



13 Septiembre, 2024

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

R. I.

ALMERÍA. El cerebro es el centro de nuestra mente y emociones, la base de nuestra identidad y nuestro comportamiento. Desde los recuerdos más preciados hasta las habilidades que desarrollamos a lo largo de nuestra vida, todo tiene su origen en este órgano incref-

blemente complejo. Por eso, desde hoy y hasta el 20 de octubre, el Ayuntamiento de Almería y la asociación Neurodem organizan la tercera edición del Mes del Cerebro. «Serán un total de cinco actividades en la ciudad para concienciar a la población de la importancia que tiene cuidar nuestro cerebro», explicó la concejala de Fami-

lia, Inclusión e Igualdad, Paola Laynez, quien añadió que «el programa permitirá aportar información veraz sobre las enfermedades neurológicas, hablaremos sobre prevención de estas enfermedades, sobre hábitos de vida saludables y su importancia».

«Daremos voz a los cuidadores, a esos familiares que entregan su

vida, y escucharemos testimonios en primera persona de pacientes. Será un mes donde numerosos profesionales dedicados al cuidado del cerebro estarán accesibles para dar información», expuso Laynez.

A su lado, la neuropsicóloga Teresa Ramírez García, representante de la asociación que preside la doctora Teresa García, afirmó que «cuidar el cerebro debe ser una obligación para todos». «Muchas veces no nos damos cuenta de su importancia para nuestra vida», manifestó. Una frase que apoya

con los datos: «Una de cada tres personas en el mundo podrá desarrollar una actividad neurológica, según la Sociedad Española de Neurología». Pero a la vez, aporta esperanza, ya que «el 40% de estas enfermedades podría evitarse con hábitos de vida saludables».

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



Un mes de actividades en la ciudad para concienciar sobre el cuidado del cerebro

Ayuntamiento y Neurodem programan teatro, revisiones, coloquio, cuentacuentos y una carrera

LA VOZ

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

“Serán un total de cinco actividades en la ciudad para concienciar a la población de la importancia

que tiene cuidar nuestro cerebro”, afirma la concejala de Familia, Inclusión e Igualdad, Paola Laynez, en la rueda de prensa de presentación, quien añade que “el programa permitirá aportar información veraz sobre las enfermedades neurológicas, hablaremos sobre prevención de estas enfermedades, sobre hábitos de vida saludables y su importancia”.

Familia A su vez, explica la concejala, “daremos voz a los cuidadores, a esos familiares que entregan su vida, y escucharemos testimonios en primera persona de pacientes. Será un mes donde numerosos profesionales dedicados al cuidado del cerebro estarán accesibles para dar información”.

Los actos han sido presentados por la concejal Paola Laynez y la neuropsicóloga Teresa Ramírez

A su lado, la neuropsicóloga Teresa Ramírez García, representante de la asociación que preside la doctora Teresa García, afirma que “cuidar el cerebro debe ser una obligación para todos. Muchas veces no nos damos cuenta de su importancia para nuestra vida”. Una frase que apoya con los datos “una de cada tres personas en el mundo podrá desarrollar una actividad neurológica, según la Sociedad Espa-



Teresa Ramírez y la concejal Paola Laynez. LA VOZ

ñola de Neurología”. Pero a la vez, aporta esperanza, “el 40% de estas enfermedades podría evitarse con hábitos de vida saludables”.

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

El programa comienza hoy con la obra de teatro ‘Olvidados’, a las 20:00 horas, en el Teatro Apolo ubicado en la Rambla Obispo Orberá, en pleno centro de la capital almeriense.

14 Septiembre, 2024



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

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

M. P. M.

ALMERÍA. El cerebro es el centro de nuestra mente y emociones, la base de nuestra identidad y nuestro comportamiento. Desde los recuerdos más preciados hasta las habilidades que desarrollamos a lo largo de nuestra vida, todo tiene su origen en este órgano increíblemente complejo. Por

eso, desde hasta el 20 de octubre, el Ayuntamiento de Almería y la asociación Neurodem organizan la tercera edición del Mes del Cerebro. «Serán un total de cinco actividades en la ciudad para concienciar a la población de la importancia que tiene cuidar nuestro cerebro», explicó la concejala de Familia, Inclusión e Igualdad, Paola Laynez, quien añadió que «el programa permitirá aportar información veraz sobre las enfermedades neurológicas, hablaremos sobre prevención de estas enfermedades, sobre hábitos de vida saludables y su importancia».

«Daremos voz a los cuidadores,



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

a esos familiares que entregan su vida, y escucharemos testimonios en primera persona de pacientes.

