

**Bebé e infancia**[Embarazo](#)[Bebés y etapas](#)[Infancia y familia](#)[Escuchar](#)

## Melatonina para niños, ¿sí o no? Esto es lo que dicen expertos en sueño y pediatras

Los especialistas están preocupados por el uso y abuso de los suplementos de melatonina en los menores, ya que tiene múltiples efectos y debería estar limitado a cuatro semanas y siempre bajo control médico

Por [María Huidobro González](#) | 17 de septiembre de 2024



Imagen: [Ron Lach Ron Lach](#)

En torno a un 30 % de los menores españoles tiene dificultades para mantener o conciliar el sueño a lo largo de su desarrollo. A muchos les cuesta dormirse (insomnio de inicio) y no son pocos peques los que muestran rechazo a irse a la cama o no quieren ir solos, entre otros trastornos del sueño. **Ante este tipo de problemas, instaurar [rutinas de higiene del sueño](#) es lo idóneo y recomendable. Sin embargo, cada vez hay más padres y madres que prefieren solucionar el problema dando a sus hijos gotas o gominolas de melatonina** para que se duerman rápido. A continuación, se explica qué es la melatonina, los efectos que tiene y qué dicen los expertos sobre su uso en niños.

### Qué es la melatonina

[Índice](#)[Recursos relacionados](#)[Compartir](#)

debido a la actividad de un reloj circadiano localizado en el hipotálamo. Tiene relación con otras hormonas, como la serotonina (es necesaria para producir melatonina) y la hormona del crecimiento (la melatonina estimula su secreción).

La conocida como **hormona del sueño se ve muy alterada por la luz**. Su presencia en la sangre varía durante el día: su secreción aumenta poco después del anochecer, alcanza su pico máximo entre las dos y las tres de la madrugada y disminuye durante la segunda mitad de la noche. Pero también la luz artificial altera su síntesis, de ahí que se recomiende [no dormir con pantallas](#).

Además, la cantidad de melatonina **no es constante a lo largo de la vida**. Su producción comienza a los tres o cuatro meses de edad; por eso hasta los seis meses, en general, no deberíamos decir que nuestro hijo tiene insomnio o dificultad para dormir. Sus niveles se van incrementando a lo largo de la infancia, hasta alcanzar el máximo entre los 8 y los 10 años. Pasados los 40-45 años empieza a disminuir y, en mayores de 70, los niveles no superan el 10 % de los que teníamos antes de la pubertad.

## Para qué sirve la melatonina

La melatonina principalmente **regula el ciclo vigilia-sueño**. Regula el sueño, por lo que hace de hipnótico para facilitar la conciliación del sueño, y tiene un efecto cronoregulador, pues ajusta los ritmos circadianos.

Entre los **efectos no cronobióticos** de la melatonina destaca que esta neurohormona tiene un papel fundamental en la defensa contra el estrés oxidativo y en la producción y regulación de la actividad de antioxidantes. Presenta importantes efectos sobre el sistema inmunológico debido a sus propiedades inmunoestimulantes y antiinflamatorias, además de efectos antitumorales. Tiene relación con la regulación de masa corporal, la eficiencia digestiva, la tasa metabólica... Cada vez hay más estudios que asocian la melatonina con enfermedades neurodegenerativas, autoinmunes, endocrinas y oncológicas. Es decir, la melatonina actúa en casi todos los órganos de nuestro cuerpo.

### 👉 No se conocen efectos a medio o largo plazo



Imagen: [Artem Podrez](#)

**“Hay que tener cuidado cuando administramos melatonina a los niños, porque los efectos son menos conocidos y puede tener efectos a largo plazo que no conocemos todavía”**. Así de rotundo se expresa Fernando Martín del Valle, neuropediatra del Hospital Pediátrico del Niño Jesús (Madrid) especializado en trastornos del neurodesarrollo, TDAH, TEA y trastornos del sueño.

“Cuando administramos melatonina a un niño o una niña, lo hacemos a todo su organismo en desarrollo”, advierte Gonzalo Bin Arbeloa, pediatra coordinador del Grupo de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría



[Índice](#)



[Recursos relacionados](#)



[Compartir](#)

su uso”, apunta.

## Melatonina como medicamento para niños

Los doctores hablan de la melatonina sintética fabricada en laboratorios. No se refieren a la autorizada por la Agencia Europea del Medicamento (EMA) como fármaco (2 mg o más) y que, por lo tanto, **requiere prescripción médica**.

Este **medicamento (melatonina de liberación prolongada)** se emplea en el tratamiento del insomnio en niños y adolescentes de 2 a 18 años con **trastorno del espectro autista (TEA), síndromes genéticos como el síndrome de Smith-Magenis o el de Angelman u otros trastornos del neurodesarrollo**, en los que las medidas de higiene del sueño han sido insuficientes. Es la única indicación expresa del [uso clínico de la melatonina en niños](#).

Pero no cuenta con financiación pública. Se da la circunstancia de que hasta un 80 % de estos pacientes diagnosticados de trastornos del neurodesarrollo pueden presentar trastornos del sueño y este fármaco es parte fundamental del tratamiento de los problemas vinculados con el descanso. De ahí que se reclame su financiación desde el grupo de trabajo de Pediatría de la Sociedad Española del Sueño (SES) junto a la Asociación Española de Pediatría (AEP), la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y de Atención Primaria (SEPEAP), la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) y la Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP).

## Melatonina para niños como complemento dietético

Los especialistas hacen alusión a que hay que tener cuidado con la melatonina que se comercializa **sin receta ni control médico**, es decir, la que se vende como **suplemento dietético** en farmacias, parafarmacias, supermercados, establecimientos de dietética o a través de Internet.

Estos complementos alimenticios tienen mucho éxito, y cada vez más, a tenor de los datos que maneja Iqvia España, que contabiliza más de 260 marcas de productos para favorecer el sueño y la relajación. Según el informe ‘Mercado de complementos alimenticios en la farmacia y tendencias del canal’ (marzo 2024), **los productos para la relajación y ayuda para conciliar el sueño, junto con los multivitamínicos y los probióticos, lideraron la facturación en 2023. Además, reconocen que** las categorías que más aumentan son las de ‘Relajación y sueño’ y, en cuanto a ingredientes, los productos con melatonina han registrado una tasa crecimiento anual del 24 %.



[Índice](#)



[Recursos relacionados](#)



[Compartir](#)

## → ¿Qué contiene?

Este producto en formato de **cápsulas, gominolas (gummies), comprimidos masticables, gotas y hasta como spray oral** contiene un máximo de 1,9 mg de melatonina por unidad (la mayoría son de 1 mg) y se toma 30 minutos antes de irse a dormir para conciliar el sueño con más facilidad.

Y por supuesto, **no solo contienen melatonina**. Estos suplementos cuentan con otros ingredientes como valeriana, camomila, lavanda, melisa, pasiflora, triptófano, magnesio, amapola de California, tila... y hasta vitamina B6 en algunos casos. Además, hay productos de melatonina para veganos, sin lactosa, sin gluten o sin azúcares.

## → Melatonina para niños: desde qué edad

**Sus usuarios lo ven como la alternativa “natural” a los fármacos para el insomnio**, y por eso son muchos los padres y madres que también los dan a sus hijos para que se duerman rápido y del tirón. Y es que entre sus características también están que mejora la calidad del sueño y consigue despertares sin cansancio ni somnolencia.

**Pero no todos estos complementos alimenticios que se comercializan aseguran que están indicados para niños.**

Algunos especifican que son para mayores de 15 o 12 años, y otros para mayores de 3 años o incluso para toda la familia (bebés a partir de seis meses). Destacan que no producen dependencia, no tienen efectos secundarios y algunos advierten que, si pasadas tres semanas no se ha recuperado el sueño, se debe acudir al pediatra.

## ¿Qué opinan los expertos de los suplementos de melatonina para niños?

Existen numerosas publicaciones relacionadas con el uso de melatonina, eficacia, seguridad y efectos secundarios en niños, la mayoría con pacientes con trastornos del espectro del autismo o con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

“Los estudios muestran que la melatonina es **eficaz reduciendo la latencia de sueño y adelantando su inicio**”, detalla el Grupo del Sueño y Cronobiología de la AEP. “Y estos efectos guardan más relación con el momento de administración (efecto cronobiótico) que con la dosis”, concretan sus expertos.

Además, señalan que los **efectos secundarios** más frecuentemente descritos hasta ahora son: somnolencia, mareo, cambios de humor, pérdida de apetito, dolor abdominal, cefalea y dificultad para dormir.

Pero como su utilización no está regulada, ni controlada, no se puede saber exactamente la evolución de sus efectos. No se saben los efectos a largo plazo. Así, **sigue sin existir evidencia** que relacione el uso de la melatonina con el empeoramiento o desarrollo de crisis epilépticas, alteración del desarrollo sexual ([pubertad precoz](#)) y/o interferencia en la secreción de insulina.

## ✓ Con supervisión médica

El desconocimiento de muchos de sus efectos terapéuticos y posibles efectos secundarios a largo plazo es tal, que los pediatras y especialistas en el sueño **siguen desaconsejando su empleo para tratar el sueño de retraso o del insomnio en niños sanos sin una supervisión médica.**



Índice



Recursos relacionados



Compartir



Imagen: [RODNAE Productions](#)

“El uso de melatoninas comercializadas como complemento dietético puede ser menos segura y menos eficaz. No queremos meter miedo. Nos parece un fármaco fabuloso, pero hay que usarlo con precaución, bajo un control médico, en unas condiciones adecuadas de dosis y momentos y con las indicaciones claras”, sostiene Martín del Valle.

Y es que los expertos son conscientes de que se está haciendo “una **utilización excesiva de la melatonina en niños** que nos parece que no lo necesitan o no lo necesitan como primera opción. Y no es inocuo —advierte el neuropediatra—, **es un fármaco, una hormona**. A nadie se le ocurriría comprar corticoides u hormonas tiroideas, porque son naturales. Tiene un perfil de seguridad muy bueno, pero hay que saber cuándo se utiliza y no usarlo como primera opción ante un niño que no duerme”.

### ✓ Recomendaciones de las sociedades científicas

Por tanto, Pin Arboledas recuerda las [recomendaciones básicas de uso](#) que hacen las sociedades científicas:

- **Nunca usar la melatonina como primer elemento del tratamiento.** Utilizarla siempre dentro de un plan de tratamiento que incluya la higiene de sueño, medidas educativas, cuidado del ambiente, la actividad física y la exposición al medio natural.
- **No emplearla más de tres semanas consecutivas.**
- Administrar la melatonina en la **hora adecuada según el reloj biológico de cada niño, del cronotipo y del problema que queramos tratar y con la menor dosis efectiva.** “Tan importante es cuánta doy como cuándo la doy”, puntualiza.
- Usarla siempre **bajo control de un profesional sanitario con experiencia en su uso** y administrar el producto que el profesional recomiende.

### ✓ Con receta médica

Por su parte, Fernando Martín del Valle no solo se dirige a los progenitores: “Queremos que los médicos no lo prescriban sin haber realizado una adecuada historia clínica y haber descartado todos los problemas que puede haber”. Para ello, las [sociedades científicas](#) ven **necesaria la limitación de la libre dispensación de melatonina en formato adaptado a la población infantil**, una exigencia ya trasladada a las autoridades con un escrito, donde también hacen otra solicitud: un **aumento de los controles de calidad y composición** de los complementos de melatonina para niños que garanticen tanto su composición como su biodisponibilidad.

**¿Por qué?** No siguen los mismos controles de seguridad pasa una melatonina comercializada como fármaco. Y para muestra, los resultados de uno de los múltiples estudios que han analizado la composición de melatonina de estos productos para adultos. En esta [investigación](#) publicada en ‘*Journal of Clinical Sleep Medicine*’ (2017) se encontró que el contenido de melatonina oscilaba entre -83 % y +478 % del indicado en la etiqueta, no se cumplía lo declarado en el envase en más de 71 % de los suplementos y un 26 % contenía serotonina. “No están adecuadamente controlados, y si a eso le añadimos que lo estamos utilizando en niños... Es necesario que se realicen más controles de calidad”, concluye el experto.

