

# PRENSA MÉXICO



[ACTUALIDAD DE MÉXICO](#) [POLÍTICA](#) [ECONOMÍA](#) [DEPORTES](#) [TECNOLOGÍA](#)

[ENTRETENIMIENTO](#) [SALUD](#) [TENDENCIAS](#)

[SALUD](#)

## Nueve Millones De Europeos Con Alzheimer Sin Acceso A Medicamento Que Ralentiza El Deterioro Cognitivo



Prensa de México

17 horas ago



Buscar

Buscar

Nuestro sitio web utiliza cookies para mejorar y personalizar su experiencia y para mostrar anuncios (si los hay). Nuestro sitio web también puede incluir cookies de terceros como Google AdSense, Google Analytics, Youtube. Al utilizar el sitio web, usted acepta el uso de cookies. Hemos actualizado nuestra Política de Privacidad. Haga clic en el botón para consultar nuestra Política de privacidad.

[OK, ACEPTO](#)

# Nueve millones de europeos con Alzheimer sin acceso a medicamento que ralentiza el deterioro cognitivo

La situación del Alzheimer en Europa es alarmante, con aproximadamente nueve millones de personas afectadas que no tienen acceso a lecanemab, un fármaco que podría frenar el progreso de la enfermedad en sus fases iniciales. Esta «enfermedad del olvido» sigue creciendo, con alrededor de 40,000 nuevos casos diagnosticados anualmente en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

## Contexto Histórico

El Alzheimer fue identificado por primera vez hace más de un siglo, y aunque se han realizado avances en la comprensión de la enfermedad, el acceso a tratamientos efectivos sigue siendo un desafío. Lecanemab, que se utiliza en las primeras etapas de deterioro cognitivo, podría haber cambiado el curso de la enfermedad para muchas personas, pero actualmente no está disponible para los pacientes europeos.

## El Veredicto de la Agencia Europea de Medicamentos

En julio, el Comité de Medicamentos de Uso Humano (CHMP) de la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) emitió una opinión

Nuestro sitio web utiliza cookies para mejorar y personalizar su experiencia y para mostrar anuncios (si los hay). Nuestro sitio web también puede incluir cookies de terceros como Google AdSense, Google Analytics, Youtube. Al utilizar el sitio web, usted acepta el uso de cookies. Hemos actualizado nuestra Política de Privacidad. Haga clic en el botón para consultar nuestra Política de privacidad.



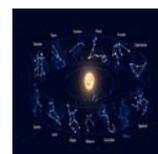
[entrar desnudos para aumentar la asistencia](#)



[Google se lanza al mercado premium con el Pixel 9 Pro XL: Un mes de evaluación](#)



[Jamal Murray renueva con los Denver Nuggets por cuatro años](#)



[¿Te equivocas acerca de tu signo del zodiaco? Descubre Ofuco](#)



[¿Vale la pena comprar el último modelo de Smartphone? Análisis de Pros y Contras](#)



[Mbappé asalta la Champions con el Real Madrid](#)

[OK, ACEPTO](#)

## Preocupaciones Médicas

Pascual Sánchez, neurólogo y director científico de la Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN), lamenta que, tras más de dos décadas sin novedades terapéuticas, Europa esté perdiendo la oportunidad de ofrecer una solución a los pacientes en etapas tempranas del Alzheimer. A pesar de las preocupaciones sobre efectos secundarios graves, como anomalías en la imagen cerebral que pueden ser mortales, muchos médicos consideran que los beneficios del fármaco superan los riesgos.

## Eficacia del Lecanemab

Los estudios han demostrado que lecanemab puede ralentizar el deterioro cognitivo en un 27% a los 18 meses de tratamiento. Aunque este efecto es considerado modesto, tiene un impacto significativo en la calidad de vida de los pacientes. Además, el fármaco reduce los depósitos de amiloide en el cerebro en un 50% durante el primer año de tratamiento.

## Futuro del Tratamiento

Los especialistas subrayan la importancia de la experiencia clínica en el uso de lecanemab. Para garantizar la seguridad y eficacia del medicamento, es fundamental llevar a cabo una farmacovigilancia que permita ajustar su uso y supervisar a los pacientes. La posibilidad de restricciones de uso, como en el Reino Unido, podría ser una solución que beneficie a aquellos con menos riesgos de efectos secundarios.

Nuestro sitio web utiliza cookies para mejorar y personalizar su experiencia y para mostrar anuncios (si los hay). Nuestro sitio web también puede incluir cookies de terceros como Google AdSense, Google Analytics, Youtube. Al utilizar el sitio web, usted acepta el uso de cookies. Hemos actualizado nuestra Política de Privacidad. Haga clic en el botón para consultar nuestra Política de privacidad.



[Jack Miller se une a Pramac Yamaha para la temporada 2025](#)

## ACTUALIDAD MÉXICO



[La Reforma Judicial en México consecuencias para las inver](#)

[OK, ACEPTO](#)

disponibles para el Alzheimer solo alivian los síntomas, sin modificar la enfermedad en sí. Con el avance de fármacos como lecanemab y donanemab, se abre la puerta a una nueva era en el tratamiento del Alzheimer.

## Conclusión

El acceso limitado a tratamientos efectivos para el Alzheimer en Europa plantea una grave preocupación para millones de pacientes y sus familias. La comunidad médica sigue abogando por la aprobación de lecanemab y otros fármacos innovadores, con la esperanza de cambiar el rumbo de esta devastadora enfermedad.

---

SHARE



By Prensa de México



Nuestro sitio web utiliza cookies para mejorar y personalizar su experiencia y para mostrar anuncios (si los hay). Nuestro sitio web también puede incluir cookies de terceros como Google AdSense, Google Analytics, Youtube. Al utilizar el sitio web, usted acepta el uso de cookies. Hemos actualizado nuestra Política de Privacidad. Haga clic en el botón para consultar nuestra Política de privacidad.

[OK, ACEPTO](#)

# ARTEPRIMA

Noticias de empresas e industrias, análisis de aplicaciones y mucho más.



Home

Noticias Recientes

Entretenimiento

Tecnología

Economía

Deportes

Salud

🏠 Home >

Nueve millones de europeos con Alzheimer carecen de acceso a medicamentos para frenar el deterioro cognitivo



SALUD

## Nueve Millones De Europeos Con

Buscar

Buscar

# Alzheimer Carecen De Acceso A Medicamentos Para Frenar El Deterioro Cognitivo



Emiliano Galván

🕒 20 horas ago



👁️ 5

📖 3 Mins Read

## Nueve millones de europeos con Alzheimer carecen de acceso a medicamentos para frenar el deterioro cognitivo

La situación de la enfermedad de Alzheimer en Europa es alarmante: alrededor de nueve millones de afectados no tienen acceso al lecanemab, un fármaco que puede frenar el avance de la enfermedad ya en sus fases iniciales. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), esta "enfermedad del olvido" sigue creciendo, con alrededor de 40.000 nuevos casos diagnosticados cada año en España.

### Contexto histórico

La enfermedad de Alzheimer se identificó por primera vez hace más de un siglo y, si bien se han logrado avances en la comprensión de la enfermedad, el acceso a tratamientos eficaces sigue siendo un desafío. Lecanemab, utilizado en las primeras etapas del deterioro cognitivo, podría haber cambiado el curso de la enfermedad en muchas personas, pero actualmente no está disponible para los pacientes en Europa.

#### TECNOLOGÍA



Venezuela solicita la detención de Javier Milei por el caso del avión venezolano-iraní



Google ingresa al mercado premium con Pixel 9 Pro XL: revisión de un mes

🕒 23 horas ago

🕒 19 horas ago



¿Por qué Hezbolá sigue utilizándolos?

🕒 1 día ago



¿Vale la pena comprar el último modelo de smartphone? Análisis de ventajas y desventajas

🕒 1 día ago



Comienza la producción del



Principales desafíos ante la legislatura

# Sentencia de la Agencia Europea de Medicamentos

En julio, el Comité de Medicamentos de Uso Humano (CHMP) de la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) emitió una opinión negativa sobre la aprobación de lecanemab, desarrollado por Biogen y Eisai. Aunque la EMA no rechazó de plano el fármaco, su evaluación limitó su uso en Europa, aunque otros países como Estados Unidos, Canadá y Japón ya lo han aprobado.

## Problemas médicos

Pascual Sánchez, neurólogo y director científico de la Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN), lamenta que tras más de dos décadas de desarrollos terapéuticos, Europa esté perdiendo la oportunidad de ofrecer una solución a los pacientes en fases tempranas de la enfermedad de Alzheimer. A pesar de las preocupaciones sobre los efectos secundarios graves, como anomalías mortales en las imágenes cerebrales, muchos médicos creen que los beneficios del fármaco superan sus riesgos.

## Eficacia de lecanemab

Los estudios han demostrado que lecanemab puede retardar el deterioro cognitivo en un 27 % después de 18 meses de tratamiento. Aunque este efecto puede considerarse modesto, tiene un impacto significativo en la calidad de vida de los pacientes. Además, el fármaco reduce la deposición de amiloide en el cerebro en un 50% durante el primer año de tratamiento.

## El futuro del tratamiento

Los expertos destacan la importancia de la experiencia clínica a la hora de utilizar lecanemab. Para garantizar la seguridad y eficacia del fármaco es fundamental realizar farmacovigilancia para modificar su uso y realizar un seguimiento de los pacientes. La opción de restringir su uso, como en el Reino Unido, puede ser una solución que beneficie a quienes tienen menor riesgo de sufrir efectos secundarios.

**Apple  
A16  
Bionic  
en EE.  
UU.:  
Cambio  
en  
TSMC**

🕒 5 días  
ago

## Más desafíos

Además de la autorización del medicamento, también existen preocupaciones sobre los costes del tratamiento y su inclusión en la asistencia sanitaria europea. Actualmente, los tratamientos disponibles para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer sólo alivian los síntomas, no modifican la enfermedad en sí. Con el desarrollo de fármacos como lecanemab y donanemab se abre una nueva era en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer.

## Conclusión

El acceso limitado a un tratamiento eficaz para la enfermedad de Alzheimer en Europa es una gran preocupación para millones de pacientes y sus familias. La comunidad médica continúa presionando para que se apruebe lecanemab y otros medicamentos innovadores con la esperanza de cambiar el rumbo de esta devastadora enfermedad.

<https://ayohonduras.com/> – Noticias de última hora

SHARE



By Emiliano Galván

# Información de Panamá

PANAMÁ POLÍTICA ECONOMÍA SALUD DEPORTES

Home > Salud >

Nuevos millones de europeos con Alzheimer sin acceso a un fármaco que previene el deterioro cognitivo

SALUD

## Nuevos Millones De Europeos Con Alzheimer Sin Acceso A Un Fármaco Que Previene El Deterioro Cognitivo

Búsqueda

### Entradas recientes

Castilla y León lanza la Estrategia Atraer y Retener Talento

Polaris Dawn: Un nuevo horizontal en la exploración espacial

Niveles de colesterol recomendados según la edad y cómo prevenir



# Nuevos millones de europeos con Alzheimer sin acceso a un fármaco que previene el deterioro cognitivo

La situación del Alzheimer en Europa es alarmante, con alrededor de un millón de nuevos pacientes que no tienen acceso a lecanemab, un fármaco que podría frenar la progresión de la enfermedad en sus primeras fases. Esta “enfermedad del olvido” sigue creciendo, con alrededor de 40.000 nuevos casos diagnosticados anualmente en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

## Contexto histórico

El Alzheimer se identificó por primera vez hace más de un siglo y, aunque se han logrado avances en la comprensión de la enfermedad, el acceso a tratamientos eficaces sigue siendo un desafío. Lecanemab, que se utiliza en las primeras etapas del deterioro cognitivo, puede haber cambiado el curso de la enfermedad de muchas personas, pero actualmente no está disponible para los pacientes europeos.

## El veredicto de la Agencia Europea de Medicamentos

En julio, el Comité de Medicamentos de Uso Humano (CHMP) de la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) emitió una opinión negativa sobre la aprobación de lecanemab, desarrollado por Biogen y Eisai. Aunque la EMA no ha recuperado el fármaco en su forma definitiva, su evaluación ha limitado su uso en Europa, aunque otros países, como

desequilibrios

Apple acusada de violar las leyes de jurisdicción en los Países Bajos

Instagram está implementando funciones de privacidad para proteger a los adolescentes

Estados Unidos, Canadá y Japón, sí lo han aprobado.

## Preocupaciones médicas

Pascual Sánchez, neurólogo y director científico de la Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN), se queja de que, desde hace más de dos décadas, tras nueve décadas de terapia, Europa está perdiendo la oportunidad del paciente en las fases temporales de Alzheimer. . A pesar de las preocupaciones sobre los efectos secundarios graves, como anomalías en las imágenes cerebrales que pueden ser mortales, muchos médicos creen que los beneficios del medicamento superan los riesgos.

## Eficacia de lecanemab

Los estudios han demostrado que lecanemab puede frenar el deterioro cognitivo en el 27% de los casos durante 18 meses de tratamiento. Aunque este efecto es relativamente modesto, tiene un impacto significativo en la calidad de vida de los pacientes. Además, el fármaco reduce los depósitos de almidón en el cerebro en un 50% durante el primer año de tratamiento.

## Futuro del tratamiento

Los especialistas destacan la importancia de la experiencia clínica en el uso de lecanemab. Para garantizar la seguridad y eficacia del fármaco, es fundamental llevar a cabo una farmacovigilancia que permita regular su uso y supervisar a los pacientes. La posibilidad de restricciones de uso, como en Reino Unido, podría ser una solución que beneficiaría a quienes tienen menos riesgo de sufrir efectos secundarios.

## Desafíos adicionales

Además de la aprobación del fármaco, también preocupan los costes del tratamiento y su inclusión en la cobertura sanitaria en Europa. Actualmente, los tratamientos disponibles para el Alzheimer sólo eliminan los síntomas, sin cambiar la enfermedad en sí. Gracias al avance de fármacos como lecanemab y donanemab se ha abierto la puerta a una nueva era en el tratamiento del Alzheimer.

## Conclusión

El acceso limitado a tratamientos eficaces para el Alzheimer en Europa es motivo de grave preocupación para millones de pacientes y sus familias. La comunidad médica continúa haciendo campaña para la aprobación de lecanemab y otros productos farmacéuticos innovadores, con la esperanza de cambiar el ritmo de esta devastadora enfermedad.

SALUD

# Nuevos Millones De Europeos Con Alzheimer Sin Acceso A Un Fármaco Que Previene El Deterioro Cognitivo



# Nuevos millones de europeos con Alzheimer sin acceso a un fármaco que previene el deterioro cognitivo

La situación del Alzheimer en Europa es alarmante, con alrededor de un millón de nuevos pacientes que no tienen acceso a lecanemab, un fármaco que podría frenar la progresión de la enfermedad en sus primeras fases. Esta “enfermedad del olvido” sigue creciendo, con alrededor de 40.000 nuevos casos diagnosticados anualmente en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

## Contexto histórico

El Alzheimer se identificó por primera vez hace más de un siglo y, aunque se han logrado avances en la comprensión de la enfermedad, el acceso a tratamientos eficaces sigue siendo un desafío. Lecanemab, que se utiliza en las primeras etapas del deterioro cognitivo, puede haber cambiado el curso de la enfermedad de muchas personas, pero actualmente no está disponible para los pacientes europeos.

# El veredicto de la Agencia Europea de Medicamentos

En julio, el Comité de Medicamentos de Uso Humano (CHMP) de la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) emitió una opinión negativa sobre la aprobación de lecanemab, desarrollado por Biogen y Eisai. Aunque la EMA no ha recuperado el fármaco en su forma definitiva, su evaluación ha limitado su uso en Europa, aunque otros países, como Estados Unidos, Canadá y Japón, sí lo han aprobado.

## Preocupaciones médicas

Pascual Sánchez, neurólogo y director científico de la Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN), se queja de que, desde hace más de dos décadas, tras nueve décadas de terapia, Europa está perdiendo la oportunidad del paciente en las fases temporales de Alzheimer. . A pesar de las preocupaciones sobre los efectos secundarios graves, como anomalías en las imágenes cerebrales que pueden ser mortales, muchos médicos creen que los beneficios del medicamento superan los riesgos.

## Eficacia de lecanemab

Los estudios han demostrado que lecanemab puede frenar el deterioro cognitivo en el 27% de los casos durante 18 meses de tratamiento. Aunque este efecto es relativamente modesto, tiene un impacto significativo en la calidad de vida de los pacientes. Además, el fármaco reduce los depósitos de almidón en el cerebro en un 50% durante el primer año de tratamiento.

## Futuro del tratamiento

Los especialistas destacan la importancia de la experiencia

clínica en el uso de lecanemab. Para garantizar la seguridad y eficacia del fármaco, es fundamental llevar a cabo una farmacovigilancia que permita regular su uso y supervisar a los pacientes. La posibilidad de restricciones de uso, como en Reino Unido, podría ser una solución que beneficiaría a quienes tienen menos riesgo de sufrir efectos secundarios.

## Desafíos adicionales

Además de la aprobación del fármaco, también preocupan los costes del tratamiento y su inclusión en la cobertura sanitaria en Europa. Actualmente, los tratamientos disponibles para el Alzheimer sólo eliminan los síntomas, sin cambiar la enfermedad en sí. Gracias al avance de fármacos como lecanemab y donanemab se ha abierto la puerta a una nueva era en el tratamiento del Alzheimer.

## Conclusión

El acceso limitado a tratamientos eficaces para el Alzheimer en Europa es motivo de grave preocupación para millones de pacientes y sus familias. La comunidad médica continúa haciendo campaña para la aprobación de lecanemab y otros productos farmacéuticos innovadores, con la esperanza de cambiar el ritmo de esta devastadora enfermedad.

Mié. Sep 25th, 2024 15:19:07

H

SALUD

## **Nueve millones de europeos con Alzheimer sin acceso a fármacos que frenan el deterioro cognitivo**



Por **Elba Mota Ochoa**

SEP 24, 2024



### **Nueve millones de europeos con Alzheimer sin acceso a fármacos que frenan el deterioro cognitivo**

La situación de la enfermedad de Alzheimer en Europa es alarmante: afecta a aproximadamente nueve millones de personas que no tienen acceso al lekanemab, un fármaco que podría frenar la progresión de la enfermedad en su fase inicial. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), esta "enfermedad del olvido" está en constante crecimiento, diagnosticándose aproximadamente 40.000 nuevos casos cada año en España.

#### **Contexto histórico**

La enfermedad de Alzheimer se diagnosticó por primera vez hace más de un siglo y, aunque se han logrado avances en la comprensión de la enfermedad, el acceso a tratamientos eficaces sigue siendo un desafío. Le kanemab, utilizado en las primeras etapas del deterioro cognitivo, ha podido cambiar el curso de la enfermedad

en muchas personas, pero actualmente no está disponible para los pacientes en Europa.

## Veredicto de la Agencia Europea de Medicamentos

En julio, el Comité de Medicamentos de Uso Humano (CHMP) de la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) emitió una opinión negativa sobre la aprobación del fármaco lekanemab desarrollado por Biogen y Eisai. Si bien la EMA no rechazó definitivamente el fármaco, su revisión limitó su uso en Europa, aunque otros países como Estados Unidos, Canadá y Japón ya lo habían aprobado.

## Preocupaciones médicas

Pascual Sánchez, neurólogo y director científico de la Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN), lamenta que después de más de veinte años sin desarrollo terapéutico, Europa esté perdiendo la oportunidad de ofrecer una solución a los pacientes en las primeras fases de la enfermedad de Alzheimer. A pesar de las preocupaciones sobre efectos secundarios graves, como anomalías en las imágenes cerebrales que podrían ser fatales, muchos médicos creen que los beneficios del medicamento superan sus riesgos.