Será un mes donde numerosos profesionales dedicados al cuidado del cerebro estarán accesibles

para dar información», expuso Laynez.

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

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



CEFALEAS

El diagnóstico de las migrañas suele prolongarse hasta seis años

● El acceso a tratamientos preventivos sólo alcanza a un 20% de los pacientes

R. N.

El pasado jueves, 12 de septiembre, se conmemoró el Día Internacional de la Migraña, una enfermedad que afecta a más de 1.100 millones de personas en el mundo, siendo la segunda causa de discapacidad global y la primera en mujeres jóvenes. En España, más de cinco millones de personas sufren migraña, y más de 1,5 millones la padecen de forma crónica, con dolor de cabeza más de 15 días al mes. Es la principal causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años, y más del 50% de los afectados experimentan una discapacidad grave o muy grave.

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), el Dr. Pablo Irimia, destaca que la migraña es una cefalea severa e incapacitante que no solo reduce la calidad de vida, sino que también aumenta el riesgo de otras enfermedades y genera un gran impacto económico por el absentismo laboral. A pesar de ello, más del 40% de los pacientes en España no están diagnosticados, y un 25% nunca ha consultado a un médico, lo que lleva a la automedicación y al uso excesivo de analgésicos, causas principales de la cronicación de la enfermedad.



El Dr. Pablo Irimia, de la Universidad de Navarra coordina el Grupo de cefaleas de la Sociedad Española de Neurología. M.G.

Más del 40% de las personas afectadas en España no están bien controladas

Cada año, un 3% de los pacientes con migraña episódica pasan a una forma crónica, y un 6% de baja frecuencia a alta frecuencia. Aunque la migraña no tiene cura, con un correcto diagnóstico y tratamiento, la mayoría de los pa-

cientes pueden mejorar su calidad de vida. Sin embargo, menos del 20% de quienes necesitan tratamientos preventivos acceden a ellos, y el retraso en el diagnóstico supera los seis años.

El Dr. Irimia subraya la importancia de buscar ayuda médica para reducir la infradiagnosia y el infratratamiento. La migraña es más que un simple dolor de cabeza; es una enfermedad discapacitante que puede empeorar si no se trata adecuadamente. En España, afecta al 18% de las mujeres y al 9% de los hombres,

siendo tres veces más frecuente en mujeres.

En los últimos años han surgido avances significativos, como los anticuerpos monoclonales contra el CGRP y nuevos fármacos orales, los gepantes, que ofrecen más opciones de tratamiento. Aunque la migraña no se puede curar, sí se puede tratar y controlar, mejorando así la calidad de vida de los pacientes. Estos avances permiten un manejo más eficaz y personalizado de la enfermedad, ayudando a reducir su impacto en la vida personal y laboral.



► CEFALEAS

El diagnóstico de las migrañas suele prolongarse hasta seis años

● El acceso a tratamientos preventivos sólo alcanza a un 20% de los pacientes

R. N.

El pasado jueves, 12 de septiembre, se conmemoró el Día Internacional de la Migraña, una enfermedad que afecta a más de 1.100 millones de personas en el mundo, siendo la segunda causa de discapacidad global y la primera en mujeres jóvenes. En España, más de cinco millones de personas sufren migraña, y más de 1,5 millones la padecen de forma crónica, con dolor de cabeza más de 15 días al mes. Es la principal causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años, y más del 50% de los afectados experimentan una discapacidad grave o muy grave.

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), el Dr. Pablo Irimia, destaca que la migraña es una cefalea severa e incapacitante que no solo reduce la calidad de vida, sino que también aumenta el riesgo de otras enfermedades y genera un gran impacto económico por el absentismo laboral. A pesar de ello, más del 40% de los pacientes en España no están diagnosticados, y un 25% nunca ha consultado a un médico, lo que lleva a la automedicación y al uso excesivo de analgésicos, causas principales de la cronicación de la enfermedad.



El Dr. Pablo Irimia, de la Universidad de Navarra coordina el Grupo de cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

Más del 40% de las personas afectadas en España no están bien controladas

Cada año, un 3% de los pacientes con migraña episódica pasan a una forma crónica, y un 6% de baja frecuencia a alta frecuencia. Aunque la migraña no tiene cura, con un correcto diagnóstico y tratamiento, la mayoría de los pa-

cientes pueden mejorar su calidad de vida. Sin embargo, menos del 20% de quienes necesitan tratamientos preventivos acceden a ellos, y el retraso en el diagnóstico supera los seis años.

