

DENTRO DE LA RED ELA

Ayuso potencia el Zendal con un centro de neurorrehabilitación para niños y adultos

La nueva sección estará destinada a la recuperación de daños neurológicos. La Comunidad además creará un nuevo espacio de hospitalización para lesionados medulares en el Hospital Zendal



Isabel Díaz Ayuso esta semana. EFE Javier Lizón

Por **M. Nevot**

12/09/2024 - 12:00

[f](#) [X](#) [WhatsApp](#) [Comentarios](#) 17

La Comunidad de Madrid (CAM) mantiene su firme apuesta por hacer del **Hospital Isabel Zendal** un referente único en el tratamiento de pacientes con Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) y otras dolencias. El centro público tendrá, en 2025, una unidad de neurorrehabilitación funcional para niños y adultos, según anunciará hoy la presidenta, **Isabel Díaz Ayuso**, en el debate sobre el Estado de la Región. La dirigente madrileña, según ha podido saber El Confidencial, además de esta nueva sección, que estará destinada a la recuperación de daños neurológicos, también avanzará la creación de un nuevo espacio de hospitalización para lesionados medulares.

El Zendal se consolida así como un "espacio de referencia en esta materia", trasladan fuentes del Gobierno regional. El hospital, levantado en plena pandemia para dar respuesta a las sucesivas oleadas del covid, se ha convertido ahora en un **centro de día** en el que se atiende a más de 50 pacientes afectados por ELA. En el centro, que ocupa parte del pabellón uno, ahora se prestan cuidados de **enfermería, rehabilitación, logopedia, terapia ocupacional y atención psicológica**. Allí trabajan alrededor de 45 profesionales que además informan, forman y acompañan a los familiares y cuidadores de los enfermos.

El objetivo de Díaz Ayuso es que la comunidad "juegue un papel crucial" en el avance de la salud cerebral. Por eso, además de las novedades ligadas al Zendal, este año se licitarán las obras de uno de los proyectos estrella de esta legislatura: el antiguo **Hospital Puerta de Hierro**. El centro, que contará con una **inversión de 73 millones de euros**, albergará la primera residencia para pacientes de ELA en todo el mundo, y hasta allí se desplazarán los enfermos que ahora están en el Zendal. En total, serán 190 camas, de las que 120 tendrán como objetivo la recuperación funcional, 20 estarán destinadas a cuidados paliativos y 50 para el centro residencial.

Foto: El centro ELA del Hospital Zendal de Madrid. (Ana Beltrán)

TE PUEDE INTERESAR

Un día en el centro de ELA del Zendal: "Alguno quería la eutanasia y ya no la contempla"

Andrea Muñoz Fotografías: Ana Beltrán

Estos nuevos proyectos se enmarcan en lo que la Consejería de Sanidad denomina Red **ELA**. La Comunidad cuenta también con cinco unidades de enfermedades neurodegenerativas de motoneurona en el Hospital Clínico, el 12 de Octubre, La Paz, el Infanta Elena y el Rey Juan Carlos. Además, el proyecto sanitario de Sol va más allá y sumará en 2025 una planta de hospitalización en el centro público Santa Cristina de Madrid. La ELA es una enfermedad que, según la Sociedad Española de Neurología, sufren en España unas 4.000 personas. Desde la CAM buscan marcar la diferencia con estos recursos y sentencian que "para avanzar en salud cerebral es imprescindible ahondar en la investigación de enfermedades neurodegenerativas asociadas al estudio del cerebro".

Una de las prioridades de Ayuso para esta legislatura es reforzar el servicio sanitario. Así, a los anuncios de este nuevo curso, se suma lo hecho en el último año. El pasado mes de junio, la presidenta presentó la **Ciudad de la Salud**, que previsiblemente verá la luz en 2032. La CAM ha invertido en este proyecto **1.000 millones de euros** para unir el Hospital de La Paz y la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid. Una obra que fue catalogada por la presidenta como "una de las de mayor complejidad de la historia de la región".

    17

window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');

almeriaciudad.es

Ayuntamiento y Neurodem dedicarán un mes a concienciar sobre el cuidado del cerebro

5-6 minutos

El cerebro es el centro de nuestra mente y emociones, la base de nuestra identidad y nuestro comportamiento. Desde los recuerdos más preciados hasta las habilidades que desarrollamos a lo largo de nuestra vida, todo tiene su origen en este órgano increíblemente complejo. Por eso, desde mañana, 13 de septiembre hasta el 20 de octubre, el Ayuntamiento de Almería y la asociación Neurodem organizan la tercera edición del Mes del Cerebro.

“Serán un total de cinco actividades en la ciudad para concienciar a la población de la importancia que tiene cuidar nuestro cerebro”, afirma la concejala de Familia, Inclusión e Igualdad, Paola Laynez, en la rueda de prensa de presentación, quien añade que “el programa permitirá aportar información veraz sobre las enfermedades neurológicas, hablaremos sobre prevención de estas enfermedades, sobre hábitos de vida saludables y su importancia”. A su vez, explica la concejala, “daremos voz a los cuidadores, a esos familiares que entregan su vida, y escucharemos testimonios en primera persona de pacientes. Será un mes donde numerosos profesionales dedicados al cuidado del cerebro estarán accesibles para dar información”.

A su lado, la neuropsicóloga Teresa Ramírez García, representante de la asociación que preside la doctora Teresa García, afirma que “cuidar el cerebro debe ser una obligación para todos. Muchas veces

no nos damos cuenta de su importancia para nuestra vida”. Una frase que apoya con los datos “una de cada tres personas en el mundo podrá desarrollar una actividad neurológica, según la Sociedad Española de Neurología”. Pero a la vez, aporta esperanza, “el 40% de estas enfermedades podría evitarse con hábitos de vida saludables”.

Y es este uno de los objetivos del Mes del Cerebro. “Queremos compartir hábitos para que la sociedad los incorpore a su día a día y evitar desarrollar una enfermedad neurológica”. ¿Y cuáles son estas pautas? “Alimentación saludable, actividad física diaria, tener relaciones sociales y no aislarnos, y, siempre, cuidar nuestro estado de ánimo”.

Programa

El programa, que se compartirá en las columnas-mupis del Ayuntamiento, medios de comunicación y redes sociales, comenzará mañana, viernes, con la obra de teatro ‘Olvidados’, a las 20.00 horas, en el Teatro Apolo. “Con ‘Olvidados’ queremos acercar de una manera diferente el sentimiento de un cuidador, con un desgarrador espectáculo flamenco que transmitirá las emociones con las que conviven cada día los cuidadores”, explica Paola Laynez. El espectáculo flamenco corre a cargo de la Compañía Inés de Inés. El precio es de 5 euros, y las entradas se adquieren en la asociación.

El 24 de septiembre, de 10.30 a 13.30 horas, en el Hospital Vithas, se celebrará la actividad ‘Tu memoria saludable’, una carpa de valoración donde especialistas realizarán pruebas sencillas para conocer el estado del cerebro de quienes se acerquen.

El 27 de septiembre, de 19.00 a 20.00 horas de la tarde, en el Espacio Alma, se celebrará el encuentro ‘Voces’. Un coloquio entre pacientes y familiares con enfermedades neurológicas, donde contarán su experiencia para concienciar y sensibilizar a la ciudadanía.

El 6 de octubre, de 11.00 a 12.00 horas, en el Parque de las Familias,

‘El cerebro curioso’. “Un cuentacuentos donde los más pequeños podrán viajar al maravilloso mundo del funcionamiento del cerebro. A través de esta historia entenderán la importancia de cuidarlo y de tener buenos hábitos con él”, indica la concejala.

El 10 de octubre el programa se desplazará a la Universidad de Almería con ‘Descubre la Neurología’. En este evento se reunirá a profesionales con una larga experiencia en la neurología para mostrarle a universitarios de la rama sanitaria las características de su trabajo.

Concluirá el 20 de octubre, con la III Carrera Solidaria Dale Vida a tu Cerebro. Con la intención de seguir recordando la importancia de los hábitos saludables se celebrará una carrera para animar a la ciudadanía a caminar o correr, en tres modalidades, 3, 5 ó 10 kilómetros, y darle vida a su cerebro. “Será en el Parque Andarax, un entorno agradable de nuestra ciudad donde posterior a la carrera podremos disfrutar de un rato de convivencia entre los asistentes”. Las inscripciones en la web Cruzandolameta.es

Paola Laynez y Teresa Ramírez García han concluido animando a participar en las diferentes actividades y “prestar atención a nuestro cerebro, más aún en estos tiempos, donde la medicina ha permitido que nuestra vida sea más extensa, y tenemos que preparar al cerebro para que se mantenga activo durante todas las etapas del ser humano”, apostilla la concejala.

Como se ha mencionado, la actividad está organizada por el Área de Familia, Inclusión e Igualdad del Ayuntamiento de Almería y Neurodem, asociación promovida por la doctora María Teresa García, con el objetivo de llegar a la ciudadanía almeriense y concienciar sobre la importancia de cuidar nuestro cerebro.

Buscar...



(http://anisalud.com/)

(http://https://http://http://https://
www.linkedin.com/company/anisalud-otribé.com/
company/28043430) (http://
asociaci- rss/ UC5v3k42XTK4p8lx3mwM5Fdg)
n- noticias-
nacional- anis)
de-
informadores-
de-
salud?
trk=hb_tab_compy_id_2834430)

(/index.php/zona-de-socios/ventajas-de-registrarse)
Hazte Socio (/index.php/zona-de-socios/ventajas-de-registrarse)

(http://www.anisalud.com/index.php/la-asociacion/suscribete-al-boletin)
Suscríbete al boletín (http://www.anisalud.com/index.php/la-asociacion/suscribete-al-boletin)

(http://www.anisalud.com/index.php/servicios)
Servicios ANIS (http://www.anisalud.com/index.php/servicios)

(/index.php/zona-de-socios/27-zona-de-socios/343-home-publica-tu-informacion)
Publica tu información (/index.php/zona-de-socios/27-zona-de-socios/343-home-publica-tu-informacion)

/ Inicio (/) / Actualidad / Notas de prensa (/actualidad/notas-de-prensa-anis)

Pfizer y El Extraordinario estrenan 'Premonición', un thriller sonoro para concienciar sobre la migraña

- **'Premonición' es un thriller futurista que consta de ocho episodios, en el que una comunidad de personas que viven a espaldas del régimen imperante ha creado una sociedad basada en la lealtad y la resistencia.**
- **La actriz Nikki García interpreta a la protagonista de esta historia, quien padece migraña y, a través de ella, conoceremos más sobre esta patología y cómo afecta en su vida, sus decisiones y también a las personas de su entorno.**
- **Los dos primeros capítulos de esta serie de ficción ya están disponibles en todas las**

plataformas **Spotify** (https://open.spotify.com/episode/1wFKi89wKjzbBvM5hVfEGz?si=5df750aace994ce2) y **Apple Music** (https://podcasts.apple.com/es/podcast/premonicion-es-un-thriller-sonoro-1-la-brevedad-de-la-vida/id1598973344?mismis...)

