



El Hospital de Motril viste su fachada de color verde para conmemorar el Día del Alzheimer. Cinco mil personas se diagnostican al año en Andalucía

“Somos específic@s” es el lema elegido este año. Reconocer e identificar las singularidades de la demencia ayuda a precisar la atención que requieren las personas que la padecen”, señala el centro sanitario motrileño.

El Alzheimer en Andalucía: Datos, Diagnóstico, Prevención y Tratamiento

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que afecta principalmente a personas mayores, causando deterioro cognitivo y pérdida de memoria. En Andalucía, esta enfermedad se ha convertido en un tema de gran preocupación debido al envejecimiento de la población. A continuación, se analizan datos sobre la prevalencia del Alzheimer en la región, cómo se puede detectar, los síntomas más comunes, las medidas preventivas y las formas de retrasar su progresión.

¿Cuántas personas padecen Alzheimer en Andalucía cada año?

El Alzheimer es una de las enfermedades más prevalentes en Andalucía, al igual que en el resto de España. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se estima que alrededor de **80.000 personas padecen algún tipo de demencia en Andalucía**, siendo la enfermedad de Alzheimer la más común, representando aproximadamente entre el 60% y el 70% de los casos. Esto significa que unas **50.000 personas** aproximadamente en la comunidad andaluza viven con esta enfermedad. Cada año, unas **4.000 a 5.000 personas** podrían ser diagnosticadas con Alzheimer en Andalucía, aunque la cifra exacta puede variar.

Este número está en aumento debido al envejecimiento de la población, ya que Andalucía es una de las regiones con mayor proporción de personas mayores de 65 años en España.

¿Cómo detectar el Alzheimer?

Detectar el Alzheimer en sus primeras etapas puede ser complicado, ya que los síntomas iniciales pueden confundirse con los signos normales del envejecimiento. Sin embargo, la detección precoz es clave para gestionar mejor la enfermedad y retrasar su progresión. Existen varios métodos para identificar los primeros signos del Alzheimer:

1. Cambios en la memoria:

El síntoma más reconocido del Alzheimer es la **pérdida de memoria** a corto plazo. Es habitual que las personas olviden eventos recientes, repitan preguntas o necesiten recordatorios constantes para realizar tareas diarias.

2. Desorientación en tiempo y espacio:

Las personas con Alzheimer suelen confundirse con respecto a la fecha, la hora o su ubicación. Pueden perderse en lugares familiares o no recordar cómo llegaron a un lugar.

3. Dificultades para resolver problemas:

La capacidad para planificar o tomar decisiones también se ve afectada. Esto se manifiesta en dificultades para manejar las finanzas, seguir instrucciones o realizar

tareas complejas como cocinar.

4. Problemas de lenguaje:

Pueden tener dificultades para encontrar las palabras correctas, repetir frases o perderse en el medio de una conversación.

5. Cambios en el estado de ánimo y personalidad:

Las personas con Alzheimer pueden experimentar cambios bruscos de humor, volviéndose ansiosas, deprimidas o irritables sin razón aparente.

6. Dificultades para realizar tareas cotidianas:

Actividades que antes realizaban sin problemas, como vestirse, asearse o preparar comida, empiezan a volverse complicadas.

Diagnóstico:

Si se observan estos síntomas, es crucial consultar a un médico. El diagnóstico temprano se basa en una combinación de entrevistas clínicas, pruebas cognitivas, análisis de imágenes cerebrales (como la resonancia magnética o tomografía), y en algunos casos, pruebas genéticas.

¿Se puede prevenir el Alzheimer?

A día de hoy, **no existe una forma garantizada de prevenir el Alzheimer**, ya que la causa exacta de la enfermedad sigue siendo desconocida. Sin embargo, varios estudios sugieren que hay factores de riesgo modificables que pueden influir en el desarrollo de la enfermedad. Esto sugiere que **llevar un estilo de vida saludable** podría reducir el riesgo de padecerla o, al menos, retrasar su aparición.

Medidas preventivas recomendadas:

1. **Mantener la mente activa:** Actividades como la lectura, los juegos de mesa, aprender cosas nuevas o resolver rompecabezas pueden ayudar a estimular el cerebro y mantenerlo en forma.
2. **Actividad física regular:** El ejercicio aeróbico, como caminar, nadar o practicar

deportes ligeros, puede mejorar la salud cerebral al favorecer el flujo sanguíneo y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

3. **Alimentación saludable:** Una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, pescado, nueces y aceite de oliva (como la dieta mediterránea) ha demostrado tener un efecto protector sobre el cerebro.
4. **Control de enfermedades crónicas:** La hipertensión, la diabetes, el colesterol alto y la obesidad son factores de riesgo para el Alzheimer. Mantener estas condiciones bajo control mediante la medicación y el seguimiento médico puede ser clave.
5. **Evitar el consumo de alcohol y tabaco:** Fumar y el consumo excesivo de alcohol son factores de riesgo para el Alzheimer, por lo que se recomienda evitar estas prácticas.
6. **Mantener una vida social activa:** Relacionarse con amigos y familiares y participar en actividades sociales puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

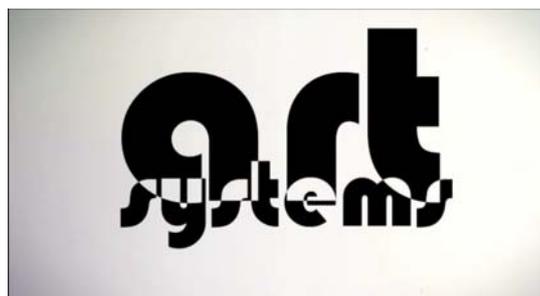
¿Cómo retrasar los efectos del Alzheimer?

Aunque no hay cura para el Alzheimer, se pueden tomar medidas para **retrasar su progresión** y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Aquí algunas estrategias importantes:

1. **Tratamiento farmacológico:** Existen medicamentos como los inhibidores de la colinesterasa (donepezilo, rivastigmina) que pueden ayudar a mejorar temporalmente los síntomas de la memoria y el pensamiento.
2. **Estimulación cognitiva:** Participar en programas de entrenamiento cognitivo puede ayudar a preservar las funciones mentales durante más tiempo.
3. **Terapias ocupacionales y físicas:** Estas terapias ayudan a mantener la funcionalidad diaria de los pacientes, mejorando su independencia y calidad de vida.
4. **Atención psicológica:** Tanto para el paciente como para sus cuidadores, recibir apoyo psicológico es fundamental para lidiar con los efectos emocionales de la enfermedad.
5. **Apoyo familiar y social:** Contar con una red de apoyo, ya sea de familiares o de instituciones especializadas, es clave para mejorar la calidad de vida y reducir el

estrés tanto en los pacientes como en sus cuidadores.

El Alzheimer es una enfermedad que afecta a miles de personas cada año en Andalucía y, aunque no tiene cura, es posible detectarla en sus fases iniciales y adoptar medidas que pueden retrasar su progresión. Mantener un estilo de vida saludable, tanto física como mentalmente, y estar atentos a los primeros síntomas son pasos clave para mejorar la calidad de vida de los afectados y sus familias.



Día Mundial del Alzheimer 2024



por Ana De Miguel Reinoso | Sep 21, 2024 | Día de..., Discapacidad cognitiva, Discapacidad orgánica | 0 Comentarios

Hola Titánicos cada 21 de septiembre se celebra el día mundial del Alzheimer, este año bajo el lema **“Es hora de actuar por la demencia”**, un evento instituido por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El tema central de la campaña del Mes Mundial del Alzheimer de este año, “Actitudes hacia la demencia”, se centra en comprender y abordar las percepciones y actitudes actuales hacia la demencia, con el objetivo de promover una información adecuada sobre la enfermedad para construir una sociedad más amable con las personas que viven con demencia.

En España es la Confederación Española de Alzheimer la encargada de desarrollar la campaña a nivel nacional, desarrollando actividades que ayuden a concienciar y a reivindicar mejoras para la enfermedad.

Y es que no hay que olvidar que esta enfermedad afecta a más de 46,8 millones sin contar a sus familias, y disfrutar de más años de vida es, sin duda, un gran triunfo del desarrollo humano.

Los avances médicos y la adopción de hábitos de vida más saludables están consiguiendo desplazar algunas discapacidades y problemas de salud graves hacia edades cada vez más avanzadas.

Pero no todo es de color de rosa, ya que no es el caso de enfermedades como el Alzheimer u otras [enfermedades neurodegenerativas](#) y, en general, de los trastornos cognitivos asociados al envejecimiento.

Se trata de trastornos para los que actualmente **carecemos de tratamientos efectivos** que frenen su aparición o retrasen su curso.

Hay que tener en cuenta que el 90% de los casos, la enfermedad del Alzheimer afecta a 1 de cada 10 personas de más de 65 años y a casi la mitad de las de más de 85.

El envejecimiento progresivo de la población y la ausencia de un tratamiento efectivo pueden provocar que **el número de personas con Alzheimer en el mundo se triplique** en las próximas décadas.

La enfermedad de Alzheimer se considera la nueva epidemia del siglo XXI. Se estima que para el año 2050 el número de personas con Alzheimer ascienda a 131.5 millones, de los 46 actuales,





INTEGRANDO LA INNOVACIÓN:

En España, la [Confederación Española de Alzheimer](#) (CEAFA) es la encargada de la campaña a nivel nacional, y este año se celebra bajo el lema **“Integrando la innovación”**.

El objetivo de la campaña de este año es poner el foco en una de las reivindicaciones más importantes, y a la vez más complejas: la apuesta por la innovación.

De acuerdo con CEAFA, estas reivindicaciones y propuestas tratan 12 ámbitos identificados de innovación y 66 reflexiones propuestas:

- Innovación y nuevos paradigmas de investigación
- Innovación y Terapias no Farmacológicas
- Innovación temas ocultos
- Innovación y modelo asociativo
- Innovación y concienciación social
- Innovación y la implicación de las administraciones
- Innovación y sinergias con terceros
- Innovación y la involucración de las personas

- Innovación y formación
- Innovación y la integración tecnologías
- Innovación y comunicación interna y externa
- Innovación y las relaciones con medios de comunicación



Sin duda, la innovación es los diferentes ámbitos que propone CEAFA son aspectos fundamentales para avanzar en la mejora de la calidad de vida de las personas con Alzheimer, y en la investigación para encontrar una cura o mejores tratamientos.

NEVER TOO LATE, NEVER TOO EARLY:

Por su parte, la Alzheimer's Disease International (ADI) celebra el mes mundial del Alzheimer bajo un lema diferente, pero que hace referencia a un aspecto igualmente importante.

La campaña "**Never too late, never too early**", pone de manifiesto el papel fundamental que supone identificar los factores de riesgo y adoptar medidas proactivas para retrasar o prevenir la aparición de la demencia y de sus síntomas.

*El **Alzheimer** y otros tipos de demencia, pueden aparecer antes de que los síntomas se manifiesten o sean reconocibles.*

Por este motivo, y con la previsión de que el número de personas con Alzheimer se haya triplicado para 2050, ADI quiere poner el foco en la **necesidad de comprender y responder a los factores de riesgo**

que pueden derivar en Alzheimer y otros tipos de demencia.

El Alzheimer afecta a más de 4,5 millones de personas en España, entre quienes la padecen directamente y sus familias.



UN DÍA PARA REFLEXIONAR SOBRE LA DEPENDENCIA DE LAS PERSONAS CON ALZHEIMER:

En demencia en general y en Alzheimer en particular se dan una serie de circunstancias específicas que deben ser consideradas y sobre las que CEAFA insta a reflexionar y actuar:

- El concepto de autonomía debería ser objeto de atención para las personas con demencia, ya que hasta la fecha no lo son.
- Hay que tener en cuenta que el problema viene de que las valoraciones iniciales se producen en momentos en que la enfermedad está ya evolucionada.

Debería valorarse, reconocerse y otorgarse los beneficios de la Ley de promoción de la autonomía personal y atención a la Dependencia desde el momento mismo del diagnóstico.

- Igualmente, asociado al diagnóstico, se debería potenciar la valoración de discapacidad de las personas con demencia, otorgándoles los beneficios a los que pudieran tener derecho.
- A la hora de desarrollar las sesiones de valoración, en el caso de demencia, debería establecerse mecanismos específicos que se centraran en el estudio no sólo del paciente, sino también de su cuidador principal.
- No hay que olvidar que el **cuidador** se ve en muchas ocasiones inmerso en situaciones que limitan enormemente su autonomía y lo hacen dependiente de la persona a la que cuida.

ALGUNAS CIFRAS:

- **Cada tres segundos se diagnostica un caso de demencia.** Uno, dos, tres. Nuevo caso. Siendo el Alzheimer la demencia más común, la frecuencia es de un diagnóstico cada 7 segundos.
- Actualmente, **más de 55 millones de personas tienen demencia** en todo el mundo. Cada año hay casi 10 millones de casos nuevos.
- Se estima que un **24% de los enfermos de Alzheimer viven solos** y, de estos, casi un 40% no



tienen ayuda de ningún cuidador. Además, más de 2/3 de los cuidadores son mujeres, en concreto un 67,2%.

- Viniendo a **España**, actualmente hay alrededor de 800.000 personas con EA. Cada año hay unos 40.000 nuevos casos, pero el **30-40%** de los casos totales todavía no tienen diagnóstico.
- El 80% de casos leves están aún sin diagnosticar. Este dato me da mucho miedo, con la importancia que tiene un diagnóstico precoz.
- Continuando en España, la Sociedad Española de Neurología calcula que el coste medio de un paciente con Alzheimer oscila entre *17.100* y *28.200€* por paciente y año. Coste medio. Según avanza la enfermedad, esta cifra puede ascender hasta los *41.700€*. Repito, de media.
- Ampliando miras, por poner un ejemplo, en 2019 la demencia tuvo un costo para las economías de todo el mundo de US\$ 1,3 billones, siendo el 50% de esta cifra imputable a la atención que proporcionan cuidadores informales.
- Para terminar, y pongo el dato aparte, de los 55 millones de personas que tienen demencia a día de hoy, se espera que se TRIPIQUE en el año 2050, es decir, 165 millones. Un futuro nada esperanzador.