El Dr. Irimia subraya la importancia de buscar ayuda médica para reducir la infradiagnos y el infratratamiento. La migraña es más que un simple dolor de cabeza; es una enfermedad discapacitante que puede empeorar si no se trata adecuadamente. En España, afecta al 18% de las mujeres y al 9% de los hombres,

siendo tres veces más frecuente en mujeres.

En los últimos años han surgido avances significativos, como los anticuerpos monoclonales contra el CGRP y nuevos fármacos orales, los gepantes, que ofrecen más opciones de tratamiento. Aunque la migraña no se puede curar, sí se puede tratar y controlar, mejorando así la calidad de vida de los pacientes. Estos avances permiten un manejo más eficaz y personalizado de la enfermedad, ayudando a reducir su impacto en la vida personal y laboral.

M.G.



► CEFALEAS

El diagnóstico de las migrañas suele prolongarse hasta seis años

● El acceso a tratamientos preventivos sólo alcanza a un 20% de los pacientes

R. N.

El pasado jueves, 12 de septiembre, se conmemoró el Día Internacional de la Migraña, una enfermedad que afecta a más de 1.100 millones de personas en el mundo, siendo la segunda causa de discapacidad global y la primera en mujeres jóvenes. En España, más de cinco millones de personas sufren migraña, y más de 1,5 millones la padecen de forma crónica, con dolor de cabeza más de 15 días al mes. Es la principal causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años, y más del 50% de los afectados experimentan una discapacidad grave o muy grave.

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), el Dr. Pablo Irimia, destaca que la migraña es una cefalea severa e incapacitante que no solo reduce la calidad de vida, sino que también aumenta el riesgo de otras enfermedades y genera un gran impacto económico por el absentismo laboral. A pesar de ello, más del 40% de los pacientes en España no están diagnosticados, y un 25% nunca ha consultado a un médico, lo que lleva a la automedicación y al uso excesivo de analgésicos, causas principales de la cronificación de la enfermedad.



El Dr. Pablo Irimia, de la Universidad de Navarra coordina el Grupo de cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

Más del 40% de las personas afectadas en España no están bien controladas

Cada año, un 3% de los pacientes con migraña episódica pasan a una forma crónica, y un 6% de baja frecuencia a alta frecuencia. Aunque la migraña no tiene cura, con un correcto diagnóstico y tratamiento, la mayoría de los pa-

cientes pueden mejorar su calidad de vida. Sin embargo, menos del 20% de quienes necesitan tratamientos preventivos acceden a ellos, y el retraso en el diagnóstico supera los seis años.

El Dr. Irimia subraya la importancia de buscar ayuda médica para reducir la infradiagnos y el infratratamiento. La migraña es más que un simple dolor de cabeza; es una enfermedad discapacitante que puede empeorar si no se trata adecuadamente. En España, afecta al 18% de las mujeres y al 9% de los hombres,

siendo tres veces más frecuente en mujeres.

En los últimos años han surgido avances significativos, como los anticuerpos monoclonales contra el CGRP y nuevos fármacos orales, los gepantes, que ofrecen más opciones de tratamiento. Aunque la migraña no se puede curar, sí se puede tratar y controlar, mejorando así la calidad de vida de los pacientes. Estos avances permiten un manejo más eficaz y personalizado de la enfermedad, ayudando a reducir su impacto en la vida personal y laboral.

► CEFALEAS

El diagnóstico de las migrañas suele prolongarse hasta seis años

● El acceso a tratamientos preventivos sólo alcanza a un 20% de los pacientes

R. N.

El pasado jueves, 12 de septiembre, se conmemoró el Día Internacional de la Migraña, una enfermedad que afecta a más de 1.100 millones de personas en el mundo, siendo la segunda causa de discapacidad global y la primera en mujeres jóvenes. En España, más de cinco millones de personas sufren migraña, y más de 1,5 millones la padecen de forma crónica, con dolor de cabeza más de 15 días al mes. Es la principal causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años, y más del 50% de los afectados experimentan una discapacidad grave o muy grave.

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), el Dr. Pablo Irimia, destaca que la migraña es una cefalea severa e incapacitante que no solo reduce la calidad de vida, sino que también aumenta el riesgo de otras enfermedades y genera un gran impacto económico por el absentismo laboral. A pesar de ello, más del 40% de los pacientes en España no están diagnosticados, y un 25% nunca ha consultado a un médico, lo que lleva a la automedicación y al uso excesivo de analgésicos, causas principales de la cronicación de la enfermedad.