Configurar

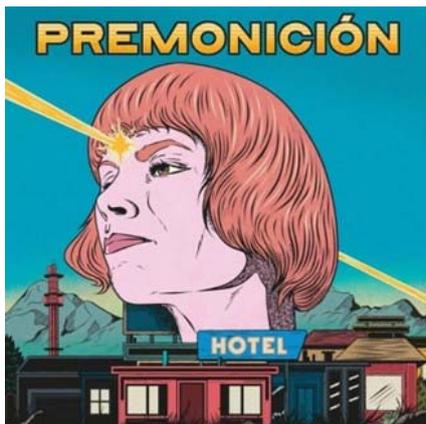
Rechazo

Notas de prensa ANIS

20 de octubre. Día Mundial de la Osteoporosis. Los expertos recomiendan suplementos de calcio y vitamina D para prevenir la osteoporosis (/actualidad/notas-de-prensa-anis/10464-20-de-octubre-día-mundial-de-la-osteoporosis-los-expertos-recomiendan-suplementos-de-calcio-y-vitamina-d-para-prevenir-la-osteoporosis) 20-10-2023

20 de octubre. Día Mundial de la Osteoporosis. Los expertos recomiendan suplementos de calcio

i=1000669236983), **Amazon Music** (<https://music.amazon.es/podcasts/8540f42e-9634-4644-9ad1-98f6174cb45d/episodes/1fa79cd2-30ab-4eb7-a2a2-4f0978bb87d5/pfizer-espaa%3%B1a-premonici%C3%B3n-episodio-1--la-brevedad-de-la-vida>) y **iVoox** (<https://go.ivoox.com/rf/133725339>). **Cada jueves se estrenará un nuevo episodio.**



Madrid, 12 de septiembre 2024 — Pfizer, junto con El Extraordinario, estrenan hoy un thriller futurista ambientado en el año 2040, en el que, entre descubrimientos y traiciones, los protagonistas van enfrentándose a distintas situaciones que pondrán a prueba la lealtad y su capacidad de resistencia. Luz Nevado, la protagonista, se ve obligada a encarar algo más: los dolores de cabeza por la migraña que la llevarán a tomar decisiones cruciales en su vida.

Esta ficción sonora está producida por Pfizer y El Extraordinario. Dirigida por Mar Abad y con guion de Álvaro Vera y con los actores Nikki García y Jorge Machín en los papeles protagonistas. El resto del reparto está formado por Mariano Venancio, Tino Fernández, Carmen Sánchez, Olga Aguirre, Javier Pascual, Maiken Beitia, Rocío León y Raúl Escudero.

La serie consta de ocho episodios de quince minutos de duración y los dos primeros capítulos están disponibles en las plataformas **Spotify** (<https://open.spotify.com/episode/1wiTKi89xKjzbBMSHVFEGl?si=5df750aace994ce2>), **Apple Music** (<https://podcasts.apple.com/es/podcast/premonici%C3%B3n-episodio-1-la-brevedad-de-la-vida/id1598973344?i=1000669236983>), **Amazon Music** (<https://music.amazon.es/podcasts/8540f42e-9634-4644-9ad1-98f6174cb45d/episodes/1fa79cd2-30ab-4eb7-a2a2-4f0978bb87d5/pfizer-espaa%3%B1a-premonici%C3%B3n-episodio-1--la-brevedad-de-la-vida>) y **iVoox** (<https://go.ivoox.com/rf/133725339>), a partir de hoy 12 de septiembre, coincidiendo con la conmemoración del Día Internacional de Acción contra la Migraña.

'Premonición' es la primera ficción sonora de Pfizer y un proyecto pionero a la hora de contribuir a dar visibilidad a una patología, en este caso, la migraña. Ello, de la mano de la multipremiada productora de ficciones sonoras y podcasts, El Extraordinario.

El punto de partida de esta ficción sonora surge por el objetivo de contribuir a sensibilizar a la población general sobre cómo ciertas patologías, en este caso, la migraña, impactan en la vida de las personas y también por el convencimiento de lo importante que es hacerlo y llegar a la audiencia de una forma diferente. *"Para ello, decidimos iniciar este emocionante proyecto con El Extraordinario, e ir de la mano de verdaderos expertos en la producción de este tipo de contenidos. Pensamos que la migraña podría ser parte de un personaje, que fuese cercano, y de una trama que permitiese entender cómo, por ejemplo, esa enfermedad influye en las decisiones diarias de quien la padece y de su entorno"*, explica la [directora de Comunicación de Pfizer España, Maite Hernández](#).

"Es importante saber llegar con los mensajes de ciencia y salud de una forma cercana y sencilla a la sociedad y esto no siempre es fácil. Entender lo que padecen las personas que sufren una patología es lo que queremos transmitir y creemos que hacerlo a través de una historia de ficción, sumamente cuidada y que engancha, es una forma potente de lograrlo", subraya [Maite Hernández](#).

Todo el proceso de creación de esta ficción sonora ha contado con la asesoría científica del [Dr. Jesús Porta Etsam, jefe de Neurología en el Hospital Clínico San Carlos y presidente de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

"En nuestro país, más de cuatro millones de personas padecen esta enfermedad, lo que supone casi el 12% de la población. Unas cifras que ponen de manifiesto el alto impacto que tiene la migraña en nuestra sociedad y no solo en la vida de los pacientes, sino también en todas las personas que les rodean", destaca el [Dr. Jesús Porta](#).

"Por eso es importante contribuir a dar visibilidad a la migraña y a lo que realmente impacta en la vida de las personas, a la incertidumbre que supone el no poder hacer planes o a las renuncias que hay que hacer cuando llega una crisis. Compartir esto a través de una historia de ficción es muy positivo, porque es más real e impactante de lo que podamos llegar a explicar los médicos en una consulta", recalca el experto.

Un periodista, un enigma por resolver y una historia sobre los lazos humanos que se forman ante la adversidad

Año 2040. El periodista Abel Uribe llega a Serén, un pueblo rebelde y secreto en busca de un hombre misterioso, Amir. Abel tiene una actitud desconfiada y tampoco inspira ninguna confianza. Viene de **Valdemar, la capital del ferreo régimen imperante, y pretende averiguar cómo viven en esa comunidad y cómo era Amir, que fue capaz de ilusionar a tantas personas para crear una nueva sociedad escondida**

Al hacer clic en "Aceptar todas las cookies", usted acepta que las cookies se guarden en su dispositivo para mejorar la navegación del sitio, analizar el uso del mismo, y colaborar con nuestros estudios para marketing. [Más información \(http://anisalud.com/la-asociacion/politica-de-cookies\)](http://anisalud.com/la-asociacion/politica-de-cookies)

Y...

Leer más... (/actualidad/notas-de-prensa-anis/10464-20-de-octubre-día-mundial-de-la-osteoporosis-los-expertos-recomiendan-suplementos-de-calcio-y-vitamina-d-para-prevenir-la-osteoporosis)

Convocatoria de prensa de GMV: 18 de octubre, de 10 h a 12 h, en la Biblioteca de la Asociación de la Prensa de Madrid (/actualidad/notas-de-prensa-anis/10437-convocatoria-de-prensa-de-gmv-18-de-octubre,-de-10-h-a-12-h,-en-la-biblioteca-de-la-asociación-de-la-prensa-de-madrid) **11-10-2023**
La multinacional tecnológica GMV (<https://www.gmv.com/es-es/sectores/sanidad>) en colaboración con ANIS (<https://www.anisalud.com/>) celebra la **II Jornada del HealthTech...**

Leer más... (/actualidad/notas-de-prensa-anis/10437-convocatoria-de-prensa-de-gmv-18-de-octubre,-de-10-h-a-12-h,-en-la-biblioteca-de-la-asociación-de-la-prensa-de-madrid)

Científicos alertan de "la pandemia paralela", las secuelas de la covid-19 que aún están por diagnosticar y poder tratar (/actualidad/notas-de-prensa-anis/10340-cientificos-alertan-de-"la-pandemia-paralela"-las-secuelas-de-la-covid-19-que-aún-están-por-diagnosticar-y-poder-tratar) **19-09-2023**

Madrid, 18 de septiembre de 2023. La Fundación PharmaMar junto con la Asociación Nacional de...

Leer más... (/actualidad/notas-de-prensa-anis/10340-cientificos-alertan-de-"la-pandemia-paralela"-las-secuelas-de-la-covid-19-que-aún-están-por-diagnosticar-y-poder-tratar)

Acceso a usuarios

Recuérdame

¿Recordar usuario? (/la-asociacion/login-sign-up?view=remind)

¿Recordar contraseña? (/la-asociacion/login-sign-up?view=reset)

y al margen de la ley.

Entre las personas que conoce y más le impresionan está Luz Nevado, una mujer a la que todos consideran la líder de la comunidad por su fuerza interior y porque creen que es capaz de predecir el futuro. Un valor que ella misma rechaza y no siente así, ya que a menudo se tiene que aislar del mundo por los fuertes dolores de cabeza a causa de la migraña que le pueden llegar a incapacitar durante días.

Los actores de Premonición

Nikki García interpreta a Luz Nevado, una mujer que dejó las comodidades de su antigua vida en busca de una sociedad más humana.

Jorge Machín interpreta a Abel, un periodista sin escrúpulos que busca información en su propio interés.

Mariano Venancio interpreta a Amir, un filósofo sabio y enigmático que lidera a la comunidad que vive oculta frente al poder dominante.

Tino Fernández interpreta a Félix, el padre de Luz y uno de sus grandes apoyos para dirigir la resistencia y también cuando ella sufre migrañas.

Carmen Sánchez interpreta a Clara, la hija de Luz, con quien mantiene una relación compleja y, a la vez, de amor incondicional.

Los protagonistas

Nikki García (Madrid, 1985) es una cantante, locutora y actriz de voz española. Es conocida por ser la voz del GPS de Google Maps y la voz del asistente de Google en español, de Renfe Cercanías, de Jasmine en la versión española de Aladdin (Live Action) y de Samus Aran en la versión original de Metroid Dread. Colabora como locutora y presentadora en el diario satírico El Mundo Today, trabaja como actriz de voz en ficciones sonoras (Titania, Blum, Santuario), jingles, videojuegos, series y películas. Tiene dos discos publicados y está a punto de publicar el tercero.

Jorge Machín (Madrid, 1978) es actor de imagen y voz, locutor y profesor. Licenciado en interpretación por la RESAD, continuó su formación en el teatro de la Abadía, AM Escuela de voz y Central de cine entre otros centros. Algunos de sus trabajos más destacados en el escenario han sido "Tartufo", "Tito Andrónico", "El laberinto mágico" o "Los nadadores nocturnos". Ha protagonizado el largometraje independiente "Año cero" y puesto su voz en el doblaje a castellano a series como "Rocky Kwaterner" y "Hot Wheels City" entre otras. Colabora habitualmente en las ficciones sonoras y podcast de "El Extraordinario", como "Clic", "Crímenes. El musical" y "La Fucking Condición Humana"

Desde 2018 comparte su experiencia en diversos talleres de interpretación y dando clases de doblaje para profesionales en AM Escuela de voz.

Dirigido por Mar Abad y producido por El Extraordinario

Mar Abad es periodista y directora editorial. Es la creadora de la serie de podcast Crímenes. El musical (Premio Ondas al Mejor Experimental 2023) y coautora de La Fucking Condición Humana (Premio Estación Podcast al Mejor Podcast de 2022 y Premio Ondas al Mejor Diseño Sonoro 2024). Es codirectora de la ficción sonora Simulacro, junto a Marcus Hurst, con guion de Julio Rojas.

El Extraordinario es un sello de audio multipremiado especializado en ficciones sonoras y podcast narrativos. Entre sus series están:

Blum (2022) (Premio Ondas al Mejor Branded 2023)

La Fucking Condición Humana (Premio Ondas 2024 a Mejor Diseño Sonoro y Premio Estación Podcast al Mejor Podcast de 2022)

Crímenes. El musical (Premio Ondas al Mejor Experimental 2023)

La Historia Es Ayer

Vacunas (Premio de Periodismo ForoTransfiere 2022)

Y cuenta con dos coproducciones:

F.O.O.M. (2023), de Julio Rojas.

Las palabras (2022), de Mar Abad y en coproducción con Podium Podcast.