*Y si quieres saber más, no dudes en consultar nuestra [Guía del bebé Eroski Consumer](#), donde puedes encontrar todas las claves para disfrutar del embarazo y de cada etapa de tu bebé.*

# [Complemento](#)

# [Dormir](#)

# [Melatonina](#)

# [Sueño](#)

Sigue a Consumer en [Instaaram](#). [X](#). [Threads](#). [Facebook](#). [Linkedin](#) o [Youtube](#)



[Índice](#)



[Recursos relacionados](#)



[Compartir](#)

PUBLICIDAD

SALUD Y BIENESTAR

## La infusión que te ayuda a dormir mejor, te relaja y pocas personas toman: uno de los mejores remedios naturales

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, más de cuatro millones de españoles sufren de insomnio crónico. Afortunadamente, hay remedios caseros que ayudan a ponerle fin

[Más directos](#)

COPE emisión nacional

**HERRERA EN COPE**

Con Carlos Herrera





Según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), entre un 25% y 35% de la población adulta padece insomnio transitorio y entre un 10% y un 15%, **más de cuatro millones de españoles, sufren de insomnio crónico.**

El [insomnio](#) afecta al rendimiento normal de una persona y produce una serie de **deficiencias cognitivas y de memoria**, así como problemas de **ansiedad y depresión, hipertensión, diabetes e incluso obesidad** entre otros. De hecho, según la SEN, el estilo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen, además, que **el insomnio sea un trastorno cada vez más común.**

Si consultamos los datos arrojados por un estudio de la [Sociedad Española del Sueño](#), más de la mitad de los ciudadanos duermen mal, frente a los que duermen

Más directos



COPE emisión nacional

**HERRERA EN COPE**

Con Carlos Herrera





 Alamy Stock Photo

El insomnio afecta al rendimiento normal de una persona

Llega un momento en el que es necesario acudir a profesionales que prescriban algún tipo de medicación para poner fin a este problema. Sin embargo, **hay otros, especialmente aquellos que no padecen insomnio grave, que acaban recurriendo a infusiones y tés.**

Estas bebidas están ganando cada vez más popularidad en nuestro país y buscar bebidas de este tipo **para dormir mejor es una de las opciones más socorridas por muchos españoles.**

---

#### TE PUEDE INTERESAR

Más directos



COPE emisión nacional

**HERRERA EN COPE**

Con Carlos Herrera





El fármaco que combate el insomnio y que ayuda a reducir la obesidad: está en muchas casas españolas

## LA INFUSIÓN QUE TE AYUDA A DORMIR MEJOR, TE RELAJA Y POCAS PERSONAS TOMAN

Que pedir ayuda a profesionales es fundamental, pero que a veces existen una serie de remedios naturales que nos pueden ayudar a lidiar con estos problemas o, incluso, ponerle fin, también es un hecho. Y uno de esos remedios es el té de **valeriana**.

Más directos



COPE emisión nacional

**HERRERA EN COPE**

Con Carlos Herrera



PUBLICIDAD

Varios estudios aseguran que el consumo de la valeriana ayuda a reducir el tiempo que una persona tarda en dormirse y también te ayuda a dormir mejor. **La valeriana se caracteriza por sus propiedades sedantes, ansiolíticas y relajantes.** De hecho, otro de los beneficios es precisamente esa acción relajante, que también ayuda a aliviar las tensiones musculares.

También está indicada para aquellas personas con **angustia o ansiedad.**

[Más directos](#)

COPE emisión nacional

**HERRERA EN COPE**

Con Carlos Herrera



PUBLICIDAD

Preparar una infusión de valeriana es muy sencillo: tendrás que llenar una pequeña olla con agua y agregar la raíz de la planta. A continuación **deberás ponerla a fuego medio-bajo y dejarla hervir durante solo diez minutos**. Una vez pasado este tiempo, solo tendrás que bajar el fuego al mínimo y hervir durante otra media hora. O, al menos, hasta que el agua se haya reducido a la mitad.

Cuando haya terminado la cocción, tan solo tendrás que colarla y tomarla. **Puedes endulzarla o agregar miel si no te gusta el sabor.**

[Más directos](#)

COPE emisión nacional

**HERRERA EN COPE**

Con Carlos Herrera



PUBLICIDAD



Más directos



COPE emisión nacional  
**HERRERA EN COPE**  
Con Carlos Herrera





 Alamy Stock Photo

Preparar una infusión de valeriana es muy sencillo

## DIEZ MINUTOS PARA DORMIR MEJOR

Hace unos meses en '[Herrera en COPE](#)', la **especialista en Nutrición María Amaro** desveló otra de las mejores infusiones para relajarnos y tratar de descansar.

Se trata de una infusión no muy conocida y hablamos del té de banana, que aunque no lo creas, puedes prepararlo tú mismo en casa y en solo diez minutos. Amaro apuntó que de té, en realidad, no tiene nada **"porque no tiene teína"**. Para poder hacerlo tan solo necesitaremos una cáscara de plátano. **"Se pone a hervir durante diez minutos, lo dejas reposar y luego añades canela"**, explicó.

Una infusión que **no solo sirve para relajarnos "de manera maravillosa", sino que además tiene altas dosis de potasio y magnesio, que añade triptófano**. "Este es el aminoácido que genera la serotonina y melatonina, las hormonas que hacen que durmamos", apuntó.

Se trata de una infusión que "la gente no lo toma porque uno hay propaganda, la gente no lo conoce, pero es una de las mejores infusiones que podemos tomar para dormir, además de las más sanas".

---

## TEMAS RELACIONADOS

[#Sueño](#) [#insomnio](#) [#Dormir](#) [#salud y bienestar](#)

Más directos



COPE emisión nacional

**HERRERA EN COPE**

Con Carlos Herrera



✉ info@corriendovoy.c (mailto:info@corriendovoy.c  
om om)

S://  
www.  
faceb  
book.c  
om/  
corri  
endo  
voy)  
www.  
insta  
gram  
.com  
/  
corri  
endo  
voy)  
S://  
twitt  
er.co  
m/  
corri  
endo  
voy)

Inicio

Noticias

Entrenamiento

Salud



Material

Carreras

Videos



(https://corriendovoy.com/)

226ERS



## Nace la primera Carrera Popular Día del Ictus

Redacción Corriendovoy | 17/09/2024

**1 CARRERA POPULAR  
DÍA DEL ICTUS · 2024**  
SOCIEDAD ESPAÑOLA  
DE NEUROLOGÍA

carrerapopulardiadelictus.es

**LA PRIMERA CARRERA PARA  
LUCHAR CONTRA EL ICTUS**  
27 de Octubre · Plaza San Juan de la Cruz, Madrid

Carrera 10KM / 5KM      Marcha 5KM

Madrid vuelve a moverse por una buena causa. El próximo 27 de octubre, la Sociedad Española de Neurología...

estrena en la capital la Carrera Popular Día del Ictus, que buscará llenar las calles del corazón financiero de la capital de deporte, salud y esperanza.

Promovida por el Grupo de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, **la Carrera Popular Día de Ictus busca sensibilizar sobre el impacto del ictus en nuestra sociedad**, una de las principales causas de mortalidad y discapacidad en nuestro entorno. Y qué mejor manera de hacerlo que con la práctica deportiva, que se ha comprobado como **clave en la prevención de este riesgo**.

En su primera edición, **la Carrera Popular Día de Ictus constará de dos carreras, de 10 y 5 kilómetros**. Con salida y meta en la plaza San Juan de la Cruz, y en un circuito que discurre por el Paseo de la Castellana, los participantes en los 10 kilómetros realizarán dos giros al trazado (de cinco kilómetros), mientras que el 5K constará de una sola vuelta en el mismo escenario.

Otra manera de ser partícipe de esta fiesta de la salud es **la marcha para realizar caminando**. Con salida unos minutos después de la carrera para no afectar al normal desarrollo de estas pruebas, emularán a los corredores de la distancia corta completando cinco kilómetros por estas arterías principales de la capital, que por un día quedarán libres de vehículos para disfrutarlas haciendo un poco de deporte.

Las inscripciones para la Carrera del Día del Ictus ya están disponibles en todas sus modalidades a través de la web oficial, a un precio de 12,80 euros cualquiera de las dos carreras, y 8,80 euros en el caso de la marcha.

Una buena razón para ponerse las zapatillas, hacer un poco de deporte y que la investigación avance para ayudar a todos los que han sufrido o padecerán un ictus. **Porque todos juntos podemos frenar "el golpe"**.

.

Sigue toda la actualidad de CorriendoVoy en nuestro Instagram (<https://www.instagram.com/corriendovoy/>).

Compartir

*Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.*

Ingmar Bergman

Una publicación de  info residencias.com



SUSCRIBASE AQUÍ GRATIS A NUESTRO BOLETÍN

[Inicio](#) [Actualidad](#) [Innovación](#) [Salud](#) [Opinión](#) [Aula Virtual](#) [El rincón del director](#) [Arquitectura y Residencias](#) [Visto en la Red](#) [Historietas](#)

Sector

## Día del Alzheimer en las residencias de emeis: “Recordar a los que ya no nos recuerdan”



Una persona que padece Alzheimer en una residencia emeis, antes ORPEA. (Foto: emeis)

POR DEPENDENCIA.INFO  
MÁS ARTÍCULOS DE ESTE AUTOR

Martes 17 de septiembre de 2024, 20:48h



Valora esta noticia



Comenta esta noticia

El olvido afecta a 5.000.000 de españoles. Son quienes integran el grupo de enfermos de Alzheimer — 1.200.000 personas—, a los que se suman sus familiares y profesionales a su cargo. Son cifras proporcionadas por [CEAFA](#), la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias, que advierte, además, de que cada siete segundos se produce un nuevo diagnóstico de esta patología en el planeta.

Esta demencia, así lo corrobora la Sociedad Española de Neurología (SEN), se ha convertido en la **enfermedad neurodegenerativa con mayor índice de afectación en el mundo**, y, además de los devastadores efectos para quienes la padecen y sus allegados, supone un problema sanitario y económico de primera magnitud. En el ámbito de la Unión Europea, especifica la [SEN](#), se estima que su coste aumentará en más de 250 mil millones de euros de aquí a 2030.

Desde este organismo se insiste en la prevención como pilar fundamental a lo que muchos consideran ya una epidemia moderna y explican que, sin olvidar el origen multifuncional del Alzheimer, es necesario poner atención a otros factores “como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la obesidad, el sedentarismo, el tabaquismo o la diabetes”.

Las más leídas

- [LA BLOGOSFERA DEL SECTOR](#)
- [El precio medio de una residencia privada en España supera este año los 2.000 euros al mes](#)
- [Beneficios de la tolerancia cero al sujeciones](#)
- [En España faltan unas 125.000 plazas residenciales para cubrir la demanda actual](#)
- [¿Robos o desapariciones?](#)

Privacidad

En el otro lado de la moneda, la investigación avanza en la [rapidez y eficacia del diagnóstico](#), así como en la búsqueda de fármacos para poner freno a la enfermedad. Mejora también la calidad de vida de los afectados, gracias a un mayor conocimiento de los síntomas y a la especialización de los profesionales encargados de cuidar a los enfermos.

#### UPADs, unidades personalizadas con terapias específicas

Es el caso de los de las residencias [emeis](#), donde el esfuerzo está encaminado a frenar los avances de la enfermedad, así como en procurar el mayor bienestar posible a los afectados y sus familiares. Para ello se trabaja en las llamadas [Unidades Protegidas de Alzheimer y otras Demencias](#), con instalaciones personalizadas y personal y terapias específicas. Este esfuerzo diario de las UPADs, presentes en el grueso de las residencias de esta firma, se complementa con los eventos y actividades organizados con motivo del Día Mundial del Alzheimer, una fecha que reúne, con un enfoque positivo, a todos los implicados.

La creatividad y el conocimiento de los residentes se aúnan, por ejemplo, en [ORPEA León](#), donde, por segundo año consecutivo, se tratará de que volver al pasado “montados” en coches antiguos. Vehículos como el popular Seat 600, El Citroën DS, conocido como Citroën Tiburón o el Dyane 6, llamado popularmente “cuatro latas” estacionarán en el jardín del centro, lo que permitirá a sus conductores de antaño apreciar su diseño, recorrer su carrocería, y si es posible, recuperar momentos perdidos de los tiempos en los que los conducían.

Promover los recuerdos familiares y ayudar a los residentes diagnosticados con Alzheimer a anclar su memoria en el pasado es asimismo el objetivo de los talleres de murales que se expondrán el 21 de septiembre en la madrileña [ORPEA San Fernando](#) y en Málaga, en [El Limonar](#). En ambos casos se busca no sólo despertar los recuerdos sino compartirlos a través de un mural en el que se expondrán las vivencias de los mayores, escritas de su propio puño y letra.

#### La interactividad al servicio de la reminiscencia

Se trata de evocar, explican desde este último centro, la memoria remota y episódica, objetivo que comparte la actividad de reminiscencia de [ORPEA Coslada](#), donde los juegos tradicionales se llevarán a cabo mediante proyecciones interactivas, trabajando a la par la movilidad y divirtiendo a los participantes.

