



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.



¿Problemas de erección?
Haz nuestro test gratuito y



Hemos bajado los precios.
Diseña tu cocina con IKEA junto

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".



Tarifa de principios
Fibra 500Mb, 59GB acumulables,
Netflix, Prime y Max por 53,90€/

◀ ¡Últimas plazas para aprender a gestionar tus emociones en Berriozar!



[HOME](#) > [ESTILO DE VIDA](#) > [SALUD](#)

Hábitos comunes que te hacen perder memoria más rápidamente con los años



Cristina Fernández Esteban

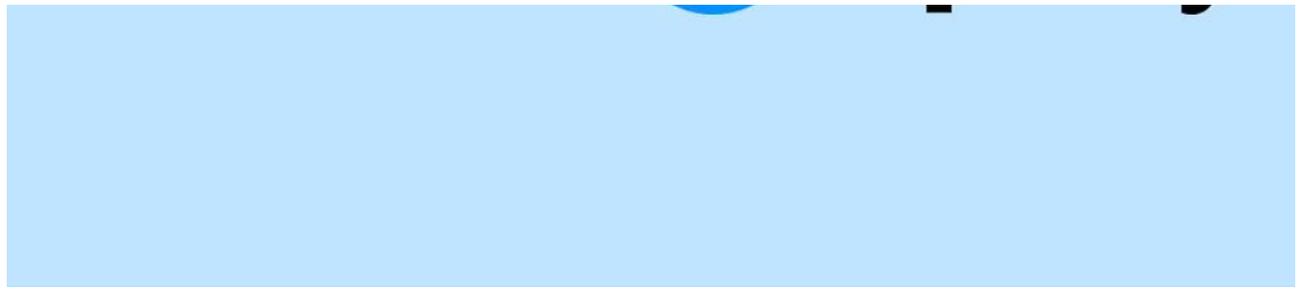
14 sep. 2024 15:30h.

[Compartir](#)

Muchas de las cosas que haces tienen un efecto directo en tu cerebro. Por ejemplo la ingesta de alcohol o la dieta que sigues.

No es lo único que puedes cambiar cuando buscas evitar el deterioro cognitivo que aparece con los años.

Primero en  upday



Es normal perder capacidad mental al envejecer. Puedes notarte algo más lento pero en función de tu estilo de vida tu declive cognitivo podría ser más acusado de lo normal. Aquí algunos de los **hábitos que más aceleran la pérdida de memoria**.

No dormir lo suficiente

Puede que no seas consciente de lo importante que es cuidar tu descanso. Un sueño reparador se ha relacionado con vidas más largas y más sanas. También tiene un impacto en el cerebro.

Los hábitos de descanso se han vinculado con la demencia de muchas formas. Dormir bien podría aliviar la pérdida de memoria generada por el alzhéimer además de reducir el riesgo de desarrollarlo.

PUBLICIDAD

Investigadores de la universidad de California en San Francisco evaluaron la relación entre problemas de sueño a los 30 y 40 años y la función cognitiva. Encontraron una **asociación entre un sueño ininterrumpido y mayores problemas de memoria y pensamiento** 10 años después. Durante el sueño, la memoria se asienta y se lleva a cabo la retención de información aprendida durante el día.

Para dormirse rápido, bien y profundo mantén horarios, asegúrate de recibir luz solar por la mañana, haz algo relajante antes de meterte en la cama y controla las pantallas.

No socializar

En cualquier etapa de la vida **las relaciones sociales son importantes**. La soledad se asocia con una mala salud, incluidas tasas más altas de demencia, deterioro cognitivo más rápido y alteraciones en la salud mental, incluidos niveles mayores de depresión, ansiedad y afecto negativo.

Un estudio de 2021 en The Journals of Gerontology: Serie B encontró que las personas menos activas socialmente **pierden más materia gris del cerebro**, la capa externa que procesa la información. Un estudio sobre pacientes británicos encontró que el primer año de **pandemia conllevó un deterioro**

cognitivo acelerado en mayores de 50 años, especialmente en aquellos que ya tenían daños. Entre los factores que podrían haber conducido a estos resultados mayores tasas de soledad y depresión.

Si sientes una sensación de soledad haz lo posible por no aislarte. Busca grupos con los que compartas hobbies o haz por ver más a tus conocidos.

No hacer ejercicio

De acuerdo a un estudio de 2018 en *PLOS One* **estar demasiado tiempo sentado** conlleva cambios en el lóbulo temporal medial (MTL), una región del cerebro que **genera nuevos recuerdos**, en personas de entre 45 y 75 años más estrecha. El debilitamiento de esta zona puede ser el preludio de problemas cognitivos, demencia o alzhéimer, según los investigadores.

PUBLICIDAD

El ejercicio **ayuda a la neuroplasticidad** del cerebro, es decir al desarrollo y crecimiento cerebral. Favorece la creación de neuronas e incluso se vincula a un menor riesgo de demencia.

No controlar el estrés

Las hormonas del estrés **afectan de forma negativa a la función de la corteza prefrontal**. Entre otras cosas, se encarga de almacenar la memoria de trabajo (es decir, aquella que se guarda por un breve período de tiempo) y de tomar decisiones.

No usar tu memoria

Tu memoria en cierto sentido es un músculo. Por lo que si no lo ejercitas este pierde forma y se estropea. Es por ello que los neurólogos no se cansan de repetir que es necesario poner el cerebro a trabajar.

Puedes probar a aprender una habilidad nueva. O simplemente a leer ficción, hacer crucigramas, sudokus... son algunas de las actividades que recomiendan los especialistas. Memorizar recetas, los números de tus contactos o ir a los sitios sin GPS también ayuda. Todas ellas **refuerzan la capacidad cognitiva al exponer al cerebro a cosas nuevas**.

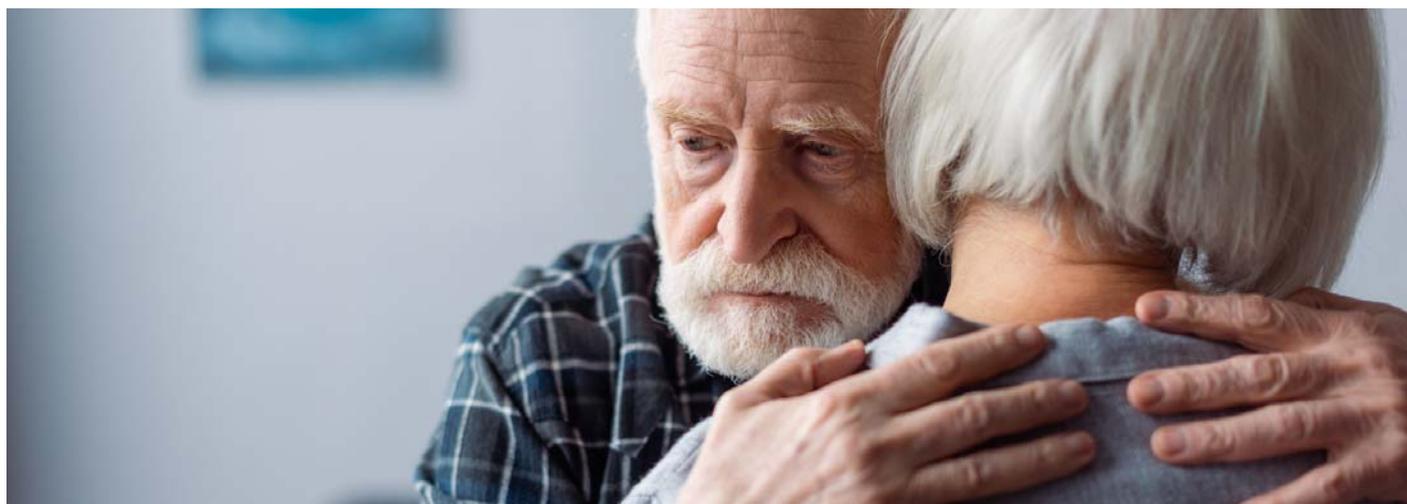
Conoce cómo trabajamos en BusinessInsider.

Etiquetas: Salud, Vida sana, Upday

compromiso RSE

búscas podría estar en Consum

¡Emilio lo tiene claro!



13/09/2024 08:50:33

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

Con el apoyo de
ACE Alzheimer
Center
Barcelona

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 1 de cada 2 personas tiene una relación directa o indirecta con la enfermedad. La campaña solidaria ya ha logrado más de 15.000€ en sus anteriores ediciones y los fondos se han destinado a proyectos de investigación.

Por cada fotografía subida a la web www.unabrazoporelalzheimer.com en la que se vea un abrazo o que se comparta en redes sociales con el hashtag #unabrazoporelalzheimer y la etiqueta @Kern_pharma, la farmacéutica donará 1€ a ACE Alzheimer Center Barcelona. La

POLÍTICAS RSE DE LAS EMPRESAS

Alime
Bebid
y Hog **NTT DATA**

Autonocion
y
comp

Bancz
Finan



Construcción
e
infrae



Electr
y

electrónica
de
consu

BBVA

Energ
Agua

Industria
Farmi

Compromiso RSE

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/as 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.