Compartir Post  Compartir Guardar

Anterior (</actualidad/notas-de-prensa-anis/11430-el-hospital-vithas-castellón-organiza-un-aula-salud-que-aborda-la-menopausia>)

Siguiente (</actualidad/notas-de-prensa-anis/11428-haleon-y-multicentrum-orgullosos-patrocinadores-de-la-xvii-edicion-de-panteresport-el-torneo-multideportivo-igtb-de-panteres-groques>)

Al hacer clic en "Aceptar todas las cookies", usted acepta que las cookies se guarden en su dispositivo para mejorar la navegación del sitio, analizar el uso del mismo, y colaborar con nuestros estudios para marketing. [Más información \(http://anisalud.com/la-asociacion/politica-de-cookies\)](http://anisalud.com/la-asociacion/politica-de-cookies)

Configurar

Rechazo

Acepto

[Ir arriba](#)



Aragón Radio > Podcast > Emisiones > [Día Internacional de Acción contra la ...](#)

Día Internacional de Acción contra la Migraña

[En No Llegues tarde](#)



12/09/2024

Duración: 00:07:30



Esta enfermedad neurológica afecta a más de 7 millones de personas en España y a 9 de cada 100 aragoneses. Es la séptima enfermedad más prevalente en el mundo, pero todavía hay un amplio desconocimiento social. La Dra. Sonia Santos, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología analiza este trastorno y su impacto en las vidas de quienes la sufren.

Más podcasts de No Llegues tarde



Aragón Solidario:
Universitarios por la

Hace 13 horas



No Llegues tarde de
19h a 20h -

Hace 13 horas

Privacidad

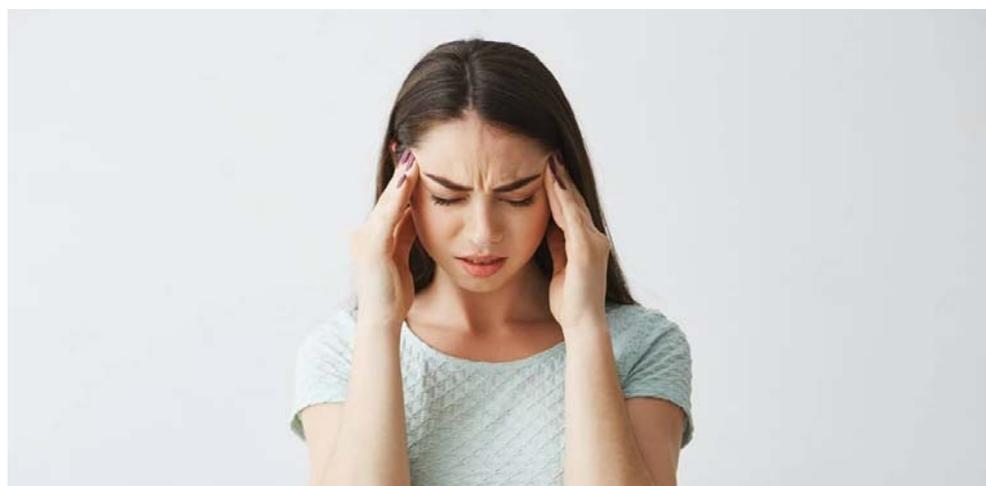


La migraña, foco de la última campaña sanitaria de los farmacéuticos comunitarios

AULA DE LA FARMACIA

12 de septiembre de 2024

Los materiales dirigidos a farmacéuticos y pacientes se han elaborado con la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), el grupo de estudio de las cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Asociación Española de Pacientes de Migraña y Cefalea (AEMICE)



Blog

Finereno reduce evento...

FEDERICO PÉREZ

La migraña, foco d...

AULA DE LA...

El Consejo

Los farmacéuticos comunitarios acaban de lanzar una campaña sanitaria de sensibilización sobre la **migraña**. Las cefaleas representan uno de los motivos de consulta más habitual en Atención Primaria, tanto en los centros de salud como en las farmacias comunitarias. En el caso de la migraña, **afecta en España a 4,5 millones de personas** de forma ocasional y cerca 1 millón de forma crónica. Los estudios reflejan que un 40 % de pacientes nunca acuden a consulta médica y un 70 % de los que están tratamiento lo abandonan de forma precoz. Estos hechos dificultan el éxito de los tratamientos y, por tanto, empeoran la calidad de vida de los pacientes.

Información personalizada

Así, el Consejo General de Colegios Farmacéuticos, en colaboración con los laboratorios Teva, Pfizer y Lilly/Organon, ha presentado la campaña sanitaria “La Migraña y la Farmacia Comunitaria”. Está dirigida a farmacéuticos comunitarios y población general. Se trata de una iniciativa cuyo objetivo es aprovechar la cercanía y accesibilidad del farmacéutico comunitario para dar visibilidad a la migraña. Y **reducir el estigma** asociado a la enfermedad, una de las más prevalentes en España. Con este fin, los farmacéuticos actualizarán conocimientos sobre los tipos de cefaleas, tratamientos disponibles, medidas no farmacológicas preventivas. Así como los síntomas a identificar para derivar al médico o evitar la cefalea por uso excesivo de analgésicos.

El farmacéutico comunitario tiene un rol esencial con los pacientes que acuden solicitando un tratamiento que tienen prescrito para la migraña en el Servicio de Dispensación. O con las personas que necesitan ayuda para aliviar la cefalea a través del Servicio de Indicación Farmacéutica. Por ello es fundamental la **educación en medidas no farmacológicas** y la información personalizada de los medicamentos.

Materiales

CONSEJO
Gen. ^ ...

AULA DE
LA...

LAINCO celebra 90 años
de éxito cuidando a las

▶ 00 01 🔊

▶ Ver más vídeos

REVISTA PROFESIONAL
DE
FORMACIÓN CONTINUA

Nº 163 | JULIO/

AGOSTO



VER NÚMEROS
ANTERIORES

La campaña tiene una primera acción formativa centrada en los farmacéuticos comunitarios. Actualizarán sus conocimientos con una guía de actuación con tres grandes bloques. El primero de ellos, a modo de introducción, recopila los **aspectos generales** de la enfermedad, su **prevalencia**, la **etiopatogenia** o **factores de riesgo**. El segundo apartado repasa el manejo de la enfermedad, su diagnóstico y tratamiento. Y el último está dedicado a la labor del farmacéutico como informador y educador en el uso correcto, seguro y efectivo de los medicamentos.

Esta guía ha sido elaborada por el **Consejo General de Colegios Farmacéuticos** en colaboración con la **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen)**. Y la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, a través de su grupo de estudios de cefaleas. La formación de los farmacéuticos se reforzará con tres webinars. En ellos profundizarán en aspectos como las diferencias entre cefalea y migraña; la cefalea por uso excesivo de fármacos o las necesidades de la persona con cefalea. Y el rol del farmacéutico comunitario.

Consejos prácticos

Para la población en general, se ha elaborado la infografía “¿Qué debo saber sobre la migraña?” con la colaboración de Semergen, SEN y la Asociación Española de Pacientes de Migraña y Cefalea (AEMICE). Esta infografía recoge de manera divulgativa las **diferencias entre dolor de cabeza y migrañas**, consejos para reducir la intensidad y repetición de las crisis de migraña. Así como síntomas con los que se debe acudir al médico.

Puedes encontrar los materiales disponibles de la campaña [aquí](#)





HOY EN LAS NOTICIAS

TODAS LAS NOTAS

REGULACIÓN SANITARIA

INVESTIGACIÓN

SECTOR FARMACÉUTICO

SALUD

PÓDCAST

Sep 12, 2024 | Hoy en las noticias



Día Internacional de Acción contra la Migraña:
visibilizando una enfermedad incapacitante



12 | 09 | 2024

La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) clasifica la migraña como una de las 20 enfermedades más discapacitantes a nivel global, y

la segunda causa más frecuente de dolor de cabeza, solo después de la cefalea tensional.

Cada 12 de septiembre se conmemora el **Día Internacional de Acción contra la Migraña** para concientizar sobre una enfermedad neurológica que afecta a millones de personas en todo el mundo.

El impacto de la migraña en México

En México, 20 millones de personas padecen migraña, de las cuales el 70% son mujeres. Este trastorno, caracterizado por episodios recurrentes de dolor de cabeza intenso y punzante, generalmente localizado en un solo lado de la cabeza, va acompañado de otros síntomas como náuseas, vómito y una extrema sensibilidad a la luz y el sonido. Según el **Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía** (INNN) y el **Instituto Mexicano del Seguro Social** (IMSS), la migraña suele iniciarse en la adolescencia, alcanzando su pico de mayor intensidad entre los 30 y 39 años, y en muchos casos, disminuye o desaparece a partir de los 50 o 60 años.

El impacto de la migraña no se limita solo al aspecto físico. A nivel laboral y social, muchas personas se ven

forzadas a interrumpir sus actividades diarias durante los episodios, lo que afecta su productividad y relaciones personales. De hecho, el 70% de los pacientes reportan que deben detener completamente sus actividades cuando sufren un ataque, lo que genera pérdidas económicas y sociales tanto para los individuos como para la sociedad en general.

Causas y desencadenantes de la migraña

Aunque la causa exacta de la migraña no se conoce completamente, se sabe que existen factores genéticos, biológicos y ambientales que influyen en su aparición. En muchas ocasiones, las personas que padecen migraña presentan antecedentes familiares, lo que sugiere una fuerte predisposición hereditaria.

Además, ciertos alimentos y bebidas pueden actuar como desencadenantes de los episodios de migraña. También, otros factores como el estrés, la falta de sueño o los cambios hormonales en las mujeres pueden desencadenar ataques. Por ello, es fundamental que cada paciente identifique sus propios desencadenantes y tome medidas preventivas para minimizar la frecuencia de las crisis.

El tratamiento de la migraña: control, no cura

A pesar de los avances en la investigación, **la migraña no tiene una cura definitiva**, pero puede ser controlada mediante tratamientos que buscan reducir la frecuencia e intensidad de los ataques. Entre los tratamientos más

comunes se encuentran los triptanos, medicamentos que bloquean las vías del dolor en el cerebro, así como los anticuerpos monoclonales, que han mostrado ser eficaces en la prevención de ataques.

Adicionalmente, algunos pacientes optan por cambios en el estilo de vida, que incluyen ejercicio regular, una buena hidratación, evitar el alcohol y las bebidas con cafeína, y mantener una rutina de sueño estable. Todo ello, bajo supervisión médica, puede mejorar la calidad de vida de quienes padecen migraña.

La importancia de un diagnóstico temprano y adecuado

El diagnóstico y tratamiento tempranos son fundamentales para evitar que la migraña se cronifique, es decir, que los episodios de dolor de cabeza se vuelvan tan frecuentes que ocurran más de 15 días al mes. La **Sociedad Española de Neurología** (SEN) destaca que hasta el 50% de las personas con migraña no reciben el tratamiento adecuado, y un 40% no está diagnosticado, lo que contribuye a que los pacientes se automediquen y no accedan a los tratamientos más avanzados.

La automedicación con analgésicos sin receta es una práctica común entre quienes padecen migraña, pero a menudo agrava la condición, ya que el uso excesivo de medicamentos puede cronificar la enfermedad y aumentar la resistencia a los tratamientos. Por ello, se hace un llamado a la sociedad a buscar atención médica especializada en lugar de optar por soluciones

temporales que podrían empeorar la situación.

Es crucial que la sociedad tome conciencia del impacto de la migraña, y que los pacientes busquen atención médica para recibir un diagnóstico y tratamiento oportunos. Solo así será posible reducir las repercusiones personales, sociales y económicas de esta enfermedad, y avanzar hacia una mayor comprensión y apoyo para quienes la padecen.

Fuentes:



Rodríguez Calva, P. (2024, septiembre 12).

En mujeres, 70% de los casos de migraña.

Excelsior.



Pinillos, B. (2024, septiembre 12).

Cuando la migraña impide seguir con el día a

día. EFE: Salud.



Secretaría de Salud. (2022, septiembre 12).

Migraña, enfermedad incapacitante que afecta

a 20 millones de personas en México.



Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en

Salud. (2016).