## Eficacia de lekanemab

Los estudios han demostrado que lekanemab puede retardar el deterioro cognitivo en un 27 % después de 18 meses de tratamiento. Aunque este efecto se considera pequeño, tiene un impacto significativo en la calidad de vida de los pacientes. Además, el fármaco reduce los depósitos de amiloide en el cerebro en un 50% durante el primer año de tratamiento.

## El futuro del tratamiento

Los especialistas destacan la importancia de la experiencia clínica en el uso de lekanemab. Para garantizar la seguridad y eficacia de un medicamento, la farmacovigilancia es fundamental para adaptar su uso y realizar el seguimiento de los pacientes. La posibilidad de introducir restricciones de uso, como en el Reino Unido, podría ser beneficiosa para las personas con menor riesgo de sufrir efectos secundarios.

## Desafíos adicionales

Además de la aprobación del medicamento, también preocupa el coste del tratamiento y su inclusión en la cobertura sanitaria en Europa. Los tratamientos actualmente disponibles para la enfermedad de Alzheimer sólo alivian los síntomas, no modifican la enfermedad en sí. Con el desarrollo de fármacos como lekanemab y donanemab, se abre la puerta a una nueva era en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer.

## Solicitud

El acceso limitado a tratamientos eficaces para la enfermedad de Alzheimer en Europa es una gran preocupación para millones de pacientes y sus familias. La comunidad médica continúa abogando por la aprobación de lekanemab y otros medicamentos innovadores con la esperanza de cambiar el rumbo de esta devastadora enfermedad.



[« El reto de la salud pública en España](#)

[Las nuevas vacunas, aplicadas dos veces al año, reducen el riesgo de infección por VIH »](#)

Por Elba Mota Ochoa

# TRIBUNA DE PANAMÁ



Home > Salud >

Nueve millones de europeos con Alzheimer sin acceso a medicamento que ralentiza el deterioro cognitivo



SALUD

## Nueve Millones De Europeos Con Alzheimer Sin Acceso A

Búsqueda

Buscar ...

ENTRAD RECIENTE ↑

# Tecnología

## Ralentiza El Deterioro Cognitivo



Dimas Granado Ortiz

🕒 18 horas ago

## Nueve millones de europeos con Alzheimer no tienen acceso a fármacos que frenan el deterioro cognitivo

La situación del Alzheimer en Europa es alarmante. Alrededor de nueve millones de afectados no tienen acceso a lecanemab, un fármaco que podría frenar la progresión de la enfermedad en sus primeras fases. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), esta "enfermedad del olvido" sigue aumentando. Cada año se diagnostican en España alrededor de 40.000 nuevos casos.

### Contexto histórico

El Alzheimer se diagnosticó por primera vez hace más de un siglo y, aunque se han logrado avances en la comprensión de la enfermedad, el acceso a tratamientos eficaces sigue siendo un desafío. Lecanemab, utilizado en las primeras etapas del deterioro cognitivo, podría haber alterado el curso de la enfermedad en muchas personas, pero actualmente no está disponible para los pacientes europeos.

### La sentencia de la Agencia Europea de Medicamentos

En julio, el Comité de Medicamentos de Uso Humano (CHMP) de la

¿Por qué Hezbolá sigue usándolos?

¿Vale la pena comprar el último modelo de Smartphone? Análisis de Pros y Contras

Christina Aguilera celebra 25 Años de carrera con nuevas versiones de sus éxitos

Nueve millones de europeos con Alzheimer sin acceso a medicamento que ralentiza el deterioro cognitivo

Javier Milei y la revolución fiscal en Argentina

¿Te equivocas acerca de tu signo del zodiaco? Descubre Ofiuco

Venezuela solicita el arresto de Javier Milei por el caso del avión venezolano-iraní

### Deportes



**Tecnología**  
Biogen y Eisai. Aunque la EMA no ha rechazado definitivamente el fármaco, su revisión ha limitado su uso en Europa, aunque otros países como Estados Unidos, Canadá y Japón ya lo han aprobado.

## Preocupaciones médicas

Pascual Sánchez, neurólogo y director científico de la Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN), lamenta que después de más de dos décadas sin desarrollos terapéuticos, Europa esté perdiendo la oportunidad de ofrecer una solución a los pacientes en las primeras fases de la enfermedad de Alzheimer. A pesar de las preocupaciones sobre efectos secundarios graves, como: B. Anormalidades en las imágenes cerebrales que pueden ser fatales; muchos médicos creen que los beneficios del medicamento superan los riesgos.

## Eficacia de lecanemab

Los estudios han demostrado que lecanemab puede retardar el deterioro cognitivo en un 27% después de 18 meses de tratamiento. Aunque este efecto puede clasificarse como modesto, tiene un impacto significativo en la calidad de vida de los pacientes. Además, el fármaco reduce los depósitos de amiloide en el cerebro en un 50% durante el primer año de tratamiento.

## Futuro del tratamiento

Los expertos destacan la importancia de la experiencia clínica a la hora de utilizar lecanemab. Para garantizar la seguridad y eficacia del fármaco es fundamental realizar farmacovigilancia para ajustar su uso y realizar un seguimiento de los pacientes. La posibilidad de restricciones de uso, como en el Reino Unido, podría ser una solución que beneficie a quienes tienen menor riesgo de sufrir efectos secundarios.

## Desafíos adicionales

### Entretenimiento



**Billie Eilish lanza campaña de registro para votar**  
**Kamala Harris**



**Tecnología**  
 seguros médicos en Europa. Actualmente, los tratamientos disponibles para el Alzheimer sólo alivian los síntomas sin cambiar la enfermedad en sí. Con el avance de fármacos como lecanemab y donanemab, se abre la puerta a una nueva era en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer.

## Diploma

El acceso limitado a tratamientos eficaces para la enfermedad de Alzheimer en Europa es una gran preocupación para millones de pacientes y sus familias. La comunidad médica continúa abogando por la aprobación de lecanemab y otros medicamentos innovadores con la esperanza de cambiar el rumbo de esta devastadora enfermedad.

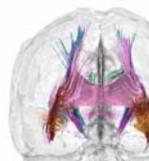
SHARE



By Dimas Granado Ortiz



### Te Puede Interesar



BUSCAR

# Head Topics

ÚLTIMAS NOTICIAS

NOTICIAS DE ÚLTIMA HORA

TITULARES

HISTORIAS

CONVIÉRTETE EN EDITOR



## España

📅 24/09/2024 14:56:00

📄 elcultural

🕒 Reading Time:

📊 Quality Score:

26 sec. here

News: 24%

5 min. at publisher

Publisher: 66%

### Dieta Mediterránea Noticias



Neurología, España, Nutrición

El ictus es la primera causa de incapacidad en España, pero los neurólogos afirman que se pueden evitar el 90% con hábitos de vida saludable.

logo  
Vademecum  
(/)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



Indices    Vademecum Box (/box-es)    Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices    Vademecum Box (/box-es)    Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate    Regístrate

## Última Información

[Principios Activos \(/noticias-principios-activos-1\)](#)    [Alertas \(/noticias-alertas-1\)](#)

[Problemas Suministro \(/noticias-problemas-suministro-1\)](#)

[Actualización monografías Principios Activos \(/noticias-atcmodificados-1\)](#)

**[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)**

### Hasta el 40-50 % de los pacientes españoles con algún tipo de ataxia hereditaria no han podido recibir un diagnóstico definitivo

VADEMECUM - 24/09/2024 PATOLOGÍAS (/busqueda-noticias-categoria\_11-1)

*25 de septiembre: Día Internacional de la Ataxia*

logo

Vademecum (/)



(/)

Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate

Regístrate



logo  
Vademecum  
(/)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

*ataxias secundarias o adquiridas, y ataxias degenerativas. Entre las degenerativas, una enorme proporción (con más de 100 subtipos) tienen una causa genética, por lo que también las denominamos ataxias hereditarias”* comenta la Dra. Irene Sanz, Coordinadora de la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas (CEAPED) de la Sociedad Española de Neurología (SEN). *“En todo caso, y salvo en algunas de origen adquirido, que es posible abordarlas tratando la causa de origen, en general estamos hablando de enfermedades crónicas, progresivas y que además generan una gran discapacidad y que pueden comprometer la supervivencia de los pacientes”.*

La velocidad de progresión de la enfermedad pueden variar mucho, tanto de una persona a otra, como según el tipo de ataxia. Es decir, en algunos pacientes los síntomas de la ataxia empeorarán lentamente a lo largo años y, en otros, evolucionarán muy rápidamente, en solo meses. Por otra parte, los síntomas de la ataxia también pueden diferir de un paciente a otro aunque los más comunes son los problemas de motricidad (tanto fina como gruesa), problemas de coordinación, anomalías en el habla, en la forma de caminar y dificultad para comer y tragar. Además, las ataxias también pueden asociar otras comorbilidades, como epilepsia, problemas cognitivos, polineuropatías, cardiopatías, alteraciones endocrinas, malformaciones esqueléticas o problemas del estado de ánimo.

Las ataxias pueden afectar a cualquier sexo y edad, pero predominan, en su conjunto, en el adulto joven. Aunque son insuficientes los datos epidemiológicos de los que disponemos, se estima, a nivel mundial, que afectan a unas 3-20 personas por cada 100.000 habitantes. Según aproximaciones de la Sociedad Española de Neurología, en nuestro país, las ataxias hereditarias tienen una prevalencia de 5,48 casos por cada 100.000 habitantes, lo que significa que, actualmente, existen en España unas 2.500 personas afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria. Por otra parte, y según el Mapa epidemiológico de la CEAPED de la SEN, las ataxias hereditarias más comunes en España son la SCA3, la SCA2, la ataxia de Friedreich, y el Niemann-Pick C.

*“Las ataxias hereditarias son altamente heterogéneas. Por lo que para diagnosticar correctamente a los pacientes, y una vez descartadas posibles causas secundarias o adquiridas, los estudios genéticos son imprescindibles, sobre todo ahora que las técnicas diagnósticas moleculares han experimentado un gran avance”,* comenta la Dra. Irene Sanz. *“Sin embargo, a las limitaciones que aún existen en el acceso a estos test genéticos,*

logo

Vademecum (/)



(/)

Su fuente de conocimiento farmacológico



Buscar



[Indices](#)

[Vademecum Box \(/box-es\)](#)

[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

que, en la mayoría de los tipos, la evolución de la enfermedad se caracterizara por una progresiva discapacidad, el objetivo del tratamiento es intentar que la enfermedad progrese lo más lentamente, para que el paciente mantenga su autonomía funcional y durante el mayor tiempo posible, evitando, en la medida de lo posible que, a medida que progrese la enfermedad, aumente el grado de discapacidad y empeore su calidad de vida.

[Conéctate](#)

[Regístrate](#)

*“Algunos síntomas de estas enfermedades y de sus comorbilidades pueden verse beneficiados por los tratamientos farmacológicos y/o quirúrgicos de los que disponemos actualmente pero, puesto que los esfuerzos deben ir encaminados a intentar mantener en la medida de lo posible la situación funcional, terapias rehabilitadoras como la fisioterapia, la logopedia o la terapia ocupacional son fundamentales en el abordaje de estos pacientes”, comenta la Dra. Irene Sanz. “En todo caso, y a pesar de que se continúa trabajando con el objetivo de frenar la neurodegeneración o incluso revertirla, son enfermedades que aún necesitan de muchísimos esfuerzos en el desarrollo de nuevas terapias”.*

Fuente: Sociedad Española de Neurología (SEN)

### Enlaces de Interés

Entidades:

[SEN-Sociedad Española de Neurología \(/busqueda-noticias-entidad\\_687-1\)](#)

[anterior \(/noticia\\_231152\)](#)

[volver al listado \(/noticias-generales-1\)](#)

[siguiente \(/noticia\\_231154\)](#)

infosalus / **asistencia**

## Los estudios genéticos son "imprescindibles" para diagnosticar las ataxias hereditarias



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

PORTADA SALUD

# Los problemas para detectar la ataxia, una enfermedad rara que heredan 2.500 españoles y algunos desconocen



Redacción digital Informativos Telecinco

25/09/2024 06:20h.



Con una jornada por ataxia celebrada este mes en Zaragoza, la asociación AEFAT, MAYOR DIABOLER BLANCO / EQUIPO ZURICU

España unas 2.500 personas afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria

La ataxia provoca problemas de coordinación muscular, debido a una disfunción del cerebelo y sus conexiones

[La lucha de una madre con tres hijos con Ataxia de Friedreich, una enfermedad rara neurodegenerativa: "Irán en silla de ruedas, con el habla muy afectada"](#)

Bajo el término "**ataxia**" se engloban más de 200 tipos de enfermedades, todas ellas individualmente catalogadas como **enfermedades raras**, que se caracterizan por provocar en los pacientes **problemas de coordinación muscular** a la hora de realizar movimientos voluntarios, debido a una **disfunción del cerebelo** y sus conexiones. Hoy, 25 de septiembre, es el Día Internacional de la Ataxia.

"Las ataxias cerebelosas pueden clasificarse de muchas formas, según el patrón de herencia, edad de inicio, los síntomas predominantes,... pero generalmente distinguimos dos tipos: **ataxias secundarias o adquiridas, y ataxias degenerativas**. Entre las degenerativas, una **enorme proporción** (con más de 100 subtipos) tienen una **causa genética**, por lo que también las denominamos ataxias hereditarias", comenta Irene Sanz, Coordinadora de la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas (CEAPED) de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

## MÁS

---

Una madre de Sevilla con tres niños con ataxia pide no aparcar en plazas de movilidad reducida

## La lucha de unos padres contra la ataxia: la enfermedad rara que padecen sus tres hijos

“En todo caso, y salvo en algunas de origen adquirido, que es posible abordarlas tratando la causa de origen, en general estamos hablando de **enfermedades crónicas, progresivas** y que además generan una **gran discapacidad** y que pueden comprometer la supervivencia de los pacientes”, añade.

### ¿Quieres recibir nuestra newsletter?



Introduce tu correo electrónico

---

Acepto la [política de privacidad](#)

SUSCRÍBETE

### ¿Cómo es la velocidad de progresión?

La **velocidad de progresión** de la enfermedad **pueden variar** mucho, tanto de una persona a otra, como según el tipo de ataxia. Es decir, en algunos pacientes los síntomas de la ataxia empeorarán lentamente **a lo largo años y, en otros**, evolucionarán muy rápidamente, **en solo meses**.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Por otra parte, los síntomas de la ataxia también pueden diferir de un paciente a otro aunque los más comunes son los **problemas de motricidad** (tanto fina como gruesa), problemas de coordinación, **anomalías en el habla**, en la forma de caminar y **dificultad para comer y tragar**.

Además, las ataxias también pueden **asociar otras comorbilidades**, como epilepsia, problemas cognitivos, polineuropatías, cardiopatías, alteraciones endocrinas, malformaciones esqueléticas o problemas del estado de ánimo.

## ¿A quienes afecta?

Las ataxias pueden afectar a cualquier sexo y edad, pero **predominan**, en su conjunto, en el **adulto joven**. Aunque son insuficientes los datos epidemiológicos de los que disponemos, se estima, a nivel mundial, que afectan a unas 3-20 personas por cada 100.000 habitantes.

Según aproximaciones de la Sociedad Española de Neurología, en nuestro país, las **ataxias hereditarias** tienen una prevalencia de 5,48 casos por cada 100.000 habitantes, lo que significa que, actualmente, existen en **España unas 2.500 personas afectadas** por algún tipo de ataxia hereditaria. Por otra parte, y según el Mapa epidemiológico de la CEAPED de la SEN, las ataxias hereditarias más comunes en España son la SCA3, la SCA2, la ataxia de Friedreich, y el Niemann-Pick C.

## ¿Cómo se diagnostica las ataxias hereditarias?

“Las ataxias hereditarias son altamente heterogéneas. Por lo que para diagnosticar correctamente a los pacientes, y una vez descartadas posibles causas secundarias o adquiridas, los **estudios genéticos son imprescindibles**, sobre todo ahora que las técnicas diagnósticas moleculares han experimentado un gran avance”, comenta Irene Sanz.

“Sin embargo, a las **limitaciones** que aún existen en el **acceso a estos test genéticos**, dependientes de la disponibilidad de medios de cada CC.AA., unido al hecho de que aún es necesario seguir avanzando en la investigación para identificar la totalidad de genes causantes de las ataxias, hasta el **40-50 % de los pacientes no recibirán un diagnóstico definitivo**. Hasta la fecha, se ha identificado **más de 100 genes diferentes** cuya mutación puede estar detrás de estas enfermedades, pero aún es necesario tratar de identificar otros muchos más”.

## ¿Cuál es el tratamiento?

El tratamiento de la ataxia hereditaria es **fundamentalmente sintomático**. Teniendo en cuenta que, en la mayoría de los tipos, la evolución de la enfermedad se caracterizará por una **progresiva discapacidad**, el objetivo del tratamiento es intentar que la enfermedad progrese lo más lentamente, para que el paciente mantenga su autonomía funcional y durante el mayor tiempo posible, evitando, en la medida de lo posible que, a medida que progrese la enfermedad, aumente el grado de discapacidad y empeore su calidad de vida.

“Algunos síntomas de estas enfermedades y de sus comorbilidades pueden verse beneficiados por los tratamientos farmacológicos y/o quirúrgicos de los que disponemos actualmente pero, puesto que los esfuerzos deben ir encaminados a intentar mantener en la medida de lo posible la situación funcional, terapias rehabilitadoras como la **fisioterapia, la logopedia o la terapia ocupacional son fundamentales** en el abordaje de estos pacientes”, comenta Sanz. “En todo caso, y a pesar de que se continúa trabajando con el objetivo de frenar la neurodegeneración o incluso revertirla, son enfermedades que aún necesitan de muchísimos **esfuerzos en el desarrollo de nuevas terapias**”.

Suscríbete a las [newsletters de Informativos Telecinco](#) y te contamos las noticias en tu mail.

Síguenos en [nuestro canal de WhatsApp](#) y conoce toda la actualidad al momento.