El Dr. Pablo Irimia, de la Universidad de Navarra coordina el Grupo de cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

Más del 40% de las personas afectadas en España no están bien controladas

Cada año, un 3% de los pacientes con migraña episódica pasan a una forma crónica, y un 6% de baja frecuencia a alta frecuencia. Aunque la migraña no tiene cura, con un correcto diagnóstico y tratamiento, la mayoría de los pa-

cientes pueden mejorar su calidad de vida. Sin embargo, menos del 20% de quienes necesitan tratamientos preventivos acceden a ellos, y el retraso en el diagnóstico supera los seis años.

El Dr. Irimia subraya la importancia de buscar ayuda médica para reducir la infradiagnosia y el infratratamiento. La migraña es más que un simple dolor de cabeza; es una enfermedad discapacitante que puede empeorar si no se trata adecuadamente. En España, afecta al 18% de las mujeres y al 9% de los hombres,

siendo tres veces más frecuente en mujeres.

En los últimos años han surgido avances significativos, como los anticuerpos monoclonales contra el CGRP y nuevos fármacos orales, los gepantes, que ofrecen más opciones de tratamiento. Aunque la migraña no se puede curar, sí se puede tratar y controlar, mejorando así la calidad de vida de los pacientes. Estos avances permiten un manejo más eficaz y personalizado de la enfermedad, ayudando a reducir su impacto en la vida personal y laboral.

M.G.



► **CEFALEAS**

El diagnóstico de las migrañas suele prolongarse hasta seis años

● El acceso a tratamientos preventivos sólo alcanza a un 20% de los pacientes

R. N.

El pasado jueves, 12 de septiembre, se conmemoró el Día Internacional de la Migraña, una enfermedad que afecta a más de 1.100 millones de personas en el mundo, siendo la segunda causa de discapacidad global y la primera en mujeres jóvenes. En España, más de cinco millones de personas sufren migraña, y más de 1,5 millones la padecen de forma crónica, con dolor de cabeza más de 15 días al mes. Es la principal causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años, y más del 50% de los afectados experimentan una discapacidad grave o muy grave.

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), el Dr. Pablo Irimia, destaca que la migraña es una cefalea severa e incapacitante que no solo reduce la calidad de vida, sino que también aumenta el riesgo de otras enfermedades y genera un gran impacto económico por el absentismo laboral. A pesar de ello, más del 40% de los pacientes en España no están diagnosticados, y un 25% nunca ha consultado a un médico, lo que lleva a la automedicación y al uso excesivo de analgésicos, causas principales de la cronicación de la enfermedad.



El Dr. Pablo Irimia, de la Universidad de Navarra coordina el Grupo de cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

Más del 40% de las personas afectadas en España no están bien controladas

Cada año, un 3% de los pacientes con migraña episódica pasan a una forma crónica, y un 6% de baja frecuencia a alta frecuencia. Aunque la migraña no tiene cura, con un correcto diagnóstico y tratamiento, la mayoría de los pa-

cientes pueden mejorar su calidad de vida. Sin embargo, menos del 20% de quienes necesitan tratamientos preventivos acceden a ellos, y el retraso en el diagnóstico supera los seis años.

El Dr. Irimia subraya la importancia de buscar ayuda médica para reducir la infradiagnosia y el infratratamiento. La migraña es más que un simple dolor de cabeza; es una enfermedad discapacitante que puede empeorar si no se trata adecuadamente. En España, afecta al 18% de las mujeres y al 9% de los hombres,

siendo tres veces más frecuente en mujeres.

En los últimos años han surgido avances significativos, como los anticuerpos monoclonales contra el CGRP y nuevos fármacos orales, los gepantes, que ofrecen más opciones de tratamiento. Aunque la migraña no se puede curar, sí se puede tratar y controlar, mejorando así la calidad de vida de los pacientes. Estos avances permiten un manejo más eficaz y personalizado de la enfermedad, ayudando a reducir su impacto en la vida personal y laboral.

M.G.



► **CEFALEAS**

El diagnóstico de las migrañas suele prolongarse hasta seis años

● El acceso a tratamientos preventivos sólo alcanza a un 20% de los pacientes

R. N.

El pasado jueves, 12 de septiembre, se conmemoró el Día Internacional de la Migraña, una enfermedad que afecta a más de 1.100 millones de personas en el mundo, siendo la segunda causa de discapacidad global y la primera en mujeres jóvenes. En España, más de cinco millones de personas sufren migraña, y más de 1,5 millones la padecen de forma crónica, con dolor de cabeza más de 15 días al mes. Es la principal causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años, y más del 50% de los afectados experimentan una discapacidad grave o muy grave.