Compartir:



Moda y Belleza
Otras Industrias
Retail
Seguros
Servicios a empresas
Telecomunicaciones y tecnologías de la información
Transporte y logística
Turismo y restauración

Últimas noticias



BBVA crea un 'hub' de sostenibilidad en Houston



L'Oréal Groupe y la Fundación Altius impulsan la empleabilidad de personas vulnerables

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

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

🔖 Guárdalo

Última actualización: 13 de septiembre de 2024

Fuente: Pfizer



Titulares

'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

Pfizer, junto con El Extraordinario, estrenan un thriller futurista ambientado en el año 2040, en el que, entre descubrimientos y traiciones, los protagonistas van a distintas situaciones que pondrán a prueba la lealtad y la resistencia. Luz Nevado, la protagonista, se ve obligada a enfrentarse a los dolores de cabeza por la migraña que la llevarán a tomar decisiones cruciales en su vida.

Escuchar
Diccionario
Traducción

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

Gala entrega de los **XV PREMIOS CORRESPONSABLES** Iberoamérica

14 NOVIEMBRE
Centro de convenciones de Port of Spain
De 16h a 18h (hora española)

MÁS INFORMACIÓN e INSCRIPCIÓN

primeros capítulos están disponibles en las plataformas **Spotify, Apple Music, Amazon Music y iVoox**. 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 Fressam, jefe de Neurología en el Hospital** ^



Gala entrega de los **XV PREMIOS CORRESPONSABLES** Iberoamérica

14 NOVIEMBRE
Centro de convenciones de Port of Spain
De 16h a 18h (hora española)

MÁS INFORMACIÓN • INSCRIPCIÓN

“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 renunciaciones 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 férreo 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 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



Gala entrega de los **XV PREMIOS CORRESPONSABLES** Iberoamérica

14 NOVIEMBRE
Centro de convenciones de Port of Spain
De 16h a 18h (hora española)

MÁS INFORMACIÓN • INSCRIPCIÓN

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 



Gala entrega de los **XV PREMIOS CORRESPONSABLES** Iberoamérica

14 NOVIEMBRE
Centro de convenciones de Port of Spain
De 16h a 18h (hora española)

MÁS INFORMACIÓN • INSCRIPCIÓN



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

[Consulta más información responsable en las publicaciones Corresponsables y en el espacio de PFIZER en Organizaciones Corresponsables 2024.](#)



Gala entrega de los **XV PREMIOS CORRESPONSABLES** Iberoamérica

14 NOVIEMBRE
Centro de convenciones de Port of Spain
De 16h a 18h (hora española)

MÁS INFORMACIÓN • INSCRIPCIÓN



Hitachi Rail convierte su centro corporativo en un “Espacio Cerebroprotegido” certificado por la Fundación Freno al Ictus

El ictus constituye la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y ocupa el segundo lugar en términos de mortalidad, siendo la principal causa de muerte en mujeres

🔖 Guárdalo

Última actualización: 11 de septiembre de 2024

Certificación de Espacio Cerebroprotegido a Hitachi Rail

Fundación Freno al Ictus



Titulares

Cada año, alrededor de 120.000 personas en España se ven afectadas por esta condición, resultando en un alto porcentaje de muertes o discapacidades graves

Se estima que aproximadamente una de cada cuatro personas experimentará un ictus a lo largo de su vida

Saber identificar los síntomas de un ictus y actuar correctamente, es clave en la reducción de la mortalidad y la discapacidad generada

La **Fundación Freno al Ictus** ha otorgado a **Hitachi Rail** la **certificación de “Espacio Cerebroprotegido”** para su centro corporativo en Madrid. Este reconocimiento destaca el firme compromiso de la multinacional japonesa en capacitar a sus empleados para responder de manera efectiva ante emergencias por ictus dentro de sus instalaciones.

El ictus se produce cuando el flujo de sangre a una región del cerebro se interrumpe, lo que puede tener consecuencias devastadoras en la calidad [^]

Gala entrega de los **XV PREMIOS CORRESPONSABLES** Iberoamérica

14 NOVIEMBRE
Centro de convenciones de Port of Spain
De 16h a 18h (hora española)

MÁS INFORMACIÓN • INSCRIPCIÓN



Las vesículas extracelulares de origen neuronal extraídas de una muestra de sangre se utilizan para diagnosticar la ELA

Diagnosticar la ELA ya es posible en minutos con un análisis de sangre

Los científicos esperan que esta prueba esté ampliamente disponible para los neurólogos dentro de 18 a 24 meses

Estos tres marcadores sanguíneos marcan el riesgo de sufrir un infarto



Paloma Santamaría

14/09/2024

La **esclerosis lateral amiotrófica (ELA)** es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que afecta a las neuronas del cerebro y la médula espinal hasta provocar la inmovilidad de la persona y la muerte. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año 700 personas desarrollan los primeros síntomas y entre 4.000 y 4.500 personas la padecen en España.

En la actualidad, el **diagnóstico** se basa en un examen clínico exhaustivo, pero puede llevar hasta 12 meses proporcionar un diagnóstico definitivo, momento en el que muchos pacientes han empeorado significativamente. Además, las tasas de diagnóstico erróneo varían ampliamente y se dan en hasta el 68 % de los casos,

lo que complica aún más el tratamiento oportuno y preciso.

Investigadores del laboratorio Brain Chemistry Labs en Jackson Hole, (Wyoming), acaban de publicar un estudio en la revista *Brain Communications* de Oxford University Press, alentador a la hora de conseguir un **diagnóstico rápido y fiable** para poder empezar con el tratamiento en los primeros momentos de la enfermedad.

Los científicos han desarrollado un **análisis** de diagnóstico de alta precisión que solo requiere una simple extracción de sangre y se basa, según han explicado en un comunicado, en pequeñas secuencias de ácidos nucleicos, conocidas como **microARN**, extraídas de pequeñas vesículas liberadas por el cerebro y el sistema nervioso.

¿Qué es la ELA? ¿Cuáles son sus síntomas? ¿Por qué es urgente seguir investigando?

El Debate



Para llegar a este punto, los investigadores analizaron las secuencias de microARN de cientos de muestras de pacientes, lo que permitió 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 %.

La Dra. **Sandra Banack**, científica del Brain Chemistry Labs y autora principal del artículo, afirma: «El diagnóstico rápido permitirá que el tratamiento comience antes, lo que dará lugar a mejores resultados para los pacientes con ELA».

Esta nueva prueba sigue los pasos de **tres estudios de validación previos** que utilizaron diferentes cohortes de pacientes para un tamaño de muestra total de 471, y muchas de las muestras fueron proporcionadas por el Biorepositorio Nacional de ELA de EE.UU.

El Dr. **Paul Alan Cox**, director Ejecutivo de Brain Chemistry Labs, espera que esta prueba esté ampliamente disponible para los neurólogos **dentro de 18 a 24 meses** mediante la obtención de una asociación con una empresa de diagnóstico.

© 2021 eldebate.com

PUBLICIDAD

elDiario.es

Hazte socio/a

Noticia servida automáticamente por la Agencia EFE



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



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

Málaga — 12 de septiembre de 2024 - 09:15h

María Alonso

PUBLICIDAD

Málaga, 12 sep (EFE).- El director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, advierte de que las enfermedades neurológicas "son una auténtica pandemia" y que la previsión es que los casos se disparen en los próximos años.

PUBLICIDAD

elDiario.es

Hazte socio/a

Noticia servida automáticamente por la Agencia EFE



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



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

Madrid — 12 de septiembre de 2024 -07:30h 0

Madrid, 12 sep (EFE).- 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.

PUBLICIDAD

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).

PUBLICIDAD

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.

PUBLICIDAD

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 menos del 3% de los hombres.

PUBLICIDAD

Se considera padecer la enfermedad de forma crónica cuando la cefalea que produce la 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.

PUBLICIDAD

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

PUBLICIDAD

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 fisiopatología de la migraña, con fármacos que se administran mediante una inyección subcutánea o intravenosa y que cuentan con una periodicidad mensual o trimestral.

PUBLICIDAD

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.

[Sociedad](#)

He visto un error



Únete a la conversación

PUBLICIDAD

OelDiario.es

Periodismo a pesar de todo

Necesitamos tu apoyo económico para hacer un periodismo riguroso y con valores sociales



TU ESPACIO

EN DIRECTO La frontera de Ceuta se mantiene en calma tensa tras una noche de cierres intermitentes



La doctora Virginia Soler delante del cartel 'Stop párkinson', lema del centro. Esteban Palazuelos

La doctora Virginia Soler: "Va a ser una revolución cuando encontremos una molécula para tratar el párkinson"

La directora médica del Hospital Universitario HM Puerta del Sur CINAC avanza a Magas todos los hallazgos de un centro único en el mundo dedicado a la investigación traslacional del párkinson.