Guía de Práctica Clínica Diagnóstico y tratamiento de

El oligodendroglioma, el tumor cerebral minoritario que necesita más “equidad en la investigación”

Desde la Asociación de Tumores Cerebrales reivindican más visibilidad para un tipo de tumor cerebral que afecta a alrededor de 300 personas al año en España



Miembros de la Asociación de Tumores Cerebrales de España. (Foto: Cedita a ConSalud.es)



ITZIAR PINTADO

13 SEPTIEMBRE 2024 | 07:00 H



Archivado en:

TUMOR · CEREBRO

En España, cerca de **20.000 personas padecen algún tumor cerebral**, que suponen aproximadamente un **2%** de todos los cánceres diagnosticados en adultos y el **15%** de los diagnosticados en niños, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Dentro de los tumores cerebrales hay un grupo minoritario que recibe el nombre del **oligodendroglioma**, un tipo de tumor cerebral que afecta a las células que envuelven y brindan soporte a las fibras nerviosas del **cerebro**.

“Aproximadamente afecta a **0,27 cada 100.000 habitantes**. En el caso de España, hablamos aproximadamente de unas 300 personas que reciben un diagnóstico anualmente”, explica **Manuel Meléndez, coordinador del Comité Científico de la Asociación de Tumores Cerebrales en España (Astuce Spain)** en una entrevista a [ConSalud.es](https://www.consalud.es). “Somos los minoritarios, estos que quedan en tierra de nadie”, indica.

“Las posibilidades de operar o no dependerán de los años que lleve el paciente en el proceso y donde esté situado el tumor cerebral”

Su diagnóstico puede ser relativamente sencillo. “Normalmente aparece como **una crisis epiléptica**”, indica Meléndez. Y, a partir de ese momento, dependerá de cada caso particular. “Las posibilidades de operar o no dependerán de los años que lleve el paciente en el proceso y donde esté situado el tumor cerebral”, asegura, “aunque es cierto que los neurocirujanos han avanzado mucho **en nuevas técnicas**”.

Los pacientes que sufren este tipo de cánceres suponen un porcentaje muy reducido y, por tanto, sufren las consecuencias de la falta de investigación. De hecho, como señala el miembro de Astuce Spain, únicamente cuentan con **un fármaco disponible**. “Solamente ha salido un ensayo real de oligodendroglioma y lo único que hace es **retardar el tratamiento con quimioterapia y radioterapia**”.

“En estos últimos treinta años prácticamente lo único que ha variado es la forma de operar, pero el tratamiento sigue siendo el mismo”

Y por esta razón, desde la asociación piden “equidad en la investigación”, como resalta Meléndez. “El hecho de que sea un número de pacientes menor, no significa que no tengan el mismo derecho que el resto de personas con cáncer”, indica. De hecho, el coordinador del comité denuncia que “en estos últimos treinta años prácticamente lo único que ha variado es la forma de operar, pero el tratamiento sigue siendo el mismo”.

Además, muchas veces los ensayos tampoco pueden llegar a los pacientes. “España está **a la vanguardia en investigación**, y en el caso de los tumores cerebrales tenemos un elenco de profesionales muy importantes, pero cuesta mucho traer un ensayo a España”, afirma el miembro de Astuce.

También surgen otros problemas. “Ni siquiera hay una estadística clara de cuántos tumores cerebrales existen en España”, puntualiza Meléndez. Es más, según la comunidad autónoma donde resida el paciente, la enfermedad se tratará de una forma u otra. “Dependiendo de las comunidades se opera de una manera, se traslada al paciente de un lado a otro... **Tenemos problemas tremendos**”.

LOS PACIENTES PIDEN CENTROS DE REFERENCIA

Para abordar esta inequidad entre comunidades, los pacientes piden tajantemente la puesta en marcha de **centros de referencia**. “Pedimos al Gobierno que nos ayude, porque necesitamos crear centros de referencia de tumores cerebrales”, hace hincapié el miembro de Astuce Spain. Y es que, desplazar al paciente por las comunidades, “implica un deterioro importante”, subraya.

Precisamente estos centros de referencia tienen un significado muy importante. “En el momento que tienes unos centros de referencia, automáticamente todos los especialistas se centran en ese paciente. Hablamos de **oncólogos, neurocirujanos, neurólogos, neuropsicólogos**. Estos últimos también tienen una labor fundamental, porque “uno de los problemas más grandes de este tumor y la mayoría de los cerebrales es **el aspecto cognitivo**”. “Cuando todos estos expertos están trabajando sobre una serie de pacientes y en un mismo centro, las posibilidades de crear investigación aumentan”, continúa.

“El deterioro que sufren estos pacientes a lo largo de su enfermedad es importante”

Por último, Meléndez destaca el apoyo social. “Este tumor es muy cruel, se da en adultos jóvenes y **necesita apoyo social**”. Aunque es uno de los tumores cerebrales de mayor supervivencia, “el deterioro que sufren estos pacientes a lo largo de su enfermedad es importante”, indica, “y esto necesita un apoyo que no tenemos”.

“Estamos esperando poder comentar esto con el Ministerio de Sanidad y con los consejeros, para ver cómo podemos trabajar juntos”, destaca el miembro de Astuce Spain. Por el momento, desde la asociación trabajan para conseguir más visibilidad y más investigación. Ya han apoyado iniciativas como **OligoSpain**, una investigación para desarrollar posibles dianas y líneas de tratamientos posibles para los oligodendrogliomas, y ahora, están a la espera de celebrar un encuentro en el **Colegio de Médicos de Madrid, el próximo 23 de octubre**, en el que por primera vez, los pacientes podrán debatir con los científicos, investigadores, clínicos, etcétera. “Un encuentro importante porque es una forma de ver las necesidades por cubrir”.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Publicidad

PUBLICIDAD

COPE ALMERÍA

Almería y Neurodem dedicarán un mes a concienciar sobre el cuidado del cerebro

Este viernes comienzan una serie de actividades con teatro, revisiones, coloquio, cuentacuentos y carrera para fomentar hábitos saludables.



Teresa Ramírez, neuropsicóloga.



Redacción COPE Almería
Almería - Publicado el 13 sep 2024, 08:58
4 min lectura

Más directos



COPE Emisión Nacional
HERRERA EN COPE
Con Carlos Herrera



stro

comportamiento. Desde los recuerdos más preciados hasta las habilidades que desarrollamos a lo largo de nuestra vida, todo tiene su origen en este **órgano increíblemente complejo**. Por eso, desde hoy y hasta el 20 de octubre, el Ayuntamiento de Almería y la asociación Neurodem organizan la tercera edición del **Mes del Cerebro**.

“Serán un total de **cinco actividades** en la ciudad para concienciar a la población de la importancia que tiene cuidar nuestro cerebro”, afirma la concejala de Familia, Inclusión e Igualdad, Paola Laynez, en la rueda de prensa de presentación, quien añade que “el programa permitirá aportar información veraz sobre las enfermedades neurológicas, hablaremos sobre prevención de estas enfermedades, sobre hábitos de vida saludables y su importancia”. A su vez, explica la concejala, **“daremos voz a los cuidadores, a esos familiares que entregan su vida, y escucharemos testimonios en primera persona de pacientes**. Será un mes donde numerosos profesionales dedicados al cuidado del cerebro estarán accesibles para dar información”.

PUBLICIDAD



A su lado, la neuropsicóloga **Teresa Ramírez García**, representante de la asociación que preside la doctora Teresa García, afirma que “cuidar el cerebro debe ser una obligación para todos. Muchas veces no nos damos cuenta de su importancia para nuestra vida”. Una frase que apoya con los datos **“una de cada tres personas en el mundo podrá desarrollar una actividad neurológica**, según la Sociedad Española de Neurología”. Pero a la vez, aporta esperanza, **“el 40% de estas enfermedades podría evitarse con hábitos de vida saludables”**.



COPE Emisión Nacional
HERRERA EN COPE
Con Carlos Herrera

Más directos

¿la sociedad los
estas pautas?
y, siempre,



El programa, que se compartirá en las columnas-mupis del Ayuntamiento, medios de comunicación y redes sociales, comenzará este viernes, con la obra de teatro **'Olvidados'**, a las 20:00 h, en el Teatro Apolo. "Con 'Olvidados' queremos

acercar de una manera diferente el sentimiento de un cuidador, con un desgarrador espectáculo flamenco que transmitirá las emociones con las que conviven cada día los cuidadores", explica Paola Laynez. El espectáculo flamenco corre a cargo de la Compañía Inés de Inés. **El precio es de 5 euros**, y las entradas se adquieren en la asociación.

PUBLICIDAD

El 24 de septiembre, de 10:30 a 13:30 horas, en el Hospital Vithas, se celebrará la actividad 'Tu memoria saludable', una carpa de valoración donde especialistas realizarán pruebas sencillas para conocer el estado del cerebro de quienes se acerquen.

El 27 de septiembre, de 7 a 8 de la tarde, en el Espacio Alma, se celebrará el encuentro 'Voces'. Un coloquio entre pacientes y familiares con enfermedades neurológicas, donde contarán su experiencia

Más directos



COPE Emisión Nacional
HERRERA EN COPE
Con Carlos Herrera



entacuentos
bro. A través de

esta historia entenderán la importancia de cuidarlo y de tener buenos hábitos con él”, indica la concejala.

PUBLICIDAD

El 10 de octubre el programa se desplazará a la Universidad de Almería con ‘Descubre la Neurología’. En este evento se reunirá a profesionales con una larga experiencia en la neurología para mostrarle a universitarios de la rama sanitaria las características de su trabajo.

Concluirá el 20 de octubre, con la III Carrera Solidaria Dale Vida a tu Cerebro. Con la intención de seguir recordando la importancia de los hábitos saludables se celebrará una carrera para animar a la ciudadanía a caminar o correr, en tres modalidades, 3, 5 ó 10 kilómetros, y darle vida a su cerebro. “Será en el Parque Andarax, un entorno agradable de nuestra ciudad donde posterior a la carrera podremos disfrutar de un rato de convivencia entre los asistentes”. Las inscripciones en la web Cruzandolameta.es

Paola Laynez y Teresa Ramírez García han concluido animando a participar en las diferentes actividades y “prestar atención a nuestro cerebro, más aún en estos tiempos, donde **la medicina ha permitido que nuestra vida sea más extensa**, y tenemos que preparar al cerebro para que se mantenga activo durante

Más directos



COPE Emisión Nacional
HERRERA EN COPE
Con Carlos Herrera



PUBLICIDAD

Como se ha mencionado, la actividad está organizada por el Área de Familia, Inclusión e Igualdad del Ayuntamiento de Almería y Neurodem, asociación promovida por la doctora María Teresa García, con el objetivo de llegar a la ciudadanía almeriense y **concienciar sobre la importancia de cuidar nuestro cerebro.**

TE PUEDE INTERESAR

Recomendado por  Outbrain



COPE Emisión Nacional
HERRERA EN COPE
Con Carlos Herrera

Más directos



3EOT ALLURE CARE

Pfizer y El Extraordinario estrenan Premonición , un thriller sonoro para concienciar sobre la migraña



Política de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#) .

PRIVACY

situaciones que pondrán a prueba la lealtad y su capacidad de resistencia.

Luz Nevado, la protagonista, se ve obligada a encarar algo más: los dolores de cabeza por la migraña que la llevarán a tomar decisiones cruciales en su vida.

Esta ficción sonora está producida por Pfizer y El Extraordinario. Dirigida por Mar Abad y con guion de Álvaro Vera y con los actores Nikki García y Jorge Machín en los papeles protagonistas. El resto del reparto está formado por Mariano Venancio, Tino Fernández, Carmen Sánchez, Olga Aguirre, Javier Pascual, Maiken Beitia, Rocío León y Raúl Escudero.

La serie consta de ocho episodios de quince minutos de duración y los dos primeros capítulos están disponibles en las plataformas Spotify, Apple Music, Amazon Music y iVoox.

Premonición es la primera ficción sonora de Pfizer y un proyecto pionero a la hora de contribuir a dar visibilidad a una patología, en este caso, la migraña.

El punto de partida de esta ficción sonora surge por el objetivo de contribuir a sensibilizar a la población general sobre cómo ciertas patologías, en este caso, la migraña, impactan en la vida de las personas y también por el convencimiento de lo importante que es hacerlo y llegar a la audiencia de una forma diferente.

