pero, otras veces, la culpa la tienen factores ajenos a nosotras y la postura en **la que dormimos puede ser decisiva**.

Entiendo que todas tenemos **nuestra postura favorita a la hora de intentar conciliar el sueño**. Yo soy de las que duerme boca abajo, abrazando a la almohada y, sinceramente, nunca me había planteado que dormir de otra manera podría ser más efectivo. Para ello tomamos mano de los estudios científicos.

PUBLICIDAD

Las investigaciones científicas han señalado como el número de veces que las personas cambian de postura mientras están dormidas disminuye con la edad, así como que los adultos mayores preferirían dormir sobre el lado derecho. Esta postura, predilecta entre la población a la hora de conciliar el sueño, podría ayudar, según la ciencia, a regular la tensión arterial. Por si fuera poco, dormir de lado tendría beneficios para la salud cerebral, ya que sería un *must* para la prevención de enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer y el Parkinson, según la ciencia.





¿Y los que duermen boca arriba? Resulta que esta postura podría dar lugar a un pasaje incorrecto del aire por las vías, algo que podría ocasionar **una apnea posicional**, además de favorecer la aparición de los [ronquidos o, incluso, estimular el bruxismo](#), según indican las investigaciones científicas.

Vale, dormir de lado tiene sus claras ventajas, pero, **¿qué pasa con las que dormimos boca abajo?** [Según el Instituto Europeo del Sueño](#), dormir boca abajo no sería especialmente beneficioso, ya que podría tener repercusiones sobre nuestra columna vertebral, debido al estrés al que se le somete en dicha postura, pudiendo ocasionar una tendinitis, dolor cervical o lumbar.

Si no tienes ningún tipo de enfermedad y cualquier opción se adapta a ti, los médicos especialistas, desde el [Instituto Europeo del Sueño](#), recomiendan dormir de lado. Aun así, tampoco tienes que abandonar drásticamente tu postura de confort a la hora de dormir. Cuando se trata de conciliar el sueño, [no existe una postura perfecta](#), depende de cómo nuestro cuerpo se sienta más cómodo y relajado, favoreciendo ese estado de calma que nos ayudará a dormir.

Fotos | [Anna Nekrashevich](#) en [Pexels](#), [Andrea Piacquadio](#) en [Pexels](#)

En Tendencias | [Las mejores posturas de yoga para aliviar el dolor menstrual](#)