Como veis, son datos devastadores, datos que dan que pensar. Datos que explican que seamos tantos y tantos



en este barco, que como siga creciendo acabará por hundirse. **Un barco en el que los [cuidadores](#) son el soporte esencial, sin los cuales el sistema colapsaría sin remedio.**



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

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

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

Fuente: www.somosdisca.es

Puedes seguirnos a través de:

SI NO DIGITALIZAS TU EMPRESA ES PORQUE NO QUIERES
 Ahora puedes hacerlo **RÁPIDO, FÁCIL Y GRATIS**

KIT DIGITAL
 ¡INFÓRMATE!

red.es KIT DIGITAL

Conócenos



27 SEPTIEMBRE, 2024

- PATROCINIOS Y COLABORACIONES
- VERSIÓN IMPRESA
- SOBRE NOSOTROS
- ESPACIOS PUBLICITARIOS
- VIVIR EN DIGITAL
- ENTREVISTAS
- NOTICIAS EN DIRECTO

Ediciones

- MADRID CAPITAL
 - ALCORCÓN
 - ARROYOMOLINOS
 - FUENLABRADA
 - GETAFE
 - LEGANÉS
 - MÓSTOLES
 - SEVILLA
 - CÁDIZ
 - MÁLAGA
 - TOMELLOSO
 - ÚLTIMA HORA NACIONAL E INTERNACIONAL
 - NOTICIAS EN DIRECTO
 - ÚLTIMAS NOTICIAS
- [27 septiembre, 2024] Roberto Carlos
- BUSCAR ...

Portada » Madrid » 'Alzhéimer', el corto orientado a los jóvenes que quiere dignificar a los cuidadores

Versión impresa

'Alzhéimer', el corto orientado a los jóvenes que quiere dignificar a los cuidadores

🕒 21 septiembre, 2024 📍 Madrid 💬 Comentarios desactivados



vivirEdiciones
 TU PERIÓDICO GRATUITO INDEPENDIENTE
 PATROCINADOR OFICIAL DE

CF FUENLABRADA

NOTICIAS MÁS VISTAS



Ruth Lorenzo,
Melani García y
Marc ...
publicada el 13

septiembre, 2024

Suscríbete a nuestra Newsletter 📧



Guillermo Martínez

San Fernando de Henares, 21 sep (EFE).- Visibilizar el alzhéimer y dignificar la figura de los cuidadores. Con esos objetivos se estrena un corto llamado de la misma forma que la enfermedad este 21 de septiembre, Día Internacional del Alzheimer, de la mano de Blai Peris e Iván Fuentes.

Codirigido y escrito por Peris, natural de Dénia, durante casi tres minutos la cinta es una suerte de poema declamado que se adentra en la mirada de una mujer en estado avanzado de alzhéimer que comparte rutina con su hijo, quien ejerce los cuidados necesarios para ayudarla en su día a día.

Perdida, desnortada, sin saber dónde está, solo un bolero le aporta un momento de lucidez que comparte con su hijo. Un hijo que es hijo en la ficción del corto y en la realidad, pues la actriz que encarna a la mujer, Dorotea Vives, es la propia madre de Peris, quien a su vez dedica la obra audiovisual a su abuela Vicentica.

Junto a Peris está Fuentes, encargado también de la dirección y el montaje del corto. Llegado a la comarca alicantina de la Marina Alta, donde se han rodado las escenas, desde la localidad madrileña de San Fernando de Henares, se ha encargado de la parte más visual de la grabación.

“El alzhéimer es una enfermedad muy complicada, pero también para el entorno de la persona que lo sufre. Por eso, hemos

Suscríbete a nuestra Newsletter 

un hijo que cuida de
5 años a EFE.



Takeshi Kitano, un
desternillante
sicario anciano ...
publicada el 6

septiembre, 2024



Cae una banda
que vendió dos ...
publicada el 18
septiembre, 2024



Un mapa recoge
272 localizaciones
en ...
publicada el 11

septiembre, 2024



Los pueblos de
España se
manifiestan ...
publicada el 14

septiembre, 2024



PP, BNG y PNV
presentan
enmiendas ...
publicada el 13

septiembre, 2024



Arsuaga y Millás
vuelven a la ...
publicada el 10
septiembre, 2024



Revuelo en Polonia
al trascender que
...
publicada el 5

septiembre, 2024



Concentración en
la prisión de
Tarragona ...
publicada el 13

septiembre, 2024



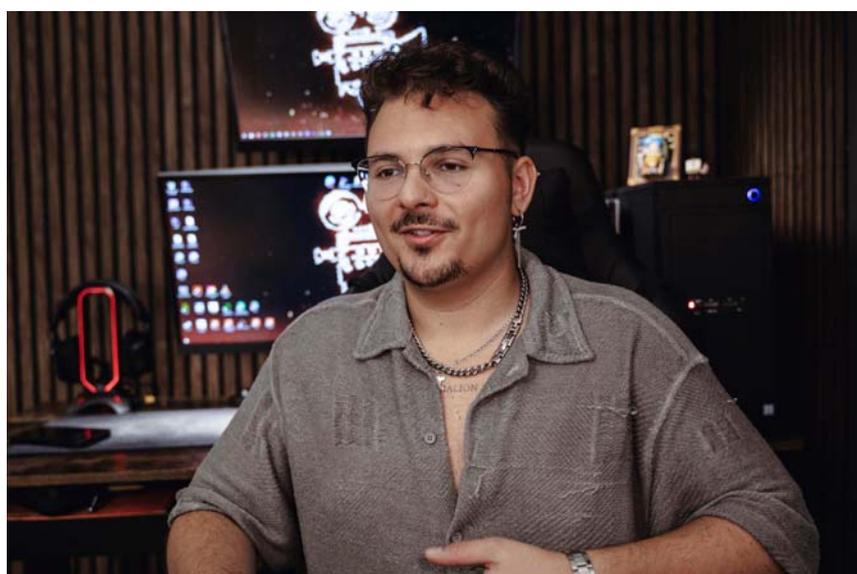
La madrileña
Cuesta de Moyano
se ...
publicada el 8

septiembre, 2024

Los dos directores han decidido lanzar el cortometraje bajo el paraguas de Origami Poesía, un proyecto audiovisual que tiene como fin propagar la cultura a través de las redes sociales, así como la reflexión y concienciación sobre diversas cuestiones de interés social en las que se utiliza la poesía como hilo narrativo en sus piezas.

Gracias a ello, se podrá visualizar en plataformas como YouTube, TikTok e Instagram. “Queremos que lo vean también los jóvenes, principales usuarios de estas redes, y traspasar las fronteras de nuestro país”, explica Fuentes.

Los datos de una enfermedad mortífera



Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España más de 800.000 personas padecen alzhéimer. Asimismo, según el último informe del Instituto Nacional de Estadística, el 8 % del total de defunciones que se produjeron en el año 2023 en España fueron debidas a las demencias.

En todo el mundo esta enfermedad supone el 12 % del total de años vividos con discapacidad debido a una enfermedad. Además, calculan que el 50 % de los casos que aún son leves se encuentran sin diagnosticar.

“El retraso diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer puede superar los dos años, a pesar de que nuevos avances tecnológicos pueden mejorar el diagnóstico precoz y certero de la enfermedad”, han añadido desde la Sociedad.

Suscríbete a nuestra Newsletter ción” ante la
nervación del grupo asesor de la Agencia Europea del

Medicamento de no aprobar la comercialización de la primera terapia amiloide en la Unión Europea.

Los cuidadores, una figura a la que apoyar



Si el corto 'Alzhéimer' se focaliza en la figura del cuidador, no es por mera coincidencia o apetencia personal de sus creadores.

Luis Miguel Ballestero es el presidente de la Federación de Asociaciones de Familiares y Pacientes de Alzheimer de la Comunidad de Madrid (FAFAL): "Tengo 72 años y he sufrido en mis propias carnes todas las fases de lo que supone tener a un enfermo de alzhéimer".

En su caso, el diagnóstico le llegó a su mujer cuando ella tenía 61 años. "Al principio te encuentras en una situación bastante compleja, porque no sabes nada, y ves una persona a tu lado que en los primeros momentos se puede poner agresiva al no saber dónde están ni quién es la persona que tienen al lado", cuenta.

Ballestero incide en que esta enfermedad degenerativa hace que poco a poco, la persona que la sufre, vaya perdiendo capacidades también físicas. "Les cuesta mucho andar o moverse, y apenas pueden razonar porque tienen muchas lagunas. Llegamos a un momento que no pueden ni tragar, así que la comida hay que dársela con jeringuillas", ilustra.

Él tardó bastante tiempo en acercarse a una asociación de familiares de pacientes con alzhéimer, lo que ahora considera un error: "Es muy bueno que alguien con experiencia y recorrido te

Suscríbete a nuestra Newsletter  más importante aún, lo

te espera, comenta el presidente de la FAFAL.

Además, reivindica a los amigos y la familia más cercana para apoyar a la figura principal del cuidador. Según sostiene, "los cuidadores somos fundamentales, pero necesitamos ayuda. Yo caí en depresión y estoy tomando una pastilla que me receta la psiquiatra".

Por eso, Ballestero abraza la idea de cortos del calado de 'Alzhéimer', iniciativas de gente joven como Peris y Fuentes, sensibilizados con la realidad social que les rodea, que intentan trasladar un mensaje de fortaleza pero también de gratitud para concienciar a las nuevas generaciones.



« PREVIOUS

El PP insiste en que solo aceptará negociar la financiación «entre todas» las comunidades

NEXT »

Presidenta de UPN: Entre Navarra y Pedro Sánchez, Chivite siempre elige a Pedro Sánchez



MAPA

DIRECCIÓN

REDES SOCIALES

SOLUCIONES DIGITALES

Sedes

Calle Oasis. 7. 28942

Suscríbete a nuestra Newsletter rid

Calle de Doña Crisanta,

CONTACTO

Correo electrónico

Soluciones de Vivir para un mundo conectado

IDEAL.

La memoria infinita de Joaquín y Joaquina

La pareja sufre la enfermedad en distintos estadios. Él afronta la demencia con el cariño de su mujer, quien custodia los recuerdos compartidos de 50 años de amor



PEPE MARÍN



Pilar García-Trevijano

Almería

Seguir

Domingo, 22 de septiembre 2024, 00:09

Comenta



Tres golpes secos sobre la mesa que se repiten con obsesión nerviosa después de una breve pausa. Joaquín (Adra, 1954) observa el infinito con la mirada perdida y

sonríe como un niño, preso de un secreto que solo él conoce. Hace cuatro años fue diagnosticado con alzhéimer y su mente viaja ahora a otro lugar. Quizás –ojalá– esté en Roma, en esos veranos pretéritos disfrutados en el barrio de Trastévere con su esposa Joaquina (Iznalloz, 1955).

El alma de Joaquín se enciende con cada visita. Ha olvidado mucho, pero no a la mujer con la que ha compartido más de 50 años de su vida. Su rostro le es familiar. La reconoce y enseña los dientes en carcajada. Incluso repite su nombre cuando las auxiliares de la residencia le preguntan quién es ella. El matrimonio se ha acompañado en todo; en la alegría; la pena; la salud y la «maldita» enfermedad. Joaquina García del Moral también padece alzhéimer. Fue diagnosticada hace una década, mucho antes que su marido. Sin embargo, un tratamiento experimental logró ralentizar la voracidad de la dolencia y en ese camino de lucha que había emprendido en solitario se encontró sin esperarlo (ni quererlo) con Joaquín.

Afortunadamente, el avance inexorable hacia el olvido tiene respiro y tregua. El cariño de la pareja permanece intacto y su memoria compartida la salvaguarda de momento ella. Caricias infinitas, miles de recuerdos y el afecto que le profesan a sus dos hijas y cuatro nietos. Su familia, como buenos albaceas, atesoran también el relato de esos momentos vividos, un legado inmaterial que perdurará y sobrevivirá a sus padres. El amor deja huellas que ni la demencia puede borrar.

Con motivo del Día Mundial del Alzhéimer, IDEAL reúne a la pareja para visibilizar una afección aún muy desconocida que necesita investigación. Se ignoran las causas, pero es una patología neurodegenerativa frecuente con más de 800.000 pacientes en España, de acuerdo con la Sociedad Española de Neurología. Entre esos pacientes, los dos granadinos que cuentan su historia en estas líneas.

Ella es reconocida a nivel nacional por su defensa de los derechos de estético de pacientes

«Nos conocimos en Granada. Joaquín estudiaba Biología y yo terminaba el colegio. El novio de una amiga se alojaba en la pensión Guirado y Joaquín era su compañero de habitación. Pasamos a dejar unas cosas allí antes de la fiesta de los 'Quintos' de Iznalloz y le vi. Nos gustamos y a partir de entonces no nos hemos separado», rememora Joaquina.

El destino, caprichoso, quiso sus vidas no se alejaran. Joaquina estudió magisterio y logró trabajo de profesora en Motril. A Joaquín lo contrataron en una empresa de agroalimentación. Amarraron su futuro junto al mar y se casaron después de diez años de noviazgo. «Él ha sido mi vida. Atento, amable y cariñoso. Yo le decía que era muy empalagoso, pero la verdad es que me encantaba que me regalase flores», dice emocionada. «Vivimos siempre como quisimos. Una pareja atípica para nuestro tiempo», añade.

Tres luchas contra el olvido

Los mejores recuerdos del matrimonio son de sus escapadas. «Nos gusta mucho viajar. Nos compramos una tienda de campaña y echábamos el verano. Hacíamos además intercambios de casa y gracias a eso hemos conocido toda Europa. Somos unos enamorados de Roma. Trastévere, Joaquín y yo», recuerda. «Se nos ha truncado todo por el maldito alzhéimer», resume acongojada.

A Joaquina la enfermedad la ha herido tres veces. Su padre, al que cuidó durante 22 años, sufrió alzhéimer. Después fue su turno. Con 59 años le llegó el diagnóstico. Se le olvidaba el camino a casa, entre otros despistes. Al principio, lo achacaba al cansancio o a su fibromialgia, pero una punción lumbar la sacó de dudas. «Lo afronté bien porque sabía de dónde venía. Empecé a buscar soluciones. Yo me sentía útil y quise seguir trabajando, pero no me lo permitieron. Es importante no apartar a los que padecemos alzhéimer para evitar que nos apaguemos antes de tiempo. No es algo de viejos», reivindica.

A la semana de su diagnóstico entró en un estudio experimental con aducanumab, un medicamento no exento de controversia pero que a ella le ha servido. «Me dijo Joaquín que iba a ser un conejillo de indias, pero yo no tenía nada que perder. Me tocó la medicación máxima y después de cinco años sigo aquí», señala. «Mi marido, que no tuvo un diagnóstico precoz, no entendió la enfermedad, pero nunca me faltó su apoyo», destaca.

Joaquina es reconocida por su defensa de los pacientes. Es integrante del panel de expertos de personas con Alzhéimer (PEPA), que aboga por el diagnóstico precoz de la enfermedad y la búsqueda de nuevos tratamientos. Pese a todo lo vivido, la última herida, la más honda, que la ha causado el alzhéimer es la que se ha llevado por delante a su compañero de vida.