La interactividad, adaptada al perfil de estos mayores, se pone así al servicio de la reminiscencia. Los residentes participan, por ejemplo, en ejercicios con animales o videojuegos, musicoterapia, memorización o sesiones de estimulación sensorial. En este último ejemplo se emplean **las salas Snoezelen**, donde se recrean atmósferas que proporcionan sensaciones agradables, con el fin de producir bienestar emocional e incentivar las capacidades físicas y cognitivas.

En la residencia de Coslada tendrá lugar también una de las actividades más importantes que emeis organiza en relación con el Alzheimer, el **Café Alzheimer**. Con este nombre se denomina a una iniciativa en la que los familiares de los afectados por la enfermedad ponen en común sensaciones, emociones e inquietudes, y en la que están presentes profesionales de la residencia para dar apoyo y ofrecer conocimiento sobre la enfermedad. El Café Alzheimer se realiza varias veces al año y se lleva a cabo en la mayoría de residencias de emeis.

Por otro lado, en [ORPEA Puerto Banús](#) se pondrá en marcha la iniciativa “Abrazos de Color” en una actividad que consiste en que los participantes se pinten los brazos y dejen su huella, mediante esta particular muestra de cariño a sus cuidadores y otros seres queridos.

Coros, visionado de fotos, comida texturizada y mucho más, en definitiva, para rescatar recuerdos enterrados por la enfermedad. Todo con una visión lúdica, participativa y que contribuye, además, a la socialización de los residentes.

residencias

+ 0 comentarios

Privacidad

CALENDARIO

## Cambio al horario de invierno este 2024: qué día se cambia la hora

El cambio de hora siempre genera dudas: ¿Se duerme más o menos? ¿Amanece antes o después? ¿Cuándo se pondrá fin a los horarios de invierno?



Una silueta de un hombre colgada de una de las manillas de un reloj para representar el cambio de hora del otoño. LUIS PAREJO

H. A.

Actualizado Martes, 17 septiembre 2024 - 12:35

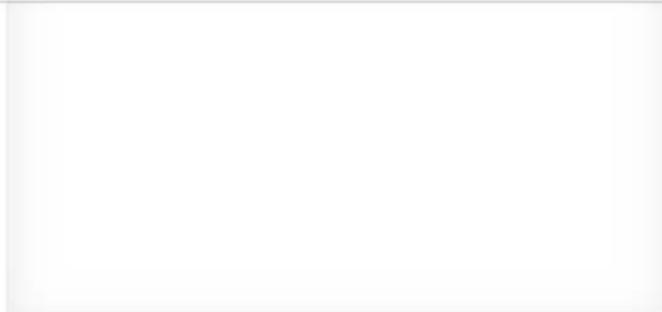
Una vez pasado el verano y con la vuelta a la rutina ya asimilada, muchos son los que empiezan a caer que pronto tocará reajustar los relojes. En España, el [cambio de hora](#) para pasar a modo invierno se lleva a cabo el último fin de semana del décimo mes del año.

**Estaciones** Cuándo empieza el otoño en 2024

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

**Consulta** Calendario laboral 2024 en España: días festivos y puentes

Así pues, el cambio de hora tiene lugar en la **madrugada del 26 al 27 de octubre**. De este modo, **a las 3:00 horas tendremos que retrasar los relojes para que marquen las 2:00 horas**, dando por iniciado el **horario de invierno**. "A las tres serán las dos", que suele repetirse como mantra en los días previos.

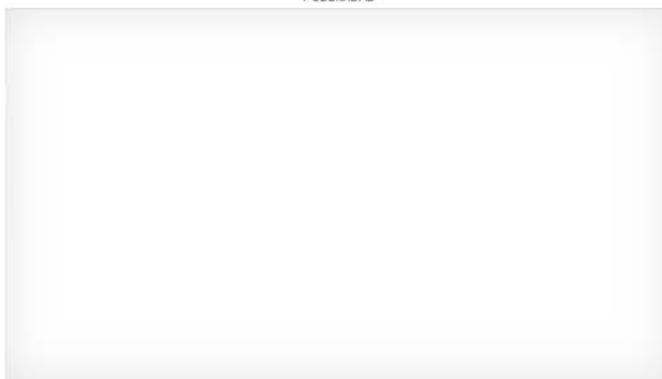


El **cambio horario** que se realizará en todos los países de la **Unión Europea** con el objetivo de aprovechar la luz natural en las **horas de la jornada laboral**, aunque cada vez esta medida tiene más detractores.

### CONSEJOS PARA LLEVAR MEJOR EL CAMBIO DE HORA

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

PUBLICIDAD



### PARA SABER MÁS

[Calendario](#). Cuándo empieza el otoño en 2024  
H.A.



### ¿SE DUERME MÁS O MENOS?

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

### ¿AMANECE ANTES O DESPUÉS?

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

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

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

### ¿ES EL ÚLTIMO CAMBIO DE HORA?

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

¿Pero no dicen que se va a terminar eso de ir adelantando y retrasando los relojes? Veamos. La **Comisión Europea** anunció en 2019 su

 Cambio al horario de invierno este 2024: qué día se cambia la hora

¿Cada país europeo debería elegir que horario prefiere para todo el año.

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

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

### ¿QUÉ EFECTOS TIENE EL CAMBIO DE HORA?

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

"Los cambios bruscos de horarios provocan que nuestro sistema neurohormonal, de cortisol, de melatonina, de serotonina, de colesterol, que tiene su propio **círculo biológico, se desajuste** notablemente", señala a *Efe* el coordinador del Grupo del Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Gonzalo Pin.

#### MÁS EN EL MUNDO



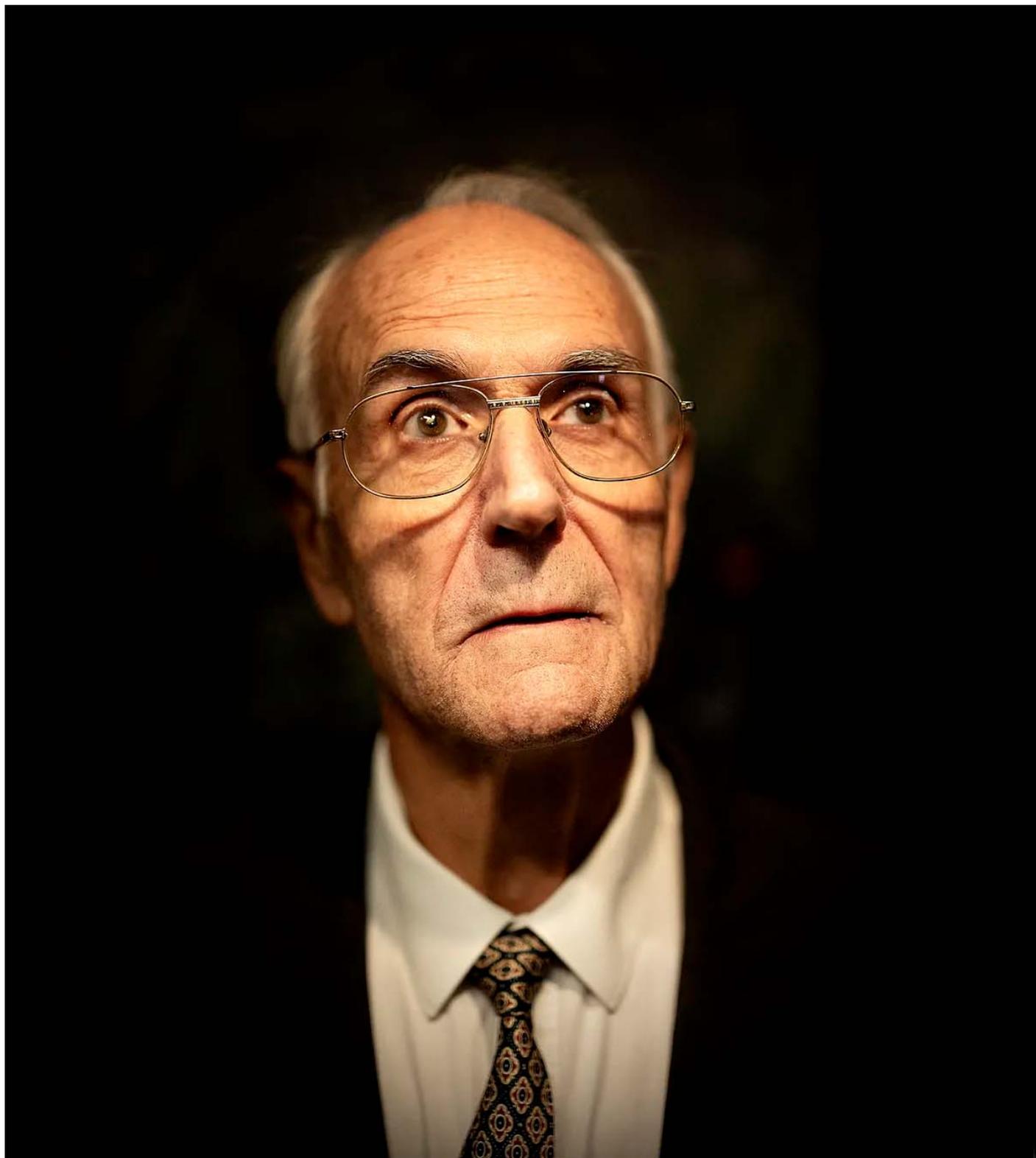
Feijóo arremete contra Sánchez por su plan para los medios: "No se veía algo así desde Franco"



Ribera consigue "una de las mayores cuotas de poder" que España ha tenido en Bruselas: 'número 2' de Von der Leyen con un reto "inabarcable"

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

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



DOCTOR SANS SEGARRA

## **El extraño caso del médico octogenario que abarrota teatros con su defensa de la inmortalidad: "Podemos reencarnarnos en un ser de otro planeta"**

Durante su carrera como cirujano jefe del Hospital de Bellvitge, el doctor Sans Segarra investigó en secreto las experiencias cercanas a la muerte. Ya retirado, acumula un millón de seguidores y habla abiertamente de la reencarnación en teatros repletos de fans. Hablamos con el octogenario doctor y también con científicos que refutan sus teorías

ESPAÑA

# PSOE, PP, Sumar y Junts sellan un acuerdo para desencallar la Ley ELA

Los cuatro grupos pactan fundir las tres iniciativas en un sólo texto que esperan presentar la próxima semana en comisión

RELACIONADO

La letra pequeña del plan del Gobierno contra las 'fake news' que se aprueba este martes

La diputada socialista Mercedes González deja su escaño en el Congreso

NACHO CABALLERO

17/09/2024 - 09:43 Actualizado: 17/09/2024 - 10:12



[Inicio](#) [Política](#) [España](#)

martes su compromiso aunando las tres iniciativas que estaban en desarrollo en un sólo texto y, así, avanzar hacia su aprobación. El articulado contemplará la **atención continuada especializada 24 horas** para las personas que padecen esta enfermedad en estadios avanzados.

El acuerdo cerrado por los cuatro grupos parlamentarios incluye puntos de las tres iniciativas que convivían en los cajones del Congreso de los Diputados y que empantanaban la **tramitación de un texto definitivo en esta dirección**. Entre ellos, se incluye la puesta en marcha de una estructura para la investigación de ELA, una apuesta firme por la ayuda a electrodependientes y consumidores vulnerables o la capacitación específica de los profesionales. El articulado blindaría de igual modo la dotación económica necesaria, así como la atención continuada especializada 24 horas para aquellos pacientes en estado avanzado.



### MÁS INFORMACIÓN

**Ayuso reconvierte el Zendal para pacientes de ELA tras pagar a la holandesa Ferrovial más de un millón de euros**

Los **firmantes esperan presentar el texto la próxima semana en comisión**, según avanzan fuentes parlamentarias. La proposición de ley **“parte del consenso”** de las

Inicio Política España

personas afectadas con procesos neurológicos severos sujetos a ciertos requisitos.

Con la fundición de los tres textos vivos, los grupos parlamentarios esperan aprobar la norma en el pleno del Congreso el próximo mes de octubre, para que continúe su cauce en el Senado. En la Cámara Alta se aprobaría de manera definitiva gracias al ancho margen de apoyos que previsiblemente tendría. Desde el grupo que ostenta mayoría en la Cámara de representación autonómica, el **Partido Popular**, han celebrado el **“acuerdo alcanzado en la noche de ayer con el Partido Socialista”** para tramitar la Ley ELA “tras meses de parálisis”. Los

Jerónimo. Lo hizo de la mano de **Ciudadanos**, logrando la toma en consideración de la Cámara Baja el 8 de marzo con el apoyo de todos los grupos parlamentarios. Un texto que se cimentaba sobre cuatro pilares: reconocimiento del 33% del grado de discapacidad desde el diagnóstico de la patología, atención preferente para que los pacientes cuenten con recursos técnicos y humanos especializados, la posibilidad de acogerse al bono social eléctrico en escenarios que contemplaran el uso de ventilación mecánica y un servicio domiciliario que garantizara el acceso a atención fisioterapéutica y especializada las 24 horas del día.