«Para ello, decidimos iniciar este emocionante proyecto con El Extraordinario, e ir de la mano de verdaderos expertos en la producción de este tipo de contenidos. Pensamos que la migraña podría ser parte de un personaje, que fuese cercano, y de una trama que permitiese entender cómo, por ejemplo, esa enfermedad influye en las decisiones diarias de quien la padece y de su entorno», explica la directora de Comunicación de Pfizer España, Maite Hernández.

«Es importante saber llegar con los mensajes de ciencia y salud de una forma cercana y sencilla a la sociedad y esto no siempre es fácil. Entender lo que padecen las personas que sufren una patología es lo

PRIVACY

que queremos transmitir y creemos que hacerlo a través de una historia de ficción, sumamente cuidada y que engancha, es una forma potente de lograrlo», subraya Maite Hernández.

Todo el proceso de creación de esta ficción sonora ha contado con la asesoría científica del doctor Jesús Porta Etessam, jefe de Neurología en el Hospital Clínico San Carlos y presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). «En nuestro país, más de cuatro millones de personas padecen esta enfermedad, lo que supone casi el 12 por ciento de la población. Unas cifras que ponen de manifiesto el alto impacto que tiene la migraña en nuestra sociedad y no solo en la vida de los pacientes, sino también en todas las personas que les rodean», destaca el doctor Jesús Porta.



Política de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#) .

PRIVACY

PASOS (8)**La obsesión por dormir nos está volviendo más insomnes**12/09/24 |  13

0



COMPARTIR

M. FAMILIA

VÍDEOS DE LECTURAS MÉDICAS

ESPECIALISTAS

AUTOR/A

A'

Anna Vidal Segalas

Cap Carles Ribas/Hospital Vall d'Hebron

ABSTRACT**OBJETIVO**

Mirada crítica al uso de dispositivos inteligentes de sueño.

METODOLOGÍA

Comunidad de Estilos de vida y Determinantes de salud.

DESCRIPCIÓN

Los dispositivos para monitorizar el sueño están aumentando y es importante saber las limitaciones que tienen.

Pueden ser útiles pero es importante no obsesionarse con los datos y aprender a escuchar las necesidades de nuestro propio cuerpo.

Dormir lo suficiente y establecer horarios regulares de sueño son aspectos fundamentales para mantener una buena salud.

Conoce más contenidos relacionados en la [Comunidad de Estilos de vida y determinantes de salud](#):

1. [Efecto invernadero de los inhaladores con cartucho presurizado](#), por la Dra. Julia María Ruiz Redondo
2. [Caminar: la receta fácil para el sedentarismo](#), por la Dra. Isabel Mª Paúles Cuesta
3. [Menos pastilla y más zapatillas](#), por el Dr. Aythami Rivero Canino





Salud Bienestar

Cómo conseguir dormir toda la noche sin despertarse en la madrugada

* *Levantarse en mitad de la noche es algo bastante común*

* *La sencilla rutina de 10 minutos al día con la que reducir el estrés, mejorar el bienestar y dormir mejor*

* *¿Por qué nos despertamos a las tres de la mañana? Esta es la explicación de la ciencia*



Mujer con insomnio en mitad de la madrugada. Firma: iStock



elEconomista.es

22:48 - 12/09/2024

Según la Sociedad Española de Neurología **solo el 18% de la población consigue mantener un sueño ininterrumpido**. Por lo que levantarse en mitad de la noche durante el sueño es algo bastante común. No es algo de lo que haya que preocuparse si pasa de forma puntual, pero si sucede con asiduidad se pueden tener **trastornos de sueño**.

Todos desean **poder dormir sin tener que levantarse en la madrugada sin motivo aparente**. El **estrés** puede ser una de las causas que hacen a la gente despertarse en mitad de la noche.

Existen **consejos y trucos** para conseguir **dormir toda la noche del tirón**.

Mantener una rutina relajada a la hora de dormir. No usar pantallas,

té sin cafeína y una ducha de agua caliente.

Levantarse a la misma hora. Intentar tener una rutina a la hora de levantarse todas las mañanas a la misma hora.

Hacer prácticas relajantes. Practicar yoga o meditar antes de irse a dormir para relajar el cuerpo y la mente, liberando tensión y relajando los músculos tensos.

Hacer ejercicio físico pero no cerca de irse a dormir. Es bueno hacerlo pero no a horas nocturnas porque es un factor de estrés que afecta al sueño.

Prepara el ambiente. Crear un espacio en el que tener en cuenta la luz, la temperatura y el ruido.

Evitar las siestas. Y si se hacen, que no superen los 20 minutos.

No poner un reloj a la vista. Mejor no ponerlo en la mesilla de noche, porque el reflejo de luz puede despertar, siendo difícil volver a dormir, además de ser muy tentador mirar la hora al levantarse, pudiendo generar estrés al saber las horas que quedan de sueño.

No tomar cafeína. No consumir bebidas con cafeína, como el café, más allá del mediodía. Limitar también el consumo de alcohol antes de dormir. Ambas sustancias contribuyen a la interrupción del sueño.

No fumar. La nicotina puede alterar el sueño.

Levantarse de la cama. Si se está 20 minutos y no se es capaz de volver a dormir, levantarse de la cama y cambiar de ambiente, leer o hacer otra actividad relajante puede ayudar a poder a dormir al regresar a la cama.

Relacionados



Residencias y Centros de Día
PARA PERSONAS MAYORES



Viernes, 13 de Septiembre de 2024 | Teléfono: 986 438 020

Portada Nacional CC.AA. Internacional Opinión Actualidad Empresa Actualidad Sanitaria A Fondo EM 20 Aniversario

Buscar

Noticias | Economía

Kern Pharma impulsa por cuarto año consecutivo la iniciativa solidaria 'Un abrazo por el Alzheimer'

Atrás

Este año, la campaña está activa del 11 al 26 de septiembre, en el marco del Día Mundial del Alzheimer y se donará un euro por cada foto con un abrazo

Redacción EM 12-09-2024

COMPARTIR

La farmacéutica Kern Pharma impulsa por cuarto año consecutivo la iniciativa solidaria 'Un abrazo por el Alzheimer' en motivo del Día Mundial del Alzheimer, el próximo 21 de septiembre. Esta campaña cuenta con el apoyo de ACE Alzheimer Center Barcelona, entidad dedicada al diagnóstico, tratamiento, investigación y formación sobre esta enfermedad.

El objetivo es el de avanzar en la investigación del Alzheimer y visibilizar las necesidades afectivas de las personas con esta patología. En la actualidad, entre el 30% y el 40% de los casos totales de Alzheimer en España están sin diagnosticar y uno de cada dos personas tiene una relación directa o indirecta con la enfermedad. La campaña solidaria ya ha logrado más de 15.000 euros en sus anteriores ediciones y los fondos se han destinado a proyectos de investigación.

Por cada fotografía subida a la web www.unabrazoporelzheimer.com en la que se vea un abrazo o que se comparta en redes sociales con el hashtag #unabrazoporelzheimer y la etiqueta @Kern_pharma, la farmacéutica donará 1€ a ACE Alzheimer Center Barcelona. La campaña está activa desde el 11 de septiembre y hasta el 26, día en el que ACE Alzheimer Center Barcelona celebrará La Nit del Alzheimer, evento solidario en el que se dan cita la música, la cultura, el arte y el humor.

Kern Pharma lleva años impulsando distintas acciones para pacientes con Alzheimer con el objetivo de mejorar su calidad de vida y la de sus cuidadores y familias. Un claro ejemplo es el proyecto www.konexionalzheimer.com, que ofrece información para resolver dudas sobre esta enfermedad, asesoramiento a las familias sobre trámites y recursos y materiales de descarga. Una plataforma en la que también colabora ACE Alzheimer Center Barcelona y la Confederación Española del Alzheimer (Ceafa), además de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que ha avalado todos los contenidos.

El compromiso de Kern Pharma con esta enfermedad se enmarca también en su contribución a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas, específicamente al ODS3 Salud y bienestar a través del cual impulsa proyectos orientados a mejorar la salud y calidad de vida de los pacientes.



20 años atendiendo a las personas

en situaciones de **emergencia**
social, individual y colectiva



infosalus / **farmacia**

Pfizer y El Extraordinario estrenan 'Premonición', un thriller sonoro para concienciar sobre la migraña



Pfizer y El Extraordinario estrenan 'Premonición', un thriller sonoro para concienciar sobre la migraña
- PFIZER

Infosalus



✉ Newsletter

Publicado: jueves, 12 septiembre 2024 16:57

@infosalus_com

MADRID, 12 Sep. (EUROPA PRESS) -

Pfizer, junto con El Extraordinario, estrenan este jueves un thriller futurista ambientado en el año 2040, en el que, entre descubrimientos y traiciones, los protagonistas van enfrentándose a distintas situaciones que pondrán a prueba la lealtad y su capacidad de resistencia.

Luz Nevado, la protagonista, se ve obligada a encarar algo más: los dolores de cabeza por la migraña que la llevarán a tomar decisiones cruciales en su vida.

Esta ficción sonora está producida por Pfizer y El Extraordinario. Dirigida por Mar Abad y con guion de Álvaro Vera y con los actores Nikki García y Jorge Machín en los papeles protagonistas. El resto del reparto está formado por Mariano Venancio, Tino Fernández, Carmen Sánchez, Olga Aguirre, Javier Pascual, Maiken Beitia, Rocío León y Raúl Escudero.

La serie consta de ocho episodios de quince minutos de duración y los dos primeros capítulos están disponibles en las plataformas Spotify, Apple Music, Amazon Music y iVoox.

'Premonición' es la primera ficción sonora de Pfizer y un proyecto pionero a la hora de contribuir a dar visibilidad a una patología, en este caso, la migraña.

El punto de partida de esta ficción sonora surge por el objetivo de contribuir a sensibilizar a la población general sobre cómo ciertas patologías, en este caso, la migraña, impactan en la vida de las personas y también por el convencimiento de lo importante que es hacerlo y llegar a la

audiencia de una forma diferente.

"Para ello, decidimos iniciar este emocionante proyecto con El Extraordinario, e ir de la mano de verdaderos expertos en la producción de este tipo de contenidos. Pensamos que la migraña podría ser parte de un personaje, que fuese cercano, y de una trama que permitiese entender cómo, por ejemplo, esa enfermedad influye en las decisiones diarias de quien la padece y de su entorno", explica la directora de Comunicación de Pfizer España, Maite Hernández.

"Es importante saber llegar con los mensajes de ciencia y salud de una forma cercana y sencilla a la sociedad y esto no siempre es fácil. Entender lo que padecen las personas que sufren una patología es lo que queremos transmitir y creemos que hacerlo a través de una historia de ficción, sumamente cuidada y que engancha, es una forma potente de lograrlo", subraya Maite Hernández.

Todo el proceso de creación de esta ficción sonora ha contado con la asesoría científica del doctor Jesús Porta Etessam, jefe de Neurología en el Hospital Clínico San Carlos y presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). "En nuestro país, más de cuatro millones de personas padecen esta enfermedad, lo que supone casi el 12 por ciento de la población. Unas cifras que ponen de manifiesto el alto impacto que tiene la migraña en nuestra sociedad y no solo en la vida de los pacientes, sino también en todas las personas que les rodean", destaca el

doctor Jesús Porta.

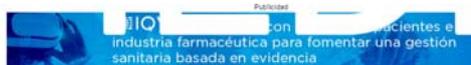


Buscar...

Acces

Get Notifications

af Especiali 0 0000 Meeting Susc de egor



N MEDICACREDITADO PARA LA INNOVACION MEDICA

Elaboran una guía terapéutica para actualizar el tratamiento de la migraña

La migraña es un tipo de cefalea que, según afirma la SEN, afecta en torno a 5 millones de personas a nivel nacional. Para poder actualizar su tratamiento, el Dr. Pablo Irimia, especialista del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra y coordinador del Grupo de cefaleas de la SEN, ha colaborado en la creación de esta guía terapéutica de nivel asistencial.