En casa se dieron cuenta de que Joaquín no gozaba de plena salud porque algunas mañanas sacaba los túper fríos para desayunar. Las plantas y los cultivos que anteriormente cuidaba con mimo en la huerta se secaron. A Joaquín se le olvidó cómo trabajar la tierra. «Cambió su conducta por completo. Su alzhéimer ha ido cuesta abajo y sin frenos», lamenta.

La activista por los derechos de las personas con alzhéimer ha hecho de tripas corazón. No se instala en la nostalgia. Divulga y conciencia acerca de una dura enfermedad, con sus implacables estadios, desde los primeros olvidos hasta la temible demencia. «Mi vida no tiene nada que ver con lo que ha sido, pero tengo que levantar cabeza como sea», sentencia. Los días que Joaquina no da su voz en convenciones o en el mismísimo Congreso de los Diputados –en busca de un plan útil de cuidados y tratamientos accesibles para los pacientes– hace sus cuadernos de actividades, acude a los talleres, va al cine – su gran pasión– lleva a sus nietos al colegio y visita a Joaquín en la residencia.

Temas Almería (Provincia)

 Comenta

 Reporta un error

[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Especial Neurología](#) >



Un 90% de los afectados podrían estar sin diagnosticar. (Foto: Vika_Glitter en Pixabay)

90% SIN DIAGNOSTICAR

Unos 2 millones de personas padecen el síndrome de las piernas inquietas en España

La Sociedad Española de Neurología calcula que hasta un 10% de la población adulta y un 4% de los niños y adolescentes padecen el síndrome, lo que significaría que más de 2 millones de personas la sufren. Menos de 200.000 estarían diagnosticadas.

Hechosdehoy / [SEN](#) / A. K. / Actualizado 23 septiembre 2024

ETIQUETADO EN: [Síndrome de piernas inquietas](#)

Aún más habitual que la narcolepsia es el **síndrome de las piernas inquietas** y, sin embargo, el porcentaje de personas sin diagnosticar en España es aún más alto: podría llegar al 90%. La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** calcula que hasta un 10% de la población adulta y hasta un 4% de los niños y adolescentes padecen el síndrome de piernas inquietas, lo que significaría que más de 2 millones de personas la padecen, a pesar de que solo estarían diagnosticadas menos de 200.000.

[AJUSTES](#)

“El síndrome de piernas inquietas, también conocido como **enfermedad de**

Willis-Ekbom, es otro **trastorno del sueño crónico** caracterizado por provocar en los pacientes la necesidad de mover las piernas durante el reposo. A la hora de dormir o de relajarse, los pacientes experimentan sensaciones desagradables generalmente en las piernas, que pueden ser descritas como hormigueos, picazón o ardor en las extremidades que solo disminuyen con el movimiento, imposibilitando el descanso”, comenta la Dra. **Celia García Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

“Y al igual que ocurre con la narcolepsia, en el inicio de la enfermedad, los síntomas se suelen manifestar de forma muy discreta y esporádica, lo que hace que muchas personas no consulten sus síntomas hasta que la enfermedad ya ha evolucionado”, afirma la doctora.

En España también se han dado casos de **retrasos de más de 10 años en el diagnóstico del síndrome de piernas inquietas**. Y estos retrasos, sobre todo, se suelen producir en la edad pediátrica, cuando la presencia de estas molestias en las extremidades pueden ser achacadas a aspectos ligados al crecimiento o a otros trastornos como la hiperactividad. En edad adulta, los síntomas de esta enfermedad se pueden confundir con facilidad con problemas reumáticos o trastornos circulatorios.

El síndrome de piernas inquietas afecta seriamente a la calidad de vida de quienes lo padecen. Hasta un 60% de estas personas encuentran dificultad para sentarse o incluso relajarse. Además, **la falta de sueño repercute en la capacidad de concentración y en el estado de ánimo de los pacientes, que suelen mostrar altas tasas de depresión**. Además, el insomnio que padecen las personas que presentan síndrome de piernas inquietas a menudo es incorrectamente tratado con algunos fármacos **sedantes ampliamente utilizados**, pero que pueden empeorar sus síntomas, acentuando **aún más el trastorno del sueño**.

Alrededor de un 25% de los pacientes comienzan a experimentar los síntomas de la enfermedad en la infancia o en la adolescencia y es en este grupo de población donde se pueden dar los casos más graves, tras **años de evolución de la enfermedad**. En todo caso se trata de **una enfermedad cuya prevalencia aumenta con la edad, sobre todo en la población mayor de 45 años y en las mujeres** y, por lo tanto, y debido al envejecimiento de la población, su prevalencia seguirá en aumento en los próximos años.

“El síndrome de las piernas inquietas se puede desarrollar a cualquier edad. Generalmente tiene un curso fluctuante, con épocas mejores y épocas peores. **Todas las situaciones que impliquen una alteración/reducción de los depósitos de hierro son factor de riesgo para que la enfermedad empeore o debute**, por esta razón es el doble de frecuente en mujeres, que sufren mayores pérdidas de hierro a lo largo de su vida por la menstruación,

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

AJUSTES

embarazos o lactancia”, señala la **Dra. Celia García Malo**.

“Identificar la posible causa- si es que la hubiera- es el primer paso para el tratamiento de esta enfermedad. En todo caso, lo más importante del objetivo del diagnóstico es poder elegir el tratamiento más adecuado y con mejor perfil de seguridad para cada paciente, con el fin de evitar efectos secundarios o complicaciones a largo plazo. Afortunadamente, **disponemos de varias familias de fármacos que resultan efectivas, incluida la suplementación con hierro cuando está indicada**. La mayor parte de los pacientes experimentan gran mejoría en su calidad de vida y en su sueño, y eso repercute muy positivamente en su salud global”.

“Ante la sospecha de que se pueda estar experimentando síntomas de enfermedad o de cualquier otra que curse con trastornos del sueño, recomendamos buscar atención médica para obtener un diagnóstico preciso y poder recibir el tratamiento adecuado”, concluye la **Dra. Ana Fernández Arcos**. **“Entre las personas con problemas de sueño existe un altísimo porcentaje de personas sin diagnóstico** que, en muchas ocasiones, se automedican con tratamientos que no solo no son los adecuados, sino que además pueden agravar el problema”.

NOTICIAS RELACIONADAS:

[No son ni vagos ni dormilones, sufren narcolepsia, un grave trastorno del sueño](#)

[La enfermedad de Alzheimer afecta en España a más de 800.000 personas](#)

OTRAS NOTICIAS:



CONVIENE EVITARLOS

10 alimentos especialmente perjudiciales para el corazón



DÍA MUNDIAL

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR

RECHAZAR

[AJUSTES](#)



Migraña y cefalea

El rol del médico de Atención Primaria en la migraña

23 de septiembre de 2024

Migraña y cefalea, Dolor de cabeza, Dolor crónico, Dolor Agudo, Dolor y calidad de vida, optimus, médico, Residentes, Para sus pacientes, gen-rural

La migraña en Atención primaria

La migraña y la cefalea son dos de las afecciones más comunes que los médicos de Atención Primaria (AP) encuentran en su práctica diaria en España. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la migraña afecta a un 12-13% de la población, lo que significa que más de 5 millones de ciudadanos la padecen y es, por tanto, la enfermedad neurológica más prevalente en nuestro país.¹

Sin embargo, pese a su elevada prevalencia, migraña y cefalea son, con frecuencia, subdiagnosticadas y subtratadas.²

Los principales especialistas médicos en el manejo y seguimiento de la migraña son los médicos de Atención Primaria y los neurólogos, registrando un mayor número de visitas los médicos de AP.³

De manera habitual, según los expertos, el paciente con migraña inicia el recorrido asistencial en AP, donde se realiza el primer contacto, diagnóstico y tratamiento. En ocasiones, debido a la situación del paciente, es necesario realizar la derivación al Servicio de Urgencias. Y, en caso de complejidad diagnóstica o terapéutica, es necesaria la derivación a un nivel asistencial más especializado, que puede corresponderse con la consulta externa de

Neurología, Consulta Especializada de Cefaleas o con la Unidad de Cefalea⁴

Ocasionalmente, algunos pacientes acuden al servicio de urgencias para tratar la enfermedad por primera vez cuando sufren una crisis aguda de migraña, desde donde son directamente derivados al neurólogo, sin pasar por Atención Primaria. Sin embargo, los expertos advierten que esta no es una práctica clínica recomendable.³

En la mayoría de las ocasiones, el médico de Atención Primaria se convierte en la puerta de entrada al sistema sanitario, siendo quien debe decidir si el paciente, por sus características, debe ser remitido a la consulta de Neurología.³

Sin embargo, según la SEN, al menos un 25% de los pacientes con migraña no han consultado nunca su dolencia con un médico y un 50% abandona el seguimiento tras las primeras consultas.³

Diagnóstico e identificación tempranas y educación del paciente

El desafío actual del médico es buscar el diagnóstico de migraña con la ayuda de una buena historia clínica y un estudio inicial para realizar una primera aproximación diagnóstica. El manejo de la migraña actualmente requiere un apoyo multidisciplinar, especialmente cuando es de alta frecuencia o es crónica, considerando múltiples aspectos farmacológicos y no farmacológicos, que deben ir de la mano, en todos los pacientes.⁵

Los médicos de AP y especialistas en cefaleas deben trabajar juntos para diagnosticar correctamente y gestionar un plan de tratamiento integral para pacientes con migraña crónica, identificando factores exacerbantes y comorbilidades, y manejando terapias profilácticas y de emergencia.⁶

Otro aspecto importante en el que los médicos de AP pueden desempeñar un papel vital es la educación de los pacientes sobre su enfermedad. La educación terapéutica del paciente ha demostrado ser efectiva a mediano plazo para reducir la frecuencia de los dolores de cabeza, la discapacidad relacionada con los mismos y mejorar la calidad de vida de los pacientes con migraña.⁷

La educación sobre la migraña, sus desencadenantes, ataques de cefalea, terapia y autocuidado es muy útil para mejorar la salud y calidad de vida de los pacientes con migraña. La atención médica basada en los problemas individuales y necesidades de cuidado puede mejorar el control de los dolores de cabeza y la funcionalidad del paciente.



Barreras para tratar la migraña desde AP y medidas de mejora

No obstante, para cumplir con su labor de forma eficiente, el médico de AP debe enfrentar una serie de obstáculos frecuentes. Un estudio que acaba de ser publicado en la revista *Family Practice*⁸ asegura que los médicos de Atención Primaria enfrentan barreras significativas en el diagnóstico y tratamiento de la migraña. Estas barreras incluyen la falta de tiempo, conocimientos insuficientes sobre las guías de tratamiento, y dificultades para diferenciar entre tipos de cefaleas.

Los expertos coinciden en la necesidad de mejorar la comunicación y coordinación entre todos los niveles asistenciales. Aunque se han establecido los criterios de derivación, se considera que en la práctica clínica no se aplican adecuadamente y su implementación es heterogénea entre hospitales.⁴

Por otra parte, hay que mejorar el manejo de triptanes y tratamientos preventivos, especialmente desde la AP, y establecer medidas que faciliten el acceso e indicación de dichos tratamientos. En esta línea, hay que destacar que desde AP son indicados de forma preferente y en mayor proporción fármacos inespecíficos, mientras que desde Neurología se indican predominantemente fármacos específicos, como los triptanes. Esto puede estar relacionado con dos factores. El primero de ellos radica en las características de los pacientes, siendo en AP pacientes menos complejos y con crisis leves a moderadas. El segundo factor es la necesidad de mejorar la formación de los profesionales de AP en el manejo integral del paciente con migraña, incluyendo el abordaje no farmacológico y farmacológico (uso

de fármacos específicos como los triptanes, manejo de sus efectos adversos, interacciones entre fármacos, etc.)⁴

En resumen, el médico de Atención Primaria juega un papel crucial en el tratamiento de la migraña.³ Estos profesionales representan el primer nivel de acceso al sistema sanitario en la atención al paciente con migraña.

La mayoría de los pacientes con cefaleas deben ser manejados por el médico de familia, dada la prevalencia de esta condición y que muchos casos se pueden manejar a este nivel.⁹

▼ Referencias ▼

Comparta esta historia:



Su valoración nos ayuda a mejorar la calidad de nuestros contenidos

Media: 0

Contenido relacionado



Migraña y cefalea



Dolor crónico



Podcast

MIGRAÑA Y CALIDAD DE VIDA

17 de mayo 2023

Bruxismo, salud bucodental y cefalea: ¿Cómo están relacionados?

El bruxismo es un trastorno frecuente con amplias consecuencias en el

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 la 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 la Fundación Freno al Ictus, subrayaron la importancia de la formación impartida como parte de esta certificación. El programa capacita a las personas para identificar y actuar de manera inmediata ante un posible ictus,

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.

 **es el ictus?**



El ictus ocurre cuando el flujo de sangre a una parte del cerebro se interrumpe, lo que puede tener consecuencias devastadoras en la calidad 



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 aumentar el conocimiento sobre su detección, actuación y prevención del ictus y su dimensión y sus consecuencias, es creada la Fundación Freno al Ictus. 

Además de sus acciones, proyectos, campañas y actividades que promueven 

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





psiquiatria.com

Buscar



Actualidad y Artículos | Neurocognitivos, Trastornos neurocognitivos

Seguir 44



0



0



PUBLICAR ▾

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



Noticia | 27/09/2024

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica.

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España.

TAC El **tratamiento asertivo comunitario** está revolucionando el panorama de la salud mental 

PUBLICIDAD

Las enfermedades neurológicas fueron las responsables del 14% de los fallecimientos en España.

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** donde podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral y donde podrán también realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental.

“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 Sociedad Española de Neurología. “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 la 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 Pamplona y el 4 de octubre en San Sebastián, todos los ciudadanos que se acerquen hasta el Autobús del Cerebro podrán informarse de forma gratuita sobre el estado de su salud cerebral.

El Autobús del Cerebro cuenta con 50m² 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.

4 de octubre: San Sebastián: Explanada de Sagües, 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.

Más información en www.semanadelcerebro.es

6,9 créditos | Inicio: 12/06/2024

**CURSO DE
TRATAMIENTO ASERTIVO
COMUNITARIO**



TAC

PUBLICIDAD

Fuente: Europa Press

Palabras clave: neurología, prevalencia, España

Url corta de esta página: <http://psiqui.com/2-75066>

Comentarios de los usuarios

AÑADIR COMENTARIO

No hay ningun comentario, se el primero en comentar

Áreas temáticas

Neurocognitivos, Trastornos neurocognitivos..



MEDICAMENTOS

Sanidad aprueba zilucoplán para pacientes farmacorresistentes de miastenia gravis: reduce visitas al hospital y se administra por vía subcutánea

Se trata de la primera inyección autoadministrable aprobada para el tratamiento de la miastenia gravis generalizada en adultos con anticuerpos AChR positivos

26 de septiembre de 2024

Fátima Del Reino

La **biofarmacéutica UCB** **zilucoplán (Zilbrysq)**, un **tratamiento generalizado** en adultos.