14 septiembre, 2024 - 02:04

GUARDAR

EN: [PÁRKINSON](#) [ENFERMEDADES DEGENERATIVAS](#) [SALUD](#) [HM HOSPITALES](#)



[Montse F. Frías](#) y [Esteban Palazuelos](#)



Sanidad

Actualidad España Madrid Internacional Política Economía Reportajes Investigación Opinión Sociedad Cultura Deportes Ocio Pódcast V

DEPENDENCIA

El 65% de los españoles piensa que son los familiares quienes cuidan de los enfermos de Alzheimer

- Sanitas ha publicado el "Estudio Sanitas Conocimiento de los españoles sobre el Alzheimer", un informe para saber la implicación de la ciudadanía en esta patología que afecta a 800.000 personas en nuestro país
- [Cuando la pérdida de memoria va más allá de olvidar las llaves: ¿cuáles son los síntomas del alzhéimer?](#)



Entre un 3% y un 4% de la población de entre 75 y 79 años está diagnosticada en nuestro país / **3P BIOPHARMACEUTICALS - ARCHIVO**



Marta Alberca

Madrid 13 SEPT 2024 12:39



Cada cuatro segundos se diagnostica un caso de [Alzhéimer](#) en el mundo. En España hay en torno a **800.000 afectados y según la Sociedad Española de Neurología (SEN)** se diagnostican cada año unos 40.000 nuevos casos. Esta enfermedad constituye la primera causa de demencia (hasta el 70%) en los países desarrollados. Hablamos de una de las patologías que mayor discapacidad genera en personas mayores en nuestro país, y que les hace más dependientes.

PUBLICIDAD

Pero, ¿quiénes son los que [cuidan de los enfermos](#)? Dos de cada tres españoles (64,1%) creen que **son los familiares de los enfermos**, un 26,1% cree que es el personal de las residencias y un 9,8% los cuidadores a domicilio, según el *Estudio Sanitas Conocimiento de los españoles sobre el Alzheimer* publicado recientemente por la aseguradora.

Los expertos alertan: hablar de esta forma puede ser un síntoma de Alzhéimer



Ante esta situación, Alfonsa Díaz, psicóloga y responsable de Terapias no farmacológicas de Sanitas Mayores, comenta que "es necesario **brindar apoyo psicológico a los cuidadores de personas con Alzheimer**. Esta atención conlleva un gran esfuerzo físico y mental que puede traer consigo fatiga persistente, estrés elevado, problemas de sueño y una sensación de desbordamiento emocional. Por ello, si no se recibe un apoyo adecuado, así como mecanismos de autocuidado, los cuidadores pueden ver deteriorado su estado de salud, lo cual complica sobremanera la tarea de asistir a los mayores".



Las manos de Montse, que padece Alzhéimer de manera precoz / JORDI CORTINA

Adelantarse al diagnóstico

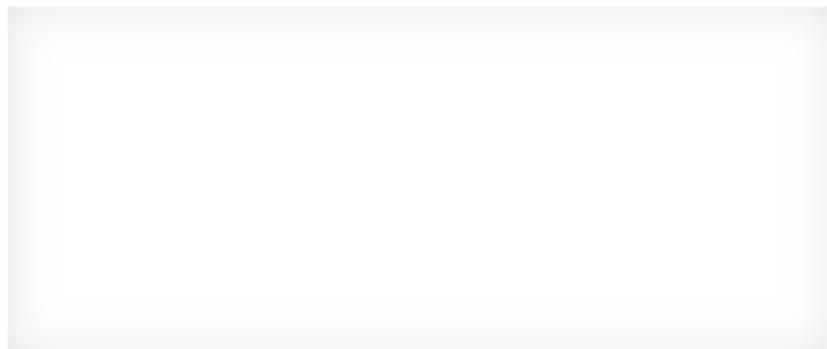
Uno de los factores que más dificulta la enfermedad es [el tiempo que se tarda en identificarla](#). Entre un 3% y un 4% de la población de entre 75 y 79 años está diagnosticada, un porcentaje que aumenta hasta el 34% en personas mayores de 85 años, y lo que es más preocupante, **el 15% de los mayores de 65 años sufre deterioro cognitivo leve**. Con este escenario es normal que ante cualquier síntoma de pérdida de memoria salten todas las alarmas

PUBLICIDAD

El 55,7% de los encuestados opina que se [debería ir al neurólogo para hacer un diagnóstico](#) tan pronto como se comienzan a notar los primeros síntomas, entre los que se encuentran la pérdida de memoria, el temblor de manos o la desorientación temporoespacial. Un 37,3% indica que **se debería acudir cuando hay antecedentes familiares** y un 7,1% sólo cuando esos posibles síntomas afecten a la capacidad para realizar actividades cotidianas.

En esta línea, siete de cada diez (68,9%) consideran que **una detección temprana es esencial a la hora de ralentizar el progreso de la enfermedad**. Además, seis de cada diez españoles (61,1%) creen que es posible ralentizar el desarrollo de la enfermedad con hábitos saludables: dieta equilibrada, ejercicio regular y actividad cognitiva constante. Un 27,2% cree que se puede ralentizar solo con medicamentos específicos y un 11,6% cree que no hay manera de ralentizar el progreso de la enfermedad.

PUBLICIDAD



La demencia podría prevenirse: descubren los factores de riesgo más importantes



Con relación a este último factor, los científicos creen que, en la mayoría de los casos, [es consecuencia de una combinación de factores genéticos](#), ambientales y del estilo de vida que afectan el cerebro a lo largo del tiempo. Por eso, los especialistas insisten en que la falta de ejercicio, la obesidad, fumar o estar expuesto al humo, presión arterial alta, colesterol alto y diabetes tipo 2 mal controlada pueden ser factores de riesgo. Para evitarlo, se pueden cambiar estos hábitos del estilo de vida: hacer ejercicio periódicamente y llevar una alimentación baja en grasas y rica en frutas y verduras.

TEMAS

ALZHEIMER

SALUD MENTAL

DEPENDENCIA

ENFERMEDADES

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

Acerca de

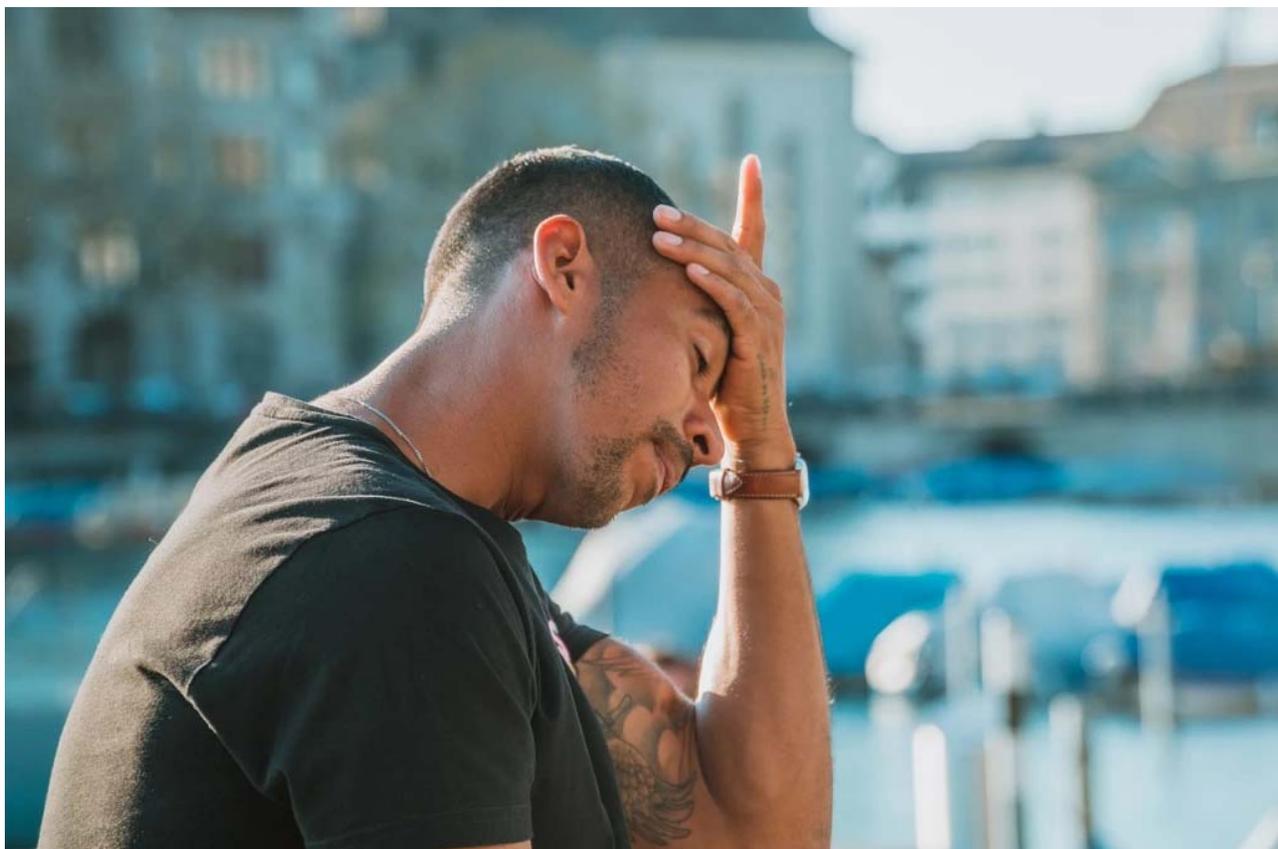
cultura Tendencias



**ESTO
PASA EN
GALICIA**



ESCRÍBENOS



Salud, Santiago de Compostela

**Dr. Juan Carlos Pérez
Varela << Hay muchos
pacientes que llevan años
sufriendo dolor y**

tomándose analgésicos sin conseguir la mejoría deseada porque no saben que el problema está en su boca > >

En muchos casos el tratamiento de ciertos dolores de cabeza es el de los trastornos de la articulación temporomandibular (ATM)

estopasagalicia

12 de septiembre de 2024 3 minutos

Odontología, Ortodoncia

El 12 de septiembre se celebra el **Día Internacional de Acción contra la Migraña**, un problema que afecta en España a más de 5 millones de personas, afectando de forma crónica a 1,5 millones que experimentan dolor de cabeza 15 o más días al mes, según datos de la Sociedad Española de Neurología. De hecho, la migraña es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo.