TEMAS

Enfermedades

Síntomas



martes, Sep 24, 2024

# LA EDICIÓN ([HTTPS:// LAEDICIONSV.COM/](https://laedicion.com/))

La noticia en todo lugar

[INICIO \(HTTP://LAEDICIONSV.COM/\)](http://laedicion.com/)



[NACIONALES \(HTTPS://LAEDICIONSV.COM/NACIONALES/\)](https://laedicion.com/nacionales/)

[INTERNACIONALES \(HTTPS://LAEDICIONSV.COM/INTERNACIONALES/\)](https://laedicion.com/internacionales/)

[CIUDAD \(HTTPS://LAEDICIONSV.COM/CIUDAD/\)](https://laedicion.com/ciudad/)

[DEPORTES \(HTTPS://LAEDICIONSV.COM/DEPORTES/\)](https://laedicion.com/deportes/)

[SALUD \(HTTPS://LAEDICIONSV.COM/SALUD/\)](https://laedicion.com/salud/)

[ECONOMÍA \(HTTPS://LAEDICIONSV.COM/ECONOMIA/\)](https://laedicion.com/economia/)

[CULTURA \(HTTPS://LAEDICIONSV.COM/CULTURA/\)](https://laedicion.com/cultura/)

[MIGRACIONES \(HTTPS://LAEDICIONSV.COM/MIGRACIONES/\)](https://laedicion.com/migraciones/)

[TECNOLOGÍA Y STREAMING \(HTTPS://LAEDICIONSV.COM/CATEGORY/TECNOLOGIA-Y-  
STREAMING/\)](https://laedicion.com/category/tecnologia-y-streaming/)

[FOTOREPORTAJES \(HTTPS://LAEDICIONSV.COM/FOTOREPORTAJES/\)](https://laedicion.com/fotoreportajes/)

[CONTÁCTENOS \(HTTPS://LAEDICIONSV.COM/CONTACTANOS/\)](https://laedicion.com/contactanos/)

Inicio (<https://laedicionsv.com/>)> 2024 (<https://laedicionsv.com/2024/>)> septiembre (<https://laedicionsv.com/2024/09/>)> 24 (<https://laedicionsv.com/2024/09/24/>)> Deuda de sueño: ¿se puede recuperar el descanso perdido? (<https://laedicionsv.com/2024/09/24/deuda-de-sueno-se-puede-recuperar-el-descanso-perdido/>)

# Deuda de sueño: ¿se puede recuperar el descanso perdido?

Publicado en: 24/09/2024 (<https://laedicionsv.com/2024/09/24/deuda-de-sueno-se-puede-recuperar-el-descanso-perdido/>)

Publicado por : La Edición (<https://laedicionsv.com/author/mauricio/>)



La deuda de sueño es la diferencia entre las horas de sueño que el cuerpo necesita y las que le dedicamos. Descansar otros días podría servir para compensar, aunque falta consenso entre la comunidad científica

Por Sonia Recio (<https://www.consumer.es/autor/sonia-recio>)

La mayoría de las personas experimenta un cambio en las rutinas de sueño entre la semana y el fin de semana. **De lunes a viernes, el ritmo de madrugones y trasnoches genera una deuda de sueño.** Por ello, al llegar el fin de semana, aprovechamos para dormir más horas. **Pero, ¿realmente se puede compensar ese déficit? Los expertos están divididos.** Algunos sostienen que dormir más ayuda a saldar la deuda y puede mejorar nuestra salud, en especial la cardiovascular; por el contrario, otros creen que no hay suficiente evidencia científica que respalde esta afirmación. Lo

explicamos a continuación.

## ¿Qué es la deuda de sueño?

“La deuda de sueño es la diferencia entre las horas que una persona duerme habitualmente y las que debería dormir para funcionar adecuadamente”, define la doctora Rybel Wix, especialista en neurofisiología clínica y medicina de sueño y miembro del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES). “Otra cosa que suele ocurrir es el *jet lag* social, cuando nuestros horarios de actividad, comidas, sueño y vigilia están desincronizados con nuestros ritmos internos”, añade.

La American Sleep Association (ASA) distingue entre **dos tipos de deuda de sueño: la privación total y la privación parcial**. La primera se refiere a períodos de vigilia de al menos 24 horas, mientras que la privación parcial ocurre cuando se acumulan horas de sueño durante varios días o semanas, no alcanzando así el promedio recomendado de descanso nocturno.

## Consecuencias de la deuda de sueño

Casi todos hemos sufrido en algún momento de nuestra vida las consecuencias de la deuda de sueño. La **fatiga**, la **falta de agilidad mental** y la **somnolencia persistente** durante el día son síntomas de esta carencia.

Pero “el sueño es una necesidad fisiológica fundamental que debe ser satisfecha para asegurar la supervivencia”, apunta la especialista de la SES. De ahí que no dormir lo suficiente tenga sus repercusiones (<https://www.consumer.es/www.consumer.es/salud/dormir-mal-consecuencias-pautas-solucion.html>) a corto pero también largo plazo.

**Dormir menos de siete horas está vinculado a una serie de problemas de salud:** entre ellas, enfermedades cardíacas, diabetes, sobrepeso, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, disminución de la función inmunitaria y un rendimiento deficiente, tanto físico como mental.

Un estudio de la revista *Psychiatry Research* concluyó que **reducir el sueño en al menos dos horas cada noche durante la semana puede causar síntomas de depresión**. Además, otra investigación publicada en *Sleep* mostró que **dormir solo de cuatro a seis horas por noche durante 14 días puede afectar a la mente de manera similar a estar dos días sin dormir**.



Imagen: lograstudio (<https://pixabay.com/es/users/lograstudio-4785951/>)

## ¿Cuántas horas es necesario dormir?

La cantidad idónea de sueño varía según la edad, el estilo de vida y las necesidades individuales. No obstante, existen recomendaciones generales que pueden servirnos de guía:

- **Adultos.** Se aconseja dormir **entre siete y nueve horas**; en general, los ancianos duermen menos.
- **Adolescentes.** Necesitan **entre ocho y diez horas** para un descanso óptimo.
- **Niños.** Requieren **más horas de sueño que los adultos**, si bien la cantidad va variando según su edad.

Además, hay que tener en cuenta que **dormir no es lo mismo que descansar**. (<https://www.consumer.es/salud/cuanto-dormir-para-descansar.html>) Tal y como puntualiza la doctora Wix, “el sueño es un proceso fisiológico muy complejo y fundamental para el buen funcionamiento del individuo. Un sueño reparador se refiere a cómo se encuentra el sujeto después de dormir, si está recuperado al despertar y de buen humor durante el día. **Puede que, aunque durmamos las horas suficientes, no tengamos un sueño de buena calidad, reparador**”.

## ¿Podemos recuperar el sueño perdido?

Pero, ¿podemos recuperar esas horas? Una investigación reciente presentada en el Congreso Europeo de Cardiología (<https://www.escardio.org/Congress-Home>) (ESC 2024) sugiere que **las personas que intentan recuperar el sueño perdido durmiendo más los fines de semana podrían**

**reducir su riesgo de enfermedades cardíacas en un 20 %.** Según Yanjun Song, coautor del estudio y miembro del Centro Nacional de Enfermedades Cardiovasculares de Pekín (China), «esta relación se hace más pronunciada entre quienes duermen de forma insuficiente durante la semana».

No obstante, **la doctora Wix señala que estos resultados deben tomarse con cautela.** «Es más saludable recuperar el sueño el fin de semana que no hacerlo, pero **hay que recordar que la deuda de sueño tiene un impacto negativo significativo sobre la salud**», afirma.

### **???? Cómo recuperar las horas de sueño perdidas**

Según la Sociedad Española de Sueño, lo más saludable es garantizar un descanso nocturno de entre siete y nueve horas diarias, con la opción de una siesta corta de 20 minutos. Wix recomienda que, **si se duerme menos de seis horas por noche, se puede intentar compensar durmiendo dos horas más los fines de semana.**

Aun así, la especialista subraya que no deberíamos recuperar el sueño perdido. **«Lo ideal es darle al cuerpo la oportunidad para dormir las horas necesarias cada día.** Los daños para la salud que provoca la deuda de sueño, como las alteraciones en la secreción de hormonas, la alteración del sistema inmune y el aumento de peso, es difícil que puedan recuperarse tan fácil», comenta.

Aunque reconoce que las siestas cortas pueden ayudar a saldar la deuda de sueño, Wix advierte que **«no hay muchos estudios que evalúen el efecto de saldar esta deuda los fines de semana respecto a los que no la saldan».**



Imagen: slaapwijsheid (<https://pixabay.com/es/users/slaapwijsheid-36914002/>)

## ¿Qué hacer para descansar?

La clave para un buen descanso es **asegurarse de pasar suficiente tiempo en la cama**, durmiendo entre siete y ocho horas cada noche. También es fundamental **mantener una rutina regular**; es decir, acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) recomienda seguir estos hábitos para mejorar la calidad del sueño:

- **Limitar las siestas a un máximo de 30 minutos** para evitar interrumpir el ciclo de sueño nocturno.
- **Evitar el consumo de alcohol y tabaco.**
- **No tomar cafeína al menos seis horas antes de acostarse:** su efecto estimulante puede dificultar la conciliación del sueño.
- Optar por **cenas ligeras** que faciliten la digestión.
- Practicar **ejercicio físico por la mañana**, preferiblemente al aire libre. El deporte contribuye a regular el ritmo circadiano.
- Utilizar **ropa de cama cómoda**, que favorezca el confort y el descanso.
- Mantener una **buena ventilación en la habitación.** De esta forma, se asegura un ambiente fresco y adecuado para dormir.
- **Reducir los ruidos y eliminar la mayor cantidad de luz posible.**
- **Usar la cama exclusivamente para dormir o para mantener relaciones sexuales,**



### Descubre el Multivan por 440 €/mes\* con My Renting

Listo para cualquier plan. Cámbiate a un mundo más versátil con el Multivan por 440 €/mes\* con My Renting.

DESCÚBRELO

Sponsored by: Volkswagen

Anuncio



20minutos

Seguir

62.9K Seguidores



# Un estudio advierte sobre los riesgos de dejar la televisión encendida mientras duermes

Historia de M. Márquez • 5 mes(es) • 3 minutos de lectura



En un tiempo como el actual, en el que **las pantallas tienen un protagonismo demasiado destacado en nuestro día a día**, la ciencia analiza qué impacto tienen éstas en la calidad del sueño. En España, se estima que **entre 2 y 5 personas de cada 10 sufre en algún momento dificultad para conciliar o mantener el sueño**. Un estudio reciente indica además otras consecuencias importantes a tener en cuenta si nos dormimos con este tipo de irradiación de luz.



Securitas Direct

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

Publicidad

La Sociedad Española de Neurología (SEN) asegura que **al menos un 10 por ciento de los trastornos de sueño son crónicos y graves**, porcentaje que podría ser mucho mayor ya que **el infradiagnóstico es notable** en este sentido. A día de hoy, menos de un tercio de pacientes buscan **ayuda profesional**, según la SEN.

**Un equipo de la Universidad de California** acaba de revelar las diversas, y a priori poco esperadas, **consecuencias de dormir con una televisión encendida**, si bien es cierto que entre la población más joven sea más habitual dormirse con **otras pantallas, como las del móvil o el portátil**.

Las conclusiones del estudio se basan en la **monitorización de 20 personas adultas sanas** con una edad comprendida **entre los 18 y los 40 años que fueron expuestas a dos condiciones lumínicas** durante sus fases de sueño: luz tenue de 3 luxes (lx) y luz moderada (100 lx). Participantes que fueron seleccionados **por dormir diariamente entre 6,5 y 8,5 horas con un horario habitual** comprendido entre las nueve de la noche y la una de la madrugada.



Securitas Direct



Sigue a Discamedia en:

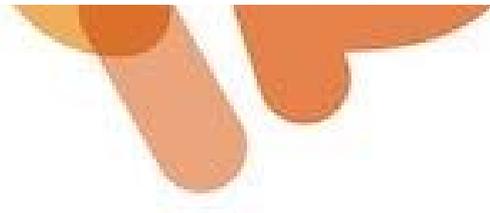


noticias | sociedad | salud | discapacidad

DÍA ATAXIA

## La mitad de los pacientes con ataxia hereditaria en España no tienen un diagnóstico definitivo





Anagrama de la Sociedad Española de Neurología | Foto de SEN

24 SEP 2024 | 12:34H | MADRID

**SERVIMEDIA**

**La mitad de los pacientes españoles con algún tipo de ataxia hereditaria no pudo recibir un diagnóstico definitivo, una enfermedad rara y degenerativa que afecta a cerca de 2.500 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).**

Con motivo de la celebración el 25 de septiembre del Día Internacional de la Ataxia, la SEN explicó que bajo el término de ataxia se engloban más de 200 tipos de enfermedades, todas ellas individualmente catalogadas como patologías raras, que se caracterizan por provocar en los pacientes problemas de coordinación muscular a la hora de realizar movimientos voluntarios, debido a una disfunción del cerebelo y sus conexiones.

A este respecto, la coordinadora de la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas (Ceaped) de la SEN, la doctora Irene Sanz, destacó que “las ataxias cerebelosas pueden clasificarse de muchas formas, según el patrón de herencia, edad de inicio, los síntomas predominantes..., pero generalmente distinguimos dos tipos: ataxias secundarias o adquiridas, y ataxias degenerativas”.

Entre las degenerativas, una enorme proporción (con más de 100 subtipos) tienen una causa genética, por lo que también se denominan ataxias hereditarias.

A esto añadió que “en todo caso, y salvo en algunas de origen adquirido, que es posible abordarlas tratando la causa de origen, en general estamos hablando

de enfermedades crónicas, progresivas y que además generan una gran discapacidad y que pueden comprometer la supervivencia de los pacientes”.

## PROGRESIÓN DE LA ENFERMEDAD

La velocidad de progresión de la enfermedad pueden variar mucho, tanto de una persona a otra, según el tipo de ataxia. En algunos pacientes, los síntomas de la ataxia empeorarán lentamente a lo largo años y, en otros, evolucionarán muy rápidamente, en solo meses.

Por otra parte, los síntomas de la ataxia también pueden diferir de un paciente a otro aunque los más comunes son los problemas de motricidad (tanto fina como gruesa), problemas de coordinación, anomalías en el habla, en la forma de caminar y dificultad para comer y tragar.

Además, las ataxias también pueden asociar otras comorbilidades, como epilepsia, problemas cognitivos, polineuropatías, cardiopatías, alteraciones endocrinas, malformaciones esqueléticas o problemas del estado de ánimo.

Las ataxias pueden afectar a cualquier sexo y edad, pero predominan, en su conjunto, en el adulto joven. Aunque son insuficientes los datos epidemiológicos, se estima, a nivel mundial, que afectan a unas 3-20 personas por cada 100.000 habitantes.

## DATOS EN ESPAÑA

Según aproximaciones de la SEN, en España, las ataxias hereditarias tienen una prevalencia de 5,48 casos por cada 100.000 habitantes, lo que significa que, actualmente, existen en España unas 2.500 personas afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria. Por otra parte, y según el Mapa epidemiológico de la Ceaped de la SEN, las ataxias hereditarias más comunes en España son la SCA3, la SCA2, la ataxia de Friedreich, y el Niemann-Pick C.

“Las ataxias hereditarias son altamente heterogéneas, por lo que para diagnosticar correctamente a los pacientes, y una vez descartadas posibles causas secundarias o adquiridas, los estudios genéticos son imprescindibles,

sobre todo ahora que las técnicas diagnósticas moleculares han experimentado un gran avance”, comentó la doctora Irene Sanz.

Sin embargo, añadió, “a las limitaciones que aún existen en el acceso a estos test genéticos, dependientes de la disponibilidad de medios de cada comunidad autónoma, unido al hecho de que aún es necesario seguir avanzando en la investigación para identificar la totalidad de genes causantes de las ataxias, hasta el 40-50% de los pacientes no recibirán un diagnóstico definitivo”.

Hasta la fecha, se ha identificado más de 100 genes diferentes cuya mutación puede estar detrás de estas enfermedades, pero aún es necesario tratar de identificar otros muchos más.

El tratamiento de la ataxia hereditaria es fundamentalmente sintomático. Teniendo en cuenta que, en la mayoría de los tipos, la evolución de la enfermedad se caracterizará por una progresiva discapacidad, el objetivo del tratamiento es intentar que la enfermedad progrese lo más lentamente, para que el paciente mantenga su autonomía funcional y durante el mayor tiempo posible, evitando, en la medida de lo posible que, a medida que progrese la enfermedad, aumente el grado de discapacidad y empeore su calidad de vida.

(SERVIMEDIA)

24 SEP 2024

ABG/gja

# LA MAYORÍA DE CASOS DE NARCOLEPSIA Y SÍNDROME DE LAS PIERNAS INQUIETAS NO ESTÁN DIAGNOSTICADOS

## T06C012

15:47

HACE 22 HORAS

Con Diego Tortosa, miembro de la Sociedad Española de Neurología, hablamos sobre la Narcolepsia y el Síndrome de las Piernas Inquietas, con motivo de su día internacional el 22 y 23 de septiembre respetivamente.

Según nuestro experto, en la Región hay 500 casos de Narcolepsia y 70.000 con Síndrome de Piernas Inquietas. Define la narcolepsia como infrecuente y como un trastorno de sueño que se caracteriza por un sueño excesivo durante el día, con ataques de sueño y episodios donde uno pierde el tono muscular ante situaciones emocionales. El caso del Síndrome de las Piernas Inquietas, es otro trastorno del sueño que se caracteriza porque cuando estás en reposo tienes una sensación muy rara en las piernas y tiendes a moverlas constantemente.

TEMAS

**BOLETÍN INFORMATIVO**

OTROS DIRECTOS:

**OR MÚSICA**

EN DIRECTO



## Salud

Cuidamos tu salud

### ÚLTIMA HORA

[DÍA INTERNACIONAL DE LA ATAXIA](#)

## Ataxia: así es y así se diagnostica una enfermedad rara que provoca descoordinación en los músculos

Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología en España unas 2.500 personas están afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria.



La fisioterapia puede aliviar alguno de los síntomas de la ataxia. / ADOBE STOCK.

Rebeca Gil

25 SEPT 2024 14:30 Actualizada 25 SEPT 2024 14:30



**Falta de coordinación** en los movimientos, problemas de [equilibrio](#) o **inestabilidad** son algunas de las señales de la **ataxia** que, como cada 25 de septiembre, celebra su Día Internacional. Y los neurólogos de la [Sociedad Española de Neurología](#) definen esta patología como:

PUBLICIDAD

- "Cualquier tipo de disminución en la capacidad de las personas para coordinar los [músculos](#) a la hora de realizar movimientos voluntarios".

Noticias relacionadas

**¿Qué es el síndrome de las piernas inquietas, que no deja dormir a millones de españoles?****Lo que debes saber si te van a hacer una artroscopia: recuperación, ejercicios y rehabilitación****Campaña de vacunación de gripe 2023: fechas, quién tiene que vacunarse y quien no**

Y no es una enfermedad sencilla ya que **se han descrito más de 200 tipos de ataxia** y el origen de esta enfermedad puede ser múltiple.

Como explica la **doctora Irene Sanz**, Coordinadora de la [Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas \(CEAPED\)](#) de la SEN:

PUBLICIDAD

- "Algunas pueden ser **adquiridas -también llamadas secundarias-**, debido a diversos factores como lesiones, [trastornos neurológicos](#) u otras enfermedades".
- "Otras son **hereditarias** y, en estos casos, estamos hablando de **un grupo de más de 100 enfermedades neurodegenerativas** que se clasifican de acuerdo al patrón de herencia: autosómicas dominantes, también conocidas como SCA; o recesivas, ligadas al cromosoma X y asociadas a enfermedades mitocondriales".

Por lo tanto, estamos hablando de un grupo de enfermedades neurológicas cuyo **síntoma predominante es fundamentalmente la descoordinación muscular, que suele ser progresiva** y que, en muchos casos, va terminar comprometiendo la autonomía y la esperanza de vida del paciente.