12/09/2024

La migraña es un tipo de cefalea que afecta a más de 5 millones de personas en España y que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), supone una de las principales causas de incapacidad en el mundo. El tratamiento de esta enfermedad se aborda recurriendo a medicamentos que mitigan los síntomas de dolor durante las crisis y a fármacos de uso preventivo que pretenden reducir el número de episodios.

El Dr. Pablo Irimia, especialista del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra y coordinador del Grupo de cefaleas de la SEN, asegura que "los nuevos tratamientos preventivos comercializados son claramente eficaces y están teniendo una tolerancia excelente. Estas terapias incluyen dos grupos de fármacos que bloquean la acción de una molécula clave en el desarrollo de la migraña denominada CGRP: los anticuerpos monoclonales anti-CGRP y los bloqueantes orales del receptor de CGRP o gepantes".

Según el Dr. Irimia, "otras novedades son la aparición de gepantes para tratar las crisis de dolor y los denominados ditantes, que actúan sobre un receptor específico del cerebro que reduce el dolor causado por esta enfermedad. La llegada de todos estos fármacos está revolucionando el tratamiento de la migraña".

El Dr. Irimia ha participado en la elaboración de una guía terapéutica especialistas del primer nivel asistencial y de Neurología para actualizar el tratamiento de la migraña. El documento, suscrito por la SEN, la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (Semfyc), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen) y la Asociación Española de Migraña y Cefalea, pone de manifiesto también la necesaria implicación del paciente en todo el proceso. Así, según el Dr. Irimia, "es importante que se involucre, porque la migraña le va a afectar en gran parte de su vida. Hay que proporcionarle información y recursos para que entienda la enfermedad, sepa identificar y tratar las crisis precozmente, tratar las posibles comorbilidades de esta enfermedad y eliminar el uso excesivo de analgésicos".

La migraña, a pesar de ser una de las enfermedades más frecuentes e incapacitantes, "no se diagnostica y trata correctamente en una elevada proporción de pacientes. Es necesario seguir realizando esfuerzos, como esta guía, para mejorar la información sobre la migraña en el colectivo médico" afirma este especialista.

Cefaleas asociadas al Covid-19

Por otra parte, el Dr. Irimia ha coordinado una guía europea con los criterios diagnósticos que determinan si un dolor de cabeza está asociado al Covid-19 o a la vacunación contra este virus. "Es importante saber si el problema está relacionado con el contagio o se trata del empeoramiento de un dolor de cabeza que la persona ya padecía previamente, también por el Covid-19".

Por ello, el Dr. Irimia recuerda que "si no se realiza un diagnóstico correcto a un paciente con cefalea, no se puede decidir el tratamiento más adecuado. Con esta iniciativa pretendemos ofrecer a los médicos una buena herramienta que facilite esta tarea diagnóstica".

#sen #guia #migrañas #tratamiento #actualización #cefalea



[infobae.com](https://www.infobae.com)

Desarrollan un análisis de sangre que puede diagnosticar la ELA en minutos

C. Amanda Osuna

3-4 minutos

Análisis de sangre (Archivo/EFE/Christian Brun)

Análisis de sangre (Archivo/EFE/Christian Brun)

La **esclerosis lateral amiotrófica** (ELA) es una enfermedad neurodegenerativa irreversible y sin cura, en la que solo 5% de los pacientes vive diez años después de recibir el diagnóstico, que en ocasiones puede llevar hasta 12 meses. Ahora, un nuevo descubrimiento podría **reducir el tiempo de recibir un diagnóstico** certero a apenas unos minutos.

Un equipo de científicos del laboratorio Brain Chemistry Labs en Jackson Hole (Wyoming, Estados Unidos) acaba de desarrollar una

prueba de **análisis de sangre** que detecta con alta precisión la [ELA](#). Con una pequeña muestra de sangre, los investigadores pueden identificar la enfermedad basándose en pequeñas secuencias de ácidos nucleicos, conocidas como microARN, extraídas de pequeñas vesículas liberadas por el cerebro y el sistema nervioso.

El estudio ha sido publicado en la revista *Brain Communications* y ofrece la posibilidad de que “el tratamiento comience antes, lo que conducirá a **mejores resultados** para los [pacientes con ELA](#)”, según la doctora Sandra Banack, autora principal del artículo. Además, podría tratarse de una herramienta muy útil para los neurólogos, quienes podrían disponer de ella dentro de 18 a 24 meses. Es lo que espera el doctor Paul Alan Cox, director ejecutivo de Brain Chemistry Labs.

El **análisis de secuencias de microARN** de cientos de muestras de pacientes permitió a los investigadores desarrollar una “huella dactilar de ELA” única que comprende ocho secuencias de microARN distintas. Estas secuencias pueden distinguir de manera sensible y específica las muestras de sangre de pacientes con ELA de los controles sanos y de los pacientes con afecciones que imitan la ELA en sus primeras etapas, con una precisión general de hasta el 98%.

El diagnóstico tradicional se basa en un examen clínico exhaustivo que puede tardar hasta un año, momento en el que muchos enfermos ya han sufrido un deterioro bastante significativo. De hecho, las tasas de **diagnóstico erróneo** varían ampliamente y se producen en hasta el **68% de los casos**, lo que complica aún más el tratamiento oportuno y preciso.

0 seconds of 35 seconds Volume 90%

Imágenes del Centro Especializado de Atención Diurna para la ELA del Hospital Isabel Cendal (Comunidad de Madrid/X)

Los pacientes de ELA sufren una parálisis gradual que les provoca

incapacidad para caminar, hablar, comer, moverse y, en la última etapa de la enfermedad, tragar y respirar. Sin embargo, la capacidad intelectual y los sentidos se mantienen totalmente intactos, lo que quiere decir que el paciente es plenamente **consciente de su propio deterioro** y la progresión de la enfermedad. Además, se trata de una enfermedad cuyo único factor de riesgo es el azar, pues esta patología no entiende de edad, de sexo, de etnias ni de estilo de vida.

La ELA es la tercera patología neurodegenerativa más común después del Alzheimer y el Parkinson. En **España**, la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre **4.000 y 4.500 personas la sufren** actualmente, aunque al no haber un registro oficial de enfermos es probable que la cifra sea mayor. Un paciente de ELA en fase intermedia tiene unos gastos anuales, entre asistencia y cuidados, de entre 35.000 y 40.000 euros. Si está avanzada, los **costes económicos sobrepasan los 60.000 euros**. Hoy en día, el presupuesto que destina el Estado para estos enfermos es de cero euros.

Lo deberías viajar sin este
nrtador WiFi portátil
mundial (sin contrato)

Publicidad Ryoko



Este brillante invento
japonés traduce
instantáneamente idiom...

Publicidad Poliglu

Venezuela llama a consultas al embajador español tras críticas de
ministra Robles



elEconomista.es

Seguir

34.8K Seguidores



Cómo conseguir dormir toda la noche sin despertarse en la madrugada

Historia de elEconomista.es • 11 h • 2 minutos de lectura

Según la Sociedad Española de Neurología solo el 18% de la población consigue mantener un sueño ininterrumpido. Por lo que levantarse en mitad de la noche durante el sueño es algo bastante común. No es algo de lo que haya que preocuparse si pasa de forma puntual, pero si sucede con asiduidad se pueden tener trastornos de sueño.



Todos desean **poder dormir sin tener que levantarse en la madrugada sin motivo aparente**. El **estrés** puede ser una de las causas que hacen a la gente despertarse en mitad de la noche.

Existen **consejos y trucos** para conseguir **dormir toda la noche del tirón**.

- **Mantener una rutina relajada a la hora de dormir.** No usar pantallas, como móviles u ordenadores antes de dormir porque la luz de las pantallas contribuye a la interrupción del sueño. Beber una taza de té sin cafeína y una ducha de agua caliente.
- **Levantarse a la misma hora.** Intentar tener una rutina a la hora de levantarse todas las mañanas a la misma hora.
- **Hacer prácticas relajantes.** Practicar yoga o meditar antes de irse a dormir para relajar el cuerpo y la mente, liberando tensión y relajando los músculos tensos.
- **Hacer ejercicio físico pero no cerca de irse a dormir.** Es bueno hacerlo pero no a horas nocturnas porque es un factor de estrés que afecta al sueño.
- **Prepara el ambiente.** Crear un espacio en el que tener en cuenta la luz, la temperatura y el ruido.
- **Evitar las siestas.** Y si se hacen, que no superen los 20 minutos.
- **No poner un reloj a la vista.** Mejor no ponerlo en la mesilla de noche, porque el reflejo de luz puede despertar, siendo difícil volver a dormir, además de ser muy tentador mirar la hora al levantarse, pudiendo generar estrés al saber las horas que quedan de sueño.
- **No tomar cafeína.** No consumir bebidas con cafeína, como el café, más allá del mediodía. Limitar también el consumo de alcohol antes de dormir. Ambas sustancias contribuyen a la interrupción del sueño.

 Comentarios

- **No fumar.** La nicotina puede alterar el sueño.
- **Levantarse de la cama.** Si se está 20 minutos y no se es capaz de volver a dormir, levantarse de la cama y cambiar de ambiente, leer o hacer otra actividad relajante puede ayudar a poder a dormir al regresar a la cama.

▶ **Vídeo relacionado:** Dormir más los fines de semana podría reducir el riesgo de enfermedades cardíacas (HealthDay)

Contenido patrocinado



Fisher Investments España

¿Cuánto le durarían 500.000 € durante su jubilación en España?

Publicidad



SECURITAS DIRECT®

Nueva Oferta de alarmas

Publicidad

Más para ti

👤 Comentarios

Inicio



Nacional Internacional Horizontes Nuestro Mundo Salud Ciencia y Tecnología



Cultura In-Focus Negocios

Día Internacional de Acción Contra la Migraña

Según la OMS, la mayoría de pacientes tienen entre 35 y 45 años, 7 de cada 10 tienen dificultades para realizar actividades diarias.



by **agonzalez** — septiembre 12, 2024 in **Salud**



Paciente con migraña. Fotografía: Sociedad Española de Neurología.

Personas de entre 35 y 45 años tienen más probabilidad de padecer migraña y el 70% de los pacientes tiene dificultades para realizar actividades diarias. Las autoridades de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** asegura que la **migraña o cefalea como uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso**, suele provocar dolores de cabeza incapacitantes que generalmente provocan el consumo excesivo de analgésicos.

Características de la migraña

Generalmente la jaqueca suele aparecer en la pubertad, es dos veces más frecuente en las mujeres que en los hombres, debido a las influencias hormonales y se caracteriza por episodios recurrentes. Está causada por la activación de un mecanismo encefálico que conduce a la liberación de sustancias inflamatorias y causantes de dolor alrededor de los nervios y vasos sanguíneos de la cabeza.

Los episodios se caracterizan por:

- Ser de intensidad de moderada a severa
- Dolor de un solo lado de la cabeza y/o pulsátil
- Empeora con la actividad física ordinaria
- Puede durar desde algunas horas hasta 2 o 3 días
- En algunas ocasiones se generan náuseas
- En los niños, los episodios suelen durar menos y los síntomas abdominales son más prominentes

Los casos van en aumento

Se calcula que la prevalencia mundial en los adultos es de aproximadamente el 50%. Entre la mitad y las tres cuartas partes de los adultos de 18 a 65 años han sufrido una cefalea en el último año, y el 30% o más de este grupo ha padecido migraña. En el Estudio de la Carga Mundial de Morbilidad, se consideró las cefaleas como una discapacidad, ya que imponen una carga personal además de un intenso sufrimiento que pueden generar depresión y ansiedad.

Cifras sobre el padecimiento

- En promedio, los pacientes de migraña pierden más de 13 días al mes, con 31 horas de duración de la crisis y más de 400 horas mensuales
- 42% reconoce que no ha podido atender a su familia como desearía a consecuencia de los fuertes dolores

- 70% de quienes padecen migraña aseguran que deben detener su actividad diaria cuando sufren un ataque.