Soy el asistente virtual de iSanidad, puedes escribirme haciendo click en este mensaje

Twitter, LinkedIn, and Telegram icons. A circular profile icon with the letter 'i' is also visible.

septiembre tras la ap
Sanidad.



La miastenia gravis se caracteriza por la **disfunción y el daño en la unión neuromuscular** (NMJ), por lo que la comunicación entre los músculos y los nervios se ve afectada. Los anticuerpos patógenos pueden alterar la transmisión sináptica en la unión neuromuscular al dirigirse a proteínas específicas de la membrana postsináptica. Esto altera la capacidad de los nervios para estimular el músculo y provoca una contracción más débil.

Tratamiento autoadministrable que mejora la calidad de vida

Zilucoplán es el primer inhibidor selectivo del complemento C5 que **se administra de forma subcutánea una vez al día**. Está destinado a pacientes adultos con miastenia gravis generalizada que presentan anticuerpos positivos frente a los **receptores de acetilcolina** (AChR), la forma más común de esta patología. Este tratamiento actúa inhibiendo la escisión de la proteína C5 y bloqueando la formación de complejos inmunes que dañan la comunicación entre nervios y músculos, lo que reduce los síntomas debilitantes de la enfermedad.

“Zilucoplán supone un avance significativo en el tratamiento de la miastenia gravis”

Una de las ventajas clave de zilucoplán es que es **autoadministrable**, permitiendo a los pacientes **aplicar la inyección en casa**, lo que reduce la necesidad de visitas hospitalarias y *“evitarán la vía intravenosa, que en muchas ocasiones requiere de varias sesiones”*, ha explicado el **Dr. Gerardo Gutiérrez**, neurólogo en la Unidad de Enfermedades Neuromusculares del Hospital Universitario Infanta Sofía de Madrid.

En este sentido, desde UCB señalan que, como péptido inhibidor de C5, zilucoplán cuenta con un **mecanismo de acción dual**: por un lado, inhibe la escisión de C5 en C5a y C5b y, por otro lado, al unirse a la fracción C5b del C5, zilucoplán dificulta estéricamente la unión del C5b al C6, lo que le impide la posterior formación y actividad del MAC, en caso de que se forme algún C5b.

Pablo Talavera, director d
Zilucoplán supone un “av
gravis”, ya que ofrece una
respondido bien a terapia

Soy el asistente virtual de iSanidad,
puedes escribirme haciendo click
en este mensaje



do que
iast
no



*“Zilucoplán está
pacientes refrac
tratamientos inr.....”*



*“Zilucoplán está **financiado desde el mes de julio** para pacientes refractarios, los que hayan fracasado a dos tratamientos inmunosupresores. Es un momento especial para UCB, ya que este es nuestro primer tratamiento para la miastenia gravis generalizada disponible en España, lo que refuerza nuestro compromiso con las enfermedades raras y la búsqueda de soluciones para las necesidades no cubiertas de los pacientes”, ha afirmado Talavera.*

Resultados estudio Raise

El estudio Raise, un **ensayo clínico de fase III que incluyó a 174 pacientes**, ha demostrado la efectividad de zilucoplán en mejorar la calidad de vida de las personas con miastenia gravis. Los pacientes tratados con este medicamento experimentaron una **mejora significativa en actividades cotidianas**, como la fatiga, y un aumento en la productividad laboral. Según la **Dra. Elena Cortés**, investigadora del ensayo y neuróloga en el Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, los resultados fueron visibles desde la primera semana de tratamiento y el fármaco demostró tener un buen perfil de seguridad y tolerancia.

“Este tratamiento se dirige específicamente a los mecanismos fisiopatológicos de la enfermedad, proporcionando una mejora rápida de los síntomas de manera mínimamente invasiva”, ha explicado Cortés, añadiendo que la posibilidad de autoadministración ofrece a los pacientes una mayor independencia y comodidad.

*“Este tratamiento se dirige específicamente a los
mecanismos fisiopatológicos de la enfermedad,
proporcionando una mejora rápida de los síntomas de
manera mínimamente invasiva”*

Una enfermedad rara con grandes retos

La miastenia gravis es una enfermedad que afecta a la comunicación entre nervios y músculos, provocando síntomas como caída de párpados, visión doble, debilidad muscular, entre otros. Aunque se trata de una enfermedad rara en España, su impacto en la calidad de vida de los pacientes es significativo. El diagnóstico puede ser complicado debido a su similitud con otras enfermedades, lo que

Soy el asistente virtual de iSanidad,
puedes escribirme haciendo click
en este mensaje



conlleva retrasos en e



El **Dr. Gerardo Gutiérrez**

fluctuaciones impredecibles y que muchos pacientes no responden a los tratamientos convencionales. *“Zilucoplán abre una puerta a una mejor calidad de vida, especialmente para aquellos pacientes farmacorresistentes, ofreciendo una opción terapéutica que va más allá de aliviar los síntomas y aborda directamente la fisiopatología subyacente”*, ha afirmado Gutiérrez.

Importancia de un diagnóstico temprano

Uno de los principales desafíos en el tratamiento de la miastenia gravis es el diagnóstico tardío. Según el **Dr. Jesús Porta**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y neurólogo en el Servicio de Neurología en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid, *“la variedad de síntomas de la miastenia gravis **se manifiestan de manera única en cada paciente**. Esto hace que el diagnóstico se retrase, lo que afecta negativamente el bienestar emocional y físico de los pacientes”*.

“Frente a ello, resulta clave el diagnóstico diferencial, que permite prestar atención a aquellos síntomas más característicos, como la diplopía o caída de párpado (ptosis), para facilitar el proceso de detectar o descartar nuevos casos de miastenia”, ha explicado el presidente de la SEN.

Además, Porta resaltó la necesidad de aumentar la concienciación sobre esta enfermedad en el ámbito médico, especialmente entre los profesionales de atención primaria y oftalmólogos, para detectar los casos con mayor rapidez.

Una llamada a la visibilidad

Durante el evento, **Raquel Pardo**, presidenta de la Asociación Miastenia Gravis España (AMES), ha subrayado la importancia de dar visibilidad a esta enfermedad. *“Desde AMES, trabajamos para mejorar la calidad de vida de los pacientes, proporcionando apoyo psicológico y emocional, y luchando para que el diagnóstico se realice lo antes posible”*, comentó Pardo.

También ha celebrado la **l**
para los pacientes, aunque
términos de educación y f
tratamiento es paliativo,
Esperamos que estas nuevas opciones

Soy el asistente virtual de iSanidad,
puedes escribirme haciendo click
en este mensaje



ranza

hacer en

que

dar.



cionen en personas que no llegaban

[20minutos.es](https://www.20minutos.es)

El fruto seco que ayuda a dormir mejor: está cargado de melatonina

20minutos

5-6 minutos

La Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula que hasta el **48% de la población adulta** en España experimenta en algún momento problemas para conciliar o mantener el sueño, y que al menos un 10% de estos casos se deben a trastornos del sueño crónicos y tumbas. Esta cifra podría ser aún más alta, considerando el **gran número de personas que no han recibido un diagnóstico**. En total, se estima que más de cinco millones de personas en España padecen este tipo

Por esta razón, muchos de ellos recurren a soluciones naturales para mejorar la calidad de su sueño. Unos pequeños y sabrosos frutos secos, **las nueces**, no solo son una excelente fuente de nutrientes, incluyendo proteínas, **vitaminas B y C**, y ácidos grasos omega-3, sino que también contienen un elemento esencial para el descanso: **la melatonina**.

Melatonina, la hormona del sueño

La melatonina, a menudo denominada la **hormona del sueño**, es una sustancia que el cerebro humano produce de manera natural y que juega un papel fundamental en la **regulación del ciclo de sueño y vigilia**. Además de ayudar a inducir el sueño, la melatonina posee propiedades antioxidantes, que ayudan a combatir el envejecimiento

celular y fortalecer el sistema inmunológico. Sin embargo, a medida que se envejece, **la producción natural de melatonina tiende a disminuir**, lo que puede impactar negativamente la calidad del sueño y la salud en general.

La compensación de esta deficiencia de melatonina a través de la dieta se vuelve esencial, y es aquí donde las nueces destacan como un recurso valioso. **Según [estudios citados por Sanitas](#)**, en cada gramo de nuez se encuentran aproximadamente 3,5 nanogramos de melatonina. Incluirlas en la dieta de manera regular puede ayudar a elevar los niveles de esta **hormona en la sangre**, lo que a su vez contribuye a combatir el estrés oxidativo relacionado con el envejecimiento y el incremento.



Esto es lo que pasa si comes nueces todos los días

Getty Images

Además de su contenido de melatonina, las nueces son una fuente rica en otros nutrientes esenciales para el cuerpo. **Las vitaminas B y C** que se encuentran en ellas son fundamentales para el metabolismo energético y el funcionamiento del sistema inmunológico, mientras

que los **ácidos grasos omega-3** favorecen la salud del corazón y el cerebro.

Beneficios de las nueces, además de mejorar el sueño

Incorporar las nueces a la dieta diaria no solo puede mejorar la calidad del sueño, sino que también proporciona una serie de beneficios adicionales para la salud. Desde **fortalecer el sistema inmunológico** hasta promover la **salud cardiovascular**, estos pequeños frutos secos ofrecen una combinación única de nutrientes que pueden contribuir a un estilo de vida más saludable y equilibrado.

Hábitos que ayudan a dormir mejor



Una mujer durmiendo.

Getty Images

Sin embargo, mejorar la calidad del sueño no se limita solo a la inclusión de alimentos ricos en melatonina en la dieta. Existen una serie de prácticas y hábitos que pueden favorecer un descanso

óptimo. A continuación, se presentan algunos consejos para dormir mejor:

Establecer una rutina de sueño: Irse a la cama y despertarse a la misma hora todos los días ayuda a regular el reloj biológico interno, lo que puede facilitar la conciliación del sueño.

Crear un ambiente propicio para el sueño: Mantener la habitación oscura, tranquila y a una temperatura confortable puede promover un descanso más profundo y reparador.

Limitar la exposición a dispositivos electrónicos: La luz azul emitida por teléfonos, tabletas y computadoras puede interferir con la producción de melatonina, por lo que es recomendable evitar su uso antes de acostarse.

Practicar técnicas de relajación: El yoga, la meditación y la respiración profunda pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, facilitando así la conciliación del sueño.

Evitar el consumo de estimulantes: La cafeína y la nicotina son estimulantes que pueden interferir con el sueño, por lo que es recomendable limitar su ingesta, especialmente por la tarde y la noche.

¿Cuánto engordan?

Las nueces contienen un valor energético de aproximadamente 611 kilocalorías por cada 100 gramos de porción comestible y un alto porcentaje de grasa en su composición (59%), tal y como destaca la [Fundación Española de la Nutrición \(FEN\)](#). Por cada 100 gramos las nueces aportan:

Calorías: 611 calorías

Hidratos de carbono: 13,71 gramos

Grasas: 65,21 gramos

Proteínas: 15,23 gramos

Fibra: 6,7 gramos

Al incorporar estos hábitos saludables y beneficiosos de los alimentos ricos en melatonina, como las nueces, se puede mejorar considerablemente la calidad del sueño y, en última instancia, **fomentar un bienestar general a lo largo de la vida.**

Te puede interesar

[¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva newsletter.](#)



15.000 AFECTADOS EN ESPAÑA

Llega a España la primera inyección autoadministrable para una enfermedad rara

- ✓ Está indicada para el tratamiento de la miastenia gravis generalizada en pacientes adultos con anticuerpos AChR positivos
- ✓ Reyes Sellés: «Tuve seis diagnósticos hasta llegar al de Miastenia Gravis»





Este nuevo tratamiento se administra una vez al día.

B. MUÑOZ

27/09/2024 06:40 ACTUALIZADO: 27/09/2024 06:40

✓ Fact Checked

El Ministerio de Sanidad ha aprobado el uso y comercialización de Zilbrysq (zilucoplán), el nuevo tratamiento desarrollado por la biofarmacéutica internacional UCB para el abordaje de un tipo de **miastenia gravis**, una **enfermedad autoinmune rara que en España afecta a más de 15.000 personas**.

El tratamiento, disponible en Nomenclátor desde este mes de septiembre, **se dirige a pacientes adultos de miastenia gravis generalizada con anticuerpos positivos contra el receptor de acetilcolina (AChR)**, la forma más frecuente de miastenia gravis. Así, zilucoplán se convierte en el primer inhibidor selectivo de complemento C5 que **se administra por vía subcutánea una vez al día** para esta población de pacientes.

65YMAS.COM

MÚSICA

Macaco canta junto a su madre 'La memoria del corazón', su nuevo tema que visibiliza el alzhéimer

MARÍA BONILLO

Foto: **Europa Press**

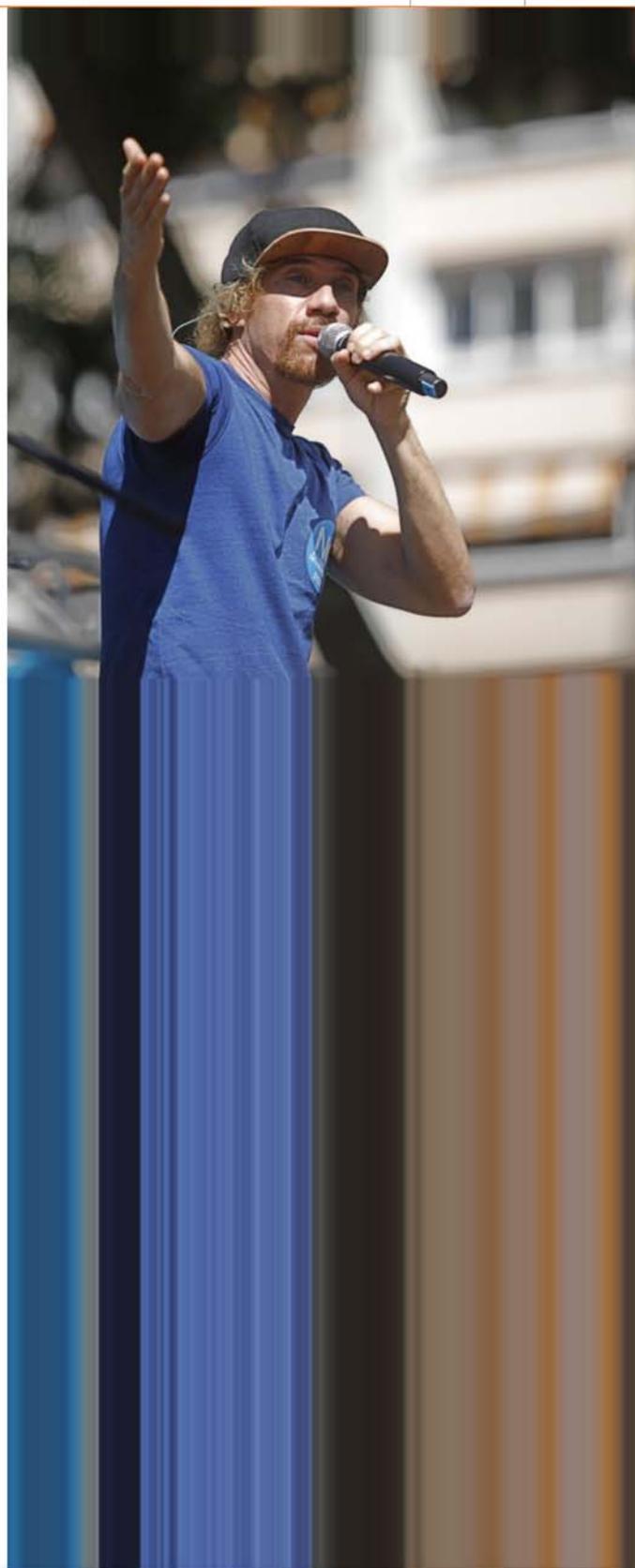
VIERNES 27 DE SEPTIEMBRE DE 2024

Es el "momento más personal" de su carrera, con el que anima a conectar con las personas con esta enfermedad



Actualmente, unas **800.000 personas padecen alzhéimer en España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Se trata de la principal causa de demencia en todo el mundo, y es también la enfermedad que mayor discapacidad genera en personas mayores en nuestro país. Ha sido a las personas que sufren esta enfermedad, sus familiares, y en especial a su madre, a quienes ha dedicado su última canción el cantante Daniel Carbonell Heras, más conocido como Macaco.