[Inicio](#) [Política](#) [España](#)

Medidas que con el paso del tiempo se han ampliado hasta confeccionar el listado final que nace de esta fundición y que mejorará la “calidad de vida y el acceso a servicios especializados de aquellas personas que padecen **ELA y otras enfermedades neurológicas de alta complejidad**”. La **Esclerosis Lateral Amiotrófica** es una de las patologías más frecuentes dentro del abanico de enfermedades neuromusculares. Cada año, según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, 700 personas comienzan a desarrollar síntomas en España. Estos son los puntos clave que emanan del acuerdo:

- Todas las personas que tengan reconocida la situación de dependencia o cualquiera de sus grados accederán directamente a una discapacidad igual o superior al 33%.
- Este reconocimiento comportará un acceso inmediato al catálogo de prestaciones del Sistema Nacional de Salud, y una atención integral, continuada y lo más personalizada posible.
- Procedimiento de urgencia para revisar el grado de discapacidad en el caso de personas con ELA y otros procesos neurológicos complejos e irreversibles.
- Se implementará la formación de los profesionales y cuidadores de aquellos pacientes en situación de dependencia.
- Incluye la supervisión y asistencia especializada las 24 horas del día para los pacientes en estadios avanzados.
- Acceso al bono social eléctrico para amortiguar los gastos devengados de la máquina conectada a la red todos los días del año.
- Blindaje a las protección de las personas cuidadoras de pacientes en situación de dependencia en Grado II.

[PP \(PARTIDO POPULAR\)](#)[PSOE](#)[SUMAR](#)[JUNTS PER CATALUNYA \(JXCAT\)](#)



Buscar



Enviar



Comentar



Compartir



Explicativo

Salud

## No comer bien eleva las posibilidades de sufrir dolores de cabeza y migraña, revela experto



Se estima que más del 90 por ciento de las personas han tenido en algún momento de su vida dolor de cabeza.

**FOTO:** iStock

Los dolores de cabeza que más se ven en consulta son la migraña o la cefalea tensional.

**ANGIE TATIANA RODRIGUEZ BERNAL**  
 17 de septiembre 2024, 07:26 A.M.  
 Actualizado:17.09.2024 07:26

+ Ver Más  Unirse a whatsapp 

**L**os dolores de cabeza o cefaleas son comunes. De hecho, **se estima que más del 90 por ciento de las personas han tenido en algún momento de su vida una cefalea.**

Conforme a los criterios de



[MÁS INFORMACIÓN >](#)

## Temas Relacionados

**SALUD** SEPTIEMBRE 14 DE 2024

**Reforma de Salud | 'El Gobierno no ha estado dispuesto a escuchar a otros actores del sistema, y eso ha sido un obstáculo para avanzar': líder de Pacientes Colombia**



**SALUD** SEPTIEMBRE 14 DE 2024

**Análisis: ¿Qué tan viable es la implementación de la Reforma de la Salud y por qué expertos dicen que el articulado sigue siendo el mismo que se hundió?**



Unirme al canal de WhatsApp de noticias EL TIEMPO

PUBLICIDAD

En una entrevista con el portal especializado 'Infosalus', el doctor Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica que los casos más comunes son de **cefaleas primarias (tensional o migraña)**, es decir que estos dolores de cabeza no necesariamente tienen relación con una enfermedad o un tumor.

Irimia también explica que **los dolores de cabeza que más se ven en consulta son la migraña o la cefalea tensional**. Esta última se produce, por ejemplo, cuando se está muy cansado o no se ha dormido bien.

Irimia reveló que **una de las causas de la cefalea puede ser una alimentación indebida, especialmente en la migraña**. Las personas que sufren de esta condición son muy sensibles a los cambios en sus hábitos de vida. Entonces cambiar las horas de comida o hacer ayunos de largas duraciones podría desencadenar una crisis de migraña.

De igual forma, en algunos casos, **hay alimentos que pueden incrementar los síntomas como los quesos curados, los frutos secos**. "En general, las personas con migraña tienen también la tendencia de que cuando comen muchos alimentos precocinados o de repostería industrial, pueden desencadenar una crisis de migraña", señala el experto.

Es importante resaltar que **los desencadenantes no son comunes en todas las personas y depende de cada caso**. Ahora bien, Irimia recomienda identificar qué alimentos y qué situaciones pueden dar dolor de cabeza. De igual forma, el experto señala la importancia de evitar el exceso de alcohol y el uso excesivo de cafeína.

Por último, **Irimia señala que no estar hidratado también puede influir en el desarrollo de una migraña**.

[RELACIONADOS](#) | [DOLOR DE CABEZA](#) | [CEFALEA](#) | [SALUD](#) | [MIGRAÑA](#)

Reciba noticias de EL TIEMPO  
desde Google News



ANGIE TATIANA RODRIGUEZ BERNAL

17 de septiembre 2024, 07:26 A.M.

Actualizado:17.09.2024 07:26



Comentar



Guardar



Reportar



Portada



## Sanidad

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

### PACTO HISTÓRICO

## ¿Qué dice el acuerdo de la ley ELA?: estas son las diez claves más importantes

- El PP, PSOE, Sumar y Junts han acordado un texto para sacar adelante la Ley de pacientes con esclerosis lateral amiotrófica (ELA)
- [Enfermar y sentirse abandonado por el sistema: solo un 6% de las familias con un paciente de ELA puede asumir los gastos](#)



El ex futbolista Juan Carlos Unzué es una de las caras más visibles de la enfermedad / JORDI COTRINA

Marta Alberca

Madrid 17 SEPT 2024 10:27



Día histórico para la sanidad pública en España. Después de años de desencuentros en el Congreso, este martes, PP, PSOE, Sumar y Junts [han acordado un texto para sacar adelante la Ley de pacientes con esclerosis lateral amiotrófica \(ELA\)](#). Según la Sociedad Española de Neurología, entre 4.000 y 4.500 personas padecen esta enfermedad en nuestro país, una patología que se caracteriza por la **degeneración progresiva y muerte de las neuronas motoras**.

PUBLICIDAD

Pacientes llevan [años reclamando un reglamento específico para ellos](#), y por fin lo han conseguido. Tras este acuerdo, se espera poder presentar el texto la semana que viene en comisión, según señalan a EFE fuentes parlamentarias. El objetivo de los grupos es poder aprobarla en el pleno del Congreso en octubre y llevarla al Senado, donde **se aprobaría definitivamente gracias a la amplia mayoría de apoyos que tendría previsiblemente**. Estas son las claves más importantes:

---

**1**

## Reconocimiento de discapacidad

Todas las personas que tengan reconocida la situación de dependencia o cualquiera de sus grados podrán **acceder directamente a una discapacidad igual o superior al 33 %**. Este reconocimiento supondrá el acceso inmediato al catálogo de prestaciones del Sistema Nacional de Salud, y una atención integral, continuada y lo más individualizada posible. Además, incluye **un procedimiento de urgencia para la revisión del grado de discapacidad** en el caso de personas con Esclerosis Lateral Amiotrófica y otros procesos neurológicos de alta complejidad y curso irreversible.

---

**2**

## Cuidados las 24 horas

El texto recién aprobado incluye la "**atención continuada 24 horas para personas con ELA** en estadios avanzados"

---

**3**

## Formación de cuidadores

Se trata de dotarlos de las **herramientas necesarias para atender a personas con enfermedades o procesos neurológicos de alta complejidad** y curso irreversible como la ELA. Para ello, el nuevo texto incluye "formación específica en los cursos para los cuidadores y cuidadoras profesionales que trabajan en el Sistema de Dependencia".

---

**4**

## Ayudas para los gastos

El texto incluye **ayudas a electrodependientes y a consumidores vulnerables** con ELA. Se trata de un bono social eléctrico a fin de paliar los gastos que supone para una familia tener un miembro dependiente de una máquina conectada a la red las 24 horas y los 365 días del año. La Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica criticaba en [EL PERIÓDICO DE ESPAÑA](#) la falta de ayudas públicas ante una enfermedad neurodegenerativa irreversible, letal y muy costosa: 35.000 euros al año en una fase intermedia

---

**5**

## Apoyo a la investigación

El texto afirma que se "integrará en el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) **una estructura que incluirá programas de investigación en ELA** que tenga como objeto el fomento de la investigación, el desarrollo, la innovación y la divulgación y prestación de servicios documentales sobre la propia ELA, así como la coordinación, seguimiento y promoción de avances científicos y sanitarios para la mejora de su diagnóstico y su tratamiento".

---

**6**

## Más financiación

El nuevo texto la vincula a los artículos 9, 30 y 32 de la **Ley de Dependencia**. Además, fuentes del PP aseguran que el Gobierno ha garantizado que "sí hay dotación presupuestaria tanto en el Ministerio de Sanidad como en el de Servicios Sociales para la Ley ELA".

---

**7**

## Protección del cuidador

La Seguridad Social reconocerá y mantendrá **la última base de cotización de los familiares o allegados** que tengan que dejar su trabajo para atender a un enfermo de ELA "en situación de dependencia con un grado III, Gran Dependencia". Además, se les considerará "colectivo de atención prioritaria para la política de empleo".

8

## Igualdad de derechos

En un plazo de 12 meses desde la entrada en vigor de la ley, el Consejo Interterritorial de Salud "**actualizará la cartera de servicios**" y "homogeneizará las ayudas por gastos de desplazamiento, manutención y alojamiento de los pacientes, y en su caso los acompañantes", que sean a un centro de otra Comunidad Autónoma distinta a la de su lugar de residencia.

9

## Plan Estatal de Atención sociosanitaria

La nueva norma modifica la **Ley de Cohesión y Calidad** en los puntos relacionados con la atención sociosanitaria y la rehabilitación de los pacientes.

10

## Extensible a otras enfermedades

Ampliación del ámbito de la ley a **otros colectivos con enfermedades o procesos neurológicos** de alta complejidad y curso irreversible.

### TEMAS

ENFERMEDADES

PACIENTES

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

INFORMACIÓN ACERCA DE LAS COOKIES UTILIZADAS

Le informamos de que este sitio utiliza cookies propias y de terceros para recopilar información que ayuda a optimizar su visita y habilitar algunas interacciones de navegación que pueden resultar muy interesantes como, por ejemplo, el servicio de "añadir a Favoritos". Las cookies no se utilizan para recoger información de carácter personal. En el caso de que usted siga navegando por nuestro sitio Web implica que acepta el uso de las cookies indicadas. Puede obtener más información en nuestra sección Política de cookies.

Ajustes de cookies

Aceptar todas y cerrar

Rechazar todas

# I Carrera Popular Día del Ictus

CIDAD

PUBLIC



## AGENDA

ZONA TURÍSTICA

TIPO DE EVENTO

DESDE

HASTA

BUSCAR

## ¡TOMA NOTA!

### Calendario de eventos Madrid 2024



Mucho por ver en los últimos cuatro meses del año en Madrid

### Información

### Mapa

El 27 de octubre se celebra la primera edición de la Carrera Popular Día del Ictus, un evento impulsado por la Sociedad Española de Neurología con el fin de dar visibilidad al ictus, una de las principales causas de mortalidad y discapacidad del país. Con salida y llegada en la Plaza San Juan de la Cruz, la jornada ofrece dos carreras de 10 y 5 kilómetros, además de una marcha para aquellas personas que prefieran caminar.

Organizada por el Grupo de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, esta carrera busca concienciar a la población sobre el grave impacto del ictus en la sociedad y resaltar la importancia del ejercicio físico en su prevención. El circuito cuenta con un tramo ascendente inicial por Paseo de la Castellana (cerrado al tráfico por un día) hasta la Plaza de Cuzco, donde se realizará un giro de 180 grados para descender por la Castellana hasta la Plaza del Doctor Marañón.

Esta prueba deportiva cuenta con **dos distancias competitivas**: una de 10 kilómetros, que consistirá en dar dos vueltas al circuito de 5 kilómetros, y otra de 5 kilómetros, en la que se completará una sola vuelta. Quienes deseen unirse de manera más tranquila podrán participar en la marcha a pie.