< < Muchos pacientes vienen a la consulta con episodios de dolores de oídos, de cabeza... muchas veces han visitado a su neurólogo, a su médico de cabecera, incluso a veces llevan mucho tiempo con analgésicos y realmente no han logrado solucionar el problema > > explica el **doctor Juan Carlos Pérez Varela, Director Médico de la Clínica MAEX de Santiago de Compostela**

< < Nosotros como profesionales vemos, y hay muchas evidencias científicas al respecto, que hay una relación entre problemas articulares y dolores del oído y de cabeza. Muchas veces lo importante es que el paciente reciba un diagnóstico adecuado, con lo cual muchas veces el tratamiento causal de esos dolores de cabeza es el tratamiento de los trastornos de la articulación

temporomandibular (ATM) > > .



Aunque pueda parecer obvio, << la base de la solución es el diagnóstico, ya que en muchos casos el problema reside en que los pacientes no están correctamente diagnosticados y por tanto no se les trata adecuadamente > > señala el doctor Pérez Varela, con décadas de experiencia en el tratamiento de estos problemas << Hay que analizar si se trata de un problema muscular, un problema articular... Muchas veces el paciente tiene sobrecarga muscular que al tocarlo nota un gran dolor, otros pacientes tienen dificultad en la apertura, y en casos más avanzados pueden llegar incluso a tener un bloqueo articular (les queda la boca abierta y no pueden cerrarla bien). Como siempre explicamos, el tratamiento de los trastornos de la articulación temporomandibular es multidisciplinar, es decir, que no hay una relación directa causa-efecto. Suele haber un factor genético y una serie de lo que llamamos “factores ambientales”, entre los que está el estrés (hay una vinculación muy estrecha entre los problemas de estrés y los de la articulación temporomandibular, ya que los pacientes estresados y nerviosos suelen tener más problemas

articulares), y sumado a esos dos está el factor oclusal (cómo encajan los dientes entre sí) es un caldo de cultivo para que se vayan destruyendo los dientes, puede haber desgaste dental, incluso problemas periodontales (de las encías) o un problema de la ATM severo que puede acabar con bloqueos e incluso dificultad de la apertura > > .

Para dar solución a estos pacientes, lo óptimo es un tratamiento disciplinar, una vez que han sido correctamente diagnosticados < < el tratamiento conservador para nosotros idealmente siempre pasa por ponerse en manos de un fisioterapeuta experto en la materia de la ATM > > y, advierte Juan Carlos Pérez Varela < < una férula de descarga que debe ser específicamente diseñada para cada paciente y por supuesto debe ser diagnosticada, planificada y controlada por un odontólogo experto en la materia y siempre el paciente debe acudir regularmente a que dicho odontólogo lo revise e introduzca los ajuste. Nunca debe recurrirse a férulas vendidas indiscriminadamente sin que sea hecha a medida de cada paciente. Por otra parte, en algunos casos puede ser necesaria una desprogramación muscular y muchas veces una ortodoncia para la mejoría oclusal (del encaje de la mandíbula con el maxilar) > > .

Una noticia esperanzadora para aquellos pacientes que llevan años sufriendo dolor, < < tomándose analgésicos sin conseguir la mejoría deseada, visitando al neurólogo, a su médico de cabecera o a su internista y en muchos casos no dan con el origen exacto del problema de dichas migrañas, y de hecho hay pacientes diagnosticados de migrañas de origen desconocido que llevan media vida tomando analgésico que, cuando nosotros los vemos, detectamos que hay un problema de la articulación temporomandibular (que nosotros llamamos ATM) que se puede resolver poniendo así fin a las migrañas > > .

Deja un comentario

AUTOR



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.



¿Problemas de erección?

Haz nuestro test gratuito y



Golf, Forever desde 1974

50 años de historias Ahora

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".



Tarifa de principios

**Fibra 500Mb, 59GB acumulables,
Netflix, Prime y Max por 53,90€/**

◀ La inscripción para la Gerontogimnasia será el 9 y 10 de septiembre en el polideportivo de Estella



Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

SUEÑO

Seis preguntas para entender qué es la melatonina, la hormona que está de moda para dormir mejor

Para combatir el insomnio, existe un remedio muy eficaz: la melatonina, que se conoce como la hormona del sueño, aunque realmente es la hormona de la oscuridad



Seis preguntas para entender qué es la melatonina, la hormona de moda: ¿genera dependencia? / PEXELS



Rafa Sardiña

~
SEPT
2024
19:30
Actualizada
16
SEPT
2024
19:33



Según estima la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), entre un 20 y un 48% de los españoles tiene **dificultad para iniciar o mantener el sueño**. Y de ellos, un 10% de los casos se debe a algún trastorno de sueño crónico y grave. Por eso, muchas personas preguntan a su médico o farmacéutico por la **melatonina**, que se ha convertido en el fármaco de moda.

PUBLICIDAD

El insomnio se sitúa como el trastorno del sueño más frecuente, que afecta a entre el 25-35% de la población. Pero el dato más preocupante es que unos cuatro millones de adultos en nuestro país sufren [insomnio crónico](#).

Noticias relacionadas

Adiós al insomnio: Cómo volver a dormir a pierna suelta tras la vuelta de las vacaciones

Cómo cuidar el sueño de los mayores sin necesidad de recurrir a las pastillas para dormir

Los españoles dormimos mal: cómo organizar el dormitorio para reducir el insomnio

Unas cifras que incluso podrían ser mayores por el alto número de pacientes que no están diagnosticados.



El insomnio es uno de los trastornos de sueño más frecuentes en nuestro país / PIXABAY

Las condiciones ambientales, tales como la temperatura de la habitación, el ruido o la luz, juegan un papel fundamental a la hora de tener una buena o mala calidad de sueño.

PUBLICIDAD

Y es que, en la mayoría de los casos de insomnio, el estrés, los malos hábitos e incluso el *jet lag* son los principales desencadenantes de la ausencia de descanso.

Los tratamientos habituales para el insomnio, como resalta la [Sociedad Española del Sueño](#) (SES), son, por este orden:

- **Medidas de higiene del sueño.** Consiste en una serie de hábitos saludables de conducta que ayudan a mejorar el sueño, favoreciendo su inicio y mantenimiento.
- **Intervenciones psicológicas,** que pueden estar orientadas al manejo y modificación de pensamientos o conductas que mantienen o propician el insomnio.
- **Medicación.** Los hipnóticos son los fármacos que se utilizan para el tratamiento del insomnio y es el último recurso si no se responde ni a las medidas de higiene del sueño ni a las intervenciones psicológicas. El médico de familia es el profesional sanitario indicado para prescribir al paciente el fármaco más conveniente, el tiempo necesario y advertir de los posibles efectos secundarios

Para combatir el insomnio, existe un remedio muy eficaz: la [melatonina](#), que se conoce como la hormona del sueño, aunque realmente es la hormona de la oscuridad, ya que induce el sueño cuando se detecta oscuridad ambiental.

PUBLICIDAD

¿Qué es y para quién está indicado?

La melatonina es una [hormona](#) segregada por una glándula endocrina que es fundamental para la regulación del sueño. Se trata del compuesto fundamental de las pastillas que se encuentran en el mercado para combatir la dificultad para dormir. Pero sus beneficios van más allá, ya que tiene propiedades antioxidantes y fortalece el sistema inmunológico.

La doctora **Ainhoa Álvarez**, coordinadora del grupo de trabajo de Insomnio de la SES, explica a este portal que esta hormona se puede utilizar tanto en la población infantil como en la adulta.



Melatonina: cuál es el secreto de su éxito, como actúa y por qué la llaman 'hormona vampírica' / FREEPIK

Con la edad, "la producción de melatonina es menor y se ha visto que tiene menos efectos secundarios que otro tipo de fármacos que se utilizan para conciliar el sueño".

Sin embargo, en el caso de los niños, se puede utilizar en aquellos con **problemas de neurodesarrollo**, ya que tienen una menor producción de melatonina, por lo que es un tratamiento idóneo para este tipo de pacientes, siempre que esté indicado por un profesional sanitario.

La melatonina tiene dos usos, "como crono regulador, para que cada 24 horas nos entre el sueño, generalmente, durante la fase oscura del día, y otro como hipnótico, de liberación inmediata, para inducir al sueño".