Ha sido su vivencia con su madre,
✓ ién cantante, la razón de su nuevo



madre, la música".



65YMAS.COM

"Mi madre siempre fue una mujer adelantada a su época, cantante, pianista.... ¡madraza!, una mujer que admiro más allá de que sea mi madre", explicaba en este sentido. "Nadie le regaló nada. Viniendo de una familia muy humilde, (mi abuelo era gente del campo, que amaba el canto, la poesía, el arte), consiguió con mucho esfuerzo y mucho trabajo estudiar canto y piano, también viajaba ella sola (eran otros tiempos) buscándose la vida para abrazar lo que amaba: la música".

65YMAS.COM

mi madre no recuerda lo que le acabo de decir hace unos segundos, las mezclas entre presente, pasado y futuro son muy galácticas, (por suerte, nos reconoce), pero **cuando me pongo a cantar alguna canción rápidamente abre los ojos, reaparece un brillo único**, se conecta con la melodía, el ritmo, la letra... y se pone a cantar conmigo toda la canción, del tirón, a la perfección, algo que sentí y siento como mágico", explicaba.

De ahí surgió una idea que le ha llevado a la composición de este tema tan especial, en el que **ha participado su madre cantando con él el estribillo**, y que ha querido compartir con los familiares de pacientes con alzhéimer, "porque siento que hay un lugar donde se conservan los recuerdos que van unidos a emociones poderosas para el enfermo, los datos se borran, pero sensaciones, aficiones, costumbres más intangibles se conservan".



65YMAS.COM

enfermedad, que descubran ese cajoncito escondido, una afición, una costumbre..., un algo que haga brillar al enfermo y lo lleve al presente, como lo hemos hecho mi madre y yo con la música, **buscar un motivo que nos mantenga unidos y en paz**", explicaba.

Además, **los derechos de esta canción irán para la Fundación Alzheimer España**, en reconocimiento de su "incansable trabajo".

Sobre el autor:



María Bonillo

María Bonillo es licenciada en Comunicación Audiovisual y Periodismo por la Universidad Carlos III de Madrid. Escribe principalmente sobre temas de sociedad. También tiene experiencia en comunicación corporativa de empresas como OmnicomPRGroup y Pentación Espectáculos.

... [saber más sobre el autor](#)

Relacionados

La PMP reclama un nuevo Plan Integral de Alzheimer y otras demencias

CEOMA reclama acabar con las sujeciones físicas y farmacológicas de las personas con Alzheimer

Motivos para la esperanza: estos son los últimos avances contra el alzhéimer

Alzhéimer: un desafío global en el cuidado de la salud cerebral

▼ **gall: "La administración no ha**

Economía
Mercados
Nacional
Opinión
Televisión
Fox Sports México
Estados

Síguenos

Food and Drink

¿Para qué sirve el té de clavo de olor con anís?

¿Qué efecto tiene el té de clavo con anís en el cuerpo? Esta bebida caliente se suele usar de manera popular para tratar malestares, sin embargo, solo algunos beneficios han sido probados.





El clavo de olor se puede combinar con otros ingredientes para potenciar sus beneficios, tal como sucede con el anís. [Foto: Especial El Financiero]

Por Redacción

septiembre 26, 2024 | 14:58 hrs

El [clavo de olor](#) es muy popular, ya que no solo sirve para condimentar alimentos, en [infusión](#) esta especia puede aportar beneficios a la salud; además se puede combinar con más ingredientes como el [té de manzanilla](#) y la [tisana de canela](#), las cuales se usan como un [remedio casero](#).



Entre todas las combinaciones del [té de clavo de olor](#) se encuentra el anís, el cual es una de las [plantas medicinales](#) más antiguas del mundo, de acuerdo con la revista científica *Neurología*, y en infusión tiene la capacidad de impactar positivamente en el cuerpo.

¿Qué es el anís y cuál es su diferencia con el anís estrellado?

Antes de decirte [qué beneficios tiene la infusión de clavo de olor con anís](#), es importante que tengas en cuenta que hay dos tipos de anís, los cuales se obtienen de plantas distintas.

PUBLICIDAD



Contrata un seguro de hogar, coche o vida y podrás ganar

¡10.000€ para impulsar tus sueños!

[Contrata ya](#)

Promoción válida del 17/5/2024 al 31/10/2024. Consulta condiciones [aquí](#)

Contrata tu seguro Zurich de coche o d... [Más información](#)

 Zurich Seguros - Patrocinado

El anís, también conocido como **anís verde o semillas de anís**, es el fruto de la *Pimpinella anisum* L., una planta medicinal, de acuerdo con la *Sociedad Española de Neurología*.

Te Puede Gustar

Healthline explica que este proviene de la misma [perejil](#). La planta de donde se extrae produce flor es la [semilla de anís](#).





El anís estrella lleva dicho nombre por sus 8 picos. (Foto: Retro Lenses / Wikimedia Commons).

El [anís estrellado](#), la otra variedad, se obtiene del fruto del árbol chino de hoja perenne, señala el portal especializado en salud, quien explica que su nombre le fue dado debido a que **las semillas de la especia tienen forma de estrella**.



¿Cuáles son los beneficios del agua de jamaica con limón y romero?

“Dadas las similitudes en su sabor y en sus nombres, es fácil confundirse con el anís, aunque las dos especias son muy diferentes”, afirma [Healthline](#). En esta ocasión, solo abordaremos [las bondades del anís en la salud](#).



¿Qué beneficios tiene el té de clavo de olor con anís?

El clavo de olor, el cual proviene del capullo seco de un árbol de hoja perenne también llamado clavero, junto al [té de anís](#), se suele usar para prevenir enfermedades y promover una buena salud.

A pesar de ello solo algunas de sus bondades han sido corroboradas por la ciencia, por lo que a continuación te presentamos algunos de los [beneficios probados de la infusión de anís con clavo de olor en el cuerpo](#).

PUBLICIDAD



DS 4 HYBRID con ChatGPT.

 DS Automobiles - Patrocinado

DESCÚBRALO

Es posible que ayuden con las úlceras gástricas

Si sufres de úlceras, el té de clavos de olor y semillas de anís puede “apapachar” a tu estómago, ya que se ha demostrado que ambos ingredientes pueden ser de utilidad para el tratamiento de este padecimiento.

Las [úlceras gástricas](#) son llagas que se forman en la mucosa que recubre el estómago o en la primera parte del intestino delgado, de acuerdo con *Medline Plus*, y provocan síntomas como náuseas, vómitos, dolor y fatiga.

Healthline indica que estudios hechos en probetas tienen un efecto contra la *Helicobacter pylori*, la causa de las úlceras.





El té de clavo de olor es uno de los remedios caseros. recomendados para los malestares en el estómago (Foto: Especial / El Financiero).

El anís también tiene **propiedades que pueden proteger a tu estómago**, debido a que un estudio publicado en la *World Journal of Gastroenterology* encontró que el anís “inhibió significativamente el daño de la mucosa gástrica”.

Esta investigación hecha en roedores también encontró que el anís logró reducir la secreción ácida gástrica, la acidez y la ulceración; sin embargo, son necesarios más estudios sobre el [anís con clavo de olor](#) para tratar este problema.

¿El té de clavo de olor con anís puede reducir el nivel de azúcar en sangre?

Medical News Today explica que un estudio realizado en roedores, a los que se les dio [polvo de clavo de olor](#) encontró que esta especie logró reducir el nivel de azúcar en sangre en comparación con los ratones a quienes no se les dio.

Otra investigación publicada en la *National Library of Medicine* encontró que las personas que consumieron [extracto de clavo](#) durante 30 días, tuvieron una reducción significativa de la glucosa en sangre después de las comidas.

Healthline agrega que el principal ingrediente activo del anís es el anetol, el cual tiene la capacidad de mantener bajo control los niveles de azúcar en sangre cuando se combina con una [dieta saludable](#).





El clavo de olor es una especia que se utiliza para hacer infusiones. (Foto: Especial)

El portal de salud explica que un estudio publicado en la *National Library of Medicine* encontró que el anetol mejoró los niveles de azúcar en sangre en ratas con diabetes.

En ambos casos **se requiere más investigación en humanos** para evaluar cómo las [semillas de anís con clavos de olor](#) pueden afectar los niveles de azúcar en sangre; recuerda que jamás debes sustituir tus medicamentos con remedios caseros.

El anís con clavo de olor para la prevención de enfermedades

Los clavos y el anís son una fuente rica de antioxidantes; *Medical News Today* explica que “tan solo 1/2 cucharadita de [clavo molido](#) contiene más antioxidantes que 1/2 taza de [arándanos](#)”.

Healthline agrega que esta especia contiene eugenol, un compuesto que tiene **propiedades antioxidantes**, las cuales son muy beneficiosas para tener una vida saludable y prevenir enfermedades.

Estos son relevantes, debido a que los antioxidantes ayudan a reducir los radicales libres del cuerpo, los cuales pueden promover el riesgo de padecer cáncer y otras enfermedades. *del Cáncer*.





El clavo de olor es una especia que se utiliza en la cocina y remedios caseros. (Fotoarte: Andrea López Trejo | El Financiero)

Medical News Today explica que en un estudio se analizó el efecto de diferentes preparaciones de [extracto de clavo](#) en las células de cáncer de mama humano y encontraron que el [aceite esencial de clavo](#) es tóxico para las células cancerígenas.

El anís tiene otra propiedad que puede ser de utilidad en la **prevención de enfermedades**, debido a que las [semillas de anís](#) pueden reducir la inflamación, de acuerdo con estudios presentados por *Healthline*.

La inflamación crónica es una respuesta anormal del cuerpo, que puede dañar las células, los tejidos y los órganos sanos, promoviendo el desarrollo de enfermedades como el cáncer, cardiopatías, diabetes y asma, de acuerdo con el *Instituto Nacional del Cáncer*, por lo que es posible que el anís sea de utilidad.

¿Puede eliminar bacterias y hongos?

Healthline explica que se ha demostrado que los clavos de olor tienen **propiedades antimicrobianas**, lo que quiere decir que puede ser de ayuda para evitar el crecimiento de bacterias.

Un estudio publicado en *Brazilian Journal of Microbiology* en donde se estudiaron estas propiedades, llegó a la conclusión de que “el [aceite esencial de clavo de olor](#) puede considerarse un potencial agente antimicrobiano”.
desconoce si el [té de clavos de olor](#) tiene el mismo efecto.”





El clavo de olor se caracteriza por su sabor picante. (Foto: Wikimedia Commons)

“El anetol, el ingrediente activo de las semillas de anís, también **inhibe el crecimiento bacteriano**”, explica el portal especializado en salud *Healthline*.

Un estudio presentado en este sitio encontró que el anís es eficaz contra ciertas cepas de hongos, incluidas las levaduras y los dermatofitos, las cuales pueden provocar enfermedades en la piel; sin embargo, **son necesarios más estudios**.

¿Quiénes no pueden tomar té de clavo de olor con anís?

WebMD indica que no hay suficiente información para saber si es o no seguro consumir clavo de olor en grandes cantidades, por lo que se recomienda **ingerirlo de manera moderada**.

El anís se considera un alimento seguro para la mayor parte de las personas sin el riesgo de efectos secundarios adversos, explica *Healthline*, sin embargo, recomienda tener cuidado con las alergias.

A pesar de ello, hay personas que sí deben evitar o limitar el consumo de la [infusión de anís con clavos de olor](#), de acuerdo con *Healthline* y *Medline Plus* estas son:





Los clavo de olor se deben consumir de manera moderada, al igual que el anís. (Foto: Wikimedia Commons)

- Personas embarazadas o que están lactando: no hay suficiente información confiable para saber si es seguro usar clavo de olor en grandes cantidades durante el embarazo o la lactancia.
- Personas que se someterán a una cirugía: el clavo de olor puede afectar los niveles de azúcar en sangre y retardar la coagulación sanguínea.
- Personas con endometriosis: las [propiedades del anís](#) que imitan a los estrógenos podrían empeorar los síntomas de la afección.

También lee:

Tu correo



[eldiariodelapampa.com.ar](https://www.eldiariodelapampa.com.ar)

Cuáles son los alimentos que debemos evitar para prevenir dolores de cabeza

F autor

3-4 minutos

Suelen provocar migrañas con mayor frecuencia. Es fundamental identificarlos para evitar su inclusión en la dieta.

Los dolores de cabeza que se atienden más a menudo en consulta son la migraña y la cefalea tensional. Esta última es el típico dolor de cabeza que se puede tener cuando se está más cansado, no se durmió bien o hay contracturas musculares. En general, mejora con un buen descanso.

Así lo indicó el doctor Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien señaló que, contrariamente, las migrañas son un dolor más intenso e incapacitante, con un componente genético detrás y que inflama las arterias del cerebro, lo que suele provocar crisis de varios días.