Esta iniciativa no solo promueve la actividad física, sino que también apoya la investigación sobre el ictus, ayudando a prevenir y tratar esta grave enfermedad.

### Consultar recorrido Carrera Popular Día del Ictus

[Comprar entradas](#)

Última actualización: 17/09/2024



### Datos de interés

### AGENDA

**Cuándo**

27 de octubre

**Dónde**

--

**Dirección**

Plaza San Juan de la Cruz Madrid

**Zona turística**

--

**Teléfono**

--

**Fax**

--

**Web**

<https://www.carrerapopulardiadelictus.es/>

**Correo electrónico**

[info@carrerapopulardiadelictus.es](mailto:info@carrerapopulardiadelictus.es)

**Metro**

--

**Autobús**

--

**Cercanías**

--

**Alquiler de bicis (BiciMAD)**

Consulta el [mapa de estaciones](#).

**Precio**

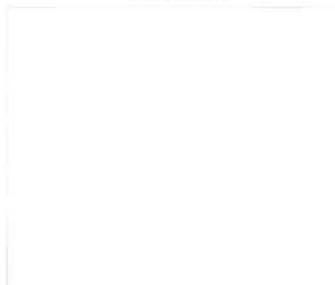
Carreras 10 k y 5 K: 12,80 €  
Marcha: 9,80 €

**Horarios**

09:00 h: 10K  
09:05 h: 5K  
09:10 h: Marcha

Publicidad

### PUBLICIDAD



#### El paseo marítimo de Madrid

Categoría: [Arte y Cultura](#)

Ignacio Vleming

#### Estrenos y reestrenos de verano

Categoría: [Arte y Cultura](#)

Ignacio Vleming

#### Warhol en el Museo Lázaro Galdiano

Categoría: [Arte y Cultura](#)

Ignacio Vleming

## La primera carrera popular Día del Ictus tendrá lugar el día 27 de octubre en Madrid



**Código:** 6217633

**Fecha:** 17/09/2024

**Dimensiones:** 600 x 337 (0.06MB)

**Fotos del Tema:** 1

**Pie de Foto:**

Carrera Popular Día de Ictus

REMITIDA / HANDOUT por SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

Fotografía remitida a medios de comunicación exclusivamente para ilustrar la noticia a la que hace referencia la imagen, y citando la procedencia de la imagen en la firma

**Firma:** SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA



**Para descargar esta foto, entre como abonado o contáctenos:**  
**Teléfono +34 91 359 26 00 - Email [archivo@europapress.es](mailto:archivo@europapress.es)**

RDCongo.- Al menos 23 muertos en ataques de CODECO en la provincia de Ituri (RDC)

OPOSICIONES SANIDAD

Enfermería y TCAE

**Noticias de Sanidad**

Noticia

## El Hospital público de La Princesa conciencia sobre lo incapacitante que puede ser la migraña en el día mundial de esta patología

foropositores · Jueves a las 10:54

**Fuente de la noticia:**

Para ver los links es necesario estar registrado

La Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de La Princesa, centro público de la Comunidad de Madrid, se suma al Día Mundial de Acción contra la Migraña, 12 de septiembre, para sensibilizar a la sociedad sobre lo incapacitante que puede ser esta enfermedad y la necesidad de producir mejoras en la calidad de vida de las personas que la sufren.

En España, más de 5 millones de adultos sufren esta patología (un 13% de la población) y 1,5 millones padecen migraña crónica, llamada así cuando los pacientes sufren dolor de cabeza 15 o más días al mes, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La migraña es una patología muy frecuente que se encuentra entre las 20 enfermedades más incapacitantes, según la OMS. El dolor puede llegar a ser muy invalidante, alterando la calidad de vida de quien la padece. Por ello, en el caso de los pacientes que no responden a los tratamientos convencionales se requiere la valoración en una Unidad Especializada en Cefaleas, como la que se encuentra en el Hospital Universitario de La Princesa.

Esta unidad, cuya responsable es la Dra. Ana Gago, se encarga de la atención de los pacientes con cefalea y trabaja de forma multidisciplinar con otras unidades como la Unidad del Dolor o la de Neurocirugía.

[Tratamiento personalizado y mejora de la calidad de vida:](#)

Para cada tipo de dolor la estrategia de actuación debe ser diferente, de ahí la importancia de un diagnóstico acertado con el fin de diseñar un protocolo de tratamiento que se adecúe a cada paciente.

Cada vez el abanico terapéutico es mayor, con nuevas opciones orales, subcutáneas e intravenosas, así como técnicas específicas para el tratamiento de determinados tipos de dolor, tales como el bloqueo anestésico o la infiltración de toxina botulínica, aplicadas siempre bajo la indicación del neurólogo y de las que la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario de la Princesa dispone de una amplia experiencia de uso.

Igualmente, dentro del Plan de Humanización del Servicio de Neurología del centro se llevan a cabo diferentes iniciativas para mejorar la calidad de vida de este tipo de pacientes, como las charlas formativas para los afectados por esta patología y el personal sanitario, la atención directa vía mail con los pacientes de la unidad o la colaboración estrecha con las asociaciones de pacientes, entre otras.



?

Nombre:

BUSCAR

# Head Topics

ÚLTIMAS  
NOTICIASNOTICIAS DE  
ÚLTIMA HORA

TITULARES

HISTORIAS

CONVIÉRTETE  
EN EDITOR

17/09/2024 11:08 a. m.

ELTIEMPO

Reading Time:

19 sec. here

7 min. at publisher

Quality Score:

News: 28%

Publisher: 98%

## Salud Noticias



Dolores De Cabeza,Cefalea,Migraña

¿Por qué te duele la cabeza? Un experto de la Sociedad Española de Neurología explica las causas más comunes de los dolores de cabeza, como la migraña y la cefalea tensional, y cómo identificar tus desencadenantes personales.



EL MEDIO DE LA FARMACIA COMUNITARIA

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

Con motivo del Día Mundial del Alzheimer, 21 de septiembre, Kern Pharma ha lanzado de nuevo la iniciativa 'Un abrazo por el Alzheimer' que cuenta con el apoyo de ACE Alzheimer Center Barcelona. El objetivo es conseguir fondos para destinar a proyectos que impulsen la investigación sobre esta enfermedad.



17/09/2024

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.unabrazoporelzheimer.com](http://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.



**Con Alzheimer, vives en un permanente estado de alerta**

Colabora en mejorar su situación en [unabrazoporelzheimer.com](http://unabrazoporelzheimer.com)

Por cada abrazo que compartas, **1€ para ACE** Alzheimer Center Bcn

¿Necesitas una alerta para recordarlo?

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](http://www.konexionalzheimer.com), que ofrece información para resolver dudas sobre el

**iNoticias**.cl [\(https://inoticias.cl/\)](https://inoticias.cl/)

**POPULARES:** Noticias (<https://inoticias.cl/index.php/categoria/noticias>) Tecnología (<https://inoticias.cl/index.php/categoria/tecnologia>) Internacional (<https://inoticias.cl/index.php/categoria/internacional>) Economía (<https://inoticias.cl/index.php/categoria/Economia>)

Deporte (<https://inoticias.cl/index.php/categoria/deporte>) SerieTV (<https://inoticias.cl/index.php/categoria/serie-tv>) Farándula (<https://inoticias.cl/index.php/categoria/farandula>)

#River (<https://inoticias.cl/index.php/buscar/River>) #Chile (<https://inoticias.cl/index.php/buscar/Chile>) #Plate (<https://inoticias.cl/index.php/buscar/Plate>) #Columna (<https://inoticias.cl/index.php/buscar/Columna>)

#Libertadores (<https://inoticias.cl/index.php/buscar/Libertadores>) #proyecto (<https://inoticias.cl/index.php/buscar/proyecto>) #gobierno (<https://inoticias.cl/index.php/buscar/gobierno>)

#Jorge (<https://inoticias.cl/index.php/buscar/Jorge>) #empate (<https://inoticias.cl/index.php/buscar/empate>) #Vidal (<https://inoticias.cl/index.php/buscar/Vidal>)

Los Ángeles, 16° Cielos nubosos con lluvias moderadas (<https://inoticias.cl/index.php/clima#los-angeles>) Miércoles 18 de Septiembre del 2024 04:29:52 AM

---

<sup>239</sup> [Categorías >](#) [Fuentes >](#) [#Tendencias >](#) [Mi Historial >](#) [Concepción 13° Cielos nubosos con lluvias débiles >](#)

---

[Siguenos en whatsapp >](#)

WWW.IOFERTAS.CL

(<https://inoticias.cl/index.php/redirect/iofertas-cl>)

Anuncio

# Descubren Que Tener Niveles Bajos De Una Proteína Acelera El Deterioro Cognitivo En El Alzheimer

23 HORAS, 39 MINUTOS • INFOBAE.COM ([HTTPS://INOTICIAS.CL/INDEX.PHP/FUENTE/INFOBAE.COM](https://inoticias.cl/index.php/fuente/infobae.com)) • INTERNACIONAL ([HTTPS://INOTICIAS.CL/INDEX.PHP/CATEGORIA/INTERNACIONAL](https://inoticias.cl/index.php/categoria/internacional))

Descubren que tener niveles bajos de una proteína acelera el deterioro cognitivo en el Alzheimer



Atresplayer



Woman Wooden Work Working Yummy

ER MISSION WAS



SUNSET  
Enjoy Your 50 Seconds with a Beautiful Sunset  
12 JANUARY 2022



LA  
Sor  
Vac  
12 F

HOME ▾

NEWS ▾

GALERIES ▾

CONTACT

ABOUT US

# audience, the Attention Technology

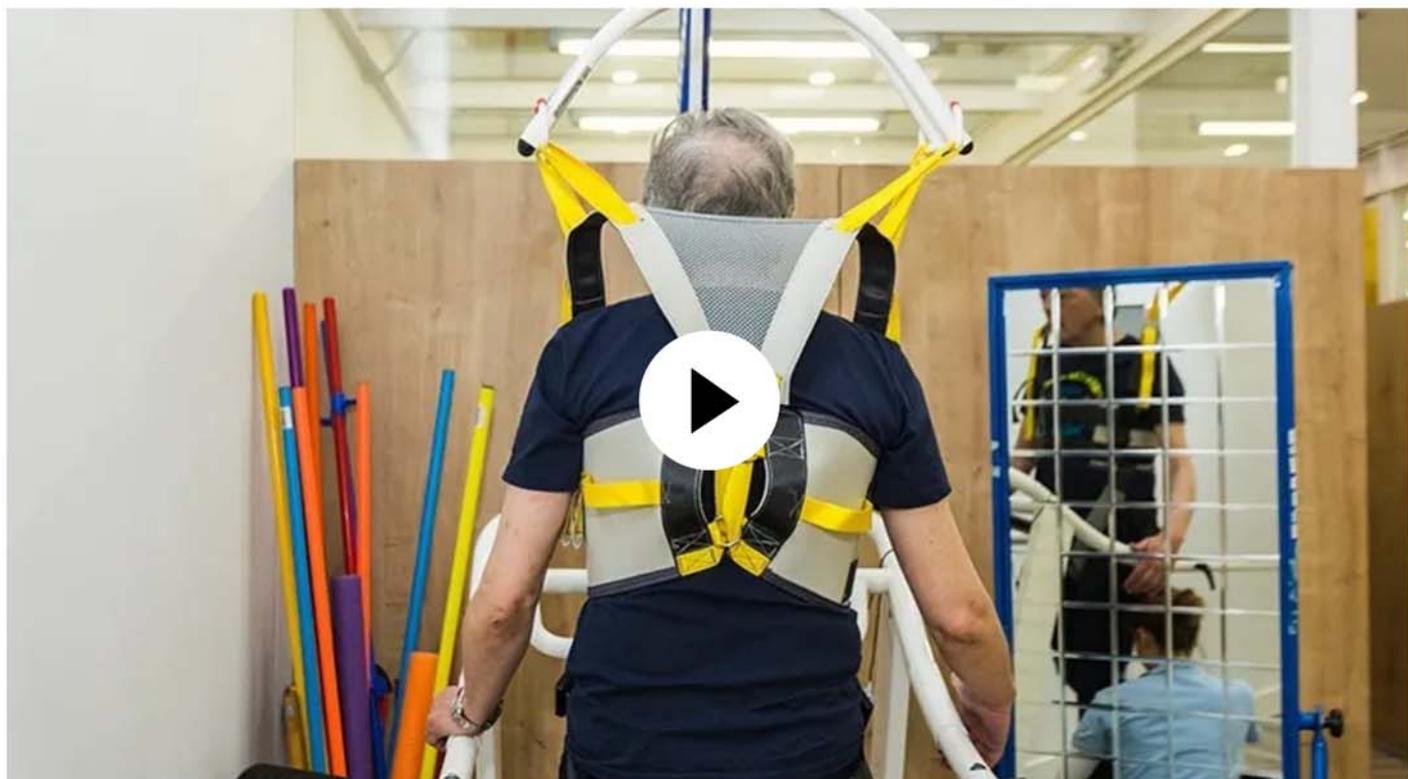
FOLLOW OUR SOCIAL M

f  
43 K  
Like

RECENT POST



TRA  
Dee



laSexta.com   
17 sept 2024 | 09:40



El **pacto en torno a 'la ley sobre Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)'** es inminente, según trasladaron fuentes socialistas. Desde la **Confederación Nacional de Entidades de ELA (ConELA)** hablan de que la ley **entraría en vigor las próximas semanas** dado en los últimos meses estos grupos presentaron proposiciones de ley en el Congreso en relación con la ELA, por lo que el acuerdo, basado en un texto consensuado, permitiría