¿Para qué pacientes está desaconsejada la melatonina?

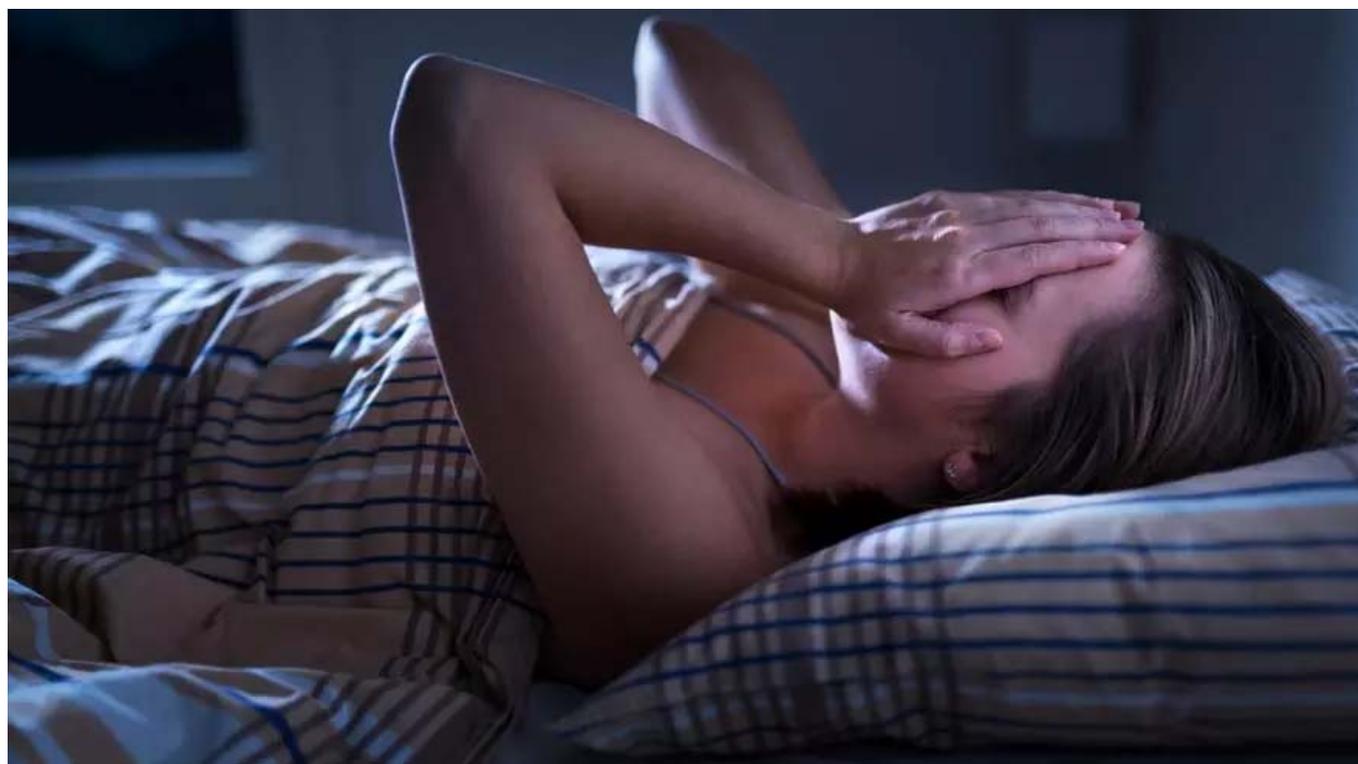
Los pacientes con otro tipo de trastornos del sueño como, por ejemplo, insomnio comórbido con [depresión](#) o [trastorno bipolar](#), "no es el fármaco ideal, ya que no va a tener la eficacia esperada".

La melatonina es una hormona que se produce entre las ocho y las nueve de la noche, por lo que no se debe tomar si la persona se ha despertado a mitad de la noche. Además, está contraindicada en aquellas personas con hipersensibilidad al principio activo o a alguno de los excipientes.

La pregunta del millón: ¿realmente funciona?

Es importante aclarar que la melatonina no es una pastilla para dormir, sino para conciliar el sueño. Pero, tal y como resalta la doctora, sí funciona para regular el sueño. "La melatonina es un buen crono regulador y en ocasiones funciona como hipnótico, pero no es una pastilla mágica para dormir ocho horas del tirón".

La melatonina cumple una función fundamental para reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño, y su efecto beneficioso se obtiene tomando 1 mg.



Los jóvenes y las mujeres fueron los que más sufrieron insomnio.

Esta hormona se produce por la noche por la glándula pineal, que se ubica en el centro del cerebro cuando los niveles de serotonina están sumamente concentrados. Pero, atención, su producción solo está estimulada por la oscuridad.

Su secreción aumenta al anochecer y alcanza su pico máximo entre las dos y las cuatro de la madrugada. Durante la segunda mitad de la noche, se reduce gradualmente a medida que se acerca el amanecer, entre las siete y las ocho de la mañana.

¿Durante cuánto tiempo se puede tomar melatonina?

La melatonina se encuentra disponible en dos formatos:

- Complemento alimenticio
- Fármaco

La melatonina es segura para la salud, pero se recomienda que, en el caso de complemento alimenticio en niños, no se prolongue "más allá de las cuatro semanas, a no ser que sea bajo estricto control médico".

En el caso de niños con problemas de neurodesarrollo, "se ha comprobado que no hay ningún tipo de problema si se toma durante dos años seguidos".

Respecto a los adultos, tanto en complemento alimenticio como en fármaco, hay estudios que **han evidenciado que no tiene ningún tipo de efecto secundario** si se alarga durante todo un año, pero "es verdad que en la ficha técnica siempre se indica que no está recomendado un uso superior a los tres meses".



Una farmacéutica con mascarilla despacha en una farmacia. / EP

¿Necesita receta médica?

La melatonina de uso médico sí necesita de prescripción médica, así como un control del facultativo, en cuanto al tiempo que se debe tomar y si se opta por una de liberación prolongada o inmediata. "Pero, muchas veces se vende sin receta médica porque **no está financiada por la Seguridad Social**, y es una de las quejas principales del sector".

No obstante, hay **otras opciones de venta libre**, que son los complementos dietéticos. Aunque la doctora Álvarez recomienda "que siempre esté aconsejada por un profesional sanitario y que haya un control médico".

¿La melatonina genera dependencia?

Según la evidencia actual, y como recalca la coordinadora del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño, la melatonina no genera dependencia.

Te puede interesar

NEUROLOGÍA

¿Qué es el síndrome de las piernas inquietas, que no deja dormir a dos millones de españoles?

CARDIOLOGÍA

Ser optimista, dormir bien y respirar aire puro, el nuevo tratamiento para prevenir un infarto

ENDOCRINO Y NEUROLOGÍA

¿Has probado a tomar pastillas de magnesio para dormir mejor? Esto es lo que dice el médico



- "Se ha demostrado que **no produce dependencia** y esa es, principalmente, una de las ventajas de este tipo de fármacos".

TEMAS

[RESPONDE EL DOCTOR](#)
[SUENO](#)
[INSOMNIO](#)
[DORMIR](#)
[FARMACOLOGÍA](#)

Comenta esta noticia



(https://www.essencesmartcare.com/es/)



(https://www.geriaticarea.com/)



Revista digital del sector sociosanitario (/)

Actualidad (https://www.geriaticarea.com/categorias/actualidad/)

Policlínica Gipuzkoa presenta sus avances en el tratamiento del Alzheimer

Septiembre, 2024 (https://www.geriaticarea.com/2024/09/16/policlinica-gipuzkoa-presenta-sus-avances-en-el-tratamiento-del-alzheimer/)



(https://www.amavir.es/)

Gurutz Linazasoro, neurólogo de Policlínica Gipuzkoa, ofrecerá el miércoles, 18 de septiembre, una conferencia en la que se darán a conocer los avances de los cuatro ensayos clínicos anti-alzheimer en los que trabaja el equipo de Terapias Avanzadas en Alzheimer y Parkinson de Policlínica Gipuzkoa.

El neurologo de Policlínica Gipuzkoa (Grupo Quirónsalud), Gurutz Linazasoro, ofrecerá en el Salón de Plenos del Ayuntamiento de Donostia a las 18:30 horas la conferencia «La vanguardia en el tratamiento del Alzheimer».

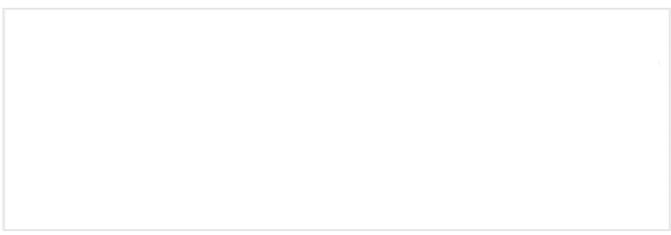
El neurologo de Policlínica Gipuzkoa (Grupo Quirónsalud), Gurutz Linazasoro, ofrecerá en el Salón de Plenos del Ayuntamiento de Donostia a las 18:30 horas la conferencia «La vanguardia en el tratamiento del Alzheimer» para el conocimiento de los avances de los cuatro ensayos clínicos.