El dolor se caracteriza por encontrarse en un lado de la cabeza, como un latido, acompañado en ocasiones de sensibilidad a la luz, al ruido y a los olores, mientras que puede empeorar con actividad física y causa náuseas y vómitos.

La relación entre las migrañas y la alimentación

Según Irimia, hay una relación entre la alimentación y las migrañas.

En primer lugar, las personas que sufren migrañas son sensibles a los cambios. Un horario alterado, ayunos prolongados o comidas copiosas pueden desencadenar una crisis de migraña. "Es por ello por lo que se les pide a los pacientes que lleven hábitos muy regulares, sobre todo de cosas que pueden controlar como mantener horarios de comidas y de sueño", recomienda.

En segundo lugar, las personas que sufren migraña tienen ciertos alimentos desencadenantes como pueden ser los quesos curados, los frutos secos y, en algunas ocasiones, la comida china, especialmente si fue elaborada con glutamato monosódico. "Los alimentos precocinados o de repostería industrial pueden causar una crisis de migraña", advierte. Por el contrario, recomienda una "dieta regular y mediterránea".

Aunque hay diferencias entre los casos de migraña, se identifican más a menudo como posibles desencadenantes los alimentos precocinados como los embutidos, la leche que no es desnatada o los cítricos. Desde las consultas, no se recomienda ninguna dieta concreta para las migrañas, pero sí evitar aquellos alimentos identificados como desencadenantes.

Hidratarse y no beber alcohol

No estar bien hidratado también puede influir en el desarrollo de una migraña, advierte Irimia. "El deporte en algunas personas es desencadenante y en parte puede ser debido a la deshidratación que pudiera inducir", dijo, por lo cual señaló que es conveniente evitar el exceso de alcohol o de cafeína, ya que, tomar mucho café puede hacer que se desarrolle dolor de cabeza.

En el caso del alcohol, puede asociarse al dolor de cabeza ocasional. "Esto puede ocurrir porque ha cambiado el tiempo, porque la persona tiene estrés, o es una mujer que está con la menstruación. Pero si otro día, está relajada y descansó bien, no se desencadena el dolor.

De manera que los desencadenantes actúan de manera conjunta en personas con predisposición genética a tener la enfermedad, por eso a veces es tan difícil identificarlos", culminó.



CIENCIA Y TECNOLOGÍA ◊ MADRID CIUDAD ◊ NOTICIAS ◊ SALUD

El Autobús del Cerebro regresa a Madrid con consultas gratuitas sobre salud cerebrovascular y agilidad mental

Gacetín Madrid | 26 septiembre, 2024

[Facebook](#) [Twitter](#) [Whatsapp](#)

Desde este 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 donde podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral y donde podrán también realizar distintas pruebas para determinar su

Snuggles
KITS DE CROCHET PARA PRINCIPIANTES
¿Buscas una actividad entretenida para compartir y que te ayude con el estrés o la ansiedad?

NUEVO CITROËN C4

ENTRA

El PND 20.000

Renfe n en núm

Made in Spain. Llévate-lo super equipado con condiciones excepcionales.

El Museo de Ciencias Naturales de Madrid dedica dos exposiciones a las ballenas a través de la ciencia y el arte

Ruta por los pueblos con más encanto de Madrid... un buen plan de fin de semana

La 15ª Carrera del Corazón Llena este sábado Madrid Río y la Casa de Campo de salud y deporte




**PINCHA AQUÍ Y RECIBE LAS
NOTICIAS DE MADRID EN TU MÓVIL**



GACETÍN MADRID
Periódico digital de la Ciudad de Madrid

“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 Sociedad Española de Neurología.

“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”.

NUEVO CITROËN C4



Made in Spain. Llévate lo super equipado con condiciones excepcionales.

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](#), todos los ciudadanos que se acerquen hasta el Autobús del Cerebro podrán informarse de forma gratuita sobre el estado de su salud cerebral.

El Autobús del Cerebro cuenta con 50 m2 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.
- **4 de octubre: San Sebastián:** Explanada de Sagües, 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.

[f Facebook](#) [t Twitter](#) [w Whatsapp](#)



GACATIN MADRID

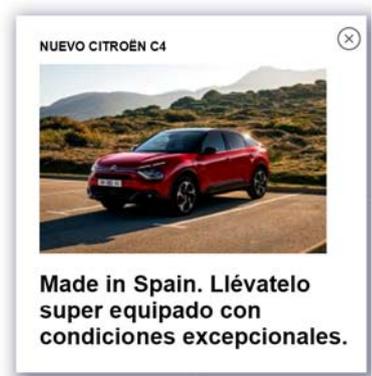
Periódico digital de la Ciudad de Madrid (España)

Noticia anterior

▾ [a celebra su primera Semana de la Ópera](#)

Siguiente noticia

[El PSOE advierte sobre la Fórmula 1 en Madrid tras](#)



Lo último: [El escaneado dinámico de IBV, una](#)



N3WS
Tercera Edad



J. GUZMAN
AJUDES TÈCNIQUES I ORTOPÈDIA S.L.



AGENDA - PORTADA

Semana del Cerebro 2024: Del 30 de septiembre al 4 de octubre

📅 26 septiembre, 2024 👤 moon

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 donde podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral y donde podrán también realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental.

“La prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,70% superior a la media de los países occidentales europeos debido

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

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 Pamplona y el 4 de octubre en San Sebastián, todos los ciudadanos que se acerquen hasta el Autobús del Cerebro podrán informarse de forma gratuita sobre el estado de su salud cerebral.

El Autobús del Cerebro cuenta con 50m2 divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio del cerebro. Dispone de una zona equipada con

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

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.

4 de octubre: San Sebastián: Explanada de Sagües, 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.

¿Sabes cómo mantener un cerebro sano? Decálogo para mantener un cerebro saludable

Algunas de las principales recomendaciones son:

- Realiza **actividades que estimulen la actividad cerebral** y te mantengan cognitivamente activo como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar **actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo**

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

- **Evita el sobrepeso** y realiza algún tipo de **actividad física de forma regular**, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.
- **Evita los tóxicos** como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.
- **Controla otros factores de riesgo vascular**, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia. La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.
- **Potencia tus relaciones sociales y afectivas** evitando la incomunicación y el aislamiento social, pues son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.
- Sigue una **dieta equilibrada** evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados: opta por **alimentos naturales** y potencia el consumo de frutas, legumbres y verduras. La dieta mediterránea es tu mejor aliada.
- Un **sueño de calidad** es fundamental para la salud de tu cerebro. Trata de dormir unas 8 horas diarias.
- Ten **moderación en el uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales**. Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para mantener y conciliar el sueño.
- **Protege tu cerebro contra las agresiones físicas del exterior** mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en vehículos y del casco en cualquier actividad que lo requiera (moto, bicicleta, patinete eléctrico, actividades laborales, etc.).

• **Elimina el estrés en todos los ámbitos de la vida que te sea posible y **¡Ten una****

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

Noticias

Ver por áreas terapéuticas:

Canal Farmacia
Selecciona área terapéutica Canal
farmacias

Servicios

Productos

Directivos

Mercado

Laboratorios

Productos



27 septiembre 2024

Enfermedades raras

 27

Llega a España Zilbrysq (zilucoplán), nueva opción terapéutica de UCB dirigida a pacientes con miastenia gravis generalizada en adultos

Se trata de la primera inyección autoadministrable aprobada para el tratamiento de la miastenia gravis generalizada en pacientes adultos con anticuerpos AChR positivos.



(zilucoplan), el nuevo tratamiento desarrollado por la biotarmaceutica internacional UCB para el abordaje de un tipo de miastenia gravis, una enfermedad autoinmune rara que en España afecta a más de 15.000 personas.

Canal Farmacia

El tratamiento, disponible en Nomenclátor desde este mes de septiembre, se dirige a pacientes adultos de miastenia gravis generalizada con anticuerpos positivos contra el receptor de acetilcolina (AChR), la forma más frecuente de miastenia gravis. Así, zilucoplán se convierte en el primer inhibidor selectivo de complemento C5 que se administra por vía subcutánea una vez al día para esta población de pacientes.

La miastenia gravis se caracteriza por la disfunción y el daño en la unión neuromuscular (NMJ), por lo que la comunicación entre los músculos y los nervios se ve afectada. Los autoanticuerpos patógenos pueden alterar la transmisión sináptica en la unión neuromuscular al dirigirse a proteínas específicas de la membrana postsináptica. Esto altera la capacidad de los nervios para estimular el músculo y provoca una contracción más débil. Ante ello, como péptido inhibidor de C5, zilucoplán cuenta con un mecanismo de acción dual: por un lado, inhibe la escisión de C5 en C5a y C5b, y, por otro lado, al unirse a la fracción C5b del C5, zilucoplán dificulta estéricamente la unión del C5b al C6, lo que impide la posterior formación y actividad del MAC, en caso de que se forme algún C5b.

"La llegada de este nuevo tratamiento marca un importante hito en el tratamiento de una enfermedad poco frecuente y caracterizada por un abanico terapéutico limitado pese al gran impacto que genera en la calidad de vida de los pacientes", ha afirmado Pablo Talavera, director de Medical Affairs en UCB Iberia. "Este también es un momento especial para nosotros en UCB, al tratarse de nuestra primera terapia para miastenia gravis generalizada comercializada en España, un logro que nos impulsa a seguir avanzando en busca de nuevas soluciones para las necesidades no cubiertas de las personas que conviven con enfermedades raras y a seguir contribuyendo al legado que venimos construyendo en España desde hace 50 años".

Efectividad demostrada clínicamente: estudio RAISE

La decisión del Ministerio ha estado respaldada por los resultados positivos del ensayo de fase III RAISE: un estudio aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo que contó con la participación de 174 pacientes con miastenia gravis generalizada con anticuerpos AChR positivos.

Por un lado, el estudio cumplió el objetivo principal del cambio desde el periodo

(QIMC), la escala de calidad de vida en miastenia gravis (MIO-QOLIT) o la proporción de pacientes con una expresión mínima de los síntomas, entre otros. El estudio también mostró que los pacientes tratados con zilucoplán mejoraron en ámbitos de calidad de vida como la fatiga y la productividad laboral.

"Al dirigirse a los mecanismos fisiopatológicos subyacentes de la enfermedad, esta terapia tiene el potencial de actuar sobre uno de los mecanismos clave de la miastenia gravis a la vez que proporciona una mejora rápida de los síntomas de manera mínimamente invasiva", ha afirmado la Dra. Elena Cortés, neuróloga de la Unidad de Enfermedades Neuromusculares del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau e investigadora en el estudio clínico de zilucoplán RAISE-RAISE XT.

"Además, zilucoplán ofrece un valor diferencial al tratarse de una inyección autoadministrable. Esto supone una mejora en la independencia de los pacientes a la hora de recibir el tratamiento, puesto que podrán reducir los traslados al hospital para recibir terapia intravenosa y las interferencias en su vida laboral y personal", ha añadido.

Así, zilucoplán aborda uno de los retos del abordaje terapéutico de la miastenia gravis: la búsqueda de tratamientos que vayan más allá de la sintomatología y se dirijan a la fisiopatología subyacente. En palabras del Dr. Gerardo Gutiérrez, neurólogo en la Unidad de Enfermedades Neuromusculares del Hospital Universitario Infanta Sofía: *"En el manejo de la miastenia gravis uno de los principales retos son los pacientes farmacorresistentes, es decir, aquellos en los que los tratamientos tradicionales no consiguen estabilizar a los pacientes. Zilucoplán es un tratamiento único que nos permite tratar a los pacientes con para que puedan hacer una vida plena, con calidad de vida, y con la máxima autonomía".*

Más allá del tratamiento: abordaje integral y calidad de vida en miastenia gravis

La miastenia gravis generalizada deriva en una amplia variedad de síntomas como visión doble (diplopía), párpados caídos, dificultad para tragar, masticar y hablar, así como debilidad potencialmente mortal de los músculos de la respiración. Todos ellos, fenómenos que impactan en la capacidad de los pacientes de llevar a cabo acciones diarias y que, en paralelo, dejan huella en su salud emocional y psicológica.

Para una mayor calidad de vida los expertos abogan por un abordaje integral: desde el impacto físico de la patología hasta el que puede tener sobre la psicología y la vida social y laboral del paciente. En este sentido, el Dr. Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y neurólogo en el

razón, a menudo la detección se retrasa, algo que impacta sobre la progresión de la enfermedad y en el bienestar anímico y psicológico del paciente, que convive con incertidumbre hasta dar con un diagnóstico certero. Frente a ello, resulta clave el diagnóstico diferencial, que permite prestar atención a aquellos síntomas más característicos, como la diplopía o caída de párpado (ptosis), para facilitar el proceso de detectar o descartar nuevos casos de miastenia".

A continuación, para compartir la visión del paciente, Raquel Pardo, presidenta de la Asociación Miastenia Gravis España (AMES) ha celebrado la llegada de una nueva opción terapéutica para la patología a la vez que ha puesto en valor la importancia de incorporar la voz de los pacientes en la investigación clínica para conocer las necesidades sin cubrir y los retos a los que se enfrentan: "Desde la asociación es nuestra responsabilidad dar visibilidad a las necesidades que quedan por cubrir, tanto en cuestión de opciones de tratamiento como en el efecto que estas pueden tener en el resto de la vida de las personas: emociones, relaciones, autonomía...", ha apuntado.



Lo + leído

Adventia Pharma y ProA Capital conforman el principal grupo español de nutrición clínica

19 septiembre 2024

Teva lanza Cuitvar (vareniclina) para el tratamiento del tabaquismo

4 septiembre 2024

Grünenthal Pharma presenta un nuevo tratamiento para las reagudizaciones en pacientes con dolor crónico

El Periódico de Madrid

El Autobús del Cerebro vuelve a Madrid: Obtenga consultas gratuitas sobre salud cerebrovascular y agilidad mental

Index



El Autobús del Cerebro vuelve a Madrid: Obtenga consultas gratuitas sobre salud cerebrovascular y agilidad mental



Después de su éxito en ediciones anteriores, **El Autobús del Cerebro** regresa a Madrid con el objetivo de concienciar y educar a la población sobre la importancia de la **salud cerebrovascular** y la **agilidad mental**. Este proyecto innovador ofrece a los ciudadanos la oportunidad de obtener **consultas gratuitas** con expertos en el campo, lo que permitirá a los interesados evaluar su estado de salud cerebral y recibir recomendaciones personalizadas para mejorar su bienestar. No te pierdas esta oportunidad única de cuidar tu cerebro y mantenerte en forma.

El Autobús del Cerebro llega a Madrid: Obtenga consultas gratuitas sobre salud cerebral y agilidad mental



Del 30 de septiembre al 4 de octubre, el Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN) visitará 5 ciudades españolas para concienciar a la población sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas, que ya afectan a más de 23 millones de personas en España.