# Ataxia Classification

## Etiological

- Hereditary
  - AD
  - AR
  - XL
  - Mitochondrial
- Non Hereditary
  - Infections
  - Immunological
  - Demyelination
  - Vascular
  - Tumor
  - Endocrine, Metabolic
  - Nutritional
  - Drugs/ Toxic
  - Physical
  - Degenerative
  - Developmental

## Anatomical

- Cerebellar
- Vestibular
- Spinal
- Peripheral nerves
- Ataxia Plus Syndrome
  - Cortical
  - Subcortical
  - Brain stem
  - Spinal cord
  - Ant horn cell
  - Pyramidal
  - Extrapyramidal
  - Cranial / Peripheral nerves
  - Muscle
  - Raised ICT
  - Systemic Disease

## Clinical

- Age of onset
  - Childhood,
  - Adulthood,
  - Old age
- Onset
  - Acute
  - Sub-acute
  - Chronic
- Progression
  - Recurrent
  - Progressive
  - Non-progressing

Ataxia clasificación / DRPSDEB

**Disfagia: ¿Qué es este trastorno, muy poco conocido, y que es potencialmente mortal?**



## Síntomas de la ataxia hereditaria

La ataxia puede afectar a distintas partes del cuerpo, lo que provoca:

- Pérdida de la coordinación de las piernas
- Problemas de equilibrio
- Dificultad para caminar
- Falta de coordinación muscular en brazos y manos
- Problemas en el habla
- Dificultad para tragar
- Alteraciones de los movimientos de los [ojos](#) que pueden llegar a provocar visión borrosa o doble

PUBLICIDAD

Aunque estos son los más habituales, explica la doctora Sanz que la ataxia puede provocar otras manifestaciones como:

PUBLICIDAD

- "Epilepsia
- Problemas cognitivos
- Polineuralformaciones esqueléticas".



La fisioterapia puede aliviar alguno de los síntomas de la ataxia. / ADOBE STOCK.

### ¿Cómo se diagnostica una ataxia?

Tal y como explica la especialistas de la [Clínica Universidad de Navarra](#), doctora [Rosario Luquin Piudo](#):

El **diagnóstico de ataxia es siempre clínico** y se basa en el análisis de los síntomas y signos que presenta el paciente.

Es preciso realizar una historia clínica detallada en la que se recojan de los antecedentes familiares (historia familiar de síntomas similares) y personales (hábitos y enfermedades previas.)

La **exploración neurológica** deberá ser minuciosa y centrada en:

- La exploración de los movimientos oculares
- La coordinación de movimientos y de la marcha.

Es importante también durante la exploración comprobar si existe alteración de otras estructuras del sistema nervioso central y/o periférico además del cerebelo.

En el estudio diagnóstico de las ataxias debe prestarse especial atención en detectar aquellas que son tratables, y por ello debe realizarse una analítica sanguínea completa para excluir un origen autoinmunes, metabólicos, tóxicas (alcohol, fármacos, drogas).

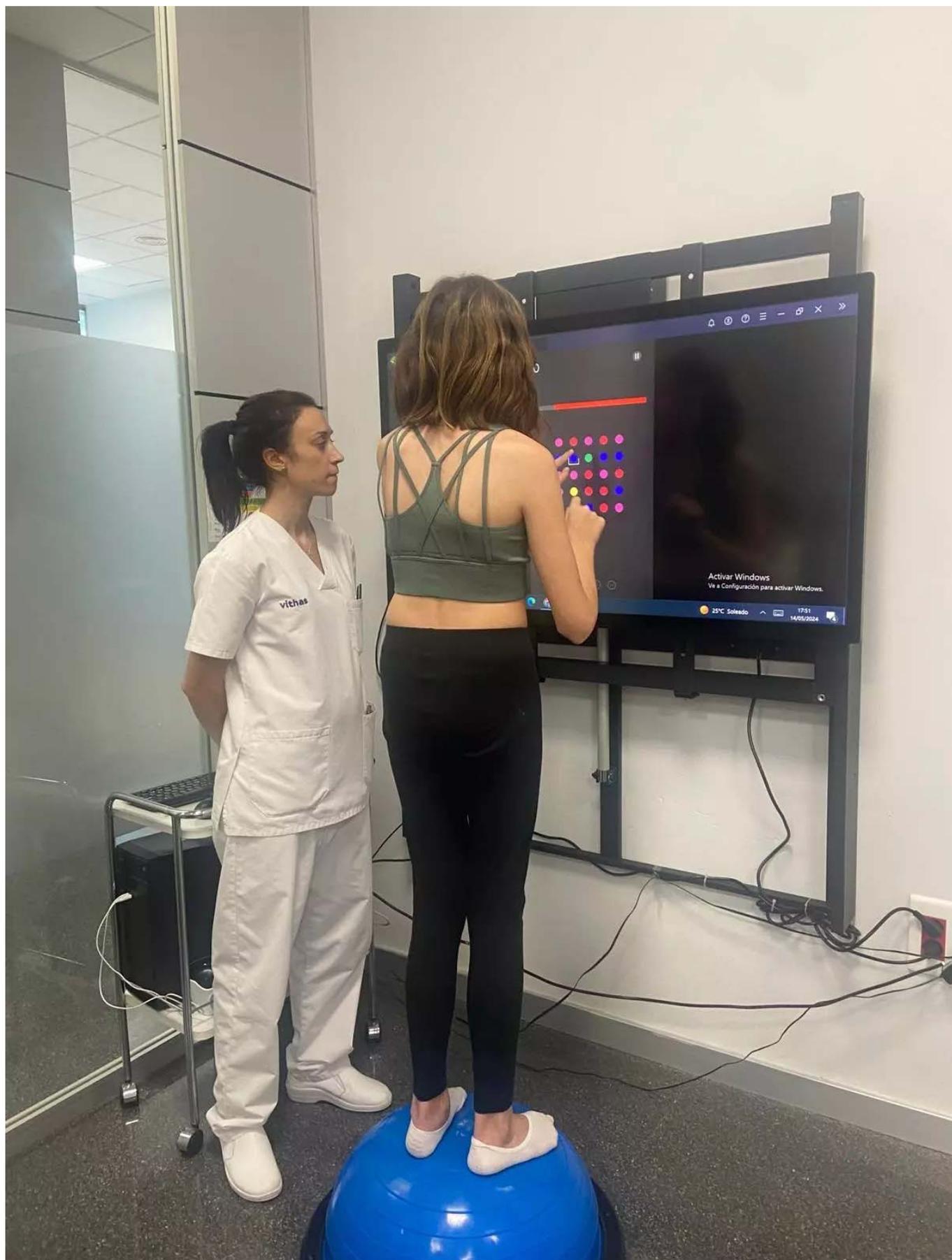
Es imprescindible realizar una **resonancia magnética cerebral** para comprobar la integridad y/o lesión del cerebelo y resto del sistema nervioso central .Y en función de los datos de la historia clínica, si se sospecha un posible origen hereditario, se realiza estudio genético.

Ante la aparición de cualquiera de los síntomas de la ataxia, el diagnóstico requiere que el especialista realice distintas pruebas, pero antes tendrá que investigar a fondo sobre la existencia de **antecedentes familiares de esta enfermedad**.

Además, y tras una **exploración neurológica**, en algunos casos se pueden realizar pruebas como:

- Un escáner cerebral o resonancia magnética
- Unos [análisis de sangre](#)
- Evaluaciones cognitivas
- Evaluación ocular
- Estudios genéticos.

En nuestro país y según estimaciones de la SEN unas 2.500 personas están afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria.



Paciente con ataxia / VITHAS

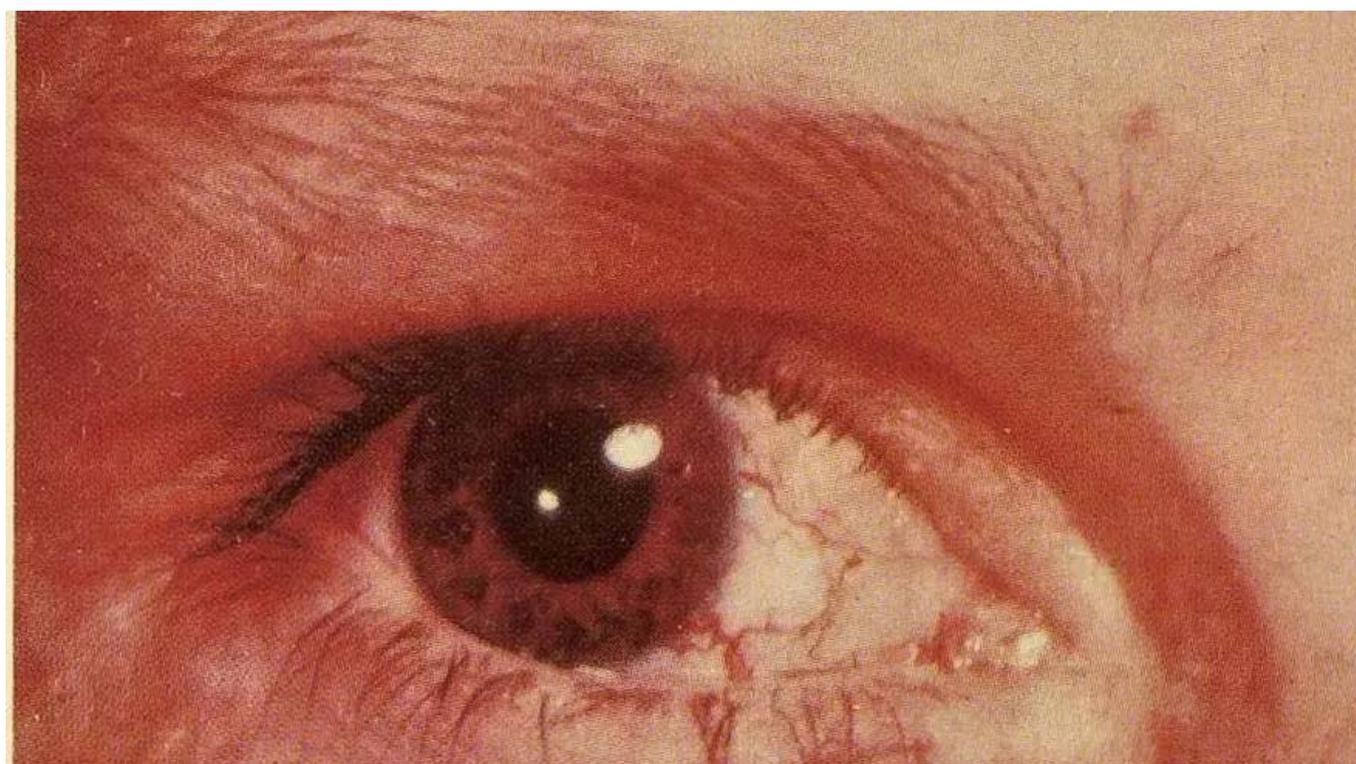
### ¿A quién afecta la ataxia?

Este tipo de ataxias suelen afectar a los **adultos jóvenes**. Y, hasta la fecha, **se han identificado más de 100 genes diferentes cuya mutación puede estar detrás** de estas enfermedades.

Sin embargo, la SEN estima que en casi el 48% de los casos aún no se ha conseguido realizar un diagnóstico genético definitivo.

“La comunidad científica aún no ha conseguido identificar la totalidad de genes, y por lo tanto la totalidad de mutaciones que pueden estar detrás de los distintos tipos de ataxias hereditarias. Por eso, en muchas ocasiones puede resultar muy complicado obtener un diagnóstico genético.

Pero el diagnóstico es fundamental para mejorar la asistencia médica a estos pacientes, así como para optimizar los recursos dependiendo de cuáles sean las mutaciones más frecuentes por zonas o comunidades, así como para **diseñar nuevas dianas terapéuticas y llevar a cabo ensayos clínicos**”, destaca la doctora Irene Sanz.



Ataxia Telangiectasia en un paciente / SYDNEY S. GELLIS AND MURRAY FEINGOLD

### ¿Se puede curar la ataxia?

“Algunos síntomas de estas enfermedades como pueden ser:

- El temblor
- La rigidez
- La espasticidad
- La debilidad muscular,

pueden verse beneficiados de tratamientos farmacológicos y/o quirúrgicos, así como de **fisioterapia, terapia ocupacional, adecuaciones dietéticas y logopedia**”, destaca la neuróloga.

Por un parte, porque existen tratamientos curativos para casos específicos de ataxias que tienen que ver con deficiencias metabólicas y porque, aunque en la mayoría de los casos aún no existe la fórmula para acabar con la enfermedad, existen tratamientos adecuados para lograr una mejor calidad de vida.

Además, actualmente están abiertas varias líneas de investigación trabajando con el objetivo de lograr tratamientos que puedan frenar la neurodegeneración en estas enfermedades.

De hecho, este año ha sido aprobada en EE.UU. la **primera terapia específicamente indicada para el tratamiento de la ataxia de Friedreich.**

TEMAS

TRAUMATOLOGÍA

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

## Contenido para ti

### SANIDAD

Terres nocturnos, trastorno alimentario, sexsomnia... 7 de cada 10 españoles sufren ...  
25-09-2024



### SANIDAD

Más de la mitad de los no fumadores están expuestos al humo del tabaco, sobre todo en ...  
25-09-2024



### SANIDAD

El impacto en la salud mental de las enfermedades reumatológicas: 'Pensé en suicidarme ...  
25-09-2024





Salud **Guía**

Guías de Salud Cuidamos tu salud

DÍA INTERNACIONAL DE LA ATAXIA

## Ataxia: así es y así se diagnostica una enfermedad rara que provoca descoordinación en los músculos

Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología en España unas 2.500 personas están afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria.



La fisioterapia puede aliviar alguno de los síntomas de la ataxia. / ADOBE STOCK.

Rebeca Gil

25 SEPT 2024 14:30 Actualizada 25 SEPT 2024 14:30



**Falta de coordinación** en los movimientos, problemas de [equilibrio](#) o **inestabilidad** son algunas de las señales de la **ataxia** que, como cada 25 de septiembre, celebra su Día Internacional. Y los neurólogos de la [Sociedad Española de Neurología](#) definen esta patología como:

PUBLICIDAD

- "Cualquier tipo de disminución en la capacidad de las personas para coordinar los [músculos](#) a la hora de realizar movimientos voluntarios".

Noticias relacionadas

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

**Lo que debes saber si te van a hacer una artroscopia: recuperación, ejercicios y rehabilitación**

**Campaña de vacunación de gripe 2023: fechas, quién tiene que vacunarse y quien no**

Y no es una enfermedad sencilla ya que **se han descrito más de 200 tipos de ataxia** y el origen de esta enfermedad puede ser múltiple.

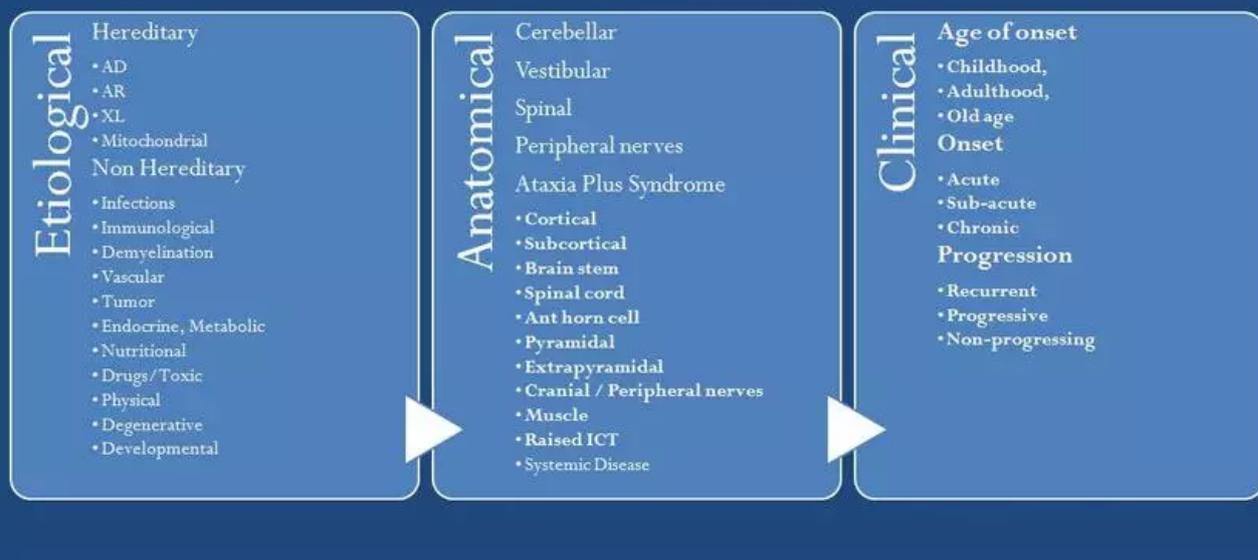
Como explica la **doctora Irene Sanz**, Coordinadora de la [Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas \(CEAPED\)](#) de la SEN:

PUBLICIDAD

- "Algunas pueden ser **adquiridas -también llamadas secundarias-**, debido a diversos factores como lesiones, **trastornos neurológicos** u otras enfermedades".
- "Otras son **hereditarias** y, en estos casos, estamos hablando de **un grupo de más de 100 enfermedades neurodegenerativas** que se clasifican de acuerdo al patrón de herencia: autosómicas dominantes, también conocidas como SCA; o recesivas, ligadas al cromosoma X y asociadas a enfermedades mitocondriales".

Por lo tanto, estamos hablando de un grupo de enfermedades neurológicas cuyo **síntoma predominante es fundamentalmente la descoordinación muscular, que suele ser progresiva** y que, en muchos casos, va terminar comprometiendo la autonomía y la esperanza de vida del paciente.

# Ataxia Classification



Ataxia clasificación / DRPSDEB

**Disfagia: ¿Qué es este trastorno, muy poco conocido, y que es potencialmente mortal?**



## Síntomas de la ataxia hereditaria

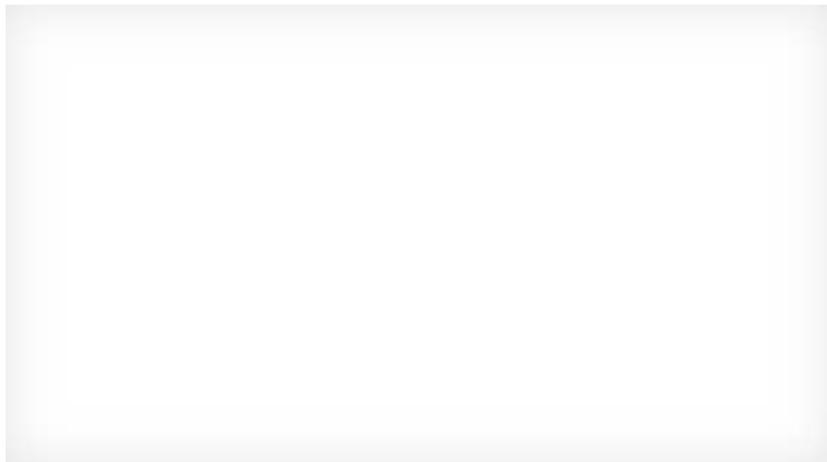
La ataxia puede afectar a distintas partes del cuerpo, lo que provoca:

- Pérdida de la coordinación de las piernas
- Problemas de equilibrio
- Dificultad para caminar
- Falta de coordinación muscular en brazos y manos
- Problemas en el habla
- Dificultad para tragar
- Alteraciones de los movimientos de los [ojos](#) que pueden llegar a provocar visión borrosa o doble

PUBLICIDAD

Aunque estos son los más habituales, explica la doctora Sanz que la ataxia puede provocar otras manifestaciones como:

PUBLICIDAD



- "Epilepsia
- Problemas cognitivos
- Polineuralformaciones esqueléticas".



La fisioterapia puede aliviar alguno de los síntomas de la ataxia. / ADOBE STOCK.

### ¿Cómo se diagnostica una ataxia?

Tal y como explica la especialistas de la [Clínica Universidad de Navarra](#), doctora [Rosario Luquin Piudo](#):

El **diagnóstico de ataxia es siempre clínico** y se basa en el análisis de los síntomas y signos que presenta el paciente.

Es preciso realizar una historia clínica detallada en la que se recojan de los antecedentes familiares (historia familiar de síntomas similares) y personales (hábitos y enfermedades previas.)