*Alzheimer» en la que de detallará de estos cuatro ensayos clínicos, que se encuentran en diversas fases de desarrollo y tienen como objetivo **evaluar la eficacia de nuevos fármacos destinados a ralentizar la progresión del Alzheimer.***



Durante suconferencia, Linazasoro explicará los avances de los ensayos clínicos con cuatro nuevos fármacos anti-alzheimer

Gurutz Linazasoro recalca la **importancia del diagnóstico precoz del Alzheimer**, incluso antes de que aparezcan los síntomas de pérdida de memoria o conducta. En este sentido, los fármacos en desarrollo buscan **eliminar los depósitos de proteínas amiloides** en el cerebro, y «*si se logra intervenir en fases tempranas, se podría prevenir o retrasar significativamente el desarrollo de los síntomas*», asegura el neurólogo de Policlínica Gipuzkoa.



Durante la conferencia, Linazasoro explicará cómo avanzan los ensayos clínicos con **cuatro nuevos**

... de estilo de vida para reducir el riesgo de sufrir ... sus avances en el tratamiento de Alzheimer ...

los datos obtenidos serán clave para determinar la efectividad de los fármacos y de esta forma mejorar la prevención y ralentización del Alzheimer de los cuatro ensayos clínicos: **Newsletter**

TDE.AT.

El Mes del Cerebro arranca hoy un ciclo de actividades para concienciar sobre su cuidado

Hasta el 20 de octubre se organizan en la capital cinco acciones centradas en informar y prevenir enfermedades neurológicas



La concejala y la neuropsicóloga, en la presentación de las actividades.

Viernes, 13 de septiembre 2024, 12:13

Comenta



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 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», explicó la concejala de Familia, Inclusión e Igualdad, Paola Laynez, quien añadió 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».

«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», expuso Laynez.

A su lado, la neuropsicóloga Teresa Ramírez García, representante de la asociación que preside la doctora Teresa García, afirmó que «cuidar el cerebro debe ser una obligación para todos». «Muchas veces no nos damos cuenta de su importancia para nuestra vida», manifestó. 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, ya que «el 40% de estas enfermedades podría evitarse con hábitos de vida saludables».

Precisamente, es el objetivo del Mes del Cerebro. «Queremos compartir hábitos para que la sociedad los incorpore a su día a día y evitar desarrollar una enfermedad neurológica», señaló. Pautas como alimentación saludable, actividad física y vida social.

Temas Ayuntamiento de Almería

 Comenta

 Reporta un error

[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.

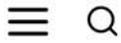
0 seconds of 35 seconds Volume 90%

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.



Portada Medios Empresas Salud Valores Agencias

SALUD

Formación

Servicios ▾



Español ▾

La Migraña afecta a 1 de cada 7 personas en el mundo

septiembre 13, 2024 · Tiempo de lectura: 1 min



Ángel Zamarriego

Más de 5 millones de personas en España sufren migraña, la principal causa de



discapacidad entre adultos menores de 50 años.

La Migraña, una enfermedad que afecta a 1.100 millones de personas en todo el mundo, incluyendo a más de 5 millones de afectados en España. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), la migraña es la primera causa de discapacidad entre adultos menores de 50 años y afecta especialmente a mujeres, siendo tres veces más común en ellas que en hombres.

En España, más de 1,5 millones de personas padecen migraña crónica, es decir, experimentan dolor de cabeza durante más de 15 días al mes. Sin embargo, solo el 56% de los pacientes ha recibido un diagnóstico formal, y más del 50% se automedica, lo que contribuye a la cronificación de la enfermedad.

El Dr. Pablo Irimia, de la SEN, subraya la importancia de un diagnóstico precoz para evitar la cronificación de la migraña, que es hasta seis veces más discapacitante que la episódica. A pesar de los avances en tratamientos, como los anticuerpos monoclonales y los nuevos fármacos orales, el reto principal sigue siendo reducir el infradiagnóstico y mejorar el acceso a tratamientos preventivos y de control.

Cada año, 180.000 personas en España desarrollan migraña, afectando significativamente a su vida personal, social y laboral. La SEN insiste en la necesidad de buscar atención médica para mejorar la calidad de vida de quienes padecen esta enfermedad.

Comparte en redes     

MIGRAÑA

LAS MÁS LEÍDAS





Sociedad

[NATURAL](#) / [BIG VANG](#) / [TECNOLOGÍA](#) / [SALUD](#) / [QUÉ ESTUDIAR](#) / [UNIVERSO JR](#) / [FORMA](#) [SUSCRÍBETE](#)

de discapacidad entre adultos menores de 50 años, principalmente mujeres.



AGENCIAS

12/09/2024 07:35

Madrid, 12 sep (EFE).- 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).









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

Enganchados a la pastilla

Jordi Juan

5-7 minutos

15/09/2024 00:05 Actualizado a 15/09/2024 00:16

Como el domingo es un día que invita a la reflexión, déjenme que les escriba hoy de un tema que está cada vez más presente en todas las conversaciones y afecta a miles de personas: la falta de sueño. Si cogemos el caso de España, el 48% de su población no duerme bien, según la Sociedad Española de Neurología. El problema nace cuando la falta de sueño se quiere resolver mediante el uso de fármacos, y nace una dependencia peligrosa para la salud.

Así lo ponía de manifiesto esta misma semana, la Alianza del Sueño, un grupo compuesto por sociedades científicas y profesionales de la salud, que alertaron en el Congreso del uso masivo que se está haciendo de las benzodiacepinas que generan efectos adversos, como pérdida de memoria o de reflejos y toda clase de trastornos neuronales. Además, si se toman durante mucho tiempo pierden todo su efecto. Como informaba Celeste López este mismo martes en *La Vanguardia*, [los españoles consumen cien veces más benzodiacepinas que los alemanes](#), según la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes. Parece como si en España hubiera una cierta propensión a resolver este problema solo a base de recetar tranquilizantes.





La falta de tiempo de los médicos llevan a recetar hipnosedantes para combatir los problemas de sueño y mantenerlos largo tiempo

Yulia-Images / Terceros

El mismo director general de Tráfico, Pere Navarro, afirmó hace unos días en *El Món a Rac1*, que la causa principal de los accidentes de tráfico -que, por cierto, están aumentando-, son las distracciones. Y apuntó directamente al consumo de estas sustancias para evitar el sueño.

Hay muchas teorías sobre las causas de estos problemas relacionados con el insomnio, que afectan también a niños y adolescentes. No jugaremos aquí a dar pinceladas de sociología apuntando a la influencia de las redes sociales, la inseguridad económica o laboral. El número de personas con trastornos psicológicos ha aumentado en los últimos años y no todo es culpa de la covid. De lo que se trata es de advertir que hay mucha gente que sin una pastilla es incapaz de dormir, y esta dependencia es fatal. Como se ha dicho esta semana en el Congreso, se tendría que poner freno a la prescripción indiscriminada de fármacos y buscar alternativas naturales. Fácil de escribir y difícil de llevar a la práctica.



vamos en serio,
vamos en equipo



Trabajar en equipo es avanzar en
Corresponsabilidad



LACIANA DIGITAL

« Soy ganadero y todos mis residuos se usan como abono.
Con mi plan de gestión controlo el destino de cada salida
para que se use como fertilizante. »



OPTICALACIANA

Alzheimer Laciana organiza actividades en torno al Día Mundial del Alzheimer: “Tu luz. Mi recuerdo”

Como todos los años, la asociación organiza varios eventos con la finalidad de visibilizar esta enfermedad



Día Mundial del Alzheimer. / RTVE



Por **Sergio Carro**

16 Sep 2024 - 18:22

Lectura: 2 minutos, 49 segundos

AFADLA, la [Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias de Laciana](#), dedica su actividad a la atención integral del enfermo de Alzheimer u otras demencias, así como el apoyo a los familiares y entorno cercano. El colectivo, ubicado en las antiguas escuelas de la MSP de Villaseca, y que ha desarrollado algunas actividades en el salón parroquial del Caboalles de Arriba, y en las instalaciones de la residencia “El Roble” de Caboalles de Abajo, busca a través de la intervención no farmacológica (TNF), mejorar la calidad de vida del enfermo y su familia.

En la actualidad, **brindan apoyo a varias personas de la comarca**, luchando constantemente por alcanzar la excelencia en su labor. Algunos de los colaboradores que han facilitado el trabajo a la asociación, son Obra Social Caja España-Duero, Obra social La Caixa, Ayuntamiento de Villablino, Ayuntamiento de Cabrillanes, además de la colaboración de la población general con sus donaciones. También han conseguido algunas cuantías de la Diputación de León para mejorar el Centro Terapéutico Alzheimer Laciana.

Y con motivo de **Día Mundial del Alzheimer han querido visibilizar un trastorno cerebral** que destruye lentamente la memoria y la capacidad de pensar. Sin ir más lejos, según la Sociedad Española de Neurología, **se calcula que más de 800.000 personas padecen Alzheimer en España**, diagnosticándose cada año en España unos 40.000 nuevos casos. Además se estima que **el 80% de los casos de Alzheimer** que aún son leves están **sin diagnosticar**.