En Madrid, Soria, Burgos, Pamplona y San Sebastián, neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen hasta el Autobús del Cerebro, donde podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral y realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular y agilidad mental.

La importancia de prevenir las enfermedades neurológicas



“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 Sociedad Española de Neurología.

“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

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, principal causa de discapacidad en España



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 la Alzheimer o el ictus también encabezando la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.

El Autobús del Cerebro, una oportunidad para informarse y prevenir



El Autobús del Cerebro cuenta con 50 m2 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

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 y horarios



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.

4 de octubre: San Sebastián: Explanada de Sagües, 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

Directo

Guerra de Israel contra Hizbulá y Hamás

Pinche aquí

Suscríbese a nuestro canal de WhatsApp

El Autobús del Cerebro llega a Cibeles (con consulta gratis a los neurólogos)

Los ciudadanos que se acerquen podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral



▲ **El Autobús del Cerebro llega a Cibeles (con consulta gratis a los neurólogos)** Foto: Sociedad Española de Neurología



RAFAEL FERNÁNDEZ ▼

Creada: 27.09.2024 11:55

Última actualización: 27.09.2024 11:55



El Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de **Neurología** **visitará Madrid este lunes**, una iniciativa en la que neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen para informarse sobre el estado de su salud cerebral, realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular así como su agilidad mental.

MÁS NOTICIAS



Sentencia

Miguel Ángel Flores, condenado por el Madrid Arena, suma otros cuatro años de cárcel por robar más de 683.000 euros a sus socios



Tribunales

Condenada a tres años de cárcel por el atropello mortal de dos mujeres en Sanchinarro



Sucesos

La fruta dragón que llegaba a Barajas con cocaína

El autobús estará en la Plaza de Cibeles, en la zona del Ayuntamiento, de 10:00 a 16:00 horas.

Más noticias similares



Monumental: esta es la nueva estatua gigante de Cervantes en Alcalá de Henares



La traición de las empleadas del hogar en Madrid: siete detenidas por robar a sus jefes 64.000 euros en joyas

La Sociedad Española de Neurología ha detallado este proyecto en una nota de prensa en la que explican que con estas iniciativas buscan inculcar a la población la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas, que ya afectan a más de 23 millones de personas en España y a más de 3, 2 millones en la Comunidad de Madrid.

El presidente de la Sociedad Española de Neurología, el Dr. Jesús Porta-Etessam, alerta de que "la prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 18 por ciento superior respecto a la media mundial y también un 1,7 por ciento superior a la media de los países occidentales europeos", principalmente por el envejecimiento de la población.

Para envejecer de forma saludable el doctor Porta-Etessam señala que es "importante que cuidemos adecuadamente de nuestro cerebro".

Te recomendamos



Monumental: esta es la nueva estatua gigante de Cervantes en Alcalá de Henares

Por ello, **esta actividad que se enmarca en la Semana del Cerebro 2024 incide en los consejos para cuidar nuestro cerebro:** estimular actividad cerebral, evitar el sobrepeso y los tóxicos como el alcohol, tabaco, o contaminación ambiental; controlar otros factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia; potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando el aislamiento social; seguir una dieta equilibrada; tener un sueño de calidad de unas 8 horas diarias; moderar el uso de pantallas y eliminar el estrés.

ARCHIVADO EN:

Madrid / neurologia

0 Ver comentarios



Más leídas

- 1 Gastronomía**
Ni jamón ni chorizo: este es el embutido más saludable según los expertos
- 2 Incidente aéreo**
Un F-16 de EEUU lanza los tanques de combustible sobre una zona habitada en Alemania para hacer un aterrizaje de emergencia
- 3 Legado mediático**
Julián Muñoz designa su "heredero al trono de las bolsas de basura"
- 4 Viral**
'De Viernes' consigue como invitado al hombre más buscado por la prensa del corazón en España

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

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

VADEMECUM - 26/09/2024 ASOCIACIONES MÉDICAS (/busqueda-noticias-categoria_15-1)

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.

logo

Vademecum (/)



(/)

Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

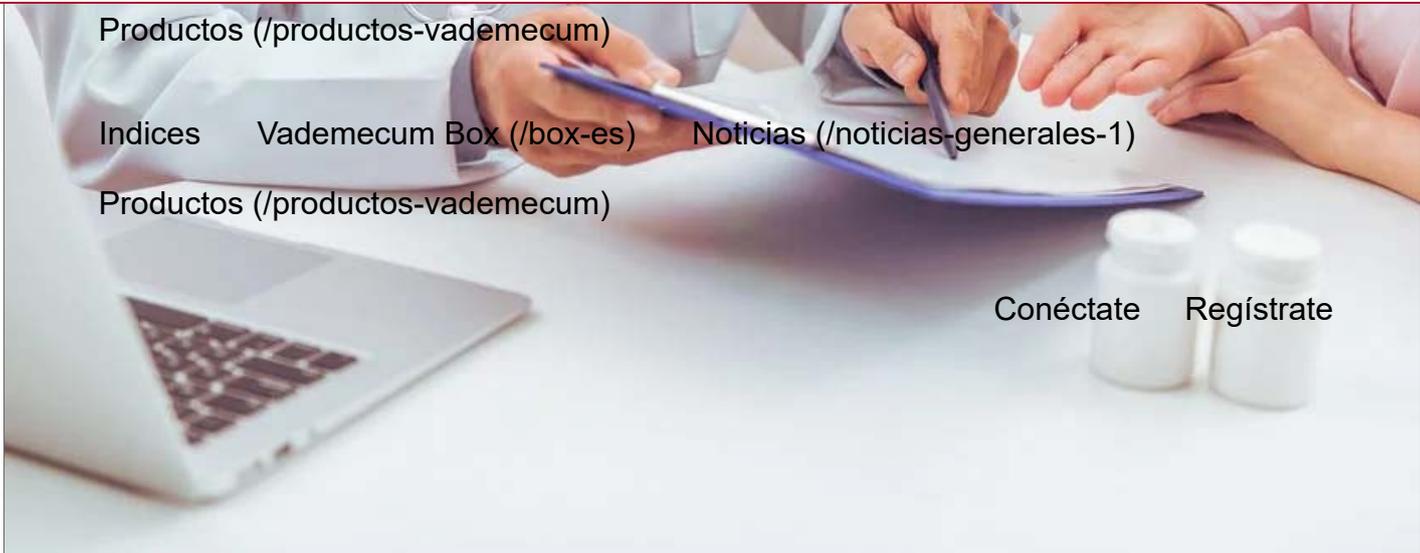
Productos (/productos-vademecum)

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)

España de neurología. 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 la enfermedades neurológicas, así que ojalá, entre todos, consigamos 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 Pamplona y el 4 de octubre en San Sebastián, todos los ciudadanos que se acerquen hasta el Autobús del Cerebro podrán informarse de forma gratuita sobre el estado de su salud cerebral.

El Autobús del Cerebro cuenta con 50m2 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.

4 de octubre: San Sebastián: Explanada de Sagües, 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

logo

Vademecum (/)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

escribir, productos (productos de vademecum) actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

- Evita el sobrepeso y realiza algún tipo de actividad física de forma regular, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando Vademecum Box (/box-es) Noticias (/noticias-generales-1)
- Evita los tóxicos como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.
- Controla tus niveles de colesterol y la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia. La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.
- Potencia tus relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, pues son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro. Conéctate Regístrate
- Sigue una dieta equilibrada evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados: opta por alimentos naturales y potencia el consumo de frutas, legumbres y verduras. La dieta mediterránea es tu mejor aliada.
- Un sueño de calidad es fundamental para la salud de tu cerebro. Trata de dormir unas 8 horas diarias.
- Ten moderación en el uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales. Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para mantener y conciliar el sueño.
- Protege tu cerebro contra las agresiones físicas del exterior mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en vehículos y del casco en cualquier actividad que lo requiera (moto, bicicleta, patinete eléctrico, actividades laborales, etc.).
- Elimina el estrés en todos los ámbitos de la vida que te sea posible y... ¡Ten una actitud positiva! El buen humor y la risa fortalecen a tu cerebro.

Descárgate en <https://www.sen.es/noticias-y-actividades/noticias-sen/3327-decalogo-para-mantener-un-cerebro-saludable> el “Decálogo para mantener un cerebro saludable” de la SEN.

Fuente: Sociedad Española de Neurología

Enlaces de Interés

Indicaciones:

[Alzheimer, enfermedad de \(.../.../.../enfermedad-alzheimer%2C+enfermedad+de_648_1\)](#)

[Parkinson, enfermedad de \(.../.../.../enfermedad-parkinson%2C+enfermedad+de_2683_1\)](#)

[anterior \(/noticia_231167\)](#)

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

[siguiente \(/noticia_231169\)](#)

HERALDO-DIARIO DE SORIA



SORIA PROVINCIA NUMANCIA DEPORTES CASTILLA Y LEÓN CULTURA

SORIA

Sanidad

El Autobús del Cerebro llega a Soria el martes 1 de octubre

Neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen hasta el aparcamiento del Hospital Santa Barbara





El autobús del cerebro recorre varias ciudades españolas. HDS

Milagros Hervada

Soria 27.09.2024 | 13:40. Actualizado: 27.09.2024 | 13:40

El Autobús de la **Semana del Cerebro** de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** visitará Soria el martes 1 de octubre 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 y a más de 1,1 millones en Castilla y León.

Dentro del autobús, que estará localizado en el **aparcamiento del Hospital Santa Barbara**, de 10.00 a 18.00 horas, neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen, donde podrán **informarse sobre el estado de su salud cerebral** y donde podrán también realizar distintas pruebas para determinar su **salud cerebrovascular**, así como su **agilidad 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.

El Autobús del Cerebro forma parte de la campaña de la Semana del Cerebro 2024 de la Sociedad Española de Neurología, que cuenta con la participación de asociaciones de

pacientes y sociedades autonómicas de Neurología, autoridades y personalidades, así como con el patrocinio y la colaboración de empresas e entidades.

El Autobús del Cerebro cuenta con 50 m² 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.



Soria

La Unidad de Ictus atiende a 456 pacientes en sus tres primeros años

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, etc, 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.

¿Cómo mantener un cerebro sano?

Realiza actividades que estimulen la actividad cerebral y te mantengan cognitivamente activo como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar

como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

Evita el sobrepeso y realiza algún tipo de actividad física de forma regular, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.

Evita los tóxicos como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.

Controla otros factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia. La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.

Potencia tus relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, pues son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.

Sigue una dieta equilibrada evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados: opta por alimentos naturales y potencia el consumo de frutas, legumbres y verduras. La dieta mediterránea es tu mejor aliada.

Un sueño de calidad es fundamental para la salud de tu cerebro. Trata de dormir unas 8 horas diarias.

Ten moderación en el uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales. Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para mantener y conciliar el sueño.

Protege tu cerebro contra las agresiones físicas del exterior mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en vehículos y del casco en cualquier actividad que lo requiera (moto, bicicleta, patinete eléctrico, actividades laborales, etc.).

Elimina el estrés en todos los ámbitos de la vida que te sea posible y ten una actitud positiva. El buen humor y la risa fortalecen a tu cerebro.

EN: ENFERMEDADES ESPAÑA SORIA SALUD NEUROLOGÍA

Te puede interesar

Increíble: Calculadora muestra el valor de su casa al instante (Echa un vistazo)

busque por su dirección para ver el valor de su casa al instante

Calculadora del valor de la vivienda | Patrocinado

Más información

viernes, 27 de septiembre de 2024

El Día de Soria

El Día de Soria



13°

Kiosko



[SORIA](#) [PROVINCIA](#) [REGIÓN](#) [ESPAÑA](#) [MUNDO](#) [DEPORTES](#) [OPINIÓN](#) [PUNTO Y APARTE](#) [GALERÍAS](#) [PODCAST](#)

SORIA

El Autobús del Cerebro llega a Soria el 1 de octubre

EDS - viernes, 27 de septiembre de 2024

El 1 de octubre, neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen hasta la unidad, localizada en el parking del Hospital Santa Barbara. En España más de 23 millones de personas padecen enfermedades neurológicas



El Autobús del Cerebro llega a Soria el 1 de octubre - Foto: Alfonso Polo Haccart



Este martes, 1 de octubre, el Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN) visitará Soria 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, y a más de 1,1 millones en Castilla y León. Dentro del autobús, que estará localizado en el parking del Hospital Santa Bárbara, de 10:00 a 18:00 horas, neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen, donde podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral y donde podrán también realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental. 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.

El Autobús del Cerebro cuenta con 50m² 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 visoespacial 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.

El Autobús del Cerebro forma parte de la campaña de la Semana del Cerebro



2024 de la Sociedad Española de Neurología, que 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. Más información en www.semanadelcerebro.es

Semana 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 Sociedad Española de Neurología (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, consigamos inculcar una cultura de prevención de las enfermedades

neurológicas para mitigar su impacto controlando y/o evitando los factores de riesgo de estas enfermedades".

DECÁLOGO

Algunas de las principales recomendaciones para mantener el cerebro sano son:

Realiza actividades que estimulen la actividad cerebral y te mantengan cognitivamente activo como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

Evita el sobrepeso y realiza algún tipo de actividad física de forma regular, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.

Evita los tóxicos como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.

Controla otros factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia. La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.

Potencia tus relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, pues son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.

Sigue una dieta equilibrada evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados: opta por alimentos naturales y potencia el consumo de frutas, legumbres y verduras. La dieta mediterránea es tu mejor aliada.

Un sueño de calidad es fundamental para la salud de tu cerebro. Trata de dormir unas 8 horas diarias.

Ten moderación en el uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales. Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para mantener y conciliar el sueño.

Protege tu cerebro contra las agresiones físicas del exterior mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en vehículos y del casco en cualquier actividad que lo requiera (moto, bicicleta, patinete eléctrico, actividades laborales, etc.).

Elimina el estrés en todos los ámbitos de la vida que te sea posible y... ¡Ten una actitud positiva! El buen humor y la risa fortalecen a tu cerebro.

Descárgate en <https://www.sen.es/noticias-y-actividades/noticias-sen/3327-decalogo-para-mantener-un-cerebro-saludable> el "Decálogo para mantener un cerebro saludable" de la SEN.