La **exploración neurológica** deberá ser minuciosa y centrada en:

- La exploración de los movimientos oculares
- La coordinación de movimientos y de la marcha.

Es importante también durante la exploración comprobar si existe alteración de otras estructuras del sistema nervioso central y/o periférico además del cerebelo.

En el estudio diagnóstico de las ataxias debe prestarse especial atención en detectar aquellas que son tratables, y por ello debe realizarse una analítica sanguínea completa para excluir un origen autoinmunes, metabólicos, tóxicas (alcohol, fármacos, drogas).

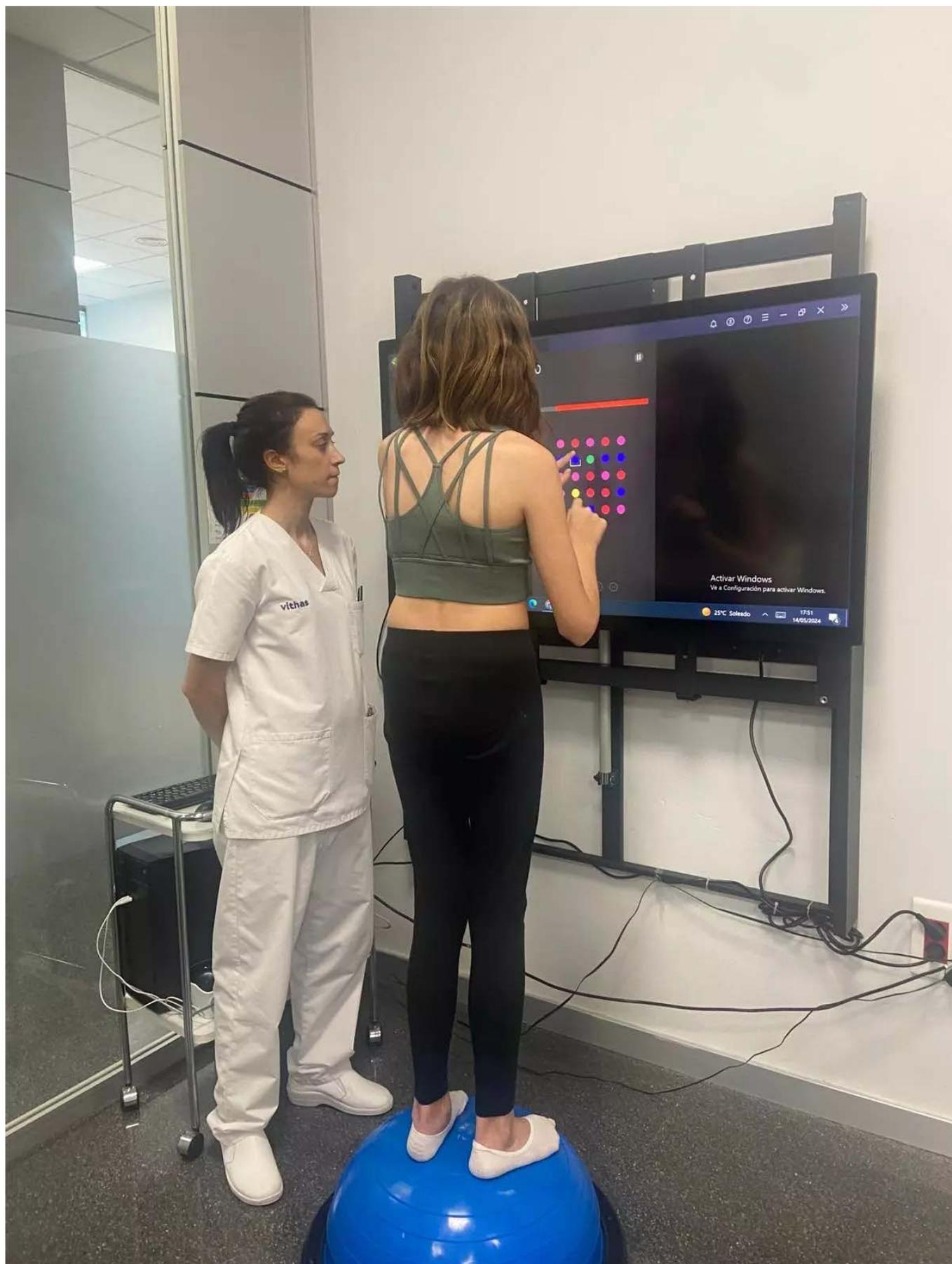
Es imprescindible realizar una **resonancia magnética cerebral** para comprobar la integridad y/o lesión del cerebelo y resto del sistema nervioso central .Y en función de los datos de la historia clínica, si se sospecha un posible origen hereditario, se realiza estudio genético.

Ante la aparición de cualquiera de los síntomas de la ataxia, el diagnóstico requiere que el especialista realice distintas pruebas, pero antes tendrá que investigar a fondo sobre la existencia de **antecedentes familiares de esta enfermedad**.

Además, y tras una **exploración neurológica**, en algunos casos se pueden realizar pruebas como:

- Un escáner cerebral o resonancia magnética
- Unos [análisis de sangre](#)
- Evaluaciones cognitivas
- Evaluación ocular
- Estudios genéticos.

En nuestro país y según estimaciones de la SEN unas 2.500 personas están afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria.



Paciente con ataxia / VITHAS

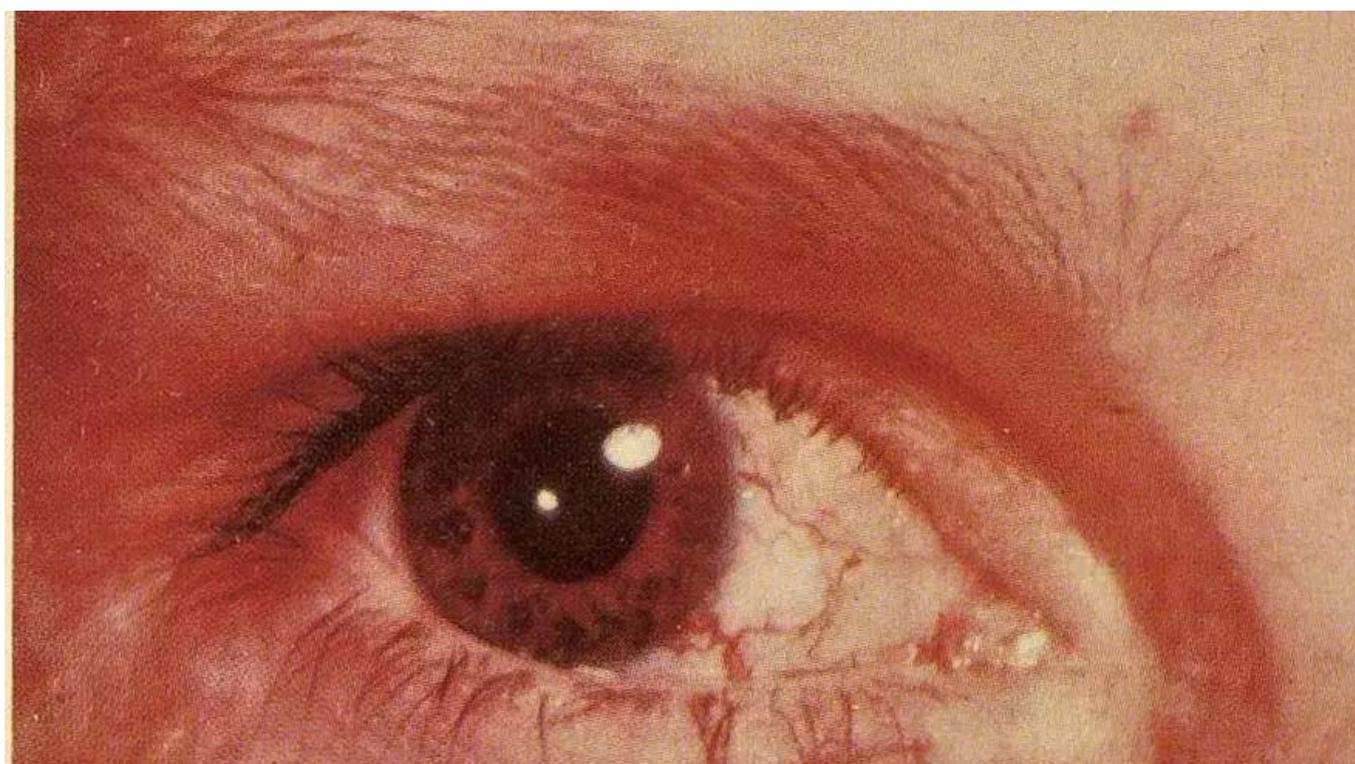
### ¿A quién afecta la ataxia?

Este tipo de ataxias suelen afectar a los **adultos jóvenes**. Y, hasta la fecha, **se han identificado más de 100 genes diferentes cuya mutación puede estar detrás** de estas enfermedades.

Sin embargo, la SEN estima que en casi el 48% de los casos aún no se ha conseguido realizar un diagnóstico genético definitivo.

“La comunidad científica aún no ha conseguido identificar la totalidad de genes, y por lo tanto la totalidad de mutaciones que pueden estar detrás de los distintos tipos de ataxias hereditarias. Por eso, en muchas ocasiones puede resultar muy complicado obtener un diagnóstico genético.

Pero el diagnóstico es fundamental para mejorar la asistencia médica a estos pacientes, así como para optimizar los recursos dependiendo de cuáles sean las mutaciones más frecuentes por zonas o comunidades, así como para **diseñar nuevas dianas terapéuticas y llevar a cabo ensayos clínicos**”, destaca la doctora Irene Sanz.



Ataxia Telangiectasia en un paciente / SYDNEY S. GELLIS AND MURRAY FEINGOLD

### ¿Se puede curar la ataxia?

“Algunos síntomas de estas enfermedades como pueden ser:

- El temblor
- La rigidez
- La espasticidad
- La debilidad muscular,

pueden verse beneficiados de tratamientos farmacológicos y/o quirúrgicos, así como de **fisioterapia, terapia ocupacional, adecuaciones dietéticas y logopedia**”, destaca la neuróloga.

Por un parte, porque existen tratamientos curativos para casos específicos de ataxias que tienen que ver con deficiencias metabólicas y porque, aunque en la mayoría de los casos aún no existe la fórmula para acabar con la enfermedad, existen tratamientos adecuados para lograr una mejor calidad de vida.

Además, actualmente están abiertas varias líneas de investigación trabajando con el objetivo de lograr tratamientos que puedan frenar la neurodegeneración en estas enfermedades.

De hecho, este año ha sido aprobada en EE.UU. la **primera terapia específicamente indicada para el tratamiento de la ataxia de Friedreich.**

TEMAS

NEUROLOGÍA

RADIOLOGÍA

OFTALMOLOGÍA

TRAUMATOLOGÍA

RESPONDE EL DOCTOR

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

## Te puede interesar

### EDREDON COMODO ACOGEDOR OTONO INVIERNO

El edredón cómodo y acogedor para otoño e invierno ·  
2024-09-25



### VIDA Y ESTILO

¿Se equivoca Amazon? Por qué el teletrabajo no termina con la colaboración entre compañeros ...  
2024-09-25



### YOTELE

La prensa holandesa desvela las primeras imágenes de Bárbara Rey besándose con el rey ...  
2024-09-25





Acces

Buscar...

Get Notifications

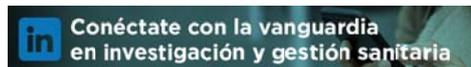
af Especiali isos Meeting Susc ae\* egor



N MEDICACREDITADO PARA LA INNOVACION MEDICA

## Entendiendo las enfermedades que se engloban bajo el término 'ataxia'

En el contexto del Día Internacional de la Ataxia, desde la SEN han querido visibilizar cuál es la incidencia de estas enfermedades catalogadas como raras que provocan problemas de coordinación muscular. Su tratamiento es fundamentalmente sintomático, ya que la evolución de la enfermedad se caracterizará por una progresiva discapacidad.



25/09/2024

Bajo el término "ataxia" se engloban más de 200 tipos de enfermedades, todas ellas individualmente catalogadas como enfermedades raras, que se caracterizan por provocar en los pacientes problemas de coordinación muscular a la hora de realizar movimientos voluntarios, debido a una disfunción del cerebelo y sus conexiones.

*"Las ataxias cerebelosas pueden clasificarse de muchas formas, según el patrón de herencia, edad de inicio, los síntomas predominantes,... pero generalmente distinguimos dos tipos: ataxias secundarias o adquiridas, y ataxias degenerativas. Entre las degenerativas, una enorme proporción (con más de 100 subtipos) tienen una causa genética, por lo que también las denominamos ataxias hereditarias", comenta la Dra. Irene Sanz, Coordinadora de la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas (CEAPED) de la Sociedad Española de Neurología (SEN). "En todo caso, y salvo en algunas de origen adquirido, que es posible abordarlas tratando la causa de origen, en general estamos hablando de enfermedades crónicas, progresivas y que además generan una gran discapacidad y que pueden comprometer la supervivencia de los pacientes".*

La velocidad de progresión de la enfermedad puede variar mucho, tanto de una persona a otra, como según el tipo de ataxia. Es decir, en algunos pacientes los síntomas de la ataxia empeorarán lentamente a lo largo años y, en otros, evolucionarán muy rápidamente, en solo meses. Por otra parte, los síntomas de la ataxia también pueden diferir de un paciente a otro aunque los más comunes son los problemas de motricidad (tanto fina como gruesa), problemas de coordinación, anomalías en el habla, en la forma de caminar y dificultad para comer y tragar. Además, las ataxias también pueden asociar otras comorbilidades, como epilepsia, problemas cognitivos, polineuropatías, cardiopatías, alteraciones endocrinas, malformaciones esqueléticas o problemas del estado de ánimo.

Las ataxias pueden afectar a cualquier sexo y edad, pero predominan, en su conjunto, en el adulto joven. Aunque son insuficientes los datos epidemiológicos de los que disponemos, se estima, a nivel mundial, que afectan a unas 3-20 personas por cada 100.000 habitantes. Según aproximaciones de la Sociedad Española de Neurología, en nuestro país, las ataxias hereditarias tienen una prevalencia de 5,48 casos por cada 100.000 habitantes, lo que significa que, actualmente, existen en España unas 2.500 personas afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria. Por otra parte, y según el Mapa epidemiológico de la CEAPED de la SEN, las ataxias hereditarias más comunes en España son la SCA3, la SCA2, la ataxia de Friedreich, y el Niemann-Pick C.

*"Las ataxias hereditarias son altamente heterogéneas. Por lo que para diagnosticar correctamente a los pacientes, y una vez descartadas posibles causas secundarias o adquiridas, los estudios genéticos son imprescindibles, sobre todo ahora que las técnicas diagnósticas moleculares han experimentado un gran avance", comenta la Dra. Irene Sanz. "Sin embargo, a las limitaciones que aún existen en el acceso a estos test genéticos, dependientes de la disponibilidad de medios de cada CC.AA., unido al hecho de que aún es necesario seguir avanzando en la investigación para identificar la totalidad de genes causantes de las ataxias, hasta el 40-50 % de los pacientes no recibirán un diagnóstico definitivo. Hasta la fecha, se ha identificado más de 100 genes diferentes cuya mutación puede estar detrás de estas enfermedades, pero aún es necesario tratar de identificar otros muchos más".*

El tratamiento de la ataxia hereditaria es fundamentalmente sintomático. Teniendo en cuenta que, en la mayoría de los tipos, la evolución de la enfermedad se caracterizará por una progresiva discapacidad, el objetivo del tratamiento es intentar que la enfermedad progrese lo más lentamente, para que el paciente mantenga su autonomía funcional y durante el mayor tiempo posible, evitando, en la medida de lo posible que, a medida que progrese la enfermedad, aumente el grado de discapacidad y empeore su calidad de vida.

*"Algunos síntomas de estas enfermedades y de sus comorbilidades pueden verse beneficiados por los tratamientos farmacológicos y/o quirúrgicos de los que disponemos actualmente pero, puesto que los esfuerzos de encaminados a intentar mantener en la medida de lo posible la situación funcional, terapias rehabilitadoras como la fisioterapia, la logopedia o la terapia ocupacional son fundamentales en el abordaje de estos pacientes",*





## Unas 2.500 personas padecen algún tipo de ataxia hereditaria en España y hasta el 50% no han podido recibir un diagnóstico definitivo

25 SEPTIEMBRE 2024

ACTUALIDAD

SALUD

**Bajo el término “ataxia” se engloban más de 200 tipos de enfermedades, todas ellas individualmente catalogadas como enfermedades raras, que se caracterizan por provocar en los pacientes problemas de coordinación muscular a la hora de realizar movimientos voluntarios, debido a una disfunción del cerebelo y sus conexiones**

### Tipos de ataxias

*“Las ataxias cerebelosas pueden clasificarse de muchas formas, según el patrón de herencia, edad de inicio, los síntomas predominantes,... pero **generalmente distinguimos dos tipos: ataxias secundarias o adquiridas, y ataxias degenerativas. Entre las degenerativas, una enorme proporción (con más de 100 subtipos) tienen una causa genética, por lo que también las denominamos ataxias hereditarias**”, comenta la Dra. Irene Sanz, Coordinadora de la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas (CEAPED) de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. “En todo caso, y salvo en algunas de origen adquirido, que es posible abordarlas tratando la causa de origen, en general estamos hablando de **enfermedades crónicas, progresivas y que además generan una gran discapacidad y que pueden comprometer la supervivencia de los pacientes**”.*

### La velocidad de progresión de la enfermedad es muy variable

La velocidad de progresión de la enfermedad pueden variar mucho, tanto de una persona a otra, como según el tipo de ataxia. Es decir, **en algunos pacientes los síntomas de la ataxia empeorarán lentamente a lo largo años y, en otros, evolucionarán muy rápidamente, en solo meses**. Por otra parte, los síntomas de la ataxia también pueden diferir de un paciente a otro aunque los más comunes son los problemas de motricidad (tanto fina como gruesa), problemas de coordinación, anomalías en el habla, en la forma de caminar y dificultad para comer y tragar. Además, las ataxias [Privacidad y Cookies](#) [Ver otras comorbilidades, como epilepsia, problemas](#)

cognitivos, polineuropatías, cardiopatías, alteraciones endocrinas, malformaciones esqueléticas o problemas del estado de ánimo.

## Las ataxias predominan en el adulto joven

Las ataxias pueden afectar a cualquier sexo y edad, pero predominan, en su conjunto, en el adulto joven. Aunque son insuficientes los datos epidemiológicos de los que disponemos, se estima, a nivel mundial, que afectan a unas 3-20 personas por cada 100.000 habitantes. Según aproximaciones de la Sociedad Española de Neurología, en nuestro país, **las ataxias hereditarias tienen una prevalencia de 5,48 casos por cada 100.000 habitantes, lo que significa que, actualmente, existen en España unas 2.500 personas afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria.** Por otra parte, y según el Mapa epidemiológico de la CEAPED de la SEN, las ataxias hereditarias más comunes en España son la SCA3, la SCA2, la ataxia de Friedreich, y el Niemann-Pick C.