Destacado hoy

En Portada

- 1 [Por un recurso de Vox](#)  
**El TSJM anula todas las Zonas de Bajas Emisiones de Madrid**
- 2 [Frenazo a su tramitación](#)  
**Junts tumba la proposición de ley de Sumar para regular los alquileres de temporada y de habitaciones**

## agilizar la tramitación de la norma en el Congreso.

La **Ley ELA** llegó por primera vez a la Cámara en 2022 de la mano de **Ciudadanos**. Concretamente, fue tomada en consideración en marzo de 2022. Su **tramitación fue aprobada el 8 de marzo de 2022** por el Gobierno con el apoyo de todos los grupos parlamentarios y se basaba entonces en cuatro pilares principales:

- El reconocimiento del 33% de grado de discapacidad desde el diagnóstico de la patología.
- Atención preferente para que los pacientes cuenten con recursos técnicos y humanos especializados.
- La posibilidad de acogerse al bono social eléctrico en los casos avanzados en los que sea necesario el uso de ventilación mecánica.
- El servicio domiciliario que garantice el acceso a la atención fisioterapéutica y especializada las 24 horas del día.

El actual listado de medidas, mucho más amplio que el de 2022, mejorará "la calidad de vida

## 3

Para impugnar la norma

**El Constitucional encarga un estudio para saber si las CCAA pueden recurrir la amnistía aunque no afecte a sus competencias**

y el acceso a servicios especializados de aquellas personas que padecen ELA y otras enfermedades o procesos neurológicos de alta complejidad". La ELA, la patología más frecuente dentro de las **enfermedades neuromusculares**, es "una enfermedad degenerativa que **afecta a las neuronas** que transmiten los impulsos nerviosos desde el Sistema Nervioso Central a los diferentes músculos del cuerpo: a las llamadas motoneuronas o neuronas motoras". Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, unas **700 personas comienzan a desarrollar los síntomas** de esta enfermedad cada año en España.

---

## Qué se conoce de la nueva ley ELA

El acuerdo de los grupos recoge una **serie de beneficios para los enfermos**:

---

### MÁS NOTICIAS

**Venezuela advierte a España que "no tolerará una escalada en las agresiones"**

---

## **Avisando tarde, mal y sin tiempo a negociar: Junts se la juega a Sumar en el Congreso**

---

- Todas las personas que tengan reconocida la **situación de dependencia** o cualquiera de sus grados podrán acceder directamente a una **discapacidad igual o superior** al 33 %.
- Este reconocimiento supondrá el **acceso inmediato al catálogo de prestaciones** del Sistema Nacional de Salud, y una atención integral, continuada y lo más individualizada posible.
- Un procedimiento de urgencia para la **revisión del grado de discapacidad** en el caso de personas con Esclerosis Lateral Amiotrófica y otros procesos neurológicos de alta complejidad y curso irreversible.
- Ampliación del ámbito de la ley a otros colectivos con enfermedades o procesos neurológicos de alta complejidad y curso irreversible.
- La **mejora de la formación de los profesionales** y

cuidadores que atiendan los pacientes con ELA en situación de dependencia.

- Supervisión y **atención continuada especializada 24 horas** para las personas con ELA en estadios avanzados.
- Bono social eléctrico a fin de paliar los gastos que supone para una familia tener un miembro dependiente de una **máquina conectada a la red las 24 horas** y los 365 días del año.
- Mejora de la protección de las personas cuidadoras de personas en situación de dependencia con un Grado III.

---

Noticias Última Hora    ELA

**laSexta**/ Noticias/ España

---

Publicidad

---



## Cómo obtener un segundo ingreso invirtiendo 200€ en Amazon y otras

Sponsored by: mediahub.pm

Anuncio



El Tiempo

Seguir

79.2K Seguidores



# No comer bien eleva las posibilidades de sufrir dolores de cabeza y migraña, revela experto

Historia de Angie Tatiana Rodriguez Bernal • 19 h •

2 minutos de lectura



Comentarios

Se estima que más del 90 por ciento de las personas han tenido en algún momento de su vida dolor de cabeza.

© iStock

Ciencia

## No comer bien eleva las posibilidades de sufrir dolores de cabeza y migraña, revela experto

### Los dolores de cabeza que más se ven en consulta son la migraña o la cefalea tensional.

Angie Tatiana Rodriguez Bernal

Los dolores de cabeza o cefaleas son comunes. De hecho, se estima que más del 90 por ciento de las personas han tenido en algún momento de su vida una cefalea.

En una entrevista con el portal especializado 'Infosalus', el doctor Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica que los casos más comunes son de cefaleas primarias (tensional o migraña), es decir que estos dolores de cabeza no necesariamente tienen relación con una enfermedad o un tumor.



Securitas Direct

**Descubre si tienes derecho a la instalación gratuita d...**

Patrocinado

Irimia también explica que los dolores de cabeza que más se ven en consulta son la migraña o la cefalea tensional. Esta última se

 Comentarios

produce, por ejemplo, cuando se está muy cansado o no se ha dormido bien.

Irimia reveló que una de las causas de la cefalea puede ser una alimentación indebida, especialmente en la migraña. Las personas que sufren de esta condición son muy sensibles a los cambios en sus hábitos de vida. Entonces cambiar las horas de comida o hacer ayunos de largas duraciones podría desencadenar una crisis de migraña.

De igual forma, en algunos casos, hay alimentos que pueden incrementar los síntomas como los quesos curados, los frutos secos. "En general, las personas con migraña tienen también la tendencia de que cuando comen muchos alimentos precocinados o de repostería industrial, pueden desencadenar una crisis de migraña", señala el experto.

---

 **Video relacionado:** Un experto desmonta los mitos sobre los desencadenantes y tratamientos de la migraña (Cover Video Latino)

---

Es importante resaltar que los desencadenantes no son comunes en todas las personas y depende de cada caso. Ahora bien, Irimia recomienda identificar qué alimentos y qué situaciones pueden dar dolor de cabeza. De igual forma, el experto señala la importancia de evitar el exceso de alcohol y el uso excesivo de cafeína.

Por último, Irimia señala que no estar hidratado también puede influir en el desarrollo de una migraña.

Ana Tatiana Rodríguez Bernal

 Comentarios

[notisia365.com](https://notisia365.com)

# Descubren que tener niveles bajos de una proteína acelera el deterioro cognitivo en el Alzheimer - Notisia 365

*Bynotisia365.cw*

5-6 minutos

---

Revisión de unos rayos-X del cerebro (Shutterstock)

Revisión de unos rayos-X del cerebro (Shutterstock)

El **Alzheimer** es una enfermedad incurable que sufren alrededor de 47 millones de personas en todo el mundo. Por ello, cada hallazgo sobre la enfermedad acerca la posibilidad de desarrollar un tratamiento. Ahora, una investigación de la Universidad de Cincinnati (Estados Unidos) ha descubierto una forma en la que podría **ralentizarse el deterioro cognitivo**: aumentando los niveles de ciertas proteínas.

El estudio ha sido publicado en la revista *Brain* y muestra que el

aumento involuntario en los niveles de una proteína cerebral crítica se correlaciona igualmente bien con los beneficios cognitivos. Durante décadas, la teoría predominante en el campo ha afirmado que una proteína compuesta de 42 aminoácidos llamada **beta amiloide 42** (ABeta42) endurece en grupos llamados **placas amiloides**, y esas placas dañan el cerebro, causando la [enfermedad de Alzheimer](#).

En este trabajo, el doctor Alberto Espay y su equipo han planteado la hipótesis de que la presencia de Abeta42 soluble y normal en el cerebro es crucial para la [salud neuronal](#) y que la **pérdida de Abeta42**, en lugar de la acumulación de placas, es lo que **provoca el Alzheimer**. Esto incluye investigaciones publicadas que sugieren que la demencia no se produce cuando los niveles de placa son altos, sino cuando los niveles de Abeta42 caen muy bajo.

Según la investigación, la transformación de Abeta42 en placas parece ser la respuesta normal del cerebro al **estrés biológico**, metabólico o infeccioso. “La mayoría de nosotros acumularemos placas amiloides en el cerebro a medida que envejecemos, y sin embargo, muy pocos de los que tenemos placas desarrollaremos demencia”, apunta Espay, profesor de neurología en la Facultad de Medicina de la UC. “Sin embargo, las placas siguen siendo el centro de nuestra atención en el desarrollo de biomarcadores y estrategias terapéuticas”.

Cabe tener en cuenta que, recientemente, se aprobaron varios medicamentos nuevos con **anticuerpos monoclonales** diseñados para eliminar el amiloide del cerebro, después de demostrar que reducían el deterioro cognitivo en ensayos clínicos. Así, Espay y su equipo observaron que estos medicamentos **umentaban involuntariamente los niveles de Abeta42**.

“Las placas amiloides no causan el Alzheimer, pero si el cerebro produce demasiadas mientras se defiende de infecciones, toxinas o

cambios biológicos, **no puede producir suficiente Abeta42**, lo que hace que sus niveles caigan por debajo de un umbral crítico”, aclara Espay. “Es entonces cuando aparecen los síntomas de la demencia”.

El equipo analizó datos de casi 26.000 pacientes inscritos en 24 ensayos clínicos aleatorizados de estos nuevos tratamientos con anticuerpos, evaluando el deterioro cognitivo y las diferencias en los niveles de Abeta42 antes y después del tratamiento. Descubrieron que los niveles más elevados de Abeta42 después del tratamiento se asociaban de forma independiente con un **deterioro cognitivo más lento** y un deterioro clínico.

“Todas las historias tienen dos caras, incluso la que nos hemos contado a nosotros mismos sobre cómo funcionan los tratamientos antiamiloides: reduciendo el amiloide”, reflexiona Espay. “De hecho, también aumentan los niveles de Abeta42. Incluso si esto no es intencionado, es por eso que **puede haber un beneficio**. Nuestro estudio demuestra que podemos predecir los cambios en los resultados cognitivos en los ensayos antiamiloides al menos tan bien por los aumentos de Abeta42 como por las disminuciones de amiloide”.

Espay comenta que estos hallazgos encajan bien en su hipótesis más amplia sobre la causa raíz del Alzheimer, ya que el **aumento de los niveles de Abeta42 parece mejorar la cognición**. “Si el problema del Alzheimer es la pérdida de la proteína normal, entonces aumentarla debería ser beneficioso, y este estudio demostró que lo es”, afirma. “La historia tiene sentido: aumentar los niveles de Abeta42 hasta que estén dentro del rango normal es deseable”.

La neuróloga Miriam Emil Ortíz ha redactado un curso con una serie de pautas para retrasar la enfermedad del Alzheimer

En **España**, la enfermedad de Alzheimer afecta aproximadamente a **800.000 personas**, según los últimos datos de la Sociedad

Española de Neurología (SEN). Es la forma más común de demencia, representando entre el 60% y el 70% de todos los casos de esta condición en nuestro país. La prevalencia de esta enfermedad neurodegenerativa aumenta con la edad, siendo más común en personas mayores de 65 años. Sin embargo, también puede presentarse en individuos más jóvenes, en lo que se conoce como Alzheimer de inicio temprano.

La incidencia de la enfermedad de Alzheimer en España ha ido **en aumento** en las últimas décadas, en parte debido al **envejecimiento de la población**. Este crecimiento representa un desafío para el sistema de salud y los servicios de atención a largo plazo, ya que la enfermedad requiere de cuidados especializados y constantes.