Tags: migraña OMS pacientes

Previous Post

Estados Unidos sanciona a aliados de Maduro

Next Post

100 personas han muerto por dengue en Guatemala

Deja un comentario

noticias.network

La Sociedad Española de Neurología alerta sobre los problemas al diagnosticar la migraña

DH-Solutions.mx

~1 minuto

La Sociedad Española de Neurología alerta sobre los problemas al diagnosticar la migraña

En el Día Internacional de la Migraña, la Sociedad Española de Neurología recuerda cuáles son los principales problemas a los que se enfrentan los afectados por esta enfermedad, que sufren una de cada siete personas en el mundo. Además, es la segunda causa de discapacidad y la primera en mujeres jóvenes en todo el mundo. ... La Sociedad Española de Neurología alerta sobre los problemas al diagnosticar la migraña se publicó primero en PR Noticias.

Publicado el: 2024-09-12 07:29:55

Autor: redacción prnoticias, Fuente: prnoticias



PAMPLONA ACTUAL

Dr. Pablo Irimia: “Vivimos una revolución contra la migraña gracias a los nuevos fármacos”

La migraña es un tipo de cefalea que afecta a más de 5 millones de personas en España

La migraña es un tipo de cefalea que afecta a más de 5 millones de personas en España y que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), supone una de las principales causas de incapacidad en el mundo. El tratamiento de esta enfermedad se aborda recurriendo a medicamentos que mitigan los síntomas de dolor durante las crisis y a fármacos de uso preventivo que pretenden reducir el número de episodios.



Opel Corsa #Yes Edition
También híbrido o eléctrico



Cuenta NÓMINA
Trae tus ingresos y podrás tener

El Dr. Pablo Irimia, especialista del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra y coordinador del Grupo de cefaleas de la SEN, asegura que “los nuevos tratamientos preventivos comercializados son claramente eficaces y están teniendo una tolerancia excelente. Estas terapias incluyen dos grupos de fármacos que bloquean la acción de una molécula clave en el desarrollo de la migraña denominada CGRP: los anticuerpos monoclonales anti-CGRP y los bloqueantes orales del receptor de CGRP o gepantes”.

Según el Dr. Irimia, “otras novedades son la aparición de gepantes para tratar las crisis de dolor y los denominados ditantes, que actúan sobre un receptor específico del cerebro que reduce el dolor causado por esta enfermedad. La llegada de todos estos fármacos está revolucionando el tratamiento de la migraña”.



◀ El gasto de la vuelta al colé se mantiene en Navarra respecto al 2023



Prueba nuestro test gratuito

ReasonWhy.

Pfizer apuesta por la ficción sonora para concienciar sobre la migraña

- La compañía confía en el poder y capacidades del formato en audio para sensibilizar sobre la patología
- "Premonición" es un thriller sonoro producido junto a El Extraordinario que consta de ocho episodios



Redacción 13/09/2024 · 08:50

Corre el año 2040 y Abel Uribe, periodista, ha llegado a Serén, un pueblo rebelde que planta cara a un férreo régimen imperante. Su misión es descubrir la historia de Amir, líder de la resistencia, y cómo esa pequeña comunidad ha logrado construir una sociedad basada en la lealtad. En el camino se encontrará con Luz Nevado, de quien todos creen que es capaz de predecir el futuro...

Bien podría ser el argumento de una película de Netflix, pero es la historia que **Pfizer** está contando en "**Premonición**", un thriller sonoro producida junto al sello de podcasts **El Extraordinario**. La ficción no sólo propone una trepidante aventura narrativa, sino que es el vehículo que la compañía está utilizando para concienciar y **sensibilizar a la población sobre la migraña** y su impacto en la vida de las personas.

Aquí puedes acceder a una teaser:



Después de haber estado a la cabeza de "Premonición", interpretada por la

Para ello se ha dotado a la protagonista de *Premonición*, interpretada por la actriz Nikki García, de la patología. De esta forma, **la migraña** cobra relevancia, llegando incluso a condicionar el desarrollo de la trama, como lo haría en la vida real y en el día a día de alguien que la padece.

Según explican desde la compañía, en España más de cuatro millones de personas padecen esta enfermedad, lo que supone casi el 12% de la población.

"Pensamos que la migraña podría ser parte de un personaje, que fuese cercano, y de una trama que permitiese entender cómo, por ejemplo, esa enfermedad influye en las decisiones diarias de quien la padece y de su entorno", ha explicado Maite Hernández, Directora de Comunicación de Pfizer España, en un comunicado.

La creación de la ficción ha contado con la **asesoría científica** del Dr. Jesús Porta Etessam, Jefe de Neurología en el Hospital Clínico San Carlos y Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Cuenta con dirección de Mar Abad y guión de Álvaro Vera.

La serie constará de **ocho episodios** de entre 15 y 20 minutos cada uno, que se publicarán cada jueves. Los dos primeros capítulos, estrenados el 12 de septiembre con motivo del Día Internacional de Acción contra la Migraña, ya se pueden escuchar en el canal de Pfizer en **Spotify, Apple Music, Amazon Music e iVoox**.

Puedes escuchar el primer episodio de "Premonición" aquí:

Ni Pfizer ni sus productos o servicios se mencionan en el podcast. *"El objetivo ha sido visibilizar la migraña, no a la marca"*, nos explica Marina Alonso, Responsable de Estrategia en El Extraordinario, en declaraciones a Reason.Why. Nos cuenta que, por eso, han apostado por una **historia de ficción sobre resistencia**, ambientada en un futuro distópico, pero reconocible y realista.

Señala que "Premonición" es una historia de futuro, pero con sonidos tradicionales. La productora ha trabajado con los sonidos ambiente, con la construcción de la protagonista y su dinámica con otros personajes para tratar la representación de la migraña. La actriz que interpreta a Luz Nevado, además, padece migraña, y a aportado **realismo** a la interpretación.

El poder del audio

"Premonición" es la primera ficción sonora de Pfizer, que ha apostado por este formato pensando en cómo **acercar la patología de una manera innovadora**. *"Es importante saber llegar con los mensajes de ciencia y salud de una forma cercana y sencilla a la sociedad y esto no siempre es fácil"*; ha añadido Hernández. *"Creemos que hacerlo a través de una historia de ficción, sumamente cuidada y que engancha, es una forma potente de lograrlo"*.

Como explican desde El Extraordinario, Pfizer ha aprovechado con esta iniciativa las **posibilidades del audio** y, más concretamente, la ficción sonora. *"Es un terreno muy favorable para la innovación y con oportunidades para explorar"*, asegura Marina Alonso. *"Las producciones de este tipo no sólo tienen éxito por su propuesta narrativa, sino que son eficaces. Los oyentes disfrutan del entretenimiento y, además, entienden los mensajes de las marcas"*.

NOTICIAS RELACIONADAS



Women'secret visibiliza los problemas sexuales tras el cáncer de mama con una serie de podcasts





Las mejores campañas publicitarias españolas de 2023 en Spotify

Antes de "Premonición", El Extraordinario ha producido otras ficciones sonoras y podcasts narrativos, como "Crímenes. El musical", Premio Ondas al Mejor Experimental 2023; o "Blum", Premio Ondas al Mejor Branded 2023.

Entre las ventajas de este formato, Alonso sostiene que **ofrece una conexión más íntima con los usuarios y cubre un momento de consumo distinto.**

"Cuando escuchas prestas una atención diferente. Mucha gente entiende escuchar podcasts como una forma de desconectar de las pantallas, pero que al mismo tiempo permite seguir disfrutando del entretenimiento", apunta a este medio.

Nos comenta también que es un **espacio de branded content menos saturado** que otros canales y que brinda mayor tiempo de exposición de la marca ante el usuario, en comparación, por ejemplo, con los brevísimos impactos de las redes sociales.

También asegura que se trata de un formato más barato, frente a una producción audiovisual, y con tiempos de producción más reducidos.

Entretenimiento

Branded Content

Marcas

Concienciación

Salud

Voz

Podcast

Cuando la migraña impide seguir con el día a día

Por Revista Médica

Última actualización: 12 septiembre, 2024 1:00 pm

—— Woman suffering from vertigo or dizziness or other health problem of brain or inner ear.

En el **Día Internacional de Acción contra la Migraña**, 12 de septiembre, médicos y pacientes tratan de dar visibilidad a esta enfermedad que afecta a más de 1.100 millones de personas en el mundo (una de cada siete). En España cinco millones la padecen.

De esos cinco millones de personas, más de 1,5 padecen migraña de forma crónica (tienen dolor de cabeza más de quince días al mes). Tanto es así que más del 50 % de los afectados tienen un grado de discapacidad grave o muy grave, según **la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, que recuerda los datos más destacados sobre la patología.

Enorme impacto

El coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, Pablo Irimia, abunda en que la migraña es una cefalea severa e incapacitante que "reduce significativamente" la calidad de vida de los pacientes. No solo eso, también aumenta el riesgo de padecer otras patologías como ansiedad, depresión, insomnio e incluso ictus e infarto de miocardio.

“Tiene un enorme impacto económico en la sociedad por el absentismo y la pérdida de productividad que genera”, asegura Irimia.

En este sentido, **una encuesta elaborada por la Asociación Española de Migraña y Cefalea (Aemice)** muestra que siete de cada diez personas que sufren la enfermedad aseguran que tienen que parar su día a día cuando tienen un ataque.

La encuesta, realizada a poco más de 1.100 pacientes, muestra "el impacto social, personal, familiar y laboral" de la enfermedad: **el 92 % ha tenido que anular planes con amigos; el 42 % no ha podido atender a sus hijos de la manera que hubiera deseado;** el 56 % ha anulado un viaje previsto o alterado el plan; y el 78 % no ha podido practicar un deporte.

Pero, además, el 68 % no ha podido asistir a eventos culturales o deportivos; el 26 % no ha acudido a exámenes; el 48 % no ha ido a reuniones importantes de trabajo; y el 55 % no ha acudido a un evento familiar importante tal como una graduación o no ha podido cuidar de un familiar hospitalizado.

Los datos citados por Aemice ponen de manifiesto que estas personas padecen, de media, **una crisis durante 401 horas al mes**, lo que supone cerca de 13 días perdidos. Son datos importantes porque hay que tener en cuenta que **el 70 % de los encuestados tiene trabajo.**

“Vidas en pausa por la migraña”

Así las cosas, Aemice ha lanzado la campaña '**Vidas en pausa por la migraña**'. El objetivo es **concienciar a la sociedad** sobre el impacto que tiene la enfermedad en la vida de quienes la sufren, tal y como explica **la presidenta de la asociación, Isabel Colomina.**

— Foto cedida por Aemice

“Cuando tienes un ataque de migraña, la intensidad del dolor y los síntomas que acompañan te obligan a recluirte en una habitación a oscuras sin ruidos esperando que el tratamiento haga efecto. No tiene contemplaciones; cuando aparece, pones en pausa tu vida, por muy importante que sea lo que estabas haciendo”, abunda Colomina.

Para el presidente de la SEN, Jesús Porta, es “clave” que haya campañas de concienciación y **que los propios pacientes no oculten la enfermedad**, sino que expresen que la padecen para que entre todos se consiga cambiar la percepción de la patología y el estigma de género que la rodea.

La migraña **es tres veces más frecuente en mujeres que en hombres**. En concreto, datos de la SEN apuntan a que afecta al 18 % de las mujeres y al 9 % de los hombres. En la infancia ocurre de forma similar, ya que la padecen el 9 % de las niñas, frente al 5 % de los niños.

Las consecuencias del infradiagnóstico

La SEN estima que más de un **40 % de los que padecen migraña en España está sin diagnosticar**. De ellos, alrededor de un 25 % no ha consultado nunca esta enfermedad con su médico.