## Diagnóstico

*“Las ataxias hereditarias son altamente heterogéneas. Por lo que para diagnosticar correctamente a los pacientes, y una vez descartadas posibles causas secundarias o adquiridas, los estudios genéticos son imprescindibles, sobre todo ahora que las técnicas diagnósticas moleculares han experimentado un gran avance”,* comenta la Dra. Irene Sanz. *“Sin embargo, a las limitaciones que aún existen en el acceso a estos test genéticos, dependientes de la disponibilidad de medios de cada CC.AA., unido al hecho de que aún es necesario seguir avanzando en la investigación para identificar la totalidad de genes causantes de las ataxias, **hasta el 40-50 % de los pacientes no recibirán un diagnóstico definitivo. Hasta la fecha, se ha identificado más de 100 genes diferentes cuya mutación puede estar detrás de estas enfermedades, pero aún es necesario tratar de identificar otros muchos más”.***

*Varias investigaciones abiertas para lograr  
detener la neurodegeneración de*

Privacidad y Cookies



## enfermedades como la Ataxia

### Tratamiento

El tratamiento de la ataxia hereditaria es fundamentalmente sintomático. Teniendo en cuenta que, en la mayoría de los tipos, la evolución de la enfermedad se caracterizará por una progresiva discapacidad, el objetivo del tratamiento es intentar que la enfermedad progrese lo más lentamente, para que el paciente mantenga su autonomía funcional y durante el mayor tiempo posible, evitando, en la medida de lo posible que, a medida que progrese la enfermedad, aumente el grado de discapacidad y empeore su calidad de vida.

*“Algunos síntomas de estas enfermedades y de sus comorbilidades pueden verse beneficiados por los tratamientos farmacológicos y/o quirúrgicos de los que disponemos actualmente pero, puesto que los esfuerzos deben ir encaminados a intentar mantener en la medida de lo posible la situación funcional, terapias rehabilitadoras como la fisioterapia, la logopedia o la terapia ocupacional son fundamentales en el abordaje de estos pacientes”, comenta la Dra. Irene Sanz. “En todo caso, y a pesar de que se continúa trabajando con el objetivo de frenar la neurodegeneración o incluso revertirla, son enfermedades que aún necesitan de muchísimos esfuerzos en el desarrollo de nuevas terapias”.*

PESQUISA

# Head Topics

ÚLTIMAS NOTÍCIAS

NOTÍCIAS DE ÚLTIMA HORA

MANCHETES

HISTÓRIAS

TORNE-SE UM EDITOR



📅 25/09/2024 01:16:00

📄 elpais\_brasil

🕒 Reading Time:

26 sec. here

2 min. at publisher

📊 Quality Score:

News: 14%

Publisher: 53%

## Brasil Manchetes Notícia



Brasil Últimas Notícias, Brasil Manchetes

**El nuevo anticuerpo monoclonal lecanemab solo beneficiaría al 5% de pacientes, según la Sociedad Española de Neurología, que aboga por aprobarlo**



esta enfermedad en la primera causa de discapacidad en Europa y una de las principales causas de muerte.

Qué es un ictus

El accidente cerebrovascular, o ictus, es una condición médica grave que se produce cuando el suministro de

...a una zona del cerebro se ve interrumpido o disminuido, lo que impide que el tejido cerebral reciba el  
...a una zona del cerebro se ve interrumpido o disminuido, lo que impide que el tejido cerebral reciba el  
...a una zona del cerebro se ve interrumpido o disminuido, lo que impide que el tejido cerebral reciba el  
...a una zona del cerebro se ve interrumpido o disminuido, lo que impide que el tejido cerebral reciba el  
...a una zona del cerebro se ve interrumpido o disminuido, lo que impide que el tejido cerebral reciba el  
...a una zona del cerebro se ve interrumpido o disminuido, lo que impide que el tejido cerebral reciba el  
...a una zona del cerebro se ve interrumpido o disminuido, lo que impide que el tejido cerebral reciba el  
...a una zona del cerebro se ve interrumpido o disminuido, lo que impide que el tejido cerebral reciba el  
...a una zona del cerebro se ve interrumpido o disminuido, lo que impide que el tejido cerebral reciba el  
...a una zona del cerebro se ve interrumpido o disminuido, lo que impide que el tejido cerebral reciba el

Es una de las principales causas de urgencias neurológicas, resultado de un problema en la circulación cerebral. Con cada minuto que transcurre, las probabilidades de una recuperación exitosa disminuyen.

Más frecuente a partir de los 65 años

El ictus puede afectar a cualquier edad, aunque es más frecuente a partir de los 65 años. Sin embargo, ha habido un aumento del 25% en la incidencia entre personas de 20 a 64 años en los últimos años.

» Leer más (<https://www.20minutos.es/salud/actualidad/por-que-ictus-aumentan-espana-como-podemos-evitar-infarto-cerebral-5636574/>)

www.ortopediasilvio.com NOTICIAS DE 20MINUTOS.ES (HTTPS://

blog/mito-o-realidad-esto-[WWW.ORTOPEDIASILVIO.COM/BLOG/CATEGORY/TRIBUNA-AJENA/NOTICIAS-DE-20MINUTOS-ES/](https://www.ortopediasilvio.com/blog/category/tribuna-ajena/noticias-de-20minutos-es/))



es-lo-que-dice-la-ciencia-¿Mito o realidad? Esto es lo que dice la ciencia sobre cómo los plátanos pueden ayudarte a dejar de fumar (<https://www.ortopediasilvio.com/blog/mito-o-realidad-esto-es-lo-que-dice-la-ciencia-sobre-como-los-platanos-pueden-ayudarte-a-dejar-de-fumar/>)

NOTICIAS DE 20MINUTOS.ES (HTTPS://

[WWW.ORTOPEDIASILVIO.COM/BLOG/CATEGORY/TRIBUNA-AJENA/NOTICIAS-DE-20MINUTOS-ES/](https://www.ortopediasilvio.com/blog/category/tribuna-ajena/noticias-de-20minutos-es/))

www.ortopediasilvio.com

blog/esta-es-la-vitamina

Esta es la vitamina que debes incluir en tu dieta para eliminar la grasa abdominal (<https://www.ortopediasilvio.com/blog/esta-es-la-vitamina-que-debes-incluir-en-tu-dieta-para-eliminar-la-grasa-abdominal/>)



que-debes-incluir-en-tu

dieta-para-eliminar-la

## Related posts



### Deja un comentario



ÚLTIMA HORA AUDIOS: Alvise prometió leyes a favor del empresario que le pagó: "Seré llave de gobierno con Feijoo y Abascal"

## Pastillas para dormir naturales: Descubre las 5 mejores



### Canal Empresas

25 de septiembre de 2024 -14:03h

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), aproximadamente el 48% de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad, y un 50% presenta dificultades para conciliar el sueño. Además, un 32% se despierta con la sensación de no haber descansado lo suficiente, y más de 4 millones de personas sufren trastornos del sueño crónicos y graves.

Mientras que en casos graves, como el insomnio crónico o la apnea del sueño, puede ser necesario recurrir a fármacos o terapias cognitivo-conductuales para el insomnio (TCC-I), **la mayoría de los problemas de sueño** están relacionados con el ritmo circadiano, el estrés o un estilo de vida desequilibrado. En estos casos, **las pastillas para dormir naturales pueden ser una opción adecuada**, ayudando a mejorar el descanso sin riesgo de generar dependencia o efectos adversos asociados a tratamientos más invasivos.

En este artículo, te presentamos las mejores pastillas naturales para dormir, destacando sus ingredientes clave y cómo actúan en el organismo para favorecer un sueño reparador. Además, te daremos claves para identificar el suplemento que mejor se ajuste a tus necesidades, abordando aspectos importantes como su eficacia, modo de empleo y recomendaciones para optimizar los resultados sin recurrir a fármacos.

### Pastillas para dormir naturales que funcionen: Ingredientes que deben llevar

Cuando buscamos una solución efectiva para mejorar el sueño, la composición del suplemento es determinante. No todas las fórmulas funcionan igual, y lo que marca la diferencia es la sinergia entre sus ingredientes. Aunque la melatonina es uno de los más conocidos por su papel en la regulación del ciclo de sueño-vigilia, otros componentes naturales ofrecen beneficios complementarios y potencian sus efectos. A continuación, exploramos los ingredientes clave que deben estar presentes en una fórmula que realmente funcione.

- **Melatonina:** Regula el ciclo de sueño-vigilia actuando sobre el hipotálamo. Los suplementos de melatonina son útiles para desajustes circadianos y ayudan a conciliar el sueño más rápido, especialmente en casos de jet lag o alteraciones por la luz artificial.
- **Pasiflora:** Rica en alcaloides y flavonoides que actúan sobre los receptores GABA, la pasiflora ayuda a calmar el sistema nervioso, favoreciendo la relajación y reduciendo la ansiedad, ideal para quienes sufren insomnio relacionado con el estrés.
- **Melisa:** Potencia el sueño profundo actuando sobre los receptores GABA. Eficaz para personas con insomnio por sobreestimulación mental, también ayuda a aliviar la ansiedad y el estrés, mejorando la calidad del sueño.
- **Azafrán:** Contribuye a modular los niveles de serotonina, mejorando el estado de ánimo y el sueño. Sus compuestos, como el safranal y las crocinas, ayudan a combatir el insomnio asociado con el estrés o la depresión.
- **Magnesio:** Esencial para la relajación muscular y nerviosa, regula los receptores GABA y NMDA. Un [suplemento de magnesio](#) ayuda a reducir el estrés y mejora el sueño en personas con déficit de magnesio.

## Mejores pastillas naturales para dormir

### 1. Melanait Nighttime



**Melanait Nighttime de Naturadika**, una reputada marca española en el sector de los suplementos naturales, se posiciona como uno de los **mejores suplementos naturales para dormir del mercado**, ofreciendo una solución completa y efectiva para quienes buscan mejorar su descanso de manera segura. Este suplemento ayuda a conciliar el sueño más rápidamente, mejorar el sueño profundo y a reducir los molestos despertares nocturnos.

Lo que hace destacar a Melanait es su innovador componente Melotime™, una **melatonina de liberación prolongada** que actúa durante 7 horas. Este ingrediente clave imita el proceso natural de producción de melatonina en el cuerpo, sincronizando los ritmos circadianos y asegurando un descanso profundo y continuo durante toda la noche. A diferencia de otras melatoninas, que actúan rápidamente pero dejan de hacer efecto al cabo de pocas horas, Melotime™ sigue liberando melatonina gradualmente, facilitando un sueño sin interrupciones para dormir del tirón.

Además de la melatonina, Melanait Nighttime incluye una **combinación de extractos naturales que potencian sus beneficios**: Lavanda, Azafrán, Melisa y Pasiflora. Estas plantas son conocidas por sus propiedades calmantes y relajantes, que ayudan a reducir la tensión mental y el estrés, permitiendo que el cuerpo y la mente se relajen para disfrutar de un sueño reparador. El Azafrán apoya el equilibrio de los niveles de serotonina, mejorando el estado de ánimo y la calidad del sueño, mientras que la Lavanda y la Melisa reducen la tensión y promueven la calma. Su fórmula está potenciada con **Bisglicinato de Magnesio y Vitamina B6**, cuya sinergia ayuda a relajar los músculos y calmar el sistema nervioso, contribuyendo a un despertar sin sentir somnolencia.

Es un suplemento 100% natural, fabricado en España, notificado a la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria), lo que garantiza que cumple con todos los requisitos de seguridad. Es una de las **opciones más completas y efectivas** para quienes sufren de insomnio o tienen problemas para mantener un sueño continuo. Está disponible tanto en farmacias como online; online a menudo están disponibles ofertas y packs especiales.

Puedes encontrar [más información sobre el Melanait Nighttime de Naturadika haciendo clic aquí](#).

### 2. ZzzQuil Triplo Natura Melatonina



**ZzzQuil Triplo Natura Melatonina** es una excelente opción para quienes buscan una solución rápida y eficaz para los problemas ocasionales del sueño. Este suplemento alimenticio en formato gummy combina ingredientes naturales como melatonina, valeriana, manzanilla y lavanda, conocidos por sus propiedades calmantes y relajantes. Estas gominolas están diseñadas para ayudar a conciliar el sueño rápidamente, sin generar dependencia ni causar somnolencia al despertar.

La melatonina es el ingrediente clave, ya que contribuye a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño, ayudando a regular el ciclo natural del sueño y combatir trastornos como el jet lag o el insomnio puntual. La valeriana, manzanilla y lavanda complementan esta fórmula al relajar cuerpo y mente, lo que facilita un descanso profundo y reparador.

Además, ZzzQuil Natura se presenta en un formato gummy de sabor agradable a frutos del bosque, sin colorantes, y es apto para personas con intolerancias, ya que no contiene lactosa ni gluten. Este producto es ideal para quienes prefieren una alternativa más cómoda y sabrosa a las pastillas tradicionales.

Si bien ZzzQuil Natura es útil en casos puntuales de estrés o alteraciones del sueño, su enfoque ocasional puede no ser suficiente para quienes buscan una solución más integral y continuada para mejorar la calidad del descanso.

Está disponible tanto en puntos físicos como en plataformas online.

### **3. Aquilea Sueño Forte**



**Aquilea Sueño Forte** es una opción interesante para quienes buscan una solución que ayude tanto a conciliar el sueño como a mantener un descanso continuo. Este suplemento utiliza un innovador comprimido tricapa que libera sus ingredientes de manera secuencial, optimizando sus efectos en distintas fases del sueño.

En la primera capa, se libera rápidamente una dosis de Melatonina (1,95 mg), suficiente para reducir el tiempo de conciliación del sueño, aunque no se trata de una melatonina de liberación prolongada, lo que la hace más adecuada para quienes necesitan resultados inmediatos pero no prolongados. La piperina y las Vitaminas B6 y D complementan esta fase inicial, ayudando a mejorar la absorción y promover el descanso.

La segunda capa contiene Grifonia (5-HTP), un precursor de la serotonina, que contribuye a la producción natural de melatonina durante la noche. Los extractos de Pasiflora y Amapola de California favorecen un sueño continuo, ayudando a reducir los despertares nocturnos, aunque su efectividad puede variar en función de las necesidades individuales.

Finalmente, la tercera capa, con Valeriana y Melisa, proporciona una sensación de relajación, ideal para quienes sufren de insomnio ocasional o trastornos leves del sueño.

Aquilea Sueño Forte está diseñado para proporcionar alivio rápido al conciliar el sueño y apoyar un descanso continuo, pero puede no ser la mejor opción para aquellos que necesitan una acción sostenida de melatonina durante largos períodos o quienes padecen insomnio crónico que requiere una intervención más prolongada y específica.

#### 4. Holoram Dormisol



**Holoram Dormisol**, de la marca Equisalud, es un complemento alimenticio diseñado para biorregular el sueño de manera natural y equilibrada. Este suplemento destaca por su capacidad para activar los sistemas relajantes y ansiolíticos del sistema nervioso, facilitando un descanso profundo y un despertar renovado.

La formulación de Holoram Dormisol incluye ingredientes como Inositol, Amapola de California, Valeriana, L-Triptófano y Magnesio, todos reconocidos por sus propiedades calmantes y su capacidad para promover un sueño reparador. Estos componentes trabajan en sinergia para reducir el impacto del estrés y ayudar a regular los ritmos circadianos, promoviendo un descanso más equilibrado.

No obstante, al no incluir melatonina, podría no ser la opción más adecuada para quienes buscan una solución rápida en casos de desajustes circadianos, donde este ingrediente puede marcar una diferencia notable en la regularización del sueño.

Para obtener los mejores resultados, se recomienda tomar una cápsula media hora antes de acostarse.

Se encuentra con mayor facilidad en plataformas online como herbolarios online, ya que cuenta con una presencia más limitada en puntos de venta físicos.

## 5. SomniLove



**SomniLove** es una fórmula natural diseñada para mejorar la calidad del sueño a través de una combinación de ingredientes relajantes. Este suplemento es adecuado para quienes buscan optimizar su descanso nocturno a largo plazo, pero no sufren grandes dificultades en conciliar el sueño. Uno de sus ingredientes clave es la Glicina, un aminoácido que ayuda a reducir la actividad cerebral, facilitando un estado de calma y descanso. La Passiflora, conocida por sus propiedades relajantes, también está presente para promover un sueño tranquilo y continuo. La L-teanina, por su parte, induce ondas cerebrales alfa y theta, asociadas con la relajación profunda, y favorece la producción del neurotransmisor GABA, esencial para calmar el sistema nervioso.

Además, la Melissa Officinalis ayuda a reducir la tensión nerviosa y mejora la conciliación del sueño. Aunque esta combinación es efectiva para muchas personas, puede no ser la opción más adecuada para quienes requieren una regulación y conciliación más rápida del sueño, ya que no contiene melatonina, un ingrediente clave en ese proceso.

Está disponible tanto en puntos físicos como en plataformas online y las ofertas dependen de cada punto de venta.

### Guía para elegir suplementos para dormir mejor: Claves y recomendaciones

Al momento de escoger entre los distintos **suplementos para dormir mejor**, es clave evaluar tanto los ingredientes como su adecuación a tus necesidades personales.

Las **cápsulas para dormir**, o coloquialmente conocidas como **medicamentos naturales para dormir**, suelen contener combinaciones de ingredientes como la melatonina, el magnesio y la pasiflora, que actúan de manera sinérgica para regular el ciclo circadiano y calmar la ansiedad que puede interferir en el descanso.

Si bien las **pastillas para dormir de farmacia o herbolario** son una opción confiable y accesible, cada vez más personas optan por adquirir suplementos de alta calidad a través de plataformas online. En estos espacios, es posible encontrar fórmulas específicas que se adapten mejor a problemas de sueño puntuales, como el insomnio ocasional o los despertares nocturnos. En ambos casos, es esencial asegurarse de que los productos estén registrados en entidades como la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN) y cuenten con opiniones favorables de otros consumidores, garantizando así su calidad y seguridad.

### ¿Pastillas para dormir de farmacia, herbolario u online?

A la hora de elegir entre **pastillas para dormir** de farmacia, herbolario o comprarlas online, es importante tener en cuenta varios factores para asegurarnos de que la compra es segura y efectiva. Las farmacias y herbolarios ofrecen opciones confiables, ya que suelen vender productos regulados y supervisados. No obstante, el comercio online ha abierto una gran oportunidad para acceder a **suplementos para dormir sin receta**, siempre y cuando se tomen las precauciones adecuadas.

Comprar suplementos para dormir online puede ser una opción igualmente segura si se hace de manera informada. Lo más importante es **elegir bien la tienda o la marca**, verificando que los productos estén correctamente registrados en la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)**. Esto garantiza que el producto cumple con las normativas de calidad y seguridad. Además, es fundamental que el sitio web o la marca proporcione una lista clara de ingredientes, así como información sobre la dosis recomendada y posibles advertencias.

Si bien muchas personas prefieren la compra en farmacias por su seguridad, adquirir pastillas para dormir online, especialmente de **marcas reconocidas**, ofrece varias ventajas, ya que a menudo ofrecen **packs** y **ofertas** especiales.

En resumen, tanto las farmacias como las tiendas online tienen sus beneficios, lo más importante es elegir un producto de calidad.

### ¿Cómo actúan las pastillas para dormir? ¿Son seguras?

Estos productos destacan por su capacidad para aliviar el estrés y la ansiedad, fruto del ritmo de vida frenético que llevamos, y que a su vez son uno de los principales factores que nos impiden conciliar el sueño con facilidad.

Ingredientes como la pasiflora, la valeriana y la melisa son conocidos por sus **efectos calmantes** sobre el sistema nervioso. Estos compuestos ayudan a **relajar tanto la mente como el cuerpo**, facilitando un estado de tranquilidad que prepara el terreno para un sueño reparador. Al reducir la tensión acumulada a lo largo del día, estas pastillas permiten que el **sueño llegue de forma más natural**, combatiendo la inquietud mental y física que suele acompañar al insomnio.