*\* Con información de Europa Press*



VIAJAR

Tres vuelos directos saldrán de Vitoria al paraíso de la cerveza en apenas 20 días en diciembre

## Esta es la canción más relajante del mundo para dormir según la ciencia

Se trata de una melodía que contribuye a reducir la presión arterial, los niveles de estrés y la frecuencia cardiaca de quienes la escuchan

PUBLICIDAD



Aitor Ruiz

17-09-24 | 10:30



Imagen de una mujer, desesperada a causa del insomnio y no poder dormir / FREEPIK

**E**l **insomnio** es, según indica la **Real Academia Española (RAE)**, la **vigilia o falta de sueño a la hora de dormir**. Un trastorno del sueño que, de acuerdo con la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, **perjudica al rendimiento diario** y genera déficits cognitivos y de memoria, al igual que **problemas de ansiedad y depresión**, hipertensión, diabetes y obesidad. De hecho, los datos publicados por este organismo señalan que



**Acostarse y levantarse a la misma hora**, leer un libro antes de dormir, conseguir un colchón cómodo, mantenerse fresco, controlar la luz, esconder el reloj o guardar los dispositivos electrónicos son algunos de los consejos de los expertos para **dejar a un lado los problemas para conciliar el sueño**. Otra de las claves de los especialistas es practicar la **relajación**.

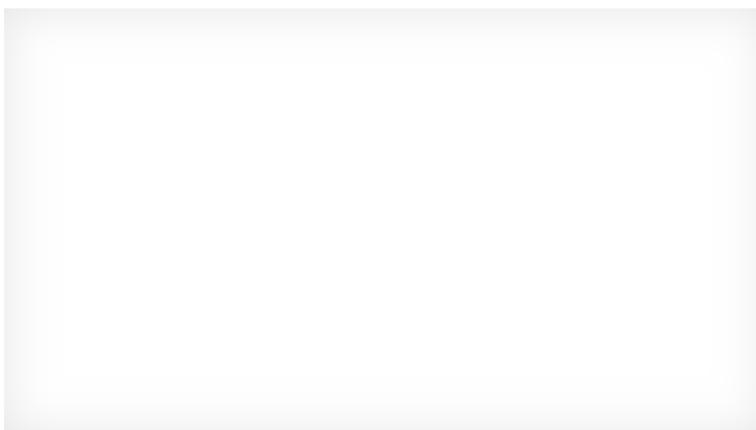
## Los beneficios de la relajación

Practicar la relajación ayuda a **reducir el estrés, la ansiedad y la actividad cerebral**. Asimismo, facilita la relajación, regula la respiración y prepara el cuerpo y la mente para el descanso. En esta misma línea, un ensayo clínico de la [Universidad de Pensilvania](#) y del que se ha hecho eco la revista médica [BMJ](#), sugiere que **los efectos sobre la percepción de la ansiedad que tiene la música son suficientemente parecidos a los del midazolam**, una benzodiazepina de efecto ansiolítico y sedante.

Pero el estudio no hace ninguna referencia a cualquier tipo de música: hace alusión a la que un estudio previo había considerado la canción más relajante del mundo. El tema en cuestión es '**Weightless**', de la banda británica de música ambiental llamada [Marconi Union](#).

## La canción más relajante del mundo según la ciencia

PUBLICIDAD



Con más de **119 millones de reproducciones**, más de 2 millones y medio de 'me gusta' o 'like' y más de 13.000 comentarios, **'Weightless' de Marconi Union** es, sin lugar a dudas, una de las sensaciones de [YouTube](#). Hablamos de la canción de este grupo inglés que ha sido estudiada por un equipo de neurocientíficos del departamento [Mindlab International](#) de la Universidad de Sussex, como una de las canciones relajantes más efectivas de todo el mundo.

Después de comparar los efectos de **diez piezas de música relajante** en las constantes fisiológicas de un grupo de 20 personas, los investigadores determinaron que **'Weightless' era la que conseguía los efectos más potentes**. "El poder de esta composición es extraordinario, muy superior al de cualquiera de otras piezas musicales que hemos estudiado. **'Weightless' reduce la ansiedad en un 65%**", aseguraba el estudio.



Esta pieza está pensada para **reducir la presión arterial, los niveles de estrés y la frecuencia cardiaca**. Para los expertos, al empezar a escucharla se comienza con 60 pulsaciones por minuto, que gradualmente se van aminorando hasta llegar a 50, lo que va **reduciendo poco a poco el ritmo cardiaco** de la persona que la escucha.

Inicio > Gente > Medicina al día

MEDICINA AL DÍA

## La migraña impacta la vida laboral de quienes la padecen

By Editor 3 17 Septiembre, 2024

👁 9 🗨 0



La migraña es la forma más habitual de dolor de cabeza incapacitante por la que los pacientes acuden a un médico. Por sí sola, representa la sexta causa mundial de los años perdidos por discapacidad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), y es considerada la tercera enfermedad más frecuente del mundo.

Debido a que el dolor y los síntomas asociados pueden ser tan intensos, este tipo de dolor de cabeza afecta todas las áreas de la vida de una persona. De hecho, el 90% de los pacientes consideran que este trastorno interfiere en su educación, sus actividades sociales y su carrera profesional. A nivel laboral, se estima que cada año se pierden alrededor de 157 millones de días de trabajo a causa de la migraña.

“Cuando hablamos de migraña nos referimos a un desorden neurológico que se manifiesta como un dolor palpitante, que va de moderado a intenso. Este puede afectar uno o ambos lados de la cabeza, al punto de incapacitar parcial o totalmente a una persona, obligándola a faltar a su centro de estudios, al trabajo y a perderse actividades deportivas o de otro tipo, hasta que se encuentre mejor”, comentó el doctor Marcel Marcano, líder médico de Medicina Interna de Pfizer Centroamérica y el Caribe.

Este padecimiento afecta a dos de cada diez personas en el mundo, siendo las mujeres las que más lo padecen. Si bien, la mayor parte de los dolores de cabeza no indican la presencia de un problema médico grave, se debe buscar atención médica cuando es muy fuerte o inusual, no hay respuesta al tratamiento o este empeora a lo largo del tiempo.

El diagnóstico temprano es clave para un tratamiento adecuado

La migraña es una enfermedad que, de no tratarse correctamente, puede llegar a ser crónica. Por esta razón, el diagnóstico temprano juega un papel crucial para avanzar en el tratamiento adecuado del paciente.

A pesar del impacto que este trastorno genera en la vida de las personas que lo padecen, la migraña, a menudo, no se diagnostica ni se trata. De hecho, se estima que hasta un 25% de los pacientes nunca ha consultado a su médico cómo tratar el dolor y hasta un 53% abandona el tratamiento. Lo anterior, provoca que más de la mitad de las personas con esta enfermedad se automediquen con analgésicos sin receta médica, desencadenando un efecto indebido como la cronificación de la migraña o la falta de adherencia al mismo.

“Si bien no existe una cura para las migrañas, desde Pfizer queremos concientizar acerca de que el uso de los medicamentos correctos en combinación con medidas de autoayuda y la implementación de cambios en el estilo de vida de la persona, pueden ayudar a aliviar los síntomas y a prevenir nuevas crisis que intervienen en la cotidianidad de los pacientes,” agregó el doctor Marcano.

#### La migraña y la depresión

Sumado a las crisis de dolor, la migraña es una fuente de incompreensión para familiares, compañeros de trabajo y amigos, quienes a menudo minimizan la sintomatología y ocasionan que el paciente se sienta impotente, defraudado, desatendido y estresado.

De acuerdo con la OMS, la migraña tiene una gran importancia para la salud pública, debido a que causa discapacidad y morbilidad en la población mundial. Asimismo, en un reciente estudio de la Sociedad Española de Neurología, cerca de un 50% de las personas con este trastorno pueden desarrollar depresión.

El informe de dicho estudio revela que la migraña multiplica por cinco la probabilidad de sufrir síntomas depresivos; es decir, la prevalencia de la enfermedad en pacientes con este trastorno es dos veces más alta que la de la población general.

“El impacto de esta enfermedad recae tanto en familiares de pacientes con migraña como en su entorno y en la propia sociedad. Por este motivo, es crucial que las personas que se relacionan constantemente con estas personas entiendan lo que ocurre, para saber cómo actuar y apoyarlos”, indicó el especialista.

#### Consejos para pacientes y allegados

Existe una serie de consejos que pueden aplicar, tanto quienes conviven con personas con migraña como los propios pacientes, para aliviar la carga de este padecimiento. En el caso de familiares y allegados, se les recomienda informarse sobre la enfermedad, su complejidad y los síntomas asociados. En cuanto al paciente, es importante que no oculte su dolor, que mantenga una comunicación sincera y concreta acerca del padecimiento y conozca su migraña mediante un registro de sus ataques.

Adicionalmente, el paciente puede implementar diversas adaptaciones en su lugar de trabajo para minimizar el impacto de sus migrañas. Se recomienda resolver la iluminación severa ocasionada por luces brillantes, reducir la cantidad de olores y sonidos que producen sensibilidad, y contemplar la posibilidad de trabajar desde su hogar, donde habrá un mayor control de los síntomas y disminuirá la cantidad de días de permiso por enfermedad.

Fuente. Pfizer





## Beca de Investigaci3n "Proyecto Ictus"

on 16 DE SETEMBRE DE 2024

Beca de Investigaci3n "Proyecto Ictus"

**Convoca:** Sociedad Espa1ola de Neurolog3a

**Termini:** 01/11/2024

### Deixa un comentari

L'adreça electr3nica no es publicarà. Els camps necessaris estan marcats amb \*

**Comentari \***

**Nom \***

**Correu electr3nic \***

**Lloc web**

Desa el meu nom, correu electr3nic i lloc web en aquest navegador per a la pr3xima vegada que comenti.

Aviseu-me del seguiment dels comentaris per correu.

Notifica'm per correu electr3nic si hi ha entrades noves.

Envia un comentari

Arxius

setembre 2024

juliol 2024

juny 2024

[Portada](#) > [Secciones](#) > NEUROLOGÍA

## Neurología enmienda el "agravio" de una Ley ELA fiscalizada por el Gobierno

El Ejecutivo vigilará que se aplique mientras los médicos piden ampliarla a toda patología neurodegenerativa



Francisco Javier Rodríguez de Rivera (SEN), Alberto Freire (SEMG), Ester Muñoz (PP) y Patxi López (PSOE)



17 sept. 2024 18:50H

SE LEE EN 9 MINUTOS

POR [MANU IBÁÑEZ](#) | [XAVIER MAGRANER](#)

TAGS > [CONGRESO.DIPUTADOS](#) [ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA \(ELA\)](#)

Finalmente, y después de un largo tiempo de espera, la mayoría parlamentaria del **Congreso de los Diputados** ha logrado afianzar un acuerdo y dar luz verde a la tramitación de la **Ley ELA**, que será aprobada en pleno el **10 de octubre** antes de ser remitida al Senado. Esta noticia ha sido recibida con los brazos abiertos por la mayoría de **partidos políticos y sociedades científicas**, aunque con ciertos matices y modificaciones. De hecho, Neurología pide dar un paso

Búscar...



- ACTUALIDAD ▾
- SOCIEDAD ▾
- CLASIFICADAS ▾
- TECNOLOGÍA ▾
- ENTRETENIMIENTO ▾
- DONACIONES

APOYANOS 🔍

MENÚ

🔍 MENÚ

# Es posible que te duela la cabeza por no comer bien | europapress.es

@EUROPAPRESS.ES 🕒 17 SEPTIEMBRE 2024 📁 INTERNACIONALES 💬 0 COMENTARIOS



MADRID, 17 Sep. (EUROPA PRESS) –

Las cefaleas o dolores de cabeza son recurrentes en nuestra sociedad. De hecho, de forma general, cuando se habla de dolor de cabeza se dice que más del 90% de las personas, sobre sin son todo mujeres, han tenido en algún momento de su vida un dolor de cabeza, como cefaleas primarias (tensional o migraña); o bien un dolor de cabeza asociado a un proceso infeccioso, o a un problema de salud que pueda acompañarse de dolor de

¿AÚN ENTREGAS TARJETAS DE PRESENTACIÓN DE PAPEL?

- Tarjeta NFC que puedes personalizar con tus datos e imagen corporativa
- Tarjeta Digital con ella puedes compartir toda tu info con solo un click
- No se requiere instalar ninguna APP

MI CONTACTO  
TU TARJETA DE PRESENTACIÓN DIGITAL

cabeza.

Así nos lo explica en una entrevista con Infosalus **el doctor Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, quien detalla que, dentro de los dolores de cabeza, lo más frecuente es que se trate de una cefalea primaria, es decir, que no haya una enfermedad detrás que pueda ocasionarla, como un tumor o una hemorragia, por ejemplo.