En España, la SEN calcula que el coste medio de un paciente con Alzheimer oscila entre 17.100 y 28.200€ por paciente y año. Un coste, que aumenta con el empeoramiento cognitivo, llegando hasta los **41.700€ en los casos graves** y, en los que una parte de los pacientes precisan institucionalización. Teniendo en cuenta todos los niveles de gravedad, la SEN apunta que el coste total en España del tratamiento del Alzheimer, en pacientes mayores de 65 años, es de unos 10.000 millones de euros anuales, lo que viene a representar el 1,5% del producto interior bruto nacional.

Dr. **Juan Fortea, Coordinador del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN)** decía hace un par de días en medios de comunicación que “la enfermedad de Alzheimer es la primera causa de demencia

lo deberías viajar sin este
rutador WiFi portátil
mundial (sin contrato)

Publicidad Ryoko



Este brillante invento
japonés traduce
instantáneamente idiom...

Publicidad Poliglu



Agencia EFE

Seguir

21.7K Seguidores



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

Historia de Agencia EFE • 4 día(s) • 3 minutos de lectura



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

Madrid, 12 sep (EFE).- Más de 5 millones de personas sufren migraña en España, de los cuales solo la mitad ha recibido un diagnóst Comentarios

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.



eupry.com/automated/compliance

WiFi temperature data logger - For GMP Biotec...

Publicidad

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

Contenido patrocinado



Meliá Hotels

La mejor época del año para conocer Reino Unido. Consigue hasta un 30% dto

Publicidad



Blinkist

La regla de los 3 minutos: cómo un libro cambió mi vida

Publicidad

Más para ti

 Comentarios

El retraso en el diagnóstico de la migraña es superior a los seis años

Por Sen

2024



MADR

El retraso en el diagnóstico de la migraña es superior a los seis años en España en una enfermedad que afecta a más de 10 millones de españoles y a uno de cada siete personas en todo el mundo, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Con motivo de la celebración el 12 de septiembre del Día Internacional de Acción contra la Migraña, la SEN recordó que esta enfermedad es la sexta más prevalente del mundo, ya que afecta a más de 1.100 millones de personas. Además, es la segunda causa de discapacidad y la primera en mujeres jóvenes.

En España, según datos de esta sociedad científica, más de cinco millones de personas tienen esta enfermedad y, además, más de 1,5

millones la padecen en su forma crónica, es decir, sufren dolor de cabeza más de 15 días al mes. La migraña es, también, la primera causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años y más del 50% de las personas que la padecen presentan un grado de discapacidad grave o muy

De hecho, el doctor del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, el doctor Pablo Irimia, "la migraña es una enfermedad frecuente que reduce de forma significativa la calidad de vida de los pacientes, aumentando el riesgo de otras enfermedades como el infarto de miocardio, ansiedad, depresión, insomnio, etc.- y tiene un enorme impacto social / la pérdida de productividad que genera".

SIN D

Sin embargo, al enorme impacto que tiene esta enfermedad, en la SEN estimamos que más de un millón de personas están aún sin diagnosticar y que cerca de un 25% de los pacientes con migraña no están recibiendo el tratamiento adecuado.



Millones con IA

Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 100 euros 20 veces!

Como resultado de esta falta de diagnóstico son muchos los pacientes los que o se automedican o no están recibiendo el tratamiento adecuado.

Más del 50% de las personas que padecen migraña se automedica con analgésicos sin receta a pesar de que tanto la automedicación como el uso excesivo de medicación para la sintomatología de la migraña son las principales causas de la cronificación de esta enfermedad.

Leer más: [Baleares tiene la segunda tasa más alta de abandono escolar temprano, con un 18%](#)

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.

ENFERMEDAD CRÓNICA

A este respecto, el doctor Pablo Irimia destacó que "aunque la migraña es una enfermedad que no tiene cura, con un correcto tratamiento y seguimiento de la enfermedad, la gran mayoría de los pacientes pueden lograr importantes mejorías en su calidad de vida".

"Pero lo más importante es que, con un correcto diagnóstico y tratamiento precoz de la enfermedad podremos evitar que la enfermedad se cronifique, algo de especial relevancia ya que la migraña crónica produce hasta seis veces más discapacidad que la migraña episódica y los pacientes con migraña crónica suelen tener una peor respuesta ante los distintos tratamientos", agregó.

Por ello, remarcó el neurólogo, "la falta de un diagnóstico adecuado de los pacientes con migraña es el principal problema al que nos enfrentamos actualmente. Es necesario que tanto médicos como pacientes se conciencien sobre la importancia de buscar y obtener ayuda médica para tratar de reducir las tasas de infradiagnóstico y de infratratamiento de la migraña en España".

De hecho, señaló, "todos debemos entender que la migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza. Es una enfermedad que produce episodios recurrentes de dolor intenso, que es muy discapacitante y que además, es una enfermedad que puede ser de difícil manejo y que

tiende a empeorar si no se trata adecuadamente. Por lo que en ningún momento se debe de banalizar esta enfermedad".

Cada en mu 5% de	180.000 personas comienzan a desarrollar esta enfermedad. Además, esta patologi . La SEN estima que afecta al 18% de las mujeres y al 9% de los hombres, así corr	¿cuenta ente al
------------------------	--	--------------------

- Te recomendamos -

nes de IKEA.

1 la mejor calidad para que nada te quite el sueño.

En IKEA bajamos los p

Diseña tu nueva cocina c
contacto IKEA

de

on IA

de Madrid: ¡La IA multiplica 200 euros 20 veces

Millones con IA

Millonaria de Madrid: ¡I
al día!

20 veces

descansar

enemos todo para tu descanso por muy poco

Cuenta NÓMINA

Disfrútala sin comisione
0% y TAE 0%)

es (TIN



¿Problemas de erección?

Nuevo Berlingo

Haz ahora nuestro test gratuito y descubre si tienes disfunción eréctil Térmico o eléctrico, con 4000L de maletero y máxima tecnología.

Servimedia



La depresión puede contribuir a cronificar la migraña entre quienes padecen ambas patologías

📅 10/09/2024 👤 SD

De los cinco millones de personas que padecen migraña en España, según la Sociedad Española de Neurología, entre el 10 y el 50 % presentarán también depresión. Además, la prevalencia de depresión entre quienes viven con migraña es aproximadamente dos veces más alta que en aquellos que no padecen esta enfermedad.

La población con migraña episódica o crónica presenta cinco veces más probabilidades de sufrir síntomas de depresión, probabilidad que aumenta a medida que se incrementa la frecuencia de las crisis. En concreto, las personas con migraña crónica, más de 15 días de dolor al mes, tienen el doble de probabilidades de sufrir depresión que las que padecen migraña episódica.

La depresión es una de las principales comorbilidades de las enfermedades neurológicas, que empeora, además, la percepción del afectado sobre su calidad de vida. También se asocia a una mayor frecuencia de crisis de dolor de cabeza, especialmente si va acompañada de ansiedad. Las personas con migraña que además sufren depresión tienen más probabilidades de cronificar su migraña, pasando de experimentar migraña episódica a crónica.

Migraña y depresión, una relación bidireccional que aumenta el riesgo de suicidio

La depresión también puede preceder a las enfermedades neurológicas y suponer un factor de riesgo para su desarrollo. En muchos casos, la relación es bidireccional. La migraña aumenta el riesgo de depresión, pero la depresión también aumenta el riesgo de migraña: padecer un trastorno depresivo grave es un factor que puede servir para predecir que el paciente va a experimentar su primera crisis de migraña en los próximos dos años. Por otra parte, el 60 % de las personas con depresión padecerán cefalea.

Según varios estudios, existe un mayor riesgo de suicidio en personas con enfermedades neurológicas como la migraña, y esta ideación suicida aparece en la etapa próxima al diagnóstico, ante sintomatología invalidante, y/o entre quienes presentan comorbilidad psiquiátrica, sobre todo, depresión. Así, la ideación suicida en las personas con migraña se relaciona con una mayor frecuencia e intensidad de las crisis de dolor de cabeza. Además, las personas menores de 30 años que padecen migraña presentan cuatro veces más probabilidades de tener ideación suicida a lo largo de su vida que las mayores de 65 años.

Día mundial de Acción contra la Migraña

por Ana De Miguel Reinoso | Sep 12, 2024 | Día de..., Discapacidad cognitiva, Discapacidad orgánica | 0 Comentarios



Hola Titánicos, cada 12 de septiembre se celebra el día mundial de Acción contra la Migraña, con el objetivo de concienciar sobre esta patología incapacitante, que afecta a más de 5 millones de personas en España.

Se trata de una dolencia que afecta a miles de personas en el mundo, caracterizado por dolores de cabeza y cefaleas.

¿Sabías que la migraña es muy frecuente y afecta a una de cada cinco mujeres, a uno de cada 16 hombres y a uno de cada 11 niños.