Al actuar sobre el sistema nervioso, promueven la relajación necesaria para reducir los despertares nocturnos y mejorar la calidad general del sueño. Esto las convierte en una opción ideal para quienes se preguntan **qué tomar para dormir rápido sin recurrir a fármacos** que puedan generar dependencia.

Además, un componente común en estas pastillas es la melatonina, una hormona que regula el ciclo sueño-vigilia. La exposición a dispositivos electrónicos o el estrés puede reducir su producción natural, lo que dificulta conciliar el sueño. Los **suplementos con melatonina** ayudan a restaurar estos niveles, facilitando el inicio del sueño de manera natural. No generan dependencia, lo que las convierte en una alternativa eficaz para quienes buscan mejorar su descanso y reducir la ansiedad antes de dormir.

Son generalmente seguras, siempre que se tomen según las indicaciones y provengan de marcas con avales sanitarios. Aunque cabe recordar que en caso de condiciones médicas preexistentes o el uso de medicamentos, antes de usar cualquier suplemento conviene consultarlo con el médico. A diferencia de los fármacos, no suelen causar dependencia ni efectos como la somnolencia, lo que las convierte en una opción atractiva para quienes buscan una solución natural para mejorar su descanso y reducir la ansiedad antes de dormir.

*Ofrecido por: Suplementos naturales*

[Canal Empresas](#)

HE VISTO UN ERROR 

MIÉRCOLES, 25 SEPTIEMBRE DE 2024

QUIÉNES SOMOS (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIENES-SOMOS/)

CONTACTO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/)

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/)

U=HTTPS%3A%2F%2FWWW.SALUDADIARIO... (HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO)



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

Portada (https://www.saludadiario.es/) » Hasta el 40-50 % de los pacientes españoles con algún tipo de ataxia hereditaria no han podido recibir un diagnóstico definitivo

PACIENTESEL-40- HASTA- PACIENTES/

ESPANOLE50-DE- EL-40- HASTA-

PACIENTES (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/) DÍA INTERNACIONAL

CON- LOS- 50-DE- EL-40-

# Hasta el 40-50 % de los pacientes españoles con algún tipo de ataxia hereditaria no han podido recibir un diagnóstico definitivo

REGUN- PACIENTES-LOS- 50-DE-

100- ESPANOL- PACIENTES-LOS-

DE- CON- ESPANOLE- PACIENTES-

Se trata de 200 tipos de enfermedades, todas ellas catalogadas como raras y generalmente hereditarias y degenerativas, que afectan a unas 2.500 personas en España / Las más comunes son la SCA3, la SCA2, la ataxia de Friedreich, y el Niemann-Pick C

ATAXIA- ALGUN- CON- ESPANOLE-

generalmente hereditarias y degenerativas, que afectan a unas 2.500 personas en

España / Las más comunes son la SCA3, la SCA2, la ataxia de Friedreich, y el

Niemann-Pick C

NO- DE- TIPO- ALGUN-

S.A.D (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/)

25 DE SEPTIEMBRE DE 2024

0 (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/HASTA-EL-40-50-DE-LOS-

PACIENTES-ESPANOLE-CON-ALGUN-TIPO-DE-ATAXIA-HEREDITARIA-NO-HAN-PODIDO-RECIBIR-UN-DIAGNOSTICO-

DEFINITIVO/#RESPOND)

PODIDO- HEREDITARIA-ATAXIA- DE-

RECIBIR- NO- HEREDITARIA-ATAXIA-

## Gestionar el consentimiento de las cookies

UN- HAN- NO- HERED- XARIA-

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

DIAGNOSTICO- NO- HAN- NO-

DEFINITIVO/#RESPOND)

PODIDO- HEREDITARIA-ATAXIA-

UN- RECIBIR- PODIDO-

Aceptar

DIAGNOSTICO- CON- RECIBIR-

Denegar

DEFINITIVO/#RESPOND)

DEFINITIVO/#DIAGNOSTICO-

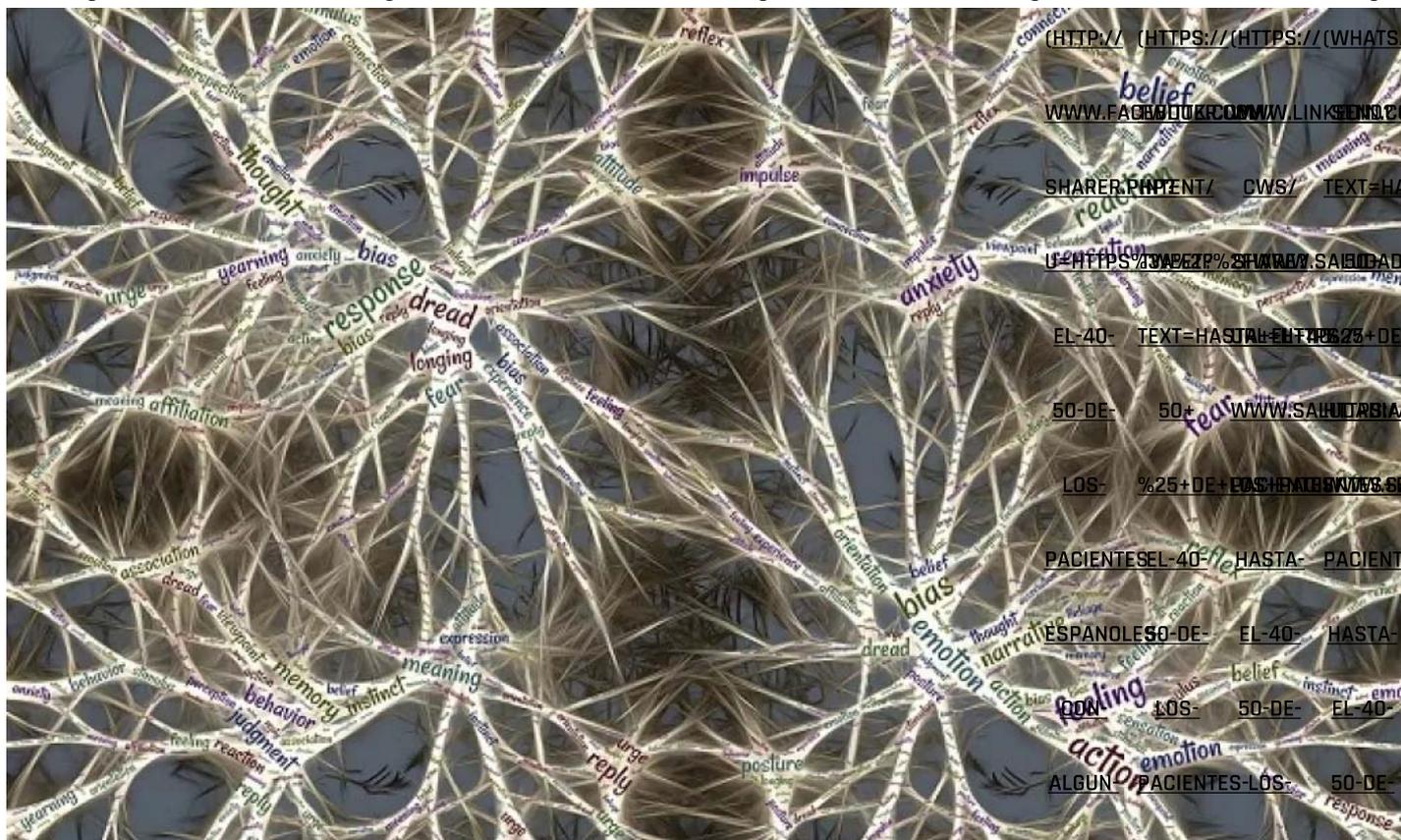
Ver preferencias

DEFINITIVO/)

Política de cookies (https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

Política de Privacidad (https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

Aviso Legal (https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)



**Bajo el término “ataxia” se engloban más de 200 tipos de enfermedades, todas ellas individualmente catalogadas como enfermedades raras, que se caracterizan por provocar en los pacientes problemas de coordinación muscular a la hora de realizar movimientos voluntarios, debido a una disfunción del cerebelo y sus conexiones.**

Hoy 25 de septiembre es el [Día Internacional de la Ataxia](https://www.saludadiario.es/investigacion/analizan-los-mecanismos-subyacentes-del-origen-y-evolucion-de-la-ataxia-de-friedreich-para-desarrollar-tratamientos-eficaces/) (https://www.saludadiario.es/investigacion/analizan-los-mecanismos-subyacentes-del-origen-y-evolucion-de-la-ataxia-de-friedreich-para-desarrollar-tratamientos-eficaces/). “Las ataxias cerebelosas pueden clasificarse de muchas formas, según el patrón de herencia, edad de inicio, los síntomas predominantes,... pero generalmente distinguimos dos tipos: ataxias secundarias o adquiridas, y ataxias degenerativas. Entre las degenerativas, una enorme proporción

(con más de 100 subtipos) tienen una causa genética, por lo que también las denominamos ataxias hereditarias” comenta la Dra. Irene Sanz, coordinadora de la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas (CEAPEB) de la [Sociedad Española de Neurología](https://www.sen.es/) ((https://www.sen.es/)SEN).

“En todos los casos, y salvo en algunas de origen adquirido, que es posible abordarlas tratando la causa de origen, en general estamos hablando de enfermedades crónicas, progresivas que además generan una gran discapacidad y que pueden comprometer la supervivencia de los pacientes”, añade.

La velocidad de progresión de la enfermedad pueden variar mucho, tanto de una persona a otra, como según el tipo de ataxia. Es decir, en algunos pacientes los

síntomas de la ataxia empeorarán lentamente a lo largo años y, en otros, evolucionarán muy rápidamente, en solo meses.

Por otra parte, los síntomas de la ataxia también pueden diferir de un paciente a otro, aunque los más comunes son los problemas de motricidad (tanto fina como gruesa), problemas de coordinación, anomalías en el habla, en la forma de caminar y dificultad para comer y tragar.

Además, las ataxias también pueden asociar otras comorbilidades, como epilepsia, problemas cognitivos, polineuropatías, cardiopatías, alteraciones endocrinas, malformaciones esqueléticas o problemas del estado de ánimo.

### Adulto joven

Las ataxias pueden afectar a cualquier sexo y edad, pero predominan en el adulto joven. Aunque son insuficientes los datos epidemiológicos de los que disponemos, se estima, a nivel mundial, que afectan a unas 3-20 personas por cada 100.000 habitantes.

Según aproximaciones de la Sociedad Española de Neurología, en nuestro país, las ataxias hereditarias tienen una prevalencia de 5,48 casos por cada 100.000 habitantes, lo que significa que, actualmente, existen en España unas 2.500 personas afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria.

Por otra parte, y según el Mapa epidemiológico de la CEAPED de la SEN, las ataxias hereditarias más comunes en España son la SCA3, la SCA2, la ataxia de Friedreich, y el Niemann-Pick C.

“Las ataxias hereditarias son altamente heterogéneas. Por lo que para diagnosticar correctamente a los pacientes, y una vez descartadas posibles causas secundarias o adquiridas, los estudios genéticos son imprescindibles, sobre todo ahora que las técnicas diagnósticas moleculares han experimentado un gran avance”, comenta la Dra. Irene Sanz. “Sin embargo, a las limitaciones que aún existen en el acceso a estos test genéticos, dependientes de la disponibilidad de medios de cada CC.AA., unido al hecho de que aún es necesario seguir avanzando en la investigación para identificar la totalidad de genes causantes de las ataxias, hasta el 40-50 % de los pacientes no reciben un diagnóstico definitivo. Hasta la fecha, se ha identificado más de 100 genes diferentes cuya mutación puede estar detrás de estas enfermedades, pero aún es necesario tratar de identificar otros muchos más”, explica.

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a información del dispositivo. Este tipo de información puede utilizarse para mejorar la navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas funciones.

**Aceptar**  **Denegar**

Política de cookies (https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/) Política de Privacidad (https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/) Aviso Legal (https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

### Tratamiento

El tratamiento de la ataxia hereditaria es fundamentalmente sintomático. Teniendo en cuenta que, en la mayoría de los tipos, la evolución de la enfermedad se caracterizará por una progresiva discapacidad, el objetivo del tratamiento es intentar que la enfermedad progrese lo más lentamente, para que el paciente mantenga su autonomía funcional y durante el mayor tiempo posible, evitando, en la medida de lo posible, la medida que progrese la enfermedad, aumente el grado de discapacidad y empeore su calidad de vida.

“Algunos síntomas de estas enfermedades y de sus comorbilidades pueden verse beneficiados por los tratamientos farmacológicos y/o quirúrgicos de los que disponemos actualmente pero, puesto que los esfuerzos deben ir encaminados a intentar mantener en la medida de lo posible la situación funcional, terapias rehabilitadoras como la fisioterapia, la logopedia o la terapia ocupacional son fundamentales en el abordaje de estos pacientes”, comenta la Dra. Irene Sanz.

“En todo caso, y a pesar de que se continúa trabajando con el objetivo de frenar la neurodegeneración o incluso revertirla, son enfermedades que aún necesitan de muchísimos esfuerzos en el desarrollo de nuevas terapias”, concluye.

TAGS

ATAXIA (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/ATAXIA/)

NEUROLOGÍA (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/NEUROLOGIA/)

SEN (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/SEN/)

ANTERIOR NOTICIA

SIGUIENTE NOTICIA

Cómo impactan los hábitos saludables en la calidad

7 de cada 10 adultos sufren parasomnias, pero la

de vida de supervivientes de cáncer de mama

mayoría no consulta al médico (https://

(https://www.saludadiario.es/hospital/como-

www.saludadiario.es/salud-publica/7-de-cada-10-

impactan-los-habitos-saludables-en-la-calidad-

7-de-cada-10-adultos-sufren-para-somnias-pero-la-mayoria-no-consult

de-vida-de-supervivientes-de-cancer-de-

consulta-al-medico/)

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Contenidos relacionados

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

Política de cookies (https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

Política de Privacidad (https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

Aviso Legal (https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)



MEDICINA

# La prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior respecto a la media mundial

IEFS | septiembre 26, 2024 | 0 comentarios

enfermedades , enfermedades neurológicas , medicina , neurología , profesional sanitario , salud , SEN

**La prevención de las enfermedades neurológicas permitiría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España**

Desde este próximo lunes, 30 de septiembre, al viernes 4 de octubre, el Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN) visitará 5 ciudades españolas para tratar de inculcar a la población la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas, que ya afectan a más de 23 millones de personas en España. El 30 de septiembre en Madrid, el 1 de octubre en Soria, el 2 de octubre en Burgos, el 3 de octubre en Pamplona y el 4 de octubre en San Sebastián, neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen hasta el Autobús del Cerebro

“La prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos debido, principalmente, al envejecimiento de nuestra población”, comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la SEN. “España es uno de los países con mayor esperanza de vida, pero si queremos envejecer de forma saludable es importante que cuidemos adecuadamente de nuestro cerebro. Actualmente, una de cada tres personas en Europa llegará a desarrollar una enfermedad neurológica en algún momento de su vida, a pesar de que muchas de ellas pueden ser prevenibles. Así que el objetivo de la Semana del Cerebro es tratar de concienciar sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad”.

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica. Enfermedades neurológicas como el Alzheimer, Parkinson, ictus, ELA, esclerosis múltiple, epilepsia, migraña... lideran las tablas de las principales causas de discapacidad en España. Además, el año pasado, las enfermedades neurológicas fueron las responsables del 14% de los fallecimientos, con enfermedades como de la Alzheimer o el ictus también encabezando la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.

Pero, además, estas cifras seguirán en aumento en los próximos años si no se toman medidas. La SEN estima que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35% y que en 25 años se triplicará el número de casos del Alzheimer y de Parkinson. Por el contrario, solo teniendo en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España (como son el ictus, la demencia y la epilepsia) permitiría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España.

“Al menos el 80% de los casos de ictus son prevenibles y también lo son alrededor del 40% de los casos de demencia y el 30% de los casos de epilepsia. Pero, además, aunque no todos los casos sean prevenibles, la gran mayoría de las enfermedades neurológicas pueden ser menos graves si cuidamos adecuadamente [nuestro cerebro](#)”, señala el Dr. Jesús Porta-Etessam. “Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde en la vida para adoptar medidas que permitan la prevención de las enfermedades neurológicas, así que ojalá, entre todos, consiganos inculcar una cultura de prevención de las enfermedades neurológicas para mitigar su impacto controlando y/o evitando los factores de riesgo de estas enfermedades”.

## Recorrido y localización del Autobús del Cerebro

El 30 de septiembre en Madrid, el 1 de octubre en Soria, el 2 de octubre en Burgos, el 3 de octubre en

El Autobús del Cerebro cuenta con 50m<sup>2</sup> divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio del cerebro. Dispone de una zona equipada con camillas y equipos doppler para medir el funcionamiento cerebrovascular y el estado de las arterias de cada persona, así como con utensilios de medición para determinar el riesgo cerebrovascular. También cuenta con un espacio donde la población podrá obtener información sobre las distintas enfermedades neurológicas y donde los neurólogos ofrecen una atención personalizada y solventan dudas. Y, además, dispone de otro espacio, destinado tanto a adultos como a niños, con juegos de percepción, juegos de lógica, juegos de planificación y educación, pruebas cognitivas y de habilidad visuoespacial que permiten a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.

Al finalizar la actividad, a todos los visitantes se les entregará una tarjeta cerebro-saludable con los resultados que hayan obtenido en cada prueba y con recomendaciones para tener un cerebro sano.



### Localizaciones

- 30 de septiembre: Madrid: Plaza de Cibeles (junto al Ayuntamiento), de 10:00 a 16:00 horas.
- 1 de octubre: Soria: Parking del Hospital Santa Barbara, de 10:00 a 18:00 horas.
- 2 de octubre: Burgos: Paseo Sierra de Atapuerca, junto al Museo de la Evolución Humana, de 10:00 a 18:00 horas.
- 3 de octubre: Pamplona: Calle Bosquecillo, esquina con la Calle Taconeras, de 10:00 a 18:00 horas.

---

Si la afluencia de público es muy numerosa, es posible que se tenga que limitar el acceso al autobús hasta dos horas antes de la hora prevista de cierre de la actividad. En Madrid, el horario de atención se ha visto reducido dos horas respecto a otras localizaciones, por directiva municipal.

La campaña de la Semana del Cerebro 2024 cuenta con la participación de asociaciones de pacientes y sociedades autonómicas de Neurología, autoridades y personalidades, así como con el patrocinio de Grünenthal Pharma, Novartis Farmacéutica y Novo Nordisk Pharma y la colaboración de Angelini Pharma España, Canon Medical, el Consejo Estatal de Estudiantes de Medicina, Ediciones Pléyades, Kern Pharma, Lundbeck España, Omron y Teva Pharma.

← [La SEGG crea un nuevo Grupo de Trabajo de Odontogeriatría](#)

 **También te puede gustar**

# SGS refuerza su compromiso en la lucha contra el ictus con la certificación de 'Espacio Cerebroprotegido'

SGS reafirma su apuesta por la certificación de diferentes áreas de negocio, un camino que inició con las ITVs en 2020 y que ahora continúa con su Red de Escuelas de Seguridad

🔖 Guárdalo

Última actualización: 26 de septiembre de 2024



## Titulares

Según las proyecciones de la Sociedad Española de Neurología, se espera que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumente en un 35%.

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

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

La **Fundación Freno al Ictus** ha otorgado a la **Red de Escuelas de Seguridad de SGS** la certificación de **"Espacio Cerebroprotegido"**. Este reconocimiento refuerza el compromiso de SGS, una multinacional suiza de seguir ampliando la capacitación de sus empleados para responder de manera efectiva ante emergencias por ictus en sus instalaciones.