**Los dolores de cabeza que más se ven en consulta son la migraña y la cefalea tensional**, tal y como apunta este experto, este último el típico dolor de cabeza «que todo el mundo ha podido tener cuando se está más cansado o no se ha dormido bien, o un dolor asociado a veces a contracturas musculares, a última hora del día y que, en general, mejora con descanso».

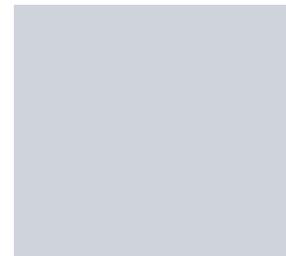
«Las migrañas es un dolor más intenso e incapacitante, con un componente genético detrás, y que se produce porque se da una dilatación e inflamación de las arterias del cerebro, y eso provoca el dolor de cabeza. Afecta sobre todo a mujeres, y de forma general tiene migraña el 12% de la población. **Es el dolor de cabeza que más se ve en consulta porque suelen ser crisis de varios días, un dolor caracterizado por ser en un lado de la cabeza**, como un latido, acompañado en ocasiones de sensibilidad a la luz, al ruido, y a los olores y acompañado de náuseas, vómitos, y que empeora con actividad física», describe.

## ¿PUEDE DOLER LA CABEZA POR NO COMER BIEN?

Con ello, preguntamos a este experto neurólogo por si nos puede doler la cabeza por no comer adecuadamente a lo que responde afirmativamente: «Sí, puede doler la cabeza por una alimentación indebida, especialmente en el caso de la migraña, donde hay una mayor asociación con los alimentos».

Es más, el doctor Irimia precisa que en cuanto a la alimentación y a las migrañas hay dos puntos a tener en cuenta. Primero, **habla de que las personas con migraña son muy sensibles a los cambios en sus hábitos de vida**, de forma que si cambian los horarios de la comida, se hace ayuno prolongado, se celebra una comida copiosa, todo esto podría desencadenar una crisis de migraña: «Es por ello por lo que se les pide a los pacientes que lleven hábitos muy regulares, sobre todo de cosas que pueden controlar como mantener horarios de comidas, así como el sueño; porque son posibles desencadenantes».

En segundo lugar, señala que, dentro de las personas con migraña algunas pueden identificar alimentos desencadenantes de crisis de migraña, **como**



«HAY UNA MAYOR INTENSIDAD EN LAS FORMAS DE REPRESIÓN YA CONOCIDAS»: PATRICIA TAPPATÁ, INVESTIGADORA DE LA MISIÓN DE LA ONU SOBRE VENEZUELA – ALBERTONEWS

Patricia Tappatá, investigadora de la Misión de la ONU sobre Venezuela, habló en NTN24 sobre la actual situación de derechos humanos ...  
Leer más

BIDEN AFIRMA QUE EL SERVICIO SECRETO NECESITA MÁS AYUDA Y EXIGE RESPUESTAS AL CONGRESO

18 septiembre 2024

PCV CONDENA TORTURAS A MENORES DE EDAD DETENIDOS TRAS COMICIOS EN VENEZUELA

18 septiembre 2024

EN DETALLE | LA REACCIÓN DEL CHAVISMO SOBRE LA

miércoles, septiembre 18, 2024

# TU PORTAL DE NOTICIAS BARRIALES

"OMNIMEDIA" MULTIMEDIO -ROLDAN Y ZONA INDUSTRIAL. SANTA FE.



## Descubren que tener niveles bajos de una proteína acelera el deterioro cognitivo en el Alzheimer

Posted on septiembre 17, 2024 by M.M





El **Alzheimer** es una enfermedad incurable que sufren alrededor de 47 millones de personas en todo el mundo. Por ello, cada hallazgo sobre la enfermedad acerca la posibilidad de desarrollar un tratamiento. Ahora, una investigación de la Universidad de Cincinnati (Estados Unidos) ha descubierto una forma en la que podría **ralentizarse el deterioro cognitivo**: aumentando los niveles de ciertas proteínas.

El estudio ha sido publicado en la revista *Brain* y muestra que el aumento involuntario en los niveles de una proteína cerebral crítica se correlaciona igualmente bien con los beneficios cognitivos. Durante décadas, la teoría predominante en el campo ha afirmado que una proteína compuesta de 42 aminoácidos llamada **beta amiloide 42 (ABeta42)** endurece en grupos llamados **placas amiloides**, y esas placas dañan el cerebro, causando la [enfermedad de Alzheimer](#).

En este trabajo, el doctor Alberto Espay y su equipo han planteado la hipótesis de que la presencia de Abeta42 soluble y normal en el cerebro es crucial para la [salud neuronal](#) y que la **pérdida de Abeta42**, en lugar de la acumulación de placas, es lo que **provoca el Alzheimer**. Esto incluye investigaciones publicadas que sugieren que la demencia no se produce cuando los niveles de placa son altos, sino cuando los niveles de Abeta42 caen muy bajo.

Según la investigación, la transformación de Abeta42 en placas parece ser la respuesta normal del cerebro al **estrés biológico**, metabólico o infeccioso. "La mayoría de nosotros acumularemos placas amiloides en el cerebro a medida que envejecemos, y sin embargo, muy pocos de los que tenemos placas desarrollaremos demencia", apunta Espay, profesor de neurología en la Facultad de Medicina de la UC. "Sin embargo, las placas no siendo el centro de nuestra atención en el desarrollo de biomarcadores y estrategias terapéuticas".



Cabe tener en cuenta que, recientemente, se aprobaron varios medicamentos nuevos con **anticuerpos monoclonales** diseñados para eliminar el amiloide del cerebro, después de demostrar que reducían el deterioro cognitivo en ensayos clínicos. Así, Espay y su equipo observaron que estos medicamentos **umentaban involuntariamente los niveles de Abeta42**.

“Las placas amiloides no causan el Alzheimer, pero si el cerebro produce demasiadas mientras se defiende de infecciones, toxinas o cambios biológicos, **no puede producir suficiente Abeta42**, lo que hace que sus niveles caigan por debajo de un umbral crítico”, aclara Espay. “Es entonces cuando aparecen los síntomas de la demencia”.

## Deconstruyendo la historia del Alzheimer

El equipo analizó datos de casi 26.000 pacientes inscritos en 24 ensayos clínicos aleatorizados de estos nuevos tratamientos con anticuerpos, evaluando el deterioro cognitivo y las diferencias en los niveles de Abeta42 antes y después del tratamiento. Descubrieron que los niveles más elevados de Abeta42 después del tratamiento se asociaban de forma independiente con un **deterioro cognitivo más lento** y un deterioro clínico.

“Todas las historias tienen dos caras, incluso la que nos hemos contado a nosotros mismos sobre cómo funcionan los tratamientos antiamiloides: reduciendo el amiloide”, reflexiona Espay. “De hecho, también aumentan los niveles de Abeta42. Incluso si esto no es intencionado, es por eso que **puede haber un beneficio**. Nuestro estudio demuestra que podemos predecir los cambios en los resultados cognitivos en los ensayos antiamiloides al menos tan bien por los aumentos de Abeta42 como por las disminuciones de amiloide”.

Espay comenta que estos hallazgos encajan bien en su hipótesis más amplia sobre la causa raíz del Alzheimer, ya que el **aumento de los niveles de Abeta42 parece mejorar la cognición**. “Si el problema del Alzheimer es la pérdida de la proteína normal, entonces aumentarla debería ser beneficioso, y este estudio demostró que lo es”, afirma. “La historia tiene sentido: aumentar los niveles de Abeta42 hasta que estén dentro del rango normal es deseable”.

## Los datos del Alzheimer en España

En **España**, la enfermedad de Alzheimer afecta aproximadamente a **800.000 personas**, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Es la forma más común de demencia, representando entre el 60% y el 70% de todos los casos de esta condición en nuestro país. La prevalencia de esta enfermedad neurodegenerativa  nta con la edad, siendo más común en personas mayores de 65 años. Sin embargo, también puede presentarse en individuos más jóvenes, en lo que se conoce como

Alzheimer de inicio temprano.

La incidencia de la enfermedad de Alzheimer en España ha ido **en aumento** en las últimas décadas, en parte debido al **envejecimiento de la población**. Este crecimiento representa un desafío para el sistema de salud y los servicios de atención a largo plazo, ya que la enfermedad requiere de cuidados especializados y constantes.

*\* Con información de Europa Press*

**Posted in** DEPORTE, ECONOMIA, ESPECTACULO, GENERAL, PAIS Y MUNDO

**Tagged** Actualidad

◀ Previous: [Violencia en Culiacán hoy 17 de septiembre: Reportan enfrentamientos en El Atorón, Eldorado](#)

Next: [Quiénes son los Lobos Grises, la organización extremista turca prohibida en varios países](#) ▶

## Artículos Relacionados

DEPORTE · ECONOMIA · ESPECTACULO · GENERAL · PAIS Y MUNDO

### El Vaticano fue contundente y explicó qué hay que hacer ante una experiencia paranormal

M.M  Agosto 27, 2024  0

El Papa Francisco aprobó un documento publicado por el Vaticano para guiar a los creyentes del catolicismo sobre las acciones a tomar en caso de [...]

DEPORTE · ECONOMIA · ESPECTACULO · GENERAL · MÚSICA · PAIS Y MUNDO

### Charly García y La lógica del escorpión: sagacidad, perlitas y flaquezas del prócer vivo del rock argentino

M.M  Septiembre 12, 2024  0

La espera terminó. Luego de varios años, La lógica del escorpión ya está en las bateas de las disquerías y en las plataformas digitales. Lo [...]



TRASTORNOS MENTALES

# Insomnio: síntomas, causas y tratamiento



Claudia Martone

Artículo revisado por nuestra redacción clínica

PUBLICADO EL 17.9.2024



Indice



Insomnio agudo y crónico

- | ¿Cuántas personas sufren de insomnio en España?
- | Cómo saber si sufrimos de insomnio: los síntomas principales
  - Entender nuestro sueño
- | Las causas del insomnio
  - Las causas psicológicas del insomnio
  - Otras causas del insomnio
- | El círculo vicioso del insomnio
- | Las consecuencias del insomnio
- | Afrontar el insomnio con la ayuda de un profesional
- | Bibliografía

¿Cuántos de vosotros ha pasado alguna noche en vela? Y, ¿cuántos se habrán preguntado "por qué no me entra sueño"?

Muchísimas personas han experimentado al menos una vez **problemas de insomnio** y, con este artículo, queremos explorar en detalle qué es el insomnio, cuáles son sus posibles causas, también las psicológicas, y a quién consultar para gestionarlo y curarlo.

## ¿Qué es el insomnio?

Empecemos con la definición de insomnio de la **RAE**: "Vigilia, falta de sueño a la hora de dormir." Por lo tanto, el **insomnio** es una situación que se caracteriza por la **dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo** durante toda la noche, aunque se den las condiciones favorables para dormir.

El insomnio puede surgir en diversas fases de la vida, como en el caso del insomnio en la infancia o en la adolescencia, a menudo relacionado con una escasa higiene del sueño, pero también se puede manifestar durante la tercera edad.

El insomnio también puede presentarse **asociado a otros trastornos psicológicos**, como la **depresión** y la **ansiedad**, o a condiciones médicas como el dolor de espalda y la artritis, que pueden afectar a la calidad del sueño.



Foto de Shvets - Production (Pexels)

## Tipos de insomnio

El insomnio se puede dividir en diferentes tipologías. La primera distinción está relacionada con cuándo se manifiesta y podemos distinguir entre:

- insomnio de conciliación, que se caracteriza por los problemas para dormirse;
- insomnio de mantenimiento, en el que la persona se despierta con frecuencia;
- insomnio de despertar precoz.

Según la última edición del DSM-IV y de la Clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño, en función de la duración de los síntomas, podemos diferenciar entre:

- insomnio crónico (se presenta al menos tres veces a la semana durante los últimos tres meses),
- insomnio a corto plazo (cuyo inicio se remonta a menos de tres meses).

Por último, podemos identificar diversos tipos de insomnio:

- **Psicosomático:** caracterizado por una tensión mental y física excesiva cuando el paciente se va a la cama, que suele ir acompañada de miedo a la noche inminente.
- **Idiopático:** un insomnio sin causa aparente, que se presenta desde un tiempo indeterminado, probablemente desde la infancia, y que nunca ha tenido una remisión duradera. Podría estar relacionado con condiciones congénitas o con una predisposición genética.
- **Paradójico:** el paciente no percibe su sueño nocturno y se queja de estar despierto durante la noche, a pesar de medir instrumentalmente que ha dormido bien.
- **Inadecuada higiene del sueño:** el ritmo sueño-vigilia y la calidad del sueño se ven negativamente