Debido al infradiagnóstico, muchos pacientes se automedican o no acceden a los tratamientos adecuados.

En concreto, más del 50 % se automedica con analgésicos sin receta a pesar de que esta práctica como el uso excesivo de medicación para la sintomatología de la migraña son las principales causas de la cronificación.

—
EFE/
EPA/
KIMMO
BRANDT

De hecho, la SEN destaca que cada año, un 3 % aproximadamente de las personas con migraña pasan de tener una episódica a crónica. Un 6 % de una de baja frecuencia a otra de alta frecuencia.

Los neurólogos recuerdan que es una enfermedad que no tiene cura pero con un tratamiento y seguimiento adecuados **“la gran mayoría” de los pacientes “pueden lograr importantes mejorías en su calidad de vida”**. También se puede evitar que se cronifique. “Algo de especial relevancia porque la migraña crónica produce hasta seis veces más discapacidad que la episódica y los pacientes con migraña crónica suelen tener una peor respuesta ante los distintos tratamientos”, afirma el doctor Irimia.

Importantes avances

En los últimos años, indica la SEN, ha habido “importante avances” en el conocimiento de la fisiopatología de la enfermedad, lo que ha permitido desarrollar **fármacos eficaces**. En concreto, anticuerpos monoclonales frente al péptido regulador del gen de la calcitonina (CGRP) o su receptor.

Se trata de una inyección subcutánea o intravenosa con una periodicidad mensual y trimestral "que es muy eficaz y bien tolerada".

Asimismo, ha habido **mejoras en cuanto a los tratamientos orales** con la llegada de los gepantes, que son fármacos que bloquean el CGRP.

Recientemente **se ha comercializado también otro tratamiento** para las crisis de migraña denominado lasmiditán, informa la SEN.

MUNDO RUNEDIA

- [Calendario](#)
- [Resultados](#)
- [NOTICIAS](#)
- [Tracks](#)
- [Reviews](#)
- [Síguenos](#)
@_f

- [Calendario](#)
- [Resultados](#)
- [NOTICIAS](#)
- [OFERTAS EXCLUSIVAS](#)
- [Tracks](#)
- [Reviews](#)
- [Busca runners por club](#)
- [PUBLICIDAD](#)
- [Contactar](#)
- [Acceso](#)

×

Carrera Popular Día del Ictus

Domingo, 27-10-2024 09:00



Fecha confirmada
Madrid, Madrid



Asfalto running 10000 m

Precio a partir de: 12€

Desnivel subida (m): -

Desnivel bajada (m): -

Portada

Etiquetas

El 70% de las personas con migraña tienen que poner en pausa su actividad ante una crisis



Agencias

Jueves, 12 de septiembre de 2024, 10:54 h (CET)

MADRID, 12 (SERVIMEDIA)

El 70% de las personas que padecen migraña se ven obligadas a parar su actividad diaria ante una crisis, por lo que la Asociación Española de Migraña y Cefalea (Aemice) ha lanzado la campaña de concienciación 'Vidas en pausa por la migraña'.

Con motivo de la celebración este jueves del Día Internacional de la Acción contra la Migraña, la Aemice dio a conocer los resultados de su encuesta que puso de manifiesto que el 70% de las personas que padecen migraña aseguró que siempre, o casi siempre, tienen que parar su actividad diaria cuando sufren una crisis.

Esta iniciativa se desarrolló en el marco de la campaña 'Vidas en pausa por la migraña' puesta en marcha por esta asociación con la colaboración de Abbvie, Dr. Reddy's, Grünenthal, Lilly-Organon, Lundbeck, Pfizer y Teva.

De hecho, subrayó la presidenta de Aemice, Isabel Colomina, "a través de esta iniciativa queremos concienciar al conjunto de la sociedad sobre el impacto que tiene esta enfermedad neurológica en la vida de quienes la sufrimos. Cuando tienes un ataque de migraña, la intensidad del dolor y los síntomas que acompañan te obligan a recluirte en una habitación a oscuras sin ruidos esperando que el tratamiento haga efecto".

"No tiene contemplaciones, cuando aparece, pones en pausa tu vida, por muy importante que sea lo que estabas haciendo. Que la sociedad comprenda esto es clave para acabar con la banalización de la enfermedad", agregó.

Se calcula que en España hay cinco millones de personas afectadas por esta enfermedad neurológica, siendo la inmensa mayoría mujeres (8 de cada 10 casos).

Lo más leído

1 Alcaldes de toda España presentan sus propuestas para las ciudades del futuro en el IV Congreso Smart City

2 El 70% de las personas con migraña tienen que poner en pausa su actividad diaria cuando sufren una crisis

3 La Ola de Ciberataques en España; Cómo las Grandes Empresas están Bajo Amenaza

4 Universidad CEU Cardenal de Herrera realiza un acuerdo con la World Literacy Organization (WLO)

5 La importancia de las auditorías obligatorias para las empresas

Noticias relacionadas

Pesadillas fiscales y sueños monetarios

Menuda semana tras el breve descanso. Precios del petróleo, cifras de inflación, titulares fiscales y debates sobre la reunión del BCE de la próxima semana. Nos visitaron fantasmas del pasado, del presente y, potencialmente, del futuro próximo.

DOLOR Y SÍNTOMAS

Se caracteriza por episodios de dolor que pueden durar hasta tres días y que suelen ir acompañados de otros síntomas como, por ejemplo, hipersensibilidad a la luz, al ruido, a los olores, náuseas o aura, entre otros muchos. Casi 1,5 millones de personas con migraña tienen más de 15 días de migraña al mes (lo que se conoce como migraña crónica).

Una situación que, tal y como se evidenció en la encuesta de Aemice y en la que se entrevistó a poco más de 1.100 pacientes con una edad media de 49 años, impacta de manera muy importante en la vida diaria de los afectados.

De hecho, de media estas personas suelen padecer una crisis durante 401 horas al mes, lo que supone unos 13 días perdidos, un hecho que cobra aún más importancia si se tiene en cuenta que el 70% de los encuestados estaba trabajando.

Asimismo, esta encuesta evidenció el impacto social, personal, familiar y laboral de la enfermedad, ya que el 92% de los encuestados tuvo que anular planes con amigos; el 42% no pudo atender a sus hijos de la manera que hubiera deseado; el 56% anuló un viaje previsto o alterado el plan; el 78% no pudo practicar un deporte; y el 26% no acudió a exámenes.

ENFERMEDAD DISCAPACITANTE

También el 48% no asistió a reuniones importantes de trabajo; y el 55% no acudió a un evento familiar importante como, por ejemplo, una graduación o cuidar de un padre hospitalizado.

De hecho, aseguró el neurólogo y presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor Jesús Porta, "es una enfermedad altamente discapacitante. Además, es la primera causa de discapacidad en las mujeres menores de 50 años, pero a pesar de ello a día de hoy todavía existe una alta incompreensión social sobre su impacto. Afecta a todas las esferas de la vida y, por lo tanto, va a limitar a estas personas en su crecimiento personal, profesional y familiar".

Ante esta realidad, Aemice celebrará hoy en Madrid la Jornada conmemorativa del Día Internacional de Acción contra la Migraña, en la que se presentará el vídeo documental de la campaña 'Vidas en pausa', con testimonios de cuatro pacientes, y en la que se analizarán las últimas novedades en el abordaje de la migraña.

Además, se celebrará una mesa debate en la que profesionales sanitarios, representantes de los principales partidos políticos y pacientes hablarán sobre la importancia que tiene alinear las políticas sanitarias a las necesidades reales de los pacientes. La jornada tendrá lugar de forma presencial en CaixaForum Madrid y se retransmitirá en directo por el canal de YouTube de Aemice.

IAG pide más control en los pasaportes en los aeropuertos

El consejero delegado de International Airlines Group (IAG), Luis Gallego, destacó este viernes "el buen funcionamiento" de los aeropuertos españoles en comparación con otros de Europa, entre los que citó los de Londres, Ámsterdam y Frankfurt, según dijo una conferencia con periodistas en relación con los resultados del 'holding' de Iberia y Vueling en el primer semestre.

Sugarbabe Deluxe, la plataforma de citas en línea de alto nivel

Sugarbabe Deluxe es una plataforma de citas en línea de alto nivel que posee un carácter moderno y exclusivo, y que ofrece la oportunidad de hacer realidad el sueño de muchas personas mediante una gestión seria, discreta y cumpliendo todas las expectativas, tanto si se está buscando una relación de pareja a largo plazo, como si lo que se quiere es una aventura envuelta de mucha pasión y diversión para romper la rutina y evadirse.



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

PORTADA **SALUD**

Hernando Pérez, médico: "Las enfermedades neurológicas son una auténtica pandemia"

Agencia EFE / Redacción digital Informativos Telecinco

12/09/2024 12:23h.





La migraña se diagnostica tarde y cronificada es la principal causa de discapacidad

Más de 5 millones de personas sufren migraña en España, solo la mitad ha recibido un diagnóstico, mientras que 1,5 millones la padecen de forma crónica

Más de 5 millones de personas sufren migraña en España, de los cuales solo la mitad ha recibido un diagnóstico, mientras que 1,5 millones la padecen de forma crónica y deriva en que sea la primera causa de discapacidad entre adultos menores de 50 años, principalmente mujeres.

Hoy se celebra el Día Internacional de Acción contra la Migraña, una enfermedad sin cura - pero con avances en tratamientos- que en España se diagnostica con hasta 6 años de retraso y que en el mundo afecta a 1.100 millones de personas, es decir a 1 de cada 7, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Pero no solo la SEN, los médicos de Atención Primaria estiman que 4,5 millones de españoles la sufren de forma ocasional y cerca 1 millón de forma crónica, pero un 40 % de pacientes nunca acude a consulta médica y un 70 % de los que están tratamiento lo abandonan de forma precoz.

Afecta al 18 % de las mujeres y al 9% de los hombres -9% de las niñas frente al 5% de los niños- y en su forma crónica también afecta mayoritariamente a mujeres: el 6 % frente a algo



migraña se padece más de 15 días al mes y en los peores casos más del 50% de las personas que la sufren presentan un grado de discapacidad grave o muy grave.

Aparece más en niveles socioeconómicos desfavorecidos

La alta relación entre el estrés -relacionado con condiciones laborales, económicas y sociales- y el desarrollo de migrañas y otras cefaleas ha hecho que en las últimas décadas su prevalencia sea mayor entre las personas más desfavorecidas.

Según la SEN, son muchos los estudios que afirman que la migraña crónica -la más invalidante- es más frecuente en personas que viven en entornos con un nivel socioeconómico más bajo.

Estrés, obesidad, estilos de vida o falta de sueño, también influyen en la discapacidad que provoca la migraña.

“La migraña es una cefalea primaria frecuente, severa e incapacitante que reduce significativamente la calidad de vida de los pacientes, aumenta el riesgo de padecer otras muchas enfermedades como ictus, infarto de miocardio, ansiedad, depresión, o insomnio y tiene un enorme impacto económico en la sociedad por el absentismo y la pérdida de productividad que genera”, ha explicado Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

También existen migrañas de tipo ocular, un tipo de cefalea que, por lo general, se localiza en un lado de la cabeza o alrededor del ojo, y que aparecen por hábitos como una incorrecta higiene del sueño, el consumo excesivo de cafeína, estrés muy intenso o esfuerzos de visión cercana.

Más del 50 % se automedica

Debido a la falta de diagnóstico, más del 50% de las personas que padecen migraña se automedican con analgésicos sin receta pese a que el uso excesivo de esta medicación para la sintomatología es una de las principales causas de la cronificación de la enfermedad.

"Cada año, cerca de un 3% de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un 6% pasa de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia", según la SEN.

Tratamientos mensuales o trimestrales

En los últimos años se han producido importantes avances en el conocimiento de la



Si bien la migraña no tiene cura, los expertos recuerdan que con un correcto tratamiento y seguimiento de la enfermedad la gran mayoría de los pacientes pueden lograr importantes mejorías en su calidad de vida.