Durante el acto de entrega de diplomas, celebrado en las instalaciones de la Escuela de Seguridad de SGS de Alcobendas (Madrid), **Jesús Esteban Gabriel**, director de la Escuela de Seguridad de SGS, y **Julio Agredano**, presidente de





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

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

MÁS INFORMACIÓN • INSCRIPCIÓN

no solo en el entorno laboral, sino también en el ámbito familiar y **social**.

**Jesús Esteban Gabriel**, ha expresado su agradecimiento a la Fundación Freno al Ictus por el alto valor **social** de la iniciativa. Destacó que “la realización del curso de formación dota a nuestra red de un conocimiento fundamental a la hora de reconocer los síntomas si alguna persona sufre un ictus en nuestras instalaciones. Con la certificación obtenida no solo damos un paso más en la protección y bienestar de los miles de personas que pasan por nuestros centros de formación cada año, sino que también reforzamos el cuidado de todos los profesionales que formamos parte de esta gran red. Así, ponemos en práctica”

En su intervención, **Julio Agredano** añadió: “Una vez más, SGS demuestra su compromiso en la lucha contra el ictus, certificando a colectivos dentro de su organización que pueden ayudar a difundir información sobre esta enfermedad tanto en su entorno laboral como personal. Gracias a SGS y sus Escuelas de Seguridad, hoy contamos con más personas preparadas y formadas para actuar en caso de ictus”.

SGS reafirma su apuesta por la certificación de diferentes áreas de negocio, un camino que inició con las ITVs en 2020 y que ahora continúa con su Red de Escuelas de Seguridad. En este proyecto, **125 empleados de la red han recibido formación especializada a través de un curso online**. Este grupo ha sido capacitado para **identificar, estabilizar y responder de manera eficaz ante posibles casos de ictus**, con el **objetivo de reducir los tiempos de respuesta, salvar vidas y minimizar las secuelas**. La rápida activación del protocolo Código Ictus por parte del personal formado y la colaboración con el servicio de emergencias 112 son claves para una intervención oportuna.

¿Qué es el ictus?



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

**14 NOVIEMBRE**  
Centro de convenciones de Port Aventura  
De 16h a 18h (hora española)

MÁS INFORMACIÓN • INSCRIPCIÓN

vida de los pacientes y sus cuidadores. Se estima que una de cada cuatro personas experimentará un ictus a lo largo de su vida. **PREVENCIÓN**, Actualmente, el ictus es la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y la primera causa de muerte en mujeres a nivel mundial, además de ocupar el segundo lugar en mortalidad global. En España, cada año se ven afectadas unas 120.000 familias, muchas de las cuales enfrentan altos índices de muertes o discapacidades graves.

Según las proyecciones de la Sociedad Española de Neurología, en **menos de 15 años el número de casos de ictus podría aumentar un 35%**. Si no se implementan medidas preventivas, las **muertes por ictus podrían incrementarse en un 45%**, y el número de **sobrevivientes con discapacidad podría aumentar un 25% en los próximos 10 años en toda Europa**.

Por ello, es fundamental actuar con rapidez y disponer de una formación adecuada que permita reconocer las señales de alerta del ictus, que en muchos casos pasan desapercibidas debido al desconocimiento general.

La certificación de **“Espacio Cerebroprotegido”** se otorga tras la superación de un curso online desarrollado en colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN) y su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV). Este proyecto forma parte de la iniciativa “Brain Caring People” y cuenta con el respaldo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).

## Fundación Freno al Ictus

Con el objetivo de reducir el impacto del ictus en España, promover acciones de concienciación para dar a conocer la enfermedad entre la ciudadanía y divulgar conocimiento sobre su detección, actuación y prevención del ictu [^](#)



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

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

MÁS INFORMACIÓN • INSCRIPCIÓN

un estilo de vida saludable, la mejora de la calidad de vida de los afectados y sus familiares, la Fundación abarca otros campos de acción, como el ámbito de la investigación científica sobre el ictus y el daño cerebral adquirido, así **como la inclusión social y laboral de los afectados por el ictus y sus allegados.**

**Accede a más información responsable en nuestra biblioteca digital de publicaciones Corresponsables**



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

**14 NOVIEMBRE**  
Centro de convenciones de Port Aventura  
De 16h a 18h (hora española)

MÁS INFORMACIÓN • INSCRIPCIÓN





## Salud

---

DÍA INTERNACIONAL DE LA ATAXIA

### **Ataxia: así es y así se diagnostica una enfermedad rara que provoca descoordinación en los músculos**

Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología en España unas 2.500 personas están afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria.



La fisioterapia puede aliviar alguno de los síntomas de la ataxia. / ADOBE STOCK.

**Rebeca Gil**

25 SEPT 2024 14:30 Actualizada 25 SEPT 2024 21:01

 Por qué confiar en El Periódico



**Falta de coordinación** en los movimientos, problemas de [equilibrio](#) o **inestabilidad** son algunas de las señales de la **ataxia** que, como cada 25 de septiembre, celebra su Día Internacional. Y los neurólogos de la [Sociedad Española de Neurología](#) definen esta patología como:

PUBLICIDAD

- "Cualquier tipo de disminución en la capacidad de las personas para coordinar los **músculos** a la hora de realizar movimientos voluntarios".

Noticias relacionadas

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

**Lo que debes saber si te van a hacer una artroscopia: recuperación, ejercicios y rehabilitación**

**Campaña de vacunación de gripe 2023: fechas, quién tiene que vacunarse y quien no**

Y no es una enfermedad sencilla ya que **se han descrito más de 200 tipos de ataxia** y el origen de esta enfermedad puede ser múltiple.

Como explica la **doctora Irene Sanz**, Coordinadora de la [Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas \(CEAPED\)](#) de la SEN:

PUBLICIDAD

- "Algunas pueden ser **adquiridas -también llamadas secundarias-**, debido a diversos factores como lesiones, **trastornos neurológicos** u otras enfermedades".
- "Otras son **hereditarias** (con 2.500 afectados) y, en estos casos, estamos hablando de **un grupo de más de 100 enfermedades neurodegenerativas** que se clasifican de acuerdo al patrón de herencia: autosómicas dominantes, también conocidas como SCA; o recesivas, ligadas al cromosoma X y asociadas a enfermedades mitocondriales".

Por lo tanto, estamos hablando de un grupo de enfermedades neurológicas cuyo **síntoma predominante es fundamentalmente la descoordinación muscular, que suele ser progresiva** y que, en muchos casos, va terminar comprometiendo la autonomía y la esperanza de vida del paciente.



Ataxia clasificación / DRPSDEB

**Disfagia: ¿Qué es este trastorno, muy poco conocido, y que es potencialmente mortal?**



### Síntomas de la ataxia hereditaria

La ataxia puede afectar a distintas partes del cuerpo, lo que provoca:

- Pérdida de la coordinación de las piernas
- Problemas de equilibrio
- Dificultad para caminar
- Falta de coordinación muscular en brazos y manos
- Problemas en el habla
- Dificultad para tragar
- Alteraciones de los movimientos de los ojos que pueden llegar a provocar visión borrosa o doble

PUBLICIDAD

Aunque estos son los más habituales, explica la doctora Sanz que la ataxia puede provocar otras manifestaciones como:

- "Epilepsia
- Problemas cognitivos
- Polineuralformaciones esqueléticas".



La fisioterapia puede aliviar alguno de los síntomas de la ataxia. / ADOBE STOCK.

## ¿Cómo se diagnostica una ataxia?

Tal y como explica la especialistas de la [Clínica Universidad de Navarra](#), doctora [Rosario Luquin Piudo](#):

El **diagnóstico de ataxia es siempre clínico** y se basa en el análisis de los síntomas y signos que presenta el paciente.

Es preciso realizar una historia clínica detallada en la que se recojan de los antecedentes familiares (historia familiar de síntomas similares) y personales (hábitos y enfermedades previas.)

La **exploración neurológica** deberá ser minuciosa y centrada en:

- La exploración de los movimientos oculares
- La coordinación de movimientos y de la marcha.

Es importante también durante la exploración comprobar si existe alteración de otras estructuras del sistema nervioso central y/o periférico además del cerebelo.

En el estudio diagnóstico de las ataxias debe prestarse especial atención en detectar aquellas que son tratables, y por ello debe realizarse una analítica sanguínea completa para excluir un origen autoinmunes, metabólicos, tóxicas (alcohol, fármacos, drogas).

Es imprescindible realizar una **resonancia magnética cerebral** para comprobar la integridad y/o lesión del cerebelo y resto del sistema nervioso central .Y en función de los datos de la historia clínica, si se sospecha un posible origen hereditario, se realiza estudio genético.

Ante la aparición de cualquiera de los síntomas de la ataxia, el diagnóstico requiere que el especialista realice distintas pruebas, pero antes tendrá que investigar a fondo sobre la existencia de **antecedentes familiares de esta enfermedad**.

Además, y tras una **exploración neurológica**, en algunos casos se pueden realizar pruebas como:

- Un escáner cerebral o resonancia magnética
- Unos **análisis de sangre**
- Evaluaciones cognitivas
- Evaluación ocular
- Estudios genéticos.

En nuestro país y según estimaciones de la SEN unas 2.500 personas están afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria.

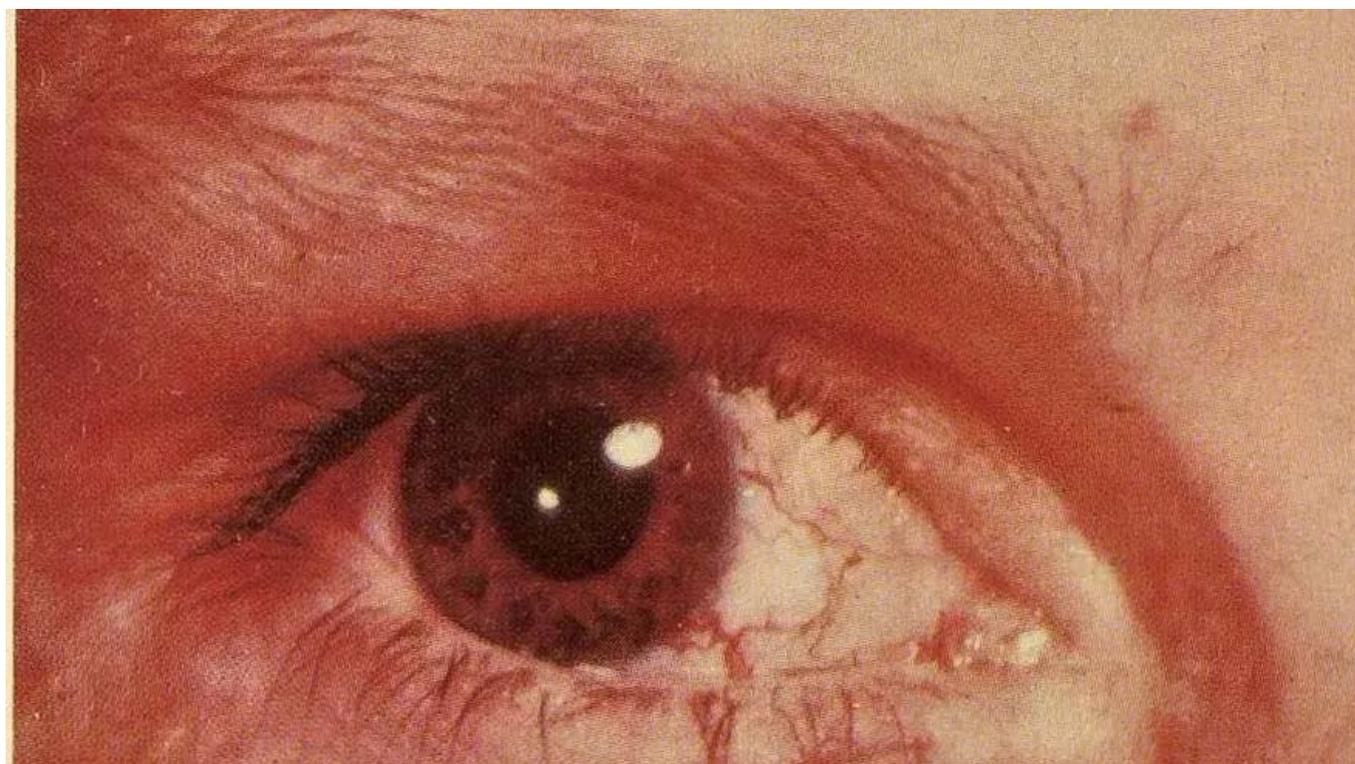
### ¿A quién afecta la ataxia?

Este tipo de ataxias suelen afectar a los **adultos jóvenes**. Y, hasta la fecha, **se han identificado más de 100 genes diferentes cuya mutación puede estar detrás** de estas enfermedades.

Sin embargo, la SEN estima que en casi el 48% de los casos aún no se ha conseguido realizar un diagnóstico genético definitivo.

“La comunidad científica aún no ha conseguido identificar la totalidad de genes, y por lo tanto la totalidad de mutaciones que pueden estar detrás de los distintos tipos de ataxias hereditarias. Por eso, en muchas ocasiones puede resultar muy complicado obtener un diagnóstico genético.

Pero el diagnóstico es fundamental para mejorar la asistencia médica a estos pacientes, así como para optimizar los recursos dependiendo de cuáles sean las mutaciones más frecuentes por zonas o comunidades, así como para **diseñar nuevas dianas terapéuticas y llevar a cabo ensayos clínicos**”, destaca la doctora Irene Sanz.



Ataxia Telangiectasia en un paciente / SYDNEY S. GELLIS AND MURRAY FEINGOLD

### ¿Se puede curar la ataxia?

“Algunos síntomas de estas enfermedades como pueden ser:

- El temblor
- La rigidez
- La espasticidad
- La debilidad muscular,

pueden verse beneficiados de tratamientos farmacológicos y/o quirúrgicos, así como de **fisioterapia, terapia ocupacional, adecuaciones dietéticas y logopedia**”, destaca la neuróloga.

Por un parte, porque existen tratamientos curativos para casos específicos de ataxias que tienen que ver con deficiencias metabólicas y porque, aunque en la mayoría de los casos aún no existe la fórmula para acabar con la enfermedad, existen tratamientos adecuados para lograr una mejor calidad de vida.

Además, actualmente están abiertas varias líneas de investigación trabajando con el objetivo de lograr tratamientos que puedan frenar la neurodegeneración en estas enfermedades.

De hecho, este año ha sido aprobada en EE.UU. la **primera terapia específicamente indicada para el tratamiento de la ataxia de Friedreich**.

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

## Contenido para ti

---

### YOTELE

Julián Muñoz muere matando: carga sin piedad contra Isabel Pantoja y desvela cómo se repartía ...  
26-09-2024



### POLÍTICA

El TJUE dirá hoy su última palabra sobre el acta de Puigdemont y Comín en el Parlamento ...  
26-09-2024





## Salud Bienestar

# Las ocho bebidas que te ayudarán a conciliar el sueño más rápido y dormir con mayor calidad

- \* *[El remedio para dormir mejor puede estar en la alimentación](#)*
- \* *[Cómo dormir toda la noche sin despertarse en la madrugada](#)*
- \* *[¿Comer un plátano antes de dormir ayuda a dormir mejor?](#)*



Mujer con los brazos en alto sujetando una taza dentro de la cama. Firma: iStock



[elEconomista.es](https://www.economista.es)

16:37 - 25/09/2024

Los **problemas para dormir** afectan a gran parte de la población española, según la **Sociedad Española de Neurología, un 48% de la población adulta no tiene un sueño de calidad**. De acuerdo con estos mismos datos, solo el **18% de los españoles consiguen mantener un sueño ininterrumpido**.

Uno de los aspectos más importantes para nuestro bienestar físico y mental es asegurarnos un descanso adecuado. Por diversas razones, **hay quienes no pueden dormir bien**: nos cuesta conciliar el sueño, nos despertamos demasiado pronto o no descansamos adecuadamente.

No todo el mundo sabe que el remedio puede estar en la alimentación. Así que, **si sufres insomnio hay una serie de bebidas**

**que ayudan a descansar mejor.**

## Zumo de cereza ácida

Este zumo es una fuente de magnesio, melatonina y de triptófano.

Según un pequeño ensayo de control aleatorio, se descubrió que esta bebida incrementa tanto el tiempo de sueño como la eficiencia del sueño.

## Té de manzanilla

Esta flor aporta energía y se usa como agente antiinflamatorio para reforzar la salud inmunológica, metabólica y mental. Se usa a veces como nervina, un agente que calma el sistema nervioso para conciliar el sueño.

## Leche caliente

La leche de vaca es rica en triptófano, magnesio y vitaminas A, B12 y D. Tomar bebidas calientes pueden producir en efecto calmante y preparar para un sueño de calidad.

## Cóctel Sleepy Girl

Esta bebida viral de TikTok mezcla zumo de cereza ácida, una cucharada de magnesio en polvo y refresco prebiótico de lima limón. Aunque se puede hacer con agua con gas en vez de soda prebiótica. Se obtendrá vitamina C que ayuda a conciliar el sueño.

## Té de melisa

Esta infusión favorece el sueño porque es relajante y sabe bien. Es perfecto para antes de acostarse. Un estudio inicial de 2011 que encontró que el té de melisa reduce los síntomas de insomnio en un 42% en los participantes del estudio.

## Batido de kiwi y plátano

Es una bebida con más sustancia que las anteriores. Sus beneficios para dormir se obtienen de los plátanos, que son ricos en triptófano, magnesio, melatonina, fibra y vitaminas B6 y C. Por su parte, los kiwis son una fuente de serotonina y fibra. Investigaciones incluso han relacionado el consumo de kiwi con un mejor sueño en los atletas.

## Café latte dorado con leche de almendras

La leche dorada o los cafés con leche dorada son cada vez más populares. Esto se debe a los beneficios para la salud que ofrece su ingrediente estrella: la cúrcuma. Es rica en antioxidantes que ayudan a reducir la inflamación en el cuerpo, abordando cualquier causa inflamatoria de los problemas del sueño. Un estudio realizado en 2024 descubrió que su ingrediente activo, la curcumina, es eficaz para aliviar los síntomas de la ansiedad (un factor común que interrumpe el sueño), y un estudio realizado en animales en 2021 descubrió que también puede tener un efecto promotor del sueño. Por su parte, la leche de almendras es un gran complemento para

cualquier bebida nocturna, ya que esta leche alternativa es rica en melatonina, magnesio y triptófano. Además, las primeras investigaciones han demostrado que el consumo de almendras puede reducir los síntomas del insomnio, según un pequeño estudio de 2019.

## Té verde descafeinado

Existen opciones descafeinadas, como el té verde descafeinado, pueden ser una gran alternativa. La L-teanina, que se encuentra en el té verde, negro y blanco, puede favorecer un sueño saludable. Contribuye a la relajación del cerebro, según la Fundación del Sueño. Los beneficios antiinflamatorios de los compuestos vegetales presentes en el té verde, como la quercetina, el kaempferol, las catequinas y el galato de epigallocatequina (EGCG), tampoco están de más para favorecer un sueño reparador.

## Relacionados

[Cómo dormir toda la noche sin despertarse en la madrugada](#)

[¿Comer un plátano antes de dormir ayuda a dormir mejor?](#)

[La infusión que ayuda a hacer la digestión, a dormir mejor y a controlar el azúcar en sangre](#)

[¡Suscríbete a nuestro canal de Whatsapp para estar informado de las últimas noticias de elEconomista.es!](#)