ARCHIVADO EN: Enfermedades, España, Salud, Soria, Neurología, Hospital Santa Bárbara, Alzheimer, Castilla y León, Estudiantes, Parkinson, ELA, Estrés, Drogas, Vehículo de Movilidad Personal, Internet

viernes, 27 de septiembre de 2024

El Día de Soria

El Día de Soria



13°

Kiosko



[SORIA](#) [PROVINCIA](#) [REGIÓN](#) [ESPAÑA](#) [MUNDO](#) [DEPORTES](#) [OPINIÓN](#) [PUNTO Y APARTE](#) [GALERÍAS](#) [PODCAST](#)

SORIA

El Autobús del Cerebro llega a Soria el 1 de octubre

EDS - viernes, 27 de septiembre de 2024

El 1 de octubre, neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen hasta la unidad, localizada en el parking del Hospital Santa Barbara. En España más de 23 millones de personas padecen enfermedades neurológicas



El Autobús del Cerebro llega a Soria el 1 de octubre - Foto: Alfonso Polo Haccart



Este martes, 1 de octubre, el Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN) visitará Soria 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, y a más de 1,1 millones en Castilla y León. Dentro del autobús, que estará localizado en el parking del Hospital Santa Bárbara, de 10:00 a 18:00 horas, neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen, donde podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral y donde podrán también realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental. 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.

El Autobús del Cerebro cuenta con 50m2 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.

El Autobús del Cerebro forma parte de la campaña de la Semana del Cerebro



2024 de la Sociedad Española de Neurología, que 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. Más información en www.semanadelcerebro.es

Semana 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 Sociedad Española de Neurología (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, consigamos inculcar una cultura de prevención de las enfermedades

neurológicas para mitigar su impacto controlando y/o evitando los factores de riesgo de estas enfermedades".

DECÁLOGO

Algunas de las principales recomendaciones para mantener el cerebro sano son:

Realiza actividades que estimulen la actividad cerebral y te mantengan cognitivamente activo como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

Evita el sobrepeso y realiza algún tipo de actividad física de forma regular, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.

Evita los tóxicos como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.

Controla otros factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia. La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.

Potencia tus relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, pues son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.

Sigue una dieta equilibrada evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados: opta por alimentos naturales y potencia el consumo de frutas, legumbres y verduras. La dieta mediterránea es tu mejor aliada.

Un sueño de calidad es fundamental para la salud de tu cerebro. Trata de dormir unas 8 horas diarias.

Ten moderación en el uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales. Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para mantener y conciliar el sueño.

Protege tu cerebro contra las agresiones físicas del exterior mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en vehículos y del casco en cualquier actividad que lo requiera (moto, bicicleta, patinete eléctrico, actividades laborales, etc.).

Elimina el estrés en todos los ámbitos de la vida que te sea posible y... ¡Ten una actitud positiva! El buen humor y la risa fortalecen a tu cerebro.

Descárgate en <https://www.sen.es/noticias-y-actividades/noticias-sen/3327-decalogo-para-mantener-un-cerebro-saludable> el "Decálogo para mantener un cerebro saludable" de la SEN.

ARCHIVADO EN: Enfermedades, España, Salud, Soria, Neurología, Hospital Santa Bárbara, Alzheimer, Castilla y León, Estudiantes, Parkinson, ELA, Estrés, Drogas, Vehículo de Movilidad Personal, Internet

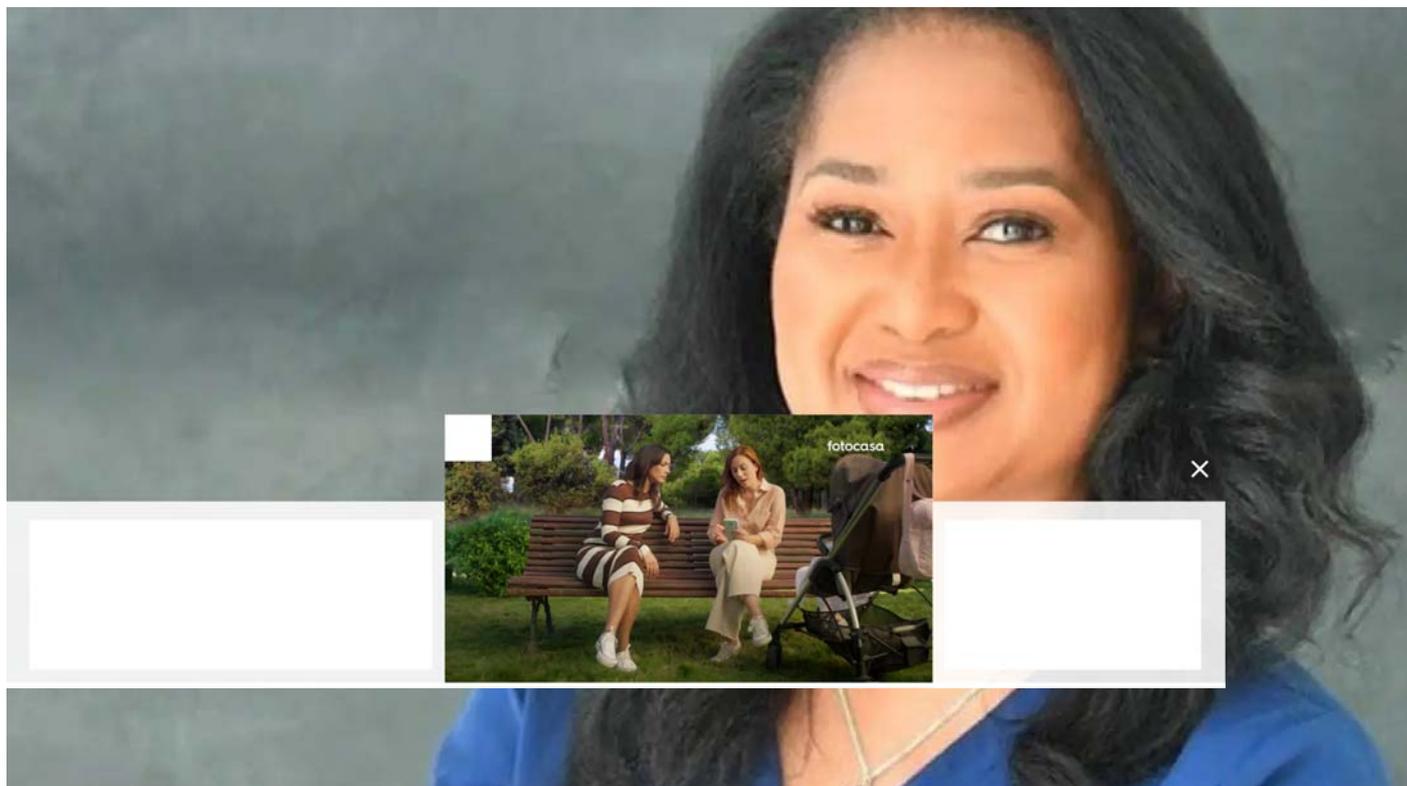
Contenido patrocinado

Recomendado por  Outbrain



6 MESES 6€

EN DIRECTO La Conferencia de Presidentes será a principios de diciembre y en Cantabria



La neuróloga Dra. Kim Johnson Hatchett y miembro del Centro Médico de la Universidad de Kansas.

Soy neuróloga y este es el hábito cotidiano entre los españoles que daña el cerebro y la memoria

La doctora y experta en neurología, Kim Johnson Hatchett, ha revelado uno de los obstáculos más comunes para una buena salud cerebral.

27 septiembre, 2024 - 12:31

EN: [NEUROLOGÍA](#) [CEREBRO](#) [SALUD](#)

[Alba Llano](#)



El **cerebro** es el órgano más importante del **sistema nervioso central** y su buen funcionamiento es clave para una salud cerebral óptima. Como explica la **Confederación Española de Alzheimer**, es la responsable de implicar la capacidad del cerebro para realizar sus funciones de manera adecuada, incluyendo la capacidad de procesar información, regular emociones, coordinar movimientos, mantener la memoria y el aprendizaje, así como **controlar las funciones vitales** del cuerpo.

En este sentido, también es importante tener en cuenta que enfermedades que afectan al cerebro y la memoria, como es el caso del **Alzheimer**, cada día afectan a un mayor número de personas. En concreto, en España esta enfermedad afecta ya a **unas 800.000 personas** según estimaciones de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. La detección temprana en estos casos, sigue siendo fundamental precisamente por la falta de tratamientos efectivos.

Sin embargo, la prevención a través de **pequeños hábitos diarios** es una de las partes más importantes para evitarla, al igual que una buena dieta equilibrada y saludable o evitar el consumo de alcohol y tabaco, entre otros. Sobre estos cuidados se ha pronunciado precisamente la **Doctora y experta en neurología, Kim Johnson Hatchett**. Esta neuróloga certificada en Kansas City recientemente **ha hablado en TikTok** sobre uno de los mayores enemigos para la **salud cerebral** y este tiene que ver con la ausencia de movilidad.



La experta explica que "lo más aterrador" que ve como neuróloga es "**el debilitamiento gradual de la salud cerebral** de muchas personas porque no usan sus músculos". Un aspecto que no solo tiene efectos en su estado físico "sino que tiene efecto en todos los aspectos de su vida y en su cerebro", asegura.

Recomendado por  Outbrain

El uso de las pantallas puede dañar el cerebro de los más pequeños



Una debilidad muscular que estaría más estrechamente relacionada con la salud cerebral de lo que la mayoría de las personas imaginan. La relación principal de esto es que al hacer **ejercicio cardiovascular**, también se aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, lo cual mejora la cognición. De hecho, varios estudios asocian el movimiento

Mas contenidos recomendados



saludables **desde los 30 y 40 años**. Según Hatchett, es recomendable realizar actividad física durante al menos 25 a 30 minutos diariamente y entrenamiento de fuerza de 30 minutos tres o cuatro veces por semana. Una inversión en bienestar que permitirá disfrutar de una mejor calidad de vida en el largo plazo.

Para aquellos que están comenzando, Hatchett aconseja empezar con ejercicios sencillos, como flexiones de bíceps usando pesas ligeras o sentadillas en silla. Estas rutinas, aunque básicas, pueden **marcar una diferencia importante** en esa vitalidad diaria y futura.



[Este es el pan que arrasa en Mercadona: más sano y recomendado por la nutricionista Sorinas]

De hecho, comenta que algunos de sus pacientes, incluso aquellos de avanzada edad, han experimentado una **mejora en su agudeza mental** y energía después de integrar el ejercicio en su día a día.



que el debilitamiento asociado con la edad no es inevitable. Con **ejercicio regular y entrenamiento de fuerza**, es posible mejorar significativamente el bienestar en los años futuros y también la salud de nuestro cerebro.

Te recomendamos

Recomendado por  Outbrain

Este ritual matutino de 30 segundos te ayudará a perder el exceso de grasa antes del verano.

Patrocinado por [goldentree.es](#)

Nuevos elevadores de escalera portátiles que no requieren instalación (vea)

Patrocinado por [Elevador de escaleras](#)

El truco nº 1 para acelerar cualquier metabolismo por muy lento que sea.

Las personas que no pueden adelgazar a partir de los 45 años están cometiendo este grave error

Patrocinado por [goldentree.es](#)

Experimente una obra maestra en movimiento.

Patrocinado por [Nuevo Lancia Ypsilon](#)





Guías de Salud

HLA Vistaherosa QUIRÓNSALUD Más que salud Medicina Dietas Fitness 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 27 SEPT 2024 13:49



Falta de coordinación en los movimientos, problemas de equilibrio o **inestabilidad** son algunas de las **señales de la ataxia**, 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:

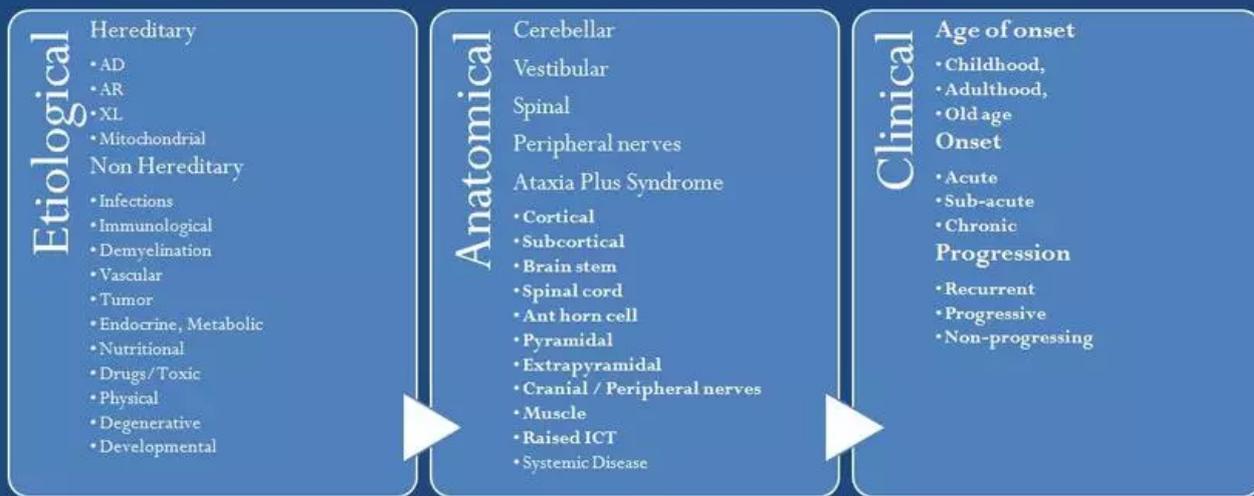
PUBLICIDAD

"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

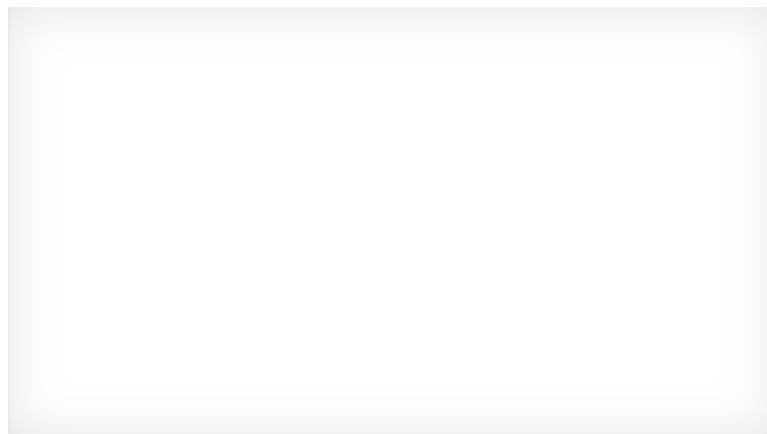


Ataxia clasificación / DRPSDEB

Síntomas de la ataxia hereditaria

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

PUBLICIDAD



PUBLICIDAD

- 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.

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

- "Epilepsia
- Problemas cognitivos
- Polineuropatías 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**.

TEMAS

[NEUROLOGÍA](#)[RADIOLOGÍA](#)[OFTALMOLOGÍA](#)[TRAUMATOLOGÍA](#)[RESPONDE EL DOCTOR](#)