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), el Dr. Pablo Irimia, destaca que la migraña es una cefalea severa e incapacitante que no solo reduce la calidad de vida, sino que también aumenta el riesgo de otras enfermedades y genera un gran impacto económico por el absentismo laboral. A pesar de ello, más del 40% de los pacientes en España no están diagnosticados, y un 25% nunca ha consultado a un médico, lo que lleva a la automedicación y al uso excesivo de analgésicos, causas principales de la cronificación de la enfermedad.



El Dr. Pablo Irimia, de la Universidad de Navarra coordina el Grupo de cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

Más del 40% de las personas afectadas en España no están bien controladas

Cada año, un 3% de los pacientes con migraña episódica pasan a una forma crónica, y un 6% de baja frecuencia a alta frecuencia. Aunque la migraña no tiene cura, con un correcto diagnóstico y tratamiento, la mayoría de los pa-

cientes pueden mejorar su calidad de vida. Sin embargo, menos del 20% de quienes necesitan tratamientos preventivos acceden a ellos, y el retraso en el diagnóstico supera los seis años.

El Dr. Irimia subraya la importancia de buscar ayuda médica para reducir la infradiagnos y el infratratamiento. La migraña es más que un simple dolor de cabeza; es una enfermedad discapacitante que puede empeorar si no se trata adecuadamente. En España, afecta al 18% de las mujeres y al 9% de los hombres,

siendo tres veces más frecuente en mujeres.

En los últimos años han surgido avances significativos, como los anticuerpos monoclonales contra el CGRP y nuevos fármacos orales, los gepantes, que ofrecen más opciones de tratamiento. Aunque la migraña no se puede curar, sí se puede tratar y controlar, mejorando así la calidad de vida de los pacientes. Estos avances permiten un manejo más eficaz y personalizado de la enfermedad, ayudando a reducir su impacto en la vida personal y laboral.



CEFALEAS

El diagnóstico de las migrañas suele prolongarse hasta seis años

● El acceso a tratamientos preventivos sólo alcanza a un 20% de los pacientes

R. N.

El pasado jueves, 12 de septiembre, se conmemoró el Día Internacional de la Migraña, una enfermedad que afecta a más de 1.100 millones de personas en el mundo, siendo la segunda causa de discapacidad global y la primera en mujeres jóvenes. En España, más de cinco millones de personas sufren migraña, y más de 1,5 millones la padecen de forma crónica, con dolor de cabeza más de 15 días al mes. Es la principal causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años, y más del 50% de los afectados experimentan una discapacidad grave o muy grave.

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), el Dr. Pablo Irimia, destaca que la migraña es una cefalea severa e incapacitante que no solo reduce la calidad de vida, sino que también aumenta el riesgo de otras enfermedades y genera un gran impacto económico por el absentismo laboral. A pesar de ello, más del 40% de los pacientes en España no están diagnosticados, y un 25% nunca ha consultado a un médico, lo que lleva a la automedicación y al uso excesivo de analgésicos, causas principales de la cronicación de la enfermedad.



El Dr. Pablo Irimia, de la Universidad de Navarra coordina el Grupo de cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

Más del 40% de las personas afectadas en España no están bien controladas

Cada año, un 3% de los pacientes con migraña episódica pasan a una forma crónica, y un 6% de baja frecuencia a alta frecuencia. Aunque la migraña no tiene cura, con un correcto diagnóstico y tratamiento, la mayoría de los pa-

cientes pueden mejorar su calidad de vida. Sin embargo, menos del 20% de quienes necesitan tratamientos preventivos acceden a ellos, y el retraso en el diagnóstico supera los seis años.

El Dr. Irimia subraya la importancia de buscar ayuda médica para reducir la infradiagnosia y el infratratamiento. La migraña es más que un simple dolor de cabeza; es una enfermedad discapacitante que puede empeorar si no se trata adecuadamente. En España, afecta al 18% de las mujeres y al 9% de los hombres,

siendo tres veces más frecuente en mujeres.

En los últimos años han surgido avances significativos, como los anticuerpos monoclonales contra el CGRP y nuevos fármacos orales, los gepantes, que ofrecen más opciones de tratamiento. Aunque la migraña no se puede curar, sí se puede tratar y controlar, mejorando así la calidad de vida de los pacientes. Estos avances permiten un manejo más eficaz y personalizado de la enfermedad, ayudando a reducir su impacto en la vida personal y laboral.

M.G.