De acuerdo a la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, se cataloga a la migraña entre una de las veinte enfermedades más incapacitantes en todo el mundo

Más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología

(SEN) la migraña afecta en España a más de 5 millones de personas.

De los cuales más de un 70% presenta una discapacidad grave y un 14% una discapacidad moderada.

Además, en España, 1,5 millones de personas padecen migraña crónica, llamada así cuando los pacientes experimentan dolor de cabeza 15 o más días al mes.



La migraña crónica condiciona una disminución de la productividad, alteración de la calidad de vida y una discapacidad cuatro a seis veces mayor que la migraña episódica.

¿QUÉ ES LA MIGRAÑA?

La migraña es una enfermedad neurológica que afecta a más de cinco millones de personas en España.

Más de un 70% presenta una discapacidad grave y un 14% una discapacidad moderada.

Además, en España, 1,5 millones de personas padecen migraña crónica. Los pacientes experimentan dolor de cabeza 15 o más días al mes

Hay que dejar claro que ni todos los dolores de cabeza son migrañas, ni todas las migrañas cursan con dolores de cabeza.



La cefalea o dolor de cabeza es una de las formas más comunes de dolor. Aunque su causa es desconocida, el dolor que la produce se debe a una **dilatación de las arterias situadas en el cráneo.**

*Una migraña es un **dolor de cabeza de recurrente, pulsátil e intenso** que habitualmente afecta a un lado de la cabeza, aunque puede afectar a ambos.*

El dolor empieza repentinamente y puede estar precedido o acompañado de síntomas visuales, neurológicos o gastrointestinales.

¿CUALES SON LAS CAUSAS PRINCIPALES DE LA MIGRAÑA?

Las causas exactas de las migrañas se desconocen, aunque se han estudiado varias teorías.

Las causas desencadenantes son difíciles de identificar y diferentes en cada personas, pero las más frecuentes son:

- Herencia.

- Edad.
- Estrés y ansiedad.
- Hormonas
- Ingestión de alcohol y dieta
- Falta o exceso de sueño.
- Factores medioambientales.



CRONIFICACIÓN DE LA MIGRAÑA

Una migraña **puede reaparecer de manera crónica** si el paciente no toma las medidas adecuadas para contrarrestar sus efectos.

Cerca de un 3% de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica cada año, mientras que un 6% pasa de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia.

Algunas de las causas que pueden provocar esta cronificación son las siguientes:

- Automedicación.
- Consumo excesivo de analgésicos.
- Falta de diagnóstico y tratamiento.
- Sobrepeso y [obesidad](#).
- [Trastornos respiratorios del sueño](#), como la apnea del sueño.
- [Depresión](#), estrés y ansiedad.



¿CUALES SON LOS SÍNTOMAS MAS SIGNIFICATIVOS DE LA MIGRAÑA?

Alrededor del 20% de las personas manifiestan síntomas que aparecen unos 10-30 minutos antes de iniciarse el dolor de cabeza (periodo denominado aura o prodromo).:

- Depresión
- Irritabilidad
- Inquietud
- Náuseas
- Falta de apetito,

Un porcentaje similar de personas:

- Pierde la [visión en un área específica](#)
- Perciben luces dispersas o centelleantes

Y por último, con menos frecuencia, otras personas sufren una distorsión de las imágenes.

¿CUALES SON LAS DIFERENTES ETAPAS QUE TIENE LA MIGRAÑA?

Síntomas premonitorios (pródromos):

Aparecen entre dos horas y dos días antes de iniciarse el dolor. Algunos de estos síntomas son cansancio, dificultad para concentrarse, aumento del apetito, bostezos y retención excesiva de líquidos.

Estos síntomas aparecen en un 60% de los pacientes.

Aura:

Son los síntomas neurológicos transitorios, que provocan alteraciones en la visión en la mayoría de los casos y, en menor medida, de sensibilidad o del lenguaje.

El aura sólo se da entre el 15 y el 20% de los pacientes con migraña, y tiene una duración entre 10 y 30 minutos.

Dolor:

Se suele presentar como una molestia leve de cefalea que se va incrementando en intensidad. Tiene una duración de entre cuatro y 72 horas, aunque sólo una sexta parte de los pacientes la sufren durante más de 48 horas.

Fase de resolución o de "resaca" (postdromos):

El dolor provocado por la migraña va desapareciendo, aunque el 80% de los afectados afirma encontrarse mal tras el episodio de dolor intenso. Su duración es variable: desde pocas horas hasta varios días.

PREVENCIÓN:

Puesto que no están claras cuáles son las causas concretas de una migraña, resulta difícil determinar



una forma de prevenirla.

Sin embargo, se pueden seguir unas recomendaciones relacionadas con algunos de los síntomas frecuentes de los pacientes que sufren migraña, de forma que las probabilidades de que aparezca sean más bajas:

- **Dieta:** Entre los alimentos que actúan como posible desencadenante se encuentran el alcohol, la comida china, los ahumados, el chocolate, los frutos secos, los cítricos o la cafeína.
- **Higiene del sueño:** mantener unos hábitos de sueño saludables, descansando las suficientes horas y con un horario constante, puede evitar un episodio de migraña.
- **Nivel de hormonas:** Las variaciones de estrógenos que pueden provocar, por ejemplo, los anticonceptivos pueden empeorar los episodios de migraña.



Espero que os haya gustado o parecido interesante este artículo, en tal caso no dudéis en compartirlo con otros Titanes que penséis que les puede servir de ayuda, para así poder dar visibilidad a esta enfermedad entre todos y ayudar a más [Gente Titánica](#).

Aunque esta información ha sido revisada y contrastada, el contenido es meramente orientativo y no tiene valor terapéutico ni diagnóstico.

Desde Somosdisca te recomiendo que, ante cualquier duda relacionada con la salud, acudas directamente a un profesional médico del ámbito sanitario que

corresponda.

Fuente: www.somosdisca.es

Puedes seguirnos a través de:



Categorías

Síguenos



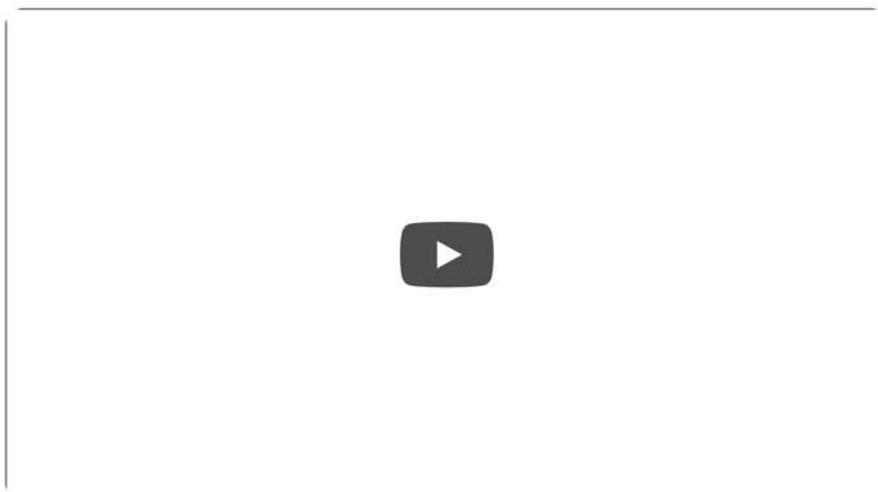
Entradas recientes

- Día mundial de la Cardiología Intervencionista 2024
- Día Europeo de la Salud Prostática 2024
- Día Mundial de la Dermatitis Atópica 2024
- Día Mundial del Linfoma 2024
- Linfoma no Hodgkin

Día de...

septiembre 2024

L M X J V S D



Tráiler | Premonición



El Extraordinario
2,03 K suscriptores

Suscribirse

👍 0



🔗 Compartir



23 visualizaciones hace 3 días Premonición

El periodista Abel Uribe llega a la localidad secreta de Serén en busca de información sobre Amir, un líder de la Resistencia frente al régimen establecido en Valdemar. ¿Quién era ese hombre ...más

Los comentarios están desactivados. [Más información](#)

Premonición

El Extraordinario - 1/1



Tráiler |
Premonición
El Extraordinario

Todos El Extraordinario Relacionados



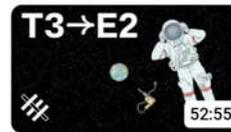
Al otro lado |
Simulacro | E10
El Extraordinario
1,3 K...



Lao Tse - El Arte
de no Intentar
After Skool ✓
771 K...



3 mentiras de la
psicología...
TEDx Talks ✓
281 K...



Ruido | La F*
Condición...
El Extraordinario
129 visualizaciones...



LLEVAS AÑOS
COMPRANDO...
Basquecraft ✓
399 K...



Un mundo de
mentiras |...
El Extraordinario
3,4 K...

OpenAI o1 y
cómo logró qu...
Platzi ✓
188 K...
Nuevo

Aquí termina el
mundo |...
El Extraordinario
1,2 K...

MayaGate |
Simulacro | E9
El Extraordinario
939 visualizaciones...

Música para el
trabajo - Mezcl...
Chill Music Lab ✓
1,1 M de...

"EL
PENSAMIENTO...
Aladretres
65 K...

Legendario baño